

パリ2024活動報告

パラスポーツにおける地域サポートの必要性

A-i-Z Care

神奈川衛生学園専門学校

日本車いすラグビー連盟

日本アンプティサッカー協会

岩倉 瞳



1

自己紹介 HITOMI Iwakura

・保有資格

- ・鍼灸あん摩マッサージ指圧師
- ・日本パラスポーツトレーナー協会 公認パラスポーツトレーナー
- ・日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー

・活動

- ・フリーランス 鍼灸マッサージ/アスレティックトレーナー
- ・拠点: 神奈川県
- ・車いすラグビー医事委員会/アンプティサッカー/サッカー 等

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

本日の内容

1. パリ2024パラリンピック活動報告
2. 車いすラグビーにおける活動事例
3. パラスポーツにおける地域サポートの重要性



2025/4/13

3

パリ2024パラリンピック活動報告

日本選手団本部トレーナー

2025/4/13
大阪障がい者スポーツ指導者協議会

4

パリ2024パラリンピック概要

大会期間 : 2024年8月28日~9月8日 (12日間)

参加国/人 : 167カ国 約4,400名

競技 : 22競技 549種目

女子種目が東京2020より8種目増加

重度障がい者の参加も増加 多様性



2025/4/13

5

パリ2024パラリンピック日本選手団

	JPC派遣	外部支援
選手	175名	村外サポート拠点
競技パートナー	19名	各中央競技団体(NF)村外支援スタッフ
競技別スタッフ	107名	約90名
本部スタッフ	29名	
計	330名	

※内メディカルスタッフ

- ・ドクター 3名
- ・ナース 3名
- ・トレーナー 3名

6

1.本部トレーナーメンバー構成

選手村内配置

理学療法士 2名
鍼灸マッサージ師 1名

男性 2名/女性 1名

全員JPSA-PST/JSCO-AT所有



ドクター 3名（整形外科医、リハ医、内科医）

ナース 3名

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

2025/4/13

2.業務内容

- 1) 競技団体(NF)トレーナーとの連携
- 2) JPC本部トレーナールーム等運営
- 3) 競技会場 視察/サポート
- 4) 日本スポーツ振興センター(JSC)
村外サポート拠点との連携・調整
- 5) 関連コンディショニングサービスの
情報提供
など

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

7

8

JPC本部トレーナールーム等運営

- ・開室期間 8/21~9/8 (19日間 大会+1週間)
- ・開室時間 8:00-22:00 (時間外応相談)
- ・JPC本部トレーナールーム
- ・貸しベッドルーム
- ・セルフコンディショニングスペース

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会



9

10

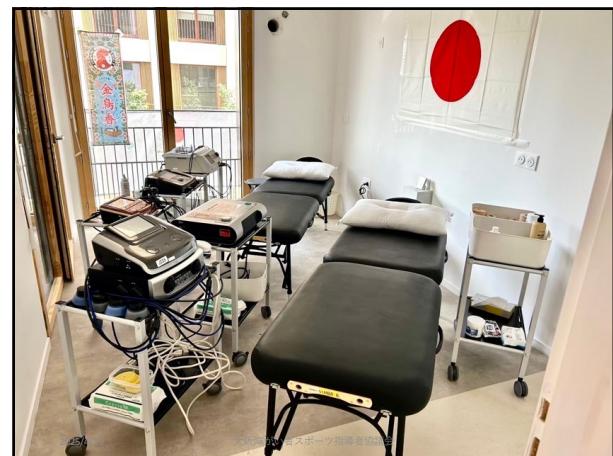
JPC本部トレーナールーム

- ・急性外傷、慢性痛、疲労回復などのニーズに対応
- ・物理療法、徒手マッサージ、鍼灸施術、エクササイズ、テーピングなどを実施
- ・ベッド2台、物療器具多種
- ・基本予約制、時間外利用は数名

>>物理療法を必要とする選手らの対応を依頼されることや、NF内で対応が困難（人手不足など）の際に特に需要があった

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会



11

12

メディカルチームとの連携

本部Dr.

NF TR

本部TR

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

13

貸しベッドルーム

- ベッド3台
- NFトレーナーまたはNFの村外トレーナーが使用
- 基本予約制（時間外応相談）

>>ケアベッドを持ち込んでいないNFや、居室では対応しにくい選手/トレーナーからの需要があった
>>東京大会でも需要があり、今大会でも設置

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

14

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

15

**セルフコンディショニング
スペース**

- 開室時間内自由に利用可能

>>セルフケアグッズを持参していない選手や、設置してある機器などを目的に来室
>>床に寝転がれるスペースは貴重であった

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

16

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

17

競技会場サポート

- 本部対応した選手やチームのコンディション確認、帰村時のサポート調整
- NFスタッフとの意見交換

>>コンディショニング時の材料に
>>NF内の課題の抽出にもつながった

2025/4/13

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

18



19



JSC・村外サポート拠点との連携・調整

- 交代浴、温浴、コンディショニング、トレーニング、食事、リラクゼーションなど
- 日常的に慣れ親しんだスタッフが対応できるよう調整

>>交代浴、温浴が大人気
>>日本食、日常と同じスタッフにコンディショニングをしてもらえる環境は選手の安心感があった

大阪障がい者スポーツ指導者協議会 2025/4/13

20



21



対応件数

- 本部トレーナーコンディショニング
述べ件数：131件

※参考

2020東京大会	：105件
2016リオ大会	：346件
2012ロンドン大会	：451件

- 貸しベッドルーム述べ利用件数：60件
8NF利用/22NF

大阪障がい者スポーツ指導者協議会 2025/4/13

22

ふりかえり

- 過去大会との利用数比較
 - 東京大会：どのNFも人員最大限のサポートを行なっていた
 - 2012,2016に比較：NF内のサポート体制が構築された
- 本部トレーナー体制
 - 東京大会より本部に女性トレーナーを配置
 - 今大会より鍼灸師を配置

>>NF/アスリートのニーズに沿った配置

大阪障がい者スポーツ指導者協議会 2025/4/13

23

自身のふりかえり

- 医師、看護師、トレーナーの連携ができており、最良の選択を選びながらのサポートができた
- JPCの本部トレーナーは、パラスポーツトレーナーとして多種多様な競技・障がい・特性に対する対応能力が求められた、難しさと大切さを大きく感じる大会であった

今後の活動にも活きていく経験

大阪障がい者スポーツ指導者協議会 2025/4/13

25

本日の内容

1. 2024パリパラリンピック活動報告
2. 車いすラグビーにおける活動事例
3. パラスポーツにおける地域サポートの重要性



大阪障がい者スポーツ指導者協議会

26

車いすラグビーとは



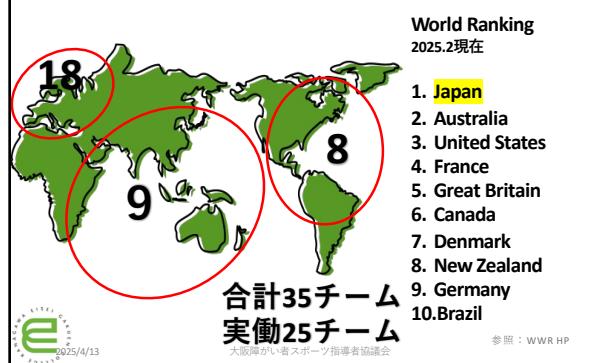
27

車いすラグビーの現状（国内）



28

車いすラグビーの現状（国際）



29

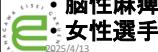
競技適応障がい

四肢障がい者の競技

- 1 筋力低下
- 2 四肢欠損・切断
- 3 筋緊張亢進
- 4 他動関節可動域制限

- 日本では
 - ・頸髄損傷
 - ・病気(シャルコー・マリー・トゥース病など)が多い

- ・近年世界では
 - ・四肢欠損・切断
 - ・脳性麻痺



大阪障がい者スポーツ指導者協議会

が増えてきている

30

クラス分け



- ・障害レベルに応じたクラス分け
- ・男女混合、女性はチームに+0.5ポイント
- ・4人制、合計8点で構成
- ・交代は自由

※2025ルール改定中

参照/転載: 一般社団法人日本車いすラグビー連盟HP <https://jwrf.jp/about/rule/>

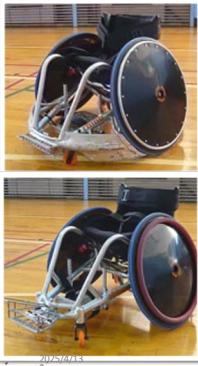
このチームは

合計 8.5 点

女性選手が1名いるので
持ち点(8点)に0.5点が
追加され8.5点で出場が
可能になる。

31

車いすラグビー / Wheel Chair Rugby



参照：臨床スポーツ医学誌2023.6 Vol40

大阪障がい者スポーツ指導者協議会

参考：一般社団法人日本車いすラグビー連盟HP

32



頸髄損傷以外の
障がいの増加
が近年の特徴

<2020 TOKYO大会 日本代表選手12名の内訳>

頸髄損傷：8名 (C6レベル2名, C6~7レベル5名, C7~8レベル1名)

シャルコー・マリー・トゥース病：2名

先天性四肢欠損：1名

後天性四肢欠損・機能障害：1名

33



<2024 PARIS大会 日本代表選手12名の内訳>

頸髄損傷：7名 (C6レベル2名, C6~7レベル4名, C7~8レベル1名)

シャルコー・マリー・トゥース病：3名

先天性四肢欠損：1名

後天性四肢欠損・機能障害：1名

34

車いすラグビーで多い傷害

障害

- 上腕二頭筋長/短頭腱炎
- 腱板炎
- 肩鎖関節炎
- 頸椎症
- 腰痛
- 変形性肘関節症
- 褥瘡

など



大阪障がい者スポーツ指導者協議会

外傷

- 肘関節滑液包炎
- 上肢 打撲・挫傷・骨折
- 頭頸部 打撲・捻挫



35

選手理解・障がい理解

(頸髄損傷の場合)

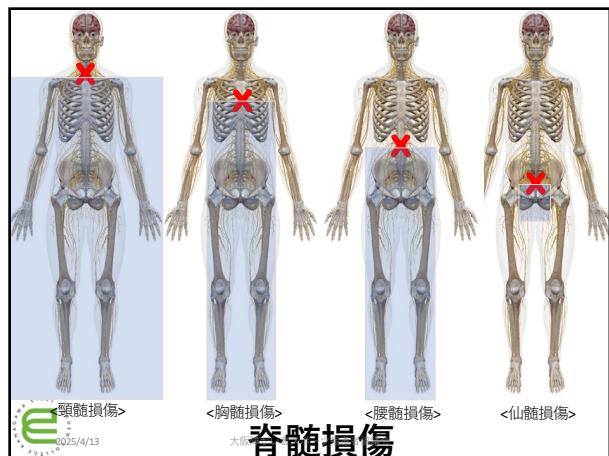
- 運動機能障害
- 感覺障害
- 自律神経障害 (発汗など)
- 合併症
 - 循環器合併症
 - 呼吸器合併症
 - 消化器合併症
 - 泌尿器合併症 (膀胱直腸障害)
 - 皮膚合併症 (褥瘡)
 - 他：頸椎ボルト固定による関節可動域制限など

既往 (外傷・障害・病気)

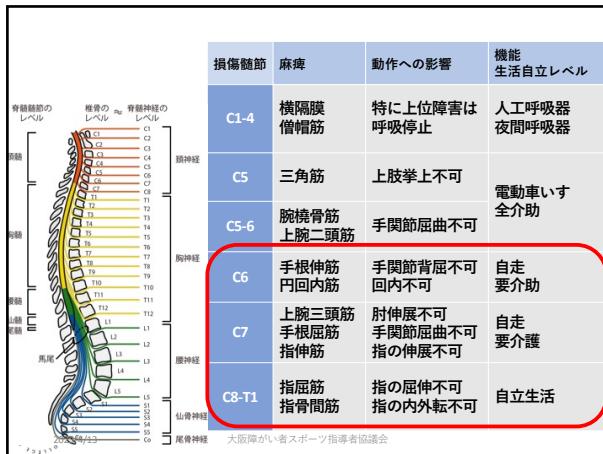
大阪障がい者スポーツ指導者協議会



36



37



脊髓節のレベル
椎管のレベル
脊髄神経のレベル

損傷部位 麻痺 動作への影響 機能

生活自立レベル

C1-4	横隔膜 僧帽筋	特に上位障害は呼吸停止	人工呼吸器 夜間呼吸器
C5	三角筋	上肢挙上不可	電動車いす 全介助
C5-6	腕橈骨筋 上腕二頭筋	手関節屈曲不可	
C6	手根伸筋 円回内筋	手関節背屈不可 回内不可	自走 要介助
C7	上腕三頭筋 手根屈筋 指伸筋	肘伸展不可 手関節屈曲不可 指の伸展不可	自走 要介護
C8-T1	指屈筋 指骨間筋	指の屈伸不可 指の内外転不可	自立生活

大坂障がい者スポーツ指導者協議会

38

コンディショニング /Conditioningとは？

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーでは

第1巻第2章2項で示されているように、コンディショニング（conditioning）という単語が意味するものは、“the process by which people or animals are trained to behave in a particular way when particular things happen”（特定のことが起ったときに特定の方法で行動するように人や動物を訓練する過程）であり、状況や事象の変化に対して何らかの行動をとれるようにするための訓練過程である。一方で、アスレティックトレーニング関連分野においては共通した一定の捉えられ方はなく、日本においてもコンディショニングは様々な解釈がされる。

参考：日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキストコンディショニング p2

JSPO-ATの役割がスポーツをする人の医・科学支援であることを踏まえると(中略)

- 対象：競技レベルにかかわらずスポーツをする人全体
- 場面：試合および日々のスポーツ活動
- 目的：ベストパフォーマンスを發揮できること
- 行為：現在と望ましい状態の差を最小化するために調整（評価と改善）すること
- 行為の対象要因：パフォーマンス発揮に影響するすべての要因

参考：日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキストコンディショニング p3

「必要なものを向上させ、不要なものを減らす」

39

車いすラグビーのコンディショニングの変化

「必要なものを向上させ、不要なものを減らす」

<以前>

必要→競技練習メイン+各自ストレングストレーニング
不要→疲労、痛みのケアメイン

<近年>

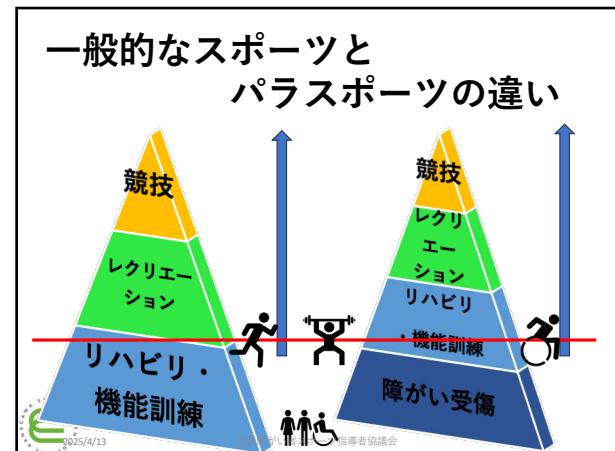
必要→ストレングスや予防トレーニングを増やし
不要→疲労、痛みのケアも行う

要因として…

- 選手/スタッフ共に活動タイミングの不足
- 全国にいる選手らとのコミュニケーションの難しさ
- スタッフの活動費問題などなどなど……

大坂障がい者スポーツ指導者協議会

40



41

一般的なスポーツとパラスポーツの違い

スポーツを開始する時点で

「スポーツをする機能を有して/改善しているのか？」
「刺激に耐えうる機能を有して/改善しているのか？」

いわゆる、「**ケガからのスポーツ復帰**」を目的としたリハビリテーション・機能訓練が行われておらずにスポーツを始める人が多い

=ケガの発生リスクが高い

大坂障がい者スポーツ指導者協議会

42

慢性障害の原因と予防

原因

- 使い過ぎ (オーバーユース)
- 過負荷 (オーバーロード)
- 身体的特徴
 - 筋肉柔軟性の低下/欠如
 - 関節が緩い
 - 骨格異常 (O脚/X脚、扁平足/凹足など)
 - 成長期
- 障がいによるなにか！

予防

- 適切な運動量
- 適切なw-upやc-down
- 正しい身体の動きの習得
モビリティ&スタビリティ
- 正しいフォームの習得

→

大坂障がい者スポーツ指導者協議会

43



44



45



46



47



48

把握すること

- ・その人の障がいを知る（個別性が高い）
- ・できる限り健常者同様にケガのリスクとなるマルアライメントを見つける
- ・できることを見つけ向上させる

鍼灸マッサージ師は治療/施術は得意！
コンディショニング=治療のみ
にならず機能向上もセットで考える
特に麻痺選手は残存部位の筋出力がとても重要

49

本日の内容

1. パリ2024パラリンピック活動報告
2. 車いすラグビーにおける活動事例
3. パラスポーツにおける**地域サポート**の重要性



大阪障がい者スポーツ指導者協議会

50

中央競技団体の課題 (車いすラグビーの例)

<各選手の地域での活動課題>

- ・専門的サポートが少ない・見つからない
- ・各地域での個々のトレーニング環境確保
- ・普及・育成・発掘



51

パラスポーツにおける 各地域指導者や トレーナーサポートの重要性

1. 障がい特性に応じた専門的サポート
2. 継続的なトレーニング環境のサポート
3. 普及・育成・発掘
など



52

1. 障がい特性に応じた 専門的サポート

- ・障がい特性に応じた
 - ・トレーニングの検討
 - ・傷害予防コンディショニング指導
 - ・ケア・コンディショニング



53

2. 継続的な トレーニングのサポート

- ・定期的なトレーニング指導
- ・またそれができる人的確保
- ・地域への必要・有効機材の確保
など



54

3. 普及・育成・発掘

- ・指導者・トレーナーがいることで
 - ・初心者や子どもが競技を始めやすくなる
 - ・競技機会の増大



55

トレーナーという
パラスポーツへの関わり方

パラスポーツ協会 公認パラスポーツトレーナー

AT→自己推薦
あはき/はき師→NF推薦・地域推薦
2009開始 現在242名（2024.3時点）

パラスポーツトレーナー学会



56



57