



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)
3月15日

66号

登れ！パラアスリートの頂点へ



「東京都 パラリンピック選手発掘プログラム」を開催!!



1月11日(月・祝)に東京都障害者総合スポーツセンターで「東京都 パラリンピック選手発掘プログラム」が行われ、211名が参加しました。

このプログラムは、1人でも多くの東京都ゆかりの選手がパラリンピックに出場できるよう、競技志向の障害者アスリートを発掘するために実施しました。

当日は、パラリンピックで実施される競技のうち、アーチェリーや陸上競技、車椅子バスケットボールなど15競技の競技団体のスタッフの方々に来ていただき、参加者はその中から希望する1～3の競技を体験しました。開会式では、舛添都知事から「才能はどこに埋もれているかわからない。自分にこんな能力があったんだ、自分はこれができたなと、果敢にチャレンジしていただきたい」と激励の言葉をいただきました。

競技別プログラムでは、競技団体の指導のもと、競技説明やデモンストレーション、競技体験などが行われました。複数の競技を体験することにより、参加者は自らの可能性を探ることができたのではないのでしょうか。



車いすフェンシング デモンストレーションの様子



パラリンピアンによるトークショーの様子

パラリンピアンによるトークショーでは、水泳の山田拓朗選手、ゴールボールの高田朋枝選手、陸上競技の花岡伸和選手に来ていただきました。競技を始めたきっかけ、パラリンピック出場に必要なことなどをお話していただき、参加者は熱心に耳を傾けていました。



柔道 競技体験の様子

また、自分の障害の状況に応じて出場できるパラリンピック競技があるか、今後どこで練習していけばよいかなどを専門家の講師や各競技団体のスタッフに積極的に質問する参加者もあり、会場全体がパラリンピックという目標に向かって大いに盛り上がりしました。

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を開催!

都内最大規模の参加人数となる東京都障害者スポーツ大会が5月より始まります。

駒沢オリンピック公園総合運動場をメイン会場とし、平成28年5月から平成29年2月にかけて、各競技それぞれの会場に分かれて行われます。

「障害者スポーツを始めてみたいけど、どんな競技があるのかな?」「障害者スポーツに興味があるけど、見たことがないから見てみたい!」「障害者スポーツに関わる人ってどんな人がいるのかな?」本大会は障害者スポーツを知る絶好の機会となります。観戦については自由となっておりますので、是非足をお運びください。



昨年度と会場が変更した競技

バスケットボール



アーチェリー



ソフトボール



開催競技一覧

競技	日程	会場
合同開会式	平成28年5月8日(日)	東京体育館 メインアリーナ
陸上競技(知的部門)	平成28年5月28日(土)29日(日)午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
陸上競技(身体・精神部門)	平成28年6月4日(土)午前9時から午後5時	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
水泳(身体・知的部門)	平成28年5月28日(土)29日(日)午前9時から午後5時	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・精神部門)	平成28年5月28日(土)午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
サウンドテーブルテニス(身体部門)	平成28年5月29日(日)午前9時から午後5時	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室
フライングディスク(身体・知的・精神部門)	平成28年5月28日(土)午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
アーチェリー(身体部門)	平成28年5月29日(日)午前9時から午後5時	江戸川区総合体育館 アーチェリー場
ボウリング(知的部門)	平成28年5月29日(日)午前9時から午後5時	東京ポートボウル
ソフトボール(知的部門)	平成28年5月22日(日)午前9時から午後5時	光が丘公園 野球場
バスケットボール(知的部門)	平成28年5月28日(土)29日(日)6月4日(土)5日(日)午前9時から午後5時	板橋区立東板橋体育館 室内競技場 王子特別支援学校 体育館
フットベースボール(知的部門)	平成28年5月28日(土)午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
バレーボール(知的部門)	平成28年5月29日(日)午前9時から午後5時	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28年5月29日(日)6月5日(日)午前9時から午後5時	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
グランドソフトボール(身体部門)	平成28年11月20日(日)午前9時から午後5時	武蔵野中央公園 スポーツ広場
バレーボール(精神部門)	平成29年1月25日(水)午前9時から午後5時	東京体育館 メインアリーナ
車椅子バスケットボール(身体部門)	平成29年1月29日(日)午前9時から午後5時	武蔵野総合体育館 メインアリーナ
バレーボール(身体部門)	平成29年2月11日(土)午前9時から午後5時	東京体育館 サブアリーナ
重度障害者競技会(ボッチャ:重度身体)	平成28年7月23日(土)午前9時から午後5時	東京体育館 サブアリーナ
重度障害者競技会(スポーツの集い:重度知的)	平成28年9月14日(水)午前9時から午後5時	東京体育館 メインアリーナ

(※) 第17回東京都障害者スポーツ大会と第69回都民体育大会の合同開会式の詳細は、今後、専用ホームページでご案内する予定です。

今期の目玉を紹介します。

スポーツ導入教室

●にこここエアロビクス

リズムのいい音楽に合わせて楽しく体を動かしていきましょう。



教室の様子

日 時	3月26日(土) 11:00～11:50
場 所	体育館
対 象	障害児者、介護者
備 考	詳細については、お問合せください。 新年度も実施予定です。

●にこここ水中運動

水の力を利用して、水中で楽しく運動をしましょう。水中体操を行うアクアビクス、浮き具を利用したヌードルビクス、水中を自由に歩行するウォーキングを行います。



水中ウォーキングの様子

日 時	毎週月曜日 10:15～10:50 第1・2週…アクアビクス 第3週…ヌードルビクス 第4週…ウォーキング
場 所	プール
対 象	障害児者、介護者
備 考	詳細については、お問合せください。 新年度も実施予定です。

アスリートサポート

●スローイング・タイム

投擲(とうてき)競技者のための時間です。譲り合いながら練習しましょう。



投擲の様子

日 時	3月20日(日) 13:00～17:00 ※12:00～13:00 助走して「やり投げ」を行う方は、 12:00～13:00の時間だけが可能です。 他の時間帯は行えません。
場 所	運動場(芝)
対 象	障害者、投擲競技者
備 考	詳細については、お問合せください。 新年度も実施予定です。

総合スポーツセンター事業報告

●第6回はばたきジュニアスポーツ交流大会



15個の風船で行う笑顔でアタック風船バレーの様子

12月23日(水・祝)センター体育館にてジュニア(高校生以下)を対象にした交流大会が行われました。昨年より2チームが増え、午前中はルールを少し緩和したボッチャゲームを行い、午後はふうせんバレーなど、3競技を行いました。最後にはパン食い競争を楽しんで大会を終えました。ご参加された皆さん、運営に従事したスタッフの方々ありがとうございました。



終わって記念写真、楽しい一日でした。

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。

今期の目玉を紹介します。

さくらまつり

主にセンターの利用団体から構成される実行委員会が中心となり企画、運営を行います。桜を眺めながら、楽しく過ごしましょう。ご参加をお待ちしております。

日 時	3月26日(土) 13:00～17:00(予定) ※さくらの開花時期により変更の可能性有り
場 所	センター体育館または駐車場
対 象	どなたでも

重度障害者のプールのひろば



昼休みの開催となります。自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみませんか？

日 時	3月21日(月・祝) 12:00～13:00
場 所	プール
対 象	肢体不自由児者・介護者
申込期間	事前申し込みは必要ありません。

トランポリン

大きなトランポリンでのジャンプを楽しみましょう！



日 時	3月19日(土) 13:00～14:30
場 所	体育館
対 象	障害児者
申込期間	事前申し込みは必要ありません。

介護予防運動教室

様々な運動や測定をしながら、健康の維持増進を図り、介護予防に繋がしましょう！

日 時	3月28日(月) 12:00～13:00
場 所	体育館
対 象	中高年障害者・介護者
申込期間	事前申し込みは必要ありません。

バランスボール



大小のボールを使って、バランス感覚を養いながら全身の筋力の調整に役立てましょう。

日 時	3月25日(金) 13:15～14:15
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者
申込期間	事前申し込みは必要ありません。

事業報告

●新春もちつき

1月10日(日) 暖かな陽ざしのもと、ろう和太鼓同好会龍和夢による勇壮な和太鼓演奏のオープニングで、東京都多摩障害者スポーツセンターの新年恒例行事である「新春もちつき」が開催されました。

東京レスキューライオンズクラブ、障がい者スポーツ指導員他、多くのボランティアの方々のご協力のもと、あんこ餅、

からみ餅、そしてお雑煮でつきたてのお餅を参加者の方々みんなでおいしく味わいながら、新年を祝うことができました。また、和太鼓や臼と杵を使ったもちつきなど、普段ではなかなか出来ないことを体験出来る貴重な機会となり、参加者は非常に楽しんでいました。



スポーツセンター 利用カレンダー

2016 3月～5月

……… 休館日

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		

4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

5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

平成27年度東京都中級障がい者スポーツ指導員養成講習会が終了しました

平成27年10月30日(金)から平成28年1月11日(月・祝)にかけて、全9日間で行われた「平成27年度東京都中級障がい者スポーツ指導員養成講習会」が終了しました。

本講習会は、都内における障害者スポーツ振興の促進に向けて、障害者スポーツ指導の専門的知識・技術を習得し、身近な地域での障害者スポーツ振興のリーダーとして率先して取り組む人材の育成を目的としております。

講義は56時間にも及びましたが、34名の受講生からは「さらに深い理解をすることが出来た」「今後は他方面にも活動を広げていきたい」「受講生同士の横のつながりが出来た」などの声をいただきました。

本講習会を実施するにあたり、講師の方々をはじめ多くの方々にご協力をいただいたことに御礼を申し上げるとともに、このたび中級障がい者スポーツ指導員となられた受講生の皆様の益々のご活躍を期待しております。



足立区障がい者バドミントン交流会

1月31日(日)に足立区中央本町体育館にて足立区バドミントン協会主管のもと、足立区障がい者バドミントン交流会が実施されました。



この大会は、足立区のバドミントン愛好家と障害のあるバドミントン選手の方々の交流を目的に実施されました。当日は4区分のクラスに分けた中で試合形式をダブルスで行い、24組計48人の参加がありました。



ボッチャ体験

12月6日(日)と1月31日(日)、みたか街かど自立センター「ホームつばみ」にて三鷹市障がい者地域活動支援センター「まちかど」のボッチャ体験イベントが開催されました。これまで数年に渡りボッチャ体験イベントにお手伝いをしていますが、今年度は、経験者も多くなっていることもあり、ボッチャの基本だけでなく、より実践で使えるボールの投げ方、また、ジャックボールの投げる位置や、自分のボールの置き方など、勝つための作戦や方法などのレクチャーを行いました。

レクチャーの効果もあり試合では接戦する場面が多くなり、参加された方々も今までとは違った楽しみを発見されたと思います。次年度は、ぜひ多摩障害者スポーツセンターの大会に、チームを作って参加していただきたいです。

パラリンピック種目紹介、 今回は車椅子バスケットボールです。

車椅子バスケットボールとは?

下肢などに障害のある選手が車いすに乗って行うバスケットボールです。

コート大きさやリングの高さ、使用するボールなどはほとんど一般のバスケットボールと変わりません。コートには5名の選手が出場する点もバスケットボールと同じです。

車椅子バスケットボールの歴史

車椅子バスケットボールの歴史は古く、1960年のパラリンピック第一回大会から実施競技となっています。障害者スポーツの中でも、そのアクティブな動きや素早いパスワーク、巧みな車椅子操作などが繰り広げられ、人気の高いスポーツとなっています。

1964年の東京パラリンピックでも実施されました。

バスケットボールとの違い

①持ち点 (クラス分け)

選手一人ひとりに持ち点が付いています。それは障害の程度に応じて分けられています。障害が重い選手が1.0点、軽い選手が4.5点となっており、その間は0.5点刻みになっています。コート上の5名の合計が14点以内になるようにチーム構成をしていきます。

障害の重い選手でも出場機会が生まれやすくなることからこのようなルールが導入されています。

②ダブルドリブルなし

車椅子バスケットボールにはダブルドリブルのルールはありません。ドリブルを止めてから、またドリブルをして進むことが可能です。

③トラヴェリング

バスケットボールのルールの中に「トラヴェリング」というルールがあります。ボールを保持した状態で3歩以上進むと反則を取られます。車椅子バスケットボールの場合にはボールを保持しているときに連続で3回以上タイヤをプッシュすると反則になります。

持ち点	障害の程度
1.0	重い
1.5	
2.0	
2.5	
3.0	
3.5	
4.0	
4.5	
	軽い

車椅子バスケットボールの魅力

スピード感、巧みな車椅子操作、チームプレイなど多くの魅力が挙げられます。その中でも一番の魅力はクラス分けがあり、様々な障害の程度の選手が出場できることではないでしょうか。各々の選手が、コートの中で勝利のために自分のできることや役割に徹し、チームに貢献しようとする姿…これが一番の魅力になります。



観戦ポイント

車椅子を巧みに動かす選手の技術を観る、衝突や転倒のときの「音」を聞く、車椅子同士の接触やタイヤの焦げる「におい」を感じる…など様々な部分でその迫力を体感することができます。また、持ち点によるプレイスタイルの違いなどが分かってくるとより楽しく試合を観戦することができます。



試合観戦について

★日本車椅子バスケットボール選手権大会

男子チームの日本一を決める大会として毎年行われています。全国の予選を勝ち上がってきた16チームで争います。

(一般社団法人日本車椅子バスケットボール連盟主催)

★日本女子車椅子バスケットボール選手権大会

女子チームの日本一を決める大会として毎年行われています。全国にある女子チームで争います。

(一般社団法人日本車椅子バスケットボール連盟主催)

★都内でも東京都車椅子バスケットボール連盟が主催する大会等が行われています。

※詳細につきましては各連盟HPをご参照ください。

2015東京CUP卓球大会

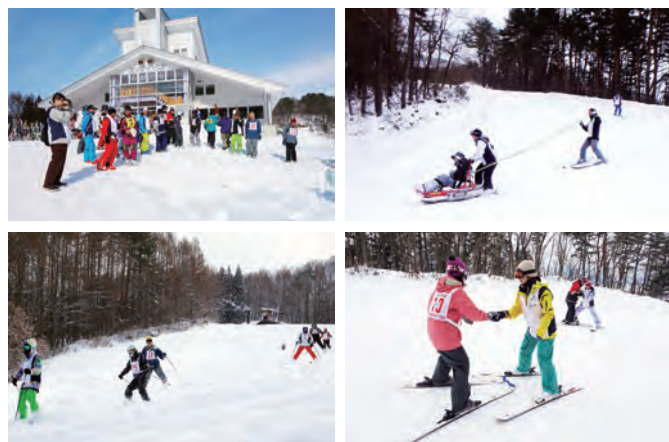
平成27年12月12日(土)13日(日)の2日間、東京都障害者総合スポーツセンターにて2015東京CUP卓球大会が開催されました。この大会は障害のある方もない方も参加できる大会で、競技レベルによってグループ分けされます。多くの選手が仲間からの声援を受けて、熱い戦いが繰り広げられました。勝利に歓喜する選手、敗戦に涙を流す選手など様々な光景が見られました。

両日とも多くの選手にご参加いただきありがとうございました。



スキー教室

1月22日(金)～1月24日(日)の2泊3日で長野県いいやま北竜温泉ファミリースキー場にてスキー教室を開催いたしました。暖冬の影響で積雪が少なく開催が危ぶまれましたが、開催数日前から雪が降り始め、参加者は新雪のなか滑る事が出来ました。初めて参加する方からは「楽しかった、何事も経験ね」といった言葉をいただくことができたなど、短い期間でしたが充実した時間を過ごすことができました。



第16回東京都障害者スポーツ大会終了

1月20日(水) バレーボール(精神部門)、1月31日(日) 車椅子バスケットボール、2月13日(土) バレーボール(身体部門)の競技をもちまして、第16回東京都障害者スポーツ大会の全競技が終了いたしました。今大会も多くの方のご支援・ご協力で無事大会を終える事が出来、感謝申し上げます。

第17回東京都障害者スポーツ大会は5月より始まります。各会場で皆さんの参加を心よりお待ちしております。



平成28年2月1日現在の協会会員情報

個人正会員	276名	団体正会員	6団体
個人賛助会員	791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

広報誌をカラー化して1年たちました。二色刷りの頃よりも綺麗に見えるので、写真は毎回時間をかけて選んでいます。

掲載している写真のうち、いくつかはセンタースタッフが撮っています。そのため少々拙いものもあるかもしれませんが、より良い写真をとる気持ちで撮っていますので、温かい目で見守って下さい。撮影した写真はどれも良い表情ばかりなので、どの1枚を選ぶのか、いつも頭を悩ませています。

これからも良い情報、写真を載せていきますので、どうぞよろしくお願いします。

(総合SC: 鈴木、井田)

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