パラリンピアンが考えるスポーツの価値

2016年5月20日

一般社団法人
日本パラリンピアンズ協会

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

1．概要

（1）プロジェクトのきっかけ

2020年の東京オリンピック・パラリンピック大会を控え、パラリンピックとはどのような大会か、また、競技を通じて得た人生経験について、パラリピアンの声を聞きたいというニーズが急速に高まっている。
パラリンピアンの話を通じてパラリンピックや障害者スポーツに対する理解をより深めてもらうためには、パラリンピアン自身が、パラリンピックの開催意義やスポーツの価値を正しく理解したうえで、広く社会に伝えていくことが重要であると考えた。

（2）問題提起

日本財団パラリンピック研究会（2014）の調査によると、日本で『パラリンピック』の言葉を知っているのは98.2%であったが、パラリンピックの対象障害まで知っているのは、0.5%に過ぎなかった。認知度は高まっているが、競技種目やルールなどの知識については十分とは言えないのが現状である。
パラリンピックの開催意義、パラリンピックムーブメント、スポーツの価値について学び、アスリートとしての様々な体験・経験を次世代に伝えていく存在として、パラリンピアンの役割は非常に重要であり、今後、ロールモデルとして活動していくためにも、パラリンピアンの言葉を一度整理することにした。

（3）アウトプット

スポーツやパラリンピックの価値について、パラリンピアンによる意見交換会や講演などをもとに、「パラリンピアンが考えるスポーツの価値」と題してまとめた。日本パラリンピアンズ協会（以下、PAJ）作成のテキストブックへの掲載をはじめ、パラリンピアン自身の学びやパラリンピックに対する正しい知識の普及に努めるために、講演活動等を通じて本資料を周知啓発し、共生社会の実現に向けての一助となることを目指している。

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

２．7つの価値（IPC:勇気、強い意志、インスピレーション、平等）

パラリンピアンが考えるスポーツの価値をテーマに、国際パラリンピック委員会（ 以下、IPC）が掲げる4つの価値と、国際オリンピック委員会（ 以下、IOC）が掲げる3つの価値の、合計7つの価値の観点からインタビューを実施した。

４つの価値（IPC)

① 勇気(Courage)

自分自身の肉体の可能性を信じ、不可能と思われることにも立ち向かい、挑戦する勇気

② 強い決意(Determination)

物事を成し遂げるために身体能力を最大限まで高め、目標に向けて最後までやり抜く強い決意

③ インスピレーション(Inspiration)

アスリートとしてスポーツに取り組む生き方は、人々に勇気と感動を与える

④ 平等(Equality)

障害者に対する偏見やステレオタイプの見方を変えるきっかけを作る

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

３．7つの価値

３つの価値（IOC)

① 友愛(Friendship)

スポーツを通じて互いの理解を深め、平和でよりよい世界の構築に寄与する

② 尊重(Respect)

お互いに敬意をはらい、ルールを尊重することでフェアプレー精神を育む

③ 卓越性(Excellence)

人生においてベストを尽くし、目標に向かって全力で取り組む

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

４．グループディスカッション参加者／インタビュー実施者

パラリンピアンが考える「スポーツの価値」を整理するために、以下のパラリンピアンを対象にグループディスカッションを実施した。日程の都合で、グループディスカッションに参加できなかったパラリンピアンには、別途、インタビューを実施した。

●グループディスカッション

対象者	実施日
河合純一	2015/8/8
大日方邦子	
初瀬勇輔	
高田朋枝	
根木慎志	2015/10/21
田口亜希	
福留史朗	2015/12/18
増子恵美	

●インタビュー

対象者	実施日
三阪洋行	2015/12/22
及川晋平	2015/12/30

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

5．講演会実施一覧

前述のグループディスカッション／インタビューを補足するために、以下のパラリンピアンの講演内容もあわせて整理した。

●講演会実施一覧

講演者	講演日	実施学校
根木慎志①	2014/12/6	渋谷区立加計塚小学校
大日方邦子①	2015/10/7	横浜市立庄戸小学校
高田朋枝①	2015/10/10	あきる野市立五日市中学校
木村敬一	2015/10/21	横浜市立一本松小学校
高田朋枝②	2015/10/24	三鷹市立南浦小学校
大日方邦子②	2015/11/13	横浜市立東俣野小学校
根木慎志②	2015/11/16	目黒区立菅刈小学校
河合純一	2015/11/17	横浜市立北山田小学校
高田朋枝③	2015/11/25	横浜市立市場小学校
田口亜希	2015/12/4	横浜市立磯子小学校
加藤三重子	2015/12/24	東京都立田無高等学校

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

6．エピソード

インタビューの結果、7つの価値に加え、「自己肯定感」「障害受容」「ロールモデル」がスポーツの価値を語るうえでのキーワードとして挙げられた。したがって、エピソード（次項参照）は、以下、10項目で分類した。

分類項目

①「自己肯定感」 ②「障害受容」	**障害当事者として**
③「勇気」 ④「強い決意」 ⑤「インスピレーション」 ⑥「平等」	**パラリンピアンとして**
⑦「尊重」 ⑧「卓越性」 ⑨「友愛」	**アスリートとして**
⑩「ロールモデル」	**伝える役割を担う者として**

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

7-1. エピソード抜粋（1）

エピソード	自己肯定感	障害受容	勇気（Courage）	強い決意（Determination）	インスピレーション（Inspiration）	平等（Equality）	尊重（Respect）	卓越性（Excelence）	友愛（Friendship）	ロールモデル
盲学校に入学してから勉強がやりやすく感じ、「やろうと思えばできる」と考えるようになった			△	○						
競技を始めたことで同じく視覚に障害がある人とたくさん出会い、自分の居場所を見つけた		○							○	
障害があることを隠さずに堂々と過ごしている人達を見て、障害をポジティブに捉えることができた	○	○	○				△			
多くの人の応援があったおかげで、パラリンピックで金メダルを取ることができた									○	
今まで支えてくれた仲間たちや友達の応援のおかげで、パラリンピックで泳ぎ切ることができた									○	
子どものころ、苦手だった跳び箱で失敗した時、皆が応援してくれたおかげで、チャレンジすることができた。競技も、皆が応援してくれたから今まで頑張ることができた			△						○	
たくさんの人の応援が、パラリンピックでの金メダルに繋がった									○	
両親はm「時間がかかっても、頑張りなさい」と言っていつも応援してくれた			○						△	
「自分でできる」ことを嬉しく感じる	○		○				○			
得意な水泳を夢中でやっていく中で、自分が努力してきたことや結果に対する自信が生まれた			○		○			○		
仲間とコミュニケーションを取らなければ競技が成り立たないことに気付いた。日常生活においても、自分の考えを言葉にして伝えることが大事だと学んだ							○		○	
選手から、障害者であることやメダルを目指すことに対する諦めの言葉を聞くと、怒りを感じた				○				○		
上手くいかない時もあるが、諦めずどうすればできるか工夫を凝らしながら練習を続ける。目標を見つけたらとにかくあきらめない事が大切			○	○				○		
競技を始めた当初は全くできなかった。それでも諦めず、何年間も頑張った。しっかり目標を立てて、準備することも重要だと気付いた			○	○				○		
自分がパラリンピックに出場できた以上、その流れを繋いでいかなければならないと感じる				△	○					○
「アスリートとして認められるためには、アスリートとして自覚ある行動をとることが重要」と、コーチ陣に徹底的に教えられた								○		

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

7-2. エピソード抜粋（2）

エピソード	自己肯定感	障害受容	勇気（Courage）	強い決意（Determination）	インスピレーション（Inspiration）	平等（Equality）	尊重（Respect）	卓越性（Excelence）	友愛（Friendship）	ロールモデル
パラリンピアンはスポーツで自分自身の限界に挑戦しており、自分がやってきたことに誇りや自信を持っている。自らそれを伝えていくことが、競技環境を切り開くことに繋がっている			○	○	○					○
パラリンピアンは、自分の目標を達成するために周囲の環境を整える努力をしている				○	○	○				△
16年もの期間がかかったものの、「国際大会に出て、世界を知りたい」という思いを持ち続けたことで、最終的にパラリンピックに出場することができた			○	○				○		
12年間出場できなかった当時は挫けそうになった。出場を心に決めた残りの4年間は、自分を信じて練習することで前向きな気持ちで取組むことができた			○	○				○		
ある日突然病気になり、何もできなくなってしまった。しかし、できることを増やしていき、パラリンピックに出場することができた		○	○							
突然全く何もできなくなった。でも、努力して今はできるようになった		○	○	○						
障害のためにやらせてもらえないことがあるのは、とても悔しかった。その悔しさをバネに、色々なことに挑戦した	○		○	○		○		○		
パラリンピック出場という大きな目標があったおかげで、一人での練習にも耐えることができた			△	○				○		
仲間と上手く意思疎通を取れず、競技が嫌になった時期もあった。それでも楽しもうと心がけて行動したら、コミュニケーションが取れるようになった							△		○	
自分の目標を更新・達成していくことが、競技継続への意欲に繋がった	○		○							
高校2年生の時に金メダルを取れなかった悔しさが、その後のモチベーションになった			○	○				○		
大学で一緒に練習をしてきた仲間の存在が、メダルを取りたいという気持ちをより一層強くした							○		○	
勝ち負けがあるから一生懸命頑張れた。それがパラリンピックの金メダルに繋がった								○		
大会では2位の選手と接戦だった。自分を信じたことで、その不安を乗り越え、接戦に競り勝ち、金メダルを獲得することができた				○				○	○	
何度練習しても上手くいかなかった時、気持ちが挫けそうになった。しかし練習方法を工夫して諦めずに練習を続けたことで乗り越えられた			○	○				○		
挫けそうになった時、競技を始めた時の「好き」「面白い」という気持ちを思い出したことで、改めて目標に向かって頑張れた				○				○		

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

7-3．エピソード抜粋（3）

エピソード	自己肯定感	障害受容	勇気（Courage）	強い決意（Determination）	インスピレーション（Inspiration）	平等（Equality）	尊重（Respect）	卓越性（Excelence）	友愛（Friendship）	ロールモデル
思うようにいかなくても、「嫌にならないようにしよう」ということだけは決めていた。この競技が好きという気持ちを忘れず、その時にできることを1つ1つこなして、乗り越えた				△						
小さい頃から、やりたいことがあっても障害が理由でやらせもらえないことがとても悔しかった。その反発もあり、この競技でパラリンピックに挑戦することを決めた	○	○				○				
パラリンピックを通してトップ選手のパフォーマンスを見せる。全力を尽くして戦っている姿を見せることで、「障害者は社会の弱者」という概念を変えることができる					○	○				○
大学に進学し、一緒に練習を頑張る仲間ができた。仲間との練習は、ひとりではできない厳しい練習に対しても互いに励まし合いながら挑戦できるため、成長に繋がった					○		○		○	
パラリンピックに触れることで、人間の可能性を見いだし、新しい発見をすることができる			△		○	○	○	△		
障害を持っていてもスポーツができ、パラリンピックには世界中から選手や観客が集まってくる					○	○	○			
自分が車椅子に乗っていることは格好悪く恥ずかしいものだと思っていたが、「できないことはダメなことじゃない」と思うようになれた。大切なのは、勝ち負けや順位だけではないことに気付いた	○	○				○				
パラリンピックで、負傷したキャプテンが最終試合で復帰できた時、共に頑張ってきた仲間とプレーできたことに感動した									○	
海外のパラリンピアンの公式ジャージには、オリンピックとパラリンピック両方のエンブレムが入っており、魅力的だった						○				
国内ではパラリンピック選手のオリンピックユニホーム着用に対する賛否が論争を呼んだ。パラリンピックはオリンピックと異なり、「神聖」ではないと捉える発言もあった						○				
世界選手権や合宿で海外遠征を行う中で、日本と比較して海外は障害者のスポーツに対して開放的な印象を持った						○				
パラリンピックには、多様な障害と程度の人達の出場を可能にするための「クラス分け」がある						○	○			
パラリンピックの満員の観客に感動した。友人が自腹を切ってでも応援してくれた。多くの人が自分の営利に関係なく応援する					○				○	
障害があっても、ルールや用具を工夫することで皆でスポーツを楽しむことができる	○	○	△			○	○			
今まで自分を追い込んだことがなかったため、挑戦した。モチベーションを上げるためには上を目指すべきだと思い、パラリンピックが目標になった								○		

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

7-4. エピソード抜粋（4）

エピソード	自己肯定感	障害受容	勇気（Courage）	強い決意（Determination）	インスピレーション（Inspiration）	平等（Equality）	尊重（Respect）	卓越性（Excelence）	友愛（Friendship）	ロールモデル
プールで同じ障害を持ったパラリンピアンに出会い、泳ぎの速さに感動した					○			○		
障害者となり、生活が落ち着いてきたところに知り合いに競技を勧められた		○								
リハビリテーションセンターで、偶然競技用具に触れる機会があった		○								
体を動かすことが好きで、怪我の多かった自分を見ていた母がスイミングスクールに入れてくれた		○								
入院中に声を掛けられ、興味があったので見学させてもらった					○					
事故後は障害者スポーツやパラリンピックを知らなかったため、二度とスポーツができないと思い、辛くて毎日泣いていた。しかし、入院中に競技をしている人と出会い、始めてみた					○					
経験者に声を掛けられ、仲間が笑顔でパラリンピックに出場しているのをテレビで見た					○					
国内でトップを目指している選手たちに憧れ、自分も世界を目指してみようと考えた					○			○		
先輩がパラリンピック出場を決めた。開会式に参加している様子をテレビで見て、羨ましく感じた							○			
障害のため幼いころから球技が嫌いだったが、高校の体育で競技に出会い、「私でもできる種目がある」と感動した。試合独特の空気に魅力を感じた	○	○								
車椅子に乗って次々にシュートを決めている人がいて、「あんな風になりたい」と思った					○			○		○
障害があってもスポーツができるということを示し、人間の隠れた潜在能力を見せつける			○	○	○			○		
先輩がパラを目指し、仕事と両立し、引退してからもコーチとして競技に携わっていた					○					
障害や種目、出身地が異なっても、自分たちの競技環境や後輩を考えて意見交換を行ったり、情報を共有することができる						○	○		○	
失敗をくよくよ悩むのではなく、残された機能を最大限活かして工夫する			○	○		△		○		
アメリカの選手に、他国の選手に気軽に声を掛けたりパラリンピックの価値を誇りとして語るような選手がおり、パラリンピックでこの選手と競えるくらいのレベルに行きたいと思った							○		○	○

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

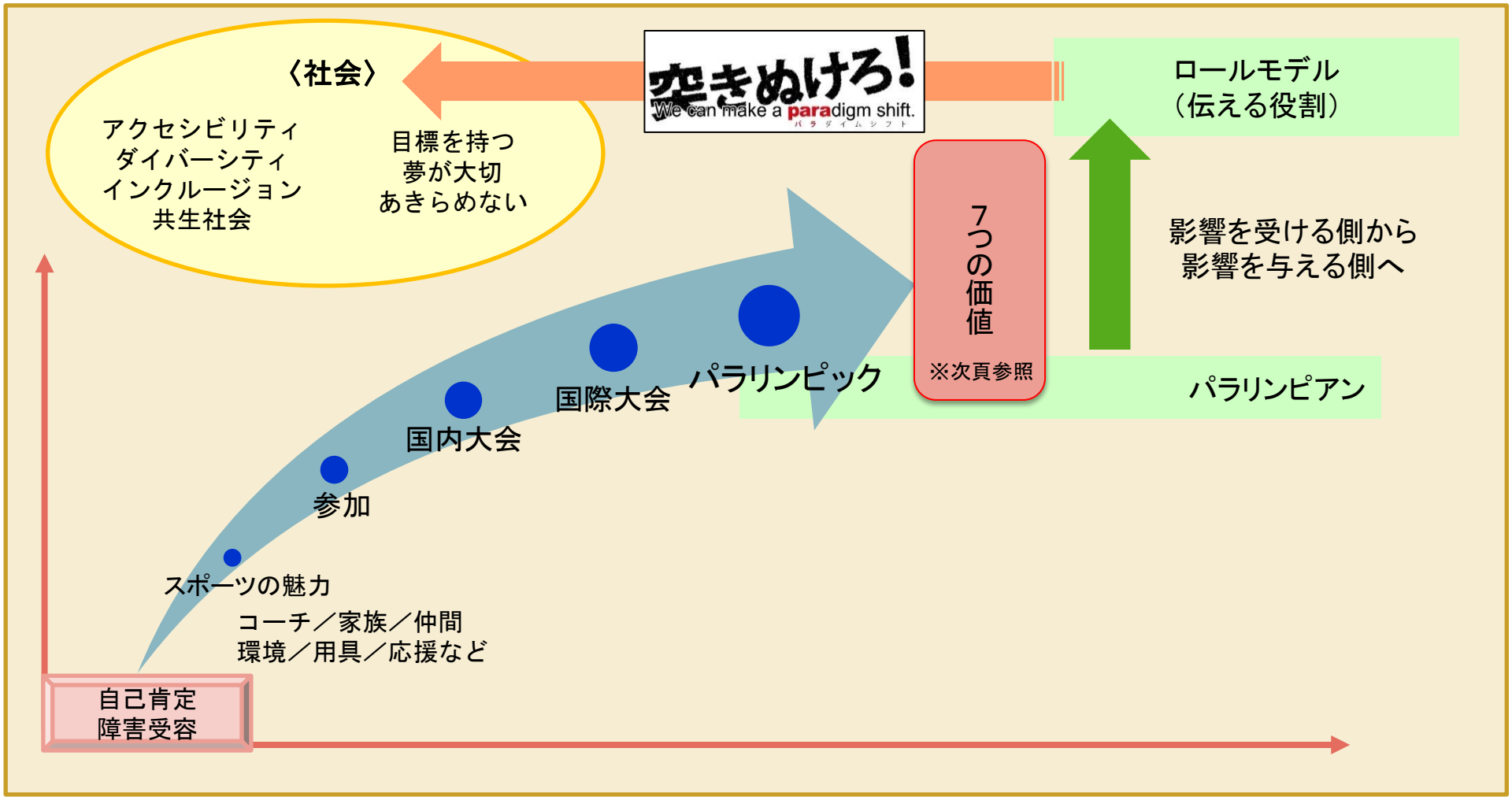
7-5. エピソード抜粋（5）

エピソード	自己肯定感	障害受容	勇気（Courage）	強い決意（Determination）	インスピレーション（Inspiration）	平等（Equality）	尊重（Respect）	卓越性（Excelence）	友愛（Friendship）	ロールモデル
先輩やコーチから「練習環境を整えるのも選手の能力だ」と教わり、勤めていた会社で障害者アスリート雇用制度を作った			○	○	○					△
パラリンピックに出場したことで「パラリンピアン」という公人の立場に立ったことを自覚し、パラリンピックの価値を伝える義務があると感じた				○	○	○				○
パラリンピックを通じて自分の可能性を信じられるようになり、挑戦することが面白いと感じるようになった	○	○	○					○		
競技に慣れ、「もっと上手くなりたい」と思うようになった。コーチや周囲の人々からアドバイスをもらい一生懸命練習したことで、パラリンピックに複数回出場することができた				○				○		
自分は脚を失ったが、手や頭を使って勉強した。「残されたもの」を使って工夫すれば、色々なことに挑戦することができる	○	○	○	○		○				
パラリンピックで金メダルを取りたいと思ったが、叶わなかった。この経験から学んだことは多く、挑戦できたことや悔いを残さず練習した自分を誇りに思う	○							○		
パラリンピックや競技を通じて、世界中に友達ができた									○	
競技を通して、自分が多くの人に応援してもらっていることに気付き、感謝した。友人に「元気が出た」と言われた					○				○	
国によって、勝った時の喜び方やチームの作り方などが異なる。スポーツを通じて感じる文化の違いや価値観の違いを体験した							○		○	
パラリンピックを通じてたくさんの人と知り合えた									○	
パラリンピックを通じて知り合った世界中の人達のネットワークを利用して、一人旅に挑戦した。自分に一人旅ができるか不安だったが、多くの人が助けてくれた		○	○						○	
クラス分け制度は、多くの人に平等に競技に参加する機会を与えるという点で必要である。しかし、障害の程度が正しく評価されないと、競技の公平さが失われドーピングとなる						○	○			
スポーツは友情を育む									○	

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

8. パスウェイ

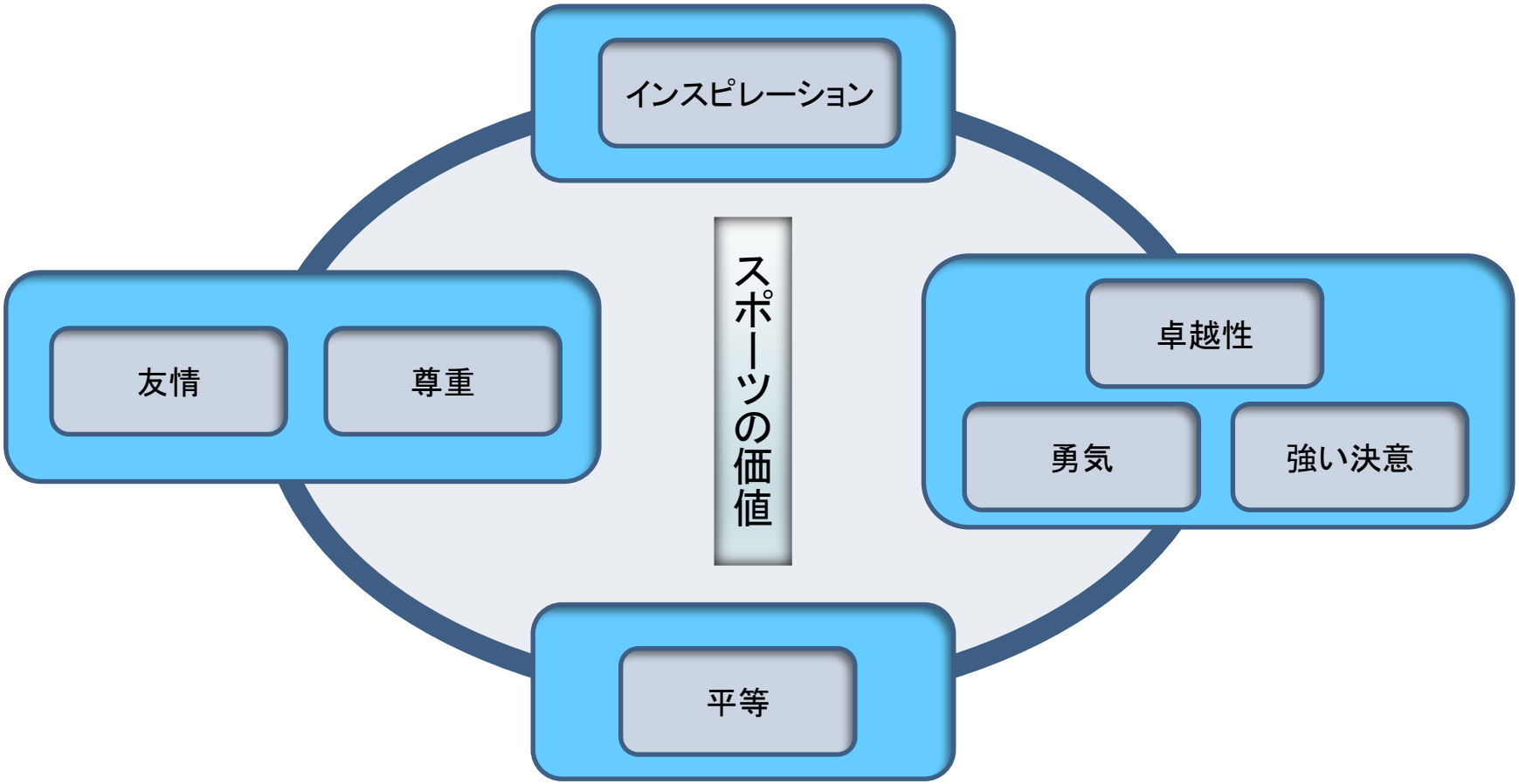
アスリートの成長過程を以下のパスウェイに示した。パラリンピアンになるまでの過程に加えて、パラリンピアンになってから、社会にどのように貢献していくかを整理した。



Copyright (C) Paralympians Association of Japan

9．7つの価値（図）

エピソードを分類していくなかで、7つの価値のなかに共通項や関係性がみえたので、それぞれの価値を相関図にまとめた。



Copyright (C) Paralympians Association of Japan

10. 突き抜けろ！We can make a paradigm shift.とは

突き抜けろ！

パラリンピアンは皆、世界の頂点に挑むために、自らの限界という壁を突きぬけてきた。その結果としてのパフォーマンスは、強く明るいメッセージとして多くの方々の心に届いたと確信している。

私たちのまわりには、社会が生み出す障害や、心理的なバリアが存在している。それらを突きぬけ、ポジティブなイメージへと変換するパラダイムシフトを起こす力を、一人一人のパラリンピアンが持っている。そんな思いを込め、日本パラリンピアンズ協会の新しいキャッチフレーズとした。

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

11. エピローグ

最後に

今回、「パラリンピアンが考えるスポーツの価値」を発表したのは、東京オリンピック・パラリンピック開催まで残り4年となった今だからこそ、改めて、パラリンピックとは何かを考えてみたいと思ったからです。今回の発表内容は、現時点で我々が考えているパラリンピックとスポーツについての思いをまとめたものになります。ですので、これが最終型でもないですし、正解でもないと考えております。

この「パラリンピアンが考えるスポーツの価値」を通して、日本において、パラリンピックがもたらすものは何か、スポーツの魅力は何かなど、今後、多くのアスリートと議論するうえでのきっかけにしていただければと考えております。

今回のまとめをベースとし、パラリンピアン自身の経験の積み重ねや社会環境の変化に応じ、本まとめがさらに進化・発展することを願っています。

（日本パラリンピアンズ協会　パラリンピックバリュープロジェクト一同）

Copyright (C) Paralympians Association of Japan

・補足

●パラリンピックバリュープロジェクト　メンバー一覧

氏名	所属
河合　純一	一般社団法人 日本パラリンピアンズ協会 会長
大日方　邦子	一般社団法人 日本パラリンピアンズ協会 副会長
堀切　功	一般社団法人 日本パラリンピアンズ協会 事務局長
小淵　和也	公益財団法人 笹川スポーツ財団 研究員
上　梓	公益財団法人 笹川スポーツ財団 研究員

Copyright (C) Paralympians Association of Japan