

第2章

コロナ禍におけるアスリートの活動状況調査

調査概要

本調査は、第1章「障害者スポーツ選手のキャリア調査」の一環で実施した。

(1) 調査目的

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言（2020年4月7日発出）により、日常生活をはじめ、練習環境や大会参加など行動が制限された障害者アスリートの実態を調査する。

(2) 調査内容

- ・緊急事態宣言時の対応
- ・感染リスク対応
- ・コロナ禍での考え方、行動のあり方
- ・コロナ禍で困っていること

(3) 調査対象

障害者アスリート（現役・引退含む）13名

(4) 調査期間

2020年7月～2020年12月

(5) 調査方法

あらかじめ決めておいた質問項目に自由に回答してもらった半構造化インタビューにて実施した。

(6) その他

2021年1月に首都圏を中心に緊急事態宣言が発出されたが、本調査における「緊急事態宣言」は、特に記載のない限り、2020年4月発出の緊急事態宣言を指す。

1.新型コロナウイルス感染拡大の経緯

世界保健機関（WHO）が中国の原因不明の肺炎について、新型コロナウイルスが検出されたと明らかにしたのが2020年1月14日のことである。それ以降、世界的な感染拡大は止まることはなく、2020年3月下旬に東京オリンピック・パラリンピックの延期が発表される。わが国では、新型インフルエンザ等対策特別措置法（以下、特措法）に基づく「緊急事態宣言」が発令されることになる。緊急事態宣言に係る主な動きについて、内閣官房「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の実施状況に関する報告」を参考に時系列でまとめた。

①新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言（2020年4月7日発出）

実施期間を2020年4月7日～5月6日までとする。実施区域は、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県及び福岡県の7都府県。

②新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の区域変更（2020年4月16日発出）

実施区域を全都道府県とする。北海道、茨城県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、石川県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県の13都道府県については、特に重点的に感染拡大の防止に向けた取組を進める「特定警戒都道府県」とした。

③新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の期間延長（2020年5月4日発出）

実施期間を5月31日まで延長。

④新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の区域変更（2020年5月14日発出）

実施区域を、北海道、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、京都府、大阪府、兵庫県の8都道府県とする。

⑤新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の区域変更（2020年5月21日発出）

実施区域を、北海道、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県の5都道府県とする。

⑥新型コロナウイルス感染症緊急事態解除宣言（2020年5月25日発出）

緊急事態措置の実施が必要なくなったと認めたため、緊急事態の終了を宣言。

こうして、2020年4月7日に発出された緊急事態宣言は、約1か月半ぶりに全国で解除された。本調査では、当時の緊急事態宣言時の対応を中心に障害者アスリートの事例についてまとめた。

2.緊急事態宣言時の対応

緊急事態宣言が発出されていた期間の過ごし方について、日常生活、目標設定、メンタルコントロール、トレーニング方法など多岐にわたってたずねた(表 2-1)。緊急事態宣言は、4月7日の発出後、実施区域の変更を経て、5月25日まで続く。そのため、居住地により、実施期間に違いが生じている。

施設の閉鎖

緊急事態宣言の期間中は、全国のほとんどの施設が閉鎖となっていた。障害者アスリートが利用する民間のスポーツ施設や公共スポーツ施設なども同様に閉鎖となっており、これまで行っていた練習を中止せざるを得ない人もいた。また、他県に練習場がある人は、県を越えた移動が制限されたことで、これまで使っていた練習場が使えなくなった。

自宅でトレーニング

ケガで療養中のアスリート以外は、代替手段として、自宅において、できる範囲で体を動かすトレーニングをしていた。筋力トレーニングや素振り、車いすのチェアワークの練習や、自宅の駐車場に走路台を設置して自転車のトレーニングを行う人もいた。ほとんどのアスリートが実践的な練習に取り組むことができなかった。

練習の再開

緊急事態宣言が終了してからも、感染のリスクに考慮しながら、できる限り人に会わないことに務め、個人が工夫しながら屋外での練習を少しずつ再開させた。ただ、これまで通りのトレーニングを積みなかったこと、パラリンピックの予選、本番に向けての先行きが不透明なことが、精神的な負担も増大させたことが見てとれる。一方で、トレーニングできない期間を、過去の映像を見返したり、データ分析を行ったり、学業に取り組んだり、資格取得の時間に充てるなど、別の時間として有効に活用するアスリートもいた。

表 2-1 緊急事態宣言が発出された時の過ごし方

No	緊急事態宣言が出た時の過ごし方
1	練習場が閉鎖されていたため、ボールを使った練習はできなかった。 通っているスポーツジムも閉鎖されたため、自宅でするトレーニング(腹筋、背筋、体幹等、過去のビデオを見たり等データ分析)をしていた。
2	4月は他県で練習していたが、県境の移動も制限されたため、5月以降は練習をやっていなかった。連盟から連絡があり、在宅で筋力トレーニングをやったが、矢を使った練習は一切しなかった。
3	2月末に発症した褥瘡のため、本格的に練習ができなかった。病院勤務のため、情報を持っており、極力外出を控え、人に会わないようにしていた。トレーニングはほとんどしていなかった。
4	体育館、スポーツ施設が利用できなかった。外出して、車いすを漕いだり、ハンドサイクルを1時間~1時間半ほど、行っていた。自宅ではダンベルを使ったトレーニングや競技用車いすを使って切り返しのチェアワークや素振りをした。実践的練習は行っていない。
5	スポーツジム、トレーニング施設がすべて閉鎖されていた。散歩や自転車に乗る以外は、自宅で体幹トレーニングをしていた。なかなか先が見えない中で、毎日のトレーニングを続けるということが本当に苦しかった。
6	3月以降は、クラブには行かずに、自宅でトレーニングを開始した。自宅では、走路台をセッティングして、バイクに乗った。外の人気がないところに走りに行った。スイムはまったくやらなかった。
7	自宅でトレーニングをしつつ、学業に専念していた。2月末から体育館が休館だったので、チームとしての活動はしなかった。4月以降、大きな公園でチームで集まって、週に1回、陸上競技用の車いすを使用してトレーニングを行った。空いている場所で、ボールを使ったパス練習などもしたが、それほどできなかった。
8	肩のケガから回復して練習を開始する時期に緊急事態宣言に入った。トレーニングはランニングか、自宅で筋力トレーニングをすることを毎日繰り返した。指導者関連の資格の勉強をしていた。
9	2月に日本で開催を予定していた国際大会が中止となり、練習もできない状況になった。4~6月は極力外出は控えた。少し体は動かしていたが、対人練習は全くしていなかった。

3.感染リスク対応

新型コロナウイルスの感染を抑えるために、アスリートとしてどのように対応してきたかについてたずねた(表 2-2)。

新しい生活様式

毎朝の体温チェック、日常的な手洗いやマスクの着用、練習場での手指の消毒などを徹底していた。トップアスリートとして、自らの行動が周囲の人に迷惑をかけることにもつながることを意識しており、新しい生活様式に合わせた行動をしていた。中には、人との接触を可能な限り回避して、3食を自宅で自炊し、購入したものはすべて消毒するなど、徹底的に

リスク回避の行動をとるアスリートもいた。多くの情報が耳に入ってくる中で、何を自分が選択するのかを冷静に考えながら行動していた。

練習方法の変化

密にならない環境を自ら作るように意識し、少人数での練習を心掛けていた。不特定多数の人たちが出入りするような場での練習は避け、顔が見える相手との練習、その日、誰と接したのかがわかるように記録するようになった。リモートでのトレーナーからの練習指示に合わせて個人で練習に取り組むアスリートもいた。

表 2-2 感染リスクを抑えるためにやってきたこと

NO	感染リスクを抑えるために選手としてやってきたこと
1	練習は2~3人で行う。誰と接触したか明確になるように気を付けている。日常生活から、手洗い、マスク着用を心掛けている。
2	地元の射場で練習していた。密にならないように気を付けて、消毒液を常備し、頻繁に手指消毒等をした。車いす自体を消毒するように指示があったが、実際にはできない。そのため、帰宅後、車いすにスプレー消毒を施した。
3	毎朝の体温チェックと、アルコール消毒を徹底した。
4	車いすへの消毒指導があったが、無理だった。やれる範囲で対応した。夜の街に行かないようにするなど、新しい行動様式に合わせて、日常生活を送っていた。
5	ガイドラインは細かく作った。屋外競技なので、三密を回避するよう感染予防に努めた。
6	人と触れ合わないよう心掛けて、さらに気分転換も適宜行えるように、散歩やトレッキング、自転車などを多めに取り入れた。三密を回避する、手洗いやマスク着用、あまり人に会わないようにはしている。
7	基本的には外出しなかった。自宅で3食自炊して、どうしても外出が必要な時は、完全防備して出かけた。購入したものは、すべて消毒した。徹底的に行うようにした。いろんな情報が入ってくるが、その中でも、何を自分が選択するかが重要だと思った。
8	強化指定選手という立場上、万一感染したら、周囲にも迷惑をかけるので極力外出は自粛した。トレーニングジムにも通うのは止めた。リモートでトレーナーからトレーニング方法を教えてもらっていた。
9	練習は顔が見える人の場合に参加していた。外部の人や関係者以外の人に参加する環境はできる限り回避した。練習する場所には、消毒液を常備した。先日参加した大会も、試合以外の時間はマスクを着用し、消毒もこまめに行った。体温測定は、コロナ感染拡大前から日常的に行っていたのでこれまで同様に継続しているという感覚である。公共交通機関での移動も単独での移動を心掛けている。

4. コロナ禍での考え方・行動のあり方

アスリートとして、多くのことが制約されている環境下において、自身が大切にしている考え方や行動のあり方などについてたずねた(表 2-3)。トップアスリートとしての振る舞いを意識する人、周囲の人たちの考え方を尊重しつつ、自らは慎重すぎるほど慎重に行動する人、これまで行っていたことが、今本当に必要なのかを精査するようになった人などがいた。

表 2-3 コロナ禍での考え方・行動のあり方

No	コロナ禍での考え方・行動のあり方
1	他のアスリートの手本にならないといけないという思いと、トップアスリートとして恥ずべき行動をしないようにしないといけないという思いがある。
2	コロナ禍とはいえ、コンディションを保つ意味で、週末の練習時間は確保するようにしている。
3	コロナに対する考え方は人それぞれ。自分は石橋を叩いて渡るタイプなので、慎重に慎重に行動するようにしている。
4	新しい行動様式に合わせた日常生活を送っている。
5	自分が感染しているかもしれない、いつ感染してもおかしくないという認識でマスクを着用して行動するようにしている。リスク回避のために、代替方法があるか、本当に今じゃないとダメなのか、一度、精査するようになった。

5. コロナ禍で困っていること

東京パラリンピックを迎えるにあたり、コロナ禍で困っていることについてたずねた(表 2-4)。東京パラリンピックに向けた予選会の中止・延期、それに向けた海外遠征や練習会の中止・延期など、現時点では、なかなか開催が決まらない中で、不安ばかりが大きくなり、練習場所をいかに確保していくのか、目標をどう設定していくのか、モチベーションをどう維持していくのかなどに苦労していることが見てとれる。

表 2-4 コロナ禍で困っていること

No	コロナ禍で困っていること
1	東京パラリンピックの選考がまだ完全には終わっていない。国際大会の結果によって決まるので、いつ再開されるかが一番の不安。
2	コロナ禍で練習もままならない。東京パラリンピックという目標があるので、モチベーションを維持できている。
3	トレーナーから指導を受けていたが、今はトレーニングルームが使えないので、今は全くやっていない。自分や練習仲間と走るのみとなっている。
4	パラリンピックというような目線で考えた時、ありとあらゆる情報が出てくる。やる・やらないを含め、やりたい・やりたくないも含めて。そういうのはある意味雑音で、ある意味では世間の声なので、その辺を聞きすぎると、ある種ノイローゼになるというか、それに振り回されているところは出てきてしまうのかなと思う。
5	練習や海外遠征がどうしても少なくなってしまう。経済と感染予防は矛盾するけれどやっぱりやらなきゃいけない。
6	遠征時の不安感など、個人差がある。例えば遠征時の飛行機の座席、移動のチームバン、ホテルの部屋、会場の休憩場所など、三密になることを回避しようと思うと、気になる点が多い。もし、関係者が感染した場合の対策はどうするのかについても、具体的内容を知っておきたい。
7	海外の大会には行くのが難しく、ずっと国内でトレーニングを続けているだけなので、それが少し寂しい。海外のレースの様子などを映像で見ると、スタート直前までマスクを着用していたり、ゴールしてもハグやタッチは禁止など、注意しながら運営されている。まだまだ安心してレースに臨める環境ではない。
8	チームメンバーが各地から集合するので、いつ再開されるのかわからず不安である。再開を心待ちにしているが、どこへ向かっていいのかわからない。 強化合宿の参加時は、感染対策に気をつけていても、飛行機の移動などで密の環境は避けられない。遠征先での公共交通機関の利用も怖い。感染者の多い東京に集まったの練習・合宿は、地方から参加する場合は、ハードルが高い。
9	自分の練習拠点で練習できていないのは不安が大きい。
10	これまで出稽古していたのができなくなり、練習場所がなくなってしまった。 ベンチマークとして大会出場を目標としていたが、中止となり目標設定ができなくなった。ただ強くなる、というだけではモチベーションの維持が難しい。

6.まとめ

新型コロナウイルスの影響による身体活動の変化について世界的に研究した Tison らは、世界的に歩数の減少があったことを報告している。Tison らの研究では、2020年3月11日のWHOによる新型コロナウイルス感染症パンデミック宣言前後の2020年1月19日から6月1日までの歩数(スマートフォンのアプリで計測された歩数)の変化を見ている。WHOの宣言を機にロックダウンした国や緊急事態宣言を発出した国など、時期や変化の程度は

国や地域によって異なっている。日本においては、自粛ムードが現れ始めた緊急事態宣言の1か月以上前から身体活動が減少、具体的には、1日あたり約3000歩の歩数減少が明らかになっている。本調査では、世界的にも身体活動が低下している時期において、障害者アスリートがどのように過ごしてきたのか、また、どういった考えで行動しているのかを、インタビューから明らかにしている。

2020年に発出された緊急事態宣言は、障害者アスリートに限らず、日本国民すべてにとって初めての経験となった。国内の多くの施設が閉鎖となり、普段から使用していたスポーツ施設の閉鎖や県を越えた移動の制限などにより、多くのアスリートが練習の拠点を失い、結果として、練習できる環境は、自宅、もしくは自宅周辺に限られた。そういった環境下においても、自宅で工夫してトレーニングしたり、過去の映像を見直したり、学業や資格取得に向けた勉強に取り組むなど、時間を有効的に使うアスリートが多かった。情報過多の社会では、新型コロナウイルスに関する情報は、濃淡問わず様々な内容が至る所から耳に入るが、すべての情報に左右されることなく、自分自身で情報を見極め行動に移していこうとする姿勢は印象的であった。一方で、パラリンピックの予選や本番に向けた練習が行えないなど、先行きが不透明な状況下で、不安を抱えているアスリートがいたことも見逃せない事実である。

緊急事態宣言の解除後、感染リスクを抑えるために、自らの行動や立ち居振る舞いに変化があったアスリートもいる。新しい生活様式に合わせた日常的な手洗いやマスクの着用、手指の消毒などはもちろんだが、練習相手も感染リスクを軽減するために少人数、顔の見える相手に制限するようになった。また、自身の行動で周囲に迷惑がかからないようにと、これまでだったら移動や対面が伴っていた行動に関しては精査して行うようになった。

2021年1月、国内では首都圏を中心に、再び緊急事態宣言が発出された。新型コロナウイルス収束の目途が立っておらず、アスリートだけでなく、多くの国民も不安を抱えている。今回のインタビュー調査は、コロナ禍における障害者アスリートの実態を把握するために実施したものであるが、困難に直面しても、自身の感情をコントロールし、現在の置かれた環境下でできることを積み重ねることを続けてきた障害者アスリートの立ち居振る舞いは、コロナ禍だからこそ、障害の有無にかかわらず、多くの国民やアスリートにとっての見本になるのではないかと考える。

(小淵和也)

〈参考文献〉

内閣官房「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の実施状況に関する報告」.令和2年6月.

Tison GH et al. Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. Ann Intern Med. 2020.日時：2019(令和元)年8月1日