

### 今年<sup>ことし</sup>の夏<sup>なつ</sup>、自国<sup>じこく</sup>で開催<sup>かいさい</sup>されたオリンピック<sup>おりんぴっく</sup>！

コロナ禍で1年延期の末に開催された東京オリンピック・パラリンピックですが、まだ皆さんの記憶にも新しいのではないのでしょうか？ほとんどの会場が無観客となる一方で、世界中から集まったアスリート、中でも地元開催となった日本選手たちは自覚ましいパフォーマンスを見せ、釜27個 銀14個 銅17個パラリンピックでは釜13個 銀15個 銅23個のメダルを獲得し、賛否両論ある中でしたが、TV観戦した皆さんも勇気や元気を与えられたのではないのでしょうか？

私も幾つか観戦しましたが、中でも何も知らなかったパラリンピックでの車椅子バスケットボールに心惹かれた為、今回は車椅子バスケットボールについて皆さんにお伝え出来ればと思います。



#### 【どんな競技？】

車椅子バスケットボールのルールは、一般のバスケットボールのルールとほぼ同じで、1チーム5人の選手で一般の競技と同じ高さのゴールにボールを投げ入れて、得点を競います。また、ゲームは1セット10分を4回行います。

普通のバスケットのルールもちゃんと知らない私が見て、もっと時間を掛けて攻めたら良いのでは？と思ったのですが、ルールを確認してビックリ！試合にも沢山の時間制限がありました！

- 攻撃側の選手は、攻める側のゴール下に3秒以上とどまってはいけない。
- ボールを持ったら5秒以内に、パス、ドリブル、シュートをしなければならない。
- ボールを持ったチームは、8秒以内に自分のコートから相手コートまでボールを運ばなければならない。
- 攻撃側のチームは24秒以内にシュートをしなければならない。

これは普通のバスケットも同じで、こんなに時間にシビアなスポーツだとはビックリ！



#### 【普通のバスケットと何が違うの？】

車椅子バスケット最大の特徴は「持ち点制」です。選手は、障がいが重い順に1.0点から0.5点刻みで4.5点までクラス分けされていて、コート上の5人の持ち点の合計が14.0以下にならないようにしなければならないため、チーム編成も重要な戦略になります。クラス分けは車いす駆動、ドリブル、パス、シュート、などの動作はもとより、車椅子座位における体幹のバランス能力とボールコントロール範囲に依りて分類されます。

★点数の詳細については説明するととても長くなるので今回は省略させていただきます



他にも下記のような車椅子バスケット特有のルールがあります。

- ボールを持ったまま車椅子を2回まで漕ぐ事が可能で、3回以上漕ぐと反則となり、相手チームのボールとなる。
- 車椅子は身体の一部と見なされるため、相手の車椅子を掴むと反則になる。
- 試合中に車椅子が転倒した場合は、自力で起き上がらなければなりません。起き上がることができない場合、試合を一時中断し、スタッフ、選手が手伝います。もしボールを持ったまま転倒した場合、相手チームのボールとなる。等々

#### 【今大会での注目選手！】

テレビ中継されるたびに話題となった車椅子バスケットボール界の「流川楓」こと鳥海運志選手です。

★流川とは、1990年代に人気を集めたバスケットボール漫画「スラムダンク」の登場人物で、主人公のチームメイトでありライバルで、あらゆるブレイクをハイレベルでこなすキャプテンです！

鳥海選手は比較的障がいが重い(2.5点)選手で、本来なら相手の主力選手がゴールへ近づくの体を張って防ぐなどの役割が多いポジションです。鳥海選手は持ち前のスピードを生かし、従来の役割だけにとどまらず、シュートやドリブル、機敏な車椅子さばき等の活躍を見せていました。スラムダンク時代の私も彼のプレーを観て、納得のネーミングであったと感じました！

まだまだ車椅子バスケットボールについて語りたいことは山々ありますが、文字数制限が迫っているので、今回はここまで！パラリンピックも終わり、中々試合を自にする事も少ないとは思いますが、この楽しさを今回のパラリンピックで終わらせるのではなく、車椅子バスケット以外の競技にも沢山目に触れる機会が増えていけばいいなと感じましたとさ！

文責：酒井 裕之





利用者の皆さん！続けて自分のハンカチを忘れずに持って来てくださいね♪



### おんがくかつどう 音楽活動



今月は手作りのカスタネットをみんなと一緒に作り、秋の歌に合わせて「タン♪タン♪」体を揺らして楽しい時間でしたね！



### ほうしきぎょう 奉仕作業



奉仕作業は、ウォーキングコースをきれいにしました！コースを気持ちよく歩けるように、ゴミ拾いや草引きを皆さんと協力して実施しています。これから活動でお陽さまをたっぷり浴びることで、コロナウイルスへの免疫を上げるぞ～！



### そうさくかつどう 創作活動



今月の創作活動は「傘作り！」皆さんそれぞれの方作！全賞で記念写真(^\_^)出来れば、雨の日は自分で作った傘を使って外に出て、うきうきと楽しい気分になってほしいなあ(´▽`)



株式会社サシヨーアムニティ様よりマスクを寄付して頂きました。みんなで大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

## 10月

- 10月 5日(火) 料理活動 さくら班
- 10月 12日(火) 料理活動 そうさん班
- 10月 19日(火) 料理活動 ほし班
- 10月 21日(木) おたのしみ会

- 10月 26日(火) 料理活動 ミッキー班
- 10月 28日(木) ハロウィン



文責：岡本 久美子