

麻痺とともに生きる

麻痺のある方のための
アダプティブスポーツとレクリエーション



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

2022年初版

このガイドは、科学のおよび専門的な文献に基づいて作成されています。知識や情報を皆さまにお伝えすることを目的としたものであり、医学的診断あるいは治療アドバイスとして解釈してはなりません。ご自身の状況に特定したご質問は、医師あるいは適切なヘルスケアプロバイダーにお問い合わせください。

制作者

著者 リズ・ライデン

翻訳 福田コスキ 志保、ネビンズ 典子

クリストファー＆ダイナ・リーヴ財団

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

電話 973-379-2690

トールフリー 800-539-7309

ChristopherReeve.org

麻痺のある方のための アダプティブスポーツとレクリエーション

目次

- 4 はじめに
- 5 始め方
- 5 スポーツに参加する—機会の探し方
- 8 スポットライト—ケイデン・バクスターさん
- 10 新しい趣味を追求する—アイデア
- 12 スポットライト—ギャリソン・レッドさん
- 13 身体機能レベルに合ったスポーツとレクリエーション
- 15 けがを防ぐ
- 16 スポットライト—トレイシー・コールさん
- 17 健康的な生活をサポートする
- 19 退役軍人同士でつながる
- 20 スポットライト—バージニア・ローズさん
- 22 補装具
- 23 リソース

「地域社会に溶け込み、自己啓発を行い、精神面で成長し、長期的な身体の健康を維持する。スポーツに参加することで、そのすべてが可能となります。だからこそ、すべての人にとって公平なアクセスを実現することが非常に重要となるのです。」

— ミシガン大学アダプティブ・スポーツ・フィットネス・プログラム、アシスタントディレクター、エリック・ロベズニクスさん



写真提供 エリック・ロベズニクスさん

麻痺を抱える方が楽しめるスポーツやレクリエーションには、どのようなものがあるでしょう。実際には、できることのほうができないことよりもずっと多いのではないのでしょうか。

スキーヤーなら、シットスキーを使って山を滑降できます。スキューバダイバーなら、パドルグローブをはめて、手で水をかくことで海を泳ぎ回れます。サイクリストなら、公園のアクセシブルなトレイルを走り、ボウラーなら、呼気・吸気式入力装置とランプ（シューター）を使って金曜の夜にストライクを連発できます。

アダプティブなスポーツやレクリエーション活動を楽しむことで、「できないこと」ではなく、「できること」を主軸にした人生を送れるようになります。

スポーツをすると、全身の健康が増進され、心血管疾患、高血糖、体重増加のリスクが軽減され、気分や自尊心も向上します。チームに加わったり、新しいレクリエーション活動に打ち込んだりすることで、人生に喜びをもたらしてくれる大切な社会的つながりが生まれることもあります。

選択肢は無限です。子どもと一緒にカヤックを楽しむ一日、友人と過ごす週末のキャンプ旅行、それとも地元のプールで一人静かに泳ぐひとときなどを想像してみましょう。車いすフェンシングからアダプティブガーデニングまで、可能性は無限大です。好奇心の赴くまま、情熱を注げるものを新しく見つけ、幸せで健康的な生活への道を切り開きましょう。

始め方

時間をかけて目標を立てましょう。競争心に火をつけたいのでしょうか。チームの一員であることで得られる仲間意識をもう一度味わいたいのでしょうか。それとも、新しい社会的なつながりを築きたいのでしょうか。新しいことに挑戦して、ご自分の精神的または身体的な能力を広げたいのでしょうか。体力と健康全般を増進したいのでしょうか。

ただ楽しく過ごしたいといった単純なことがモチベーションの場合もあるでしょう。どのような動機であれ、幅広い活動を積極的に探求してみましょう。すべてがぴったり合うとは限りませんが、まったく予想していなかったことを好きになって、自分で驚くかもしれません。

インターネットの魔法のおかげで、そうした機会を探すのはかつてないほど簡単になりました。ソーシャルメディアで検索すれば、障害を抱えていてもスポーツをして人生を存分に楽しんでいる世界中の人たちからの何千という投稿をスクロールして見ることで、あっという間にインスピレーションを得られます。#アダプティブスポーツ、#車いすテニス、#アクセシブルキャンピングなど、興味のある活動の名前にハッシュタグ（#）記号をつけて検索し、あらゆる可能性を追求しましょう。

スポーツに参加する— 機会の探し方

真剣に競技に参加したい場合でも、新しい友人を作りたい場合でも、コミュニティで活動する具体的な機会を探す方法は沢山あります。

1956年に設立された非営利団体**ムーヴ・ユナイテッド**は、200を超えるコミュニティグループの全国ネットワークを通じて、アダプティブなスポーツやレクリエーションへの参加を促進しています。この組織のウェブサイトにある検索エンジンを使用すると、居住地域で利用できるプログラムを検索できます。年3回発行される無料の機関誌や毎週のポッドキャスト『リディファイニング・ディスアビリティ』に配信登録して、アダプティブスポーツとそのアスリートに関する情報を定期的に受け取りましょう。

プロレベルまたはレクリエーションレベルでの競技に興味のある方は、**アメリカ・オリンピック・パラリンピック委員会**を通じて、地元のコーチ、イベント、クラブを見つけることができます。また、パラリンピック競技の全種目に関する総合的な情報や、スポーツ別の検索も利用でき、全国にある地域のクラブを検索できます。

大規模なリハビリテーション病院では、次の例のように、地域住民向けのスポーツを用意しているところもあります。メリーランド州の**ケネディ・クリーガー研究所**は、シッティングバレーボール、車いすラクロス、ウェイトトレーニングなど、子どもと大人向けのさまざまなアダプティブスポーツのオプションを提供しています。ボストンの**スポルディング・リハビリテーション病院**では、ピクセルボール、パラアイスホッケー、水泳、ヨガなど、地域全体で行われている対面およびバーチャルのプログラムを統括しています。シカゴの**シャーリー・ライアン・アビリティラボ**は、地元のコミュニティグループと共同で、ゴルフコンペ、ハンドサイクリング、アダプティブクライミング・セッションを企画しています。小児病院によっては、障害のある子どもを対象に、無料のアダプティブスポーツ・サマー・デイキャンプや宿泊プログラムを提供しているところもあります。**ピッツバーグ小児病院のキャンプ・インスパイア**では、気管切開チューブ、人工呼吸器、BiPAP装置を装着している、複雑な病状を持つ小児および十代の若者向けに開催されています。コネチカット州の**スペシャルケア専門病院**では、身体障害のあるキャンプ参加者は、複数のスポーツとレクリエーションを体験できる従来型のキャンプ、または、スポーツスキルの育成にさらに重点を置いたキャンプのいずれかを選択できます。

大学でも、障害のある学生が競技に参加したり、学内スポーツに加わったりできる機会を創出するアダプティブスポーツプログラムを設立しているところが増えています。これらのプログラムの多くは、障害のある地域住民や障害のない学生にも開放されています。**ミシガン大学アダプティブ・スポーツ・フィットネス・プログラム**には、車いすテニスとバスケットボール競技、アダプティブ陸上競技チームがあります。毎週行われるドロップイン（立ち寄り参加）式のレクリエーション試合と筋力トレーニングセッションには、障害のある学生もない学生も参加しています。**オーバーン大学**には、車いすバスケットボールとテニスのチームがあります。ウェイトルームには筋力トレーニングと有酸素運動のためのアクセシブルな器具が備え付けられており、レクリエーション用に5台のハンドサイクルも利用できます。また、**ポートランド州立大学**では、クライミングウォール、インクルーシブなフィットネスセンター、シッティングバレーボールのようなアダプティブスポーツを特徴とするドロップインクリニックなど、あらゆる能力レベルの人が楽しめるようになっています。お近くの大学に問い合わせて、どのようなプログラムを提供しているか確認しましょう。

特定のスポーツに興味がある人であれば、全国的なスポーツ運営団体に問い合わせて、地元でプレーできる機会を見つけましょう。たとえば、ボッチャのような正確さが求められる競技に興味があるのなら、**USAボッチャ**のウェブサイトから、クラブのリストや連絡先情報を確認できます。あるいは、車いすラグビーのスピードやチェイスに興味があるのなら、**アメリカ車いすラグビー協会**のサイトにある地図から、全国のコミュニティチームを探せます。



地方自治体も、よく、障害を持つ住民のためにさまざまなアダプティブプログラムを提供していることがあります。**コロラド州デンバー公園レクリエーション局**では、アダプティブな格闘技、ボウリング、ゴルフを提供しています。フロリダの**ヒルズボロ郡公園レクリエーション局**は、車いすバスケットボール、水泳、アーチェリーのプログラムを運営しています。ご自分のコミュニティで何が利用できるかを調べ、選択肢が少ない場合は、地元のリーダーにプログラムの設立を働きかけましょう。

以上のほかに、サマーキャンプから競技リーグまで、障害者を支援するアダプティブス

ポーツプログラムを提供する非営利団体も数多くあります。**イースターシールズ**の支部や地元の**自立生活センター**に電話して、ご自分の地域で行われているスポーツを確認しましょう。

ミシガン州南西部で育ったケイデン・バクスターさんは、歩き始めた頃からスポーツ、特に自分もやっていた野球が大好きな活発な子どもでした。

バクスターさんは15歳のとき、全地形対応車（ATV）に乗っていて事故に遭い、T12の脊髄損傷を負いました。変わってしまった自分の生活にスポーツや競技をどう取り入れるか考えることが、回復する過程での課題のひとつになりました。

「自分のアイデンティティであるスポーツ選手としての側面を失うことが心配だったのは間違いありません」と彼は語っています。「また、体力をどれほど維持できるかも不安でした。」

バクスターさんはリハビリ病院の治療プログラムを通じてアダプティブスポーツを知り、これを楽しみましたが、退院後はすぐにもっと競技的なスポーツを探し求めて、インディアナ州サウスベンドの車椅子バスケットボールチーム、リバー・シティ・ローラーズにたどり着きました。

このプログラムは、障害のない人々にも車椅子を使って競技に参加することをすすめており、バクスターさんに再びアスリートになるチャンスをもたらしただけでなく、社会復帰の面でも助けとなりました。

「友人や家族も一緒にプレイできるのが最高でした」と彼は言います。「私にとって一番大きかったのは、コミュニティを通じて再び人とのつながりを感じられるようになったことです。」

このスポーツのおかげで忙しくなり、活動的な生活を楽しめるようになりました。まもなく、バクスターさんは両親と一緒にハンドサイクリングをしたり、庭の高床式花壇の手入れをしたりするようになりました。現在、彼はミシガン大学でコミュニケーションとメディアを専攻しており、車いすテニス競技チームでプレーしているほか、アダプティブバスケットボールのピックアップゲームにも参加している姿がよく見かけられます。

「アダプティブスポーツでは、同じような状況にある人々とつながれます」と彼は言います。「そこが最高に素晴らしい点です。始めた当初、私はスポーツを再開できただけでなく、私の地域に住む脊髄損傷を負った大勢の人たち



にも出会えました。私は沢山の質問をすることができました。私よりも長く脊髄損傷と生きてきた人たちですから、彼らの状態を知ること、見通しがたちました。今は、他の人のために自分がその役割を果たしたいと思っています。」

新しい趣味を追求するーアイデア

スポーツは健康を維持し、新しい友人を見つける優れた手段になりますが、趣味もまた、人生を豊かにしてくれます。

地域の合唱団で歌いましょう。地元のスクラップブッククラブに入りましょう。あなたと同じことに情熱を持つ人を見つけましょう。ハンティングでも、ブリッジなどのカードゲームでも、さまざまな能力を補ってくれる手段があることを覚えておきましょう。

新鮮な空気と冒険を求める自然愛好家にも、さまざまな選択肢があります。バージニア・ローズさん（スポットライトを参照のこと）が設立したテキサス州の非営利団体**バードアビリティ**は、アメリカオーデュボン協会と提携して、世界中のバードウォッチングスポットのアクセシビリティを詳細に記した、クラウドソーシングによる検索可能なマップを作成しました。このウェブサイトでは、補装具に関する総合的な情報、障害を持つバードウォッチャーによるインタビューやブログ、地元のコミュニティにおけるアクセシブルでインクルーシブなバードウォッチングの実施方法に関する幅広い提案を提供しています。近くでどのようなイベントが開催されているか、地元の**オーデュボン協会**支部に電話で問い合わせしてみましょう。

州の環境保護機関でも、アクセシブルな屋外レクリエーションプログラムやイベントが見つかります。**連邦環境評議会**は、そのリストを提供しています。州立公園のアクセシビリティに関するリソースやあらゆるアダプティブイベントのリストについては、地域の環境保護機関の事務所に電話するか、その機関の主要ウェブサイトを確認しましょう。たとえば、マサチューセッツ州ホリヨークの**マウント・トム州立保護区**では、アクセシブルなトレイルの探索用に手押しソリやシットスキーをレンタルしています。また、コロラド州パインの**スタントン州立公園**では、全地形対応の車椅子を利用できます。

州の**魚類野生生物局**によっては、障害を持つ釣り人用のアクセシブルな釣り場のリストを作っているところもあります。公共の釣り桟橋は、車椅子による移動のためのスペースを確保するために、8フィートの幅が必要となっています。地元の湖や川を探訪することに興味がある人にとっては、適切なボートやプロのガイドを見つけることが重要です。移乗能力によっては、ラップベルトを支えにしてボートの座席に座ることも可能かもしれません。多くのリゾート地やフィッシングイベントで利用できるポンツーンボートでは、水上でも車椅子のまま乗れることがあります。**アメリカ退役軍人麻痺者協会**は、年間を通じて障害者向けのさまざまなフィッシングトーナメントを後援しており、非営利団体**フィッシング・ハズ・ノー・バウンダリーズ**は、8つの州の支部を通じて障害者向けのフィッシングを推進しています。以上に限らず、関心のある釣り好きの方は、地元のフィッシングクラブやマリナーに問い合わせしてみるのも良いでしょう。あらゆるレベ

ルの釣り愛好家を歓迎してくれるところは多いはずです。

ハイキングでもキャンプでも、国立公園を探訪するのは、特に家族連れには魅力的なアウトドア活動の選択肢となります。**国立公園局アクセスパス**は、恒久的な障害を持つ人々が利用できるもので、これがあれば、5つの連邦機関が管理する2,000を超えるレクリエーション施設に生涯無料で入場できます。**国立公園局**と**農務省**はそれぞれ、全国にあるアクセシブルな公園、森林、草地のインタラクティブ マップを管理しています。一部のキャンプ場には、アクセシブルなトイレやシャワー、トレイル、焚き火台、ピクニックテーブルなどが備え付けられています。



もっと自宅に近いところでガーデニングや星空観察に楽しみを見出す人もいますでしょう。地元や地域の園芸協会や天文クラブに電話して、ミーティングやイベントについて尋ねてみましょう。また、地域のレクリエーションセンターや地元の趣味の店では、ボードゲームクラブや定期的なカードゲームの催しが開かれることがあります。

芸術と運動を同時に楽しみたい人は、アダプティブダンスを検討してみましょう。地元の文化団体や大学、特にレクリエーション療法や運動学の学位を提供している大学が、プログラムを提供していることがあります。**全国ダンス研究所**は、幼稚園から12年生までの学校でのインクルーシブダンス、バーチャルクラス、および障害のある子どもに年2回のパフォーマンスの機会を設けるプログラムを提供しています。サンディエゴの非営利団体**車いすダンサーズ協会**は、社交ダンス、ラテンダンス、ヒップホップダンスの無料クラスのほか、毎週のアダプティブフィットネスクラスも主催しています。地元のダンススタジオに電話したり、ソーシャルメディアを使用したりして、地域で利用できる機会を調べましょう。

ギャリソン・レッドさんは高校生の時、流れ弾が背中に当たってT12の脊髄損傷を負いました。レッドさんはフットボールチームで活躍するランニングバックでしたが、この不可解な出来事のために、何年も障害者スポーツに挑戦する気持ちになれませんでした。

「私はフットボール選手としての経歴をきちんと締めくくることができなかつたのです」と彼は言います。「またたく間に大切なものを失い、スポーツに関わりたいという気持ちもなくなっていました。」

その後、大学を卒業して国税庁に就職した後、レッドさんは頻繁な尿路感染症に悩まされるようになりました。そこで、運動が治癒に役立つかどうかを確かめるために、地元のジムに行くことにしました。すると大いに効果がありました。そこで、感染症が治った後も、レッドさんは毎日ウェイトリフティングのトレーニングを続けました。

身体を鍛えれば鍛えるほど気分も良くなり、地元のコーチからスポーツに復帰しないかと提案されたときには、レッドさんの心の準備はできていました。

彼は車いすレーサーとしてトレーニングを始め、後にニュージャージー州のナビゲーターズ・アダプティブスポーツ・クラブに入会しました。この経験により、彼は脊髄損傷のためにスポーツ選手としての志に制限をかける必要はないことに気づきました。

「私たちは皆、お互いの回復と上達を支え合うことに心を尽くしていました」と彼は語ります。「誰もが勝利を手にするべきだし、最高の存在となるべきなのです。まるで故郷に帰ってきたような、自分の身体が本来あるべき状態に戻ったような気分でした。」

ある競技会で、レッドさんはパワーリフティング競技にも参加しないかと尋ねられ、250ポンドを持ち上げて、自分が属する階級で新記録を樹立しました。彼は、最も急成長中のアダプティブスポーツの一つに新たな情熱を見出したのです。

負傷から12年後の2018年に、レッドさんはアメリカ・パラ・パワーリフティング・チームの出場資格を獲得しました。レッドさんは、2024年にパリで開催されるパラリンピック競技大会に照準を定め、全国各地の大会で競技しながら、アダプティブスポーツに取り組むよう、障害を持つ若者を応援しています。



写真提供 ガリソン・レッドさん

「スポーツは身体に良いし、自尊心と自信も得られます」と彼は言います。「物事の明るい面を見て、自分が持っているものに感謝しなければなりません。自分の能力を使わない手はありません。だからこそ、パワーリフティングが私にとって大切なものになったのです。人生で、できる限り強くなるのが目標です。」

身体機能レベルに合ったスポーツとレクリエーション

アメリカでは、540万人を超える人たちが何らかの麻痺を抱えて生活しています。麻痺の原因が病気、先天性欠損症、外傷のいずれであれ、麻痺による機能喪失の程度は、脊髄の損傷具合によって異なります。

高度四肢麻痺の人を含め、最も重度の運動障害のある方にも、スポーツやレクリエーションの選択肢が用意されています。C1-C3レベルの損傷では、首から下の機能の制限も含め、四肢すべてが麻痺します。しかし、顎や頭で操作する制御装置、車椅子に取り付けるフィールドスコープ、呼吸・吸気式制御装置などの支援技術を利用することで、社交ダンスやハイキングからバードウォッチングまで、さまざまなアクティビティに参加できるようになります。

ユタ大学ヘルスのクレイグ・H・ニールセン・リハビリテーション病院のアダプティブスポーツプログラム、TRAILSは、複雑な障害のある人々にテトラスキーを使ってスキーをする機会を提供しています。ユタ大学リハビリテーション研究開発チームによって開発されたもので、ジョイスティックや呼吸による制御システムを使って、スキーヤーが方向転換と速度のそれぞれを制御できます。テトラスキーは、ニューハンプシャー州キャノンマウンテンで行われているノース・カントリー・アダプティブスポーツ・パートナーズのプログラムなど、全国のいくつかのアダプティブスキー・プログラムでも利用できます。

パワーサッカーは電動車椅子ユーザー向けに特別に考案されたもので、顎、頭、または呼気・吸気による制御を使ってプレイできます。試合は体育館で行い、車椅子の前面に取り付けたフットガードでボールを動かします。このスポーツには、アメリカ全土の競技チームとレクリエーションチームが参加しています。



ボッチャやボウリングは、重度の四肢麻痺の人でもプレイできます。ボウラーは車椅子にランプ（シューター）を取り付け、呼気・吸気式入力装置やマウススティックを使用して、レーンにボールを転がします。ボッチャでは、口または頭に装着するリリーサーとポータブルランプを使用して、ターゲット

トのボールに向かってボールを転がします。さらに、運動能力が著しく制限されているボッチャ競技の選手は、アシスタントに指示を出して、選手の手足としての役割を果たしてもらうことも可能です。

腕の機能が制限されているか失われているセーリング選手は、顎で操作するジョイスティックや呼気・吸気式入力装置を使用して、船の舵をとったり帆を操作したりできます。ハンティングでも同様に、車椅子に取り付けた射撃マウントを制御できます。

クリエイティブな考え方と技術の進歩により、アダプティブスポーツは変化し続けています。やりたいアクティビティに、自分の身体機能を補ってくれる機器がまだない場合は、地域の大学の工学部に働きかけてみましょう。



麻痺を抱えて生きる方にとって、活動的であることは健康に非常に大きなメリットをもたらします。しかし、車椅子でのレースでも、プールサイドでカードゲームをするときでも、脊髄損傷によって生じる二次障害には常に特別な注意を払う必要があります。

ストレッチと可動域エクササイズからなる肩の保護プログラムは、肩を酷使することで生じることが多いけがを防ぐのに役立ちます。新しいスポーツや身体活動始める前に、医師また

は理学療法士に相談して、肩の筋肉と腱を強化し、けがを防ぐのに役立つ日常的なトレーニングメニューを立てましょう。

スポーツをしたり、身体活動をしているときに、頭がくらくらしたり、吐き気やめまいを感じたら注意を払いましょう。低血圧の兆候である可能性があります。脊髄損傷のある人は体温調節が困難な場合もあります。運動前、運動中、運動後に水や他の飲み物で十分に水分補給しましょう。暑い季節には、冷たいタオルやスプレーボトルを携帯して、涼しく過ごすようにしましょう。スノーボードやクロスカントリースキーをするときは、腕、手、足、脚が冷えすぎないように注意してください。

運動をすると皮膚の摩擦が増えるため、褥瘡のリスクが高まる場合があります。こまめに身体をずらし、クッションを使用して、運動後は必ず皮膚の状態をチェックしましょう。

キャンプやハイキングをするときは、救急キットと予備のバッテリーパックを携帯しましょう。身体に何が必要かを意識して準備しておくことで、活動的でいられ、人生を楽しむことができます。

トレイシー・コールさんのお気に入りの写真の1枚は、生後18か月の彼女自身が木馬の横に立っている写真です。

「人生で初めて撮った写真の1枚が馬との写真だったのは、運命のようなものです」と彼女は述べています。

コールさんは脳性麻痺を持って生まれ、6歳になるまで歩くことができませんでした。それまでは、「マーベラス・マスタング」と名付けた車輪の付いたおもちゃの馬に乗って、近所を走り回っていたことを覚えています。

1972年に医師がコールさんの両親に、水泳か乗馬を習わせるように勧めると、コールさんは大喜びしました。当時、ニュージャージー州には治療的乗馬プログラムが一つありましたが、レッスンを始めた瞬間から彼女の人生は一変しました。

「この馬に乗ると、自分でゆっくり歩くよりも速く進めるのです」と彼女は言います。「何かに寄りかかる必要がありませんでした。馬の上ではバランスをとることができたのです。馬は、砂や水の中を歩くことができ、森にも入って行けました。傍観者として他の人たちが何かしているところを眺めるのではなく、自分で何かができるようになりました。これは最高に素晴らしいことでした。」

コールさんの自信は急上昇します。彼女は突然、障害の有無にかかわらず、ほとんどの人がしないことをするようになったのです。15歳のとき、彼女は田舎道で、同じく乗馬好きの元ファーストレディのジャクリン・ケネディ・オナシスとすれ違いました。

「彼女にとって、私はもう一人の乗り手にしか過ぎませんでした。」とコールさんは言います。「乗馬には、どんな人も平等にしてくれる素晴らしい点があります。」

コールさんは生涯を通じて自由に旅行し、アラスカやカリブ海のクルーズで世界を探訪し、国内外の乗馬競技会でメダルを獲得してきました。

「傍観者からいったん抜け出せば、人との交流が始まり、物事がうまく進み始めます」と彼女は語ります。「人から『あなたにそんなことは無理だ』と言われたら、私は『まあ、見てなさい』と思うのです。」

コールさんは2011年以来、ニュージャージー州ハケッツタウンにあるセンテ



ナリー大学の治療的乗馬プログラムの参加者で、インストラクターも務めています。この仕事は、彼女が若いライダーたちにとって「世界への扉を開く手助けをする」機会となっており、自分は年老いていつか乗馬ができなくなったとしても、このスポーツに関わり続ける道を開いてくれることでしょう。

「私の人生は、乗馬によって形作られました」と彼女は言います。「これからもできるだけ長く、私の人生に影響を与え続けてくれることを願っています。」

健康的な生活をサポートする

クリストファー&ダイナ・リーヴ財団のクオリティ・オブ・ライフ助成金プログラムは、コミュニティエンゲージメントを高め、アクセスを改善し、麻痺を抱えて生きる人々の自立した生活を促進する活動を行っているアメリカ全土の非営利団体を支援しています。ここ5年間に、リーヴ財団は、ワシントン州で、アクセシブルなトレイルや高床式花壇を建設するスポーツおよびレクリエーションプログラムに350万ドルを投資し、ネブラスカ州のある湖畔のイニシアチブでは、アダプティブジェットスキーを提供し、コロラド州では、麻痺患者とその家族を対象としたアダプティブフィッシングと乗馬を中心とした一泊のアドベンチャーキャンプを支援してきました。

プログラムディレクターのマーク・ボゴシアンによると、アダプティブスポーツの人気と影響力が増す中で、何千もの家族にとっての参加機会や取り組みが広がってきているということです。

「アダプティブスポーツの世界はまだ始まったばかりです」とボゴシアンは言います。「今や、可能性は無限大です。アイデアさえ浮かべば、実現できます。」



写真提供 サム・マドックス

最近財団から助成を受けたジョージア州アトランタの**キャタリスト・スポーツ**は、アダプティブクライミングやサイクリングのイベントを南部の都市に広め、コミュニティエンゲージメントを促進しています。創設者のエリック・グレイさんは、退役軍人病院でレクリエーションセラピストとして働いた後、参加者の交流につながるアドベンチャープログラムに重点を置いた事業を立ち上げようと考えま

した。多くの退役軍人がアドレナリンラッシュで活気づくことを知っていたグレイさんは、そのエネルギーをスポーツで燃やしてもらおうと、アダプティブサイクリングとカヤッキングのプログラムを立ち上げたのです。彼が病院の敷地内に50フィートのクライミングウォールを建てるのを手伝ったとき、その壁がセラピストや退役軍人の中で大人気となったことから、プログラムのアイデアがひらめきました。

「南東部には、障害者向けにこうした形で冒険を体験できる機会を提供する所はどこにもありませんでした」と彼は言います。

キャタリストが2013年に初めて開催したクライミングクリニックには、地域全体から65人の身体障害者が参加し、ある女性は、父親と一緒にミシガンからはるばる車でやって来ました。それ以来、同団体は南部各地の都市に9つの支部を設け、障害者だけでなく、その友人や家族にも定期的なクリニックやアダプティブバイクなどでのアクティビティを提供しています。

「大切なのはコミュニティと、人と人とのつながりです」とグレイさんは言います。「最近やって来た電動車椅子を使っていた女性は、30年間自転車に乗っていなかったと話してくれました。30年経ったこのときに初めて、彼女は自力で自然の中に出て行き、お姉さんと一緒にサイクリングに出かけたのです。こうした体験を提供することこそ、このプログラムの目的なのです。」

リーヴ財団のクオリティ・オブ・ライフ助成金についての詳細は、www.ChristopherReeve.org/QOLをご覧ください。

アダプティブスポーツは、第二次世界大戦以来、障害を持つ退役軍人のリハビリテーションと回復において重要な役割を担ってきました。何千人という兵士が脊髄損傷や四肢切断を負って帰国したことから、アメリカとイギリスの医師たちは、治療プログラムにレクリエーションを取り入れ始めました。車いすバスケットボールは特に退役軍人のために考案されましたが、やがて、あらゆるスポーツをアクセシブルなものにするという考え方が生まれました。

現在、**米国退役軍人省 (VA)** は、退役軍人の自立、コミュニティエンゲージメント、ウェルビーイングの促進のために計画された、さまざまなアダプティブスポーツやア



ートセラピーのイベントを年間を通じて運営しています。夏のクリニックでは、退役軍人向けのサーフィン、セーリング、カヤッキング、サイクリングの機会が提供され、冬にはスキー、パラアイスホッケー、屋内スキューバダイビング、ロッククライミングのレッスンが行われています。さらに、**全国退役軍人クリエイティブアート・コンペティ**

ションでは、愛国心溢れる散文や詩からダンスや木工まで、さまざまな芸術分野に焦点を当てています。

VAは競技スポーツへの取り組みも支援しており、パラリンピック競技のトレーニングをしている障害のある退役軍人に、毎月、支援手当を支給しています。

リーヴ財団の現役・退役軍人プログラムコーディネーターであるジェームズ・ハワードは、C5-C7の脊髄損傷を抱えて生活する退役軍人です。彼は受傷以来、退役軍人のためのハンドサイクリングイベントを皮切りに、多くの退役軍人向けのイベントに参加し、障害者スポーツの価値に目覚めました。

「私は、自由や独立心など二度と味わえないのではないかと不安でしたが、再び取り戻せました」とハワードは言います。

ある夜のこと、バージニア・ローズさんは、ふと思い立って、テキサス州オースティンのトラヴィス・オーデュボン協会のバードウォッチングセミナーに参加しました。好奇心からイベント会場に到着した彼女は、「改心」してそこを後にしました。

「すっかり夢中になりました」と彼女は言います。

高校の英語教師を退職していたローズさんは、すぐに協会のクラスや遠足に申し込みました。参加者で車椅子利用者は自分だけということがよくありましたが、気おくれはしませんでした。メンバーは彼女を歓迎してくれましたし、14歳のときにT10の脊髄損傷を負ったローズさんは、車椅子に自分の人生を決して縛られない生き方をしてきました。

「私はいつも『自分が達成できる最大の成果は、安心できる場所に留まっていれば得られない』と生徒に教えてきました」と彼女は言います。「私は、自分がどうすれば良いのか知らない状況を探します。そして、その答えを見つけます。いつもそうしてきました。」

地元のカメラ店の助けを借りて、ローズさんは自分で操作できるスポッティングスコープを車椅子に取り付けてもらいました。それからまもなく、彼女は自らバードウォッチング旅行を引率するようになりました。こうして見つけたコミュニティは、生活の中心となりましたが、バードウォッチングが与えてくれる孤独と自由の感覚も楽しみました。

「これを私は、『ひとりであることの大切さ』と呼んでいます」と彼女は語ります。「アクセシブルな公園でひとりで野鳥観察をすることができて、最高の自分に出会えました。トレイルで自分自身に出会ったのです。」

ローズさんは、トラヴィス・オーデュボン協会が障害者の参加を増やせるよう、オースティンじゅうの公園のアクセシビリティについて詳細な記録を取り始めました。アメリカオーデュボン協会はこの取り組みについて耳にすると、ローズさんを年次大会での講演者として招待し、クラウドソーシングによるアクセシビリティマップの作成に協力しました。このマップには現在、世界中の1,000を超えるバードウォッチングサイトが記載されています。



写真提供 オーデュボン協会、マイク・フェルナンデス

2020年、参加方法を知りたいというバードウォッチングに興味を持つ人からの電話やメールが絶え間なく届くようになりました。その後、ローズさんは、バードウォッチングをインクルーシブなものに、そして、アウトドアを誰にでもアクセシブルな場所にするを目的として、非営利団体のバードアビリティを設立しました。

「私は生涯の目的とコミュニティを見つけました」と彼女は述べています。「扉を開いて、中を覗き込み、『これなら私にもできる』とすることで、人は新たな力を得ます。これはバードウォッチングだけでなく、何にでも当てはまります。」

この経験で彼の人生は一変しました。熱心なサイクリストとなり、バージニア州リッチモンドに非営利団体**リーチサイクルズ**を設立し、障害を持つ子どもたちに625台以上のアダプティブ三輪車を提供してきました。

「アクセシブルなスポーツは、あらゆる人にとって有益だと思いますが、特に退役軍人にとっては、恋しいと感じているであろう仲間意識を取り戻してくれます」とハワードは言います。「私にとっても、回復プロセスを進めるのに本当に役立ちました。」

退役軍人専用のアダプティブスポーツやレクリエーションプログラムも、多くの場合VAとの提携で、地域の団体によって提供されています。**アメリカ退役軍人麻痺者協会**は、ボウリング、ラグビー、トラップ射撃といったスポーツのトーナメントやクリニックを全国で主催しています。**ソルジャーズ・アンダー・セール**は、ニューヨークのハドソン川コミュニティセーリングで実施されている、退役軍人向けに特別に設計されたアダプティブセーリング・プログラムです。オレゴン州ポートランドに拠点を置く**アダプティブスポーツ・ノースウェスト**は、水泳から陸上競技まで幅広いプログラムを提供しています。

VAの全国イベントリストを調べ、地元のVA病院または退役軍人コミュニティグループに問い合わせて、近くでどのような催しがあるか確認しましょう。

補装具

ほとんどのアダプティブスポーツやレクリエーションのプログラムでは、参加者のために用具を準備していますが、個人での購入を支援する助成金も利用できます。**ケリー・ブラッシュ財団**は、脊髄損傷による麻痺のある人々がアダプティブスポーツ用具を購入する際に助成金を交付しています。また、**センパーファイ・アメリカズ基金**は、負傷した退役軍人にアダプティブスポーツ用具を提供する一方、**チャレンジドアスリート財団**は、恒久的な身体障害を持つ人に、補装具の購入助成金を提供しています。さらに、特定のスポーツを対象とする資金援助が受けられる場合もあり、その一例が**アスリーツ・ヘルピング・アスリーツ財団**のプログラムです。このプログラムでは、18歳未満の子どもたちにアダプティブサイクルを寄付しています。

2004年の支援技術法により補助金を受け、**コミュニティ生活局革新・パートナーシップセンター**の監督を受けている州の支援技術センターでは、麻痺のある方の生活を改善する用具の貸し出しや資金援助も行っている場合があります。

リソース

この小冊子に記載されている団体について、もっと詳しく知りましょう。あるいは、お住まいの地域でのアダプティブスポーツやレクリエーションの機会を見つけるのにさらにサポートが必要な場合は、月曜日から金曜日の東部標準時午前9時から午後8時までの間に、リーヴ財団のインフォメーション・スペシャリストに800-539-7309（トールフリー）よりお問い合わせください。スポーツと競技に関するファクトシート、およびレクリエーションに関するファクトシートでさらなるリソースをご覧ください。になるには、www.ChristopherReeve.org/factsheetsにアクセスしてください。

アダプティブスポーツ・ノースウェスト

<https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs>

ノース・カントリー・アダプティブスポーツ・パートナー

<http://adaptivesportspartners.org/tetraski>

コミュニティ生活局のウェブサイトからアクセスできる州の支援技術センターの情報

<https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology>

アメリカ車いすボウリング協会

<https://awba.org>

魚類野生生物局協会

<https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list>

アスリーツ・ヘルピング・アスリーツ財団

<https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page>

オーバーン大学アダプテッドスポーツ

<https://www.auburnadapted.com>

オーデュボン協会

<https://www.audubon.org/about/audubon-near-you>

ビー・アダプティブ・エクイップメント（ハンティング・アウトドア用品）

<https://beadaptive.com/products>

バードアビリティ

<https://www.birdability.org/what-we-do>

キャタリスト・スポーツ

<https://www.catalystsports.org>

センテナリー大学治療的乗馬プログラムおよびインストラクターコース
(ニュージャージー州ハケッツタウン)

<https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding>

チャレンジドアスリート財団

<https://www.challengedathletes.org>

ピッツバーグ小児病院、キャンプ・インスパイア

<https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire>

クリストファー&デナ・リーヴ財団、クオリティ・オブ・ライフ助成金プログラム

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

クリストファー&デナ・リーヴ財団、現役・退役軍人プログラム

<https://www.ChristopherReeve.org/MVP>

イースターシールズ

<https://www.easterseals.com>

連邦環境評議会

<https://www.ecos.org/members>

ギャリソン・レッド・プロジェクト

<https://www.thegarrisonreddproject.org>

フィッシング・ハズ・ノー・バウンダリーズ

<https://fhnvinc.org>

スペシャルケア専門病院アダプティブスポーツ・プログラム

<https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program>

ILRUの自立生活センターディレクトリ

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

ケリー・ブラッシュ財団

<https://kellybrushfoundation.org/theactivefund>

ケネディ・クリーガー研究所アダプティブスポーツ・プログラム

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

マウント・トム州保護区 (マサチューセッツ州ホリヨーク)

<https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information>

ムーブ・ユナイテッド

www.moveunitedsport.org

全国ダンス研究所

<https://nationaldance.org>

国立公園局アクセスパス

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/interagency-access-pass.htm>

国立公園局アクセシビリティマップ

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm>

アメリカ退役軍人麻痺者協会

<https://pva.org/adaptive-sports>

ポートランド州立大学インクルーシブ・レクリエーション

<https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms>



リーチサイクルズ

<https://www.reachcycles.org>

リバー・シティ・ローラーズ（インディアナ州サウスベンド）

<https://rivercityrollers.org/>

センパーファイ・アメリカズ基金

<https://thefund.org/our-programs/integrative-wellness-program/peter-murphy-sports-program-team-semper-fi/>

シャーリー・ライアン・アビリティラボ、アダプティブスポーツ・フィットネスプログラム

<https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program>

ソルジャーズ・アンダー・セール

<https://hudsonsailing.org/veterans-programs>

スポルディング・リハビリテーション・ネットワーク・アダプティブスポーツ・センター

<https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports>

スタントン州立公園（コロラド州パイン）

<https://cpw.state.co.us/state-parks/staunton-state-park/staunton-state-park-park-highlights>

テトラスキー

<https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing>

ユタ大学ヘルス、クレイグ・H・ニールセン・リハビリテーション病院TRAILSプログラム

<https://www.utrails.us/about>

トラヴィス・オーデュボン協会（テキサス州オースティン）

<https://travisaudubon.org>

米国農務省森林局

<https://www.fs.usda.gov/ivm/>

合衆国退役軍人省、全国退役軍人スポーツプログラムおよび特別イベント事務局

<https://www.blogs.va.gov/nvspse>

米国退役軍人省、全国退役軍人クリエイティブアート・フェスティバル

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival>

アメリカ・パワーサッカー協会

<https://www.powersoccerusa.org>

アメリカ・セーリング協会

<https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf>

アメリカ・オリンピック・パラリンピック委員会

<https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search>

アメリカ車いすラグビー協会

<https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team>

USAボッチャ

<https://usaboccia.org/clubs>

ミシガン大学アダプティブ・スポーツ・フィットネス・プログラム

<https://www.umadaptivesports.com>

車いすダンサー協会

<https://www.wheelchairdancers.org>

世界パラ・パワーリフティング

<https://www.paralympic.org/powerlifting>



写真提供 トレーナー・コウルさん



当財団は麻痺のある方の生活を応援しています。

悩みや困りごとなど、遠慮なくご相談ください。

クリストファー&ダイナ・リーヴ財団

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

トールフリー 800-539-7309

電話番号 973-379-2690

ChristopherReeve.org

本冊子は、合衆国保健福祉省（HHS）／コミュニティ生活局（ACL）から100パーセント給付された総額870万ドルの資金援助の一環として、両組織の支援を受けて出版されました。本書の内容は著者の見解を示したものであり、必ずしもACL／HHSあるいは合衆国政府の公式見解や支持を反映しているとは限りません。