

# T-ACT アダプテッドスポーツセミナー

つくばアクション  
プロジェクト

にし みのり  
西 美乃里 (社会・国際学群 国際総合学類 2年)



## 「スポーツ嫌い」を失くしたい

私たちはT-ACT企画「アダプテッドスポーツセミナー」などを通じて活動を始め、現在も「だれでも楽しめるスポーツをつくりたい」という想いで活動を続けています。そもそも皆さんはスポーツが好きですか？スポーツへの印象はきっと人それぞれだと思います。「汗臭い」「疲れる」「暑苦しい」といったネガティブな意見があれば、「楽しい」「生きがい」「健康的」といったポジティブな意見も。体育などの授業で皆さんが一度は関わったことがあるからこそ、いろいろな印象が持たれているのではないのでしょうか。でも、そもそも「遊び」が嫌いな人はあまりいませんよね。だから、スポーツがあくまで「遊び」であれば、スポーツはだれでも、だれとでも楽しめるものになるのではないのでしょうか。

## 「ひとに合わせるスポーツ」、アダプテッドスポーツ

皆さんはアダプテッドスポーツを知っていますか？このスポーツの特徴は「ADD JUST」という私たちの団体名そのものです。一人ひとりに合った(JUSTな)ルールを加える(ADDする)ことで、みんなでスポーツをする。プレイヤーの障害も性別も国籍も年齢も関係ない。それがアダプテッドスポーツです。そんなスポーツなら、「遊び」感覚でだれでも楽しめます。さらにはスポーツを通じた出会いももたらしてくれるのではないのでしょうか。

ただ、私たち自身もまだまだアダプテッドスポーツについてたくさん学ばなければいけません。そのため私たちの活動は大きく2つに分かれています。アダプテッドスポーツやスポーツの可能性について

考える「アダプテッドスポーツセミナー」と、実際にみんなでアダプテッドスポーツをやってみる「ワークショップ」です。「アダプテッドスポーツセミナー」ではこれまで、スポーツに深く関わっている人たちにお話を伺ってきました。アダプテッドスポーツの研究をしている方はもちろん、ロービジョンフットサル日本代表チームでキャプテンをやっていたり、JICAとの合同プロジェクトで途上国にスポーツ支援を行われた方など、多様な方々からお話を伺うことで、多角的な視点からスポーツと向き合っています。また、「ワークショップ」では筑波大生だけではなく地元地域の方々を招き、実際にアダプテッドスポーツを楽しみました。

## これからの活動

月に1回ほど行う「アダプテッドスポーツセミナー」と不定期に行う「ワークショップ」はこれからも続けていきたいと考えています。ただ、スポーツの新しい楽しみ方も取り入れていこうと思います。アダプテッドスポーツそのものを楽しむのはもちろん、それを通じて国際問題や社会問題を考えることもできます。例えば、アダプテッドスポーツ×地球温暖化。気温が高いなか、アダプテッドスポーツをみんなで行うことで、地球温暖化がスポーツ環境とどのように関わってくるのかを学ぶこともできます。

このように、だれでも楽しめるスポーツを作るために、これからも活動していきたいと思っています。



ワークショップ準備の様子



ワークショップの様子