



～エンジョイスポーツライフ～

[編集・発行] 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

はじめよう! ひろげよう! 障スポ チャレスポ! TOKYO

主催 / 東京都・公益社団法人東京都障害者スポーツ協会



あけましておめでとうございます

・全国大会報告 ・チャレスポ! TOKYO報告 ・パラリンピアン出前授業報告

新年のご挨拶 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会 会長 中野 英則



あけましておめでとうございます。

日ごろ、会員の皆様をはじめ、協賛団体、関係機関等の皆様には、協会の事業にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。

昨年は、障害者スポーツの理解啓発事業をはじめ、障害者スポーツの振興のために各種の事業を推進してまいりました。特に各区市町村との協働事業や学校、福祉施設、地域スポーツクラブ等様々な場で障害者スポーツの教室や体験会など、これまでにない

実績を挙げてきました。

今年も、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けてさらにいろいろな動きがあると思いますが、当協会としましても、パラリンピック開催へ向けて様々な事業に協力していくとともに、協会の使命であります障害者スポーツの振興のために、2020年のパラリンピック開催を大きな契機として、より広く身近な地域で障害のある人がスポーツをできる環境づくりを推進いたす所存ですので、本年も会員の皆様をはじめ、多くの都民の皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

「チャレスポ!TOKYO～はじめよう!ひろげよう!障スポ～」を開催しました



為末大さん、高桑早生さんと一緒に陸上体験

障害のある人もない人も、みんなまでスポーツを楽しむイベント「チャレスポ!TOKYO」を、平成26年11月30日(日)に東京都障害者総合スポーツセンターで開催しました。当日は1,500人という多くの方にご来場いただき、たくさんの方のスポーツを体験して、笑顔に包まれたイベントとなりました。

為末大さん・高桑早生さん(陸上競技)、立石諒さん(水泳)、高橋みゆきさん(バレーボール)、陣内貴美子さん(バドミントン)、三浦淳寛さん(サッカー)と一緒にスポーツ体験ができるコーナ

ーでは、アスリートから直接指導を受け、参加した方からは「楽しかった」との感想をいただきました。また、アスリート全員が参加したトークショーでは、陣内貴美子さんから「『運動』という言葉は『運が動く』と書く」とのお話があり、他のアスリートも思わずうなずいていたのが印象的でした。このほかにも車いすテニスやフロアホッケーなど、様々なスポーツを行い、あっという間の1日でした。今年もみなさんと一緒にスポーツを楽しむ1年にしましょう!!



三浦淳寛さんと一緒にサッカー体験

第15回東京都障害者スポーツ大会 ～秋大会報告～



● グランドソフトボール競技

11月16日(日)紅葉深まる都立武蔵野中央公園スポーツ広場にてグランドソフトボール競技大会が行われました。参加チームは東京チームA、東京チームB、文京盲学校3チームでした。この競技は、視覚障害者の方が参加する競技であり、チーム内には弱視と全盲の方がいます。打者が全盲の方の場合、投手が転がすボールの音を頼りにボールを打つため、静寂のなか音に集中する選手の姿はとても迫力があります。どの試合も白熱した試合となり、試合を見ていた方からは「視覚に障害があるとは思えない」と、驚愕していました。今年の優勝は東京チームAに輝きました。

● バレーボール競技(身体障害部門)

11月23日(日)に東京体育館サブアリーナにて、「第15回東京都障害者スポーツ大会バレーボール競技(身体障害部門)」が開催されました。この大会には聴覚に障害がある男子2チーム女子3チームが参加し、男子優勝は「TDV A」チーム、女子優勝は「東京都聴覚障害者連盟女子バレーボール部」チーム、準優勝は「TAMA絆」チームとなりました。昨年よりも参加チームが少なかったものの、どの対戦も白熱した試合となり、観戦者にも熱気が伝わってきました。次年度はより多くのチームに参加していただき、さ

らに盛り上がりのある大会にしたいと思います。今まで参加したことがない聴覚バレーボールチームがありましたら、ぜひ当協会までご連絡ください。



● ボッチャ競技

11月24日(月・祝)東京体育館サブアリーナにてボッチャ大会を開催いたしました。昨年の大会は降雪により中止になってしまったため、2年ぶりの開催です。この大会では障害者や競技レベルによって【競技部門/CWクラス※1】【競技部門/OPENクラス※2】【交流部門※3】の3つに分かれており、今年は例年に比べ交流部門への参加が多く、ボッチャ競技の盛り上がりを感じさせる光景でした。各コート様々な駆け引きが繰り広げられ、ジャックボール(目標球)を遠くに投げたり、コートラインぎりぎりの所に投げたりと、様々な作戦が繰り広げられ息を飲む緊張した試合の連続でした。大会は多くの方にご参加いただき、大盛況のうち終えることができました。

※1 脳性麻痺で車椅子使用者。ただし障害の程度によっては脳性麻痺以外の肢体不自由で車椅子使用者を含める。

※2 CWクラスに該当しない肢体不自由者。

※3 ボッチャの競技経験がない、あるいはボッチャの大会出場経験がない肢体不自由者。但し、障害のない者とチームを構成できる。

第14回全国障害者スポーツ大会(長崎がんばらんば大会)報告

11月1日～11月3日まで長崎県で第14回全国障害者スポーツ大会(長崎がんばらんば大会)が行われました。東京都選手団は総勢303名(選手:224名、役員79名)。長崎に到着すると大会期間中、競技をサポートする選手団班実施本部員、選手団サポートボランティアと呼ばれる方々が暖かく出迎えてくれました。東

京都選手団は昨年の東京大会同様の活躍を見せ、連日メダル獲得の報告が入り、最終的には金118個、銀57個、銅21個獲得することができました。また、団体競技では参加した競技全てで優勝又は準優勝することができ、東京都選手団にご支援ご協力頂きました皆様ありがとうございました。



●東京都選手団成績

競技名	金	銀	銅
陸上競技	61	35	13
水泳	33	8	3
アーチェリー	1	2	0
卓球	14	7	1
フライングディスク	7	3	2
ボウリング	2	2	2
合計	118	57	21

競技	部門	成績
バスケットボール女子	知的障害	優勝
ソフトボール	知的障害	優勝
バレーボール男子	身体障害(聴覚)	優勝
バレーボール男子	知的障害	優勝
バレーボール女子	知的障害	準優勝
サッカー	知的障害	準優勝
フットベースボール	知的障害	優勝

第16回東京都障害者スポーツ大会 兼第15回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会

都内最大の障害者スポーツ大会「東京都障害者スポーツ大会」の申込みの時期が今年も近づいてきました！申込みは2月中旬を予定しています。今年も多くの方の参加をお待ちしております。

●5月・6月開催競技 申込方法

区市町村主管課、福祉事務所、または下記申込窓口にて2月中旬より配布する所定の申込書に必要事項を記入、参加誓約事項を確認(未成年者の場合は保護者の署名捺印が必要)の上、郵送または持参にて申し込むこと。

※実施要領・申込書等は、2月中旬より東京都障害者スポーツ協会ホームページ(<http://www.tsad.or.jp/>)でもダウンロードできます。

●申込期限

[個人競技申込]

- ①個人参加及び学校・施設等団体の在籍者の個人競技参加者
平成27年3月20日(金)必着

●5月・6月開催競技一覧

競技	日程	会場
合同開会式	平成27年5月10日(日)	東京体育館
陸上競技(知的部門)	平成27年5月30日(土)、5月31日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
水泳(身体・知的部門)	平成27年5月30日(土)、5月31日(日)	東京都障害者総合スポーツセンター プール
卓球(身体・知的部門)	平成27年5月30日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
フライングディスク(身体・知的・精神部門)	平成27年5月30日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
ボウリング(知的部門)	平成27年5月30日(土)	東京ポートボウル
フットベースボール(知的部門)	平成27年5月30日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
サウンドテーブルテニス(身体部門)	平成27年5月31日(日)	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室
アーチェリー(身体部門)	平成27年5月31日(日)	東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場
バレーボール(知的部門)	平成27年5月31日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
サッカー(知的部門)	平成27年5月31日(日)、6月7日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場・補助競技場・軟式野球場
陸上競技(身体・精神部門)	平成27年6月6日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場・補助競技場
ソフトボール(知的部門)	平成27年6月6日(土)	杉並区立上井草スポーツセンター 野球場
バスケットボール(知的部門)	平成27年5月30日(土)、31日(日)、6月6日(土)、7日(日)	※調整中

※編集の関係で会場一覧は12月24日現在の情報です。最新情報は協会ホームページでご確認ください。

- ②団体競技及び学校・施設等団体の新入生・

新入所者の個人競技参加者

平成27年4月16日(木)必着

※団体競技のチーム構成表の修正締切は4月27日(月)とする。

●問合せ先

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

TEL:03-5206-5586 FAX:03-5206-5587

●申込窓口

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

東京都障害者総合スポーツセンター(持参のみ)

東京都多摩障害者スポーツセンター(持参のみ)

募集案内は2月中旬より各所に送付となりますのでそれ以前のお問い合わせはご遠慮ください。

※FAXでの応募は受け付けておりませんので郵送または窓口にお持ちください

今期の目玉（東京都障害者総合スポーツセンター編）

今期の目玉を紹介します。

記録会

●第21回はばたきグラウンド・ゴルフ大会

グラウンド・ゴルフ専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ボールをクラブで打っていくゴルフで、初心者でも参加しやすい競技です。（荒天時の場合は次の日に順延します）

日 程	3月22日（日） 予備日3月23日（月）
場 所	運動場、洋弓場
対 象	障害児者
申込期間	1月22日（木）～2月22日（日）
備 考	詳細はお問合せ下さい。



昨年の大会の様子です

舛添都知事来館

平成26年10月24日（金）午前には舛添都知事が東京都障害者総合スポーツセンターを視察しました。

センターを一通り視察する中で、パラリンピック出場選手と話をしたり、吹き矢の体験を行ったりしました。



今後行われるセンターの改修について、担当者から熱心に計画内容を聞いていました。

担当より 今期の目玉



山川スタッフより

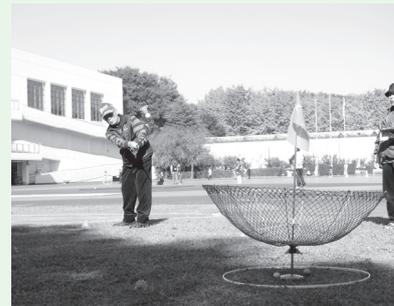
はばたきグラウンド・ゴルフ大会担当の山川です。グラウンド・ゴルフは普通のゴルフボールに比べちょっと大きく、専用のクラブはヘッド

が大きく打ちやすくなっています。グラウンド・ゴルフのゴールに入った時に上手くいくと鳴る鐘の音がいいですよ。

これからでもやってみようと思う方、是非チャレンジしてみてください。お待ちしております。

大会報告

●はばたきターゲットバードゴルフ大会



大会の様子 ナイスショット

11月22日（土）、絶好のターゲットバードゴルフ日和の晴天の中行われた今大会、上級者・健常者も参加できるオープンクラス16名、中級者のミドルクラス

3名、初級者のはばたきクラス3名の、総勢22名の選手が参加しました。このターゲットバードゴルフは、ビーチパラソルを逆さに立てたようなネットホールをゴールにし、ゴルフボールにバドミントンの羽根がついた形状のボールを使用し、一般ゴルフ用ウェッジクラブ1本のみを使用します。大会のコースはスポーツセンターの運動場、洋弓場全体につくられた全9ホールのコースを作りラウンドしました。

ぜひ来年はみなさんも大会出場を目標に、練習をしてみてはいかがでしょうか。

今大会に参加された選手のみなさん、役員の方々お疲れ様でした！

スポーツセンター利用案内

●利用時間

午前9時～午後9時まで。

スポーツ施設は、午前9時～午後8時30分まで。屋外施設は、4～8月は午後6時30分まで、9～3月は午後5時まで。

正午～午後1時までスポーツ施設は、休憩時間となります。

宿泊室は、チェックイン午後3時から、チェッ

クアウト翌日午前10時となっています。

●休館日

毎週水曜日・祝日の翌日・年末年始

●利用対象

- ・障害者手帳所持者
- ・前記の介護者

●使用料

無料（ただし宿泊室は有料）

●利用方法

個人で初めて利用される方は、障害者手帳をご持参ください。利用証を発行します。次回からは、利用当日に利用証をご持参ください。団体での利用及び宿泊施設利用は、予約制となっています。また、施設の予約は3ヶ月前より受付をしています。

今期の目玉 (東京都多摩障害者スポーツセンター編)

今期の目玉の一部を紹介します。

レッツ! 車いすバスケ



障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただける教室です。選手から、直接指導を受けることも出来ます。

あなたも車いすバスケに挑戦してみましょう!

日 時	2月14日(土)、3月14日(土) 9:00~12:00
場 所	センター体育館
対 象	どなたでも
備 考	事前申し込みは必要ありません

みんなで卓球

卓球を楽しみたい方、レベルに関係なくお集まり下さい。障害のない地域の方も参加できます。卓球を通してみんなで楽しみましょう。



協力：協和発酵キリン卓球スクール

日 時	3月7日(土) 10:00~12:00
場 所	センター体育館
対 象	どなたでも
備 考	偶数月は総合SCで実施しています。事前申し込みは必要ありません

みんなでバドミントン



毎回課題を設け、それぞれのレベルに合わせた内容で、技能上達に向けた指導を行います。外部講師を招き、進めてまいります。

日 時	2月26日(木) 18:30~20:30
対 象	どなたでも
備 考	奇数月は総合SCで実施しています。事前申し込みは必要ありません

ショートテニス大会申込が始まります



昨年のショートテニス大会の様子

スポンジのボールで行うテニスのショートテニスの大会です。視覚障害の方には専用の音源のショートテニスボールを使用します(以前の公式球黄色)。

シングルの試合が難しい方にはダブルスのクラスもあります。日頃の練習成果を発揮して頑張ってください。

日 時	3月8日(日) 9:30~
対 象	障害児、者(中学生以上)
申込期間	2月1日(日)~2月15日(日)

第28回卓球大会事業報告

平成26年11月9日に東京都多摩障害者スポーツセンターで第28回卓球大会を開催しました。

卓球競技の部は肢体不自由の部をはじめ、車いす使用者、聴覚、知的、50歳以上、オープンと全部で6部門。サウンドテーブルテニス競技の部はSTTの部、オープンと2部門で行いました。また、卓球の部では、昼休みにラリー競争の部も行いました。

卓球競技の部では、昨年より参加人数が増え各部門ともに熱戦が繰り広げられました。サウンドテーブルテニスも

女子の部の参加人数が昨年より増え、女性たちの熱き戦いが見られました。各部門で入賞されたみなさん、おめでとうございます。また入賞されなかったみなさんは来年入賞を目指してほしいと思います。参加された選手のみなさんお疲れさまでした。また、大会にサポートをしてくださいました、国立市卓球連盟、東京女子体育大学卓球部、東京都卓球連盟、障害者スポーツ指導員のみなさまもありがとうございました。

なお、大会結果は多摩障害者スポーツセンターのホームページに掲載しておりますのでぜひご覧ください。

スポーツセンター 利用カレンダー 2015 1月~3月

休館日

1月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

2月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

パラリンピアン出前授業 報告

昨年度に引き続き今年度もパラリンピアン出前授業を実施しています。

多数の応募があり、今年度は13団体に実施します。9月



26日（金）応募団体の1つである八王子市立宮上小学校で出前授業を行ってきました。対象は第3学年50名と児童の保護者6名でした。派遣したパラリンピアンはアルペンスキー競技の森井大輝選手です。森井選手は東京都あきる野市出身のため、子どもたちに身近にパラリンピアンがいることを知ってもらうことに繋がったのではないのでしょうか。

授業の内容は映像を交えながら車イスユーザーになった経緯や、冬季パラリンピックの話を子どもたちに分かりやすく話していただきました。また、メダルを持ってきていただき、子どもたちは自由にメダルを首からかけて、いかにも自分が勝ち取ったメダルの様な笑顔で記念撮影していました。子どもたちは手作りの贈り物や手紙を用意しており、最後退場する際には手作りアーチで花道を作ってくれました。森井選手も楽しんでおり、充実した時間となりました。

事業報告

NHKハートスポーツフェスタ

12月7日（日）、北区滝野川体育館にて、「NHKハートスポーツフェスタ」が開催されました。オリンピックのフェンシング競技のメダリストによるトークショーに始まり、みんなで卓球、みんなでバドミントンでは、障害のある方もない方も一緒に交流しながら競技を楽しみました。

パラリンピック種目体験コーナーでは、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、ブラインドサッカーなどのパラリンピック種目を、たくさんの方が体験しました。約450人もの人たちがイベントに参加されました。ご協力いただいた選手の方々、ありがとうございました！



スポーツ体験会

(八王子：ひまありくらぶ)

11月15日八王子由木中央市民センターの体育館で、成人されている知的障害の方を対象にスポーツ体験会（スポーツをしよう！）を開催しました。

主催している『ひまありくらぶ』は成人された方たちを対象に地域生活を豊かにするため、余暇活動を支援するというコンセプトで設立されました。余暇活動として様々な活動を実施していますが、今回は『スポーツをしよう！』ということで、体操やパラバレーン、ドッチビーなどを行いました。

皆さん初めて行う事ばかりで、一つ一つ挑戦しながら、とても楽しんでいる様子でした。終了の際は、参加された方たちから次回の実施に向けての期待の声もあり、『ひまありくらぶ』では、今後このようなスポーツを行う機会を増やしていきたいということです。身近な地域の中で、スポーツを定期的に楽しむ機会を増やしていける取り組みをさらに広めていきましょう！



ノルディックウォーキングで 全身を動かそう! Part 2

今回はノルディックウォーキングで使用するストック
(ポール) を用いてさまざまな障害の方々にも楽しめる方
法を紹介します。

車いすピック



ポールは肩の高さと
同じくらいに

車軸の脇に斜めにつく

※ポールを車輪に巻き込まないように注意!

車いすピックは、日常車のまま手にポールを持ち、タイヤ
をこぐ代わりにポールを地面について後方に押しながら前進
するものです。もちろん、車いすに乗ればだれでも行えます。

動きの効果・ポイント

- 肩や肩甲骨を大きく動かせば、筋力アップやストレッチ
効果が得られる!
- はじめは身近にある平坦で安全な場所で!
- 慣れてきたら徐々に時間をのばして!

だれでも楽しめる——タンデムウォーク

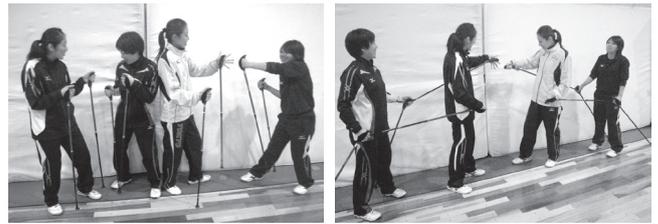


タンデムウォークはペアで行います。2人が前後に並ん
で前の方が手にポールを持ち、後ろの方が前の方のポール
の下を持って、一緒に手を振りながら呼吸を合わせて歩
きます。親子で、兄弟で、友達同士で、仲よく楽しくウォ
ーキングしましょう!

タンデムウォークのおすすめ

- 視覚障害の方も安全に身体を大きく動かしながら歩けます!
- 自分で手を振れない方でも、補助者と一緒に手を振って
歩けます!

タンデムトレイン



みんなであいわい!

2人でじゃんけんをします。負けた人は勝った人の後ろ
につき、ポールの下を握ってタンデムウォークをします。
これを繰り返して、トレインの完成!

いろいろな方法で、さまざまな障害の方々が実践でき
ます。立川にある国営昭和記念公園には、冬の散歩道「光の
影」約2km、北区中央公園には1周600mのウォーキング
コースがあります。ポールを手に楽しく冬を探してみませ
んか。気に入ったコースを見つけにいきましょう!

夕食後の消化を助ける体操

～身体くねくね曲げ伸ばし体操～

体幹の筋肉を動かしたり、関節の曲げ伸ばしする運
動は、消化を促進します。さあみなさん、食後に体操
をしましょう!

体幹の体操

- 1 仰向けに寝ます。
- 2 手は万歳、脚はまっすぐ伸
ばします。
- 3 上半身を左右にくねくねし
てみましょう。

※難しい方は膝を立てて左右
に倒すとよいでしょう。



関節曲げ伸ばし体操

- 1 仰向けに寝ます。
- 2 こぶしを握って肘を曲げま
す。
- 3 息を吐きながら、こぶしを
元気よく頭上につき上げま
す。
これを10回やりましょう。





●平成26年12月1日現在の協会会員情報

個人正会員 254名 団体正会員 6団体

個人賛助会員 695名 団体賛助会員 36団体

※ご入会いただきました皆様、誠にありがとうございます。

編集後記

この59号が出る頃には新年を迎えています。昨年はみなさまにとって、どんな年でしたでしょうか。スポーツセンターでは本年も笑顔で皆さまをお迎えいたします！新しい年も実り多き年となりますように。今年もよろしくお願いたします。

(多摩障害者スポーツセンター 高梨)

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階(東京都飯田橋庁舎)
[TEL] 03-5206-5586 [FAX] 03-5206-5587 [URL] <http://www.tsad.or.jp> [Twitter] @tosyokyo

東京都障害者総合スポーツセンター

〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2
[TEL] 03-3907-5631 [FAX] 03-3907-5613 [URL] <http://www.tokyo-mscd.com> [Twitter] @tsadsogo

東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
[TEL] 042-573-3811 [FAX] 042-574-8579 [URL] <http://www.tamaspo.com> [Twitter] @tsadtama