



東京の障害者スポーツ

～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

2016年
(平成28年)
1月15日

65号

新年あけましておめでとう！



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。

今年は9月7日からブラジルのリオデジャネイロでパラリンピックが開催されます。すでに出場が決まっている団体競技もありますが、新しい年を迎えて本格的にパラリンピック出場への選手選考が始まります。選手の皆さんのご活躍に、日本中が盛り上がることを期待しています。そして、

4年後に近づいてきた東京パラリンピックへの盛り上げにつながればと思います。

そのためにも、一層の障害者スポーツの理解啓発活動をはじめ、選手の競技力向上などにさらに力を注いでいく必要があります。

当協会としましても、2020年のパラリンピックへ向けて、選手の育成や競技団体支援など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、より身近な地域で障害のある人がスポーツをすることができる環境整備をより一層推進いたす所存です。

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。

2020東京パラリンピック競技会場 19競技の会場承認

平成27年11月13日(金)、2020年東京パラリンピックで行われる22競技のうち19競技の会場が承認されたことを、東京オリンピック・パラリンピック競技大

会組織委員会が発表しました。なお、自転車競技、視覚障害者5人制サッカー、パワーリフティングの会場は調整中です(平成27年11月現在)。

会場		競技/種別
1	新国立競技場(オリンピックスタジアム)	開会式/閉会式 陸上競技
2	東京体育館	卓球
3	国立代々木競技場	バドミントン ウィルチェアーラグビー
4	日本武道館	柔道
5	有明アリーナ(決勝)	車椅子バスケットボール
6	有明体操競技場	ボッチャ
7	有明テニスの森	車いすテニス
8	お台場海浜公園	トライアスロン
9	海の森水上競技場	カヌー ボート
10	夢の島公園	アーチェリー
11	オリンピックアクアティクスセンター	水泳
12	馬事公苑	馬術
13	武蔵野の森総合スポーツ施設	車椅子バスケットボール
14	陸上自衛隊朝霞訓練場	射撃
15	幕張メッセ	ゴールボール テコンドー シッティングバレーボール 車いすフェンシング
16	調整中	パワーリフティング 自転車競技(ロード・レース、トラック・レース) 視覚障害者5人制サッカー

第15回全国障害者スポーツ大会(紀の国わかやま大会)報告



平成27年10月24日(土)～26日(月)の3日間にわたり、第15回全国障害者スポーツ大会(紀の国わかやま大会)が開催されました。東京都選手団は、選手207

名(個人競技選手126名、団体競技選手81名)、役員81名の総勢288名で参加しました。秋晴れの下、和歌山県各地では熱い試合が繰り広げられ、個人競技では金104個、銀45個、銅28個のメダルを獲得し、団体競技では3つの競技で優勝する事が出来ました。

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。今年の全国障害者スポーツ大会は岩手県(10月22(土)～24日(月))で開催されます。引き続きご支援ご協力よろしくお願い致します。

競技	メダル数		
	金	銀	銅
陸上競技	50	28	13
水泳	34	7	4
アーチェリー	3	0	0
卓球・サウンドテーブルテニス	14	5	1
フライングディスク	2	5	7
ボウリング	1	0	3
合計	104	45	28

競技	成績
バスケットボール(知的・女子)	優勝
グランドソフトボール	3位
バレーボール(知的・男子)	準優勝
バレーボール(知的・女子)	優勝
サッカー	優勝
フットベースボール	準優勝

第17回東京都障害者スポーツ大会 兼第16回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会 申込迫る!

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月中旬を予定しております。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

区市町村スポーツ主管課、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お申込みください。

※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でもダウンロードできます。

●申込期限

①個人競技申込…個人参加及び学校、施設等団体の在籍者
平成28年3月18日(金) 必着

②個人競技特例二次申込…特別支援学校・学級や障害者支援施設の新入生・新規利用者

平成28年4月14日(木) 必着

※一般の学校及び(障害者を含む)クラブ等団体で申込をする者は、①の期限のみとする。

③団体競技申込……平成28年4月14日(木) 必着

※期限を過ぎた場合は、申し込みを受け付ける事ができません。
※団体競技の「チーム構成表」の修正締め切りは平成28年4月25日(月)当協会必着とする。



●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

URL: <http://www.tsad.or.jp/>



公益社団法人
東京都障害者
スポーツ協会HP

●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)

※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

今期の目玉の一部を紹介します。

地域交流教室

障害のある方もない方も、どなたでもご参加できる教室です。ご家族やお友達を誘って、是非ご参加ください！

●みんなでバドミントン

共催：王子かぼちゃクラブ（センタークラブ）

バドミントンのゲームを通じて、みんなで交流しながらスキルアップを目指します！車いすの体験もできます！



日時	3月19日（土） 13:00～16:00
場所	体育館
対象	障害児者・家族等・地域住民
申込期間	申し込みは不要です。
備考	詳細はお問合せ下さい。

●みんなでテニス

共催：王子グリーンテニスクラブ（センタークラブ）



テニスのゲームを通じて、みんなで交流しながらスキルアップを目指します！

日時	3月6日（日） 13:00～17:00（雨天中止）
場所	運動場
対象	障害児者・家族等・地域住民
申込期間	申し込みは不要です。
備考	詳細はお問合せ下さい。

スポーツ導入教室

●ここにこ盆パラピクス&レクリエーションスポーツ

盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操です！音楽に合わせて身体を動かしましょう！

楽しく運動した後は、みんなでいっしょにレクリエーションにチャレンジ！



日程	2月5日（金）、3月4日（金） 13:00～14:50 ※盆パラ 13:00～13:50 レクリエーション 14:00～14:50
場所	体育館
対象	障害児者・介護者
申込期間	申し込みは不要です。
備考	詳細はお問合せ下さい。

入門教室

●はじめよう!卓球入門

みんなで卓球を楽しみましょう！まずはラケット



に当てるところから始めて、ラリーが出来るまでを目指します！

日時	2月6日（土）、3月5日（土） 12:00～13:00
場所	卓球室
対象	障害児者
申込期間	申し込みは不要です。
備考	詳細はお問合せ下さい。

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。

今期の目玉の一部を紹介します。

地域交流教室

●レッツ!車いすバスケット

協力：東京都車椅子バスケットボール連盟

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、車いすバスケットに挑戦してみましょう！



日時	2月6日(土)、3月12日(土) 9:00~12:00
場所	体育館
対象	障害児者・介護者・地域住民
申込期間	事前申し込みは必要ありません。

●みんなでバドミントン

協力：多摩バドミントンクラブ

外部講師を招き、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。



日時	2月25日(木) 18:30~20:30
場所	体育館
対象	障害児者・介護者・地域住民
申込期間	事前申込は必要ありません。

ショートテニス大会申込開始

スポンジのボールで行うショートテニスの大会です。視覚障害の方にはショートテニスボール(音の出るスポンジボール)を使用します。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6日(日) 9:00~17:00(予定)
場所	体育館
対象	障害児者
申込期間	2月1日(月)~2月15日(月)

●みんなで卓球

協力：協和発酵キリン卓球スクール

卓球を楽しみたい方、レベルに関係なくご参加下さい。障害のない方も参加できます。日本トップクラスの選手と一緒に楽しみましょう。



日時	3月5日(土) 10:00~12:00
場所	体育館
対象	障害児者・介護者・地域住民
申込期間	事前申し込みは必要ありません。

スポーツセンター 利用カレンダー

2016 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

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					

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		

地域開拓推進事業

第6回ハンドサッカー交流会

平成27年11月29日(日)に東京都立小平特別支援学校で「第6回ハンドサッカー交流会」が行われました。本交流会は、ハンドサッカーを続けている人たちのネットワーク作りを支援するとともに、スポーツ活動の促進を図ることを目的としています。4チームに分かれて行われた交流試合では当協会職員、障がい者スポーツ指導員も参加し、チームのメンバーにルールを説明してもらいながらハンドサッカーを行いました。参加者がコミュニケーションをとる場面が多くみられ、交流会は大いに盛り上がりました。



障がいのある人もない人もみんなで楽しもう！交流会

平成27年11月29日(日)に調布市の市民大町スポーツ施設体育館で「障害のある人もない人もみんなで楽しもう！交流会」が開催されました。参加者は障害の有無に関わらず子どもから年配の方までおり、家族や友達・参加者同士で組まれた16組のチームで、ドッジビーターゲットと四面卓球バレーで対戦しました。終始盛り上がりを見せる白熱した対戦が行われ、まさに



障害のある人もない人も、みんなで楽しむ交流会となりました。

障害者週間記念事業 「ハートスポーツフェスタ」

平成27年12月6日(日)に北区滝野川体育館にて障害者週間記念事業「ハートスポーツフェスタ」を開催しました。障害のある人もない人も、一緒にバドミントン、卓球を楽しみ、ブラインドサッカー、ふうせんバレー、車いすフェンシングなどを体験しました。大変寒い日ではありましたが、150名の参加があり、みんなが笑顔で終えることが出来ました。



第8回インドアペタंक祭り

平成27年10月31日(土)に昭島市で行われた「第8回インドアペタंक祭り」に東京都多摩障害者スポーツセンターの利用者で4チームを結成し、参加しました。

インドアペタंकは障害の有無に関わらず楽しむことの出来るスポーツで、当センターでは昨年度より「スポーツ・レクリエーション教室」に取り入れ、昭島市スポーツ推進委員の方々にご指導いただいております。

当日は、昭島市内の小学生から年配の方まで多くの方々に参加しており、大人の部では84名の参加がありました。

試合はリーグ戦法式で行われ、各リーグにおいて当センターの4チームは全て勝利をあげるなど大活躍をして大会を盛り上げました。

障害のある人もない人も共に競技に集中し、試合終了後には、笑顔で挨拶を交わしている光景が随所に見られ、スポーツの素晴らしさを改めて感じる事の出来る大会となりました。今後もこのような大会に出場をしていきたいと思っています。

パラリンピック種目紹介、 今回は陸上競技のマラソンです。

パラリンピックにおいてマラソンは、競技大会最終の種目として大会に花を添えています。2016年リオデジャネイロ大会ではT46 (45,46)：上肢切断、機能障害、T12 (11,12)：視覚障害、T54 (53,54)：車いす(レーサー)の区分で実施が予定されています。

各区分での世界記録は下記の通りです。

●男子マラソン

クラス	名前	国籍	タイム	日付/開催地
T11	Cionna, Andrea	イタリア	2:31:59	2007-03-18 ローマ
T12	Chentouf, El Amin	モロッコ	2:21:33	2015-04-26 ロンドン
T13	Talbot, Carlos	アメリカ	2:22:55	1988-10-24 ソウル
T46	Ait Khamouch, Abderrahman	スペイン	2:26:54	2015-04-26 ロンドン
T53/54	Frei, Heinz	スイス	1:20:14	1999-10-31 大分

●女子マラソン

クラス	名前	国籍	タイム	日付/開催地
T11	Vollbrecht, Regina	ドイツ	3:26:18	2015-04-26 ロンドン
T12	Pautova, Elena	ロシア	2:58:23	2015-04-26 ロンドン
T53/54	土田和歌子	日本	1:38:07	2013-10-27 大分

<http://www.paralympic.org/athletics/records> 参照 (平成27年12月1日現在)

車いす(レーサー)の部では時速30km以上のスピードで沿道を疾走します。まさにマラソン界のF1といったところです。また、視覚障害者のマラソンでは競技者と共に走るガイドランナーとの連携も見どころのひとつです。二人の息、脚の運びの絶妙な融合は見る人たちを魅了します。さらに、上肢障害のランナーの中には、両腕の無いランナーもいます。走る動作において腕の振りの重要性は周知のことと思いますが、こうしたハンディキャップをものともせず走る姿も実に感動的です。



ロンドンパラリンピック (撮影：橋本和秀)

東京マラソン2016を応援しよう

アボット・ワールドマラソンメジャーズ(AWMM)となっている東京マラソンは、今回で10回目を迎えます。AWMMは、ボストン・ロンドン・ベルリン・シカゴ・ニューヨークマラソンの5大会により構成され、マラソン競技の発展と競技者の意識向上を目指す大会として、2006年に創設されました。そこに、2012年11月(2013大会)から東京マラソンが加わり、世界6大マラソンの仲間入りを果たしています。

今大会より車いす(レーサー)も国際大会と位置付けられ、出場選手もより多くのエリート選手がコースを疾走することとなります。皆さんも是非観戦に足を運んでみませんか。もしかすると世界記録を目の当たりにすることができるかもしれません。

●東京マラソン2016：平成28年2月28日(日)開催



写真提供：エックスワン

色々なマラソン競技

2020東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて現在日本中で様々な啓発運動や競技会が実施されています。

平成27年11月29日(日)に駒沢オリンピック公園陸上競技場及びジョギングコースでは“パラ駅伝in TOKYO2015”が開催されました。この駅伝は障害のある人もない人も、互いが1つのタスキを受け渡して走るといふ、日本で初めての試みとなる競技会です。障害・健全という垣根を取り払いすべての人がオリンピックもパラリンピック、共に盛り上げていこうという第一歩となったと思います。

みなさんもマラソンをはじめ、パラリンピックの種目を楽しんでみませんか。するのはもちろんですが、見る、支えるのもスポーツの醍醐味です。

投てき・跳躍指導研修会

(東京都障害者総合スポーツセンター)



平成27年11月15日(日)に「投てき・跳躍指導研修会」が行われました。この研修会は知的障害者の陸上に関わる人材を対象に投てき・跳躍競技の基本的な指導技術を身に付けて頂くことで、東京都障害者スポーツ大会に出場する選手を増やすことを目的として開催されました。

跳躍種目(立幅跳、走幅跳)の講師には、多摩障害者スポーツセンターの藤田勝敏スタッフ、投てき種目(ジャベリックスロー)の講師には、競技者としてやり投げで好成績を残された、室永豊文氏をお迎えしました。

受講生からは「指導に疑問を持っていた種目を実際に自分の身体を使って練習・体験する事で具体的な指導方法が学べて良かった」「障害特性に応じた競技規則の変更ポイントを押さえた指導や介助方法を学べて良かった」と多くの方から好評な感想を頂いた研修会となりました。

「第14回はばたきターゲットバードゴルフ大会」

(東京都障害者総合スポーツセンター)



平成27年11月21日(土)秋晴れの好天の中、24名の方が、はばたきターゲットバードゴルフ大会に参加されました。この競技はゴルフボールにバドミントンの羽がついた形状のボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競うスポーツです。選手は傘を逆さにした形のホールを狙います。

今回の大会では、ホールインワンとアルバトロスが出て大いに盛り上がりました。参加選手の皆さん、ご協力いただいた役員の皆さんありがとうございました。来年も参加お待ちしております。

※アルバトロス(基準の打数から数えて3打少なくそのホールを終了すること)

第29回卓球球大会

(東京都多摩障害者スポーツセンター)

平成27年11月1日(日)に第29回卓球大会を行いました。今大会は、一般卓球の部とサウンドテーブルテニスの部で行いました。一般卓球は、男女で6区分に分けて行い、サウンドテーブルテニスでは「男女の部」「アイマスクの着用を問わない」の3区分に分け行いました。また、ラリー競争は、試合にまだ出場できない方でも参加できるように設定しました。当日は、一般卓球の部に、137名。ラリー競争の部に、31組62名。サウンドテーブルテニスの部に、66名の方々が参加しました。

今年度は昨年度までのトーナメント方式から、各部での予選リーグ方式を採用しました。これは昨年の「トーナメント戦だと、負けてしまうと1試合で終わってしまい、つまらない」という声を受け、今年度は最低2試合を確保できるようにしたためです。大会中は各部門で熱戦が繰り広げられ、選手のみなさんは、普段の練習の成果を十分に発揮していました。今大会でも多くのみなさんに協力いただき無事に終了することができましたことに感謝申し上げます。

平成27年12月1日現在の協会会員情報

個人正会員	275名	団体正会員	5団体
個人賛助会員	793名	団体賛助会員	40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

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。2016年の幕開けです。今年にはリオ2016パラリンピック競技大会が9月に開催されます。東京都からも選手・役員として参加される方もいますので、みなさまと共に活躍を応援したいと思います。まだまだ寒い日が続きますが、みなさまがスポーツに親しめるよう障害者総合スポーツセンター・多摩障害者スポーツセンターともお越しをお待ち致しております。

(東京都多摩障害者スポーツセンター 矢本敏実)

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