

# 障害のある人とフィットネス

## ～すべての指導の基本は「対象者の特性に合わせる」～

障害のある人を対象にした運動の方法論の1つが「アダプテッド（その人に合わせた）」。「対象者の特性に合わせて工夫することは、障害の有無にかかわらず、すべてのフィットネス指導現場で応用できる考え方です。このコーナーを通じて、フィットネス指導の基本を再確認しましょう（全4回連載予定）。

澤江 幸則

筑波大学  
体育系准教授



### 第1回

## あらゆる人の特性に合わせる考え方「アダプテッド」

### はじめに

#### ～運動に魅力を感じるための方法論が「アダプテッド」～

私はアダプテッド体育・スポーツ学を専門とする研究者であり実践者です。そのため、この連載では、アダプテッド体育・スポーツの観点から、障害のある人とフィットネスについて話題を提供したいと思います。

ところで「アダプテッド体育・スポーツ」は、あまり耳にすることが多くない言葉の1つかもしれません。英語では「Adapted Physical Activities」と表現することが多いです。直訳は「アダプテッドした身体活動」なので、日本語訳の「体育・スポーツ」は、広くからだを動かす場面を想定していると理解していただければと思います。従って、この連載のなかで「スポーツ」と表現される場合の多くは、広義の「身体的な運動・動きを伴った活動」として理解してください。

もう1つの「アダプテッド」はぴったりする和訳がないため、英語の読みをそのままカタカナで表現し、「その人に合わせた」という意味で使われています。もう少し詳しく説明すると、**障害や性別、年齢、運動スキル、体力などの特性に合わせて工夫すること**を指します。例えば、障害者スポーツの祭典であるパラリンピックの種目の多くは、オリンピックで採用されるスポーツ種目を、障害の特性に応じてルールや道具などを変更したり、追加したりしています。主に足の動きに不自由さを抱えている人を対象にアダプテッドされたバレーボールとして、床に座った状態で行うシッティングバレーボールがあります。これは、座った状態でも、バレーボールのもつスパイクやレシーブなどの魅力を最大限活かすことができるよう、ネットの高さとコートの高さに変更が加えられています。

すなわち、アダプテッドは「その人に合わせた」工夫を施

し、その人が運動することに魅力を感じるための方法論ではないかと思います。アダプテッドが「その人に合わせた」と表現されていることからわかるように、私たちの実践は「その人」の理解から始まります。

そこで今回は、障害のある人にとって運動することはどのような意義があるのかを確認します。

### 世界基準で定められている「からだを動かす権利」

我が国における障害のある人のスポーツ実施率は、障害のない人に比べて低いです。その理由はいくつかあります。

1つは、運動をしたいのに場所や自分に合ったプログラム、指導者がいないなど、**機会 (opportunity, chance) の問題**です。例えば、車椅子ユーザーにとっては、階段や段差が多い建物はアクセスするのに苦労します。いわゆる「バリア」と言われるものです。

階段などは物理的なバリアですが、心理的なバリアもあります。「障害」に対して十分な理解がないスタッフが多いため、障害のある人に対してジムの利用を断るような場合です。物理的にせよ、心理的にせよ、スポーツ施設側にもそれ相当の理由があるのは知っています。

我が国は、障害者権利条約（2014年）の批准に伴い、障害者基本法をもとに障害者差別解消法の施行がなされ、障害を理由とした不当な差別的取り扱いの禁止と合理的配慮の提供義務が課されました。ここで言う合理的配慮とは「障害者が他の者との平等を基礎として全ての人権及び基本的自由を享有し、又は行使することを確保するための必要かつ適当な変更及び調整であって、特定の場合において必要とされるものである」と定義されています。