

スポーツって おもしろい!



一つひとつに成り立ちの歴史があり、ルールがあり、楽しみ方があるスポーツ。スポーツは文化であり、私たち人間にとって大切な楽しみのひとつです。しかし一方では勝つことばかりが求められ、スポーツを楽しむことやおもしろがるのが置き去りにされるような側面もまだまだ見られます。そんななかでは子どもや障害のある人たちのねがいはないがしろにされてしまうのではないのでしょうか。

「スポーツっていいよね」「楽しく体を動かしたいな」「どんな人でもスポーツを楽しむ権利があるよね」そんなことが感じられるように、障害のある人のねがいからスポーツを考えていきたいと思います。さあ、スポーツをもっと自由に、楽しく!



ルポ ゆる〜く、楽しく 「ゆるスポーツ」体験

ゆるスポーツやってみた!

みなさんは「ゆるスポーツ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか? ゆるスポーツは、年齢や性別、体格や足の速さも関係なし、障害の有無にかかわらず多様な楽しみ方ができる新しいスポーツ。これまで100種目以上が開発されています。実際に体験してみようと、4年ぶりに開催された「ゆるスポーツランド2023」(東京・夢の島)に参加してきました。子どもから大人まで幅広い年齢の参加者が集った体育館。車いすで友人と参加、親子連れや一人で参加している人などさまざまです。種目は全15種、やってみたくて競技の場所に行くと、たまたま集まった人たちと対戦相手になったり、チームを組んだりしてゲームがはじまります。勝っても負けても「楽しかったあ」とあちこちで笑顔が行き交っていました。体験したゆるスポーツを紹介していきます。

①ハットラゲビー

この種目はなかなかかシチュール。ハット帽の上にラゲビーボールをのせて、相手の陣地に向かって一直線に歩く。ハット帽の上にバランスよくのせたボールが落ちないように背筋を伸ばして、まるで「ランウェイ」を歩くように、老若男女が真剣な表情で速足をする姿は、一体、外からはどう見えるのだろうか? でも、実際に体験するとメチャクチャおもしろい! 街中でもやってみよう。きつとよい姿勢になるはず。



つくるのがポイント! 点字ブロックって誘導のためだと思っていたけど、スポーツにしてしまうと! 楽しみながら、点字ブロックの意味を学び、視覚障害者の方の世界にふれた時間でした。

③いもむしラゲビー

それはイモムシになりきってプレイするラゲビー。ずりずりと這いつくばったり、ゴロゴロ転がるのが移動手段。イモムシウェアを着ることで、全員平等に足が使えるようになります。うまく這ったり、転がることのできた人が勝ちなのです。

このイモムシウェアの着心地がよくて、ずりずりと着ていたい気持ちになってしまいます。そしてイモムシを着ること、這うか転がることしかできないことで足に障害がある人の疑似体験をスポーツをしながらできてしまうのです。足を使わない移動って、想像以上に体力が必要ですよ。

②点字ブロックリレー

「あ、はじめまして。一緒にやりませんか?」初対面の人とチームになって、ゲームスタート! 点字ブロックを並べ、道をつくるチームと目隠しをし、白杖をつけてその上を歩くチームに分かれる。どちらが早く点字ブロックの道を歩き、ゴールできるか。点字ブロックの組み合わせ方を工夫して複雑な道を