

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し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が必須であること
- 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

- ⑦ 個別性の原則：個々に合わせたトレーニングを行うこと
 - ⑧ 意識性の原則：何のためにやるのか、使っている筋肉を意識すること
- (2) コンディショニングとは

今のパフォーマンスを最大限に発揮できる状態を整えることである。不良姿勢や競技動作によって乱れた筋バランス、骨の位置やアライメントを整える事で筋力を発揮しやすい姿勢にすることができる。

例えば、上体と体幹の関係では、胸部をベルトで固定すると手が通常よりも上がり、体幹を安定させるだけで腕の使いやすさが変わる、上半身の安定性に下肢がどの程度影響するのか等、講師の実演を見ながら、受講者も同じ動作をして学習した。下肢の位置で上半身のアライメントが変わる事や、下肢が使えなくても筋の硬さを利用することができる事、骨盤後傾、骨盤前傾の角度の確認が、少しの動きの体験で理解できた。

(3) 安全管理の重要性

トレーニングやコンディショニングの指導では、けが等のリスクも兼ねている。そのため、安全管理は指導者にとって重要な要素である。心肺蘇生などの講習を受ける等、選手に何か起こったときを想定した備えが必要である。パラダンススポーツでは、足の血流が悪くなる選手が多いため、一気に練習したりすると足の血栓が脳などの血管に行く場合がある。指導者は、既往歴の確認や薬の場所なども確認し、今まで教えていたから大丈夫と考えず、個々の競技者に対する安全管理の向上に努めなければいけない。競技者も自身の危機管理意識を高く持ち、周りに発信していく事が大切である。

また、脊髄損傷、脳性まひ（アテトーゼ型・痙攣型）、切断、筋ジストロフィーの障がい別の安全管理について詳しく説明された。

4. 【実技】ParaDanceSportに必要なドライバーとしての車いす操作

（JPDSA強化部長 長谷川夕夏・アシスタント 競技選手 前山友美）

パラダンススポーツでは、ウィルチェアードライバーを中心としたスタンディングとの調和したダンスが求められている。そのためドライバーは、コンスタントに美しい車いす操作を身につけなければならない。ボールルームダンスの競技選手は、スタンダード、ラテン共に基本的なウォークの習得を基本とされている。同じように車いすの前進は最も基本となる。自然な人間の動きを理解し美しくする事がダンスの美しさに繋がる。漠然と車いす操作をしているだけでは美しさは保つ事ができないため、筋肉を意識した車いす操作の実技講習が行われた。

上腕二頭筋と三頭筋に意識をしながら車いす操作をする事で美しい座位を保つ事ができ、それを繰り返す事でコンスタントに美しい車いす操作を身に付ける事ができる。さらに、開いた腕を閉じる時や後ろに挙げるときに働く広背筋への意識を高める事で、美しく腕を上・前に伸ばした状態からカラダを引きつける動作に繋がる。

このように筋肉を意識しながら、前進、椅子を利用したスラノーム等、様々な車いす操作の基本を繰り返した。また、車いすの回転軸を意識した方向転換や回転等の車いす操作も実施した。車いすユーザーだけでなく、これから、パラダンススポーツの車いす操作の指導をされる受講者全員に、これらの車いす操作の体験をしていただいた。



5. 【実技】音楽に合わせた車いす操作

パラダンススポーツは、音楽に合わせた車いす操作を習得しなければならない。音楽が取れるようにするためには、曲の拍の部分を見つける事が重要である。拍が見つかれば、拍の連なりである拍子を見つける。今回の実技講習では、まず、音楽の土台になる拍に合わせた車いす操作ができるように、一定間隔で拍を取り、その拍毎で90度の回転を繰り返した。最初は一拍毎の動きがバラバラだったが、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があったが、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（スラローム）



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