

第1回パラダンススポーツ指導者養成講習会 活動報告

日時 2021年10月10日(日) 10:00~15:00 (9:30 受付開始)

場所 KANDA SQUARE 3F SQUARE ROOM

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町2丁目2番地1



1. はじめに

令和3年度スポーツ振興くじ助成金の交付決定を受け、今回の第1回パラダンススポーツ指導者養成講習会を実施した。質の高パラダンススポーツ指導者の養成は日本パラダンススポーツ協会（以下JPDSA）の責務であり、今後の指導者養成講習のモデルとした位置付けで企画準備を進めた。

パラダンススポーツを通じた競技力向上とインクルーシブの社会実現は、JPDSAの目標であり、指導者・審判員の質の向上を図る指導者養成は、その目標達成に不可欠である。本講習会はパラダンススポーツの発展に向けた重要な役割を果たすと捉えている。

2. 【講義】パラダンススポーツの理解と展開

(1) パラダンススポーツについて

(JPDSA 理事 渡辺和雄)

パラダンスは、1960年にスウェーデンで始まり、1998年には日本で世界選手権が開催された。2014年、アジアパラリンピックの正式種目として開催され、日本代表選手は銀メダルを獲得した。その後、国内組織は軟弱化し、パラダンススポーツの国際競技参加を熱望する選手が存在するにも関わらず、国際競技参加のためのシステムが、正常化されない状況に陥ったまま解消されていない。



(2) Dr.Owen video message

(オーエン氏によるクラス分けとワールドパラダンススポーツ選手適正の説明)

パラダンススポーツは、同等の障がいレベルで競い合うためにクラス分けがある。クラス分けは、国際パラリンピック委員会（IPC）の基準に沿って、World-Para-Dance-Sportが規則を定め、専門知識を持った「クラシファイヤー」と呼ばれる判定員が、選手の障がいに起因する動き、筋力や障がいの程度、日常生活での動作能力、競技スキルなどを総合的に判断しクラスを決定している。パラダンススポーツの選手の適正は、四肢欠損、筋力低下、他動関節可動域制限、アテトーゼ（筋緊張）、足の長さの5つの分類で判定されている。指導者は選手の適正を明確にする事が重要となる。

3. 【講義】Para DANCE SPORTにおけるトレーニングおよびコンディショニングの重要性

(JPDSA 強化部トレーナー 浅見明子)

(1) トレーニングとは

競技者として必要な基礎的体力に加えて専門とするスポーツ種目の競技力向上に必要な体力を強化する目的に行われるものである。指導者は、競技者にトレーニングを指導する場合、以下の原理に沿ってカリキュラムを組み、競技者にも理解させる必要がある。



- ① 過負荷の原理：通常より過ぎた負荷を与えること
- ② 可逆性の原理：身体は元に戻ろうとする力があるので継続は必須であること
- ③ 特異性の原理：目的に合ったトレーニング（負荷のかけ方、部位）を行うことで効果がでること
- ④ 全面性の原則：やりたい箇所だけではなく、均等に全身で行うこと
- ⑤ 漸新性の原則：慣れてしまうので、負荷やバリエーションを増やしていくこと
- ⑥ 反復性の原則；繰り返して行うこと

繰り返す事で拍子に合わせた滑らかな回転動作に変わっていき、一拍で180度、360度と回転を速めた。

次は、ラテン種目のチャチャチャのリズムに合わせた車いす操作を行った。チャチャチャは、4/4拍子とされているが、リズムは最終拍を半分に分け、1-2-3-4&となる。拍に合わせた車いすによる回転操作を繰り返して行っていたので、1/2拍が入ったリズムだったが、スムーズな車いす操作ができた。チャチャチャの音楽をかけると同じ車いす操作の繰り返しであったが、次第に音楽に乗り、楽しそうだった。

スタンダード種目はワルツで、ワルツは、3拍子の音楽に合わせて優雅に踊るダンスである。ワルツ音楽に合わせて、上半身の姿勢、手先の伸び等を意識しながら車いす操作を行った。

このように、音楽に合わせた車いす操作の講習内容が「拍」→「拍子」→「リズム」→「表現」と系統的に組み立てられていたため、学習の流れがわかりやすくスムーズに進んだ。



車いす操作（前進）



車いす操作（スラノーム）



ワルツの曲に合わせて

【講習会を終えて～JPDSAの担うもの】

日本のパラダンススポーツの現状から、JPDSAの役割として社会普及活動と共に、選手と指導者の育成、日本選手権大会の開催等、国際大会への派遣に向けた取組が期待されている。クラス分けについての知識理解は競技選手自身も要求されるため、指導者が正しいクラス分けを教示できるような講習の機会を設けなければならない。JPDSAは、専門性の高いダンス指導者と共に、障がいに熟知したトレーナーを強化部に配置している。この事は、競技としてのパラダンススポーツの在り方を明確に位置付けるだけでなく、優れた選手と指導者の育成に繋がると考える。

（JPDSA 理事 西部ブロック長 首藤友子）

一般社団法人
日本パラダンススポーツ協会

〒107-0061

東京都港区北青山3-15-13-503

TEL:080-7199-8777

E-mail:info@jpdsa-h.org