

4月27日(木)と6月24日(土)に、下妻特別支援学校・下妻第二高等学校間のスポーツ交流が行われました。

始めは両校の生徒とも緊張した様子が見られましたが、次第に打ち解けていき、交流を楽しむことができました。最後には全員で記念写真を撮りました。



### ポッチャ

ヨーロッパで生まれた障がい者スポーツで、パラリンピックの正式種目です。ジャックボールという白い球に赤と青の球をそれぞれ6球ずつ投げて、どちらがジャックボールに近いかを競います。最後まで試合の流れが読めず、わくわくするスポーツです!!

### 卓球バレー

障がいや年齢を問わず誰でも簡単に参加することができる競技です。ネットを挟んで1チーム6人でイスに座ってボールを転がし、ネットの下を通して返します。とても熱くなるスポーツです!

## ポッチャ交流の感想

基本的にスポーツができない私だけど、手しか使わないポッチャは激しい運動ではないので気軽にできました。チーム内で話し合っ作戦を決めた。  
下妻第二高等学校・松本 美咲

下特生がアドバイスをくれたり、うまくいったらハイタッチをしたりと、チームで協力しながら行えて楽しかったです。ポッチャがもっとたくさんの人に広まればいいなと思いました。  
下妻第二高等学校・中山 結菜

スポーツを通してお互いのよいところがわかるいい機会だったと思います。

下妻特別支援学校・紺野 想礼

下妻二高生と楽しくポッチャをやることができとても楽しかった。ボールを投げるのは難しかったけどみんなと協力してプレーすることができて楽しかった。

下妻特別支援学校・長瀬 望夢



## 卓球バレーの感想



卓球とバレーのルールを組み合わせせてあり、白熱した戦いになりました。誰でも参加できるように道具やルールが工夫してあってすごいなと思いました。

下妻第二高等学校・新谷 紗菜

卓球バレーは動画を見ただけだったけど、実際にやってみるととても楽しくて、常に笑いが絶えないくらいで、とてもいい経験になりました。

下妻第二高等学校・関 梓紗

あまりルールを気にせず、相手校のみなさんにアドバイスをしながら楽しく行うことができました。

下妻特別支援学校・倉知 里帆

# 「壁を越える」

元ウィルチェアラグビー日本代表

## 三阪 洋行さん 講演会

9月13日(水)、下妻市立総合体育館にて、元ウィルチェアラグビー日本代表の三阪洋行さんをお招きして講演会が開かれました。上妻小学校・下妻中学校・下妻特別支援学校・下妻二高JRC部・サッカー部の生徒、一般の方々が話を伺いました。三阪さんは、東大阪市出身、高校時代のラグビー部の練習中に頸椎を損傷し、車椅子生活に。しかし、できないとあきらめるのではなく、どうすればできるようになるかを考えることの大切さ、限界だと感じた時にあと少し頑張ることで道は拓けるというお話を熱く語ってくださいました。また、実演や体験はとても迫力があり、圧倒されました。



### ウィルチェアラグビー

～コート中に響き渡るタックル!  
バスケットボールと同じ広さのコートで行われます。車いすは、ハードな競技に耐え得る専用の車いすを使用します。(大きくわけて攻撃型と守備型の2種類)試合は4対4で行われます。ただし、4人の持ち点の合計がルールで決められた点数以下になるようにチームを編成しなければなりません。ウィルチェアラグビーでは車いす同士のタックルが認められています。競技中は手で他の選手の車いすや体に触れる事は反則となります。

## 三阪さんの講演を聞いて

講演を聞いて記憶に残っていることが2つあります。1つは、ニュージーランドの留学について三阪さんが「障害という壁を突破するため、あえて難しいことに挑戦したかった」とおっしゃっていたことです。自分に試練を与えて刺激することで、自分を変えたいという気持ちが強かったということがわかりました。私も現状にあぐらをかかず、常に成長する精神を見習いたいです。

2つめは、ウィルチェアラグビーの決まりと関連した内容です。ウィルチェアラグビーでは、障害の程度や男女体力差によって選手に点数がつけられ、クラスが分けられるとのことでした。1チームの合計点を8点にしなければならないため、障害の重さや性別が違っても同じチームでプレーできるところが、パラスポーツならではの魅力であると感じました。また、これは三阪さんが総括としておっしゃっていた「たくさんの『違う』に出会おう」という言葉にも通じるところがあると思います。障害者だけでなく、年齢の離れた人や外国のかたと活動する機会が、自分にもあるかもしれません。そんなとき、それぞれが持つ個性をどう生かすかを、私は考える必要があります。様々な「違い」を広く受け止め、プラスの力に変える考え方は、学校生活だけでなく、社会に出てからも活用できると思いました。

下妻特別支援学校3年 増田 夏希

今回のお話で印象に残った言葉が二つあります。

一つ目は、「他の人との違いを見つけよう」です。「自分は腕が不自由だから使えない。」などとは考えず、他の人と比べて、「足が動かせるから走れる」などと前向きに考えるようにすれば、落ち込まないと思います。

二つ目は、「諦めなければ夢は叶う」です。三阪さんも、事故で胸から下が動かなくなった後、病院で落ち込んでいた時もあったと聞きました。でも、元々スポーツが好きだったので、車椅子に乗って、ウィルチェアラグビーを始めました。私もその挑戦する姿を目標にしたいと思います。

下妻特別支援学校1年 小木 康渡



私は三阪さんの講演を聞いて、「できない」と思っても「どうしたらできるようになるのか」と考えるということを学びました。今までの私は自分で「できない」と思ったらすぐに自分には無理なことだと思い、あきらめていました。苦しい状況でもできないことをできることに帰られるように努力し続けることが人としても成長できると学びました。また、障害があっても自分のハンディをカバーしてくれる道具があれば、私たち以上にすごい力を発揮できるとあらためて思いました。得意なこと不得意なことを人それぞれ持っていて、今日の車椅子のレースでも、下妻の皆さんは車椅子との深い関わりを持って生活している人たちのの方が早かったし、回り方もスムーズでした。

今まで障害者スポーツを見てもすごいとか、大変なんだろうなとか思っていました。しかし、ルールを工夫することで、プレイしやすく楽しい、夢中になれることを知りました。誰でもスポーツをしたいという思いは一緒です。2020年のパラリンピックでは今までの見方とは少し違った形で応援したいと思います。スポーツを一生懸命やることから生まれる感動をもっともっと感じていきたいです。

下妻第二高等学校2年JRC部 上野 愛佳

