

みんなで創り出そう

“ちばパラ” アウェアネスブック

[編集]

順天堂大学 みんなで創り出そう
“ちばパラ” ワーキンググループ

「令和7年度 県内（千葉県）大学企画提案型
パラスポーツ促進事業業務委託」の助成を受けています

目 次

冒頭言「ちばパラ」への想い	p 1
---------------------	-----

第1章 大学と地域のパラスポーツの交点

① 大学が地域のパラスポーツに関わる意義	p 2
② 大学生が地域のパラスポーツ振興を支える主体となる意義	p 3

第2章 多様性とインクルージョン

① 「できない」ではなく「環境が整っていない」という視点	p 4
② 誰一人取り残さないスポーツ文化の醸成	p 5

第3章 共につくるパラスポーツのカタチ

① 参加のハードルを下げる／ワクワクを伝播するアイデア	p 7
② 「できる方法を一緒に考える」実践例 『ちばカルタの紹介』	p 8

第4章 次代の担い手にとってのパラスポーツ

① 地域のパラスポーツ振興へ学生の「関わる一歩」を踏み出すためのヒント …	p 13
② 若者が集う継続的な仕組みづくり	p 14

冒頭言

「ちばパラ」への想い

千葉県環境生活部スポーツ・文化局生涯スポーツ振興課による令和7年度「県内大学企画提案型パラスポーツ促進事業業務委託」の募集を契機として、本ワーキンググループでは、参画学生、障がい者を有する当事者、関係者が協働し、新たなパラスポーツを創り出す取組を進めてきました。本取組は、地域に根付くパラスポーツのさらなる普及を図るとともに、障がいの有無や種別、程度を越えて、より多くの人々がパラスポーツに親しめる環境の構築を目指すものでした。こうした想いを象徴する標語として「ちばパラ」を制定しました。

本書は、ちばパラの成果を踏まえ、大学に集う学生・教職員、そして地域の方々が、パラスポーツを「特別な存在」ではなく、「日常の延長にある身近なスポーツ文化の一つ」として感じ、捉えるためのきっかけとなることを目的に制作されました。パラスポーツは、競技としての魅力だけでなく、地域の多様な人が関わり合いながらスポーツを楽しむための多くのヒントを私たちに与えてくれます。本書は、知識を一方的に伝えるための専門書ではありません。読む人それぞれが、自分の立場で考え、感じ、次の一步を踏み出すための「アウェアネスブック」として位置づけています。

本書に記載された内容は、完成された答えや唯一の正解を示すものではありません。学生、障がいのある当事者、指導者、支援者、地域住民など、立場や経験の異なる人々が対話を重ねながら創り出してきた実践の途中経過であり、同時に、これから先へと続いていく可能性の記録でもあります。大学は、知を蓄積し発信する場であると同時に、社会とつながり、新たな価値を共に創り出す拠点でもあります。本取組を通して見えてきたのは、パラスポーツが特定の人のための活動にとどまらず、誰もが参加者となり得る共創のプラットフォームとなり得る姿でした。ルールや用具、関わり方を少し工夫するだけで、スポーツは驚くほど多様な人を包み込み、対話や理解を生み出します。「ちばパラ」は、完成形を目指す言葉ではありません。地域の中で育ち、更新され、次の担い手へと受け継がれていく合言葉です。本書が、その歩みの一端を共有し、大学から地域へ、そして未来へとつながる地域のパラスポーツ文化の広がりを後押しする存在となることを、心から願っています。本書の発刊にあたり、貴重な連携の機会のご提供をはじめ、数多くのご意見をお寄せ頂きました関係者の皆様に心より御礼を申し上げます。

順天堂大学 みんなで創り出そう“ちばパラ”ワーキンググループ

1 大学が地域のパラスポーツに関わる意義

大学が地域のパラスポーツに関わる意義の一つには、競技の普及やイベント支援といった表層的な関与にとどまらず、地域ごとに異なる人口構成、障がいの種別や程度、福祉資源の分布、交通環境、支援や介助等の担い手不足といった現実的な条件を踏まえながら、地域の生活圏の中にパラスポーツをどのように位置付け、根付かせていくかを共に考え、実践する主体として機能する点が挙げられます。

パラスポーツは「特別な競技」「限られた人のための活動」として捉えられがちであり、障がいのある人々の生活実態や福祉サービスとの接点が十分に結び付いていない現状も少なくありませんが、大学と連携を深めることで、障がいのある当事者が日常的に利用している福祉施設、医療機関、就労支援事業所、特別支援学校、地域包括支援センターなどの既存の地域資源とスポーツ活動を接続し、無理なく参加できる動線や関係性を丁寧に編み直す可能性を促進することができます。

大学は教育機関としての立場から、障がいを「支援の対象」として一括りにするのではなく、障がいの種別や程度、年齢、生活背景、家族構成、経済状況などの違いによって生じるスポーツ活動への参加のしづらさを具体的に捉え、合理的配慮や環境調整を地域の実情に即した形で検討をすすめる役割も担っています。また大学生が地域のパラスポーツ活動に参画することは、障がいのある人々と「支援する・される」という固定的な関係性ではなく、同じ場で身体を動かし、失敗や成功を共有しながら関係を築く経験を通じて、障がい理解や福祉に対する認識を抽象的な知識から具体的な経験へと変えていく学習機会となり、卒業後に教育、医療、福祉、スポーツ、行政など多様な分野に進む学生にとって、地域共生社会を担う基盤形成につながることが考えられます。

加えて、大学は研究機関として、地域のパラスポーツ活動が直面している課題、例えば参加者の固定化、指導者不足、保護者や支援者の負担、移動や安全管理の問題、継続的な運営体制の脆弱さなどをデータや記録として可視化し、福祉的視点とスポーツ科学的視点の双方から検証することで、地域の実態に即した改善策や運営モデルを提示することができ、これは自治体や福祉関係機関にとっても実践的な示唆を提供するものとなります。大学が関与することで、地域のパラスポーツ活動が一過性のイベントや体験機会に終わるのではなく、記録・検証・共有というプロセスを伴った知的資産として蓄積され、教材、ハウツー、ガイドライン、評価指標などの形で再構成されることにより、他地域への展開や次世代への継承が可能となり、結果として地域全体のスポーツ環境の底上げに寄与する点も挙げられます。

大学と地域のパラスポーツの交点とは、連携事業の枠を超え、障がいのある人々の暮らし

や地域福祉の現場に根差した形でスポーツの価値を再構築し、日常生活の延長線上に誰もが関われる身体活動の選択肢を増やしていく協働・協創の場であると考えられます。

② 大学生が地域のパラスポーツ振興を支える主体となる意義

大学生が地域のパラスポーツ振興に参画していくにあたっては、単に人手としての補完にとどまらず、若い世代ならではの柔軟な思考や感性に加えて、大学での学びを通じて獲得したスポーツ健康科学の知見とを交えて、地域社会における健康づくりと次代の共生の在り方を更新していく場そのものに関与していくことが重要であると考えられます。

大学生は、専門職として完成された存在ではないからこそ、指導者や行政職員とは異なる立ち位置で当事者や地域住民と関わることができ、支援する側・される側という固定的な関係に陥ることなく、共に運動やスポーツを創り、共に考え、共に試行錯誤する共創の担い手として活躍できる存在であり、この関係性はすべての参加者にとっての心理的安全性や自己効力感を高めると同時に、不安を対話と経験によって徐々に解消していく契機となると考えられます。

地域のパラスポーツ現場では、運動強度の設定、安全配慮、用具やルールの調整、活動環境の工夫など、経験や勘に頼らざるを得ない場面が少なくありませんが、大学生が心拍数、主観的運動強度、疲労度、身体活動量といったスポーツ健康科学的指標を踏まえながら活動を設計・振り返ることで、「安全に実施できているのか」「負荷は適切であったのか」といった不安を客観的に検証する視点を持つことが可能となり、これは参加者の健康と安全を守るだけでなく、大学生自身が自信をもって活動に関わるための根拠にもなります。さらに、大学生が地域のパラスポーツ振興に主体的に関与する経験は、学内での学修だけでは得ることのできない体系的な学びをもたらし、障がいのある人の身体機能や健康課題を知識として理解する段階から、実際の運動場面における多様な身体の動きや感情の変化、成功や失敗の積み重ねを通じて理解する段階へと学びを深化させ、当初抱いていた不安が「分からないから怖い」という感情から「分からないからこそ学び続けたい」という姿勢へと転換されていく過程を生み出していくことにつながると思います。

大学生が地域のパラスポーツ振興に関わる意義の本質は、個々のプログラム運営や支援行為そのものよりも、大学生という発達段階にあり、学修と実践の途上にある存在が、地域社会における健康づくりと共生の在り方が日々更新され続ける「場」へ主体的に関与する点にあるように思えます。完成された答えや固定化された役割を前提とするのではなく、「どのような環境であれば誰もが安心して身体を動かせるのか」「健康とは誰のために、どのように守られるべきものなのか」といった問いが常に立ち上がり続け、その問いに大学生が当事者、地域住民、指導者と共に向き合いながら相互に試行錯誤を重ねるプロセスそのものが、スポーツ健康科学の視点に基づく実践的な知の創出ともなり、結果として地域の健康観や共生のあり方を相互で更新していくための原動力になると考えられます。

① 「できない」ではなく「環境が整っていない」という視点

地域におけるパラスポーツ振興を「障がいのある人にはできない」という個人属性への帰責ではなく、「できるようになるための環境がまだ整っていない」という視点から捉え直すことは、多様性とインクルージョンを実質的に前進させるための重要な方途であると思います。例えば「車いすでは参加できない」とされてきた地域のスポーツイベントも、体育館入口の段差解消、仮設スロープの設置、競技ルールの一部緩和、補助具の貸し出しといった環境調整がなされれば参加可能な活動へと転換できることや、視覚障がいのある人が「危険だから難しい」と敬遠されがちなランニングやウォーキングも、音声ガイドアプリの活用、伴走者ボランティアの配置、コース上の触知ブロックや音源設置などにより安全性が確保されれば地域の日常的な運動機会として成立することが示すように、課題の所在は当事者の能力不足ではなく社会側の準備不足にあると理解することが出発点となります。また、知的障がいのある人がルール理解の難しさから競技参加を断られる場面においても、「理解できない」のではなく「伝え方が適切でない」と捉え、ルールをイラスト化する、試技を多く取り入れる、競技時間を短く区切る、勝敗よりも達成回数や協力度を評価指標とするなどの工夫を施すことで、本人が主体的に参加できるスポーツ体験へと変容させることが可能であり、実際に地域のボッチャ体験会などでは、色分けされたコート表示や得点を可視化するボードの導入によって、初参加者でも安心して関われる環境が整えられている事例が見られます。聴覚障がいのある人に対して「笛の合図が聞こえないから難しい」とするのではなく、スタート合図をフラッグや照明で示す、審判のジェスチャーを統一する、事前に競技進行を文書や動画で共有するといった環境整備を行えば、フットサルやバレーボールといった一般的な地域スポーツも共に楽しめる場となり、こうした調整は結果として障がいを有する当事者のみならず高齢者や外国籍の参加者など、音情報に頼りにくい他の住民にとっても理解しやすいユニバーサルな環境づくりにつながる点で、インクルージョンの波及効果を生み出すものと考えられます。

「配慮」という言葉がしばしば上下関係や一方向的な支援を想起させてしまうのに対し、地域におけるパラスポーツ振興では、誰かが誰かを支えるという垂直的な関係ではなく、参加者それぞれの条件や状況に応じて環境やルール、運営方法を柔軟に調整していくという水平的な視点を持ち合わせていくことが重要であり、この調整は「弱い立場の人に合わせること」ではなく「同じ場に立つための前提条件を整える行為」として位置付けられるべきと考えられます。

地域スポーツクラブや自治体主催事業においても、「専門的で難しそう」「特別な人のため

の活動」というイメージが参加の壁となっている場合には、パラスポーツ体験を運動会や健康まつり、町内イベントの一角に自然に組み込み、競技名や障がい種別を前面に出さず「誰でもできる遊び」として紹介することで心理的ハードルを下げることができ、例えばゴールを広く設定したサッカー、ラケットではなく手で打つバドミントン、座位でも立位でも参加できる当てゲームなどは、環境設定次第で多様な身体特性を包摂する実践例となります。

このように「環境が整っていない」という視点に立つことで、指導者養成やボランティア研修の内容も変化し、「障がいの理解」に加えて「環境調整の引き出しを増やす」ことが重視されるようになり、事前のグランドルール共有、参加者の困りごとを聞き取る仕組み、当日の柔軟なルール変更を認める運営体制などが整備されることで、当事者が「迷惑をかけてしまうのではないか」という不安を抱かずに参加できる地域スポーツの土壌が育まれていきます。

地域におけるパラスポーツ振興とは、障がいのある人を特別な枠に招き入れることではなく、地域社会そのものの設計を見直し、「誰かができない状態」を手がかりに環境を更新し続けるプロセスであり、その積み重ねが「できない」を生まない地域文化を形成し、多様性とインクルージョンを日常の風景として根付かせていく道筋であると考えられます。

2 誰一人取り残さないスポーツ文化の醸成

地域におけるパラスポーツ振興を「誰一人取り残さないスポーツ文化」の形成という観点から捉えるとき、特定の競技や支援技術を地域に導入すること自体にあるのではなく、スポーツを媒介として人と人、人と地域、人と社会がどのような関係性を結び直していくのかという文化的な営みに目を向けることが重要であり、パラスポーツはその関係性を再編成するための有効な装置として機能し得ると考えられます。従来の地域スポーツは、競技力や体力、年齢、経験といった尺度によって暗黙のうちに参加者をふるいにかける構造を内包してきましたが、パラスポーツを地域に位置付ける意義は、その構造そのものを問い直し、「うまくできる人が中心となる場」から「互いの違いを前提に役割が循環する場」へと転換する契機を生み出す点にあります。

地域で拡がるパラスポーツは、スポーツを通じた一方向的な理解促進や啓発活動にとどまらず、住民自身が試行錯誤を重ねながら「どうすれば一緒に楽しめるのか」を考え続ける学習のプロセスとして位置付けられるべきであり、競技運営やイベント実施の過程で生じる戸惑いや失敗、予定通りにいかない経験そのものが、地域にとっての重要な学びの資源となり、次の実践へと知見が蓄積されていく循環を生み出します。この循環が地域に根付くことで、パラスポーツは特別な行事や期間限定の取り組みとして消費されるのではなく、「以前は難しかったが、今は自然にできていること」が少しずつ増えていく日常的な文化へと変容していき、こうした変化の積み重ねが、障がいのある人に限らず、子育て中の人、高齢者、外国

にルーツを持つ人、一時的にけがや体調不良を抱える人など、人生のどこかで参加のしにくさを経験する可能性のあるすべての住民にとっての安心感を高める基盤となります。

地域におけるバラスポーツの場が継続的に開かれていくことは、「支援する側／される側」という固定的な関係を解体し、ある場面では助け、別の場面では助けられるという関係の可逆性を可視化する効果を持ち、こうした経験は、地域社会における相互依存のあり方を肯定的に捉え直す契機となり、誰もが他者に頼る可能性と他者を支える可能性の両方を併せ持つ存在であるという理解を共有する土壌を育てていきます。「誰一人取り残さない」状態を一過性の目標ではなく、不断に更新される地域の姿勢として定着させていくことが重要と考えられます。



1 参加のハードルを下げる／ワクワクを伝播するアイデア

「共につくるパラスポーツのカタチ」を地域に根付かせていくためには、まず「参加すること自体が特別で勇気のいる行為になってしまっている状況」を解きほぐし、誰もが一步を踏み出しやすい入口を用意すると同時に、その体験が「またやってみたい」「誰かに伝えたい」という前向きな感情として周囲に広がっていく仕掛けを重ねていくことが重要であり、パラスポーツ振興における鍵は、支援・配慮・調整の説明よりも先に「楽しそう」「自分もやりたい」「自分も関わりたい」という感覚をどれだけ具体的に想像させられるかにあると考えられます。

地域のイベントでパラスポーツ体験を実施する際、競技名や障がい種別を前面に出してしまうと、「自分が行ってよいのかわからない」「専門知識が必要そう」といった心理的な壁が生まれやすくなりますが、「みんなでのねらうボールゲーム」「座っても立っても参加できるチーム対抗戦」「音を頼りに楽しむチャレンジゲーム」といったように、遊びの内容や楽しみ方を中心に紹介することで、参加者は自分の立場を意識しすぎることなく自然に場に入り込むことができ、実際にポッチャ体験会などでは、ルール説明を簡潔なイラストと実演で示し、最初の一投をスタッフや地域の子どもと一緒に行うだけで、初参加者の緊張が一気に和らぐ場面が多く見られます。

参加のハードルを下げる工夫として、「失敗してもよい」「途中でやめてもよい」「見ているだけでも参加になる」「違ったアクティビティをしても良い」といったメッセージをあらかじめ明示することは非常に効果的であり、例えばランニングやウォーキングイベントにおいても、完走や距離達成を目的とせず、「音を探しながら歩く区間」「景色を共有する区間」「誰かと話しながら進む区間」といった複数の関わり方を設定することで、体力や障がいの有無にかかわらず自分なりの参加の仕方を選べるようになり、「できなかったらどうしよう」という不安が「どんな関わり方をしようか」という期待へと変化していきます。

ワクワクを伝播させるためには、運動やスポーツそのものの魅力に加えて、参加者が感じた楽しさや達成感が周囲に可視化される仕組みを設けることも欠かせず、例えばプレーの上手さや勝敗ではなく「今日できたこと」「みんなで工夫したこと」を記録するボードを会場に設置したり、参加者自身が簡単なコメントやイラストを書き残せるスペースを用意したりすることで、その場にいなかった人にも活動の雰囲気が伝わり、「次は自分もやってみたい」という関心が生まれやすくなります。さらに、共につくるという視点を強めるためには、競技ルールや進行方法を最初から固定せず、参加者の声を反映しながらその場で微調整していく姿勢を大切にすることが重要であり、例えばフットサルやバレーボールの体験では、「ゴー

ルを広くしてみる」「ボールを替えてみる」「一人が二回続けて触ってもよいルールにする」といった小さな変更を参加者自身が提案し合うことで、「やらされている体験」から「一緒につくっている遊び」へと意識が変わり、特に子どもや初参加者が主体的に声を出しやすくなる効果が見られます。

こうした体験が積み重なると、パラスポーツは「誰かのための特別な活動」ではなく、「地域の中で新しい遊びが生まれる場」として認識されるようになり、参加した人が学校や家庭、職場で体験を語ることで自然な口コミが生まれ、「難しそうだったけど、行ってみたら楽しかった」「思ったより普通に笑えた」といった実感が次の参加者を呼び込む連鎖が形成されていきます。

共につくるパラスポーツのカタチとは、完成度の高いプログラムを提供することではなく、その場に集った人たちが試し、笑い、工夫しながら少しずつ形を変えていく過程そのものを楽しむ文化を育てることであり、参加のハードルを下げる工夫とワクワクを伝える仕掛けを丁寧に重ねていくことで、パラスポーツは地域の日常に溶け込み、誰もが「次は自分も関われるかもしれない」と感じられる開かれたスポーツ文化へと広がっていくのだと考えられます。



② 「できる方法を一緒に考える」実践例『ちばカルタの紹介』

令和7年度県内大学企画提案型パラスポーツ促進事業業務委託において実施されたちばパラでは、郷土・伝承遊びをパラスポーツとしてリバイバルを試み、千葉県にちなんだ「ちばカルタ」が参画学生の手で作成されました。通常のカルタとは異なり、大判のカルタが作成され、認識がしやすいこと、取りやすいこと、個人戦だけでなく、仲間と一緒に動き回りながらカルタ取りができる点などが工夫されました。読み手が声に出して読む札の文句がわかりにくいということを想定して、読み手が次の札を読み上げると同時に、取る札の大きな絵を参加者に見せるという情報保証もあわせて行われました。

う

うみのうえ
やけいのめいしよ
うみほたる
(海の上 夜景の名所 海ほたる)



い

い ちかわし
おいしいなしの
めいさんち
(市川市 おいしい梨の 名産地)



あ

あ かいろが
とれーどまーくの
ちーばくん
(赤色がトレードマークのちーばくん)



か

かつうらの
ごとうちぐるめ
たんたんめん
(勝浦の ご当地グルメ 担々麺)



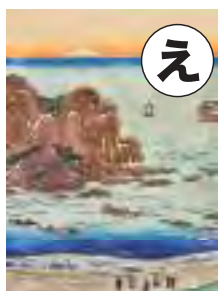
お

おもてなし
なりたのうなぎで
こころつかむ
(おもてなし 成田の鰻で 心掴む)



え

え がおが
あつまる
ふさのくに
(笑顔が 集まる 総国)



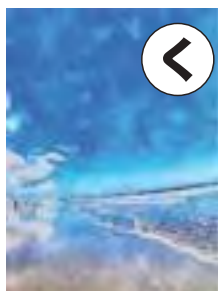
け

けい かん
うつくしい
さわらのこえど
(景観 美しい 佐原の小江戸)



く

くじゅうくり
けんみんつどう
じまんのはま
(九十九里 県民集う 自慢の浜)



き

きせつごと
ひようじようかえる
ようろうけいこく
(季節ごと 表情変える 養老溪谷)



し

し ょうぶごと
ねが かなえる
かとりじんぐう
(勝負事 願い叶える 香取神宮)



さ

さくらしの
ふうしやがめじるし
ふるさとひろば
(佐倉市の 風車が目印 ふるさと広場)



こ

こうぎようで
にほんささえる
そでがうら
(工業で 日本支える 袖ヶ浦)





そ

そびえたつがけのしまし
ま
びようぶがうら
(そびえ立つ 崖のしましま 屏風浦)



せ

せかいとの
つながりたもつ
なりたくうこう
(世界との 繋がり保つ 成田空港)



す

すいかの
めいさんち
とみさとし
(西瓜の 名産地 富里市)



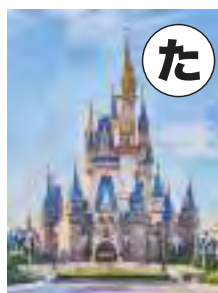
つ

つだうめこ
おさつになつた
こうせきしや
(津田梅子 おれになつた 功績者)



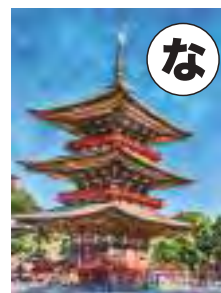
ち

ちばのまち
みおろすやけい
ぽーとたわー
(千葉の街 見下ろす夜景 ポートタワー)



た

たぐさんの
ひとでにぎわう
ディズニールンド
(たぐさんの 人て賑わう ディズニールンド)



な

なりたしの
かんこうめいしよ
しんしようじ
(咸田市の 観光名所 新勝寺)



と

とれたての
ぎゅうにゅうのめる
ゆめぼくじよう
(採れたての 牛乳飲める ゆめ牧場)



て

てがぬまの
よぞらいろどる
はなびたいかい
(手賀沼の 夜空彩る 花火大会)



ね

ねころんで
ゆうひみつめる
いなげかいがん
(寝転んで 夕日見つめる 稲毛海岸)



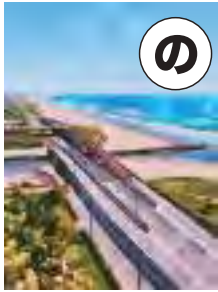
ぬ

ぬれせんべい
しょうゆしみこむ
ちようしのおじ
(ぬれ煎餅 醤油染み込む 鮎子の味)



に

にほんちず
はじめてつくつた
いのうただたか
(日本地図 はじめて作った 伊能忠敬)



の

のびのびと
けしきたのしむ
なみのりどうろ
(のびのびと 景色楽しむ 波乗り道路)



は

はなひらき
さいてみごと
おのがはす
(花開き 咲いて見事な 大賀ハス)



ひ

ひとなみと
だしがだいごみ
ぎおんさい
(人波と 山車が醍醐味 祇園祭)



ふ

ふうたくん
たつすがたが
いとおいしい
(風太くん 立つ姿が 愛おしい)



へ

へいわへの
ねがいこめた
きねんのひ
(平和への 願いを込めた 祈念の碑)



ほ

ほんものの
しゅりけんなげ
るにんじやむら
(本物の 手裏剣投げれる 忍者村)



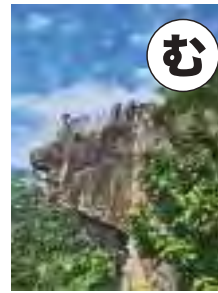
ま

まいしゅう
ひと・ものあつ
まるまくはりめ
つせ(毎週 人・物集まる 幕張メッセ)



み

みんなの
あいどる
カムロちゃん
(みんなの アイドル カムロちゃん)



む

むずかしい
どうきりだす
のこぎりやま
(難しい どう切出す 鋸山)



め

めろでいが
きこえてくるよ
やがいおんがく
どう(メロディが 聞こえてくるよ 野外音楽堂)



も

もりあがる
まぎろくじよう
しーぷしよう
(盛り上がる マザー牧場 シープショー)



や

やきゅうふあん
みんなあつま
るまりんきゅう
じよう(野球ファン みんな集まる マリン球場)



ら

らっかせい
みんなにあいされ
ななじゅうねん
(落花生 みんなに愛され 2年)



よ

よぎくらが
とてもきれいな
もばらこうえん
(夜桜が とても綺麗な 茂原公園)



ゆ

ゆつくりと
けしきたのしむ
どいつむら
(ゆつくりと 景色楽しむ ドイツ村)



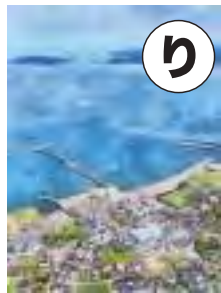
れ

れとろなみため
めいしよをつなぐ
こみなとてつどう
(レトロなみため 名所をつなぐ 小湊鉄道)



る

るびーのよう
きらきらひかる
べいえりあ
(ルビーのようきらきら光る ベイエリア)



り

りぞーとほてる
めいしよがいきづく
たてやまし
(リゾートホテル 名所が息づく 館山市)



わ

わくわくの
はっしんささえる
ゆめふいーるど
(わくわくの 発信支える 夢フィールド)



ろ

ろつこのく
あつまりささえる
ちばしのまち
(6個の区 集まり支える 千葉市の街)



① 地域のパラスポーツ振興へ学生の「関わる一歩」を踏み出すためのヒント

地域のパラスポーツ振興に学生が関わるための「一歩」を考える際に重要なのは、最初から専門的な知識や高い実践力を身につけることを目標に据えるのではなく、まずは「関わってもよいのだろうか」「自分に何ができるのだろうか」といった学生自身の戸惑いや不安を前提として捉え、その気持ちを抱えたままでも参加できる余白のある関わり方を許容していくことも重要であると考えられます。学生が地域のパラスポーツの現場に足を運ぶことをためらう背景には、「間違った配慮をしてしまうのではないか」「迷惑をかけてしまうのではないか」「障がいについて十分に理解していない自分が関わってよいのか」といった心理的なハードルが存在していることを丁寧に理解する必要があります。

こうした不安を和らげるための第一のヒントは、学生の関わりを「支援する側」として固定しないことであり、パラスポーツの場を「教える」「助ける」場所としてではなく、「一緒に体験し、学ぶ場所」として位置付けることで、学生は自分の立場を過度に意識することなく参加しやすくなり、例えば地域の体験会においても、運営補助や介助といった役割に限定せず、参加者の一人として競技を体験する、ルールづくりの話し合いに加わる、会場の雰囲気を観察して感じたことを共有するといった関わり方を認めることで、「何かしなければならぬ」というプレッシャーが「そこにいてよい」という安心感へと変わっていきます。

第二のヒントとして挙げられるのは、学生がこれまでの学業や日常生活の中で培ってきた経験や得意なことを、そのまま地域のパラスポーツの場に持ち込めると示すことであり、必ずしもスポーツ経験が豊富である必要はなく、例えばイラストを描くことが得意な学生がお絵描きとスポーツや運動を融合したアクティビティを考えたり、SNSに慣れている学生がイベントの様子を発信したりするなど、自分の「できること」がそのまま関わりの入口になると理解できたとき、学生は自分とパラスポーツとの距離を一気に縮めることができます。

また、学生が一歩を踏み出すためには、「一度きりの特別な活動」ではなく「関わり続けてもよいし、離れてもよい」という柔軟な関与の形を提示することも重要であり、短時間の見学や単発のイベント参加、オンラインでの企画会議への同席など、負担の少ない関わり方を用意することで、学生は自分の生活リズムや学業との両立を想像しやすくなり、「続けられるかわからないから参加しない」という選択を避けることができるようになります。さらに、学生が地域のパラスポーツに関わる意義を実感するためには、「役に立ったかどうか」ではなく「何を感じ、何を考えたか」を言葉にする機会を設けることが有効であり、活動後の振り返りや対話の場において、うまくできたことだけでなく、戸惑ったことや難しかったことを共有することが認められる環境が整っていれば、学生は失敗を恐れずに次の一歩を考

えることができ、こうした内省の積み重ねが、パラスポーツを通じた学びを単なるボランティア経験ではなく、自身の価値観や進路観に影響を与える深い経験へと変えていくのだと思われま

す。学生が関わる際には、地域の当事者や指導者、ボランティアと学生との関係を上下ではなく並列に捉える視点を共有することが欠かせず、学生が「教えられる存在」「未熟な存在」として一方的に位置付けられるのではなく、「新しい視点を持ち込む存在」として歓迎される雰囲気があることで、学生は安心して意見を述べたり提案を行ったりすることができ、その過程で生まれる小さな工夫や気づきが、地域のパラスポーツの実践を更新するきっかけとなる場合も少なくありません。

地域のパラスポーツ振興へ学生が関わる一歩とは、何か大きな成果を出すことや即戦力になることではなく、不安を抱えながらも場に足を運び、人と出会い、対話し、自分なりの関わり方を探し続ける姿勢そのものに価値があり、その一歩を支えるためには、学生の未完成さや揺らぎを受け止める地域側の姿勢と、関わり方を限定しない柔軟な受け皿を整えることが不可欠であり、こうした積み重ねの先にこそ、学生と地域が互いに学び合いながら育っていくパラスポーツ振興の姿が形づくられていくのだと考えられます。

2 若者が集う継続的な仕組みづくり

地域のパラスポーツの現場に若者が一過性ではなく継続的に集う仕組みを構築していくためには、参加のきっかけづくりや初期の心理的ハードルを下げる取り組みだけではなく、若者自身が「この場に居続けてもよい」「自分の変化とともに関わり方を変えていける」と実感できる時間的な広がりと関係性の蓄積を、主催者側が意図的に設計していく視点が不可欠であり、パラスポーツの現場を単なる活動の場ではなく、若者の成長や試行錯誤を包み込む学習環境として位置付け直すことが重要であると考えられます。

若者が継続して関わるうえでまず鍵となるのは、「参加し続けること」が暗黙の義務や責任として重くのしかからないよう、関与の濃淡や役割の変化を前提とした関係性を構築することであり、例えば学業や就職活動、アルバイトなどで関われない時期があっても、その選択が否定されず、再び戻ってきた際には自然に迎え入れられる雰囲気があることは、若者にとって非常に大きな安心材料となり、結果として長期的な関与を可能にします。また、若者が地域のパラスポーツの現場に居場所を見出していくためには、「手伝いに来ている人」「教えられる立場」として固定されるのではなく、その場の一員として役割や立ち位置が少しずつ変化していく経験を積めることが重要であり、最初は見学や体験参加から始まり、次第に運営補助や企画の相談役、さらには新しく来た参加者を迎える側へと関係性が循環していく構造が整っていれば、若者は自分が場に必要とされているという実感を得やすくなります。

このような役割循環を支えるためには、若者が感じた疑問や違和感、改善のアイデアを安

心して言葉にできる対話の機会を定期的に設けることが有効であり、活動後の振り返りや小さなミーティングの中で、「うまくいったこと」だけでなく「やりにくかったこと」「よくわからなかったこと」を共有できる文化が育てば、若者は自分の感じたことが場の更新につながる経験を積み重ねることができ、その経験が次に関わりたいという動機へと転化していきます。さらに、若者が集い続ける仕組みを考える際には、パラスポーツの現場で得られる経験が、若者自身の将来像や社会との関わり方を考えるうえで意味を持つものであると実感できることも重要であり、例えば体育・スポーツ系の学生に限らず、教育、福祉、デザイン、情報、国際、観光など多様な分野に関心を持つ若者が、それぞれの視点を持ち込める余地があると示すことで、パラスポーツの現場は特定の専門領域に閉じない学際的な学びの場として機能し始めます。

また、主催者側が若者の関与を評価する際に、即効性のある成果や分かりやすい貢献度だけを求めるのではなく、関わり続ける中で生じる迷いや揺らぎ、立ち止まりの時間も含めて価値あるプロセスとして認める姿勢を共有することは、若者が無理をせずに関わり続けるための重要な前提条件となり、こうした姿勢が示されていれば、若者は「期待に応えなければならない存在」ではなく、「共に考え続ける仲間」として場に居続けることができます。活動内容そのものを固定化せず、地域の変化や参加者の入れ替わりに応じて更新していく柔軟性を保つことも欠かせず、定例の活動に加えて、新しい企画を試す期間やテーマを変えるフェーズを意図的に設けることで、若者は常に新鮮な関心を持続けることができるとともに、「この場は変わってよい場所なのだ」という認識を共有することができます。地域のパラスポーツの現場に若者が集い続ける仕組みとは、若者を惹きつける特別なプログラムを用意することではなく、若者一人ひとりの生活や関心、成長のリズムを尊重しながら、関わり方が変わっても関係が切れない構造を地域側が粘り強く育てていく営みであり、その積み重ねによってパラスポーツの現場は、単なる活動拠点を超えて、若者と地域が共に学び、共に変わり続ける文化的な居場所へと発展していくのだと考えられます。



順天堂大学 みんなで創り出そう“ちばパラ”ワーキンググループ [編著]

前鼻 啓史 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

青木 和浩 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

渡邊 貴裕 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

松山 毅 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

渡 正 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

尾高 邦生 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

村上 祐介 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

和氣 秀文 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構 [連携]

鈴木 大地 (順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構)

小川 美佐子 (順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構)

**みんなで創り出そう“ちばパラ”
アウェアネスブック**

発 行 順天堂大学
みんなで創り出そう“ちばパラ”ワーキンググループ

印 刷 三陽メディア株式会社
〒286-0041 千葉県成田市飯田町124-59
TEL : 0476-28-1353

発 行 日 令和8年2月15日 初版発行

問合せ先 学校法人順天堂 順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構
〒113-0033 東京都文京区本郷2丁目1番1号
TEL : 03-03-3813-3111
E-mail : jasms@juntendo.ac.jp

「令和7年度 県内（千葉県）大学企画提案型バラスポーツ促進事業業務委託
（千葉県環境生活部スポーツ・文化局生涯スポーツ振興課）」の助成を受けています



▼HPはこちら



当機構（JASMS）について

順天堂大学は様々な社会課題の解決を目指し、「スポーツ」と「医学」分野の有機的な連携を強化する組織としてスポーツ健康医科学推進機構（Juntendo Administration for Sports, Health and Medical Sciences, JASMS）を2021年4月に設置しました。医学部とスポーツ系学部の両方を併せ持つ大学が限られているなか、両学部ともにトップレベルにあるのが本学の強みです。学内だけでなく、企業や地域の皆さまなど学外との新たな関係構築も積極的に行います。これまで以上に「健康」が注目される時代にあって、健康総合大学・大学院大学を掲げる本学ならではの英知を社会に還元していくためにも、スポーツ健康医科学の新しい視点のもと、社会課題の解決に向けた活動をさらに加速させてまいります。

ミッション



JASMSのミッションを「研究」「診療・予防医学」「教育・支援」「スポーツ振興」「産学連携」と設定して、順天堂大学の資源を最大限に活用します。教育研究機関として分野横断的にスポーツ医科学研究を推進するとともに、医療機関として診療・予防医学に一体的に取り組めます。JASMSの最大の特長の一つは、産学連携を積極的に推進していくことにあります。産学相互に不足している資源を補完し合う独創的な連携によって、さまざまな社会課題の解決に取り組んでいきます。

