

スウェーデン障害者柔道 研修報告書

平成 27 (2015) 年 3 月 19～30 日

わらしべ園施設長 辻 和也

目 次

○はじめに

1) 概 要

2) ルーレオ、ボーデンの柔道（武道）教室

- ①ルーレオ、ボーデンの位置
- ②ルーレオ、ボーデンの道場
- ③ポントス氏、他スタッフ
- ④ルーレオ、ボーデンの柔道（武道）教室
- ⑤障害者柔道の昇段について
- ⑥今回（ボーデンにおける柔道キャンプ）参加していた障害者とプログラム内容
 - 【L①片まひクラス】
 - 【L⑤脳性まひクラス】
 - 【L②知的障害者クラス】

3) ストックホルムの柔道教室

- ①ストックホルム（スウェーデン）の位置
- ②ストックホルムの道場
- ③スタッフ
- ④ストックホルムの道場
- ⑤障害者柔道の昇段について
- ⑥スペシャルオリンピック参加について
- ⑦今回（イク・ソドラにおける柔道キャンプ）参加していた障害者とプログラム内容
 - 【S①混成クラス】
 - 【S②女子クラス】

4) 日程（別紙）

●まとめ

スウェーデン障害者柔道 研修報告書

平成 27 年 4 月 27 日

わらしべ園施設長 辻 和也

〇はじめに

平成 27 年 3 月 20～30 日のスウェーデン研修について、まとめておきたい。主な役割は現地での寝技の講習であるが、これについては川上先生はじめ武庫川女子大学柔道部のメンバーが実施してくれた。私自身の関心としては、現地でどのような障害者がどのように練習して、どのようにサポートされているのかにあった。よってこのレポートではそうした観点でまとめていきたい。

残念ながら現地での障害者柔道に関する英文の資料が少なく、現地でも手に入らなかった。よって、このレポートの内容は私が見つけない英語で聞き取った情報をもとにしているため、細部については間違いもあるかもしれない。また障害の様子については、見た状態で記載しているため、この点についても間違いもあるかもしれない。このあたりについては、今後中島先生はじめかつての参加者等に確かめ、正確な情報となるよう努めたい。

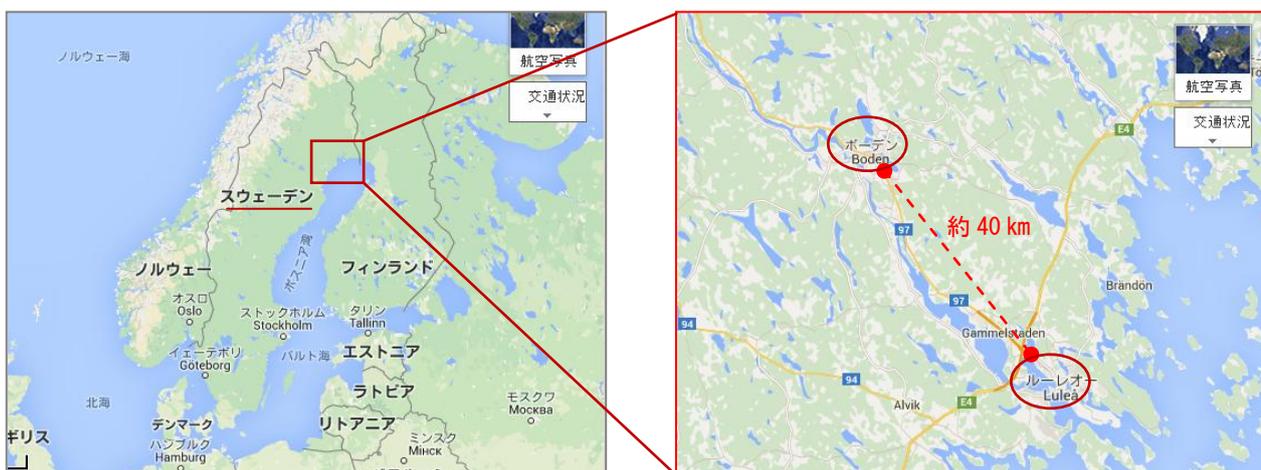
ストックホルムでは多くの障害者が子どもや成人と混ざりながら一緒に練習している様子や、そのなかに黒帯をしている障害者が数名いたのを目にし、たいへん刺激になった。この様子をレポートで詳細に伝えていきたいと思う。

1) 概要

- ・日 時 平成 27 (2015) 年 3 月 19 日 (木) ～30 日 (月) 出張期間は 3 月 18 日 (水) ～30 日 (月)
- ・研修先 スウェーデン (1、ボーデン、ルーレオ 2、ストックホルム)
- ・研修目的 川上チームとして寝技の講習及び障害者柔道の実態調査
- ・参加者 川上 薫 (東京都立羽村特別支援学校教員、柔道 3 段)
辻 和也 (わらしべ園施設長、柔道初段)
大畑采未 (武庫川女子大学 柔道 2 段)
大澤 唯 (武庫川女子大学 柔道 2 段)
尾崎 佑 (武庫川女子大学 柔道 2 段)
- ・宿泊先 ボーデン: ポントス氏はじめ中心スタッフの自宅に 5 名がそれぞれ分かれてホームステイ。
ストックホルム: 中心スタッフの自宅を借りて 5 名でルームシェア。

2) ルーレオ、ボーデンの柔道 (武道) 教室

①ルーレオ、ボーデンの位置



②ルーレオ、ボーデンの道場



◆ボーデンの道場（外観）



◆ボーデンの道場（道場内）。他に部屋はなくこの武道場と更衣室だけ。



◆ボーデンの道場内。リフトが付いていて歩行などに使う。



◆ボーデンの道場内で参加者と記念撮影。



◆ルーレオの道場（外観）。他にも部屋があり、総合体育館のような感じ。



◆ルーレオの道場（道場内）。ボーデン同様。リフトが付いている。

③ポントス氏、他スタッフ



・ポントス氏（男性）は1971年生まれ。ボーデン在住。ボーデンとルーレオの両方の道場を担当しているが、主にはボーデンの道場の運営、指導をしている。脳性麻痺による下肢まひ。下肢に緊張があり引きずって歩行するタイプで、外出時は車いす利用。国際武道大学での研修をはじめ日本にも数回訪れ、柔道だけでなく空手などにも造詣が深い



・マルゲリータ氏（女性）。脳性まひによる四肢まひ。上肢にも軽いまひがあるが、日常生活・書字等には支障はなさそう。言語障害があり発音は不明瞭であるが、ゆっくり聞くと分かる。ポントス氏とともに道場の運営、指導にあたっている。道場では黒帯を締めていた。

④ルーレオ、ボーデンの柔道（武道）教室

・ポントス氏が中心となって活動する柔道、武道教室。ポントス氏とマルゲリータ氏が事務局となって活動している。地元の障害者スポーツ連盟などが給与を支給しているようである。日本で言うと、補助金を受けた障害者スポーツの団体が職員を雇い、企画・運営しているような形態と思われる。

- ・本教室が柔道だけでなく武道として空手、杖道など幅広く実施している点や、これらの格闘技をスポーツでなく文化・哲学・教育的側面からとらえているのは、日本の武道に造詣の深いポントス氏の思想が反映しているものと思われる。
- ・また柔道の立技よりは寝技を中心に練習しているのは、参加者に身体障害者（脳性まひ）がいることだけでなく、ポントス氏自身の障害（脳性麻痺による下肢障害）も影響しているものと思われる。ただし、柔道の寝技では高専柔道等の研究、空手では車いすに乗った姿勢での形の習熟など、障害がありながらもできる武道の追究には学ぶべき点は多い。
- ・ボーデンとルーレオで登録している障害者は両方合わせて約 50 名。年会費は ABCD 会員（障害者）1,200 クローネ（19,200 円）、非会員 2,400 クローネ（38,400 円）。この 3 日間のキャンプ（われわれの参加した 2 泊 3 日の集中プログラム）の参加費は 400 クローネ（6,400 円）。

・スウェーデンの通貨は、スウェーデンクローネ。略号は SEK。
 ・本レポートでは 1 クローネ、16 円で計算する。

- ・ボーデンとルーレオは約 40 キロ離れている。参加者はどちらかに所属しているが、もう一方の道場にも今回のようなプログラムがある時など頻繁に交流しているようである。

⑤障害者柔道の昇段について

- ・ボーデン、ルーレオの道場がもともとポントス氏の考えで柔道、空手などを取り入れた「武道」として練習しているため、障害者柔道（武道）の昇段も独自の基準で決めているようである。
- ・ポントス氏、マルゲリータ氏、ほか日常的に指導やサポートをしているボランティアスタッフ 3 名の計 5 名が昇段の審査をしている。特定の日を昇段審査の日と決めているようだが、その頻度、進め方は不明。
- ・障害者柔道(武道)で昇級、昇段をひとつの基準や勝ち負けで決めてしまうと、いつまでも上がれない人がいてモチベーションが下がるといけないという考えがあり、おそらく審査員が経験年数や練習の参加度、ある程度の習熟度で判断し、相談して決めていると思われる。
- ・柔道だけでなく、空手も練習している者は、両方の形や技の習熟で総合的に判断しているようで、この辺りはこの道場の特徴的なところである。

⑥今回（ボーデンにおける柔道キャンプ）参加していた障害者とプログラム内容

【L①片まひクラス】

- ・参加者は 3 名。すべて女性。
- ・3 名だけであるが、すべてここ 2～3 年の間に脳卒中の後遺症により障害を負い、リハビリとして柔道を始めた。激しい動きはできないが歩行、柔軟体操、寝技、立技とそれぞれこなしていた。練習時間は 1 時間。



・女性。右まひ。歩行や受身、寝技を練習していた。
 ・理解、言語に障害はなく、聞けば英語で話してくれる。



・女性。60 歳。3 年前に脳卒中で右片まひ。左で握るが左手も軽いまひがある。
 ・歩行や受身、寝技を練習していた。



- ・女性。上肢に軽いまひがあるが、歩行や動きには支障はない。
- ・感情のコントロールが難しいようで、練習後突然泣き出した。

・練習内容、練習風景（写真）



- ・抑え込みの動きを確かめながらやってみる。患側も積極的に使おうとしていた。



- ・長座位から向かい合って押し合い、そこから抑え込みに入る。



- ・長座位からお尻をひねりながら前に進む準備運動。

・寝技を中心として、積極的に四肢を動かそうとしていたのが印象的であった。英語で障害や柔道について聞いても積極的に応えてくれていた。受身や立技も怖がることなく練習していた。激しい動きはできないが、柔道の動きを取り入れた片まひの人に合わせたプログラムも可能であることを学習でき大変参考になった。

【L⑤脳性まひクラス】

- ・参加者は主に4名。脳性まひ（四肢まひ）の全介助で、わらしべ園にいそうなタイプの障害であった。
- ・ルーレオから来たと言っていた。ヘルパーと一緒に来て、練習はほとんどヘルパーが実施していた。指導者の指示はなく各自始めていたところを見ると、日ごろから同じヘルパーが同じ内容で練習しているものと思われる。
- ・柔道だけでなくボクシング（格闘技）用ミットをたたくなどの練習も行っていた。道着も空手着であった。



- ・脳性まひ（四肢まひ）、男性、28歳。言語、知的障害もあると思われる、質問をするとほとんどヘルパーが答えていた。
- ・24時間のパーソナルアシスタント（日本で言うヘルパー）の介助を受け、ルーレオのアパートで1人暮らしをしている。



- ・脳性まひ（四肢まひ）、双子の男性。27歳。全介助。
- ・言葉は出てこず、知的障害もある。
- ・家族とはではなく、グループで介助を受けながら生活していると言っていたのでグループホームのような形態と思われるが、具体的なことは分からない。



- ・脳性まひ（四肢まひ）、男性、17歳。全介助。
- ・ルーレオで家族と住んでいる。平日は学校に通っている。
- ・週2回柔道の練習に通っている。
- ・ある程度の理解と言語によるコミュニケーションは可能。

・練習内容、練習風景（写真）



- ・介助者がついて下肢の曲げ伸ばしで、進んでいく。



- ・ミットを蹴る練習。両上肢でパンチをする練習もしていた。



- ・道場内のリフト。主に車いすから床への移乗に使っていたが、歩行訓練にも使う。



- ・四肢を伸ばしヘルパーがついて寝返りをする運動。



- ・腹臥位から上肢を伸ばしひきつけて前進する運動。

- ・わらしべ園でもよく見られる運動を取り入れた練習であった。毎回ほぼ同じ練習をしているものと思われる。1~2名のヘルパーがそのままその人に付いて運動していた。ヘルパーは見たところ運動療法や柔道に詳しい人たちではなく、見よう見まねで実施しているものと思われる。練習中、ポントス氏や他のスタッフが指導する場面はほとんどなかった。
- ・専門的な指導がない不安は感じられるが、参加者が車いす上では出来ないような全身運動を本人なり

に行い、土曜日の午前・午後、日曜日の午前ほぼ同じ内容の運動を各1時間行う体力と集中力には感心した。本人たちも満足感、充実感を感じているように見受けられた。

【L②知的障害者クラス】

- ・4~5名の参加者がいた。それぞれに気分のむらがあり、途中で参加しない者もいたが、おおむねゆっくりとしたペースで、準備運動と寝技を行っていた。今回が寝技キャンプということなのか、練習は寝技しか行わなかった。日ごろは立技もやっているのかは不明。
- ・空手着で練習している者もいて、空手も練習しているものと思われる。



- ・(上) ダウン症、男性。
- ・簡単かつ基本的な寝技の動きは習得している。アグレッシブではないので、相手になるほうがペースを合わせてあげることが必要。
- ・語いは少なそうだが、よくしゃべる。



- ・(下) 軽度の知的障害、男性。
- ・力は強い。基本的な寝技の動きはできる。練習にはまじめに参加していた。



- ・(上) 中度の知的障害、男性。
- ・言っていることの意味は理解はできるが、気分にむらがあり、途中練習しようとしなない等の行動が見られた。
- ・腹這いの相手を返す等、基本的な動きは知っている。

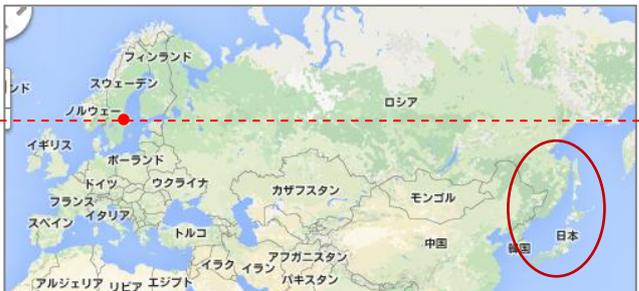
- ・人数は少ないが、それぞれ寝技の基本的な動きは出来ているようで、ゆっくりとしたペースで彼らなりに習得してきた様子うかがわれた。これくらいの知的障害やダウン症の人は元来攻撃性に欠ける人が多く、かつ立技では恐怖心があると思われるので、寝技を中心とした練習で全身運動を行い、ほどほどの運動量をこなすことは、彼らにとって有意義なことだと思われ参考になった。

3) スtockホルムの柔道教室

①ストックホルム（スウェーデン）の位置



・スウェーデンのストックホルムは、緯度で言えば日本列島はおろか樺太の北端よりもまだ北に位置する。



②ストックホルムの道場



◆ストックホルムにあるイク・ソドラの道場（外観）



◆道場内。日本、スウェーデン国旗、嘉納治五郎先生の肖像が掲げられている。



◆道場内、入口受付。メダル、トロフィーが飾られていた。

③スタッフ



- ・トマス・ランダヴィスト氏
- ・昨年（平成 26 年 7 月 19 日）講道館で行われたスペシャルオリンピックの柔道指導者講習会で講師に来ていた。その時に聞き取った情報も含めてまとめると、トマス氏はイク・ソドラ柔道教室の代表であり、ストックホルムの障害者柔道関係団体の代表である。
- ・昨年の講習会での肩書は、「SO 国際本部リソースチーム/ヨーロッパ・ユーラシアスポーツアドバイザー」であった。
- ・元来は日本で言う特別支援学校の教員。柔道 5 段。日本には講習などを含め何度も来日し、自宅も日本の絵画などが多数飾られているほど親日家である。



- ・マニユエル・サントス氏（男性、32歳）
- ・イク・ソドラの道場の中心的指導者。柔道3段。日本にも3回来ている。今回われわれの送迎や生活面の接待、今回のキャンプの運営を任されていた。



- ・カリンさん（女性）
- ・空港での出迎え、観光案内などわれわれの対応、今回のキャンプのスタッフとして働いていた。女性のクラスでは柔道着を着て参加していたので、イク・ソドラの道場で女性練習生の指導、アシスタントをしているものと思われる。

④ストックホルムの道場

- ・今回行ったのは、ストックホルムにある柔道場のなかのイク・ソドラというスポーツクラブのひとつの道場である。スウェーデンには全部で約20の柔道クラブがあり、イク・ソドラはそのひとつ。
- ・イク・ソドラとは、イクがスポーツクラブの意味で、ソドラは英語で言うサウス。つまりイク・ソドラとは、「ストックホルム南部スポーツクラブ」といったような意味だと説明された。
- ・イク・ソドラは、ストックホルムにある6か所の柔道教室を運営している。今回行ったひとつの道場を指すのではなく、複数の教室を運営するスポーツクラブ（日本で言う経営目的のスポーツクラブではない）である。
- ・年会費は、大人3,000 クーネ（48,000円）、子ども・障害者2,000 クーネ（36,000円）。
- ・イク・ソドラのモットーは、「障害や経験、その人の背景に関係なくすべての人が一緒に（英語で、**With us , All of the same value , regardless of background , experience , and talent** と言っていた）」ということで、主に知的障害者を中心として、障害者の参加者は多い。今回のプログラムでも混成クラスでは、子どもからその親くらいの40～50歳代、年配の指導者まで一緒に練習していた。なかでも女子の練習生が多かったのが印象的である。
- ・登録者は、全部で500人くらい。子どもから75歳までいるという。
- ・他のクラブチームも参加した市内の大きな大会が数回ある。
- ・イク・ソドラは、友好的に柔道を行うクラブなので、成人になってメジャーな大会に参加するような人は、競技中心の他のクラブに入るようだ。
- ・スウェーデンには、日本のように中学、高校、大学といった学校で行うクラブが主流ではないので、こうした地域のスポーツクラブに参加するのが一般的だという。ちなみに、一般的に人気があるのが、アイスホッケー、その他スキー等のウィンタースポーツ、サッカー、室内競技のバスケットボールなどが人気で、柔道、空手等も人気が高いそうだが、なぜかレスリングはあまり定着していないという。
- ・日本の教室と同じく指導者は、ほぼボランティアのような立場である。ポーデンと違い中心的に指導しているマニユエル氏も他の自分の仕事を持っており、自分の時間で指導にあたっている。働き盛りの30～40歳代の指導者が少なく、指導者の高齢化が課題だという。こうした事情は日本と変わらないが、その対策についてカリンさんが語っていて参考になったので以下にまとめておく。

◇家族参加を進めて親をアシスタントの指導者として育成するなどを意識する。

◇指導者（高齢者）に子どもの指導だけでなく、若い人たちを指導者として育成する意識を持たせる。

◇中高生に子どもの指導を任せる。

- ・親が参加しやすい背景等としては、仕事時間がフレキシブルなところが多く、夕方や週末の練習時間に合わせて参加しやすいといった社会的背景があるようである。

⑤障害者柔道の昇段について

- ・だいたい 15 年くらいかけている。
- ・エキシビジョン的な試合と形を行い審査する。
- ・ストックホルムで約 300 人ぐらい障害のある柔道練習生がいて、そのうち黒帯は 10 人くらい。イク・ソドラ以外の人も黒帯を取っている。
- ・今回のプログラムの中でも、障害のある人 3 名が黒帯をしていた。（脳性まひ 2 名、知的障害 1 名）

⑥スペシャルオリンピック参加について

- ・スペシャルオリンピックは次回（ロサンゼルス）、スウェーデンから 7～8 人参加を予定している。イク・ソドラからは、2～3 名。スペシャルオリンピックの柔道は、IQ（知的レベル）と柔道の習熟度によって 5 つのクラスに分けているというが、その参加者がどのクラスに入るかは不明。
- ・練習の最後に、スペシャルオリンピックス（ロサンゼルス）に参加すると紹介されていたのは写真の 2 名。



練習の最後の次回 S0（ロサンゼルス）に参加すると紹介されていた 2 名。

①向かって右の男性が S0 参加予定者の 1 人。

- ・何かしらの言葉をしゃべっていたが、対話は難しそう。
- ・やせて見えるが、力はやたら強く、また基本的な寝技の技は分かっていて、寝技の乱取りをしたが、あやうく抑え込まれるところであった。

②中央の背の高い男性は、スウェーデンチームを率いて次回ロサンゼルス S0 に参加する指導者。

③左から 2 番目の女性も次回 S0 に参加する。力は強いが、基本的な寝技の理解もあいまいで、気分によって練習をしたりしなかったりするタイプ。

- ・あまり攻撃性はなく、試合でも積極的になるとは思えないが、今回のプログラムは毎回参加していた。

⑦今回（イク・ソドラにおける柔道キャンプ）参加していた障害者とプログラム内容

【S①混成クラス】

- ・このクラスは、健常、障害、年齢に関わらずいろいろな人が参加していて、全部で 50～60 人ぐらいいて、練習中の 1 時間は大変活気のある時間であった。
- ・写真に収めた障害者を以下に紹介するが、このほかにも数名いて、この混成クラスで 15 名程度が障害者であったと思われる。皆が熱心に取り組み、寝技をはじめとして習熟度は高かった。



- ・左の男性は、視覚障害で軽い知的障害もあると思われる。主に右の男性と組んで練習していた。
- ・視覚障害だけの柔道家ほど機敏に動くことはできないが、熱心にひとつひとつの動きを確かめながらやっていた。
- ・初日の練習後、この二人で形を披露してくれた。

- ・右の男性は、脳性まひ?で、両下肢に軽い尖足があるが、立技、寝技とも期間中ひと通り参加していた。



- ・ニコラスさん。男性（40歳）、脳性まひ。日中は仕事に就いているという。英語で会話できた。知的な障害はないようす。
- ・柔道は10歳から始めて、30年になる。5年ほど前に黒帯を取った。昇段に合わせて1日3~4時間毎日約半年練習した。
- ・昇段試験は普通と違い、寝技のエキシビジョン的な試合をし、形（固め技）との評価で審査された。
- ・立位が不安定だが、柔道をやることを受身の練習をしたので、立位、歩行の恐怖心がなくなったときりに言っていた。
- ・上肢と肩甲骨あたりの筋肉はがっちりしていて、抑え込まれると逃げるのは難しい。



- ・左、10代、男性。知的障害。一定の理解力はあるようだが、柔道に関しては初心者ようで、基本的な技を習っていた。



- ・右、ステファンさん。男性、知的障害。寝技の基本的な技は習得しているが、積極的に仕掛けることはなく、試合向きではなさそうだが、本人のペースでよく練習していた。



- ・男性、脳性麻痺による?下肢まひ。直接、寝技で組み合うことはなかったが、準備運動をはじめとする各種の運動には熱心に取り組んでいた。



- ・女性。知的障害。体格は優れているが、練習をさぼりよくおしゃべりしていた。参加すること自体は、楽しそうで終始笑顔である。



- ・男性、脳性麻痺による下肢まひ。直接しゃべっていないのでよく分からないが知的な障害はない様子。立位、歩行はできるが、下肢が突っ張っているため立技はあまりできない。寝技は実際に組んでやったが、健常者並みに出来る。
- ・黒帯をしていた。



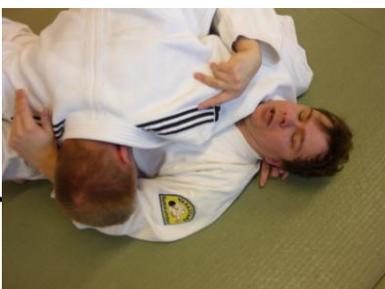
- ・アニカさん、女性、視覚障害。法律家（弁護士？）で、障害者権利関係の国際機関のスウェーデンの代表？
- ・研修中の夕方に参加者対象の障害者人権講習「障害者の権利～過去と現在」を行ったのはこの人。人権関係の著作の紹介もあり、マニュエル氏によれば、「スウェーデンでは有名な人」とのこと。
- ・寝技を中心に熱心に練習していたが、経験年数はまだ長くない様子。普段練習しているチームのチームメイトと思われる若い女性がパートナーとして練習内容を伝えていた。



- ・男性。32歳。軽い知的障害。日本で言う障害者雇用のような位置づけで、コックをしていると言っていた。
- ・自分で積極的にはしゃべらない穏やかなタイプであるが、力はものすごく強い。192cmの身長は周りの群を抜いていた。
- ・2年前に黒帯を取ったという。初段。



- ・男性。知的障害。あまりかかわることはなかったので、細かいことは分からない。



- ・男性。軽い知的障害。あまりかかわらなかったが、練習を見る限り健常者と同じ程度の運動能力はあるようである。柔道経験はまだあまりなさそう。



・混成クラスでは、障害者、健常者が一緒になって大人数で行われる。



・寝技の乱取り風景。



・立技でも人が多く、3面の道場がせまく感じられるほどであった。

・障害者、健常者がそれぞれ一緒になって練習している様子は、わらしべ会でもかつて行われていた少年柔道教室を思い起こさせた。それぞれのペースに応じて熱心に取り組む姿には見習うところが多い。時々さぼりながらやっている知的障害の参加者も技の解説になると輪の中に積極的に入り込み、習ったことを試そうとする。こうしたことも、グループの雰囲気は彼らの積極性を引き出しているように思われた。

【S②女子クラス】

- ・混成クラスと同じく 2泊3日で行われていたのが女子クラスである。イク・ソドラのクラブだけでなく複数の教室から参加していたようで、人数は毎回 70~80 人ほどの大勢の参加者がいた。
- ・小学生から中高生、20 歳代、その親と思われる 40 歳代、各教室の指導者と思われる 50~60 歳代と幅広い年齢層で、寝技は若い人とそれ以外の 2 グループに分けて交互に乱取りを行うほどであった。
- ・なぜか男子クラスは、今回のプログラムではなく、男性の練習生は混成クラスに入っていたが、その数は女子に比べるとはるかに少なかった。
- ・今回のプログラムでは、①準備体操、②寝技の紹介・解説、③寝技の乱取りまで、いつもどおりこちらの主導で行った。メインの指導は川上先生、技の紹介は武庫川女子大学のメンバーである。



女子クラスの参加者の多さには驚いた。



エビの練習。当たり前のようにすいすいこなしていた。



人数が多いので寝技の乱取りは、2 グループに分かれて行った。

4) 日程 (別紙)

- ・別紙のとおり。
- ・昨年はストックホルムが先であったが、今年はルーレオ→ストックホルムの日程であった。

●まとめ

最後に今回の研修で学んだことをまとめておきたい。

知的障害者の柔道が、ボーデン、ルーレオ、ストックホルムで盛んに行われており、各地で多くの障害者が練習しているのを目にした。今回のプログラムは寝技中心ということであったが、練習の様子を見ていると、立技の出来そうな知的障害者であっても寝技の練習をすることは意味のあることと思われた。立技は投げられるという恐怖心があり、また手加減というあいまいなモラルを持ちながら練習することは彼らにとって苦手なことである。その点、寝技で基本的な技を仕掛けることは、習った通りにまじめにやろうとする彼らの特性に合いやすいのかもしれない。

わらしべ会の知的障害者の柔道は 1 時間の練習時間の中で立技のみを行っている。経験のある人とある程度出来そうな人が中心で始まったという経緯、そして集中力の持続から考えてそのようにしているが、今後の活動対象、プログラムの展開において考えていくには、スウェーデンの実践は参考になる練習内容であった。

次に黒帯 (初段) の取得とその考え方で意見交換できたことも有意義であった。実際、ストックホルムで障害のある練習生が黒帯を締めているのを目にすると、日本でも何らかの基準で昇段のシステムを

作る必要性を感じた。

わらしべ会では入園当初からもう 10 数年熱心に練習している脳性まひの利用者が、一時期は「黒帯を取りたい」といって練習していたが、最近熱が冷め練習にも積極的に参加しなくなった残念な例がある。また、知的障害者の練習生が約 10 名のうち、開設当初からの人はすでに 4～5 年の練習経験を積んでいる。今後彼らのモチベーションの継続と向上のために、障害者武道の各先生方と意見交換し、システムの構築に努めたい。

ストックホルムのサントス氏が、ストックホルムではある程度の力のある練習生が昇段するにとどまっているが、「ボーデン、ルーレオの脳性まひ者（全身性障害者）が、技は出来なくても練習をすることで、わずかに手が伸びるようになったのならそれは素晴らしいことだ。」と言っていたのが印象に残っている。こうしたことを昇級、昇段にどう結び付けるかは、関係者の障害者柔道に対する共通認識を作るのにも不可欠な議論であると思われる。

三つ目に、練習内容について感想を述べたい。講道館でトマス氏が紹介してくれたようなゲーム性を取り入れた受身や基本的な技の練習、児童対象にしたボーデンのストーリー性を取り入れた練習、ストックホルムで紹介してもらったペアになっての各種の準備運動のどれもが参考になった。

ゲーム性を取り入れた練習は、講道館で紹介してもらったのとほぼ同じである。受身の練習では、ペアになってお互いが同時に倒れ、互いの中央に置いたボードに早くタッチしたほうが勝ちというものであった。講道館では指導者講習（健常者）であったが、ストックホルムで知的障害者どうしが、時には健常者と一緒になってこうした動きの中で競い合うのは大変盛り上がった。彼らが飽きずに取り組める工夫を私たちはもう少し研究したほうがいいと思う。

児童を対象にしたボーデンの練習では、同じ受身の練習でもストーリー性を取り入れたものであった。まず正方形の試合場一面を畑に見立てて、そこから種を見つける。この時は四つ這いで動き回る（準備運動）。次にその種を試合場の赤畳の上に植え直す。この時はしこを踏む姿勢になって植えることを言う（つまり、脚力の運動をさせる）。これが終われば、収穫すると称して作物をひっこ抜くまねをして受身をする（^{そんきよ}蹲踞からの受身）という具合である。



← 四つ這いで動き回る。いろいろなストーリーの中で飽きずに行うよう指導している。



← 両足を持って引っこ抜く動作。引く張るほうの運動だけでなく、腹這いのほうは地面に這いつくばろうとする動きが要求される準備運動。

これらは、かつてハンガリーのペトゥ研究所で見たような就学前の児童に対する動機づけのアプローチに近い。ストーリーを追うことで子どもたちは自然と必要な動きを身につけていくのである。対象に応じた指導法の学習も必要であるように思われた。

ストックホルムでは、現地での準備運動の一例として、現地の指導者による運動の紹介をしてもらった。いつも行っている準備運動か分からないが、簡単な指示で子どもから大人まで多数の参加者がこなしていたところを見ると日常的に行っているものと思われる。印象に残ったのは、ペアになって行うことで、前転、後転、ランニングなどの単純な運動を、お互いで楽しみながら行っていることであった。これなら自然とお互いのコミュニケーションも弾む。

なかにはそれ自体が技の準備運動として、相手との間合い、回転運動、関節の柔軟などが行われ、そ

の後の打ち込みなどに続くことが考えられた運動もあった。こうした運動は現在の当会の練習でも取り入れれば有効であると思われるので、折を見て実践したい。



←①二人ひと組で両そでを持ちながら上体を回して、道場内を走る。相手との間合いや、回転運動、肩甲骨の柔軟性の準備運動となる。



←①の運動の後、動きながら背負い投げの打ち込みをするが、これは①の動作に近いのでスムーズに入れる。

最後に全身性障害者（脳性まひ者）の柔道について感想を述べたい。ボーデンでは数名のこうした障害者の練習を見たことは、報告に書いたとおりである。柔道だけでなく空手の要素も入れた分だけ、練習のバリエーションも広い。さまざまな動きを取り入れることで、通常車いすに乗ってしか過ごすことがない脳性まひの障害者が、意欲的に身体を動かす姿はわれわれ支援者に示唆することが多い。

何よりこれまでわらしべ園で取り組んできた身体障害者の柔道が海外でも同じように行われており、基本的な技の習得、自身の寝返りすらままならない障害者が柔道をするこの意味をポントス氏と意見交換できたことは貴重な機会となった。ポントス氏は、「武道を応用することで障害者の運動、教育の機会となる。」と言う。競技スポーツでなく、武道を文化的、教育的、哲学的にとらえ直すことが、障害のある人の武道（柔道）の可能性を広げるのかもしれない。柔道を通じて、参加者は礼を学び、日本とその文化に興味を持ち、体を動かす喜びを知り、日々練習し充実した毎日を送ることを学習する。そうした側面的価値を想起させる内容であった。

ポントス氏の指導するボーデン、ルーレオでは、脳性まひ者、脳卒中片まひ、知的障害者と対象別にプログラムを組んでいる。この点も私たちが今後、検討していかなければならない点である。

ストックホルムのイク・ソドラでは、会のモットーを「障害や経験、その人の背景に関係なくすべての人が一緒に (With us , All of the same value , regardless of background , experience , and talent)」としていた。イク・ソドラは福祉の運動団体ではない。柔道クラブである。こうした一般のスポーツ団体が、ノーマライゼーション、インクルージョンという発想を持ちながら実践していることに驚きと羨望を抱かざるを得ない。スウェーデンは日本の先を歩んでいる。

最後になったが、こうした貴重な機会を与えていただいた中島先生に感謝申し上げたい。出発前には奥様とホテルまで見送りにきてくださり、道中の安全を心配していただいた。今後、わらしべ園での実践と障害者武道の出来る限りのご協力を持ってお返ししたい。

また、今回の一団をリーダーとして率いた川上薫先生、武庫川女子大学の尾崎さん、大畑さん、大澤さんとは、充実した研修期間を送ることが出来、時には楽しい休日のレクリエーションを一緒にできた。楽しい研修となり感謝し、またいつか障害者柔道の場で一緒に何かできればと思う。

スウェーデンではボーデン、ストックホルムの両方で親切な対応をしていただいた。彼らの日本に対する関心の強さと柔道に対するひたむきな取り組みを感じ、柔道についてのこれまでの先人の蓄積と柔道そのものについての魅力についてあらためて考え直す機会となった。彼らが日本に来る機会があれば、同等のホスピタリティーをもってできるだけのことをしたいと思う。

(終)

平成 27 年(2015 年)辻スウェーデン研修日程

	午前	午後	夕方	泊
木		12:30 成田発→16:05 コペンハーゲン着 18:10 コペンハーゲン発→19:20 スtockホルム着 21:10 スtockホルム発→22:30 ルーレオ着		ボーデン
金	・マルゲリータさん宅で予定の確認	・道場周辺の街(ボーデン)散策	16-17 柔道(片まひクラス)L1 17-18 柔道(知的クラス)L2、(子どもクラス)L3 18-20 柔道(成人クラス)L4	ボーデン
土	8:30-10 柔道(成人クラス) 10:15-11:00 柔道(脳性まひクラス)L5、(知的クラス) 11:00-12:30 柔道(片まひクラス)(子どもクラス)	14:30-15:30 柔道(知的クラス)(脳性まひクラス) 15:30-16:30 柔道(片まひクラス)(子どもクラス) 17-18:30 柔道(成人クラス)	・主要参加メンバーと夕食会	ボーデン
日	8:30-10 柔道(成人クラス) 10-11 柔道(知的クラス)(片まひクラス) 11-12:30 柔道(子どもクラス)(片まひクラス)		・夕食はマルゲリータさん宅	ボーデン
月	スノーモービル体験			ボーデン
火	・ルーレオ市内観光(市内散策、外食、ガンメルスタード教会(世界遺産)など)			ボーデン
水	11:05 ルーレオ発→12:25 スtockホルム着		19-21 柔道(混成クラス)	ストックホルム
木	・ストックホルム観光(旧市街、ノーベル博物館など)		19-21 柔道(混成クラス)	ストックホルム
金	・特別支援学級見学		18-19:15 柔道(混成クラス)S1 19:30-21 柔道(女子クラス)S2 ・トーマス氏宅で夕食	ストックホルム
土	9-11 柔道(女子クラス) 11-12:15 柔道(混成クラス)	13:30-15:30 柔道(女子クラス) 15:30-16:30 柔道(混成クラス)	18-19 講演(柔道参加者で視覚障害の法律家アニカ氏)	ストックホルム
日	10-11 柔道(混成クラス) 11:15-13:00 柔道(女子クラス)	・15:30 幹部スタッフと夕食会		ストックホルム
月	10:00 スtockホルム発→11:10 コペンハーゲン着 17:30 コペンハーゲン発(約1時間30分遅れ)	10:30 成田着 成田→羽田 移動 14:00 羽田発→15:05 伊丹着		