

資料

北海道発祥ニュースポーツ“ミニバレー”の障がい者および
低体力者スポーツとしての普及と課題木下 夏希^{*1}・佐美 靖^{*2}

(2024年2月16日受稿)

Ⅰ. はじめに

わが国では、健康寿命の延伸や生活の質（QOL）の向上、さらに心身機能を良好に保つために、身体活動・運動の継続、および積極的な社会参加が重要とされている。障がい者は、日常的な身体活動の制限などによる運動不足でエネルギー消費量が低下する傾向にあり、肥満、糖尿病、冠動脈疾患などのリスクは健常者と比較すると高く、さらに運動機能が低下しやすくなる¹⁾。

2015年10月にスポーツ庁が設置される以前は、障がい者スポーツがリハビリテーションの一環であるとして厚生労働省管轄であったことも関連し、障がい者がいつでも自由に参加できる運動・スポーツの場が少なく、運動・スポーツ実践の機会が失われている。「東京パラリンピック2020」で障がい者スポーツが注目を集めたが、障がい者がスポーツ活動を行える場所や指導者の数などは十分とは言えない。現在、北海道における「障がい者スポーツセンター」機能を持つ施設は、札幌市身体障がい者福祉センターに併設された1カ所のみである²⁻⁴⁾。

そこで我々は、障がい者および幼児・高齢者を含む低体力者が楽しみながら続けられるスポーツとして、50年ほど前に北海道大樹町で考案されたニュースポーツのミニバレーに着目した。

1972年に北海道大樹町職員であった小島秀俊氏（現：一般社団法人全日本ミニバレー協会会長）により考案されたミニバレー（英語表記：MINI VOLLEY）は、ビニール製ビーチボールを使っ

た遊びをヒントに始まった。今日では北海道のみならず、全国にも普及され、子どもから高齢者まで多世代に渡って参加者・愛好者が増えており、学校や職場、地域の交流事業や社会参加の場としての役割も担っている⁵⁾。小島氏らにより伝えられ広く普及しているロシア国内では、若者だけでなく、幼児を含む低体力者や障がい者にも目を向けて参加の輪を広げており、ミニバレーを積極的に取り入れた幼児や障がい者スポーツの先進地となっている⁶⁻⁸⁾。

本資料は、ミニバレーが障がい者および低体力者を対象とした運動・スポーツとして、どのように普及・指導されてきたかについての経緯と実践例をまとめ、障がいや低体力により運動・スポーツに対して消極的だった人達の活動の場や、社会参加を促す基礎的資料にすることを目的としている。

Ⅱ. 方法

1. ミニバレー普及・発展の経緯と今日的課題

ミニバレー考案から生涯スポーツとして歩んできた経緯、北海道・全国・海外へと普及発展してきた過程について、ミニバレーに関する先行研究^{6,9-10)}、一般社団法人全日本ミニバレー協会発行の40周年記念誌⁵⁾、同協会発行記念誌¹¹⁻¹³⁾、日本とロシアのミニバレー団体ホームページ¹⁴⁻¹⁶⁾などの文献・資料調査、およびミニバレー協会関係者への対面でのインタビュー調査を行った。

^{*1} 札幌市立北野小学校 大学院健康栄養科学研究科修了^{*2} 大学院健康栄養科学研究科 人間科学部作業療法学科

ミニバレー協会関係インタビュー対象者

- a. 小島秀俊（考案者，一般社団法人全日本ミニバレー協会会長）
- b. 杉本幸二（東京ミニバレー協会会長）
- c. 鈴木隆道（東京ミニバレー協会顧問）

日時・場所：2022年5月20日・全日本ミニバレー協会事務所（大樹町）[a,b]
2022年11月20日・東京都目黒区立中央体育館 [b,c]

2. 障がい者や低体力者に対するミニバレー活動先進地域（沖縄県・ロシア）における状況

1) 沖縄ミニバレー協会における障がい者への普及と活動状況についてのインタビュー調査

インタビュー対象者：上原和市（沖縄ミニバレー協会会長）

日時・場所：2022年11月20日・東京都目黒区立中央体育館

2) ロシアにおける幼児と障がい者のミニバレー活動実態調査

- ・サハリンミニバレー協会¹⁵⁾，全ロシアミニバレー協会¹⁶⁾のホームページ閲覧
- ・P.N. パシュコフ（サハリン国立総合大学教授）：ミニバレーに関する幼児体育指導者向け解説書⁷⁻⁸⁾

3. 障がい者のミニバレー実施状況に関する社会福祉施設指導者へのインタビュー調査

2021年11月に障がい者スポーツ拠点プロジェクト（北広島市，一般社団法人 わくわくピース総合型クラブ主催）のスポーツイベント参加者や障がい者福祉施設の指導者に，運動プログラムの1つとしてミニバレーを利用した運動について紹介した．このイベントでは，ボール特性とボールの扱い方について簡単に説明し，その後ミニバレーのボールを使った予備的運動や，ミニゲームをおこなった．イベント終了後，参加した福祉施設指導者に，施設内のスポーツ活動に利用できるよう12個のボールを寄贈した．

2022年8月，上記イベントから約10か月経過した後の①ミニバレー活動状況，②施設利用者（障がい者）の変化，さらに③遊びやスポーツ活動としてのミニバレーの適応性の3点について，福祉施設指導者に対面インタビュー調査を行った．

Ⅲ. 結果

1. ミニバレー普及・発展の経緯と今日的課題

1) ミニバレーの沿革と普及・愛好者の広がり

ミニバレー考案から全国・世界への広がりを表1に示した．1972年，北海道大樹町の小島氏が教育委員会主催のママさんバレー教室における予備的練習で，ビーチボールを利用したことをきっかけに新しいスポーツとして考案され，のちに『ミニバレー』と命名された．

(1) 大樹町技から全国へ

1985年，大樹町ミニバレー協会が制定した『であい，ふれあい，わかちあい』のスローガンのもと，大樹町を出発点として，十勝，北海道，全日本，沖縄へとミニバレー協会を設立しながら全国的に普及していった．その過程で，障がい者や低体力者への様々な活動の取り組みも出てきた．1991年に「はまなす国体スポーツ百選」に選定され，その後，（財）北海道体育協会50番目のスポーツ競技団体としての加盟（1993年）や，（財）北海道レクリエーション協会にも加盟（2003年）した．

愛好者が広がるにつれて，北海道内だけで始まったミニバレー大会は，ミニバレー全国フェスティバル（東京都），沖縄県ミニバレー大会，ミニバレー石川大会，ミニバレーみちのく大会（山形県），ミニバレー宮崎フェスティバル（日南市）など，全国各地で様々な大会が行われるまでに発展した．

(2) 東日本大震災被災地支援

東日本大震災が発生した翌年（2012年）には，“元気づくり応援支隊”という勝手連グループをつくり，東北沿岸地域の復興支援を行った．現地では，ミニバレーのボールを使った交流会やおしゃべり会，ミニバレー体験交流会等の支援を

表1 ミニバレーの沿革「ミニバレー考案から全国・世界への広がり」

| 主な流れ | 全国への広がり | 国際化・海外普及 |
|--|--|--|
| 1972年 北海道大樹町の小島秀俊がビーチボール利用の新ゲーム考案 〔後にミニバレー(MINI VOLLEY)と命名〕 | | 1990 インターナショナルMV大会(幕別町) 1992 第5回MVジャパンカップ インターナショナル部門新設 |
| 1975 ルールブック作成 | 1976 NHK・民放テレビ・ラジオで全国放送 (反響を呼ぶ) | |
| 1985 大樹町MV協会設立 『であい・ふれあい・わかちあい』スローガン制定 | | 2002 北東ユーラシア健康・体力・スポーツ国際会議(札幌市) ⇒サハリン国立総合大学パシュコフ教授との交流開始 日・英・中・露語版ルールブック発行 中国遼寧省にてMV紹介 カナダアルバータ州にてMV紹介 |
| 1986 「ミニバレーの日」制定(3月2日) | | |
| 1987 十勝MV連絡協議会設立 | | |
| 1988 北海道MV連絡協議会設立 第1回MVジャパンカップ(大樹町) | | |
| 1989 「はまなす国体スポーツ百選」に選定 MV公認審判員認定制度開始 | 1991 全日本MV連絡協議会設立 | 2005 フィリピン普及活動(マニラ市に5名派遣) |
| 1991 「スポーツ100選」に選定(北海道教育委員会) | 1992 東京MV協会設立 | 2006 サハリンにてMVセミナー指導 第1回サハリン国際大会(北海道から6名参加) |
| 1993 (財)北海道体育協会競技団体加盟(50番目) 視覚障がい者のための館入りボール作製 | 1993 MV全国フェスティバル(東京都) 1996 東京 第1回B級公認審判員認定講習会 鎌倉MV協会、沖縄糸満MV愛好会設立 | |
| 1994 全十勝ジュニア・シニアMV大会 | 1997 沖縄県MV大会 | 2010 「外国人とミニバレーで遊ぼう」 (北方圏センター主催、大樹町) |
| 1995 MV大樹町「町技」に指定 | | 2011 第5回人間・健康・スポーツ国際会議にてMV 紹介(サンクトペテルブルグ市) 東日本大震災見舞いの折鶴を託される (日露の子供の心の架け橋) |
| 1997 知的障がい者教室開催(帯広市) | 2000 第1回MV交流会in守谷(茨城県) 全国ニュースポーツフェスティバル参加 | |
| 1999 北海道生涯スポーツフェスティバル(札幌市) | 2003 MV石川大会 | |
| 2001 有珠山被災地復興支援MV大会 | 2007 第1回MVみちのく大会(山形県) | 2012 幼稚園のMV活動視察(サハリン州) サハリンバレーボール連合と協定 韓国慶尚南道とのMV交流 |
| 2003 (財)北海道レクリエーション協会加盟 | 2008 第1回MV宮崎フェスティバル(日南市) | |
| | 2009 ねりんピックシニア大会 (デモンストレーションスポーツ 札幌市) | 2014 第1回バイカルカップ国際MV大会参加(ロシア) |
| 2012 「ミニバレーで岩手の元気づくり応援支隊」 の派遣 (大船渡市、陸前高田市 9名) | 2011 NPO日本健康運動指導士会北海道・東北ブ ロック会にてMVを紹介(災害被災地支援) | 2017 サハリン各地の幼稚園・障がい者参加のMV 大会視察派遣(6名) |

MV: ミニバレー

太字: 障がい者および低体力者に向けた普及活動の関連事項

行った。被災地住民の生の声としては、「日常の苦しさを発散させ、明るい楽しくできることに配慮した今回の応援支隊の取り組みは素晴らしい。物・金はもう要らない。いつまでも温かい心を伝えてくれれば私たちは頑張れます」、「子どもも高齢者も地域が一体となって笑顔になった。これまでは一過性の支援だけ。ミニバレーは継続性のある支援だ」、「こんな楽しく汗をかいたのは震災後初めて。本当にありがとう」など、将来自分たちの暮らしに活用できる発展性のある活動と評価され、喜ばれたとのことである^{5,14)}。

(3) ロシアへの普及

2002年に北海道大学で開催された「北東ユーラシア健康・体力・スポーツ国際会議」におけるサハリン国立総合大学のパシュコフ教授と小島氏の出会いがきっかけで、ミニバレーはロシア全土に普及している^{5-6,11,15-16)}。今日では、ロシア・サハリン州各地で幼稚園児、障がい者参加のミニバレー大会が開催されている。パシュコフ教

授は、「ミニバレーは幼稚園の体育の時間や、学生、熟年世代へも勧められており、体の不自由な人や障がい者にも受け入れやすい。ミニバレーは家族チームがあったり、またこれまでのバレーボール愛好者の入門段階に取り入れられたりしている」と述べている⁷⁻⁸⁾。

2) 考案者および協会指導者のミニバレーに託す思いと今日的課題

東京ミニバレー協会会長の杉本氏は、「2022年でミニバレーが誕生して50年経ったが、ここまで普及してきたのは、小島さん自身の詳細な記録と楽しかった記憶、他の人が喜ぶために何かをしようとする熱意、小島さんやミニバレーを見て支えてきた周りの方々の力など、これらすべてがあったからこそ頑張ってこられたし発展してきた」と述べた。

小島氏は、「今は新型コロナウイルスも流行してきていて、ミニバレー協会の人数もここ数年で

減ってきているが、ミニバレーのスローガン『であ
い・ふれあい・わかちあい』だけでなく、『Move
Together! (ともに進もう!)』も新たに加えて、今
後も普及発展を目指していきたい」と述べていた。

東京でのミニバレー活動における切実な課題と
して、杉本氏は「私たちの練習場が目黒区立菅刈
小学校のため、駅から離れていて練習場に来るま
でが大変なことや駐車場の料金が高いこと」、ま
た「新型コロナウイルス蔓延の影響で減少してし
まったミニバレー協会の会員数を増やしていくこ
とだ」と述べていた。障がい者や低体力者が、自
宅や職場からミニバレー活動場所まで移動するこ
とも困難な状況であることが明らかとなった。

2. 障がい者や低体力者に対するミニバレー活動 先進地域（沖縄・ロシア）の状況

1) 沖縄における障がい者ミニバレー

沖縄における障がい者や低体力者に対する活動
について、上原氏へのインタビューにより、以下
の情報が得られた。

上原氏がかつて市役所社会福祉課に勤務してい
た時期に、いろいろな障害を持っている方々の担
当となった。その際、障がい者施設に2、3回ミ
ニバレーのボールを持って行き職員の方にも紹介
したことにより、施設利用者はもちろん職員も楽
しいと喜んで一緒に活動していた。

普段のミニバレー練習は、サークル活動の中で
車椅子利用者や知的障がい者たちが職員と一緒に
施設や病院内でミニバレーを行っており、大会が
ある際は、職員たちにも一緒に参加してもらうよ
うに了承を得ていた。施設利用者の変化について、
施設職員からは「明るくなった」、「外に出て明
るくなった」という声を聞くことができた。

沖縄ミニバレーフェスティバル第20回記念大
会（2016年）で障がい者部門を作り、障がい者
のミニバレー大会が始まった。大会の午前中で障
がい者部門が終わるため、午前11時には一度す
べてのゲームを止めて、障がい者部門の表彰を
行っている。大会終了後の懇親会では、三線や踊

り、食事のもてなしが素晴らしく、県外からの大
会参加者は「参加するだけでも沖縄に来てよかつ
た」と皆が口をそろえて言うほど大盛況の催しで
あった。懇親会によって、ほかのスポーツでは得
られない深いつながりが生まれる。

以前ロシアの研究者一行が、ミニバレー・ジャ
パンカップ沖縄大会参加のため来県し、沖縄で障
がい者たちがミニバレーをしている様子を見て、
その後ロシアでも実際に障がい者の方へ向けてミ
ニバレーの取り組みを始めたとのことである。今
では、日本よりもロシアのほうが障がい者スポー
ツとして発展している。

2) ロシアにおける幼児と障がい者のミニバレー

パシュコフ教授の学術誌⁷⁾（日本語訳：「体育：
ミニバレー」⁸⁾）には、以下のような記述がある。
「幼児達にとって、遊びは特に重要であり、学習
の手段であり、運動の手段であり、周囲の世界を
発見する手段であり、教育の一形態でもある。遊
びは幼児期の主要な活動である。このゲームは、
就学前の子ども達の体育の授業で使われている内
容を有機的に補完する。また、スポーツに対する
興味や愛情、自尊心、健康的なライフスタイル全
般に対する前向きな姿勢を育む。このニーズに応
えるためには、就学前から子ども達の視野を広げ、
さまざまなスポーツへの興味を維持し、伝統的な
ものだけでなく、非伝統的な体育の手段を広く活
用したスポーツゲームの要素を教えることが必要
と考える」。ロシアでは、幼児を対象としたミニ
バレー基準ルールとして、コート広さ（4×7 m）、
ネットの高さ（140 cm）に変更し、子ども達に合
わせたものに縮小して実施している。

ロシアのバレーボールトレーナーであるマリ
ナ・ボリソヴナ・ザハロワによる「ミニバレーの
有効性」調査（2008-2009年）の結果、運動の量、
強度、安定性、スピードが大幅に向上したという
データが得られた。子ども達やその保護者の興味
を引き、この珍しい競技に体系的に取り組んでみ
たいという願望を呼び起こした。子ども達は朝、

幼稚園にやってくると、「今日やる？」と自分から訊ねるほど、ミニバレーがとても好きになったようである^{7-8,15-16)}。

ロシアにおける障がい者を対象としたミニバレーの取り組みは、特に青木一則氏（全日本ミニバレー協会副理事長）の影響を受けていた。青木氏は1976（昭和51）年に右腕を労働災害で切断しており、ミニバレーは左腕一本で今でもプレーしている。「自分はまだ現役でプレーしているが、障がい者でも自分に合った楽しみ方ができるスポーツがミニバレーなのです。強いチームを作るのも、レクリエーションとして楽しむのも、それぞれのミニバレーの楽しみ方だと思います」と青木氏は述べている⁵⁾。ロシアの障がい者は、ミニバレー国際交流事業でサハリンを訪問した青木氏がミニバレー大会でプレーしている様子を直接見て、「私にもできる」と感じた者が多く、障がい者に向けてのミニバレーの取り組みがなお一層発展していったようである。

ロシアでの障がい者を対象としたミニバレーは、コートの中に5～6人入り、その中に車椅子の人も入って一緒にミニバレーをプレーしている。ロシアのミニバレー指導者は、“できるだけ楽しむ”ということを中心に進めており、障がいの有無を問わず、“楽しいからこそやらせてあげたい”という思いをもってサポートをしているそうである。「そのような情熱を持っている人がいるからこそ、障がい者の方も障がいを持っていない人と楽しく一緒にスポーツができるのだろう」とミニバレー考案者小島氏は述べていた。

2. 障がい者スポーツイベントの様子とミニバレーに関する指導者からのインタビュー調査結果

2021年11月21日に、一般社団法人わくわくピース総合型クラブが開催した障がい者を含むスポーツイベントで、障がい者スポーツとしてのミニバレーの活用方法を初めて紹介した。指導方法の具体例としては、①1人1つのボールを保持しても

らいボール操作の片手処理と両手処理、②上・下からボールを打つ動作（サーブ）、③対人パスラリー、および④バトミントン用ネット（高さ155 cm）越しのラリー継続をねらった変則ミニゲーム等であった。

上・下からボールを打つことが思うように上手くできない障がい者に対し、ボールを打つ際に「なんでやねん！」という本人が気に入った掛け声を発しながら打つなどの工夫をして練習させたところ、上手にボールを打つことができるようになっていた。また参加者の1人が、帰宅後に家族に対して本人自身の口から「とても楽しかった」と伝えたことを聞き、施設指導者も家族からも感謝されたという。

イベント終了後、各福祉施設の指導者にミニバレーのボールを12個ずつ持ち帰ってもらい、各施設においても実施機会があればできるだけミニバレーを利用するようにと依頼した。

上記イベントから約10ヶ月を経過した2022年8月に、その後のミニバレー活動状況について、指導者への対面によるインタビュー調査を行った。その結果を表2に示した。「ミニバレーをプレーしている姿を見て、運動能力レベルが思った以上に高くて驚いた」とあるように、普段から施設内で見ている障がいを持つ利用者の運動能力レベルが、ミニバレー活動中に想像以上に高くて驚きを覚えた指導者もいた。また「利用者同士の声掛けやコミュニケーションが増えた」、「相手に対して思いやりを持って行動するようになった」のように、ミニバレーを経験してから対人関係に好ましい積極的行動が増えたようである。さらに「トレーニングが苦手な人でも自分から用具を準備する。自主的に参加する姿勢が見られるようになった」、「体力がついたからか物事を最後までやるようになった」のように日常生活においても自主的な行動が増える様子が語られていた。

ミニバレーを活用した指導により、活動的になった施設利用者が見られた一方で、「集団での運動に興味のない利用者や指導者がいる」ことや、

表2 社会福祉施設の運動指導担当者からのミニバレーに関するインタビュー調査結果

| |
|--|
| 質問1「指導者自身がミニバレーを認知していたか」「プレーしたことはあるか」 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 小学校, 中学校以降やる機会がなかった. ・ 名前は聞いたことがある程度だった. |
| 質問2「11月のミニバレー紹介のスポーツイベントに参加した施設利用者を見て指導者としてどのように思ったか」 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段は施設利用者の仕事をしている姿しか見ていないが, ミニバレーをプレーしている姿を見て, 運動能力レベルが思った以上に高く驚いた. ・ 施設利用者の方も楽しんでいた. |
| 質問3「ミニバレー紹介イベント以降のミニバレーのボールを利用した活動の様子」について |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ ミニバレーボールを持ち帰って1か月くらいはボール慣れ, そのあと2週間に1回ネットを張ったり, シットティングミニバレーに変えたりしてミニバレーを使った. ボールリレーも行っていた. ・ 指導を1人で行う場合, パーテーションに向けてボールを打つ, 壁の柱を狙って打つなど工夫していた. また, ネット越しだと全員が楽しめず, その場を離れる人もいたため, 全員が楽しめるようにシットティングミニバレーに変えて, ラリーを続けられるように工夫していた. ・ 正方形のマットを4枚敷いて1人1枚に座り, 運動会のBGMを流し, 4～5人体制のチーム戦でラリーを競うシットティングミニバレーを行っていた. しかし11月のスポーツイベントに参加した利用者が7月頃に他施設に異動になった. 新しく入ってきた利用者の方は個々で運動することが多いため, 取り組む頻度としては1か月に1回くらいになってしまった. ・ 1時間運動する時間があるとしたら10分前後ミニバレーを取り入れている. 昔は風船を用いていたが, 今はミニバレーがあるため, 風船よりミニバレーを活用している. 今後もミニバレーを行っていくためには, スタッフ自身もっと取り組まないと自然と消えてしまうため, 取り組んでいく必要がある. |
| 質問4「ミニバレーを行うようになってから気づいた施設利用者の変化」について |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 利用者同士の声掛け(ボールを投げるときに「○○さんいっよー!」)やコミュニケーションが増えた. ・ トレーニングが苦手な人でも, 自分から用具準備をする, 自主的に参加する姿勢が見られるようになった. ・ 相手に対して, 思いやりをもって行動するようになった. ・ 体力がついたからか, 物事を最後までやるようになった. |
| 質問5「ミニバレー中の出来事」「今後の課題」(北ひろしま福祉会・児童発達支援放課後等デイサービス施設“つなぐ”) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ ミニバレーのボールが身体に当たった時, すぐ「痛い」と言うけれど(何が当たっても反射で言ってしまう利用者の方もいる)ボールを嫌がる様子はない. ・ 1人の指導者が運動プログラムを考えて行っているため, 一度に6～10人くらいの利用者を見なければいけないことがあるから, ミニバレーを実施するかどうかは指導者の判断による. ・ 集団での運動に興味がない利用者の方や指導者も少なからずいる. ・ 身体の使い方を教えるのが難しい, まねをしてもらうのも難しい. ・ 以前ミニバレーのボールは持っていたが, 蹴ったことで割れてしまった. ・ 対人で行うと, ボールを待っている間, 子どもたち本人がどうしたらいいのかわからないため, ラリーをすることは難しい. ・ 目で見ただけに反応して手を使うことが難しく, 2つのことを同時に行えない子もいる. ・ 実際に指示されたことを子どもたちが行って自分にメリットとして返ってこない達成感ややる気には繋がらないため, メリットとしてどのように返すか難しい. |

注) インタビュー調査結果は, 調査者の聞き取りメモの内容をまとめて記述した.

「身体の使い方を教えるのが難しい」, 「目で見ただけに反応して手を使うことが難しい」, 「自分にメリットとして返ってこない達成感ややる気には繋がらない」などの指導上の課題も指摘されていた. さらに, 指導者一人が一度に対応する利用者人数が多い場合などには, 安全面を考えて実施することが難しい状況であることも指摘されていた.

Ⅳ. 考察

1. ミニバレー普及・発展の経緯と今日的課題

1972年小島氏が北海道大樹町でミニバレーを考案してから50年が経ち, 『であい・ふれあい・わかちあい』のスローガンとともに, 子ども・若者・高齢者のスポーツとして十勝, 北海道, 日本全国, 海外へとミニバレーが発展していった. こ

ここまで普及してきた理由として、小島氏が語る「他の人が喜ぶために何かをしようとする熱意」、さらに小島氏による詳細な活動記録資料や、これまで出会った人たちとの触れ合いの記録などが大きな要因であったと考えられる。

ミニバレーのボール特性は魅力的であるとの評価が高い。誰の手にも馴染みやすい素材と軽量で大きなボールは、痛みを感じることなく手軽にプレーでき、面白さを印象付ける。またボール速度や軌道の変化がゲームの楽しさを生み出すため、「競技種目としてもレクリエーションとしても楽しめるスポーツとなっている」と語る愛好者は多い^{5-6,9-14,17)}。そのため、子どもから高齢者の低体力者、さらに障がいを持っている人でもスポーツ経験や身体能力に関係なく、楽しく安心してプレーできるスポーツであると言える。

スローガンである『であい・ふれあい・わかちあい』も、普及発展していく上で非常に重要な要因と考えられる。筆頭著者が第30回ミニバレー全国フェスティバル（2022年11月東京）を視察・参加した際に、全国各地から集まった参加者たちが、久々のミニバレー仲間との再会を非常に喜んでおり、たくさんの笑顔を見ることができた。住んでいる場所が離れていても、ミニバレーを通してであい、ふれあい、わかちあうことで、一生懸命付き合っていける仲間づくりができることを実感しているようであった。

また、2011年の東日本大震災後は、“元気づくり応援支援隊”の活動のように、復興支援としてミニバレーを介してスポーツの交流やおしゃべり会を行っていた。復興過程での辛い時でも心の絆をむすびあい、共にわかちあっていこうとする寄り添った支援もできている様子が見える。このような被災地支援の行動を引き出す力を持っていることが、ミニバレーの魅力の1であると推察した。

このように好ましい特徴を持つミニバレーであるが、特に東京や札幌市内などの都市部においては、日常的な練習場の確保に苦労している団体が

あり、定例の曜日と時間帯に活動することはかなり困難な状況であった。また、活動場所として学校開放事業による公立学校体育館を利用する場合、最寄り駅との距離が遠かったり、自家用車利用時の高額な駐車料金負担などの特有な問題があり、障がい者が継続的にミニバレー活動続けることに関しては都市部特有の困難さがあることが明らかとなった。

2. 障がい者や低体力者に対するミニバレー活動 先進地域から学んだもの

沖縄県ミニバレー協会会長の上原氏は、障がい者対象のミニバレー普及のため、障がい者施設にボールを持参し、大会参加を誘いながら施設職員も巻き込んで練習を行っていた。沖縄での取り組みのように、障がい者指導や介護福祉担当者自身が実際にミニバレーを体験し、現場指導者にもその魅力を実感してもらえるように工夫しながら強く働きかけたことに、普及促進の要因があったと考える。小島氏の理念でもある『であい・ふれあい・わかちあい』のスローガンには、“人とのつながりを重視”する雰囲気やイメージが色濃く映し出されている。このスローガンを前面に掲げる活動姿勢こそが、障がい者も容易に取り込むことのできる大きな要因となっている。

ロシア・サハリン国立総合大学のパシュコフ教授が著した幼児へのミニバレー指導マニュアルには、就学前からスポーツに取り組むことにより、子ども達の体力や社会性向上、健康的なライフスタイルに対する前向きな姿勢を育てることが期待でき、さらに保護者の健康増進にもつながるとある⁶⁻⁸⁾。幼児期からスポーツに取り組むことで、保護者を含めた家族全体の健康レベルが上がると予想される。わが国でも大いに参考となる事例である。

ロシアにおける障がい者への発展の経緯を見ると、ミニバレー国際交流事業の中で、日本ミニバレー協会役員であった身体障がい者でもある青木氏が、堂々と素晴らしいプレーをしている姿を見て触発された人たちの熱い羨望の眼差しがあった

と思われる。その後、試行錯誤を繰り返し、参加者の障がい者の程度に合わせた変則ルールをつくるなど、障がい者も健常者たちと気軽にミニバレーをプレーできる仕掛けをつくっていた。今後、障がい者スポーツ（アダプテッドスポーツ）としてミニバレーを普及させるためには、既定のコートの広さ、ネットの高さ、コート内の人数、そのほかのルールを臨機応変に変えていくことも重要であり、今後もさらに創意工夫と実践研究を継続していく必要がある。

理想的な健康社会の姿を思い描きながらミニバレーを考案した小島氏、自らボールを携えて介護福祉施設に赴いて障がい者だけでなく職員も一緒にミニバレーの輪に取り込んだ上原氏、国際交流事業で自ら海外に出かけミニバレーの素晴らしさをプレーを通して伝え続けた青木氏、小島氏との縁を密にしながら国の壁を越えて粘り強くミニバレーの魅力をロシア国内外に普及し続けたパシュコフ教授、このような小島氏による“ミニバレーの理念”を理解し意欲的に行動を起こしたキーパーソンの存在が重要であることが明らかとなった。彼らの意志を継いでいく次世代の指導者育成も、今後の障がい者スポーツとしてのミニバレーの発展には欠かせないものと思われる。

3. ミニバレーにおける障がい者指導現場の現状と課題

施設利用者の運動能力レベルが、ミニバレー活動中に想像以上に高く驚きを覚えた指導者もいたことから、障がい者の中にはこれまで行っていた運動プログラムがその人にとっての適切な身体活動量に達していない可能性もあると推察される。今回ミニバレー活動を経験してから、「積極的にコミュニケーションを取るようになった」ことや、「率先して準備作業をするようになった」など、日常生活の活動性の変化が認められたとの指導者からのコメントもあった。ミニバレーという一つのスポーツを通して、身体活動面での新たな能力を高めたり、さらに対人関係を含めた生活

全体へ好ましい影響を及ぼす可能性のあることが推察された。

しかし、施設指導者自身にミニバレー経験が全くない場合が多く、さらに市販の介護福祉および障がい者向け運動・スポーツ・レクリエーション指導図書には、ミニバレーはほとんど掲載されていないなど、まだまだ情報が足りないのが現状である。

本調査研究は、新型コロナウイルスが広まっている時期の調査であったため、障がいを持つ施設利用者への直接インタビューや、ミニバレー指導法に関する介入的調査は実施できなかった。今後、障がい者や低体力者の個々の身体的特性に合わせて楽しく安全にスポーツをしてもらうために、新しいミニバレーの指導プログラムを開発し提案するなど、情報発信を推進していくことが必要である。

V. 結語

北海道大樹町で考案されたミニバレーについて、障がい者や低体力者を対象とした場合の適応性に関連して、ミニバレーの考案から普及・発展の様子、ミニバレー関連文献、および関係者へのインタビュー調査を行った。

- ①考案者である小島氏がミニバレーに込めた願いの1つは、『であい・ふれあい・わかちあい』のスローガンとともに、大樹町から世界に向かって広められた「ミニバレーを通じた人との出会い」と「良好な人間関係」を作っていくとする理念である。
- ②小島氏をはじめ、「ミニバレーの理念」の良き理解者でありミニバレーに魅了されながら意欲的・積極的に働きかけを続けてきた杉本氏、上原氏、パシュコフ教授などのキーパーソンとその仲間たちの存在が重要である。
- ③社会福祉施設指導者からは、運動・スポーツの一種目としてのミニバレー利用にとどまらず、これまで見られなかったレベルの高い運動能力を引き出す可能性や、人間関係および日常

生活全般にわたる前向きな行動への変化が見られるようになったとの情報が得られた。

以上により、ミニバレーは、運動・スポーツに対して消極的だった人たちの活動の場や社会参加を促すことが期待でき、障がい者を含む低体力者にも適したスポーツとしての資質を持っていることが確かめられた。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、一般社団法人全日本ミニバレー協会小島秀俊会長をはじめとする同協会関係者の皆様、サハリン国立総合大学P.N. パシュコフ教授をはじめとするロシアミニバレー協会の皆様、社会福祉法人北ひろしま福祉会(北広島市)の皆様に、情報提供と多大なるご協力を頂きました。皆様に、心より感謝申し上げます。

文 献

- 1) 増山尚美：障がい者のスポーツ（アダプテッドスポーツ）。侘美靖，花井篤子，新版生涯スポーツと運動の科学。124-130，東京，市村出版，2016。
- 2) スポーツ庁：スポーツ庁創設の経緯。平成27年10月
< https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/soshiki2/1373916.htm > （最終アクセス日：2021年12月2日）
- 3) 公益財団法人 日本パラスポーツ協会：障がい者スポーツ振興概要。昭和48（1973）年。
< https://www.parasports.or.jp/promotion/promotion_sports_s-center.html > （最終アクセス日：2021年12月2日）
- 4) 札幌市身体障害者福祉センター HP < <http://sapporoshinsyo.jp/> > （最終アクセス日：2021年12月2日）
- 5) 小島秀俊：ミニバレー誕生40周年記念誌－挑戦－～であい・ふれあい・わかちあい～。大樹，全日本ミニバレー協会・北海道ミニバレー協会，2016。
- 6) 侘美俊輔：ミニバレーの国際化による幼児・障がい者への普及 ～ロシア・サハリン州の事例をもとに～。稚内北星学園大学紀要，20：41-63，2019。
- 7) Пасюков ПН: Физическая культура. Мини-волейбол: Пособие для инструктора физической культуры дошкольной образовательной организации. 1-56, Южно-Сахалинск, Пасюков ПН, 2018.
(パシュコフ PN: 体育 ミニバレー：幼児教育機関の体育指導者向けマニュアル。1-56, ユジノサハリンスク, パシュコフ PN, 2018.)
- 8) 侘美靖，木下夏希，侘美俊輔：ロシアの幼児体育におけるミニバレー。北海道文教大学研究紀要，47：55-70，2023。
- 9) 堀内雅弘：ミニバレーが中年女性の体力と気分に及ぼす影響。人間福祉研究，10：133-142，2007。
- 10) 侘美靖，黒澤奈緒：ミニバレーの運動特性と健康増進効果。北海道大学大学院教育学研究科紀要，88：221-234，2003。
- 11) 小島秀俊：『であい・ふれあい・わかちあい』～ミニバレー・ロシア交流報告書～。北海道ミニバレー協会，2008。
- 12) 山田政一：十勝ミニバレー協会創立10周年記念誌。十勝ミニバレー協会，1997。
- 13) 小谷内勲：大樹ミニバレー協会創立20周年記念誌。大樹町ミニバレー協会，2006。
- 14) 一般社団法人 全日本ミニバレー協会HP
< <https://www.minivolley-japan.net/> > （最終アクセス日：2022年12月25日）
- 15) サハリンミニバレー協会HP（「日本のミニバレーボール」）< <http://japan-minivolley.ru/> > （最終アクセス日：2022年12月25日）
- 16) ミニバレー 全ロシア連邦HP < <https://minivolleyrussia.ru/> > （最終アクセス日：2022年12月25日）
- 17) 侘美靖，木下夏希：北海道発祥ニュースポ-

ツ “ミニバレー” のボール特性と障がい者および低体力者への適応性. 北海道文教大学研究紀要, 48: 1-10, 2024.