

11月11日(土) 第5会場 10:50 ~ 12:20

座長 尾崎 大也(武蔵浦和整形外科内科クリニック)

座長 広瀬 統一(早稲田大学スポーツ科学学術院)

### 1-5-SYC4-1

## 視覚障害者柔道におけるパフォーマンス強化



<sup>1</sup>日本視覚障害者柔道連盟、<sup>2</sup>武蔵浦和整形外科内科クリニック、<sup>3</sup>久留米大学医学部眼科学講座、<sup>4</sup>つじ眼科、<sup>5</sup>東京有明医療大学

おざき だいや 尾崎 大也<sup>1,2</sup>

辻 拓也<sup>1,3,4</sup>、宮本 俊和<sup>1,5</sup>、  
布川 貴祥<sup>2</sup>、舞草 昂則<sup>2</sup>

視覚障害者柔道は組んで始める以外、ほとんど柔道と同じルールで行われるパラスポーツである。東京2020パラリンピック競技大会(以下、東京パラ)まで視力や視野によりB1(全盲)からB3(弱視)の3クラスに分かれていたが、試合は男子7階級、女子6階級、計13階級の体重別で行われていた。B1が不利だった事からパリに向けて、大幅なクラス分け変更(J1,2に分かれて、体重別の各4階級、計16階級)となった。最高矯正視力は良い方の眼で0.1が両眼で0.05となり、2-3割の選手が出場できなくなり、混乱を来している。戦績は東京パラでは銅メダル2個で、ロンドン以後金メダルはなく、低迷している。世界トップレベルの選手とはパワーの差が歴然としているため、パワー強化に当たっている。

また、柔道は相手のバランスを崩す競技である。バランスは視覚、前庭覚、体性感覚から得られ、視覚情報は、約60%を占めると言われている。宮本らは視覚障害者柔道選手、大学柔道部員、一般視覚障害者の開眼片足立ちにてバランス能力を比較したところ、視覚障害者柔道選手は大学柔道部員に比べて有意にバランス能力は低く、一般視覚障害者に対してやや低い傾向にあったと報告している。今後、バランスの強化訓練(前庭覚、体性感覚)も行っていく必要がある。

近年、障害も多様性と捉え、皆が共に行えるインクルーシブスポーツが注目されている。健常(晴眼)柔道家と視覚障害柔道家が共に行える『KUNDE柔道』の普及を推進している。視覚障害柔道家は、受け入れてくれる道場が少ないのが現状である。KUNDE柔道の普及や視覚障害者支援の拡大により、レベルの高い柔道と接する機会が増える。また、晴眼柔道家への聞き取りにより、新たな発見や学びが得られる可能性がある。また、ろう者柔道(聴覚障害)、ID柔道(知的障害)と共に、より広がったインクルーシブ柔道への発展も期待される。

#### 【略歴】

1996年 日本医科大学医学部卒業  
1997年 同大学整形外科入局  
2001年 日本医科大学大学院卒業  
2012年 視覚障害者柔道チームドクター就任  
2013年 武蔵浦和整形外科内科クリニック開院  
ロンドンパラリンピック、リオデジャネイロパラリンピック、東京2020パラリンピック帯同

### 1-5-SYC4-2

## 聴覚の多様性に応じたパフォーマンスエンハンスメント



中京大学スポーツ科学部

まつい けんいち 松井 健一

アスリートにとってパフォーマンスを上げること(エンハンスメント)は必要不可欠であり、障がいを抱えるアスリートにとっても例外ではない。

私が経験した、「世界一」を目指す、聴覚障がいを持つアスリート、デフフットサル(サッカー含む)選手との対話や、トレーニングセッションを通じての気づきは多く、改めてパフォーマンス向上に必要な要素を再認識することになった。今回、数名のデフアスリートと関わる中、アスリートの経験値のほかに、生活している人生の経験値によるパフォーマンスへの影響を目の当たりにした。すべてのアスリートにも同様であろうが、身体的、環境的、心理的といった多くの要素の中でも、心理的側面がパフォーマンスの開放に及ぼす影響は大きいと考えられる。

トレーニングについても、代表活動や所属先でも多くの経験をしてきていたこともあり、基本を見直す、専門競技から離れてみるなど、体内で眠っているポテンシャルをパフォーマンスへ引き出していくことを中心にアプローチを行っている。ある時、「ディフェンスで相手と対峙した時のリアクションを良くしてもっと抜かれないようにしたい」と要望があった際には、動画撮影、自己分析、違いの確認、修正してリハーサル、グラウンドで実践、を1度おこなうことだけでも感じるものは大きく、「左側と右側でどう対処するかわかってきた」と実感を与えてくれることが数多く、その度に楽しくトレーニングセッションをしてきている表情が印象的である。

これまでに気づけなかった、身体の発見や変化を感じ、その喜びや楽しみは競技を継続していくことにも繋がる、そう感じた。

しかしながら、まだ気づいていないこと、出来ることは多く、今回の場が更に多くのアスリートにとって可能性を広げられるような議論になることを期待したい。

#### 【略歴】

##### 【学歴・職歴】

2005年 国際武道大学体育学部スポーツトレーナー学科卒業  
2007年 国際武道大学大学院武道・スポーツ研究科 修士課程修了  
2007年 フリーランス  
2011年 Life ME代表  
2012年 学校法人三幸学園 名古屋リゾート&スポーツ専門学校実習コーディネーター  
(~2017年3月、2018年4月~2023年3月)

##### 【役職】

2005年~2010年 ゆめ半島千葉国体国体支援トレーナー事務局(~2010年)  
2012年~ 中部電力ラグビー部コンディショニングコーチ  
2014年~ 愛知工業大学ラグビー部トレーナー  
2023年~ FC The Nagoya Future β チーフ S&C コーチ

11月11日(土) 第5会場 10:50 ~ 12:20

座長 尾崎 大也(武蔵浦和整形外科内科クリニック)

座長 広瀬 統一(早稲田大学スポーツ科学学術院)

### 1-5-SYC4-3 知的多様性に応じたパフォーマンスエンハンスメント



整骨院鍼灸院アシスト

さわの けいすけ  
澤野 啓祐

知的障がい児・者のサッカーにおける環境はここ数年で大きな変化を遂げてきている。競技レベルも高まり、世界大会でも上位の成績を取られるようになってきた。競技人口の増加や、競技レベルの向上に合わせ、指導者側の知識や指導方法もさらなる高みを求められているのが現状である。知的障がい児・者においてスポーツのパフォーマンスを高めていく中で、まずは特性を理解することが大切である。選手によっては危険認知が苦手であったり、感覚の過敏さを持ち合わせていたりなど、その個々の特性を理解したうえで、どのように配慮し指導をしていくのかを考える必要がある。知的障がい者サッカー日本代表アスレティックトレーナーとして活動をしている中で、実際に注意している点や、現状を紹介する。

#### 【略歴】

柔道整復師、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本パラスポーツ協会公認トレーナー。2006 学校法人花田学園アスレティックトレーナー専攻科卒業。2010 知的障がい者サッカー日本代表アスレティックトレーナー、2010 千葉県サッカー協会医学委員会委員、2013 東京スポーツ・レクリエーション専門学校スポーツトレーナー科非常勤講師、2013 整骨院鍼灸院アシスト開業、2020 千葉リゾート & スポーツ専門学校スポーツトレーナー科非常勤講師、2022 日本知的障がい者サッカー連盟技術委員会委員。

### 1-5-SYC4-4 車いすバスケットボールの S&C プログラムデザインとその実施



NSCA ジャパン

わたなべ いちろう  
渡部 一郎

車いすバスケットボールは選手の障がいによって持ち点が異なり、それによりトレーニングにおける身体的な制限の違いを考慮して S&C プログラムを作成しなくてはならない。一般的な障がい者とは異なり、アスリートであることを前提にパフォーマンス向上の観点から S&C プログラムを作成し実行したが、そのプロセスにおいて車いすバスケットボールの特性や健常者に対するトレーニングとの相違点などを実際に行ったエクササイズを紹介を交えながら発表する。

#### 【略歴】

NSCA ジャパン Human Performance Center の S&C コーチ。大学を卒業後、University of Nebraska Omaha の大学院でエクササイズ科学を専攻し、同時に大学のウェイトルームにて大学院生アシスタントとして様々なスポーツの S&C トレーニングを担当。修士号を取得後は同大学にてフルタイムの S&C コーチとして勤務し 2016 年に帰国。帰国後はフィットネスジムの立ち上げに携わり、2017 年より現職。