

2023年9月19日放送

## パラスポーツを介した子どもの活動と社会参加

国立成育医療研究センター リハビリテーション科  
診療部長 上出 杏里

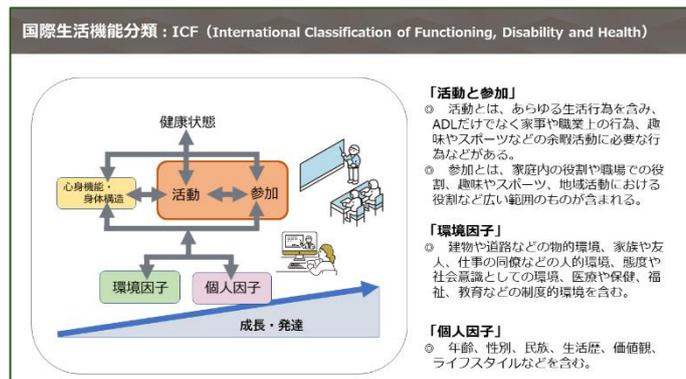
2021年の夏、東京2020パラリンピック競技大会の開催をきっかけにパラスポーツについて知った方、興味をもったお子さんの声をよく聞くようになりました。共生社会の実現に向けて「多様性と調和」を掲げた東京パラリンピック競技大会では、持続可能な開発目標「SDGs」への取り組みをはじめ、国際パラリンピック委員会による「#WeThe15」の活動が展開されました。世界人口の15%を占める約12億人の障害児・者を取り巻く環境に目を向け、その人権を守るために、スポーツを介して障害児・者の社会参加の大切さを訴えるこのキャンペーンは、私がリハビリテーション科医、パラスポーツ医として目指す取り組みの一つです。今回、これまでの私の経験をもとに、パラスポーツを介した子どもの活動と社会参加の大切さについてお話ししたいと思います。

### 国際生活機能分類

はじめに、子どもの活動と社会参加というキーワードについて考えるにあたって、WHOが定めた生活機能の枠組み概念である国際生活機能分類(International Classification of Functioning, Disability and Health : ICF)についてお話します。

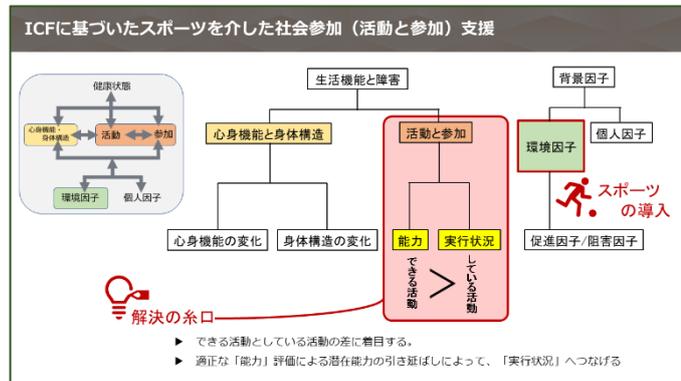
ICFは、全ての人々の健康状態について、関連する生活状況を含めて記述するツールとして開発されました。「心身機能・身体構造」と「活動」、それから「参加」の3つの生活機能要素が相互に影響を与え合うと共に、その背景因子として「環境因子」「個人因子」が生活機能に影響を及ぼすという概念モデルになっています。

一般的な診療では、ICF構造の核であ



る「心身機能・身体構造」上の問題について診断・治療することが主体となりがちですが、「活動と参加」の部分を含め、生活全体を十分に評価し、社会参加支援に目を向けることも大切です。活動とは、あらゆる生活行為を含み、日常生活動作や家事、職業上の行為、趣味や運動・スポーツなどの余暇活動を含みます。また、参加とは、家庭内や教育現場、職場での役割、趣味やスポーツ、地域活動における役割など幅広くあります。この「活動と参加」の評価において、患者自身が「できる活動」と「している活動」すなわち「能力」と「実行状況」の間に差が生じていないか、その差を埋めるよう環境・個人因子へ働きかけることが社会参加支援の糸口になります。

このICFの枠組み、相互関係性に着目して、社会参加支援の糸口に運動・スポーツを導入することが、障害児らを含む子ども達の社会参加の促進、共生社会実現への足掛かりになることが期待されます。



## 運動・スポーツによる効果

そもそも運動・スポーツにはどんな効果があるのでしょうか。

生まれてから成人になるまでの期間は、心身共に発達の著しい時期であると同時に、周りの家族や友達などの環境変化によって、社会参加能力、QOL への影響が大きいと言われています。幼小児期の運動・スポーツによる身体活動は、筋骨格系だけでなく、呼吸・循環器系、神経系、内分泌系など成長発達全般に影響し、社会で生活していくための基礎体力づくりとして重要です。さらに、運動・スポーツを介した他者との関わりは、自立心や思考能力、コミュニケーション能力など、社会性の育みにも影響を与えます。

これは、疾患や障害を有する子ども達においても同様で、幼小児期からの運動・スポーツが心身の発達を促す効果と社会参加を促すエンパワーメントとしての役割があると考えられます。

年々、子ども達の運動不足、体力低下が問題視されている中、健常児に比べて低活動となりがちな障害児らにとってはより深刻な課題です。幼小児期から運動習慣を定着させていくことが、生涯にわたる健康維持増進、生活習慣病予防のために必要です。逆に、運動・スポーツに参加できない、練習しても技能的に困難であるという経験をさせると、劣等感や疎外感、無力感へとつながり、運動・スポーツに対する苦手意識が形成されてしまいます。

疾患や障害を有するからといって、スポーツへの参加が妨げられるべきではなく、スポーツの本質は、運動技能の獲得や他者との比較ではないこと、個々の運動能力レベルで達成感を育むこと、様々な仲間とのコミュニケーションを拓げていく場として大切であることを忘れてはいけません。そこで、既存のスポーツに対し、パラスポーツの知識が必要となります。アダプテッド・スポーツとも言われることもありますが、パラスポーツでは、個々の障害程度に応じて競技規則、

用具や運動技術、施設環境、指導方法などを工夫し、障害の有無に関わらず誰もが運動・スポーツに参加すること、一緒に楽しむことができます。また、このようなパラスポーツの特性を「知る」、「体験する」機会が増えることによって、障害を有無に関わらず、子ども達それぞれの Well-being、エンパワーメントへつながっていくこと、共生社会の実現に向けたムーブメントとなることが期待されます。

その一つとして、東京パラリンピック競技大会を機に広がっている子ども達へのパラリンピック教育が挙げられます。国際パラリンピック委員会公認教材“T'mPOSSIBLE”を用いて、パラスポーツやアスリートの魅力に触れるだけでなく、パラスポーツ競技の規則や用具に見られる工夫を通じて、共生社会を実現するための考え方を学ぶ機会となっています。

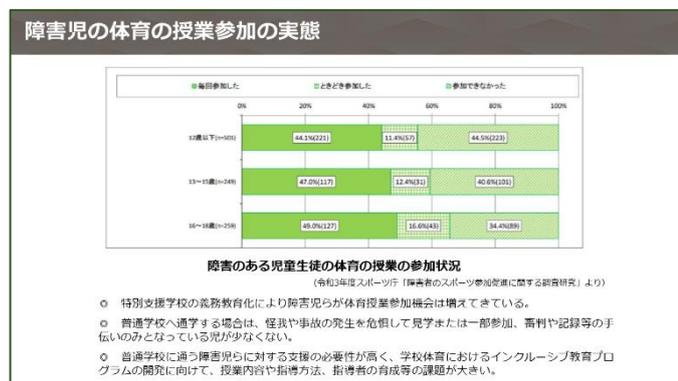
### 障害児らのスポーツ実施状況

次に、実際の障害児らのスポーツ実施状況はどうなっているのでしょうか。

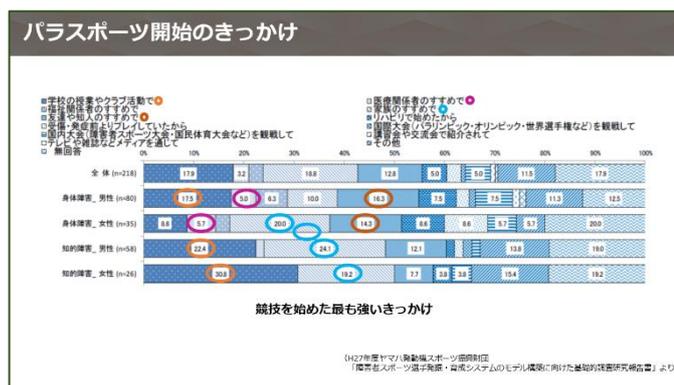
スポーツ庁による令和3年度障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究結果によると、週1回以上の運動・スポーツ実施率は、成人障害者の31%、7歳から19歳までの若年障害者では、41.8%となっています。一般成人の56.4%に比べるとまだ隔たりはあるものの、2021年以降、東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機に増加傾向となりました。一方で、小中高等学校に在籍している障害児の体育の授業は、見学にとどまっていることが多いなど、学校における障害児のスポーツ環境が問題視されています。体育の授業に参加できなかった障害児の割合は、小学校で44.5%、中学校で40.6%、高校で34.3%となっています。特別支援学校の義務教育化により、障害児らが体育の授業へ参加する機会は増えていますが、普通学校へ通学する場合は、怪我や事故の発生を危惧して、見学または一部参加、審判や記録等の手伝いのみとなっていることが少なくありません。学校体育の授業内容や指導方法、指導者の育成など、様々な課題が指摘されているところで

す。

これらの課題解決にむけて、障害児らの運動・スポーツ参加を促すために、医療従事者らが果たすべき役割は大きいと考えています。平成27年に実施された障害者スポーツ選手発掘、育成システムのモデル構築に向けた基礎的調査研究報告書によると、パラスポーツ開始のきっかけとして最も多いのが家族のすすめであり、次いで学校の授業やクラブ活動、友達や知人のすすめとなっ



ています。残念ながら、医療従事者の介入は少ない傾向にあります。本来、疾患や障害を有する子ども達の診療に携わる医療従事者こそが、パラスポーツに関する正しい知識をもって、子ども達一人ひとりとスポーツとの出会いの場をつくる努力を行う必要があるのではないのでしょうか。



こども達の診療において、医療従事者は、運動・スポーツ活動の確認を行うことを心がけ、スポーツ・パラスポーツに関わる情報提供を行っていくことが重要です。また、スポーツの導入に際し、医療機関、教育機関、スポーツ機関による三者の連携、各地域でのネットワーク作りも大切です。

特に、子ども達の生活の大半を占めるのは教育現場であり、体育の授業や運動部などクラブ活動の場への参加を奨励できるよう、医療従事者側からも勧めていく必要があります。医療機関からの情報は、スポーツ実施時の安全性を確保する上で重要です。原疾患や合併症の内容に加え、運動・スポーツ実施における負荷量やコミュニケーション上の留意点、障害に特有な生理学的変化への注意点などを伝え、体育の授業への参加が過剰に制限されないよう配慮が必要です。また、中には、スポーツを日常の活動として楽しむレベルからアスリートとしての活躍を目指すレベルの児までいるかもしれません。本邦では、ジュニア・ユースパラアスリートを目指す障害児は極少数ですが、パラスポーツに取り組む子ども達が、個々の競技力、希望次第でステップアップを図ることのできる支援が望まれます。

今回、国際生活機能分類 ICF の枠組みを通して、こども達、特に疾患や障害を有する子ども達の社会参加においてスポーツ、パラスポーツの導入に期待されること、医療従事者らによる子ども達のスポーツとの出会いの場を作っていくことの重要性についてお話させていただきました。東京パラリンピック競技大会を機に、パラスポーツを取り巻く環境は大きく変わり、アスリートの競技力強化だけでなく、パラスポーツ自体が多くの人々にとって身近な地域スポーツの一つとなるのが期待されるようになりました。ICF の概念と同様に障害は個人に帰属するものではなく、障害による差別のない社会的理解、環境があつてこそ、全ての人の社会参加が実現できるということを、パラスポーツを通じて考えて頂ければと思います。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<https://www.radionikkei.jp/uptodate/>