

特集「福祉とスポーツの可能性」



ハルモニアトークス

vol.2

テーマ：福祉とスポーツの可能性

2021年に開催された東京オリンピック・パラリンピックでは、競技スポーツのパラスポーツが注目を集めました。今回の座談会は、“福祉とスポーツの可能性”をテーマに、各分野で長年指導・支援に携わってきた皆さんと、ハルモニア理事長・澤田祐一が、その魅力や課題について話し合いました。

Let's sports!



鈴木 未来さん

JWI公式インストラクター。藤枝市民スポーツ教室の指導者として、幅広い世代に向けたダンスプログラムを受け持つ。2021年にはパフォーミングアーツ[LOOK@me!]の監督、演出、振り付けを担当。ハルモニアでもダンス指導を行う。



大胡田 茂夫さん

静岡県東部障害者スポーツクラブ代表。静岡県障害者スポーツ指導者協議会会長。社会福祉法人中伊豆リハビリテーションセンター勤務を経て常葉大学教育学部非常勤講師へ。県東部を拠点に、障がい者スポーツと指導員育成に努める。



片山 ひとみさん

静岡県ミニランポウォーク協会顧問。35年前からミニランポウォークをはじめ、県内各地で普及活動を行う他、指導者育成にも取り組む。ハルモニア設立当初から利用者向けランポウォークのレッスンを実施している。



澤田 祐一

社会福祉法人ハルモニア理事長。アーティスト。多様な分野の方々とのつながり(仕合わせ)から生まれるクリエイティブな福祉を目指している。健康維持のためにスロージョギングを続けている。



まずスポーツを好きになってほしいんです。

なぜかというと、嫌いになったら

二度とやらないと思うから。

障がい者スポーツを巡る活動ときっかけ

澤田(以下、澤) 障がい者スポーツとひと言で言っても、競技から市民スポーツ、リハビリまでさまざま。本人の立場や支援者の立場など、色々な捉え方があると思います。まずは皆さんの現在の活動内容と、障がい者スポーツに関わるようになったきっかけを教えてください。

大胡田(以下、大) 私の原点は大学時代にさかのぼります。当時、大学の近くにあった国立身体障害者リハビリテー

ションセンターである方に出会い、その方からリハビリテーションスポーツという領域があること、そこに関わる人が少ないことを知りました。その後、デンマークで勉強し、中伊豆のリハビリテーションセンターで、医療と福祉にスポーツ療法を取り入れる仕事を続けてきました。17年前に「静岡県東部障害者スポーツクラブ」を立ち上げ、身体、精神、知的の障がいの方を対象にスポーツの普及に努めています。

片山(以下、片) 私がランポリンエクササイズを始めたのは30年以上前です。ミニ

ランポリンがないと出来ないという事ではなかなか普及が大変でした。今から13年前、ランポウォーク協会を立ち上げ、幼児から高齢者まで楽しめる運動を広めようとして活動しています。ハル

モニアとの出会いは、私の教室に来ていた方から「障がいのある人達も楽しめるんじゃないか」と、施設でも是非やってほしいとのお話があったのが最初でした。

鈴木(以下、鈴) 私は藤枝市のスポーツ指導者として、ZUMBA(※)をはじめさまざまなプログラムを担当しています。ハルモニアとの関わりは、7年前に市のスポーツ協会から生活介護事業「エンゼルハート」のクラスレッスンをご

紹介いただいたのがきっかけです。当時「ハンディキャップクラスは未経験で、自信も知識もなく、私にできるんだろうかと不安も大きかったのですが、逆に固定概念や先入観がない立

場でできることは何だろう、自分らしくやってみよう」と挑戦を続け、みんなと一緒に成長してきました。この7年間は私のスポーツ指導の中で軸になる大切なもので、チャンスを感じています。

「スポーツを好きになってもらう」ための働きかけ

澤 皆さんがそれぞれの活動で大切になさっていることは何ですか？

片 一番気をつけているのは、「小さなランポリンでも危険な使い方をしたら怪我をすることもありますよ」と乗る前に必ず話をし、安全に楽しんでもらう為に、飛び跳ねたり飛び降りたりしないことを伝え

ています。

大 安全第一ですよ。障がい者



格があるんですが、私はまずスポーツを好きになってほしいんです。なぜかという、嫌いになったら二度とやらないと思うから。そういう意味でモチベーションを維持する動機付けを大事にしています。例えば、知的障がいの方ですぐに飽きてしまう人が、どうすれば頑張れるか。その人に合った動機付けを考えて目標を作り、その上で一緒に楽しい時間を共有できればいいと思います。

鈴 参加される方に若者が多いので、流行っている曲やカッコいい曲を積極的に採用して使うようにしてきました。かつ

「ここまでしかできない」と決めつけず、

どんどん投げかけてみて、

できたことを伸ばしていくのが大切。



※ ZUMBA
ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたアメリカ生まれのエクササイズ。世界150ヶ国以上で、1400万人以上の人々が楽しんでいる。

スポーツも自己表現の一つ。

水泳や柔道、陸上、それらを通じて

自分が持っているものを 思う存分表現する場なんですよね。



こいと感じる曲だと、すごく喜びを表現してくれるんです。それをしながら、一曲の中で全員ができる振り付けを取り入れ、得意な人は難易度が高いものに挑戦してもらい、それ以外のところは誰でも筋力アップ、体力アップにつながるような、簡単に達成感が味わえるものを意識しています。

澤 できるところを見つけたら、視点も、簡単なようで難しい。大人数いる中で一人一人個性や能力は違いますから。また、大胡田さんがおっしゃる「目標づくり」、鈴木さんの「達成感よく分かります。動機付けは大切ですよ。片山さんもそういった部分を意識されていますか？」

片 意識しています。レッスンでは毎回万歩計をつけるんですが「今日は千歩」「百歩」というように、レッスン後にその成果を発表するんです。そうすると「今日は千歩を超えた」「百歩だけ頑張った」と、それ

ぞれ自信につながる。そういう小さな目標を作ることで、最初は立っているだけだった方達も、今ではしっかり足踏みができるようになりました。

鈴 何年も立っているだけだった方が、曲の順番を覚えたり、何年も経ってからの「こんなことができるようになるんだー」と驚いたり感動したり。毎年ハルモニアのクリスマス会では、オリジナルの音楽と振り付けを練習するんですが、最初の頃は入退場も大変だったのが、昨年は劇仕立てで本当にスムーズにできるようになりました。想像以上のことが起るので「ここまでできなかった」と決めつけず、どんどん投げかけてみて、できたことを伸ばしていくのが大切だと感じ

ています。

澤 実は周りも本人もなかなか気付けない「こんなこともできるんだー」という実感を、お互いが共有する瞬間なのですよ。お互いという言葉が、自分自身の中から能動的に湧き出てくる力が、こういう形で見えてくるのかもしれない。

スポーツは自己表現であり、個性を育んでくれるもの

澤 東京オリパラを振り返った時、今まで以上にパラスポーツを目にした耳にした。例えば、開会式や閉会式では、スリートだけでなく障がい者

のパフォーマンスが特に印象に残っています。考えてみればスポーツも自己表現の一つ。水泳や柔道、陸上、それらを通じて自分が持っているものを思う存分表現する場なんですよね。結果として勝敗やメダルにつながりますが、一番感動するのは一瞬一瞬に出ている表情やそこに至るまでの生き方だと思うんです。ですから、その祭典で普段スポーツをやっていない人も参加しているのを見ると、アスリートでなくても一緒にいることで感動を共有できると感じました。

鈴 コロナ禍を経て世の中の正しい正しくないが、みんな変わっていると感じます。それまでは、みんなと違うところを隠したりコンプレックスを抱えて生活していたりした人も多かったと思います。でも、自分にしかない美しさ

をそれぞれが持っているということ、普段からハルモニアの方達にも伝えたいと思うので、あの開会式の圧倒的な多様性を、広く世界に本当に関心しました。世の中の影響としては、例えば TikTok で、義足の青年が義足でパフォーマンスしているのを「かっこいい個性」と捉える価値観は、自然に若い人たちの間に芽生えてきているように思います。

片 コロナ禍の前は、イベントなどでパフォーマンスを披露することも多かったのですが、今はそれも減ってしまいました。今年4月にも発表する機会

障がいのあるなし関係なく誰もが気軽にスポーツを楽しむために

障がいのある方達が舞台上で輝いている姿を見て、「こんなことができるんだー」と

可能性を感じる保護者の方もいらっしやいます。



会があったのですが「いつものあの人は出ないの？」と残念がる声も多く、それくらいみんなのパフォーマンスを楽しみにしているんです。障がいのある方達が舞台上で輝いている姿を見て、「こんなことができるんだー」と可能性を感じる保護者の方もいらっしやいます。本人達も見てもらいますし、人と接することで成長すると思っんです。イベントが減ってそういう機会が遠ざかると、元のように戻るんじゃないかと危惧しています。なんとかつなげていきたいですね。

「誰でも楽しめる」生涯スポーツとしてのパラスポーツへ

澤 以前台湾に行った時、早朝に老若男女たくさんの人々が、公園で思い思いに太極拳を楽しんでいるのを見かけま

した。年齢に関係なく自分の体のことを考え、楽しみながらルーティンとして日常生活に溶け込んでいる光景に「進んでいるな」と思っただけです。一方で、障がいがある人がスポーツに親しんでいる率は、普通の人に比べて圧倒的に少ない。この現実を見据えたとき、これからは誰もが健全に楽しめるスポーツ、生涯スポーツとしての意識をもっと持つべきだと考えました。皆さんがこれから必要と感じること、課題だと思われていること、ありますか？

大 率直に言って、コロナの関係で、パラリンピックで本来得られたはずの障がい者スポーツのいいところが隠れてしまったことは否めません。国民の意識もそれほど高まっていない気がします。瞬間的には盛り

上がったものの、元のさやに戻ってしまった感があります。私たちの団体のイベントにも、なかなか参加者が集まりませんが、その背景には、本人たちはやりたくても学校や会社、福祉施設側から「なるべく人の集まる場所に出て行くな」とストップがかかったという事情がありました。コロナが収束した段階で、再び盛り上がることを期待したいですね。

片 トランポウオークは高齢者のスポーツになりつつあります。私が受け持つ教室で一番高齢な方は93歳。幅広い年齢の人が楽しめるので、安心して取り組める裾野を、障がいがある人にも広げていきたいですね。そのためには、まだ少ない指導者をもっと増やしていかなければいけないという課題があります。静岡県内の普及は中部地区に偏っているの、これからは東部西部にも広げていければと思っ

ています。

鈴 市の施設で、まずは障がいがある子どもたちのびびびできるクラスができたらいなと思っています。先日、発達障がいがある子どもたちを集めてイベントをしたときに、すごくのびのび踊っていて、お母さんたちからもすごく良い反響がありました。みんなと同じ行動ができないと、他の人に迷惑をかけてしまうことが気になって、目いっぱい自分を表現できないので、「そういうのびびびできる場がほしい」とご意見をいただきました。彼らの爆発的なパワーには人を感動させる力があります。ハンディキャップのあるなし関係なく、自然とみんなが一緒にいられる場を作っていきたいですね。

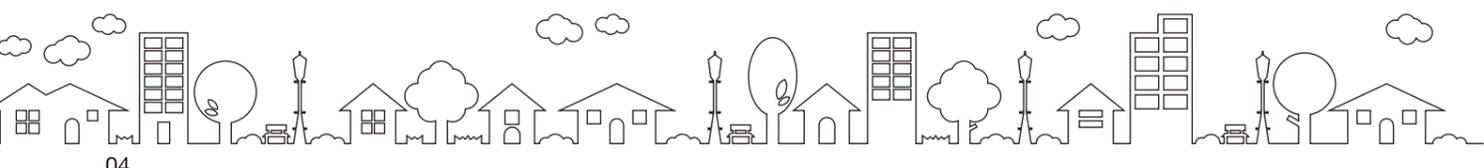
大 ヨーロッパでは公園に行けば障がい者もスポーツに参加できる環境が整っています。もちろん国によって事情は違いますが、日本にもそ

う環境があればいいなと考えています。いつでもどこでも誰でも、一緒に楽しくスポーツができる環境。そういったものを目指しています。ただ、ハードルは高いですね。近くに指導する人がいて、スポーツができる場が理想ですが、なかなか難しい。福祉施設側が定期的にスポーツの機会を設け、週に1回2回でもスポーツを取り入れる方向に変わってほしいと思っています。

澤 人間が生きていく上で体を動かすことは大変重要な柱です。スポーツをすると体幹が身に付き、姿勢や内臓機能もよくなります。ハルモニアではそういった観点からも、片山さんや鈴木さんにご協力をいただいで、スポーツプログラムを取り入れてきました。

大 それは素晴らしいことです。その活動の輪をもっと広げてほしいです。

澤 ありがとうございます。誰にとっても大事なスポーツをみんなが日常的に楽しみ、いづれ「パラスポーツ」という言葉自体がなくなるのが、本当の目指すべき方向なのかもしれないですね。



※ エンパワメント
人や集団が本来持っている潜在能力を引き出し、湧き出させること。権限委譲。能力開花。

ターントクルこども館「やいづ えほん」と

「(来場者が) たくさんくる」を焼津市の方言で表した「ターントクルこども館」。おもちゃと絵本、様々な遊びを子どもを中心とした多世代で楽しめる新しいカタチの子育て支援施設です。1階/M2階は「こども図書館やいづ えほん」と、2階/3階は、多世代が楽しめるおもちゃと遊びの体験型美術館「焼津おもちゃ美術館」になっています。



◀市内の福祉事業所2事業所と連携し、それぞれ「赤ちゃん木育ひろば」のヒノキのたまごプールの消毒作業、「一口館長制度」のサポーターズボードのカツオの積み木製作を行っています。

住所: 焼津市栄町5丁目1-1

TEL: 054-631-6165

休館日: 毎週水曜日(水曜日が祝日の場合は開館。翌平日振替休館あり)、年末年始

開館時間: やいづ えほんと / 9:00~19:00
焼津おもちゃ美術館 / 10:00~16:00

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開館時間を変更しています。
※各日ごとの利用登録制となります。



ターントクルこども館 こども図書館「やいづ えほん」とについて

ターントクルこども館の1階とM2階にあるこども図書館「やいづ えほん」とは、「えほんとお会い」「えほんを創造」「えほんを安心」をコンセプトに、多様な絵本の体験を提供する、子どもと子ども心を失わない大人のための図書館です。日本十進分類法にとらわれることなく、出会い、創造、安心の3つのテーマに沿って絵本を収集、配架しています。このような「テーマ配架」による書架づくりをすることで、子どもにとって絵本を探しやすい空間となり、新たな絵本との出会いを促しています。例えば、はたらくくるまの本を探しに来たお子さんは、「あんしん」のテーマの書架に行けば、消防車やパトカーなど、さまざまな種類のはたらくくるまの本にまともに出会うことができます。「やいづ えほん」とでは、子どもたちが寝転がったり、おしゃべりをしたり、走り回ったり、自分の好きな、自由なスタイルで絵本を楽しむことができるため、子どもにとって保護者にとっても、安心してくつろげる居場所となっています。また、館外への本の貸出をしないため、人気の絵本等が長期間棚を離れることがなく、いつ来館しても所蔵する絵本を楽しんでいただけます。ぜひ、「やいづ えほん」とへ、あなたのお気に入りの1冊を探しに来てください。



ターントクルこども館 館長
堀内 千穂さん

えほんの世界 vol.2

いくつになっても読む人の心にそっと寄り添ってくれる絵本。親と子をつなぐ絵本、もう一度読みたい絵本、今読んで欲しい絵本を、絵本のスペシャリストたちからのメッセージとともにお届けします。

本を選んだ人

テーマ ▶ スポーツ・運動で心躍る絵本

ターントクルこども館 えほん担当スタッフ

『とべバッタ』

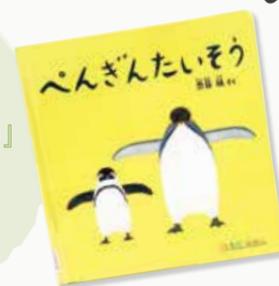
田島 征三 / 作・絵
(偕成社)



小さなしげみのなかには、おそろしいものたちでいっぱいでした。その中で、バッタはびくびくしながらくらしでしたが、おびえながら生きていくのがつくづくいやになり、大空へと飛びだしました。もうだめかとおもったとき、自分の羽に気づいてどこまでもとんで行くことができました。この本を読み終えた時、力強い絵と文に元気をもらえます。

『ペンギんたいそう』

齋藤 横 / 作
(福音館書店)



「ペンギんたいそうはじまるよ〜。いきをすって、はいて〜、くびをのばして〜」親子で並んで仲良く体操！上手にまねっこできるかな？ペンギンのユーモラスな動きと一緒に子どもたちも体を動かしたくなる絵本です。

『パンダおやこたいそう』

いりやま さとし / 作
(講談社)



「そらにむかってぐーんとおびて たけのこたいそう」「おしりをぼんぼん さくらんぼたいそう」どんな体操かな？親子でスキンシップを楽しめるゆかいな体操がでています。

『きみはライオン！ たのしいヨガのポーズ』

ユ・テウン / 作・絵
竹下 文子 / 訳
(偕成社)



朝の光をいっぱいあびて、深呼吸を始めるよ。庭に子ども達が集まってきました。「きちんとすわってりょうてをひざにおおきくちをあげたをだす！ そしたら きみは…ライオンだ！」動物になりきって、楽しくヨガのポーズ。想像力をふくらませ、集中力を養いながら、大人も子どももココロとカラダのリフレッシュ。最後まで寝転んで深呼吸。リラックスできる絵本です。

『耳の聞こえないメジャーリーガー ウィリアム・ホイ』

ナンシー・チャーニン / 文
ジェズ・ツヤ / 絵
斉藤 洋 / 訳
(光村教育図書)



「学校代表の野球選手になりたい。」その思いで毎日、一生懸命練習するウィリアム少年。努力は実り、投げてよし、打てばホームラン級の逸材に！ところが、ある日の試合で、相手ピッチャーや観客に笑われてしまう。いったいなぜ？この絵本は、夢の実現に向かって困難にチャレンジする人を、きっと励ましてくれることでしょう。実話をもとにした素敵な物語です。

4 ボランティアに ON



藤枝でホームゲームがある時は、ほぼ毎試合活動しています！



スタジアムに足を運ぶサポーターの方々に気持ちよく応援していただくために、試合を見ることもなくチームに貢献する康太さん。お客様から「ありがとう」と感謝の言葉をたくさん貰っています！

康太さんのお父さんも大のMYFCファン！



クラブからみた康太さん

伊藤 早紀さん
株式会社 藤枝MYFC 広報課

いつもありがとうございます。ずいぶん長い間ボランティアに参加していただけており、72人登録しているボランティアの中でもベテランです。新米のボランティアが何か困ったらまず康太さんに聞く、という人ですね。障がいがあるから特別ということではなく、自然に溶け込んでいます。これからも、よろしくお願いします！

地域に根ざした運営で 目指せ！J2

徳田 航介さん
株式会社 藤枝MYFC 代表取締役

東に清水、西に磐田という人気クラブに挟まれている土地でファンを増やしていくことはなかなか難しいのですが、「たかかう、したむ、つなげる」をチーム理念に、ホームタウンに根ざしたクラブを目指しています。選手、運営、サポーター、康太さんをはじめとしたボランティアスタッフの距離が近く「一体感」強いのもチームの特徴です。みんなで一丸となって戦っていますので(2022年8月時点ではJ2昇格ラインの2位!)応援よろしくお願いします！



5 ハルモニアスタッフの声

楽しく積極的に社会参加

増田 裕介
ハルモニアスタッフ

康太さんの影響でハルモニア内にもMYFCのファンが増えています！サッカーのチケットはみなさんご自分で買われていますし、スタジアムに足を運んで応援されています。趣味や生きがいなど、内発的な動機から社会の中に楽しみを見つけて参加することはとても大切なこと。事業所や施設外就労先で、みなさんが地域のサッカーチームについて熱く語っている姿にとっても嬉しく思います。



康太さんのボランティア愛

Q どんなボランティアをしている？

来場者に消毒を呼びかけたり、横断幕設置用の水おもりを用意したり、旗をかけたり、ゴミ箱の前で仕分けのお願いをしたりしています。ゴミの分別やペットボトルの蓋を取るのは少し大変ですが、みんなのために頑張っています。

Q 観戦しないでボランティアをしているのはなぜ？

もちろん応援席で応援したい気持ちもありますが、試合を手伝うのは「自分の役割」なので、応援は応援団のみんなに任せています！

Q MYFCに伝えたいことは？

メンバーも新しくなり、みんなの活躍で絶対J1リーグに行けると信じています。頑張ってください！

ハルモニアワークスタイル

地域とのつながりの中で輝く人



仕事&ボランティア
どちらも ON
萩原康太さんの充実LIFE



ハルモニアで働くことに、どんな意味があるんだろう？今回は、施設外就労をしながらプライベートで大好きなサッカークラブにも関わっているハルモニア利用者の萩原康太さんの日常に密着！

1 PROFILE \ 今回の主役 /

ハルモニア利用者 萩原 康太さん(31歳)

2009年からハルモニアを利用。藤枝市の株式会社 静環検査センターなどで施設外就労をしています。サッカーが好きで、藤枝MYFCの熱狂的なファン。MYFCのボランティア活動に参加しています。

2 仕事に ON

康太さんの仕事場



株式会社 静環検査センター
水、大気、土壌、食品、工場製品など、人の暮らしに関わるあらゆるものを検査・分析。CSRや地域連携を積極的に行っており、2016年からハルモニアの施設外就労にご協力をいただいています。

康太さんの仕事



清掃作業&シール貼り
掃除はきれいになると気持ちが良いので頑張っています。シール貼りも丁寧にやることを心掛けています。やりがいがある仕事なのでずっと続けたいです(康)。

ハルモニア職員の声
高橋 克弥
ハルモニアスタッフ
お願いされたことは何でも積極的に取り組んでいます。みんなの先頭に立ちながら真面目に仕事をするので、とても助かっています。



3 康太さんが応援するサッカークラブ 藤枝MYFCとは？

MYFCの「福祉支援プロジェクト」とは？

ホームタウン内の障害者就労継続支援事業所・企画に賛同したパートナー企業と共に、プロスポーツの現場を通じてあらゆる人が社会で活躍できる環境を作り上げる取り組み。参加者は、のぼり旗の設置や試合当日の座席清掃、消毒などを行います。体験を通じて参加者の能動的な労働・就労意欲を喚起し、社会との交流を増やすことで社会参加の増進を積極的に支援し、障がいのある方が自立した日常生活を送ることができる社会の構築を手助けします。



サッカーの街・藤枝にあるクラブ

「蹴球都市」を掲げる藤枝市は非常にサッカーが盛んな地域で、市役所には全国的にも珍しい「サッカーのまち推進課」があるほど。MYFCは藤枝市や地域の企業と一体となって藤枝のサッカー文化を盛り上げています。

康太さんの推し選手

8番 岩瀬 良太 選手

プレーもすごく上手くてカッコいいです。岩瀬選手の妹もプロのサッカー選手で日本代表なのですごく、あこがれです(康)。

1番 杉本 拓也 選手

自分もキーパーをやっている、ポジションが同じなので好きです。どんなシュートも止めちゃいます(康)。



藤枝市、島田市、焼津市、牧之原市、吉田町、川根本町をホームタウンとする2009年創設のサッカークラブ。2022年シーズンの目標はJ3から悲願のJ2昇格を目指すことわたし(MY)のフットボールクラブ(FC)がチーム名の由来。



社会福祉法人 ハルモニア

ご支援・ご協力ありがとうございます

(2022年1月1日～8月31日)

敬称略・順不同

古紙回収

合計130ヶ所

花ぼうろ

合計118ヶ所

寄付

戸崎 治子 様 ガゼルの森保護者会
島田市民生委員 (株)村上開明堂
フレーベル静岡

合計5ヶ所

パン・お菓子・お惣菜販売

学校法人藤枝学園 青島南地区交流センター
藤枝明誠中学校・高等学校 静岡県立藤枝東高等学校
藤枝市立総合病院 藤枝市役所
(株)村上開明堂 藤枝市立青島小学校
リトルアンジュ (株)エヌエーシー

合計9ヶ所

施設外就労・施設外支援

(株)村上開明堂 (株)静環検査センター
レック(株)

合計3ヶ所

地域の皆様とのひととき



開催：2022年5月22日(日)
マックスバリュ島田阿知ヶ谷店駐車場にて



島田市阿知ヶ谷ふれあいお祭りに
参加しました。ご招待いただき
心より感謝申し上げます。

子どもからお年寄りまで、世代を超えた新しい交流の場を作ろうというコンセプトで、今年初めて阿知ヶ谷町内会の企画行事に参加させていただきました。ハルモニアからも利用者が作る製品や絵画を出展させていただき、何より久しぶりの地域とのふれあいに有意義な時間を過ごさせていただきました。行事を開催して下さった実行委員の皆様、温かく受け入れて下さった地域の皆様、本当に有難うございました。

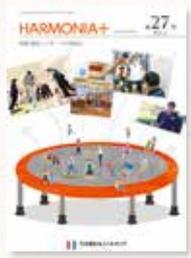


ハルモニアの決算詳細、事業内容等は
ホームページで公開しています。
是非、ハルモニアホームページへお越しください。



<http://www.harmonia-fujieda.com>

ハルモニア+「可能性の種」について



「ハルモニア+(プラス)」は、サステナブルでウェルビーイングな社会を目指すためには「何が大切なのか」を皆さまと共に考える広報誌を目指しています。今号のテーマは「福祉とスポーツの可能性」。これから超高齢化社会を迎える日本において、日常的にスポーツとどう関わるのかは、誰にとっても大切な視点だと思います。「スポーツの可能性の種」を福祉の視点で探してみました。