



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)
5月15日

67号

エンジョイスポーツ



平成28年度東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針(概要)

1 基本方針

- (1) 地域における障害者スポーツの振興を推進します。
- (2) 障害者スポーツの理解啓発事業を推進します。
- (3) 競技力向上に向けて競技団体を支援します。
- (4) 地域で障害者スポーツを担う人材の育成を推進します。
- (5) 企業・団体等と新たな障害者スポーツとの連携を推進します。
- (6) 東京都障害者スポーツセンターの運営の充実。
- (7) 東京都をはじめ関係機関、団体等とより連携を強め、障害者スポーツ振興のための基盤づくりを進めます。
- (8) 協会の執行体制を強化します。

2 重点事業

1. 障害者スポーツの地域振興の推進

障害のある人がより身近なところでスポーツを楽しむ環境を整備するため、区市町村等と協働実施した事業の地域での定着化を進めます。また、身近な地域の体育施設の利用促進のための環境整備を進めます。

2. 障害者スポーツの理解啓発事業の推進

チャレスポTOKYOをはじめ、地域での協働事業も含め、障害者スポーツの理解啓発事業をさらに推進します。また、障害者スポーツ情報を発信するポータルサイトやテレビ放送を活用し、多くの都民に障害者スポーツを広めます。

3. 競技力の向上

パラリンピックの競技種目における東京ゆかりの選手発掘や育成を行うとともに、競技団体が実施する競技会や強化練習会等について支援します。

4. 人材の育成

地域で障害者スポーツを進めていくために、障がい者スポーツ指導員の活動の支援を行うなどして、地域で継続的に障害者スポーツを支援できる人材をさらに育成します。

5. 企業・団体等と障害者スポーツとの新たな連携への支援

企業・団体等からの障害者スポーツへの支援や連携について相談に応じるとともに、情報の提供、企画提案、実施支援を行い、障害者スポーツの振興を推進します。

6. 東京都障害者スポーツセンター運営の充実

平成28年度から東京都障害者総合スポーツセンターで大規模な改修と増築工事が始まります。工事期間中は代替施設等において利用者支援の充実に努めていきます。

7. 関係機関、団体等との連携の強化

区市町村行政をはじめ地域スポーツクラブ、障害者スポーツ指導員協議会、競技団体等との連携をさらに強化していきます。

8. 協会の執行体制の強化

事業規模が拡大する中で、確実に事業を推進するため、組織、人員配置及び事務所などの執行体制を適切に整備し、協会事務局の体制を強化します。

東京都障害者総合スポーツセンター 新規事業

みんなでブラインドサッカー

今、話題のブラサカ！みんなで交流しながら競技を楽しみましょう！

【協力】乃木坂ナイツ（ブラインドサッカーチーム）

日 時	7月18日（月・祝）、平成29年1月29日（日） 9:00～12:00
場 所	体育館
対 象	障害者（家族を含む）・地域住民等
申込期間	申し込みは不要です。詳細については、お問合せください。



はじめよう！ フライングディスク入門

これからフライングディスクを始めたい方、集まれ！まずは5m、7m先のリングを狙います！

日 時	9月3日、10月15日、11月5日、平成29年1月7日、3月18日（いずれも土曜日） 13:15～14:45
場 所	体育館
対 象	障害児者
申込期間	7月23日（土）～8月13日（土）
備 考	詳細については、お問合せください。

みんなでボッチャ

ボッチャのゲームを通じて、みんなで交流しながらスキルアップを目指します！ボッチャをやったことのない方も是非ご参加ください！

【共催】王子ホールドスターズ（センタークラブ）

【協力】東京ボッチャ連盟

日 時	8月11日（木・祝）、平成29年3月12日（日） 13:00～16:00
場 所	体育館
対 象	障害者（家族を含む）・地域住民等
備 考	申し込みは不要です。詳細については、お問合せください。

東京都多摩障害者スポーツセンター 新規事業

「GO!GO!」 ノルディックウォーキング

昨年度から行っている「ノルディックウォーキング教室」の中上級者向けに、今年度から新たに始まりました。ノルディックウォーキングの基本を身につけた方に対して、より高いレベルの技術を指導したり、トレーニング効果を得られるような歩き方の習得を目指して行う教室です。

春と秋には、季節を感じながらセンター周辺を気持ちよく歩いてみませんか。ご参加をお待ちしています。



日 時	5月16日、6月13日、9月12日、10月24日、11月14日、12月12日、平成29年1月30日、2月13日、3月13日（いずれも月曜日） 12:00～13:00
場 所	センター体育館、センター周辺
対 象	障害児者
定 員	なし

バランスボールトレーニング

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肉強化を目指しましょう。

日 時	6月3日・17日、7月1日・15日、10月14日・28日、11月11日・25日、平成29年2月10日・24日、3月3日・17日（いずれも金曜日） 13:00～14:00
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者
定 員	なし

ジュニアスポーツ 体験キャンプ

様々なスポーツ種目に挑戦して思いっきり楽しみ、夜はセンターに泊まって夏休みの思い出を作りましょう。

日 時	8月20日（土）・21日（日）
場 所	体育館ほか
対 象	障害児（小中学生）・介護者
定 員	15名（申込制）

今期の目玉を紹介します。

スポーツ導入教室

●チャレンジスポーツ(ふうせんバレー)

クラブ活動に参加して、一緒にふうせんバレーを楽しみましょう。

【共催】ふうせんクラブ(センタークラブ)



教室の様子

日 時	6月21日(火) 13:00~15:00
場 所	体育館
対 象	障害児者
申込期間	5月10日(火)~31日(火)
備 考	詳細については、お問合せください。

地域交流教室

●みんなでバドミントン

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！

【共催】王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)



教室の様子

日 時	7月30日(土)、9月24日(土) 13:00~16:00
場 所	体育館
対 象	障害者(家族を含む)・地域住民等
備 考	申し込みは不要です。 詳細については、お問合せください。

入門教室

●水泳入門(土曜版)

水泳の基礎をしっかりと学んで、25m完泳を目指します。25mは泳げるけどもう少し泳げるようになりたい、という方もどうぞ！



教室の様子

日 時	7月9日・16日・23日・30日、8月6日 (いずれも土曜日) 12:00~12:50
場 所	プール
対 象	障害児者
申込期間	5月28日(土)~6月18日(土)
備 考	詳細については、お問合せください。

介護予防支援教室

●元気アッププログラム

今年度から新しく始まる教室です！60歳以上の高齢障害者を対象として、体力の維持・向上を目的に、楽しくゆるい運動(スポーツ)を行います。

また、成果を確認するために途中で体力測定も行います。

日 時	7月~1月の毎週木曜日 (8月11日、9月22日、11月3日・24日、 12月29日を除く)
場 所	体育館
対 象	障害者(60歳以上)
申込期間	5月26日(木)~6月16日(木)
備 考	詳細については、お問合せください。

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。

今期の目玉を紹介します。

都大会前練習

都大会に参加される選手対象の強化練習会です。
都大会を前に技術指導、ルールの確認などを一緒に学びましょう！
都大会に向けて、練習しましょう！

●都大会前水泳

日 時	5月21日(土) 19:00~20:20
場 所	プール
対 象	都大会出場者

●都大会前卓球

日 時	5月22日(日) 15:00~17:00
場 所	体育館
対 象	都大会出場者



バランスボールトレーニング

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強化を目指しましょう！



日 時	6月3日、6月17日(金) 13:00~14:00
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者

リズムタイム♪

体育館でリズムに合わせて体を動かしましょう。
あなたは何曲マスターできるかな？

日 時	6月18日(土)、7月30日(土)、8月13日(土)、9月10日(土)、10月1日(土)、11月26日(土)、12月10日(土)、平成29年1月14日(土)、3月4日(土) 12:00~13:00
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域住民

日曜広場

月ごとに変わるテーマに合わせていろいろなスポーツやゲームをします。何をするかはお楽しみ☆



日 時	5月15日、6月19日、7月3日、8月14日、9月18日、10月16日、11月20日、平成29年1月15日、2月12日、3月19日(日)
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域住民

水中運動

ウォーキングやレクリエーションなど、水中で楽しく身体を動かしましょう！



日 時	6月2日(木)、6月16日(木)、7月10日(日)、9月8日(木)、10月6日(木)、10月20日(木)、11月5日(土)、11月10日(木)、12月23日(金・祝)、平成29年1月21日(日)、2月2日(木)、3月9日(木)
場 所	プール
対 象	障害児者・介護者

スポーツセンター 利用カレンダー

2016 5月~7月

● …… 休館日

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				

6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		

7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
							24/31 25 26 27 28 29 30

※□は東京都障害者総合スポーツセンターの一般利用不可

※□は施設設備の整備及び保守点検のため、東京都障害者総合スポーツセンター、東京都多摩障害者スポーツセンターともに一般利用不可

地域での活動

『秋留台公園 第2回ユニバーサルスポーツ祭 ～障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しもう!～』が開催!

3月13日(日)冬晴れの中、あきる野市の都立秋留台公園にて地域の行政や各種機関・団体が連携し、第2回ユニバーサルスポーツ祭が開催されました。当該事業では、スポーツによる元気づくりの推進を目標とし、障害のある方とない方がタスキをつないで走る「ユニバー

サルマラソン」や、誰もが楽しめる大玉ころがし等の楽しいプログラムが実施されました。「ユニバーサルマラソン」では障害の有無や年齢に関係なく5人1チームとし、400mトラック1周をリレーします。普通のリレーと異なり、タイム・速さを競うのではなく、各チームで決

めた申告タイムにいかに近づけるかを競います。2回目の開催となる今年は、近隣市町村も含め16チームが参加しました。その中で申告したタイムと1秒差で優勝という素晴らしい成績を残し、非常に盛り上がりました。

皆様も来年の第3回大会に参加しませんか?



足立区障がい者スポーツフェスティバルin足立

2月7日(日)足立区総合スポーツセンターにて、足立区主催の「足立区障がい者スポーツフェスティバルin足立」が開催され、延べ610名の参加がありました。

このイベントは、スポーツを通して健常者と障害者が交流を深めることを目的としたものです。実施種目としてゴールボール、トランポリン、ファミリーテニス、風船バレー、車いす体験などいろいろな種目があり、参加者は障害の有無にかかわらず楽しむことができました。



イベントの様子



風船バレーの様子

みんなで卓球 in Kunitachi

2月13日(土)くにたち市民総合体育館で国立市教育委員会・国立市卓球連盟と一緒に「みんなで卓球 in Kunitachi」を昨年度に引き続き開催しました。

当日は、多摩障害者スポーツセンターの利用者と国立市卓球連盟に所属しているクラブ、地域の中学・高校で卓球を愛好している方々で75名が参加しました。

午前は障害のある方とない方で3人1組のチームを組み、計5チームでリーグ戦を行いました。午後は、東京女子体育大学の卓球部員を交えて、ワンポイントアドバイスやデモゲームを行って参加者同士の交流を深めました。

当日初めて顔を合わせた仲間にも関わらず、各々がチームメイトを応援したり、勝った時には一緒に喜んでいる様子が随所に見られました。卓球を通じて交流が生まれるこのような事業を今後も継続していきたいと思えます。

今回はリオ2016パラリンピック出場資格を獲得した卓球 吉田信一選手（東京都在住）のインタビューです。



世界選手権が開催される2014年より、リオパラリンピック参加資格を獲得するために挑戦を始めました。レベルの高い試合が多く組まれること、また、自分の世界ランキングの位置を知ることができるため、参加者が多いヨーロッパ地域での挑戦を選択しました。

2015年1月の世界ランキングは27位でした。その後ハンガリー、イタリアの大会で上位選手に勝利しランキングは21位になりました。引き続き海外大会に参加したものの自分よりランキング下位の選手に負け、ポイントを落とし22位へ後退しました。パラリンピックに参加するにはランキングで17位までに入ることが必須であり厳しい状況となりました。

そこで、2015年上半期の課題克服のため9月まで国際大会には参戦せず、練習に励み後半での巻き返しを狙うことにしました。

しかし、国際大会に3か月参戦しなかったことにより他国の選手が順位を上げ、ランキングは23位へと後退し、大会でメダルを獲得するものの肝心のポイントが上がらずリオへの道が遠くなりました。

この時点で、チャンスは残り2大会（2015年10月のベルギーオープン、12月のコスタリカオープン）でした。これらの大会で上位選手に勝ち、個人・団体戦ともに連



続で金メダルを獲得し、ランキングを15位に上げ参加資格獲得圏内に入ることができました。

振り返ると経験も必要ですが、参加大会の選択、何より、最後まで諦めず競技することが一番の近道だったのではないかと感じます。

強者に揉まれ、課題を克服すべく練習し、最後は精神力が必要とされたリオへの道のりでした。

※3月15日発行東京の障害者スポーツ66号の「東京にパラリンピックが来る」に関して、掲載回数を「第8回」と表記しておりましたが、正しくは「第7回」です。お詫び致します。

第27回全国車いす駅伝競走大会 東京都チーム優勝!



3月13日(日) 京都で行われた第27回全国車いす駅伝競走大会において、東京都チームが初優勝を果たしました。東京チームは1区の鈴木朋樹選手が先頭争いを繰り広げ3位で2区につなぐと、2区の花岡伸和選手はすぐに先頭に追い付き、2位と1分近い差を付け区間賞を獲得し、3区のチーム最年少(17歳)の嶋崎康介選手に繋がりました。嶋崎康介選手は初出場ながら区間4位と、堅実な走りを見せ、続く4区の吉田竜太選手は区間新記録にあと1秒に迫る会心の走りで2位との差をさらにつけました。最後は5区の渡辺敏貴選手が十分なリードを保ち、東京チームは2位に3分以上の差をつけてゴールし、東日本勢に初めての優勝をもたらしました。

東京都多摩障害者スポーツセンター さくらまつり

3月26日(土)に当センター駐車場で「さくらまつり」を実施いたしました。今年度は、「琴の音楽を流しながらさくらを見ましょう」「手品を楽しみましょう」「生バンドを聴きましょう」の3本で構成されました。残念ながら桜は満開ではありませんでしたが、3つのプログラムにより参加者は大いに楽しい時間を過ごすことが出来ました。



社会事業大学軽音楽部の演奏

東京都障害者総合スポーツセンター 「第29回はばたきアーチェリー大会」



大会の様子

3月20日(日・祝)快晴の下、センター洋弓場にてアーチェリー大会が行われ、38名が参加しました。今大会は、午前、午後のラウンドに加え、昼休みには初心者でも出やすい1ラウンドのクラスも実施しました。このクラスには、アーチェリー入門教室から、初めて大会に参加する方もいました。得点の確認を互いに教え合いながら進める場面もあり、和やかに大会が進められました。

大会参加の皆さま、役員の方々、ありがとうございました。



得点確認の様子

平成28年4月1日現在の協会会員情報

個人正会員	274名	団体正会員	6団体
個人賛助会員	783名	団体賛助会員	41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

今回の広報誌は、平成28年度初めての号になります。私が広報誌の作成に携わるようになってから、もう2年が経ちます。60号からはカラー化され、私が担当になったばかりの時と比べると、見た目も内容も充実したものになってきていると感じます。

今年度も、障害者スポーツに関するより良い情報をみなさまにお届けしていきたいと思しますので、今後ともよろしくお願ひします。

(総合SC: 鈴木)

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