神奈川県

# かながわ スポーツタイムズ

令和３年（2021年）　Vol.79

パラ神奈川スポーツクラブ
古澤　拓也　選手

◇インタビュー
　「目標は世界一のポイントガードになること！」
　（パラ神奈川スポーツクラブ所属　古澤　拓也選手）
◇スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより
◇障がい者スポーツ団体等活動紹介
◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介
◇“車いすバスケットボール”競技の概要やルール等について

## 「目標は世界一のポイントガードになること！」

**古澤 拓也（ふるさわ たくや）**
パラ神奈川スポーツクラブ 所属

神奈川県出身。パラ神奈川スポーツクラブ所属（詳細は７ページに記載）
先天性疾患とその合併症の影響で小学６年時から車いすでの生活に。
中学１年時に車いすバスケットボールを始める。高校２年でＵ23 日本代表に選出され、2017 年６月に開催されたＵ23 世界選手権で主将としてベスト４進出に貢献。現在、日本代表の強化指定選手として東京 2020 パラリンピック競技大会での活躍が期待されている。

### ○車いすバスケットボールとの出会い

元々、二分脊椎症という障がいがあったのですが、小学６年生までは普通に歩いて学校に通っていました。小学６年生の時に、二分脊椎症の合併症である脊椎空洞症を併発して、手術をしないままでは症状が進行して、下半身だけではなく上半身にも麻痺が残ると言われ手術をすることになり、その後車いすでの生活になりました。

車いすでの生活になってから、車いすテニス、車いすバスケットボール、水泳に取り組むようになりました。元々運動（特に野球）が好きでしたが、車いすになってからも毎日体を動かしていました。中でも車いすテニスは、国枝慎吾選手への憧れもあり、一番熱心に取り組んでいました。野球の経験からラケットでボールを打つことが上手にでき、車いすの操作も割とスムースにできていました。

一方、車いすバスケットボールを始めた頃は、シュートがリングに届かなかったので、あまり好きではありませんでした。その頃のシュートフォームは“野球投げ”でしたから。体験教室でコツを教えてもらい、少しずつ技術を習得していきました。そのとき指導してくれた方に誘われて、横浜ドリーマーという社会人のクラブに所属することになりました。中学１年生で、大人のチームに入ったのですが、とても楽しかったですね。最初は何もできなかったのですが、いろいろ教えてもらいました。遠征で、他県に行って試合をすることも楽しみでしたね。プレイすることも楽しかったのですが、大人のメンバーと一緒に行動することが一番楽しかったですね。横浜ドリーマーには、約６年間所属したのですが、ここまで車いすバスケットボールに取り組むようになったのは、このチームでいろいろな経験をさせてもらったことが大きかったと思います。

### ○本格的な競技のスタートと挫折

2011 年、中学３年生の時にジュニア育成合宿に呼ばれて同世代の仲間ができると、更に車いすバスケットボールが楽しくなり、ますます競技にのめり込むようになりました。2013 年、高校２年生の時にＵ23 代表にも呼ばれるようになりましたが、力の差が大きかったので、当時は日本代表を目指そうとは思っていませんでした。

2015 年、19 歳の時に、日本代表の選考合宿に同世代の多くの選手とともに呼ばれたのですが、最終的に“連志”（※鳥海連志選手）以外は全員落選でした。連志は、Ｕ23 代表に選考されることなく飛び級で日本代表に選考された

ので、悔しかったですね。「今はまだU23代表だから、日本代表落選は仕方がない」と自分を納得させていたのですが、リオ2016パラリンピックの12人のメンバーに連志が選ばれて注目を集めるようになると、ますますその差を意識させられました。

2016年、リオ大会後の次世代強化を目的として、北九州チャンピオンズカップに参加する日本代表の選考でも、自分は落選してしまいました。チャンピオンズカップと同じ会場で開催されていたブロック選抜大会に、関東選抜のメンバーとして参加していたのですが、関東選抜のアシスタントコーチだった京谷さん（元日本代表）から、日本代表の試合を見ながら「おまえ、この世代だよね。悔しくないの？」と言われ、日本代表に入れなかった悔しさを改めて感じ、その後頑張るきっかけになったと思います。

また、U23代表のキャプテンを経験させてもらったことで、今まで自分自身のステップアップだけ考えていたのが、チームがどうあるべきなのか、代表としてどうあるべきかという視点から考えるようになりました。そういう経験をする中で、日本代表への意識も高まってきましたし、ポイントガードというポジションの中で１番でいたいと思うようになりました。

※鳥海連志選手：パラ神奈川SC所属、古澤選手とともに東京2020パラリンピックでの活躍が期待されている。

## ○車いすバスケットボールの魅力

“スピード感”“接触の激しさ”“タイヤの焦げる匂い”、一般的に認知されていることだと思いますが、これらは一番の魅力だと思います。２つ目の魅力は、障がいの軽い人、障がいの重い人、日本国内のルールでは健常者も競技に参加できるので、障がいの有無に関わらず競技を楽しむことができることだと思います。さらに、車いすバスケットボールには持ち点制度があり、最も障がいの重い持ち点１点の選手、例えば腹筋が使えない選手が、持ち点4.5点の選手のプレイを止めるなど、技術や経験が持ち点の差を超えることがあります。“持ち点の中にリスペクトがある”ということも車いすバスケットボールの魅力です。

2019年の天皇杯から、健常者が試合に出場できるようなりました。ルール改正には、障がい者のレベル向上と競技の裾野拡大というねらいがありますが、車いすバスケットボールは、誰もが楽しめるスポーツになったと思います。全国の大学には、医療系の大学を中心に、健常者がプレイする車いすバスケットボールのサークルもあります。神奈川県内には、北里大学に健常者のサークルがあり、パラ神奈川ＳＣとも交流があります。

※持ち点制度の詳細は９ページに記載

## ○得意なプレイ、自分のプレイスタイル

ドリブルで相手を抜くことや、ボールハンドリングには自信があります。左右両手を使えるので、状況に応じて左右どちらからでも相手を抜くことができます。パスも左右どちらの手を使っても出すことができます。ノールックパスもできます。シュートも、フリースローまでの距離であれば左右どちらでも打つことができるので、大きい選手にマークされていても、相手がブロックしづらい方の手でシュートを打つことができます。また、シュートレンジが広

く、３ポイントラインよりも車いす２台分離れた距離からシュートを打つことができます。コート全体を視野に入れつつプレイできるので、その時のベストなプレイを選択できるのも強みです。

ドリブルやシュートも得意なプレイですが、実は、一番の武器はディフェンスです。ゲーム中に相手からボールを奪うスティールの数も結構多いと思います。取材では“３ポイントシュートが得意です”と言った方が皆さん喜んでいただけるようなので、“ディフェンスが得意です”とはあまり言わないのですが、代表で評価されているのは、むしろディフェンスの方だと思います。

## ○印象に残っているゲーム

2017 年にカナダで開催されたU23 世界選手権の予選ラウンドで、優勝したイギリスチームに唯一黒星を付けた試合が、今までで一番印象に残っている試合です。終盤まで１点を争う展開で、第４クオーターの残り 30 秒、57 対 59 と２点差を追う状況で日本がタイムアウト。コーチの指示は「自分達の一番自信のあるシュートを打て」というものでした。タイムアウト直後のパスが自分の手元に収まり、攻撃時間（24 秒）はたっぷり残っていたのですが、迷うことなく３ポイントシュートを打ち逆転に成功しました。続く相手の攻撃を抑えて、マイボールで再びシュートに行くと、今度は相手のファールを誘い、フリースローを１本決めて２点差でタイムアップ。その試合が、今までで一番印象に残っている試合です。今振り返ると、いい意味で無知だったのだと思います。よくあのタイミングで３ポイントシュートを打てたなあと・・・。でも、自分のプレイには自信を持っていました。

大会のプレイヤーベスト５に自分と連志（鳥海選手）が選ばれました。優勝チームから２名選ばれることはよくありますが、ベスト４のチームから２名の選手が選ばれたのは初めてのことだったそうです。（日本の最終成績は４位）

## ○アスリートとして意識していること

“適当にやればいい”ということが嫌いなので、なぜそうするのか理解した上で、根拠のあるプレイをすることを意識しています。また、コーチの指示が理解できていない状態でコートに立つのも嫌いで、しっかり理解してからプレイするようにしています。

日常においても、難しいことにチャレンジするようにしています。例えば、今の自分の場合、バスケットボールと勉強があって、バスケットボールだけやっていればいいというのはダメで、勉強もとことんやることに意義があると思っています。目標に向かう過程の密度の濃さが、プレイヤーとしての質を向上させると思うので、難しいことを選ぶようにしています。人としての質、プレイヤーとしての質を高めて、例えば、日本代表の藤本選手のように、周りから評価される選手になりたいと思います。

## ○心に残っている言葉

小学６年生の時に車いすでの生活になった頃、担任の先生が「車いすでも格好いいじゃん！」と言ってくれたことは、とても印象に残っています。友達も「いいじゃん！」と言ってくれました。卒業文集を書く際には先生と相談して、“パラリンピックで金メダルを獲る”と書いたのですが、先生がパラリンピックというワードを出してくれたこ

とは、今に繋がっているのだと思います。出場したわけでもないのに、友達が「パラリンピックすごい！」みたいに言ってくれたりもしました。

憧れの選手の存在、先生や友達からの言葉、そういう環境があったから、障がいを受容できた。それがなかったら、違っていたかもしれません。担任の先生とは、今でも連絡を取っています。ご家族みんなで、試合の応援に来てくれることもあります。先生には、今でも感謝しています。

## ○車いすバスケットボールを始めようと思っている子ども達へ

どんなパラスポーツでもいいので、スポーツに携わって欲しいと思います。それが、車いすバスケットボールであったらなおいいとは思いますが。僕自身も最初から競技を一つに絞らなかったことで、いろいろな人に出会えたと思うので、いろいろな競技を試して自分に合うものを見つけて欲しいと思います。スポーツでなく勉強でもいい、これだと思えるものに出会えるように、いろいろな事に触れてみて欲しいと思います。僕もスポーツ以外に、書道やピアノなどいろいろなことをやってきました。たくさんのことに挑戦していくうちに、きっとやりたいことが見つかると思います。

## ○将来の夢

最終的な目標は世界で一番のポイントガードになることです。大きな目標なので、達成できるか分かりませんが、それを目指すことが大事だと思っています。「日本では、古澤だよな！」と評価されるような選手になりたいですね。世界のトップ５に名前が挙がるような選手になりたいです。

そして、自分がパラスポーツを始めるきっかけとなった車いすテニスの国枝選手のように、障がいのある子ども達の目標になれたらいいと思います。僕がプレイをすることによって、障がいのある子ども達とその家族に対してポジティブな影響を与えることができる、そんな選手になりたいと思います。

## ○東京 2020 パラリンピックに向けて

今通っている桐蔭横浜大学は、自分の為にプロジェクトチームを作ってくれていて、様々なサポートをしてもらっています。サポートをしてくださっている方々の為にも、まずは、東京 2020 パラリンピックの日本代表に選ばれるよう頑張っています。そして、パラリンピックという僕たちにとっての舞台を、楽しみたいと思っています。

日本代表の目標は、金メダルですが、僕個人としては、東京 2020 パラリンピックは最終目標ではなく通過点と考えているので、自分がどれだけ世界で通用するのか試してみたいと思っています。ただ、その中で日本が勝つという役割は全うするつもりです。日本代表は、攻守の切り替えやスピードが他のどの国よりも速いのが特徴で、規律やチームのルールが徹底されているので、そういった日本の強みを全面に出して優勝を狙って行きます。

～取材を終えて～

「納得するまでその練習をする意味を聞く」「あえて難しいことにチャレンジする」、古澤選手の言葉一つひとつから、芯の強さとアスリートとしての意識の高さを感じました。

取材している中で最も印象に残った言葉は、“目標に向かう過程を大事にしている。”という言葉でした。大きな目標のために努力を続けるということは本当に大変なことだと思います。しかし、彼は、努力をすることで見えてくるもの、成長する自分に期待しているように見えました。「最終的な目標は世界で一番のポイントガード」と、はっきりとした口調で答えた古澤選手。自分の可能性を信じて前を見て進む姿に、純粋に胸が熱くなりました。

取材を終えて感じたことは、常に周りへの感謝を忘れない古澤選手の魅力に周りの人間が引き込まれて、お互いに良い方向に進んでいっているということでした。

# スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

## 【卓　球】　長谷川（はせがわ）　勝（まさる）さん

・厚木市卓球協会会長
・公認卓球コーチ２
・公認卓球レフェリー
・国際卓球審判員

2020 年 9 月、コロナ禍の中、今年度の「初級・中級卓球教室」を開催しました。参加者があるか心配されましたが、募集定員の半数の 20 名が集まりました。感染拡大防止ガイドラインと新しい生活様式に則って、台の間隔を４ｍ空けるなど安心・安全な内容で実施しました。参加者の皆さまの笑顔に触れて、スポーツが出来ることのありがたさを改めて実感しました。

私は 2004 年に厚木市卓球協会の役員に誘われました。それまでは同協会主催の試合に参加して卓球を楽しむだけでしたが、試合の運営や年一回実施される「初級・中級卓球教室」での指導を公益財団法人厚木市スポーツ協会から委託されて手伝うようになりました。同教室での指導は以降 16 年にわたって続けています。その間に、公認卓球指導員の資格や審判員の資格も取得しました。

その後、2010 年にイトーヨーカドーが運営するセブンカルチャークラブ厚木で卓球教室をしませんかと誘われました。きっかけは、指導開始後に登録したスポーツリーダーバンクのおかげでした。登録者名簿を見た同クラブの担当者から声をかけて貰いました。翌 2011 年に開講した教室も、途中で厚木カルチャーセンターに移りましたが、もうすぐ 10 年になろうとしています。初めは会社勤めがあったので、土曜日だけでしたが、退職した今は、火曜日と木曜日にもセブンカルチャークラブ伊勢原で行うようになりました。

卓球は、技術を伝えるのが意外に難しいと感じています。お手本を示して言葉を尽して、相手が出来るようになるのが喜びです。卓球の楽しさをたくさんの人に伝えていくことが出来ればと思います。

# 障がい者スポーツ団体等活動紹介

## パラ神奈川スポーツクラブ【藤沢市】

**名称　パラ神奈川スポーツクラブ**

https://parakanagawasc.net/

設立年　1973 年

チーム理念　自分達のバスケで感動を与える。

練習拠点　神奈川県立スポーツセンター、藤沢市立明治中学校

所属選手　選手１３名（女子２名 健常者１名）

スタッフ　代表、コーチ、マネージャー　４名

**チームの特長**

**○東京 2020 大会で注目必至の候補３名が所属！**

チームにはリオ 2016 パラリンピックで圧倒的な注目を集めた鳥海連志（写真下左）が 2017 年より加入。また、U23 男子日本代表の主将を務め、東京 2020 パラリンピックの主力として期待される古澤拓也（写真下中央）、女子代表候補土田真由美も所属しています。東京 2020 大会に向けた取材依頼も増えており、今後、最も注目の集まるチームの１つです。

**○日本選手権３回優勝の名門！**

1990 年、93 年、97 年の３度日本選手権を制し、準優勝も７回を数える名門です。JWBF（一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟）の要職を務めた中嶋泰生が代表を務め、リオ 2016 パラリンピック出場の石川丈則（写真右の下から２番目）をはじめとした元日本代表のベテラン選手たちが所属、2017 年には強豪チームが集結する東日本選手権で優勝、2019 年の日本選手権は 4 位、選手権後にはＢリーグから堀井氏をヘッドコーチに迎え、７月の第 45 回のじぎく杯では NoExc、千葉ホークス、埼玉ライオンズを破り優勝し、今乗っているチームです。

**○地域に根差した活動！**

神奈川県内の他チームとの合同練習を実施するなど、神奈川県の車いすバスケの主導役を担っています。また、健常者の車いすバスケチームを持つ北里大学と交流があり、選手が大学側の練習に参加するなど、パラスポーツの垣根を超えた活動を行っています。

# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## ファンズスポーツクラブ川崎【川崎市川崎区】

ファンズスポーツクラブ川崎は、今年度誕生した新しいクラブです。単なるスポーツ教室を展開するクラブではなく「地域の問題解決」「地域の活性化」「地域の皆さんに必要とされるクラブ」を目指しています。

「ボトルキャップで海外の子ども達を救おう」というプロジェクトである「ボトルキャップで ABC プロジェクト」では、ボトルキャップを使ったリフティングやボッチャを楽しむことのほか、アート作品を公募したり、商

店街のイベントで立ち寄ってくださった皆さんに自由に作っていただいたり、アスリート・大学生と共に支援級などに出向き一緒に作成したりして集まった作品をカルッツかわさきで展示しました。海外に寄付するポリオワクチンに換えた数は今年度上半期で「253 個」。外国人が多く住む川崎区から海外の子ども達を救う活動を通して多くの地域の方とつながっていっています。

大学生と共に地域の小学校でも積極的に活動しています。体育授業の補助や支援級の体つくり指導、放課後の「運動&学習支援」として寺子屋事業も行っています。将来、先生を目指している大学生などが積極的に参加してくれています。

シニアの健康増進としては、カルッツかわさきでの教室だけでなく、地域の公園でのウォーキングやトレーニング指導、川崎区や幸区などの社会福祉協議会や地域サークルと連携しての運動指導なども行っています。若手

トレーナーや将来福祉の仕事を目指している若者と一緒に活動しています。

現在、商店街や川崎を盛り上げようとしている様々な団体と連携して「スポーツの力で未来を創ろう」と様々な企画を立てています。スポーツ教室だけを運営するクラブでなく、「地域をクリエイトする」クラブを目指して今後も活動していきます。

HP　http://www.fsckawasaki.net/

# 【“車いすバスケットボール”競技の概要やルール等について】

○東京 2020 パラリンピックでも注目の競技”車いすバスケットボール“。競技の概要やルール等についてまとめてみました。

## 競技の概要

### チーム編成

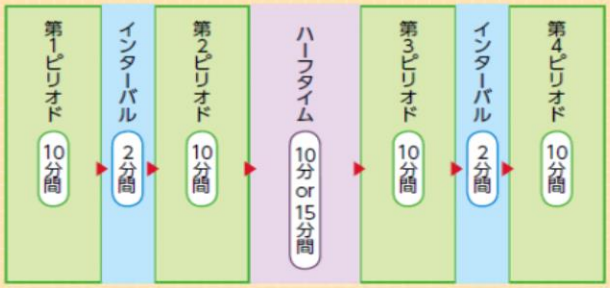
一般のバスケットボールと同じで、1チームは最大12名で構成され、コート上には5名が出場します。

コート上の5名の持ち点の合計点が常に14点以内となるようにチームを編成しなければいけないルールがあります。選手の交代には、回数制限はありません。

### 競技時間

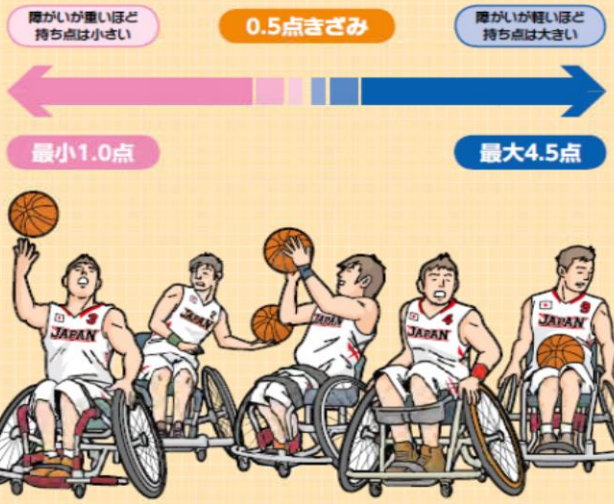
1試合では10分間のピリオドを4回行い、各ピリオド間にはインターバル（ハーフタイム）が入ります。

第4ピリオド終了時点で同点により決着がつかない場合は、1回5分の延長ピリオドを決着がつくまで行います。




### クラス分けシステム

障がいの程度によって、各選手に持ち点が設定されます。持ち点は1.0点から0.5点きざみで4.5点まであります。障がいが軽いほど点数が高く、重いほど点数が低くなります。コート上の5名の合計点を14点以内で編成することで、障がいの軽い選手だけでなく重い選手にも出場機会が生まれます。




## 競技者とクラス分け

車いすバスケットボールの試合に出場するのは脊髄損傷や切断など下肢に障がいがある選手たちで、すべての選手はクラス分けを受け、障がいの程度に応じた持ち点がつけられます。クラス分けは実際に競技観察をして決められます。車いすの操作、ドリブル、パス、ボールコントロール、シュート、リバウンドなどの動作、接触プレイ時の身体の反応など、基本的なバスケットボールの動きで見られる身体能力に応じて分類されます。ここで紹介するのは、それぞれのクラスの特徴や運動機能ですが、あくまで目安となります。

障がいが軽い（最大4.5点）　障がいが重い（最小1.0点）

**クラス4.5点**

軽度の脊髄損傷や片膝下切断などの選手で、体幹バランスがあり全方向に安定して動くことができます。積極的にボールにからみ、攻守にチームの中心となる存在です。

**クラス3.0点**

脊髄損傷や両大腿切断などの選手で、前方への体幹の動きは良く、上体を起こすことができます。ただし、側面への動きはコントロールができません。

**クラス1.0点**

重度な脊髄損傷などの選手が該当し、体幹の動きがほとんどないか、コントロールができません。腹筋、背筋が機能しないため、車いすに深く座って背もたれにもたれかかっています。

## 特有のルール

車いすバスケットボールのルールは一部を除いてバスケットボールと同じです。ここで紹介するのは、車いすバスケットボールならではの代表的なルールです。

### トラヴェリング

バスケットボールではボールを保持した状態で3歩以上歩いてはいけませんが、車いすバスケットボールの場合はボールを保持して車いすを3回連続でプッシュするとトラヴェリングになります（片手でこいでも1回のプッシュとなります）。トラヴェリングにならないためには、2プッシュ以内につき1ドリブルをしなければなりません。

### ダブルドリブルはなし

車いすバスケットボールにはダブルドリブルのルールはありません。トラヴェリングにならないようにドリブルをする必要がありますが、ドリブルとボールの保持を繰り返し行うことが認められています。

日本障がい者スポーツ協会「かんたん！車いすバスケットボールガイド」より転載

## ○東京 2020 パラリンピックの車いすバスケットボール競技

車いすバスケットボールは、1960 年にローマで開催されたパラリンピック第一回大会から実施されており、現在でも最も人気のある競技のひとつです。東京 2020 パラリンピックでは、2021 年８月 25 日（水）から９月５日（日）にかけて、武蔵野の森スポーツプラザ、有明アリーナで開催されます。1976 年のトロント大会から 11 回連続出場の男子日本代表、1984 年ニューヨーク・エイルズベリー大会と 2000 年シドニー大会で銅メダルを獲得している女子日本代表。地元東京大会で男女両代表のメダル獲得が期待されています。

## ○健常者もプレイしています！！

県内のチーム“相模 FORCE”に所属する横溝 俊（よこみぞ すぐる）さんは、健常の選手。大学の車いすバスケットボールサークルに参加して以来 10 年以上プレイしているそうです。「障害のある人も健常者も同じように楽しめること、福祉的な意味ではなく単純にスポーツとして楽しめること」が車いすバスケットボールの魅力とのことでした。

2019 年の天皇杯から、健常者が参加できるようなるなど、車いすバスケットボールは、誰もが楽しめるスポーツになっています。県内のチームでも、障がいのある方だけでなく、健常者のプレイヤーを募集しています。皆さんも、チャレンジしてみてはいかがでしょうか。

## ○神奈川県内の車いすバスケットボールチーム

神奈川県で活動しているチームをまとめてみました。各チームともに新規参加、見学、健常者の参加は可能ですが、新型コロナウイルスの感染状況から、現在、見学・新規参加を受け付けていないチームもあります。参加可能となっている場合でも、必ず事前の連絡をするようにしてください。

### 神奈川県内の車いすバスケットボールチーム一覧

| クラブ名 | 練習場所 | 代表者名 | 連絡先（電話） | 連絡先（電子メール） | 新規参加・見学・健常者の参加 |
|---|---|---|---|---|---|
| パラ神奈川スポーツクラブ | 県立スポーツセンター<br>藤沢市立明治中学校 | 中嶋 | 090-8590-8101 | taisei-nyan@outlook.jp | 可能<br>※要事前連絡 |
| 湘南スポーツクラブ | 厚木市保健福祉センター | 松井 | 090-3693-6444 | ma@shonan-sc.com | 可能<br>※要事前連絡 |
| 相模FORCE | けやき体育館（相模原市） | 及川 | チームのFacebook、Instagram、Twitter、「相模FORCE」からご連絡ください | | 可能<br>※コロナ禍の為、現在受付けていません。 |
| 川崎 Wheelchair Sports Club | 川崎市中部リハビリテーションセンター前体育館 | 小野寺 | チームのFacebookか Instagram「川崎WSC」からご連絡ください | | 可能<br>※コロナ禍の為、現在受付けていません。 |
| YOKOHAMA DREAMER | 横浜ラボール | 平井 | | yoko_dreamer_kantou_wbf@yahoo.co.jp | 可能<br>※要事前連絡 |
| ＷＩＮＧ(女子チーム) | 厚木市保健福祉センター<br>けやき体育館（相模原市） | 椎名 | チームの Instagram 「wing 車いすバスケ」からご連絡ください | | 可能<br>※要事前連絡 |
| H-IMPROVE | 厚木市保健福祉センター<br>横浜ラボール | 渡辺 | | Takashi.r36@gmail.com | 可能<br>※コロナ禍の為、現在受付けていません。 |

「かながわスポーツタイムズ」に関するご意見、ご感想をお待ちしております。

県立スポーツセンター　検索

神奈川県立スポーツセンター
TEL 0466-81-2570（代表）
FAX 0466-83-4622
〒251-0871 藤沢市善行 7-1-2

スポーツセンターウェブサイト

スポーツセンターFacebook