



研修部 平成 29 年 3 月 19 日 (日)
 指導者として知っておきたい
 「スポーツ選手のための疲労回復講座」

講師：日本予防医薬 西日本営業部 マネージャー
 橋詰 季久雄 氏

「疲れを回復させるにはどうすればいいか？ その答えは… 休むことです!!!」から講義が始まり、疲れを回復・軽減させる方法や、科学で判明した脳疲労を改善する成分「イミダゾールジペプチド成分」の説明などもして頂いた。

疲れをとるための特効薬となるのが睡眠で、良い睡眠を行えば疲労回復物質がどんどん増えて、細胞を修復することができる。床に入った瞬間眠りにおち、夢も見ず（あるいは見たことを覚えておらず）ぐっすり眠り、夜中に目を覚ますこともなく、気が付くと朝だった。このような睡眠は、疲れを回復する上でも理想的な「快眠」である。また、疲労回復法・疲れにくいからだづくりのポイント・規則正しい生活・バランスのとれた食事・環境からの参加ストレスを減らす等々においても講義された。

あなたの「潜在疲労度」チェック

- 周囲から期待されると、多少無理してでも頑張るタイプだ。
- 一度引き受けたことは、やり遂げなければ気がすまない。
- 趣味やゲーム、ネットサーフィンで夜更かしをすることが、しばしばある。
- 物事を始めると、とことん集中する方だ。
- 休みの日は、ほぼ確実に予定が入っている。
- 筋トレやランニングなどの運動を毎日行っている。
- 仕事のストレスはもっぱら運動でリリースしている。
- 入浴は熱めの湯に入り、汗をダラダラ流すのが好き。
- コーヒーまたは栄養ドリンクをよく飲む。
- バテたな、と感じると焼肉などのスタミナ食を食べに行く。

※当てはまる項目が多い人ほど、疲れています。



「見えない疲労」を測定。心電と脈波を同時に計測・解析し、自律神経機能の状態を評価。自律神経機能の状態から疲労・ストレス度合いがわかる。

手話講習会（手話を学ぼう会）

平成 29 年 6 月 8 日(木)～8 月 3 日(木) 全 7 回

手話を学ぶ機会として「手話を学ぼう会」と称し、手話経験のない方を対象に講習会を開催した。

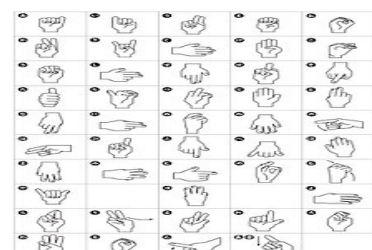
手指記号である指文字から始めるがすぐに覚えることは難しい。しかし、回を追うごとに上達し、親睦も深めることができた。

「障害者の権利に関する条約」では、言語は「音声言語及び手話その他の形態の非音声言語」と定義され、手話は言語として国際的に認知されている。大阪も手話言語条例が成立している。

スポーツ指導者のみなさんも、指文字から始めてみませんか(^o^)



最終日、覚えた手話で会話…親睦を深め頑張りました。これからもがんばるぞお～(^o^)/



大阪障がい者スポーツ指導者協議会

協 議 会 だ よ り

編集・発行 大阪障がい者スポーツ指導者協議会 広報部 平成 29 年 9 月 30 日 第 79 号
<http://osaka-adspo.org/>

【報告】大阪障がい者スポーツ指導者協議会 平成 28 年度年次総会

平成 29 年 4 月 23 日(日) 場所：大阪市長居障がい者スポーツセンター 2階 会議室

◎平成 28 年度 事業報告について

1 事務局

- ① 理事会の開催：協議会の運営体制やボランティア協力体制の調整を行うため理事会を 14 回開催した
- ② 大阪府内の障がい者スポーツ大会・イベントに協力を行った
- ③ 第 16 回全国障害者スポーツ大会への参加（参加する選手へのサポート）
- ④ 平成 28 年度大阪市障がい者スポーツ・レクリエーションひろばへの協力
- ⑤ 平成 28 年度障害者スポーツ理解促進フェスティバルへの協力
- ⑥ 三協議会合同会議への出席

2 広報部・広報紙「第 76 号」「第 77 号」「第 78 号」を発行

3 研修部・研修の開催：平成 29 年 3 月 19 日（日）指導者として知っておきたい「スポーツ選手のための疲労回復講座」

4 企画部・平成 28 年 10 月 9 日（日）第 5 回スポーツいろいろカーニバル・平成 29 年 1 月 8 日（日）「新年のつどい」羽子板の体験コーナーを行った

◎平成 29 年度 事業計画（案）について

1 事務局

- ・各種ボランティアの要請・各種発送業務について迅速な対応・対処することとしたい。
- また、協議会の会員が意欲的にボランティア活動やスポーツ指導をして頂けるよう努力したい。

2 広報部

- ・今年度も引き続き、協議会だよりに、身近な障がい者スポーツの紹介等を載せ情報を提供する。また、ホームページから情報も提供できるようにする。

3 研修部

- ・障がい者スポーツ指導の実践で役立つ内容と、日本障がい者スポーツ協会が定める競技種目を中心にした研修を、年 1～2 回行いたい。

4 企画部

- ・大阪障がい者スポーツ指導者協議会として、障がい者スポーツのイベントや大会が行えるような企画・案を考え実行できるよう努力したい。今年度も引き続き、「スポーツいろいろカーニバル」と「新年のつどい」の行事を行いたい。

総会 基調講演



「メダリストへの軌跡」 ～拓也の自立へのあゆみ～

講師

リオデジャネイロパラリンピック
銅メダリスト津川拓也氏のお母様

津川 智江 氏



テーマを頂いているのが「拓也の自立へのあゆみ」ということで、小さな時からお話させて頂きます。障がい名で言いますと「自閉症」「精神発達遅滞」わかりやすく言いますと、言語が著しく遅れていまして、その部分が理解をして発するのが今でもすごく難しいです。よく使い慣れた、自分で聞き慣れた簡単な単語が2語なら言えます。もちろん「おはようございます」と声を掛けて頂ければ経験上「おはようございます」と答えますし、「好きなものは何ですか」と聞かれたら、それは「ソフトクリームです」と、日頃なれた言葉でしたら返せます。

自由度の高い会話になってくると答えることができません。

生まれた時は、4000gありとっても大きな子で、そこからお陰様で大きく育っています。

特徴的だったのは、普通ですと泣いて、おしめが濡れた、お腹が減ったと伝えるのが赤ちゃんの始まりなんですけど、まったく泣かない。本能的に生まれたころは泣いているけれど、要求として泣かない。2・3か月経ってもどんとん泣かない。初めは耳がきこえないのかなと思いました。

問いかげには反応しないけれど、テレビのアンパンマンのテレビ音にはそちらを見る。寝返りをするようになり、またハイハイをするようになり、呼んでも来ない。家族の動きを認識しようとしない。けれどテレビの画像の動きには、反応する。自分で伝い歩きはするけれど、呼びかけには応じない。これは変だぞと思いました。

1歳半検診で、「医療機関を訪ねてみた方が良いかもしれないね」と言われました。尼崎に住んでいて、子ども2人が入院した時があって、その時に小児科の先生に相談してみました。脳波を取ってもらったりしたけれど、どこも悪いところがなく、問題がない。あとは療育しかありません。どこか専門機関で正しい指導を受けながら育てて下さい。と言われ、障がい児なんだ、この子は自閉症なんだと思ったのですが、落ち込むより、じゃあどうしよう、何とかしなくちゃと思い、すぐに相談を尼崎市に行きました。そして、尼崎市立あこや学園を紹介して頂きました。

本来3歳からしか通えなかったところですが、その時から1歳児・2歳児コースが新設され、途中入園で通うことになりました。母子通園で、親が療育方法を教わり家に帰って、それを子どもと関わる大変な状況の中からのスタートでした。

冬休みが始まり、3学期から頑張ろうと思ったときに阪神淡路大震災に遭い、仮設で園のスタートが始まりました。

2歳になったときも、喜怒哀楽がない。園に行っても園庭の囲いの端をずっと歩いている。三輪車に乗れるようになると、三輪車に乗って園庭の周りをグルグル回っている。また、家に帰って来ると、おもちゃのプラスチックの木琴の棒を、社宅の白い壁に向かって、上下に振り連動した残像を楽しんでいました。

姉の小学校入学に合わせて、統合教育を希望し大阪の福島区に引っ越しして来ました。健常の方とのふれあいの統合教育の始まりでした。保育所の生活に入ると「散歩に行くよ」と言われると、皆が散歩に行きます。皆が同じ動きをするのでわかりやすく、その行動に乗っかることができました。給食とかも、皆座って食べています。人の行いを見て真似ることが身についている。その力を伸ばして、皆との活動に少しずつ入って行けました。

小学校においては、障がい児クラスに席を置きながら、活動を共にできることだけを、現学級に通うという生活を選択しました。

ロンドンパラ以降、講演に呼んで頂ける機会を何回か頂きました。私は拓也のことしか語れませんが、拓也のことを語ることで、自分で語ることができない知的障がい者の事を、少しでも皆さんに理解して頂いたら良いなと思い、お話させてもらいます。その中で、小学生、中学生の人たち向けに呼んで頂くことがあるので、私だけ話をしていたら、拓也のことが伝わらないと思い、自宅で練習をしてお話をするという活動をしています。



皆さん、こんにちは。津川拓也です。私は、小学校を卒業して12年になります。今、6年生の皆さんが生まれたところが6年生でした。

私は自閉症という特性をもち、重い知的障がいがあります。

皆さんのように会話ができません。簡単な言葉でゆっくり2語文くらいなら、使い慣れた言葉ならわかる時もあります。

今日は母と相談して、メッセージを書いてきました。読み練習をしてまいりましたので、どうぞお聴きください。

私は、小・中学校では障がい児クラスと学年クラスの両方で学んでいました。小学校は毎朝そろって集団登校をするのが、好きでした。先生のご指導のもとクラスメイトと学習しました。音読の宿題を毎日続けました。遠足、運動会、学芸会、林間学校、修学旅行などたくさんの行事に皆と楽しく取り組むことができました。放課後のいきいき教室では、一輪車の練習を頑張りました。乗れるようになったときは、とても嬉しかったです。スイミングで一緒にレッスンを受けていた友達もいました。なかなか進級テストに合格できなくて、好きなように泳いでいるだけでは駄目なことを知りました。

スイミングに入れようかと思ったとき、小さいこの子に何をやるっても反応がなかった。しかし、お風呂に入っている時だけは気持ち良さそうにしている、とっても良い表情でお風呂に浸かっていました。

皆でプールに行ってみようと、行ってみたところヘルパーを付けて好きなように潜っていく、息継ぎなど関係なく、とにかく水の中にどんとん入っていく、「あっ、やっぱり泳ぐこと、水が好きなんだ」と思いました。



中学

中学での学習は、私には難しくてわかりません。ですが、私は小学校の同級生と学ぶことを選びました。私にもできることを探しました。やれることはあります。毎時間、黒板をノートに写しました。社会や理科などのノートは、イラストや色がたくさんあり書いていて楽しいです。皆と一緒に移動教室も困りません。一泊移住、陸上競技大会、文化祭、修学旅行などどれも楽しかったです。部活動も頑張りました。

中学

スリーエーズの皆と、たくさん、たくさん練習をしました。皆、真っ黒に日焼けしていました。ゴーグルの跡が白い色で、逆パンダになっていました。飛び込みが怖くて足から飛び込んでしまう私に、皆アイデアを出し合って色々工夫して教えてくれました。でも、なかなかうまくできなくて背泳ぎの選手になりました。2年生の夏、大阪市中学水泳競技大会で、2年男子400mメドレーリレーで、7位に入賞しました。飛び込みはまだまだ下手でしたが、私のことをリレーメンバーに選んでもらったことに感激しました。私は自由形を泳ぎました。仲間と泳いだ決勝レースは最高でした。中学最後の年には、この大会の3年男子100m背泳ぎで8位に入賞したときは、とてもとても嬉しかったです。私には、できないことがたくさんあります。1つのことを身につけるのに、何度も繰り返し時間がたくさんかかります。

でも、諦めず、無理せず、焦らず少しずつ身につけるようにしています。そして私にできることは、さらにどンドン頑張り、いつも自己ベストを目指します。ついついできないことが気になります。できないことを頑張るのはしんどいです。でも、できることを頑張るのは元気が出て自信がつきます。皆さんも、まずは得意なことをできることを頑張ってください。

高校

小学校時代ずっとテーマを決めて、一つ一つの行事をクリアすることで、少しずつ自分に身につけることを増やしていき、中学校に入ってからは、姉が水泳部に入っていたので顧問の先生に相談を入れて頂きました。水泳部の3年間、皆との練習はすごく大きかったです。ここで、いろいろなことが身につけて大きく成長した3年間でした。

中学校生活は、課題として授業の内容はわからないけれど、先生が黒板に書いたことをノートに写す。拓也にとって意味のわからないことを、書き写すことは難しいことと思います。これを3年間やらせてもらいました。宿題も皆さんと同じように出してもらいました。

夏休みのプリントも、意味がわからなくても説明してあげ、「この答えは、これだよ」と教科書の中を示してそこを写し、それを繰り返します。そのような中で、今も日本代表として合宿に参加したとき、スケジュール表が示されます。それは拓也には難しいです。

しかし、それを拓也にわかるような内容にして、写真と簡単な文字と時間とを加えこれを見たら、絵や写真を見て過ごすことができます。臨機応変はできないので、間違う事もたくさんあるし、できないこともたくさんあります。でも、拓也が見てきていないことが、コーチにわかって頂ければ、ここが通じなかったとわかってもらえる。この時には、次にはこうしてやろうと対応してもらえるとと思います。

— 中略 —



高校は義務教育ではないので、自分のやれるところを伸ばしてくれるところを選ぼうと思い、特別支援学校に行きました。学習というよりは、生きていくスキルを上げるということで、色々なことをさせて頂きました。

— 中略 —

最初に世界大会に挑戦したのが、アジアユースパラ16歳で、翌年からパンパシフィックパラとか日本代表になって、国際ライセンスをとって、クラス分けテストを受けてパラリンピックに挑戦していける資格ができました。



小さい頃から、いつも私を応援してくれる仲間の笑顔がありました。そして2015年4月に、リオ、東京パラリンピックで、メダルを取りたいという私の夢を応援してくださる会社と出会い挑戦することができました。中学校を卒業するときに、いつか働く大人になりたいという願った夢が叶いました。そして、そのたくさんの仲間たちに支えられて、戦ったリオでパラリンピックのメダルを取りたいという夢が、また1つ叶いました。次の夢、私の目標は、2020東京パラリンピックで外国からたくさんの方が来られます。皆さんは、国はもちろん考え方も違ってきます。一人ひとり皆違います。お互いを認め合い心を寄せ合えば、誰もが自信をもって生き生き輝く素敵なお社会になると私は思います。私が日本代表になるには、これまでよりももっともっとたくさんの頑張りが必要です。東京の会場で、私の大好きなたくさんの方々の仲間の笑顔に「拓也、頑張れ」と応援してもらえるように努力と挑戦を頑張ります。引き続き応援よろしくお願ひします。



1つ、事が身につくのに時間がかかります。皆、平等に与えられた時間だけでしか2020年まではありません。この同じ時間の中で、拓也がどれだけ努力できるかという事を、これからもサポートしていきたいと思っています。