



# 東京の障害者スポーツ

～エンジョイスポーツライフ～

2019年  
5月20日

83号

【編集・発行】公益社団法人東京都障害者スポーツ協会



## 新しい時代(令和)もスポーツを盛り上げます!!



プロボノ取組紹介  
& 寄附プロジェクト

..... P1&2



障害者スポーツ  
センター  
今年度新規事業

..... P3&4

連載企画  
地域で広がる  
障害者スポーツの輪  
vol.4

P5 .....



馬術  
石井直美選手  
インタビュー

P6 .....



# 東京都障害者スポーツ協会×プロボノの取組紹介

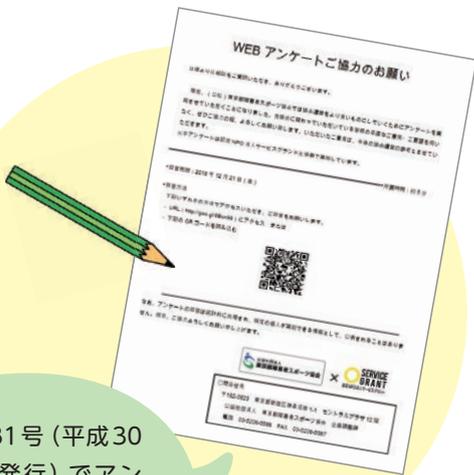
東京都障害者スポーツ協会では、東京都が実施する「障害者スポーツ団体基盤強化事業」の中で、団体の基盤強化に向けて、『プロボノ』を活用し、「会員獲得と寄附金増加に向けたマーケティング基礎調査」を行いました。今号ではその取組について紹介します。

## ▶ プロボノとは？

仕事で培った経験、スキル、専門知識を活かして非営利団体等を支援する社会参加活動のこと。

## ② ヒアリング・調査実施 (9-12月)

協会の活動が会員や関係者にどのように捉えられているのかを把握するため、プロボノメンバー主体で関係者へのヒアリング、アンケート調査を実施しました。



広報誌81号(平成30年11月発行)でアンケートを実施し、読者の皆様からのご意見を集めました。

## ① キックオフミーティング (8月)

プロボノとして協力いただけるメンバーとの顔合わせと協会の現状と課題を共有するためのキックオフミーティングを行いました。



障害者スポーツの振興に多くの支援を集めるには…

## ③ ワークショップ (1月)

ヒアリングや調査を通じた分析結果をもとに、プロボノと協会職員の合同で、当協会の「価値」をより良く発信していくための方法を探るワークショップを実施しました。



所属や役職、専門も様々なメンバー同士で協会のビジョンについて議論を交わしました。

## ④ 成果物の完成 (2月)

プロボノとの活動の成果として、会員と寄附拡大に向けたアクションプランが完成しました。



## ⑤ 成果物の活用 (5月)

完成した成果物をもとに、ウェブページを作成しました。



URL <http://tsad.tsad-portal.com/>

# 会員と寄附拡大プロジェクトの活用にあたって

2019年3月6日(水)に当協会を含むプロボノチームの支援を受けた4団体による事例発表イベント(障害者スポーツ×プロボノ)が野村コンファレンスプラザ日本橋で開催されました。障害者スポーツ団体とプロボノワーカーから、具体的な成果、団体の課題と展望、プロジェクトを通しての感想や手応えなどの発表が行われました。また事例発表の後にはゲストの為末大さんを中心に、障害者スポーツの魅力と団体の発展に向けたポイント、東京2020大会とその先にむけた障害者スポーツの可能性などについてのトークが繰り広げられました。

## イベントの様子



## 東京都障害者水泳連盟の取組



指導者講習会開催にあたっての案内チラシ作成

## 東京都ID ボウリング連盟の取組



活動発信、大会申込受付効率化を兼ねたウェブサイトの制作

## 東京都グランドソフトボール連盟の取組



競技ルール・団体紹介のためのパンフレット制作

**当** 協会ではプロボノチームと制作をしたアクションプランをもとに、当協会と東京都障害者スポーツセンターの活動や取組をより広く多くの方に知ってもらい、当協会の理念である「障害のある人もない人も、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむことができる社会の実現」に共感、応援してもらうためのウェブページを作成しました。

障害者スポーツセンターをより身近に感じてもらえるよう利用者へのインタビューによるスポーツセンターの紹介を行っています。是非ご覧ください！



浦田愛美さん  
(総合SC利用)



井上利夫さん  
(多摩SC利用)

●利用者へのインタビューの様子

今年度から新規で開催する目玉事業をご紹介します。

スポーツ  
導入教室

レッツ！プレイ☆タイム

体育館・多目的室で、いつでもできるスポーツをご紹介します。一人でも、お友達同士でもOK！センターをもっともっと楽しみましょう！

日にち 5/1(水・祝)、7/19(金)、10/22(火・祝)、1/23(木)…体育館

場所 6/21(金)、8/30(金)、12/5(木)、2/28(金)…多目的室

時間 13:00~14:00

対象 障害児者・  
介護者



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よう！！車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！今年度はお昼と夜の2つの時間帯でそれぞれ全5回で教室があります！

日にち <月曜日19:00~20:30>

8/26、9/9、9/30、

10/7、10/21

<木曜日13:00~15:00>

9/19、10/3、10/17、

10/31、11/14

場所 庭球場 ※雨天中止

対象 肢体不自由児者

定員 各10名(申込制)



中・上級  
教室

ワンポイント トレーニング教室

<トレーニング教室 全7回>

トレーニング室のなかで憧れのフリーウエイトコーナー！難しいバーベルを安心・安全に使うために基礎を学びましょう！まずはベンチプレスから！

日にち 9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/13の金曜日

時間 16:00~17:00

場所 トレーニング室

対象 障害児者

定員 各5名(申込制)



入門教室

はじめよう！  
ウォーキング&ランニング入門

レベル別に分かれていますので、歩行の方も大会を目指したい方も大歓迎！カッコいいフォームを身につけて陸上の楽しさを知ろう！全5回で教室があります！

日にち 8/17(土)、8/31(土)、9/15(日)、10/19(土)、11/2(土)

時間 17:00~19:00

場所 運動場

対象 障害児者(立位者)

定員 20名程度(申込制)



連載企画

ロコモティブシンドローム予防エクササイズ！簡単いすトレ！～膝周り編～



皆さんはロコモティブシンドロームをご存知ですか？

年齢と共に「歩くときに膝が上がりにくくなった」「いすから立ち上がりにくくなってきた」など日常生活の中で体の変化を感じることはありませんか？それはロコモティブシンドローム、通称【ロコモ】の始まりかもしれません！

いつまでも体をより健康に保つために「手軽に自宅でも行える体操があれば…」なんて思われることも多いのではないのでしょうか。

今号では、自宅でも簡単に行える「簡単いすトレ」をご紹介します！まずは気軽にはじめてみましょう。あなたもロコモ予防を目指しましょう！

参加申込など詳細につきましてはホームページ、または各スポーツセンターへお問い合わせください。

### スポーツ 導入教室

## ちょこっとスポーツ！

ちょこっとスポーツを始めてみたい。もうちょこっと上手になりたい。という方々を大募集！新たなスポーツにチャレンジし、自分にできる種目を見つけよう！

**日にち** 4/18(木)、5/18(土)、8/17(土)、9/7(土)、10/29(火)、11/14(木)、12/19(木)、1/18(土)、2/20(木)、3/19(木)

**時間** 13:00～14:30

**場所** 体育館・  
谷保第三公園  
(5/18、1/18のみ。  
雨天時は体育館  
にて実施します)

**対象** 障害児者・介護者



### 入門教室

## レッツ！スポーツ

もっとうまくなりたい方、大会を目指したい方必見！さまざまなスポーツのレベルアップを目指して技術を習得しましょう。

**日にち** 4/27(土)、5/23(木)、8/25(日)、9/26(木)、10/24(木)、11/21(木)、12/22(日)、1/30(木)、2/29(土)、3/26(木)

**時間** 10:00～12:00

**場所** 体育館  
**対象** 障害児者



### 重度障害者 対象教室

## のびのび体操クラブ

穏やかな雰囲気の中で、楽しくひとりひとりのペースに合わせて行います。親子で一緒にストレッチやレクリエーションをしましょう！

**日にち** 9/1(日)、10/13(日)、11/17(日)、12/8(日)、1/19(日)、2/15(土)、3/29(日)

**時間** 10:30～12:00

**場所** 体育館

**対象** 肢体不自由児者・  
介助者

**定員** 20名(申込制)



### 中・上級 教室

## 安心してはじめられる 脳血管障害者のトレーニング教室

障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法を学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！2期にわかれ、各4回の教室があります！

**日にち** 第1期 9/6、9/13、9/20、9/27の金曜日  
第2期 1/18、1/25、2/1、2/15の土曜日

**時間** 10:30～12:00

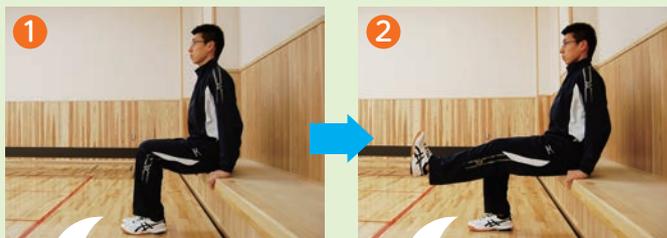
**場所** 体育館

**対象** 脳血管障害者・  
介護者

**定員** 15名(申込制)



### 基本編



**①** いすに座ります。背中は丸めず胸を張り、良い姿勢を作りましょう。この状態から両足の裏を地面につけた状態からスタートです！（背もたれ付きのいすでも大丈夫です！）

**②①** の状態から太ももの位置まで片足を伸ばしていきます！このとき、膝の周りの筋肉を意識して足を伸ばします。その状態で3秒キープ！その後、ゆっくり戻します！反対の脚も同様に行ってみましょう！

### 応用編



座る状態以外にも、横向きに寝た状態でも行えます！膝を曲げた状態から伸ばす動作を繰り返すだけでも、筋肉を使う事ができます！

#### ★お役立ちポイント★

自宅でも簡単実践できます！いつでも、ふと思い立ったら、いすトシにチャレンジ！左右1日10回を目安に挑戦してみましょう！

## 人と人との繋がりから生まれる地域の障害者スポーツ 練馬区

今号では練馬区での障害者スポーツについて練馬区スポーツ振興課の吉川課長（写真左）と練馬区水泳連盟の茨田理事長（写真右）からお話を伺いました。



吉川課長

茨田理事長

## ▶ 国際障害者年からの出発

練馬区での障害者スポーツの振興は国際障害者年である昭和56年（1981年）、区のプールに障害者専用のコースを設置したのが始まりでした。当時、練馬区より水泳教室スタッフ（茨田理事長含む）に障害者の水泳教室を開催したいとの依頼があったもののスタッフには障害者向けの水泳教室の実施例がありませんでした。そのため当時から障害者向けの水泳教室を実施していた団体へ研修に赴き、水泳教室の実施に至りました。教室実施後も参加者から水泳を続けたいとの強い希望があったことから、区が水泳スタッフと協力して、安心して泳ぐことができるように指導員を配置し、平日の時間帯に専用コースを設けました。新たに建てられた区内にあるプール施設でも同様に障害者専用コースを用意したことで、現在では平日の区内のいずれかの温水プールではかならず障害者専用のコースがあり、練馬区水泳連盟と協力してその運営にあたっています。

## ▶ 街づくりと障害者スポーツの関わり

練馬区では、障害のある方とない方の相互理解を深め、スポーツを始めるきっかけづくりの場となるよう様々なスポーツを体験できるイベントとして、平成28年から「ユニバーサルスポーツフェスティバル」を開催しています。練馬区内には充実したスポーツ施設があり、スポーツ活動が活発なことに加え、福祉施設も多くあります。地域の中で障害のある人もない人も共にスポーツを楽しむことができることを目指して開催しています。障害の垣根をなくすことで、全ての人々が共に生活をする街づくりを実践しています。また、水泳連盟では障害のある人々が安心して水泳をできるための取組として東京都障害者スポーツ協会の協力のもと、障がい者スポーツ指導員養成講習会を実施しています。資格を持つメンバーが区内のプールで安全管理等の活動を実践しています。また区のスポーツ推進委員の約7割が指導員資格を持ち、小学校での障害者スポーツの体験会や障害のある人の施設においてボッチャの指導やボランティアなどを行っています。人材の育成というソフト面だけではなく、ハード面では車いすで利用がしやすい体育館やテニスコートの改修を通して障害者スポーツを支える取組を展開しています。



ユニバーサルスポーツフェスティバルの様子

## ▶ 人と人との繋がりがその先を創る

水泳連盟の茨田理事長は、「大人、子供、障害のあるなしに関係なく、活動を通して生まれたお互いの繋がりを実感し、大切に長年積み重ねてきたことが今の成果に結びついている」と力強く話されました。

区や水泳連盟をはじめとした長年の活動とそこに携わる多くの人々の繋がりが、地域における障害者スポーツの普及やノーマライゼーション社会の実現にむけた大きな活力を生み出していると実感しました。



練馬区水泳連盟の活動のあゆみ

# 東京に パラリンピックが来る!

## 第22回 馬術

今回は平成30年度の東京アスリート認定選手(7頁参照)であり、馬術の注目選手でもある石井直美選手にインタビュー。馬術との出会いから見所、東京2020大会へ向けた意気込みをお聞きました。

### 馬術とは

複数の種目が実施されるオリンピック競技の馬術とは違い、技の正確さや演技の美しさなどを競う馬場馬術(ドレッサージュ)種目のみが行われます。また、障害の種類や程度に合わせてグレードIからVまでの5つのクラスに分かれ、男女混合で競い合います。障害を補うための特殊馬具の使用が認められているところは見所の一つです。



ゴールドティア号と人馬一体となつて、  
東京大会出場を目指します!



## 石井 直美 いしい なおみ

1964年東京都出身 クラス：グレードV  
所属：株式会社サンセイランディック/東京都障害者乗馬協会

### 馬術との出会い

馬に乗ってみたいと思ったのは44歳の時でした。元々動物が好きで少し興味はありましたが、10歳の時の事故で右上腕を失って以来、無理だろうと思っていました。「障害があっても馬に乗ることができるらしいよ」という話を夫から聞き、すぐに千葉のクラブへ乗馬の体験に行き、入会しました。子育てが一段落して、自分の時間が持てるようになったこともあり、2週間に1度程度から始めた趣味に、どんどんのめり込んでいきました。

乗馬を始めて1年が過ぎた頃からパラリンピックを意識し始め、競技会へも徐々に参加するようになりました。初めて出場した競技会は兵庫県で2012年に行われた「第20回全国障がい者馬術大会」でした。参加することに意義があると思って大会に臨みましたが、思っていた以上に良い成績で、嬉しかったことを覚えています。

### 競技の見所は選手それぞれの「工夫」

基本的に全く同じ障害の選手はいませんので、選手それぞれの障害に合わせ、工夫をした特殊馬具を使用することができます。私が騎乗する時は2本の手綱をバーでつなげています。片手でそのバーを持ち、左右に引いて使っています。他の選手には足代わりにムチを使ったり、うまく座れない選手は工夫した鞍を使ったり、そういった工夫はこの競技ならではの見所の1つだと思いますので、ぜひ注目して頂ければと思います。

### 現在の練習環境

現在の練習は茨城県にある乗馬クラブを中心に週4-5回、1日45分の乗馬練習を行っています。何時間も乗ると馬が疲れてしまったり、飽きたりしてしまうので、馬に動きを習得させるために日にちを変えて何度も繰り返し伝え続けます。馬術はとても根気が必要になる競技です。乗馬後には馬のケアや馬具の手入れも欠かせず

行い、乗馬時間は短いですが1日4時間程はかかります。自馬のゴールドティア号はおやつのにんじんやバナナの他に、角砂糖が大好きなので、それを与えると大きな口で美味しそうに食べる姿を見て、いつも微笑ましく思っています。

### 東京2020パラリンピック競技大会へ向けて

現状ではグレード別の国内ランキングでは1位ですが、総合ランキングでは5位以内に入ることはできていません。今年は6月7日(金)-9日(日)に静岡県御殿場市で行われる「CPEDI3★Gotemba 2019 Summer」があり、日本で国際公認大会が2回も行われる予定になっています。私は今年を東京2020パラリンピック競技大会出場へ向けた勝負の年と位置付けて、ゴールドティア号と共に高め合っています。2020年へ向けて人馬一体となつてどの大会でもしっかり結果を残したいと思います!



今回のインタビューに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、そちらも是非ご覧ください。

## 東京アスリート認定制度、 東京パラスポーツスタッフ認定制度について

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会等に出場が期待される選手のモチベーション向上と集中的な強化活動を支援することを目的とした「東京アスリート認定制度」と、選手の競技力向上を図る上で必要不可欠なコーチやサポーター等の活動を支援するとともに、広く周知することで知名度や地位向上を図ることを目的とした「東京パラスポーツスタッフ認定制度」を実施しています。

現在、スポーツTokyoインフォメーション内に専用ページを設け、認定者の紹介やインタビュー記事の掲載を行っています。今後も随時更新していきますので、これからの活躍が期待される選手やそれを支える人達にぜひ注目してみてください。●<https://www.sports-tokyo.info/>



## 団体正会員(東京メトロ)の取組紹介



東京メトロは、東京2020パラリンピックオフィシャルパートナーとして、パラリンピックスポーツの普及を推進しています。その一環として、2017年

10月1日に車いすフェンシングの安直樹選手を雇用し、同選手の東京2020パラリンピック大会出場に向けた活動支援を行っています。また、東京都主催のパラスポーツ支援の取組「TEAM BEYOND」や、車両基地で行うイベント(綾瀬ファミリーパーク)等で、日頃東京メトロをご利用になるお客様に向けて車いすフェンシングの魅力を発信するため、安選手が参加する体験イベントを開催しています。

今後も障害の有無、性別、年齢を超えて楽しむことができるパラリンピックスポーツの普及を通じ、共生社会を推進してまいります。

## 会員募集のご案内!!

今年度より個人賛助会員費が2,000円から3,000円に改定されました。個人賛助会員は広報誌の発送の他に、確定申告による税務上の優遇措置を受けることができます。

詳細は当協会ホームページをご確認・お問合せください。

会員状況  
2019年  
3月31日時点

個人正会員 289名 団体正会員 14団体  
個人賛助会員 888名 団体賛助会員 47団体

### 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 @tsadama



## 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。

5月	大会	会場
23(木)-26(日)	シッティングバレーボール チャレンジマッチ2019	千葉 ポートアリーナ
6月	大会	会場
1(土)-2(日)	WPA公認2019 日本ID陸上競技選手権大会	熊谷スポーツ文化 公園(埼玉県熊谷市)
7(金)-9(日)	CPEDI3★Gotemba 2019 Summer	御殿場市馬術・ スポーツセンター
8(土)-9(日)	2019FIDジャパン・ チャンピオンシップ卓球大会	平沼記念体育館 (神奈川県横浜市)
30(日)	第33回関東身体障がい者 水泳選手権大会	千葉国際総合水泳場
7月	大会	会場
6(土)-7(日)	WPA公認第24回関東パラ 陸上競技選手権大会	町田市立陸上競技場
13(土)-15(月)	第22回夏パラバレーボール 選手権大会	台東リバーサイド スポーツセンター
14(日)	第33回はばたき水泳大会 共催:東京都障害者水泳連盟	東京都障害者総合 スポーツセンター
8月	大会	会場
1(木)-3(土)	ITTFパラジャパンオープン 2019TOKYO大会	港区 スポーツセンター

### 第20回東京都障害者スポーツ大会

5/19(日)	アーチェリー、サウンドテーブルテニス、ソフトボール
5/25(土)	卓球、フットベースボール、バレーボール、フライング ディスク、陸上(知的)、水泳、バスケットボール
5/26(日)	ボウリング、陸上(知的)、水泳、バスケットボール、 サッカー
6/1(土)	陸上(身体・精神)、バスケットボール
6/2(日)	サッカー、バスケットボール
7/13(土)	ボッチャ

※開催場所等の詳細につきましてはHPをご確認ください。



## 編集スタッフのひとこと

新年号「令和」に決まりましたね。新年号も決まり、新年度も始まったばかり。皆さんの周りでも新たな始まりはありましたか? 私は、今年度から多摩障害者スポーツセンターに勤務することになり、新たなスタートをきることになりました。今後とも当協会・リニューアルオープンを控えている総合・多摩両センターをどうぞよろしくお願い致します。

(多摩SC スポーツ支援課 近藤)