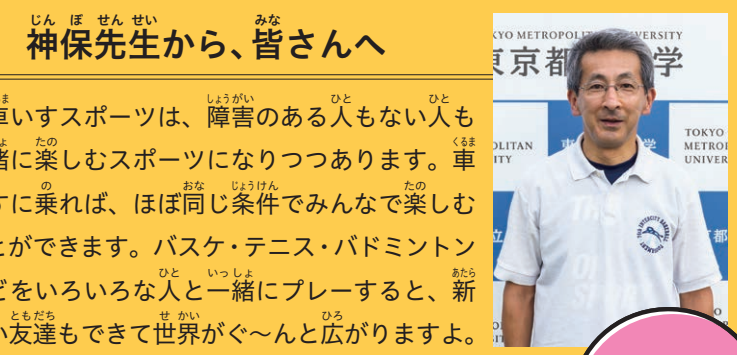


スポーツ用車いすについて、一緒に学びましょう



東京都立大学荒川キャンパスの体育館にずらりと並んだスポーツ用車いす。ジュニア記者たちは屋敷先生の指導でいろいろなスポーツ用車いすに試乗してみました。生活用の車いすとどこが違うのかな？ ジュニア記者たちと一緒に学びましょう。



神保先生から、皆さんへ
車いすスポーツは、障害のある人もない人も一緒に楽しむスポーツになりつつあります。車いすに乗れば、ほぼ同じ条件でみんなで楽しむことができます。バスケ・テニス・バドミントンなどをいろいろな人と一緒にプレーすると、新しい友達もできて世界がぐ〜んと広がりますよ。

チェックポイント1

車いすの種類

まずは車いすの種類を学びましょう

今回はバスケットボール用車いすなどのスポーツ用車いすと生活用車いすを用意。先生の解説を聞き試乗しました。ジュニア記者たちは学校の授業で生活用車いすに試乗したことがあるようですが、スポーツ用車いすは初めて！うまく操作できるかな？



バスケット用
選手同士が激しくぶつかり合うバスケット用の車いすは、選手の足を保護して安全性を保つための太いバンパーが付いているのが特徴です。バスケット用もテニス用も、後方には転倒防止キャスターが付いています



テニス用
テニス用は、選手同士の接触がないので、バンパーは付いていません。車いすの回転性能を高めて素早くターンができるように、バスケットと同じくタイヤが「ハの字」に取り付けられています



レース用
陸上競技で使用される、「レーサー」と呼ばれる車いす。普段はハンドルを手で左右に動かして曲がりますが、レース中はトラックレバーという部分を叩いて押し込むことでコーナーを曲がることができます



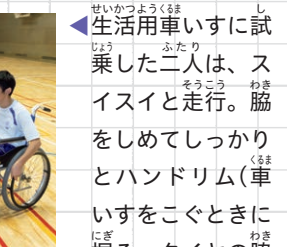
生活用
町なかや病院などで使用されている生活用車いすは、背もたれが高く、ブレーキが付いています。介助者が車いすを動かすためのグリップが付いているのも特徴で、持ち運びがしやすいよう折りたたむことができます



まずは、どれが何のスポーツに使われる車いすなのか、みんなで当てることに。東京2020パラリンピックなどで見たことがあったので、すべて正解できました



スポーツ用車いすは上半身を自由に動かせるように背もたれが低く作られています。転倒防止キャスターが付いているとわかっていても、後ろに体重をかけると倒れそうになる感覚があって怖かった！



生活用車いすに試乗した二人は、スイスイと走行。脇をしめてしっかりとハンドリム(車いすをこぐときに握る、タイヤの脇にあるパイプ)を握り、左右同じ力でこぎます。方向転換もバッチリ！



スポーツによって違うんだね
加藤夏海さん

チェックポイント2

車いすの乗り比べ① 段差

スポーツ用車いすで段差を越えてみました

車いすでの走行に慣れてきたところで、段差にチャレンジ！普段は何気なく歩いている小さな段差も、車いすの利用者にとってはとても危険な場所なのです。スポーツ用車いすを競技以外で使うことはありませんが、今回は特別に生活用車いすとの違いを体験してみました。



越えられない！



バスケット用の車いすでも段差を乗り越えようとしても、タイヤが持ち上がらない！どんなに力を入れても、タイヤはびくともしません



テニス用の車いすもタイヤが持ち上がりませんでした。無理に進もうとすると、段差に引っかかって転倒してしまう危険性も！

スポーツ用車いすでも段差を越えるのは難しいんだね



介助者の操作によって段差を越えられました。介助者はグリップを手前に引きながら足元のレバーを片足で踏み込み、前輪のタイヤを段に乗せます。スペースに余裕がある場所では、その場で転回し、介助者が後ろ向きになって下りると、より安全です



清本涼花さん

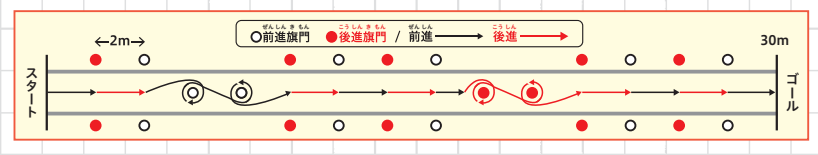
チェックポイント3

車いすの乗り比べ② スラローム

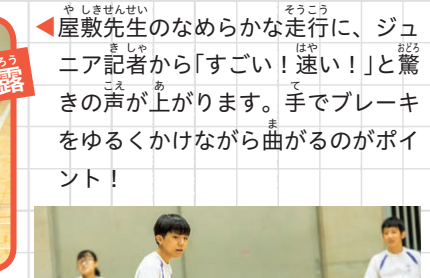
障がい者スポーツの スラロームに挑戦

障がい者スポーツの中でも、華麗な車いす操作が見どころの競技「スラローム」に挑戦。赤と白の「旗門」と呼ばれるピンが置かれた、幅1.3m、長さ30mのコースを走り切るタイムを競う競技で、生活用車いすや電動車いすを使用することが多いです。

- スラロームのルール**
- 白色の旗門(ピンの間)を通るときは前向きで入り、赤色の旗門は後ろ向きで入る。
 - スタートから6mと8m地点の旗門は前向きで、18mと20m地点の旗門は後ろ向きでそれぞれの旗門を一周する。2本目は1本目と逆回りをする。
 - 旗門を倒した場合は1本につき5秒を加算する。
 - 通過方法を間違えたままフィニッシュした場合は失格。
- ただし、フィニッシュラインに到達するまではやり直すことができます。



スポーツ用車いすの操作にすっかり慣れてきた後藤さん。方向転換もスムーズです。旗門を倒さないよう慎重に進みます



屋敷先生のなめらかな走行に、ジュニア記者から「すごい！速い！」と驚きの声が上がります。手でブレーキをゆるくかけながら曲がるのがポイント！



タイヤが「ハの字」に取り付けられているので「曲がるときに車幅の感覚をつかむのが難しい！」と清本さん。無事に旗門を倒さずゴール！

生活用車いすでも試してみました！



杉見さんは生活用車いすでもスラロームに挑戦。スポーツ用よりも音戦するかと思いきや、車幅が狭く旗門にぶ



スラローム競技は生活用でもオツケ！
杉見さん

チェックポイント4

レース用の車いすに試乗

陸上競技に使われる車いすのスピードを体感しました

スポーツ用の中でも前後に長いデザインが目目をひくレース用の車いすに、特別に試乗させてもらいました。スポーツ用車いすはアルミ製のものが中心ですが、レース用は速さを競うため、さらに軽くて丈夫なカーボン製が多いことが特徴です。



屋敷先生の説明を真剣な表情で聞くジュニア記者たち。レース用はほかのスポーツ用車いすとは違い、風の抵抗を受けないように前傾姿勢でこぎます。転倒防止のキャスターが付いていないので、後ろへの転倒に注意！



レース用車いすはスピード感が違う！
後藤太一さん



シートにすっぽりと腰を埋めるように座り、前傾姿勢でひたすらこぐ！コツをつかんだジュニア記者たちは、スピードに乗って気持ちよさそうに走ります

スポーツ用車いすを体験して気付いたこと



「私たちにとって身近だと思っていた生活用の車いすも、知っているようで知らないことがたくさんありました。いろいろな知識が得られて楽しい時間でした(加藤さん)」「スポーツ用車いすは思っていた以上に軽かったです。小回りが利くので、最初は後ろに転びそうで怖かったけど、貴重な体験ができて嬉しかったです(清本さん)」「普段は見ることも乗ることもなかなか

いスポーツ用車いすの操作の仕方や、乗り心地などを知ることができてよかったです(後藤さん)」「テレビなどで車いすスポーツは見たことがあったけど、実際に乗ってみて、これを自在に操る選手の方々の身体能力の高さに驚きました(杉見さん)」