

# 障害者シンクロナイズドスイミングの現状

森田美千代 (Michiyo Morita) 全国障害者シンクロナイズドスイミング連絡会

## 【要旨】

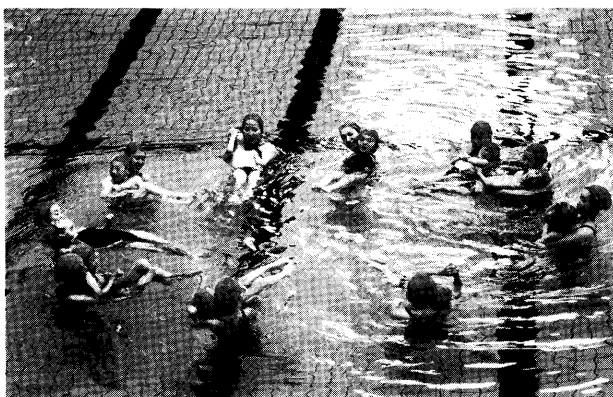
障害者シンクロナイズドスイミング（以下、障害者シンクロ）は、障害のある人とない人が一緒にシンクロナイズドスイミング（以下、シンクロ）の演技をするものである。特に、一人で水に入ることの困難な障害者が、パートナー（介助、援助する人）と共にシンクロの演技をすることで、日常生活では経験できない姿勢や感覚、感動を得ることができる。それぞれの人がもつ障害に応じて高い技術を獲得し演技することも可能である。このことは、障害者の水への関わり方に変化をもたせ水泳及びシンクロの技術を習得させ楽しさを味わわせてきた。そして、障害者とその家族の生活に質的变化をもたらした。

1983年、障害者の「もっと、色々な泳ぎができるようになりたい」という願いから障害者シンクロが始まり、1992年から、毎年、全国障害者シンクロナイズドスイミングフェスティバルが開催されてきた。今日までのフェスティバル参加人数の推移、年齢、障害種別から現状を報告し、何故、このように参加者が増加してきたのか、障害者シンクロのもつ意味を考える。

◆キーワード：シンクロナイズドスイミング・障害者スポーツ

## 1. 障害者シンクロとは

障害者シンクロは、障害者の「もっと、泳げるようになりたい」「色々な泳ぎができるようになりたい」という願いの中から生まれた。距離を泳いだり、タイムを競う以外の泳ぎとして、誰もが参加することのできる泳ぎの分野として考え出されてきた。障害者シンクロは、水とどう関わるか、水中での自由をどのように獲得するかを考えてきた。「泳げるようになってからシンクロをしよう」ではなく「シンクロをしながら泳げるようになろう、シンクロしながら水中を自由に動こう」である。



チーム（親子でペアを組んでの演技）

障害が重度であればあるほど水泳、スポーツというものに関わることは難しい。だからこそ、シンクロを通して水泳に関わり、シンクロや泳ぎの技術を習得をしたりスポーツの楽しさを味わってほしいと考えている。

### \*障害者シンクロの概要

- ・演技は、フリールーティンのみとする。
- ・演技の評価は、一人一人障害が違うので採点ではなく、シンクロ競技審判員による講評とする。（フェスティバルにおいては、一演技終了ごとに講評をする）
- ・男女、年齢、障害の有無に関わらず演技すること



デュエット

ができる。

- ・種目は、ソロ、デュエット、トリオ、チームがあり、どの種目も演技者の半数以上が障害者で構成されていること。
- ・一人でプールに入れなければ、ペアーを組みパートナーと一緒に入れればよい。泳げなければ、歩けばよい。浮けなければ支えてもらい浮かせてもらえばよい。

#### ◎基本的な考え方

- 1、障害のある人もない人も共に、シンクロナイズドスイミングというスポーツ・文化に親しみ共有する。
- 2、競技のシンクロとは技術の違いや、できない・してはいけない技術（うごき）があるが目指すのは同じ、シンクロナイズドスイミングというスポーツ。
- 3、障害がどんなに重度であっても水の特性を利用してルーティン泳ぐ。  
一人でできる人は一人で、一人で難しい場合はペアーを組む。
- 4、ペアーを組んだ場合、ペアー同士の関係は、「介助してあげる・してもらおう」という関係でなく共に良きパートナーであり、演技者である。
- 5、障害のある人もない人も、泳げるようになってからシンクロを始めるのではなく、シンクロの練習をしながら泳げるようになり、水中での自由を獲得していくこと。シンクロの技術も身につけていこうとすること。
- 6、水と音楽と人と同調する「シンクロナイズドスイミング」らしさを追求する。

障害者シンクロは、以上の事柄を大切に仕組みを進めてきている。

## 2. 障害者シンクロフェスティバルとは

全国障害者シンクロフェスティバルは、障害のある人とない人が一緒にシンクロに取り組むことでノーマライゼーションを図り、全国の仲間が一つの場で発表しあい、お互いの交流や技術の向上、障害者シンクロの普及を図ることを目的としてきた。

1988年 第24回全国身体障害者スポーツ大会（京都大会）水泳競技開始式において、初めて公開演技



障害者シンクロ（ナイズドスイミング）フェスティバル開会式

として障害のある人とない人が共にシンクロの演技の発表をした。これを契機として1991年 第27回石川大会においても公開演技として発表が行われた。（1997年大阪大会においても発表）

京都の障害者を中心に少しずつ広がりを見せてき、他チームとの交流し発表の場をという願いから京都市障害者スポーツセンターにおいて、1992年5月 第1回 全国障害者シンクロフェスティバル（東京、石川、群馬、大阪、兵庫、京都から参加総数 51名）が開催され現在の年1回フェスティバルに至っている。1999年第8回フェスティバルにおいては、埼玉、東京、富山、長野、愛知、滋賀、大阪、兵庫、奈良、福岡、京都から参加総数225名となった。

## 3. 何故、シンクロなのか

このように、障害者シンクロフェスティバルを契機としてシンクロに取り組む人がどんどん増加してきた。何故、このように増えてきたのか考えてみると、「1、障害者シンクロとは」で述べた基本的な考え方が理解されてきたからだと考える。そして、一般的に障害者スポーツのほとんどが、障害者だけで行うのに対して、障害者シンクロは、障害のある人とない人が一緒に演技をする。障害のない人が介助者の立場でなく同じシンクロの演技者としてである。障害の有無に関わらず一緒にできるスポーツなのである。このことは、他の障害者スポーツにはみられない特徴だと考える。障害者シンクロは、誰でも参加することができるのである。障害がどんなに重度であっても参加することができるのである。

また、練習を続ける（水に入る）ことで、身体的、精神的効果を得ることもできる。障害のある部位に負担をかけずに身体を動かすことができたり、関節が動かしやすい等、機能回復への一助にもなり、身体的効果を得ることもできる。（この身体的効果は、シンクロだけで得られるということではなく、水中運動全般から得られるものと同様であると考える。）

精神的には、シンクロの練習、発表するということがプールへ行くことが目標になり健康に留意するという姿勢がでてくる。そして、シンクロの演技者としてチームの一員として仲間と共に演技を作り上げるという喜びをもつことができる。自分を見てもらう、演技を評価してもらうという自己表現の場となる。できなかったことが、少しずつできるようになる。喜びは充実感となり、自己の可能性へ挑戦していこうとする積極的な行動、生き方となっている。このことは、障害者自身だけでなく、その家族にも影響を与え、生活に変化をもたせることにつながってきている。この様なことが、多くの人々にシンクロをやってみようという気持ちを起こさせていると考える。

#### 4. 現状と課題

フェスティバルを契機として、年々参加チームが増加してきた。そこで、障害者シンクロの考え方を整理し統一した形ですすめていく組織として、フェスティバル参加チームの代表が集まり、1996年5月「全国障害者シンクロ連絡会」（以下、全国連絡会）が発足した。

全国連絡会では、障害者シンクロの普及と発展のために、

- 1、障害者シンクロフェスティバルの開催。
- 2、障害者シンクロ講習会の開催。

上記の二つを、活動の柱として取り組みを進めてきている。1のフェスティバルについては京都市で毎年5月に開催する。（1997年6回大会のみ、普及のために東京で開催）2の講習会については年1回以上開催。京都市、東京都での講習会は定例になっており広い範囲の地域から参加者を得ている。また、各地域（広島、愛知、新潟、富山、埼玉）からの要請により講習会を開催し、開催した地方からは、フェスティバルに参加するチームが出るようになって

きている。

また、シンクロ委員会からの応援も受け、公認の審判員から毎回丁寧、かつ厳しく講評があり、演技者にとっては、自分たちのシンクロを見直す機会になると同時にはげみにもなっている。有資格者からのアドバイスは、障害者シンクロの質を高めるものとなっている。

障害者シンクロフェスティバルが定着してくることによって、障害者シンクロのもつ意味が理解され、障害者スポーツ関係団体、障害者スポーツ施設、水泳関係者等から関心が寄せられてきたことが、参加者の増加につながっていると考える。

フェスティバル開催当初は、身体障害者が主であったが徐々に知的障害者も増加してきている。シンクロのように人に合わせる事が苦手な人も多いのだが、音楽があり人との関わりの中で水という自由な空間を楽しむことができるからだと考え。また、障害無しという人も増加している。これは、介助者でなくパートナーとして共に演技する人が増えてきたからだと考え。視覚障害、聴覚障害等様々な障害をもつ人がシンクロの楽しさを味わうようになってきている。

年齢別で見ると3、4歳から70歳代までと非常に幅広いのが特徴である。プールの底に足のつかない小さな子どもたちは母親に抱かれながら演技することができる。年齢が高くなってくると陸上での活動

表-1 障害別参加人数

障害	年度	'92	'93	'94	'95	'96	'97	'98	'99
肢体不自由		35	54	60	57	78	80	90	98
聴覚障害		0	0	1	3	1	0	0	0
視覚障害		0	0	0	1	1	5	3	6
知的障害		1	4	1	1	2	7	21	32
障害 無		15	18	24	33	42	53	78	89
合計		51	76	86	95	124	145	192	225

表-2 年齢別参加人数

障害	年度	'92	'93	'94	'95	'96	'97	'98	'99
9才以下		0	5	2	0	3	1	8	13
10才-19才		6	10	10	13	11	14	20	29
20才-29才		2	1	11	16	15	14	28	32
30才-39才		9	17	15	10	15	19	29	24
40才-49才		14	18	20	20	17	36	28	34
50才-59才		12	16	16	21	34	34	47	48
60才-69才		7	8	9	12	22	21	23	34
70才以上		1	1	3	3	7	6	9	11
合計		51	76	86	95	124	145	192	225

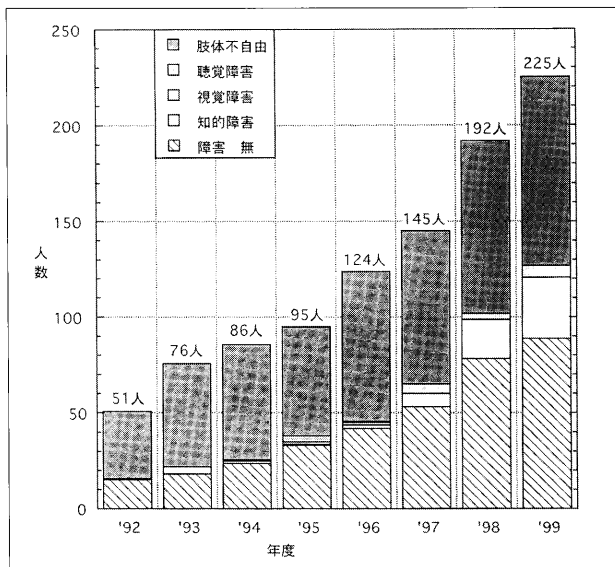


図-1 障害別参加人数

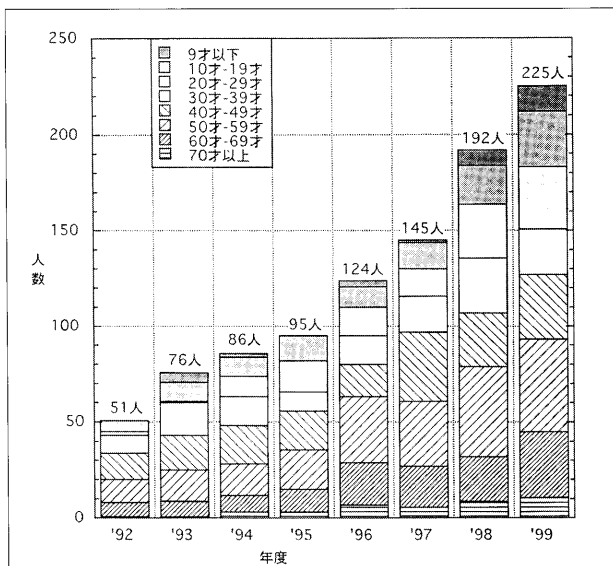


図-2 年齢別参加人数

では、つまづいて骨折したりすることが考えられるが、水中では、打撲や骨折の心配がほとんどなく、スピードを競うこともないので無理なく楽に動けるということで、高年齢になっても続けることができている。

「シンクロが楽しい」「やってみたい」という人が増加してき大変喜ばしい状況ではあるが、まだまだ未開拓の分野であり、指導者が非常に少なく要求に応えきれてないという現状がある。今後指導者育成のための講習会等も積極的に開催していく必要があると考えている。そして、障害のある人もない人

も一緒に入ることができる、利用しやすいプールの増えることを願っている。

## 5、おわりに

泳ぎたい、シンクロをやってみたい、逆にやりたくない等という気持ちは、障害の有無に関わらずもつものである。

障害者シンクロは、障害者自身の泳ぎたい、色々な泳ぎができるようになりたいという要求から生まれてきたものであるが、泳げるようになるだけでなく、できなかったことができるようになる、人と一緒に泳ぐ、演技する楽しさ、人に見てもらえる楽しさを体験することができるのである。そのことは、日常生活の中でスポーツに参加することの非常に少ない障害者の生活に変化をもたらし、スポーツの場を提供することになった。

特に、一人で水にはいることの困難な重度の障害者は、スポーツというものは自分がするものではなく見るものだと考えている場合が少なくない。家族がそう思っている場合も多い。だからこそ、よけいに取り組んでほしい。障害者スポーツは、より多くの障害者が経験し、楽しさを味わってほしい（ひろがり）。そして、その中から高い技術も獲得してほしい（高まり）シンクロは、その両方（ひろがりと高まり）を追求していくことのできるものである。

様々な要素をもつ「障害者シンクロ」、障害者の「もっと泳ぎたい、色々な泳ぎができるようになりたい」という最初の願いを大切にしながら今後も取り組んでいきたいと思う。

## 【参考文献】

- 1) Association of Swimming Therapy, Swimming for people with disabilities, A&C Black (London) 1992
- 2) 森田美千代 (1997) 第7章 障害者のアクアウェルネス 清水富弘ほか編 アクアスポーツ科学 科学新聞社
- 3) 芝田徳造 (1986) スポーツは生きる力 民衆社