

スポーツから引き出される当事者と支援者の気づき

一般社団法人輝水会、日本女子体育大学

手塚 由美、井筒 紫乃

(スポーツ 障害のある人 双方向)

1. 目的

脳血管障害者は急性期からリハビリ病院を経て社会生活を目指しているが、入院期間は上限180日との制限から麻痺などの不安の残る中、元の暮らしに戻らなければならない。今回発表する当事者は、2018年発症し左片麻痺、高次脳機能障害で、現在も短下肢装具を使用し杖歩行である。引き続きリハビリテーションを続けていこうと考えていた所、世田谷区で行っている輝水会主催の「リハ・スポーツ」教室を知り、スポーツの楽しさがリハビリになるのではないかとの思いから参加した。障害があるとスポーツはもとより、特に水中を用いた運動や泳ぎはハードルが高いと思われ、なかなか体験できる環境は少ない。もともと苦手感のあった水中運動(泳ぎ)にチャレンジする中、当事者が感じた気づき、当事者と支援者が一緒にスポーツを楽しみながら参加する事によって生まれる気づきを事例報告する。



2. 実践内容

2020年スミセイコミュニティスポーツ推進助成を用い、本年度5期にわたる「リハ・スポーツ教室」を開催。発表者が参加した第1期「リハ・スポーツ教室」の期間と内容は以下の通りである。

- ①開催期間：令和3年4月2日～6月20日の予定が途中、緊急事態宣言発令により、4月30日～5月28日まで施設が閉鎖となり休止し、延期し7月16日終了した。②内容：全10回、ボッチャ4回・水中運動4回・卓球2回を組み合わせた教室を開催した。陸上でのプログラムは90分（準備体操+運動プログラム+コミュニケーションタイム）で構成し、プールでのプログラムは50分間とした。③参加者：脳血管疾患4名・難病1名。指導者は一般社団法人輝水会より2名、プールでの活動は地域のサポート者4名を加え行った。④調査方法：参加者・サポート者(支援者)4名へのアンケート用紙への記入及びインタビューによる聞き取りにより行った。

3. 結果

支援する側、される側という一方向の関係をなくし、スポーツと一緒に楽しむ場面を通じ、参加する当事者とサポート者(支援者)に以下の気づきがあった。

【当事者の気づき】プールに入るとウォーミングアップに位置づけされるリラクゼーションが始まる。支援者の「はい、いきますよ」の合図で、全身リラックスした途端、まるで空に浮かんだかのように、水中の中で重力から解放される。スポーツの中でも、最も苦手な水泳教室に参加しようと思ったのは、病気からの立ち直り(レジリエンス)へチャレンジしたいという気持ちからである。初回は、緊張から、力みがあった身体も、水中で浮いた瞬間から、全身の力みが消えた。恐る恐る泳いでみた、右手のみでのクロール、平泳ぎ、「できないと思っていたことができた！」に変わった気持ちの高揚感と爽快感。発症後、ネガティブ志向が強かったが、水中運動を始めたことにより、

