# 心のバリアを取り払うパラスポーツのカ

山形県立天童高等学校　二年　伊藤　彩華

私は夏休みに全国障害者スポーツ大会練習会のボランティアに参加しました。

練習会の手伝いと実際にパラスポーツを体験しました。体験した競技はパラスポーツの中でも代表的な「ボッチャ」と、視覚に障がいがある方向けの卓球である。「ＳＴＴ（サウンドテーブルテニス）」の二つでした。体験する前は難しそうに見え、自分にできるだろうかと少し心配になりました。

最初に体験したのは、ＳＴＴでした。ＳＴＴ台は卓球台もラケットも一見すると通常のものと似ていたため、最初に予想したのは卓球と同じくバウンドさせて行うのだろうと思っていました。しかし、実際に体験してみると私が想像していたやり方とはまったく違い衝撃を受けました。まずＳＴＴのボールは、視覚障がいのある選手が転がる音を頼りにプレーするため、内部に４個の金属球が入った専用の音が鳴るボールを使い、ちょうどボールが通るくらいのネットの下の隙間をくぐらせるようにして打ち合う卓球でした。台とネットの隙間をくぐらせて、相手のコートに返球。目の前はアイマスクの真っ黒な視界の中で、かすかに響く金属音だけを頼りにラケットを振ることは予想以上に難しかったです。

どこからボールが向かってくのかが全く分からず、音の方向や距離感をつかむ前にボールが通り過ぎました。自分の感覚がいかに普段「目からの情報」に依存していたかを知ると同時に、自分の身体でありながら思い通りに動かせないもどかしさを感じました。

しかし、普段からＳＴＴを楽しんでいる選手の方のプレイを目の当たりにしたとき、驚きました。目隠しをしているはずなのに、ボールが台を転がるかすかな音を耳でとらえ、まるでボールが見えているかのように正確にラケットを振っていました。障がいというハンディキャップを感じさせない、研ぎ澄まされた集中力と技術でした。

また、この日あわせて体験したボッチャも、とても印象に残りました。白いターゲットボールに向かって赤や青の球を投げ、いかに近づけられるかを競うこの競技は、一見シンプルに見えますが非常に奥が深いものでした。

ミリ単位の球のコントロールや、相手の球を阻止する配球など、戦略が求められます。コートの上では、椅子に座ってる方も、私のような初心者も関係なく、全員が真剣な眼差しで一球一球投げていました。素晴らしいショットが決まると「ナイス」。互いに声を掛け合いました。みんなで一つのスポーツを全力で楽しみ、高め合う「仲間」の姿がありました。

私は「自分にできることで何かお手伝いができれば」という気持ちで会場に向かいました。しかし、ＳＴＴやボッチャのプレイの素晴らしさを目の当たりにして、私は単に「お手伝いをする側」なのではなく、パラスポーツの魅力や技術を教わる「学ぶ側」であると実感しました。

パラスポーツはルールや道具に少しの工夫や配慮があるだけで、障がいの有無や年齢の差を超えて、誰もが同じコートで真剣に競い合い、一つのプレイに一喜一憂することができます。

障がいとは、その人自身の欠点や能力の問題ではなく、周囲の環境や私たちが日常で感じている「バリア」により生じるものであることを身をもって理解することができました。

そして真のバリアフリーとは、街中にスロープやエレベーターを増やすといった設備的な面だけではなく、お互いを一人の人間として尊重し、理解しようとする「心のバリアフリー」こそが、最も大切なのだと感じました。

これからの学校生活や日常生活の中で、もし困っている人を見かけたら、変に身構えたり「特別なこと」だと思ったりせず、「何か手伝いましょうか」とごく自然に手を差し伸べる人間になりたいです。そして、今回のパラスポーツ体験で私が感じたことを、身近な友達や家族にも伝えていきたいと思います。

ボッチャやＳＴＴの体験を通して感じた楽しさや仲間との一体感を忘れず、障がいの有無にかかわらず全員が自分らしく生きることができる「共生社会」の実現に向けて、小さな行動から、私は一歩ずつ心の輪を広げていきたいと思います。