公益社団法人 広島県理学療法士会 広報誌
Rehabilitation, Goal for Advanced Capability

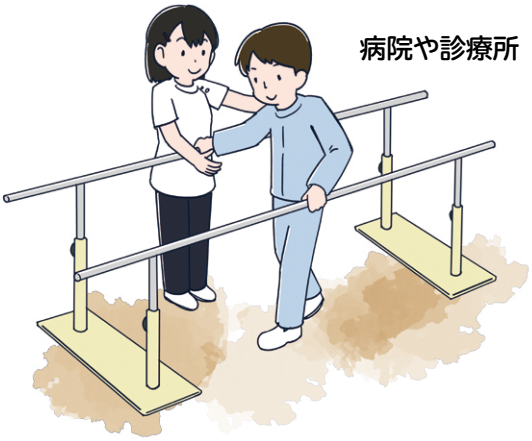
理学療法のリーガック

REGAC

2020.11 vol.11

パラスポーツと理学療法士

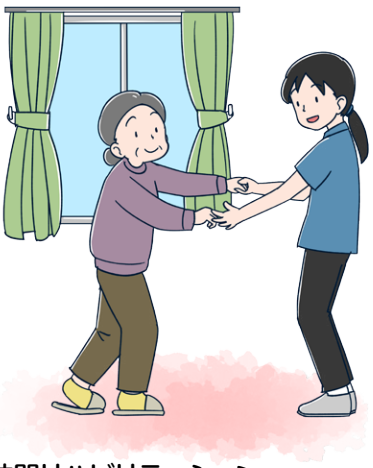
理学療法士の活躍の場



病院や診療所

今月のテーマ

アスリート・
パラアスリートの
スポーツ支援



訪問リハビリテーション
通所リハビリテーション
老人保健施設等

教育（理学療法士養成）

介護要望
健康増進
生活習慣病予防

研究機関・企業

行政機関

特別支援学校
での支援

対×談 パラスポーツ

一人のスポーツマンとして、本気で、楽しく。自分らしく。人生を楽しむ方法を、全力で追究。

―現在の活動状況は

別府　来年4月開催予定のジャパンパラ陸上競技大会に向けて準備中です。

坂光　本来は今年5月開催でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止になってしまって。秋の日本選手権も検討しましたが、自粛期間が長くて思うようにトレーニングできなかったこともあって、思いきって今はオフ時期と捉え、来春に照準を定めることに。体力評価を踏まえ、メニューを組み直しているところです。

―パラスポーツに関わったきっかけは

別府　15年くらい前、広島市心身障害者福祉センターでさまざまな競技を体験させていただきました。その中で魅了されたのが陸上競技でした。リハビリのために始めた水泳のコーチが投擲（とうてき）の経験者だったことから、指導していただくことになりました。

坂光　パラスポーツに関わるようになったのは2011年から。東京で病院に勤務しながらアメフトの実業団でトレーナーを務めていた時、切断障がい者がプレイする、当時は日本で唯一だったアンプティサッカーチームを紹介してもらいました。選手は「障がい者」ではなくまさにアスリート。とにかく楽しそうにプレイする姿に衝撃を受けました。そこで自らトレーナーを申し出たんです。こんな素晴らしいサッカーをもっと知ってもらいたいと思い、2013年に故郷の広島に帰り、アンプティサッカーのチームを立ち上げました。同年9月にちょうど広島大学病院にスポーツ医科学センター（当センター）が設立されて、これまでのスポーツ経験を生かして働けることになりました。

パラ陸上競技の選手として活躍する別府礼子さんとパラスポーツに精力的に関わる理学療法士の坂光徹彦さん。約五年前に二人三脚でのトレーニング生活をスタートして以来、良い時も悪い時も共に「本気で」歩んできたお二人に、パラスポーツについて伺いました。時に冗談を交えながら、互いに飾らず思いをぶつけ合うお二人の様子に信頼の厚さがにじみ、笑顔の絶えない対談となりました。

●理学療法士　坂光 徹彦

- 広島大学病院スポーツ医科学センター理学療法士
- 一般社団法人広島県インクルーシブフットボール連盟会長
- 障がい者サッカー団体アフィーレ広島代表
- ICF Paracanoe International classifier
- JPC 医・科学・情報サポートスタッフ

東京大学医学部附属病院勤務中にパラスポーツと出会う。切断障がい者がプレイするアンプティサッカー日本代表のトレーナーとして2012年ロシアワールドカップに帯同。2013年に中四国初の障がい者サッカー団体アフィーレ広島を設立。2020東京パラリンピックではパラカヌー日本代表のトレーナーを務める。一般入院・外来患者などのリハビリテーションに従事しながら、パラスポーツのトレーナーとして活躍、スポーツ関連の研究に勤しんでいる。

●パラ陸上投擲選手　別府 礼子

1961年生まれ。脳性麻痺により体幹機能障害があるが陸上競技選手として国際大会でのメダル獲得を目指し、坂光先生と二人三脚で厳しいトレーニングをこなしている

国内大会	2019年　中国・四国パラ陸上競技大会円盤投げで日本新記録更新 ジャパンパラ陸上競技大会やり投げ、円盤投げ、砲丸投げの3種目で1位
国際大会	2017年　WPAドバイグランプリ大会出場 2019年　中国オープン選手権大会（北京）出場 2019年　円盤投げ世界ランキング14位

別府　5年ほど前、こちらのセンターでパラスポーツ選手もサポートしていただけると聞き、伺った時に、坂光さんと出会いました。

坂光　それ以前も別府さんは陸上競技で活躍していたのですが、少し競技を離れていて、もう一度本格的に取り組みたいという時期でしたね。

別府　オリンピック・パラリンピックの東京招致が決定したのを見て、もう一度やってみたいなと思いました。

坂光　「やるからには！」って、お尻を叩きながら（笑）。僕は理学療法士になった時からずっと、学生や、社会人や、プロなど、いろんなアスリートを見てきて、パラスポーツ選手の素晴らしさも知ったので、本気でやる人に、本気でサポートしたいっていう気持ちが強くて。

―坂光さんがパラスポーツに関わって、理学療法士として変わったことは何ですか

坂光　以前は、どうやって治そうかと必死で考えていました。もちろん今も基本はそうなのですが、障がいを残さずに退院させることだけでなく、後遺症がある、障がいは残っている、生活する上で気をつけないといけないことがある、それらを踏まえた上で、楽しく生活するにはどうするかと考えた時に、パラスポーツは一つの選択肢だと思うようになりました。完全に治せないことは確かに悔しくもあるのですが、だからといってその人の人生が終わるわけじゃない、その人のためにまだできることがあると。

―別府選手が坂光さんと出会って、競技者として変わったことは何ですか

別府　坂光さんと出会う前、私は故障を抱えており、とても投擲ができる身体ではありませんでした。それがトレーニングによって徐々に身体も変わってきて驚いています。でも競技の成績にはなかなかつながらなくて、坂光さんにも心配をかけていました。それが昨年、一つの大会で金メダルを三ついただき、自己ベストが出ました。これが一番うれしかったですね。

坂光　あれは本当にうれしかったですね。

別府　フィジカル面も大きいですが、メンタル面も見てくださっています。時には自分の限界を超える厳しいトレーニングもありますが、とても明るく楽しく取り組んでいます。

―別府選手のサポートをする中で学んだことは

坂光　理学療法士には、好奇心と実行力とホスピタリティが重要だと思っていて、いろんなことに気づく感性が大切。そのためには好奇心が必要ですが、別府さんは何事にも好奇心が強いんですよ。だから僕も本気でサポートできるというか。トレーニングの根拠についても僕の説明をしっかり聞いて実行し、続けていることがすごい。それも楽しそうに。だから自己ベストが更新できるんだなって。もっと競技を続けていきたいっていう気持ちって大事なんだなと。

別府　やればできる子なんです（笑）。

―別府選手が理学療法士に期待すること、お二人が思う理学療法士の魅力とは何ですか

別府　私は来年還暦を迎えますが、年齢や性別、障がいの有無に関わらず、みんながスポーツを楽しめる環境がもっと広がるように、理学療法士の方々にも今以上のサポート体制を築いていただければと思います。私は恵まれていて、とことん付き合ってくださるコーチと、上を目指そうと檄を飛ばしてくれる坂光さんもいてくださいます。周りの人たちにも、好きなことができる人生に変えていただいていると思います。障がいを抱えていると、できないことをできるようにするには危険が伴うと二の足を踏んでしまいがちですが、リハビリの専門家である理学療法士が付いていてくだされば、安心してトレーニングを受けられます。病気やけがを抱えていた私は、坂光さんに出会えていなかったら競技を続けられなかったと思います。人生を変えるきっかけが、私はたまたま競技でしたが、社会復帰だったり、より良い生活に向けたリハビリだったり、さまざまな方々の人生を変えられる職業だと思います。

坂光　理学療法士は医療における国家資格を有する専門職で、重要な役割を担っています。それだけに責任を伴うのですが、自分たちにしかできない領域があるということは、大きなやりがいにつながります。医療職に限らず、どの職種も誰かのために働いているわけですが、理学療法士は自分のすぐ目の前にいる患者さんや選手の人生における一端に、直接関わることができます。その時にその人と話しながら、直接役立つために何ができるかを考え、しかもその判断がその人の人生を決めるきっかけの一つになるかもしれません。そしていつか、あの理学療法士と出会ってよかったと感じてもらえたら、こんなにうれしいことはありません。さらに自分一人でなく、患者さんや選手本人と周りの医療職や専門職と一緒に、目標を達成するためのプロセスと、好結果が出た時の喜びを分かち合えるのも魅力です。スポーツに詳しい理学療法士も多く、障がいにもスポーツにも明るい専門家がパラスポーツに関わることは、理学療法士の職域の一つとして有意義だと思います。競技特性も障がいのことも知っているから、よりターゲットを絞って課題を設定しやすいし、どんなにアプローチしても改善が難しい機能もあるわけで、そこを専門的に判断してプログラムを組めるのは、理学療法士の強みでもあると思います。

別府　最後に一番大切なことは、スポーツを楽しんでいただきたいということ。理学療法士の方も皆さんも。ご自身が心から楽しめれば、継続できると思います。

坂光　関わる人たちが楽しくないとね。スポーツを始めたら、僕はその人を障がい者としてではなく、一人のスポーツ選手として接します。目指すなら、本気で、楽しく。そんなふうにスポーツに関わる人が増えるとうれしいですね。

パラスポーツに携わる理学療法士

障がい者水泳

高陽整形外科クリニック
広島大学大学院医系科学研究科
金田和輝

障がい者水泳（以下：パラ水泳）は、障がいの重度な選手から軽度な選手まで、様々な選手が気軽に参加できるスポーツのひとつです。

競技面ではクラス分けが導入されており、身体障がいは10クラス、視覚障がいは3クラスに分かれています。私はパラ水泳チームのコーチとして5年間関わり、普段は和気藹々と10名前後の選手に競泳を指導します。障がいの有無に関わらず、時には厳しく接することで、選手が本気でスポーツに打ち込める環境作りを心がけています。

パラアーチェリー

池田整形外科リハビリテーションクリニック　**岡野真典**

私はPara Archery Hiroshimaのトレーナーとして活動させてもらっています。頚髄損傷や片麻痺などの様々な障がいを持った選手がいます。理学療法士として選手のニーズに沿ったストレッチやトレーニングの指導等、身体機能面へのアプローチはもちろんですが、シーティングや道具の選定なども選手と相談しながら介入を行っています。

アーチェリーの醍醐味は障がい者も健常者も同じ立場で試合が行えるスポーツであり、〝健常者に勝つ〟を合言葉に戦っている選手のサポートを行っています。

現場だからこその難しさもありますが、日々の臨床で使う運動学的な視点やシーティングなど理学療法士としての強みを生かすことができます。そんな中で選手から「矢がばらつきにくくなった」「痛みが取れて競技に集中することができた」などの声が聞けると、トレーナーとしてのやりがいを感じます。東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されるため、よりたくさんの方にアーチェリーに興味を持ってもらえると幸いです。

車いすバスケットボール

浜脇整形外科リハビリセンター
戒能奈央

車いすバスケットボールは、基本的に一般のバスケットボールと同じルールのもと行われます。大きな違いはダブルドリブルのルールがないこと、持ち点制があることです。持ち点は選手の障がいの重さに応じて設定され、1チーム5人の持ち点が14・0点以内でなければならないとされています。

私は現在広島市内のチームで選手として活動しています。車いすバスケットボールを楽しめる環境を作ることに携わっていきたいと思っています。

アンプティサッカー

広島大学病院診療支援部
リハビリテーション部門
中富智子

アンプティサッカーとは、主に腕や脚を切断している人などがロフストランド杖（通称：クラッチ）を用いて行う7人制のサッカーです。クラッチを使って走る躍動感や実際にプレーする事で感じる凄さなど多くの魅力があります。また、自らクラッチを用いてプレーすると体のどこを使っているかを感じられる為、ケアをする箇所の予測に活かせます。今後も、プレーを楽しみつつ競技力の向上や体のケア方法を考えていきたいと思います。

ろうあ者卓球

井野口病院
奥島悠大

広島県理学療法士会・広島県障がい者スポーツ協会の共催事業として、強化指定選手メディカルサポート事業として活動しています。主な活動は、競技力向上のベースとなる身体能力の向上を目的としたトレーニング指導や、外傷予防のための理学療法評価です。手話でのコミュニケーションに四苦八苦しておりますが、徐々に信頼関係ができてきました。

シッティングバレー

アマノリハビリテーション病院
津波麗奈

シッティングバレーは、戦争で傷ついた兵士のリハビリを目的にオランダで考案された臀部を床につけた状態で行うバレーボールのことです。私は4年前から広島チームのROCKS・STONESさんの練習に参加し、JPVA（日本パラバレーボール協会）が主催する大会に一選手として出場したり、体験会を開いて普及活動を行ったりしてきました。理学療法士としての関わりはまだまだですが今後は選手のケアに携わりチームの成長に貢献したいと考えています。

拡がる 理学療法士の活躍の場

～プロ野球球団～

広島東洋カープ トレーナー部トレーナー担当 理学療法士　小川靖之 氏

球団では主にどのような仕事をされているのですか？

私は、広島東洋カープのトレーナー部メディカル部門で理学療法士として仕事をしています。主な仕事内容としては、①怪我の予防や動きの改善を目的とするテーピング等を中心とした練習前のケア、②怪我により登録抹消された選手の治療、③練習後のケア、④コーチや選手への身体の動きに関するアドバイスです。理学療法士は身体動作の専門家ですので、コーチや選手に対して身体の模型等を使いながらわかりやすく伝えることを意識しています。また、理学療法士として病院で勤務していた経験もありますので、選手が病院受診に行く際に帯同するのも私のひとつの役割です。

昔からプロスポーツに携わることに興味があったのですか？

私は自身が高校時代まで野球をやっていたこともあり、高校生の頃からプロ野球に関わりたいという漠然とした夢を持っていました。高校の進路指導の際に、当時の担任の先生から、理学療法士の道を勧められ、出身地である東北地方の養成校へ進学しました。卒業後はスポーツに特化した病院である千葉県の医療法人社団紺整会 船橋整形外科病院に入職しました。船橋整形外科病院では、通常診療に加えて病院近くの高校野球チームの帯同等の経験をさせてもらいました。6年間勤務した頃、当時の部長から「広島東洋カープで理学療法士を探しているそうだが、いってみないか?」と声をかけていただきました。出身地からはるか遠い広島の地ということに加え、「今の自分が行って役にたてるのか?」という思いもあり悩みましたが、高校時代からの夢であったこともあり広島の地に行くことを決断しました。

プロスポーツに携わるやりがいを教えてください

言うまでもないことですが、選手は野球生命が関わっているため、プロ野球選手の治療に関わるのはものすごく大きなプレッシャーを感じます。特に入職して間もない時期は、プレッシャーで夜何度も何度も目が覚めることがありました。しかし、そのプレッシャーの中、一緒にリハビリに取り組んだ選手が活躍するのを見たときの喜びは何ものにも代えがたいです。怪我をした選手がまた普通に野球ができるようになるだけでも嬉しいですし、さらに大きな舞台で活躍するのを見たときはこの上ない喜びを感じます。

カープには、私が仕事をさせてもらうようになるまで「理学療法という言葉が飛び交うことはなかったと思いますが、私が勤務させていただいてからは、少なくとも理学療法士の役割を認知してもらえたと思います。このようにプロ野球球団という新しい分野で理学療法士の職域

を開拓できたことも、この職場で働く中で感じたやりがいの一つです。

理学療法士として選手の治療を行う上でどのようなことを意識していますか？

私は理学療法士の強みは医学的知識に基づいて「選手の身体のこと、そして動きのことを正確に把握する能力」だと思っています。私たちはこのことを「理学療法評価」と表現しています。選手が不調を感じた時に単純にマッサージを求められることもありますが、まずは選手がどのような症状の改善を求めているかを確認し、理学療法評価を行います。そして、評価内容から考える治療の内容やその必要性について可能な限り分かりやすい言葉で選手に伝えるようにしています。症状を一時的に抑える対症療法に留まらず怪我や不調の原因を考え、それを改善できるような治療を選手に提案することを普段から強く意識しています。そのようなことを続けていたこともあってか、自身の身体に興味を持つ選手が増えたように感じています。今では、提案したエクササイズの理由を選手の方から積極的に求めてくることもあります。中には、解剖の話をした翌日に、「解剖の本を買って自分でも勉強しています」と教えてくれる選手も出てきました。プロ野球球団で働く中で、当然ながら競技特性を高いレベルで理解しておく必要はありますが、それさえ理解していれば、理学療法士が十分に活用できる分野だと思います。

プロスポーツに関わりたい理学療法士やこれから理学療法を学ぶ学生も多いと思います

私もそうでしたがスポーツをきっかけに理学療法士を目指す方は多いと思います。私は現在選手の試合に帯同することがほとんどないため、他球団との関わりは少なく、他球団での理学療法士の現状について詳細を把握できていませんが、理学療法士が所属している球団の割合は昔よりは増えてきていると思います。日本のプロ野球球団に所属するトレーナーについては、日本プロ野球トレーナー協会のホームページに公開されているので参考になるかもしれません。

私は、高校生の頃からプロ野球に携わることが夢だったとお話しましたが、病院で仕事をしているうちにその夢を忘れかけていた自分がいました。しかし、縁あって今の仕事をできるようになったのは本当に有難いことだと思っています。私から読者の皆さんにお伝えできるメッセージとしては、もし、自身の将来に対し何らかの夢や目標を持っているのであればどのような目標であれ、少しでもその分野と関わりのある学校や組織に身を置いておくことが達成に向けての第一歩だと思います。

私はカープに来て言葉ではお伝えできない多くのことを学ばせていただきました。引き続き、研鑽を続けてチームに貢献するとともに、この経験を一般の臨床現場、特にスポーツ領域の臨床現場に活かせるよう活動していきたいです。

すぐ実践!

スポーツのケガ予防

スポーツを楽しむために、ケガをしないことは重要です。
日頃からストレッチを行うことで、身体の柔軟性が向上しケガを予防することができます。
今回は、簡単で安全な静的ストレッチをご紹介します。

〈静的ストレッチのポイント〉

●伸ばす筋肉や部分を意識する

●反動をつけずにゆっくりと(20～30秒程度をキープ)

●決して無理をせず、呼吸を止めない

太ももストレッチ

①片足を曲げ、足首を持ちます。
②まっすぐ立ち、かかとをお尻につけます。
③股関節を中心に足首を後ろに引きましょう。
※腰を反らさず、足首を持てない場合はタオルを使いましょう。

- 体を動かしながら筋肉を伸ばす方法
- 静的ストレッチと同様な効果に加えて、筋肉が温まる
- 運動前の準備運動に適している
  (例:ラジオ体操、マエケン体操)

ご不明な点は、理学療法士にご相談ください。

認定理学療法士(運動器)
中級障がい者スポーツ指導員
住田 有輝人
医療法人和光 和光整形外科クリニック

ふくらはぎのストレッチ

①つま先を揃え、片足を後ろに引きます。
②後ろの膝を伸ばします。
③かかとを床につけ、前に体重をかけます。
※しっかりと膝を伸ばして、かかとが浮かないようにしましょう。

太もものストレッチ（仰向け）

①仰向けになり、膝を伸ばし足の裏にタオルをかけます。
②両手でゆっくりとタオルを引き、足を挙げます。
※反対の膝を伸ばしましょう。

手のストレッチ

肘を伸ばし、反対の手で手首を曲げましょう。

ストレッチの方法で効果が違う？

準備運動やクールダウンでストレッチを行われていると思います。
しかし、ストレッチにも様々な種類があり、目的や効果が異なることをご存知ですか？
ご自身の目的に合ったストレッチを行って、ケガをしないようにしましょう！

静的ストレッチ

- 筋肉を持続的に伸ばす方法
- 関節や筋肉の柔軟性の向上が期待できる
- 簡単で、比較的安全に行うことができる
- 運動後やお風呂あがりに行うと良い

動的ストレッチ

強い痛みやしびれが出た場合、医師や理学療法士にご相談ください。ストレッチの効果については様々な報告があります。

編集後記

秋を飛び越えて、一気に冬の到来を感じる日々ですが、県民の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染拡大に伴う新しい生活様式での日常がいつの間にか世間に定着しつつも、アフターコロナと呼べる日常が少しでも早く訪れることを祈るばかりです。このコロナウイルスの影響は、当会の広報誌発行にも支障をきたし、予定よりも発行が大幅に遅れることとなりました。心よりお詫び申し上げます。

さて、今号では、いくつになっても、たとえ身体が不自由になっても、できる範囲で身体を動かすことの喜びを皆様にお伝えしたく「スポーツ」に焦点をあててみました。我々、理学療法士は『動きの専門家』として、あらゆる場面で県民の皆さまのお役にたてるよう取り組んでまいります。

広島県理学療法士会　広報局長　猪村剛史

タイトルの由来：Rehabilitation, goal for advanced capability「リハビリテーションは、能力のみにとらわれずその先にあるもの（全人間的復権）を目指します」

公益社団法人 広島県理学療法士会

公益社団法人 広島県理学療法士会 広報誌 REGAC vol.11
発行日：2020年11月1日
編集・発行：公益社団法人 広島県理学療法士会　発行人：甲田 宗嗣
〒732-0052 広島市東区光町2丁目6-41 セネスビル5階
TEL：082-568-5610 FAX：082-568-5614
印刷・製本：株式会社中本本店

LINE　Twitter　Facebook

https://www.hpta.or.jp