

# パラアスリートの概要 — 障がいとスポーツ —

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第7章 1 422～433ページ

## 提言

- スポーツ活動の制限が生じる機能障がいをもとに競技者が参加するパラスポーツは、その活動制限を考慮して公平に競技できるよう導入される「クラス分け」システムと、障がい特性を考慮した競技規則のもとで実施される。それらのシステムや規則を十分に理解するとともに、「参加資格」である障がいを、その競技者個人の特性の一つとして多角的に把握し、創意工夫をもって柔軟にアプローチすることが、障がいのある競技者に残された機能の最大化やパフォーマンス向上につながる。

## 課題 パラスポーツにおける「障がい」とは

**パラリンピック**—スポーツ中の活動制限を生じる機能障がいをもとに競技者が出場する国際競技大会

**パラスポーツ**—リハビリテーションやレクリエーションスポーツからパラリンピックを代表とする競技スポーツまで、障がいのある人々が参加するスポーツ全般

⇒行動変容と社会変革を進め、障がいの有無を超えたインクルーシブな世界につなげる。

一方で、その包括的な概念は、障がいの高度な医学的専門性と相まって、パラスポーツの理解を難しく感じさせる要因ともなっている。そこで右のような「障がい」のとらえ方が求められる。

- 競技者の競技レベルと求めるものの把握
- 「クラス分け」システムと障がい特性を考慮した競技規則の理解
- 身体的・心理的特徴の一つとしての障がい特性のとらえ方

## 実践方法 クラス分けシステムの概要

**クラス分けシステム**—異なる障がいのある競技者間のパフォーマンスにおける障がいの影響を最小限にし、個人のパワー、持久力、技術、メンタルなどで競い合えるより公平な条件を整えるシステム

- 障がいのある競技者が公平に競技を行ううえでの「参加資格」である（最低障がい基準：Minimum Impairment Criteria：MIC）。
- 障がいの医学的評価（心身機能・身体構造）と競技特性からの評価（活動）
- 競技者がもつ機能障がいの種類と程度により、参加可能なパラリンピック競技・種目は異なる。
- 身体障害者手帳・療育手帳の所有とパラリンピック競技の参加資格は別である。

## 実践方法 クラス分けの手順、ステータス

パラスポーツの競技大会に出場する競技者は、クラス分けを受ける必要がある。競技者、コーチ・指導者、その他関係者は、その手順などをしっかり理解することが大前提となる。

### クラス分けの手順

- ①**医学的診断書（Medical Diagnosis Form：MDF）の提出**：競技大会の1か月程度前に事前提出  
知的障がいはTSAL（Training History & Sport Activity Limitations Inventory）の事前提出  
クラス分けの受検が必要な競技者は、出場する国際競技大会の数か月前など、時間的余裕をもってMDF/TSALの準備を開始することが必要である。
- ②**身体機能評価・技術評価**：競技大会数日前に実施  
問診・各種検査や測定により、競技者の残存機能や活動性を評価する。  
競技者は健康状態や機能障がいを偽らず、クラス分けの各テストに最大限の努力で臨む必要がある。  
⇒「故意の不実表示（Intentional Misrepresentation：IM）」の問題
- ③**競技観察**：競技大会期間中に実施  
競技大会期間前クラス分けの評価と競技中のパフォーマンスで大きな差がないことを確認する。

**クラス分けのステータス** **New**：新規 **Confirmed**：確定 **Review**：再評価 **FRD**：期限付き再評価 **NE**：不適格

**クラス分け研究** 科学的根拠にもとづいたクラス分けシステムに発展させるために、以下の課題の研究が求められる。

- 障がい特性の客観的な測定・評価方法の開発
- 障がい特性とパフォーマンスの関係の解明
- 競技ごとのパフォーマンス構造の明確化と測定・評価方法の開発
- IMを判定できる測定・評価方法の開発

## 実践方法 パラスポーツの効用と可能性

パラスポーツの効用として、リハビリテーションやQOLを高めるなど身体的・心理的効果の他、ハイパフォーマンスレベルのパラスポーツがさまざまな運動・認知機能を劇的に向上させ、超適応を生じさせる可能性が最新の脳科学から示されている。

⇒「ヒトが有する適応力を最大限に引き出す」可能性があり、以下につながるも期待される。

- ①**新たな共生社会の創生に向けた社会応用**
- ②**オリンピックを含めた健常のアスリートの能力を向上させるトレーニング方法や技術などの発展**

# パラアスリートのパフォーマンス評価

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第7章 2 434～444ページ

## 提言

- さまざまな障がいのある競技者（パラアスリート）のパフォーマンス評価において、第一に個人のもつ現在の障がいなどの特性と、発達・成長過程やスポーツ実施などのヒストリー（履歴）を事前に把握することが必要である。そして、それら障がいの評価とフィジカル、スキル、メンタルなどの競技に関する専門的な測定の結果を、それぞれの専門家やNFスタッフが連携して総合的に評価することで、パラアスリートの将来性や競技適性を、指導者やコーチらがより正確に推測することにつながる。また、障がいや補装具などの機材の影響の少ない、定量的な評価項目と基準値の設定を積極的に行うことが重要となる。

## 課題

### パラアスリートのパフォーマンス評価を考えるうえでのポイント

- ①「障がい」：種別、程度、残存機能、運動制限やリスク、原因や付随する基礎疾患、補装具など、それぞれの障がいに関する要素をパラアスリート・指導者・コーチらが整理・把握することが前提となる。
- ②パラアスリートのアスリート育成パスウェイ：パラアスリートのアスリート育成パスウェイを構成する1) アスリート要因、2) 環境要因、3) システム要因、4) チャンスの要因、に障がい関連の要因が複雑に作用し合っており、その共通性と独自性から生じる多様な特徴や課題について、全体的視点から俯瞰する必要がある。

## 実践方法

### パラアスリートの評価するうえでの観点

パラアスリートのパフォーマンスは、以下の観点から総合的に評価することが望まれる。

- ①パラアスリートの現在の状態：障がい特性や競技専門的観点
  - ・どのような残存機能があり、運動が可能であるか。
  - ・その障がいにおける運動の制限やリスクはどのようなものがあるか。
  - ・フィジカル、スキル、メンタルなど
- ②パラアスリートのヒストリー：発達・成長過程やスポーツ実施など
  - ・どのような地域、文化のなかで障がいや運動・スポーツの経験を歩んできたか。
  - （どのようにその障がいを受障したか、スポーツを開始したのか、など）

## 実践方法

### パラスポーツの開始段階を理解する

- ①障がいのヒストリーを把握する
  - ・どのように受障した（障がいをもつようになった）のか：先天性／後天性
  - ・発達段階と特徴を踏まえ、どの時期にどのような障がいをもっていたのかを把握し、身体・心理両面の発達や成長への影響を考慮する。
- ②パラスポーツの開始パターンと特徴を理解する
  - ・受障とスポーツ開始のタイミング、競技転向、健常の競技の実施経験など
- ③クラス分けを把握する
  - ・障がいにより参加できるパラリンピック実施競技・種目は異なる。
  - ・クラスにより求められる競技レベルは異なる。

## 実践方法

### 開始段階のパラアスリートの評価

パラスポーツの開始段階でのパラアスリートのパフォーマンス評価は、競技選択やその後のパラアスリートとしての活躍に大きく影響を与えるものであり、以下のポイントが鍵となる。

- ①障がい要因と競技専門的な観点の評価と連携
  - ・競技やスポーツ科学的知識をもつ専門家と、障がいやクラス分けシステムを競技横断的に深く理解しているNFスタッフとが連携した適性評価を実施する。
- ②適切な測定項目の設定
  - ・障がいや補装具の性能などの影響をできるだけ受けない、定量的な測定項目を設定する。
  - ・定量の難しい観点は、定性的な評価項目の設定や、経験則にもとづくコーチなどの専門的な眼も取り入れた評価を組み合わせる。
- ③簡便でコストを抑えたプログラムの設計
  - ・幅広く継続的に実施できるプログラムが開始／発掘段階では求められる。

## 実践方法

### ハイパフォーマンスレベルのパラアスリートのパフォーマンス評価

ハイパフォーマンスレベルのパラアスリートのパフォーマンス評価を実施するうえでの考え方は、基本的にオリンピック競技、パラリンピック競技で違いはない。

- ①医・科学的な知見をもとに、競技専門性を考慮して測定や分析方法などを設定する。
- ②ただし、障がいおよび目的に合わせて測定項目やプロトコルの修正や再設定を行う。

# パラアスリートのトレーニング

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第7章 3 446～457ページ

## 提言

- パラアスリートにはさまざまな疾患や障がいがあり、その障がい特性についても多様であることから、一様に関わることは難しい。指導者は、なぜパラアスリートに個性が重要であるといわれるのかを理解し、そのうえで評価やアプローチを実践していく必要がある。そしてパラアスリート自身はどのようなことに注意し、何を考慮してトレーニングすればよいかをより具体的に理解して実践していく必要がある。そしてお互いがパラアスリートの残存機能を十分理解し、いかに向上させていくかをさまざまなサポートスタッフとともに思案・検討し、実践していくことが重要である。そのプロセスや方法、注意点などについて、紹介する現状の課題やトレーニング方法の工夫、実際のトレーニング過程を参照されたい。

## 課題

### パラアスリートのトレーニングにおける現状と課題

#### 【パラアスリートの個性】

- ・ パラアスリートは障がいの種類や重症度などにより分類され、それぞれが競技や種目として成立している。
- ・ 障がいの種類や程度は多岐にわたり、障がいに至る原疾患とともに、さまざまな併存疾患や既往を有する。
- ・ 障がいにより一般のトレーニングマシンでは効果的なトレーニングが実施できない可能性がある。

#### 【トレーニングにおける現状】

##### フィジカルトレーニング

- ・ 競技、アスリートともに個性が高く、団体競技であっても個別の対応が必要である。
- ・ ハイパフォーマンスを求められるアスリートでは高強度のトレーニングが必要である。
- ・ 障がいの部位や程度によってトレーニングの方法や機器の使用に工夫が必要である。

##### スキルトレーニング

- ・ コーチなど指導者もパラアスリート自身の身体機能を把握、理解しておく。
- ・ パラスポーツ指導経験がないことやパラスポーツ特有の競技の存在（ボッチャ、ゴールボールなど）から、スキルトレーニングの指導が難しい場合がある。

#### 【トレーニング方法論】

##### フィジカルトレーニング

- ・ さまざまな障がいや合併症を考慮し、効率的にトレーニングを実施するための指標が少なく、競技特性と競技用具の適合、リスク管理なども踏まえたうえでの経験的指導に頼らざるをえない。
- ・ 知的障がいや視覚障がいのあるパラアスリートの場合は、フィードバック方法に工夫が必要である。

## 実践方法

### パラアスリートのトレーニングの理解

#### 【パラアスリートのトレーニング開始前に必要な情報】

- ・ トレーニング開始前・実施中に注意すべき合併症の把握や起こりやすいスポーツ外傷・障害を理解する。
- ・ 残存機能を評価し理解する。
- ・ 原疾患の進行、意識レベル・呼吸・循環動態に影響する合併症に注意する。
- ・ トレーニング、競技大会のいずれにおいても感染症の罹患に注意する。

#### 【パラアスリートの特徴を踏まえた効果的なトレーニング方法の考案】

- ・ パラアスリートの個性を評価し、理解したうえで、競技特性に合わせたトレーニング方法を立案する。
- ・ 競技によって必要な動作に違いがあり、必要な身体機能が異なる。適切な評価項目を選択し、正確に状態を把握するためには、指導者の存在と医・科学サポートが必要である。

## 実践方法

### パラアスリートの個性の理解と医・科学サポート

#### 【パラアスリートの個性の理解】

- ・ 定期的なメディカルチェックを実施する。
- ・ 診断書や画像所見などパラアスリートの情報を整理し、障がいを理解する。
- ・ 関節可動域、筋力、感覚やバランスなど、競技動作に必要なより詳細な身体機能を測定・評価することによって、障がいによる制限か、そうではないかを明らかにする。
- ・ 身体機能評価をもとに、競技特性に則した動作の評価を実施する。

#### 【パラアスリートのトレーニングへの応用】

- ・ 健常アスリートを含むトップアスリートの動作分析→競技に必要な動作の抽出→対象パラアスリートに必要な動作・可能な動作・不可能な動作の分析→必要な動作、代償機能、筋力・関節の動作、適した競技用具を見極め、トレーニングを実施

#### 【医・科学サポート】

- ・ 医学的観点での管理が必要となることが多いパラアスリートの場合、専門家によるリスク管理を徹底しつつ、科学的根拠にもとづく評価やトレーニングを行う。