

協議会だより

発行・編集 大阪障害者スポーツ指導者協議会 会長 松本 晃
大阪市東住吉区長居公園 1-32 大阪市長居障害者スポーツセンター内
TEL 06-6697-1402 FAX 06-6697-8613

平成 16 年 8 月 20 日
第 49 号

視覚障害って？

私たちは、日常生活をして行く中で外部からの膨大な情報を感じ器（視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚など）を通して身体の内外で受容している。この内、視覚の容量を占める割合は約 8 割とも言われている。視覚障害とはこの「見る」という機能が低下、またはなくなっている状態を指し、眼鏡やコンタクトでは機能が回復しない場合を言う。

研修会資料より



平井 奈津子 氏

講師
国立神戸視力障害センター講師

視覚ハンディキャップテニスと
視覚障害者サッカーの実技

視覚障害者のスポーツ指導

研 修 会

平成 16 年 7 月 11 日（日）
大阪障害者スポーツ指導者協議会

視力

物の形を判別する機能。視力測定表の一番上の指標が 5 m の距離で確認できれば視力 1.0 になる。視力 0.01 未満の視力は指数弁、手動弁、光覚弁、0 に分けられる。

指数弁…目の前にある手の指の本数が確認できる。
手動弁…目の前で手を振っているのが確認できる。

光覚弁…明暗が確認できる。
0…光の感じる事が出来ない。

視野

視野は「何度」という角度によるものと視能率によるものがある。

角度…注視した点からどの程度の角度で見える範囲があるかで示す方法。

視能率…視野を全体で 8 方向に分け、それぞれの方角でどの程度見える角度が残っているかで示す方法。

代表的な障害

- ① 高度近視
- ② 網膜剥離
- ③ 白内障
- ④ 緑内障
- ⑤ 網膜色素変性症
- ⑥ 糖尿病性網膜症



研修会、参加者

視覚障害者とスポーツ

実施されているスポーツ種目

視覚障害者でもほとんどのスポーツが出来る。私たちと同じ条件では難しい場合でもルールや用具を工夫したり、視覚障害でない人の助けがあれば楽しむことは可能である。

『国内のスポーツ種目』

陸上・水泳・グランドソフトボール・サウインドテーパーテニス・卓球・フライングディスク・タンDEM自転車・視覚障害サッカー・フロアバレーボール・柔道・マラソン・視覚ハンディキャップテニス・ゴルフボール・スキー（アルペン・ノルディック）・ゴルフ・ビームライフル等

※ 部の種目は全国障害者スポーツ大会の種目として採用されている。

『国際大会が行われているスポーツ種目』
陸上・水泳・ゴルフボール・視覚障害サッカー・ローンボール・柔道・タンDEM自転車・スキー・ゴルフ・ヨット等

『その他』

登山・カヌー・スキューバダイビング等



アイマスクと頭部のプロテクター

編集後記

5 月のスポーツ大会には、毎週と言って良いぐらいに広報の取材にかけました。
写真班と言っても広報部は、4 人で行っています。人数不足。お手伝いしてください。
特に、写真を撮ってほしい。
「協議会だより」も文章で訴えるより、写真の方がよりわかりやすい。
レンズを通して写る選手の顔は、素晴らしい。迫力も感じる。
その時の空気を伝えることができればと思う。
今回は報告紙になったけど、これからは、もっともっと内容も充実させたいと思っています。

広報一同

9／17～28	2004 年アテネパラリンピック競技大会	ギリシャ
9／23	第 9 回大阪市ふれあい水泳大会	舞洲障害者スポーツセンター
10／16～17	2004 大阪市長居障害者スポーツセンター開設 30 周年記念	長居障害者スポーツセンター
	第 21 回日本身体障害者水泳選手権大会	舞洲障害者スポーツセンター
11／13～15	第 4 回全国障害者スポーツ大会	埼玉県

2004 アテネパラリンピック開会式 放映予定

9／18	土	3：00～5：55	総合	『アテネパラリンピック開会式』
		19：00～20：30	教育	『アテネパラリンピック開会式』再放送

スポーツによる熱中症の予防

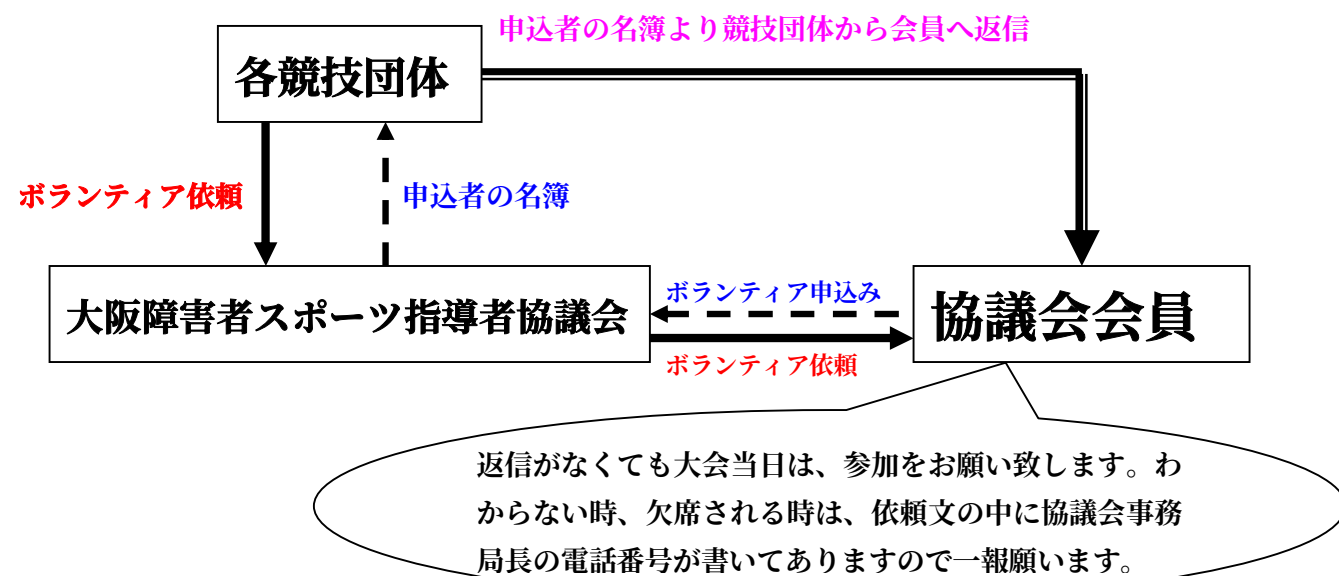
- ※環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給など行う
- ※暑さに徐々に慣らして馴らしていく
- ※服装に気をつける
- ※具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止して、必要な手当てをする

日本体育協会が平成 5 年に「熱中症予防の原則」として 8 カ条を発表しています。参考にして下さい。

熱中症予防 8 カ条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑い時、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置

ボランティア依頼の流れについて



夏バテしていませんか？

ちょっと・簡単レシピ

男性にも作れます

枝豆とかば焼のサラダ

材料 (2人分)

冷凍枝豆 50g うなぎのかば焼き (冷凍)
1/4尾 きゅうり 1/2本 塩、こしょう
各少々 粉チーズ大さじ 1/2 赤粒こしょう、黄菊(あれば)各少々

作り方

- ①枝豆はラップに包み、5～7分レンジで加熱し、さやから出しておく。
- ②かば焼きは耐熱皿にのせてラップをし、約3分レンジで加熱してひと口大に切る。
- ③きゅうりは小口切りにして塩もみし、洗って水気をきる。
- ④①～③を合わせて塩、こしょうで調味し、粉チーズをふる。
- ⑤彩りに、あれば赤粒こしょうと黄菊をちらす。

ちょっとおつまみ

ごぼうのピリッとサラダ

材料 (2人分)

ごぼう 1本 (150g) ①(マヨネーズ大さじ 1 プレーンヨーグルト大さじ 1/2 しょうゆ少々) 酢、七味唐辛子各適量

作り方

- ①ごぼうは4cm 長さに切って縦4等分にし、酢水にさらす。酢少々を加えた熱湯で柔らかくゆで、ざるにあげて手早く水気をきる。
- ②少し大きめのボールに ①を混ぜ合わせ、①が温かいうちに加え、ときどき混ぜながら10分以上おく。
- ③器に盛って、七味唐辛子をふる。

クラス分け

見え方により、成績に優劣が出ないように、種目によっては見え方によりクラスわけをして競技を行う方法がとられる。

全国障害者スポーツ大会の陸上、水泳では視力と視野により左記の3つにクラス分けしている。

障害区分番号 23 視力 0 から

光覚弁まで

障害区分番号 24 手動弁から

0.03 まで (視野 5 度以内)

障害区分番号 25 その他

国際大会 (では水泳、陸上などの競技について左記の3つにクラス分けしている。

B1クラス 視力が 0 から光覚弁 B2クラス 視力 0.04 から 0.1、視野 20 度以内

※いずれも矯正後のよいほうの視力をもって決定する。



視覚障害者のスポーツ指導

基本的には一般的な指導方法と変わりはないが、視覚に障害があることから説明などの伝達方法に配慮が必要である。

① 正しい指示と伝達

対象者が充実した活動を行うために、指導者は視覚以外の伝達方法により正しい情報提供をする必要がある。眼の不自由な対象者にとって「こちら、あちら、そこ、ここ」などは近いされないため具体的な言葉を使用する。

方向を指示する方法

ア・方位 (東西南北) での指示

イ・角度 (右 90 度に...) ウ・時計の文字盤に例えて (自分を文字盤の中心に置き、正面を 12 時、後ろを 6 時とする)

エ・その他「左右、前後、上下、垂直、水平、平行」等、基準として

動きや場所の説明

ア・言葉や文章による説明

イ・模型や触地図などによる説明

ウ・実際の動きを通しての説明 (場所 ↓ 実際に歩いてみることで認識する 動き ↓ 指導者の動きに触れて理解する、又は、指導者が対象者に触れて矯正するなど)

② 正しい動き、姿勢

対象者は自分の動きを視覚的に確認できない為、正しい動きや姿勢を獲得するのが困難である。誤った動きや姿勢から起こるけがを防ぎ、よりよい活動を行うためにも適切な助言が必要である。

③ 安全性の確保

・使用する道具の説明と管理

視覚認知できない方に対しては実際に用具に触れることと使用方法の具体的な説明が必要である。指導者は破損していないか等、常に注意を払い点検しておく。

・場の設定

対象者が安心して思い切った活動をするためにもまず、場所の確認をする必要がある。その手順として活動場所のおよその大きさから、その中の細部の説明に移行することが大切である。確認方法として3つがある。

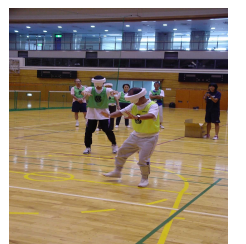
ア・言葉の説明

イ・場所を示す模型などの触覚による説明

ウ・実際に動き回り、イメージさせる

⑫ フィールドプレーヤーへの指示

フィールドプレーヤーに声などの指示を行うコーラーを相手ゴールの後ろに置く。フィールドプレーヤーへの指示はキーパーベンチ、コーラーの3者によって行われる指示の範囲はフィールドを3つに分け、中央の3分の1をベンチ、残りの3分の1をキーパーとコーラーで行う



視覚ハンディキャップテニス と 視覚障害者サッカー

視覚ハンディキャップテニスとは？

視覚ハンディキャップテニスとは視覚障害者でもテニスを実施できるよう、「コートは小さく」「ラケットは短く」「ボールは音がするように」等、使用する用具やルールに変更を加えたもの。競技はシングルスとダブルスと組むダブルスがある。また試合は見え方によりクラス分けを行って競技される。



① コート

・バトミントン用を使用。ネットと平行にサービスライン、その 1.98m.後方にベースラインが引かれる。

② ライン

・幅 5cm. ベースラインとサイドラインの一部、センターマークはラインテープのしたにひもを入れ、プレーヤーが触れることにより、位置確認ができるようにする。



③ ネット

・ショートテニス用を使用

④ ボール

・直径約 9cm のスポンジボールを半分に割り、その中にサウンドテーブルテニスのボールをいれたものを使用

⑤ ラケット

・ショートテニス用又はジュニアテニス用公式ラケットを使用。長さは 22 インチ (約 56cm) 以下とする。

⑥ サービス

・サーバーが『行きます』の声をかけ、レシーバーの『はい』の返事を受けてから 5 秒以内にサービスを行う



視覚障害者サッカーとは？

競技は見え方によって 2 つのカテゴリーに分けられる。1 つは視力 0 から広覚までの B1 クラスと、もう 1 つは視力が指数弁から 0.1 までの B2、B3 クラス。

B1 クラスは、1 チーム 5 名 (4 名のフィールドプレーヤーと 1 名のキーパー) で行う。4 名のフィールドプレーヤーはアイマスクをしてプレーしなければならない。キーパーは弱視、又は晴眼者が実施する。ルールはフットサルとほぼ同じだが「ボールに音源をいれる」「方向やルールの位置を指示するコーラーを置く」など若干のルール変更を行い、視覚障害者でも楽しめるように工夫されている。

B2、B3 クラスは、アイマスクをつけずに、音源の入っていないボールを使用。

① ピッチ 縦…最小 38m.最大 42m.

横…最小 18m.最大 22m.

② サイドライン 試合の流れが中断しないように、高さ 1~1.2m.フェンスを設ける。このフェンスはプレーヤーが方向を知るのに役立つ。

③ ペナルティスポット ゴールから 6m.の場所で PK を行う

④ 第 2 ペナルティスポット ゴールから 8m.で 4 回目以降のチームファール時に、壁なしのフリーキックが行われる

⑤ ゴール 横 3m. 高さ 2 m.

⑥ 競技者 1 チーム 5 名で、フィールドプレーヤー 4 名は全盲とし、キーパーは弱視又は晴眼者とする。

⑦ ボール 外周 60~62cm 重さ 410~430g、音源の入っているもの。

⑧ アイマスク 4 名のフィールドプレーヤーはアイマスクを使用しなければならない。

⑨ シューズ シューズの着用は義務。ゴム底のものを使用

⑩ 体の保護のためのプロテクター 4 名のフィールドプレーヤーは頭部前面を保護するためのプロテクターを使用する。すねにはレガースを付ける必要がある。

⑪ 試合は前後半 25 分で行う。ハーフタイムは 10 分以内

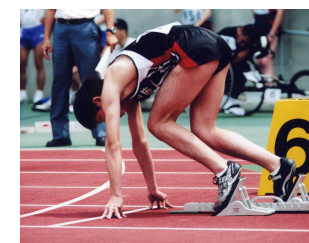
2004 ジャパンパラリンピック競技大会

陸上競技

平成 16 年 5 月 23 日 (日) 長居スタジアムで第 15 回日本身体障害者陸上競技選手権大会を兼ねて開催された。



開会式



選手宣誓



今大会は、アテネパラリンピックのせいか、報道陣が多かった



競技役員の皆さん



水泳

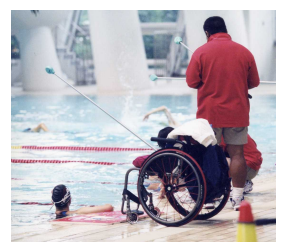
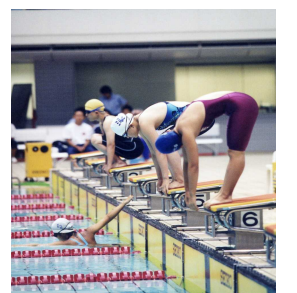
平成 16 年 8 月 15 日 (日) なみはやドームで行われた。前日はクラス分け、ドーピング検査があり大会に向けての準備が進められた。



開会式



競技役員・ボランティア



クールダウン
(視覚障害)

すべての選手達が、練習の成果を大会で発揮します。自己記録の更新をめざしてがんばる姿は、鋭気を感じ観ている者を引き付けます。笑いあり。涙あり。また、選手を支えるスタッフにもエールを送りたいです。

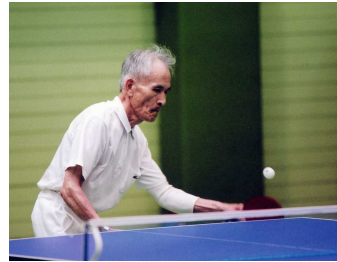
緑の下の力となる競技役員、大会ボランティアの皆さんの活躍も忘れてはいけません。アテネパラリンピックも 1 ヶ月あまりとなりました。代表に選ばれた選手の皆さん頑張ってください。選ばれなかった選手の皆さんも、次を目指して頑張ってください。(広報・松浦)



長居障害者スポーツセンター
開会式

卓 球

平成 16 年 5 月 23 日（日）
緊張した表情は、どの大会でも
同じ。全スポに向かって GO!



ファインプラザ大阪

第 4 回 大阪府 大阪市 障害者スポーツ大会

陸 上 競 技

平成 16 年 5 月 16 日（日）

前夜から降った雨は、皆の願いも届かず勢いは、激しくなるばかり
開会式は室内で行われ、競技の順番も変更があった。
しかし、選手達からは熱いものを感じる。悪天候もなんのその。
目の輝きは、11 月に行われる全国スポーツ大会への参加。フライ
ングディスクは、激しい雨と空気の重さで距離がのびない。
選手の中のひとり、「記録が出ない」と嘆いていた。



室内での開会式



走幅跳



60m.
(視覚障害)



フライングディスク
ディスタンス



トラック競技 5000m.



大会前の打ち合わせ
水泳協会の皆さん（上）
スポーツ指導者協議会の皆さん(下)

水 泳

平成 16 年 5 月 30 日（日）
舞洲障害者スポーツセンター



選手受付



開会式



障 害 者 ス ポ ー ツ 大 会

目的

障害者がスポーツを通じ、体力の維持、増強と能力の向上を図ると
ともに、積極性と協調性を培い、自立と社会参加の促進に寄与するこ
とを目的に各種スポーツ競技会を開催する。

あわせて、「第 4 回全国障害者スポーツ大会」に出場する選手の選
考及び育成と市民啓発を推進することを目的に実施する。

(大阪市障害者スポーツ大会実施要項より引用)

平成 16 年 5 月に行われました障害者スポーツ大会です。
言葉よりも写真で皆様に伝えることが出来たらと思い、たくさん載せることにしました。また、
より多くの障害者スポーツ指導者の皆さんが地域に、そして、いろいろな大会に参加していただ
き、障害者スポーツに関わりが持てたらと願っています。(広報・松浦)



スポーツ指導者協議会、
選手受付や記録証の受
付など担当しています。



長居障害者スポーツセンター

アーチェリー

平成 16 年 5 月 23 日（日）
大阪府は、ファインプラザ大阪
大阪市は、大阪市長居障害者ス
ポーツセンターで行われた。



ファインプラザ大阪



ファインプラザ大阪にて
ボランティアの皆さん

