



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

2018年
(平成30年)
8月15日

80号

最高のスポーツセンターを目指して 東京都障害者総合スポーツセンター屋内施設オープン!!



東京都障害者総合
スポーツセンター
屋内施設オープン特集!!

..... P1&2



障害者スポーツセンター
今期の目玉事業の紹介

..... P3&4

連載企画
地域で広がる
障害者スポーツの輪
vol.1

P5



水泳
森下友紀選手
インタビュー

P6



会長就任のご挨拶

この度東京都障害者スポーツ協会会長に就任いたしました、白石弥生子と申します。障害のある人がより広く身近な地域でスポーツを楽しむことができるよう、より一層励んでまいります。中野英則前会長に引き続き、変わらぬご支援ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

新しい屋内施設ってどんなところ？

東京都障害者総合スポーツセンターは大規模な改修工事を終え、平成30年7月から本館・増築棟の屋内施設がオープンとなりました。新しくなった施設でどのようなことができるのか、ご紹介します。

受付・入口



ここから入館します。



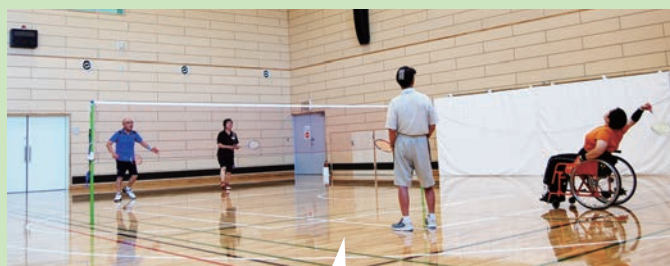
ここで入退館の手続きをします。利用証をご提示ください。初めての方は登録手続きが必要となりますので、お声掛けください。

レストラン



入口を入って右手にレストランがあります。メニューも全面的にリニューアル！日替わりランチ600円など食事メニューが豊富です。是非ご利用ください。

体育館



床面・壁・照明・音響など設備が新しくなりました。バドミントン・バレーボール・ボッチャ・バスケットボールなど様々なスポーツができます。

プール



25m×6コースを完備。通常のプールより水温を高く設定し、リハビリテーションや水中運動がしやすくなっています。

卓球室



一般卓球台を5台完備。スタッフとの利用や新たに導入された卓球マシン台「ロボポン」もあり、より卓球を楽しめます。

STT室



サウンドテーブルテニス台を2台完備。ペア・グループでのご利用の他、スタッフともご利用できます。

集会室

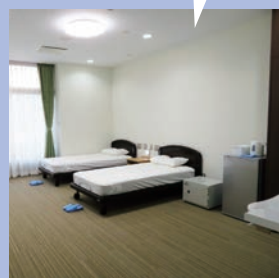


印刷室



文化施設もリニューアル！

文化施設



宿泊室



図書コーナー

本館1階

本館2階

トレーニング室



トレーニング室の場所が変わり、以前に比べて施設が広くなりました。リハビリから競技力向上のためのトレーニングまで、様々な目的に対応できる機器を取り揃えています。

多目的室



本館の体育館に加えて、多目的室が増えました。ポッチャ・ゴールボール・スポーツ吹き矢・ダンス・体操など様々な屋内スポーツのできる施設です。

洋弓場



以前運動場にあった50mの射場から増築棟へ場所を移し、70mの射場に拡大しました。初心者からアスリートまで幅広いアーチャーのニーズに対応できます。

研修室



本館の集会室に加えて、会議や講習会など40名程度までご利用いただける部屋を2室完備しました。

屋内施設オープンデー「スポーツ祭」実施報告

平成30年7月1日(日)、屋内施設オープンデー「スポーツ祭」を実施しました。夏の日差しが窓から差し込み、光に照らされた新しい施設は、多くの参加者の笑顔で溢れていました。今回はその「スポーツ祭」の様子の一部をご報告します！



デフリンピアンによるデモンストレーションの他、選手と一緒に卓球を楽しみました！



音を頼りに打ち合い、サウンドテニスを楽しむことができました！



初めてバドミントンをする方も、愛好者、競技者と一緒にバドミントンを楽しみました！



新しいプールで、リズムに合わせて気持ち良く身体を動かしました！



ゴールボール体験では耳を澄ませ、全身でボールを受け、力いっぱい投げました！



ブラインドサッカーの選手と同じようにドリブルやシュートに挑戦しました！



多くのアーチャーの方々により、新しくなった洋弓場で射初めを行いました！



子どもから大人まで一緒に、ポッチャを楽しみました！

新しくなった屋内施設で実施する事業をご紹介します。

入門教室

はじめよう！
アーチェリー入門

目標は初級認定取得！全8回の教室で安全やマナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。対象は6回以上参加でき、目的・判定基準・ルールを理解ができる方です。

※バックアップは認定証を取得したけど、1人で利用するには不安な方などが対象となります。

日時 10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、12/9
12/16、12/23(バックアップ)の日曜日 13:00～14:30

場所 洋弓場

対象 身体障害者
(中学生以上)

定員 8名
(申込制)

地域
交流教室

あそびのひろば

トランポリン・エアートランポリン・ソフトブロックなど、たくさんの遊具を利用して全身を使って遊びましょう！

日時 9/17(月・祝)
12/24(月・祝)
3/21(木・祝)
13:15～
15:00

場所 体育館

対象 障害児者・
介護者・
地域住民

地域
振興事業

センター見学会

障害のある人が、障害者スポーツセンターでどのようにスポーツをしているか？

事業や各施設の見学を通してより障害者スポーツの理解を深めましょう！

日時 要相談
場所 各施設
対象 障害者
スポーツに
興味がある人



入門教室

はじめよう！
ブラインドスポーツ入門

これからスポーツを始めたい方あつまれ！様々なブラインドスポーツに挑戦し、自分に合ったスポーツを見つけましょう！！

日時 10/18(木)
11/15(木)
12/20(木)
1/17(木)
19:00
～20:30

場所 体育館

対象 視覚障害児者

定員 10名
(申込制)



入門教室

はじめよう！
車いすテニス入門

競技用車いすに乗ってテニスにチャレンジしてみましょう！車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！！

日時 10/26(金)
11/9(金)
12/14(金)
19:00～
20:30

場所 体育館

対象 肢体不自由
児者

定員 10名
(申込制)

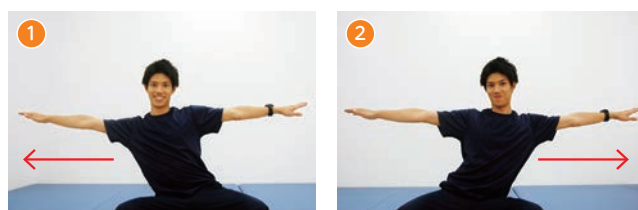


連載企画

ストレッチしてみよう！（骨盤編）

今号では身体の中心に位置する「骨盤」を動かす「骨盤フリフリ体操」をご紹介します。骨盤を積極的に動かし、体幹部の柔軟性を高め、より安定した姿勢づくりを目指しましょう！

骨盤フリフリ体操 ①と②の動作を繰り返します



ポイント 座った状態で、両手を横に広げます。その状態から、伸ばした手より少し先をタッチしましょう。ポイントは骨盤を左右に動かすことを意識することです！そうすると体幹部の左右の動きを大きくすることができます。

今期の目玉事業をご紹介します。

入門教室

ノルディックウォーキング

運動量・バランス感覚のアップを目指し、全身を大きく動かして、新たな健康づくりに挑戦してみましょう！

日時 9/3(月)
10/22(月)
11/19(月)
12/17(月)
1/21(月)
2/18(月)
3/25(月)
12:00～
13:00

場所 体育館

対象 障害児者



入門教室

トランポリン

大きなトランポリンで全身を使ってみんなでジャンプしましょう！

日時 9/15(土)
10/20(土)
12/22(土)
1/19(土)
2/16(土)
3/16(土)
13:00～
15:30

場所 体育館

対象 障害児者

アウトドア
教室

多摩ハイキング！

仲間と一緒に交流しながら楽しく歩き、秋の自然を探しに行きましょう！

日時 10/6(土) 場所 調布市周辺 対象 障害児者、介護者

定員 15組 (申込制)

センタースタッフより

味の素スタジアム周辺の
たくさんの自然を感じな
がらみんなでハイキング
をしましょう！会話も弾
み、いつもより楽しく歩
けますよ！ぜひ、ご参加
ください。

親子で楽しむ
ジュニア対象教室GO！GO！
ジュニアスポーツ

君はダイヤの原石☆あらゆるスポーツにチャレンジして、得意なことを見つけましょう！

日時 8/18、10/13、2/9の土曜日 10:00～12:00
9/29、12/8、1/12、3/23の土曜日 13:00～15:00

場所 体育館

対象 身体障害児
(小中学生)

定員 20組
(申込制)

アスリート
支援教室

水泳選手育成教室

己を磨け！さらなる飛躍を目指しましょう！

日時 9/15(土) 場所 武蔵野の森総合スポーツプラザ プール
10/6(土)
11/17(土)
1/19(土)
2/16(土)
3/16(土)
19:00～
20:20

対象 身体
障害児者

中・上級
教室

ワンポイント水泳

武蔵野の森総合スポーツプラザの新しいプールで、今よりもきれいな泳ぎ方を目指しましょう！

日時 9/3(月) 場所 武蔵野の森総合スポーツプラザ プール
9/20(木)
10/23(火)
11/17(土)
12/14(金)
1/11(金)
1/25(金)
2/8(金)
2/22(金)
3/8(金)
3/29(金)
13:00～
15:00

対象 障害児者



東京都障害者スポーツ協会（都障協）では、地域における障害者スポーツの定着化や、障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しむことができる環境づくりの支援を目的として、区市町村・地域スポーツクラブ等が行う障害のある方を対象とした事業の計画や相談など様々な取組の支援を行っています（障害者スポーツ地域パワーアップ事業）。このページでは、地域での障害者スポーツ振興の活動について紹介していきます。今号では小平市と小平市社会福祉協議会（社協）の連携による障害者スポーツ振興の取組についてご紹介します。小平市地域振興部文化スポーツ課の林係長（写真左）と小平市社会福祉協議会の小倉係長（同右）にお話を伺いました。



▶ 障害者スポーツのきっかけ

小平市では平成23年に施行されたスポーツ基本法制定以前から、市と社協との共催により、年一回「障がい者運動会」を開催し、スポーツ推進委員も協力していました。更に、社協では社会資源となる障害者スポーツ教室を定期的に開催する中で多摩障害者スポーツセンターにその方法や技術指導、指導員の派遣を相談しました。それを機に市と社協と都障協とが連携をし、地域の障害のある人がスポーツをする環境を一つずつ整備しながら教室等が実施されてきました。

▶ 地域の活動を支える横のつながりを整える

その後、障害のある人、スポーツをする人、支えたい人たちをつなげていくことをテーマに、社協では様々な障害者スポーツイベントを市のスポーツ推進委員の協力を得て開催しています。また、スポーツ推進委員が主催するイベントで、社協が障害者スポーツコーナーを運営するなど、市と社協の連携は強くなっています。一方、市では障害のある人が地域でスポーツをするためには「支える人」の育成が必要と考え、都障協が地域で実施する開拓推進事業（地域パワーアップ事業）を活用し、社協の協力を得ながら障害者スポーツ体験教室を開催するなど、市民への障害者スポーツの啓発を行っています。またスポーツイベントにはスポーツボランティアの活動の場を用意し、人材の育成にも力を入れています。



▶ 障害者スポーツを支える人材の育成（障害の垣根を越えて）



現在、市では障害者スポーツ交流を行っている小中学校があり、学校の取組に社協が運営する福祉センターを利用する障害当事者が参加し、子どもたちとボッチャをプレイする時間をもつことで、子どもたちの障害の理解につながっています。こうした成果の他にも市と社協と都障協が連携した取組により、ボッチャをはじめとする障害者スポーツの認知度が高まってきており、先日の自治会主催のボッチャの体験会も賑やかに実施されました。

<インタビューを終えて> 小平市の活動には「障害のある人もボランティアも、運営に係わるスタッフも、すべての人が主体となってスポーツを楽しむこと、そこには人と人をつなぐコミュニケーションがとても大事である」ことが根幹としてあると感じました。スポーツをする人と支える人をつなぐことで障害者スポーツの裾野が広がり、来る東京2020大会はもちろんのこと障害のある人のスポーツを通じた活動が、その先も長く続いていくことが大切であることをお二人の会話の中に感じることができました。これからの活動の広がりが楽しみです。

東京に パラリンピックが来る!

第19回 水泳

今回は平成30年度の東京アスリート認定選手であり、水泳の注目選手でもある森下友紀選手にインタビュー。幼少期に水泳を始めたきっかけやリオパラリンピックを経て東京パラリンピックへの想いなどについてお話を聞きました。

水泳とは

水泳は基本的には国際水泳連盟のルールに則って競技が行われます。使用するプールや泳法も同じです。その上で障害によって競技力の差が生まれなように、障害の種類や程度によってクラス分けを行い、同程度の競技能力を持った選手同士で順位を競い合います。



リオ大会での悔しい気持ちを
東京大会で繰り返したくはない

森下友紀

もりしたゆうき 主な種目：自由形・バタフライ

1996年千葉県生まれ クラスS9/ SB9/SM9 所属：ダンロップスポーツクラブ北松戸

水泳との出会い

子どもの頃はお風呂の水を怖がるタイプで、プールの授業を見据えた母親が小学校入学前に近くのスイミングスクールの短期教室に連れて行ってくれました。私は覚えていないのですが、短期教室の後水泳を続けたいと言ったらしく、正式に入会してから今までずっと泳ぎ続けてきました。

競争が好きな少女が初めて海外へ!

小学校5年生から選手を育成するコースに入りました。誰かと競えるのがとにかく楽しかったです。健常者の中では勝てなかったですけど、それでも水泳で競うことが楽しかったんですね。中学1年生から障害者の大会に出場し始めて、この世界だったら通用すると自信を持っていました。ところが、中学2年生の人生初の海外遠征では、予選落ちをしてしまい、決勝に進めず悔しい思いをしました。

その遠征と同年に行われた広州アジアパラ競技大会にも出場しました。50m自由形で0.01秒のタッチの差で4位になり、アジアで負けていてはパラリンピックに出ることができないと、真剣にパラリンピックを意識し始めました。

リオ2016大会での悔しさを糧に

初めてのパラリンピック出場となったリオ2016大会では、招集所にいる時からずっと緊張していました。ただ、入場するや否やすごい歓声で会場が湧き上がりました。同じレースにブラジルの選手がいたからなのですが、私もやれるんじゃないかと思ってきて、すごく楽しくなりました。でも結局、個人種目では一つも決勝に行くことができませんでした。最後の個人種目だった100mバタフライ

の予選で10位になってしまい、補欠として決勝進出者を招集所で見送ったのがすごく悔しかったです。こんな悔しい思いは東京2020大会ではしたくないなと強く思うようになりました。

東京2020大会で世界と戦うために

9月22日(土)～24日(月・祝)に横浜国際プールで行われるジャパンパラ水泳競技大会でまずはしっかりと結果を残したいと思っています。そして、現在は大学生ですが、東京2020大会では社会人として参加することになります。今までもそうでしたが、競技結果には責任をより強く持たなくてはいけなくなりますし、その覚悟ももちろんあります。東京2020大会ではきちんと世界と戦えるようになり、決勝でメダルに絡むレースをしたいと思います!



今回のインタビューの掲載しきれなかったものはTOKYO障スポ・ナビ「みんなの声」に掲載しますので、そちらのサイトも是非ご覧ください。

東京アスリート認定式

インタビューを受けて頂きました森下選手も参加した「東京アスリート認定選手」の認定式が、6月24日(日)に都庁にて行われました。東京2020大会をはじめとする国際大会への出場が期待される305名が「東京アスリート認定選手」として認定され、うち100名がパラリンピックを目指す選手となっており、今後の活躍が期待されます。



東京都パラリンピック選手発掘プログラム 参加者募集中



東京ゆかりの選手が一人でも多くパラリンピック競技大会等に出場できるよう、今年度も東京都と共催で「東京都パラリンピック選手発掘プログラム」を実施します。

競技や会場の特性に応じた体験プログラム全3回に加え、記録を測定する実践プログラムを行います。体験プログラムは、9月30日(日)に江戸川区スポーツセンターでプール競技を中心に、11月4日(日)に三鷹市総合スポーツセンター(SUBARU総合スポーツセンター)ではアリーナ競技を、12月1日(土)に東京スタジアム(味の素スタジアム)西競技場でトラック競技を中心に行います。実践プログラムは、2月3日(日)に日本財団パラアリーナで行われます。

9月30日(日)に開催する体験プログラムの申込締切は8月20日(月)です。また、11月4日(日)の回の申込は9月25日(火)まで、12月1日(土)の回は10月22日(月)までとなっています。ご参加を心よりお待ちしております。

その他、詳しい情報は [パラ発掘 東京都](#) で検索



会員募集のご案内!!

団体会員または個人正会員に入会すると、会員の皆様が参加できる事業・イベントや障害者スポーツに関する情報が満載のメールマガジンを月1回お送りいたします。詳細は当協会ホームページをご確認・お問い合わせください。

会員状況
2018年
7月1日時点

個人正会員 281名 団体会員 13団体
個人賛助会員 892名 団体賛助会員 48団体



編集スタッフのひとこと

この号が出るのは夏真っ盛りの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。私は例年夏バテを起こしてしまうので、今年こそは夏バテ防止のため、ランニングをしようかなと思っています。最近の夏は猛暑日も多くなっていますので、体調管理には気を付けつつ、スポーツを楽しんでください。

(東京都障害者スポーツ協会 相良)

団体正会員(NEC)の取組紹介

NECボッチャ部、結成2年目突入!

障害の有無に関係なくお互いを尊重し合う共生社会の実現に向けて



NECでは、スポーツや文化をはじめ、さまざまな社会貢献活動を通して、東京2020大会に向けた気運醸成、障害者スポーツの普及推進に取り組んでいます。その一環として昨

年、社員有志が集まり「NECボッチャ部」を立ち上げました。

昨秋に団体会員特典として社員を対象に実施した「ボッチャ&ゴールボール体験会」もきっかけとなり、社内にボッチャファンが増えています。ボッチャ部の練習は、通常は社員だけで行っていますが、定期的に社外の方も招いた交流会や公開練習会も実施しており、部門や企業の垣根を越えた新たな出会いの場にもなっています。

ボッチャは、障害の有無にかかわらず誰でもできるスポーツであり、パラリンピックの正式種目でもあります。NECは、スポーツを通じて、世界中の誰もが人間性を十分に発揮できる豊かな社会、ダイバーシティの実現を目指しています。

大会・イベント情報(他団体主催大会を含む)

※☐の大会は他団体主催大会

大会・イベント等の詳細は各主催・大会ホームページでご確認ください。

9月	大会	会場
9(日)	第35回水泳記録会	武蔵野の森総合スポーツプラザ
15(土)	第32回はばたきテニス大会	首都大学東京 荒川キャンパス庭球場
22(土)-24(月)	2018ジャパンパラ水泳競技大会	横浜国際プール
26(水)-30(日)	ヒューリック・ダイハツJAPANパラバトミントン国際大会2018	町田市立総合体育館
29(土)-30(日)	第17回全日本視覚障害者ボウリング選手権大会	東京ポートボウル
30(日)	第31回はばたき陸上大会	板橋区立新河岸陸上競技場
10月	大会	会場
13(土)-15(月)	第18回全国障害者スポーツ大会 福井しあわせ元気大会2018	福井県内各競技場
11月	大会	会場
3(土)	第32回卓球大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
11(日)	リニューアルオープン記念 第29回はばたきバトミントン大会	東京都障害者総合スポーツセンター
17(土)	第17回はばたきターゲットバードゴルフ大会	北区中央公園 野球場

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸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
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
Twitter @tsadsogo



東京都多摩障害者スポーツセンター

〒182-0032 東京都調布市西町376-3

TEL 042-440-2238
FAX 042-485-8544
Twitter @tsadtama

