



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番1号 セントラルプラザ12階

TEL:03-5206-5586 FAX:03-5206-5587 E-mail:tsad@nifty.com URL:http://www.tsad.or.jp/

障害者スポーツの手引き Vol.1

～脳血管障害者への運動のススメ～

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

はじめに ～本書の目的～

脳血管疾患を発症し、病院でのリハビリテーションを終えた後、退院してからもリハビリテーションを継続することは大切なことです。しかし、現状では、十分なリハビリテーションが継続して行えず、退院時にできていたことができなくなったり、筋力が衰えて転倒して寝たきりになってしまったり、というケースが少なくないと言われます。

そこで本書は、都内にある2か所の障害者スポーツセンターの利用状況を踏まえ、年々利用者数が増加している「脳血管障

害」に焦点をあて、脳血管障害のある方やそれを支える方々が『スポーツ』を身近に感じ、運動を習慣化するための一助となるよう作成しました。

障害者スポーツセンターでのスポーツ活動や、地域でのスポーツへの取り組みを知っていただき、一人でも多くの脳血管障害者が「からだを動かす」「スポーツを楽しむ」ことに興味を持っていただけたら幸いです。

東京都障害者スポーツセンターにおける脳血管障害者の利用動向

●施設概要

東京都障害者スポーツセンターは、障害のある方々の健康増進と社会参加を促進するための障害者専用のスポーツ施設です。障害のある方がいつでも来て、気軽にスポーツやトレーニング、レクリエーションを楽しんでいただくことができます。体育館、プールをはじめ、トレーニング室、卓球場、庭球場*1、運動場*2（陸上競技場）、アーチェリー場*3、宿泊施設などがあり、最近では年間延べ37万人（総合・多摩合計）を超える方が利用しています。利用者は、機能回復のためのリハビリや体力向上を目的に来る方や団体でスポーツを楽しみに来る方、パラリンピックに出場するようなアスリートの方が大会出場のためにトレーニングに来たりと、実に様々です。

注意）※1・※2・※3は障害者総合スポーツセンターのみの施設になります

●利用者の多様化によって高まるニーズ“個別への支援”

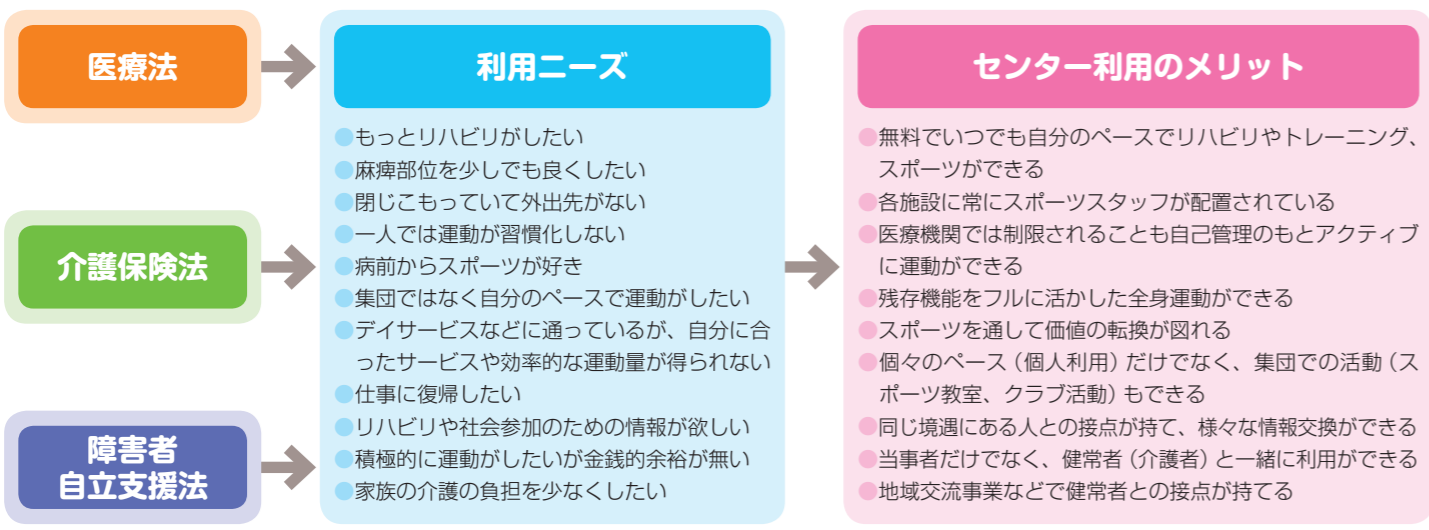
ここ数年は医療法や介護保険等の改正により、病院でのリハビリテーション日数が制限され、退院後どのようにリハビリをしたらよいか悩んでいる方が少なくないようです。さらに、介護保険のサービスとご本人の希望が合わずセンターを訪れる方

も多く、特に脳血管障害のある方の利用が増えています。そこで東京都障害者スポーツセンターでは、“自分は本当にスポーツや運動ができるのか？”“どのような運動したらよいかわからない”“一人で利用するには不安”という方々のニーズにお応えするため、非常勤医師・常勤看護師による「スポーツ医事相談」、スポーツスタッフによる「運動相談」を設置し、初めてスポーツを体験する方を対象としたマンツーマンの支援・アドバイスをを行っています。また、障害が重度な方には「個別支援」として、スポーツ施設の自立した利用につなげるための定期的サポートも行っています。

利用者の多くは、ご自身のライフスタイルに合わせて、センターへ積極的に足を運び、機能の回復や体力の維持増進だけでなく、同じ境遇にいる人たちとの交流や情報交換をしています。さらには、センターで出会った方々と一緒に、食事や旅行に出かけたりと、スポーツ以外の活動も積極的に行っているようです。また、スポーツセンタースタッフは医療・福祉機関にも積極的に出向き、脳血管障害者のスポーツの効用や魅力を伝えるプレゼンテーション、スポーツ体験会、スポーツセンター見学会を実施するなど、関係機関との連携も強化しています。

主な制度の変化と利用状況の関係について

ここ数年の様々な制度改革は、スポーツセンターの利用状況にも影響を与えています。



脳血管障害者のスポーツ・運動における段階的テーマ

脳血管障害者がスポーツや運動を行うことには、以下のような段階的テーマがあります。

- ① 残存機能の発見と開発（身体的リハビリテーション）
“失われたものをかぞえるな、残っているものを最大限に生かせ” (It's ability and not disability that counts)
～障害者スポーツの原点 ルードウィッヒ・グッドマン～
- ② “できること”の実感による自己効力感の獲得（心理的リハビリテーション）
- ③ 運動の習慣化とQOLの向上（健康・体力の維持・増進）
- ④ 廃用症候群・二次障害・生活習慣病の予防、麻痺部位の機能回復
“健常者は運動をした方が良いが、**障害者は運動をしなければならない**”
～車いすマラソン世界記録保持者 ハインツ・フライ選手～
- ⑤ 仲間づくりと社会参加（社会的リハビリテーション）

脳血管障害者のスポーツ・運動における効果とポイント

脳血管障害者にとって、スポーツや運動は以下のような効果・ポイントがあります。

●体力面への効用・ポイント

【筋力・移動能力】

- ①麻痺側下肢の支持性の改善・健側下肢の筋力向上（筋力・バランス）
- ②体移動（ステッピング）の改善→ダイナミックな動作への拡大
- ③球技など複合動作のための協応性（コーディネーション）の獲得
- ④筋持久力の向上から全身持久力の向上へ



【柔軟性】

- ①リラックスした状態での麻痺側の拘縮予防ストレッチング
- ②動きながら行うストレッチングによる全身の血流改善

【コーディネーション】

- ①皮膚感覚への刺激の改善
- ②動きのイメージづくり（動きの方向の調整力）
- ③道具・用具を操作する能力の向上（力の強さの調整力）
- ④日常生活場面を想定したトレーニング（環境の変化に対応する反応・バランス・リズム感・距離感）



【予防】

- ①自発的な運動による、廃用症候群・生活習慣病・二次障害の予防促進

●心理・社会面への効用・ポイント

【障害受容】

- ①残存機能を活かした動作・活動の可能性“できること”の体感→運動の習慣化

【コミュニケーション】

- ①スポーツ場面を通じた会話の活性化、言語機能の改善
- ②集団でのスポーツによる協調性の活性化、情報交換の活性化

【社会参加】

- ①スポーツを通じたパートナーづくり⇔支え合う喜びの体感
- ②スポーツを通じた健常者との交流

●スポーツ・運動をする際の留意点・リスク管理

【内科的予防】

- ①心疾患、高血圧症合併の際の、無理な無酸素性運動（いきみ）の抑止
- ②高血圧・熱中症・筋痙攣予防のための適度な水分・塩分摂取
- ③糖尿病合併の際の低血糖予防

【整形外科的予防】

- ①高度なバランスを要する場面での転倒の予防
- ②肩関節亜脱臼の危険性がある場合の無理な肩関節動作の抑止
- ③姿勢の崩れによる腰痛の予防
- ④反張膝などによる膝の痛みを防止するためのフォームの確認
- ⑤しびれ、痛みの抑止



脳血管障害者のスポーツの展開例

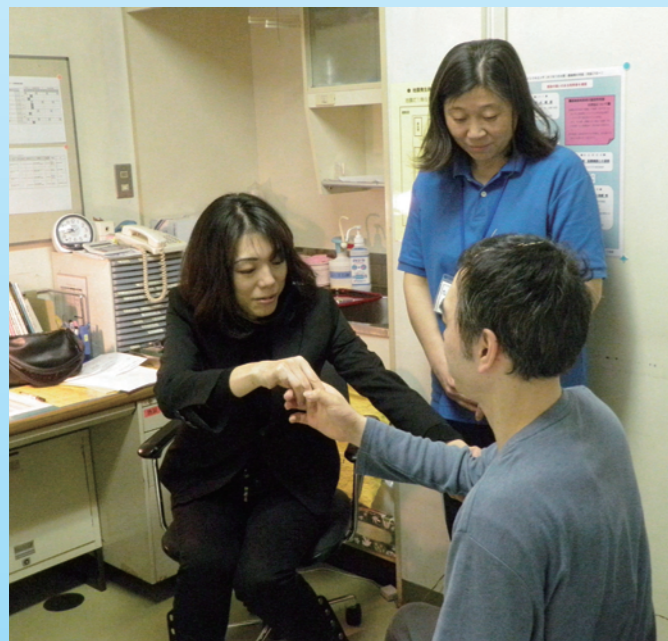
STEP 1 個別への支援(導入編)

スポーツ医事相談

医師・理学療法士・管理栄養士・看護師・スポーツスタッフが立会い、スポーツや運動を行う際の医学的な留意点・スポーツの効果などをわかりやすくお伝えします。初めてスポーツをする方にとっては、“障害があるけれどスポーツなんてしていいの？”“機能を良くしたいけれど、運動やスポーツってどんな効果があるの？”など、多くの不安や疑問があるはず。スポーツ医事相談では、障害の程度や運動習慣などを確認した上で、体調管理の方法や個々に合った運動量、運動の方法などをアドバイスします。安全で効果的なスポーツ活動を送るきっかけを作りましょう。

※医師(整形外科・リハビリ科・神経内科)理学療法士、管理栄養士1人あたり約30分、事前予約制

この麻痺の状態なら、卓球などがお勧めですね! でも、やり過ぎには注意ですよ。運動前後の血圧と脈拍の測定をして、体調の自己管理を心掛けて徐々にやっていきましょう!



運動相談

はじめてのスポーツ体験・プール体験

スポーツ医事相談でのアドバイスをもとに、実際の運動プログラムを提案します。障害が重度な方や自分自身で運動を行うことに不安のある方は、必要に応じて定期的なサポートも行います。

また、運動を継続中の方で、“新たに挑戦してみたいスポーツがある”“不安や悩みがある”“施設・グループごとでのスポーツ体験を希望する”というケースなどに対しても必要に応じて体験する時間を設けています。

※1人あたり約1時間、事前予約制

●運動相談におけるアドバイス例

【トレーニングプログラム】

①ストレッチング

自宅でもできる体操や日用品を使用した体操をアドバイスします。

②エアロバイク・モトメド

ペダルを連続的に動かすことで、麻痺側下肢の拘縮を予防し、全身の血液循環を促進します。心肺機能を高めることも可能です。

③スリングエクササイズ

スリングロープを使用しリラックスした状態で肩関節や股関節を動かします。また、立位で行うことでバランス感覚を向上させることもできます。

④歩行トレーニング

平行棒などを使用し、立位歩行が不安定な方でも安心して歩行トレーニングができます。

⑤筋力トレーニング

トレーニングマシンを使用して全身の筋力を向上させます。また自宅でもできるように、自重(自分の体重)でのトレーニング方法のアドバイスをします。

【各スポーツ体験】

●卓球、テニス、バドミントンなどの導入

●アーチェリーの体験

●ウォーキングアドバイス

【プール導入プログラム】

※5ページ参照



(障害者スポーツセンター編)

※STEP 2 STEP 3 STEP 4 については詳細ページをご覧ください

STEP 2

個別への支援(実践編)

施設の利用

スポーツセンターの各施設を使用し、それぞれの障害状況、ペースに合った様々なスポーツ・運動を行っていきましょう。各施設に常時1名以上のスタッフを配置していますので、一人でも安心して利用できます。特に、利用経験の浅い方や初心者に重点を置いて支援しています。

※予約等の必要は無く、ご自分のペースでご利用できます

▶5・6ページへ

STEP 3

集団プログラムへの参加

スポーツ導入教室

障害の種類・程度を問わず、たくさんの方が集団で楽しく体を動かしています。基本的な体操で柔軟性を高めたり、音楽に合わせてリズム感覚を向上させたり、プールで水の力を利用して筋力トレーニングを行ったり、誰でも楽しく行えるレクリエーションスポーツを行ったりと、様々なプログラムがあります。

※予約等の必要は無く、自由に参加できます

▶7ページへ

介護予防支援教室

脳血管障害者を対象として行うトレーニング教室で、個々の障害の程度に合わせたプログラムを提案します。少人数制(10名程度)で行うことによって、参加者同士の情報交換も活発に行われます。

※医療機関でのリハビリ終了後間もない方にお勧めです

▶7ページへ

STEP 4

うまくなりたいたい! 速くなりたいたい! さらにひろがる! QOLの充実!

スポーツ種目の入門とスキルアップ

個別プログラム・集団プログラムで体力に自信がついてきたら、次はスポーツ種目に挑戦してみましょう。機能の維持や障害の緩和を肌で感じることももちろんですが、スポーツが好きになり、スポーツ種目に熱中することはその後の継続性に大きく影響します。最初は誰でも“ボールが当たらない”“水が怖い”からスタートしますが、スポーツセンターでの各種スポーツ教室を通じて上達のためのきっかけを作りましょう。

またスポーツの上達は、技術を高めるだけでなく、同時にバランスや反応の早さなど、生活場面で必要な体力を無意識に向上させます。スキルアップ教室を利用して、“もっと速くなりたいたい!”“もっとうまくなりたいたい!”を実現していくことは、大会への参加など新たな目標の芽生えに繋がっていきます。

▶8ページへ

スポーツ大会への参加

大会への参加は、競い合いの中で自分の技術向上を実感することや記録への挑戦を楽しむことのみならず、ルール・マナーの習得、そして行動範囲の広がりなども期待でき、社会参加の促進につながります。スポーツセンターでは、各種の大会を初めての方にも参加しやすく企画しており、その他にも都内では、東京都障害者スポーツ大会や競技団体主催で各種の大会も開催されています。

▶9ページへ

自主クラブ・サークル活動

教室や大会への参加がきっかけになり、同じ目的を持った方々が、自主的に集まり、スポーツを通じた団体活動を運営しています。それぞれが自由に選択したスポーツを、仲間と一緒に継続できることはもちろん、参加者同士でのディスカッション等を通じて協調性を養い、相互に支え合う場面を共有することで、社会性、行動範囲の拡大も期待できます。

▶10ページへ

地域での活動

障害のある方が身近な地域で安全に継続してスポーツを楽しめるように、スポーツ協会は、関係機関と協働して、地域振興事業を推進しています。スポーツセンターで活動中の方、自主クラブ・サークル活動中の方々の力も借りて、都内各地域でのスポーツイベントを実施することで、地域交流も活性化され、少しずつ地域の障害者スポーツの輪も広がってきています。

▶13ページへ

STEP 2 …… 個別への支援 (実践編)

施設の利用 (トレーニング編)



●スリングエクササイズ
天井から吊るされたロープやストラップに手や足をあずけることにより、重力を軽減した状態での運動ができます。座位では肩関節や体幹のストレッチング、バランストレーニング、またベッドを使用して行う場合は股関節のダイナミックなストレッチング、立位で行う場合は適度な不安定状態でのバランス・ステップトレーニング・筋力トレーニングが可能です。慢性的な痛みがある場合でもリラックスした状態で痛みを伴わずに運動することができます。



●ストレッチ体操
麻痺側の拘縮予防、廃用症候群の予防として、ストレッチ体操は有効です。筋力強化の前に、まずはリラックスして筋肉や関節を伸ばすことがポイントです。タオルなどの日用品も使ってみましょう。



●エアロバイク・モトメド
エアロバイク*は、ペダルの回転により「膝を曲げる⇔伸ばす」のリズミカルな連続動作を可能にし、麻痺側下肢の可動性の向上。そして、持久力の向上と全身の血液循環の促進が見込めます。また、ペダルを重くすることで、下肢の筋力アップにもつながります。

スポーツセンターにあるモトメドでは、下肢・上肢の連続動作を可能にするだけでなく、重度の麻痺がある方でも、マシンのサポートを受けながら無理なく運動することができます。
※スポーツセンターにはリカンベントタイプ(背もたれ付)のエアロバイクもあります

プール (25m×6コース、水深0.7m～1.3m、水温31℃、室温32℃)

水中での体重は、陸上と比較すると約30%に減少すると言われています。浮力を活かすことで様々な運動が可能になります。

- 【水中での導入プログラム(例)】**
- 安全な入水・退水の習得
 - 水中での自己保全・バランストレーニング
 - 転倒低リスクの中でのダイナミックな歩行
 - 水の抵抗を利用した筋力トレーニング
 - 浮力を利用したリラクゼーション
 - 浮き身⇔立ち上がりの習得
 - 泳法による全身運動
 - 息つきによる心肺機能の強化・言語機能の強化

●水中での運動の効果と留意点

<p>浮力</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎体重が減少→関節負担を減少 ◎四肢に麻痺があっても運動可能 ◎関節の分離運動が可能 ✕浮いた状態からの立ち上がりが困難 ✕陸上にあがった直後からだが重く感じる 	<p>水温</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎温水の場合、筋弛緩効果と血流改善 ◎冷水の場合、アイシング効果 ✕冷水の場合、一時的に拘縮を強める
<p>水圧</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎下肢を中心に水圧がかかり静脈環流量が増加し、血液循環が促進 ◎呼吸筋の強化 ✕循環器系疾患のある場合は、血圧の変化に注意(水深を考慮する) 	<p>抵抗</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎粘性抵抗により自分のペースで動作が可能 ◎転倒のリスクが減少 ◎抵抗を利用した筋力トレーニング、バランストレーニングが可能

施設の利用 (スポーツ種目編)



●卓球
ストレッチングや筋力トレーニングによって高めた基礎体力は、次の複合的な動作へのステップになります。
卓球は、その導入として比較的やさしいスポーツです。ボールへの反応は視覚能力、麻痺側下肢への加重はバランス感覚、そしてそれは移動能力を高めることにもつながります。小さい範囲での運動のため、車いすに乗ったままでも可能。立位保持がやっとでも卓球台に触れながら行うことで、安心して動くことができます。
ネットを取り、転がるボール→小さいバウンド→大きいバウンド……にステップアップしていくことで、段階的に楽しむこともできます。さらに、麻痺側でラケットを持つことで可動性の向上も期待できます。
そして一緒にプレイする相手を見つけより多くの利用者と楽しむことによって、情報交換やコミュニケーションの機会も徐々に増えていきます。



●テニス・バドミントン
ラケットスイングはダイナミックな全身運動の促進と、麻痺側への加重、バランス感覚を向上させます。さらに、ボールやシャトルへの反応は視覚能力や敏捷性を向上させ、ボールを追いかけることは移動能力を向上させます。立位保持が不安な方は座位や壁を背にすることで安全に行えます。
また、麻痺側でラケットを持つことで、可動性の向上も期待できます。



●グラウンドゴルフ・ターゲットバードゴルフ
クラブのスイング動作は、麻痺側の可動性の向上、麻痺側への加重、ダイナミックな全身運動を促進させます。打数を重ねるごとに自然と歩行量も増え、その際クラブが杖代わりになるので安心して移動することもできます。ゆっくりしたペースで、会話をしながらプレイできるため、誰でも安心して運動することができます。病前からゴルフを楽しんでいた方も多いため、大変人気があります。

●屋外でのウォーキング・キャッチボール・フライングディスク



1周200mのトラックや芝スペースを利用して、たくさんのスポーツを行うことができます。屋外の自然環境に触れながら自分のペースで歩くことは、歩行能力を向上させるだけでなく、外出時の環境の変化に慣れていくための段階的なトレーニングとしても有効的です。また「ボールやディスクを投げる・捕る・打つ」などの動作は、スポーツを継続していく上での基本的な体力を高めます。
このような要素が必要となる競技・種目は陸上競技大会(ソフトボール投など)にも取り入れられており、大会を目指すことも十分可能です。屋外の開放的な雰囲気の中で、自分のペース、あるいは仲間同士で楽しみながら行います。

STEP 3 集団プログラムへの参加

スポーツ導入教室



●ストレッチ体操
●レクリエーション
ストレッチ体操や簡単なボール運動などで、スポーツ種目の実践につなげていきましょう。また、集団で楽しくトレーニングすることで、やる気も高まり、参加者間でのコミュニケーションも活発になります。



【平成21年度教室内容例】
・バランスボール 等



●水中運動
水中でのウォーキングやエアロビクス（有酸素運動）、ヌードルビクス*等を集団で楽しく行うプログラムです。転倒へのリスクが少ない中で、日常では体験できないよりダイナミックな動作を可能にします。特に女性に人気があります。
※棒状の浮き具を使用したトレーニング

介護予防支援教室

●脳血管障害者のためのトレーニング教室
基礎的な動作のトレーニングやストレッチだけでなく、日常生活における認知面やスポーツ場面を想定したコーディネーション運動*、さらにはスポーツの動作を活かしたトレーニングなどを行います。スポーツスタッフと理学療法士が、スポーツとリハビリテーションの視点から、個々の障害の程度に合わせた、より効果的なトレーニングプログラムを提案します。

医療機関でのリハビリ終了後間もない方や、センター利用経験が少ない方にお勧めで、教室参加後の様々なスポーツ施設での日常利用や自主活動（健康クラブ）につなげていくためのステップアップにもなります。

また、この教室を通して、要介護の原因として最も高い脳血管障害者を対象としたスポーツ・トレーニングの効果を検証し、介護予防のためのより効果的な運動を発信していきます。

※コーディネーション運動：P2参照

- 【平成21年度教室内容例】
- ・脳血管障害者のトレーニング教室
 - ・中高年障害者のトレーニング教室
 - ・介護予防支援教室のフォローアップ教室



●健康クラブ



トレーニング教室終了後も、そこで出会った仲間と一緒に継続して活動していくことを可能にします。ストレッチング・卓球・ボッチャ・ふうせんバレー・水中運動・グラウンドゴルフなどを通じた活動が一つの選択肢となり、今までの“プログラムに参加する立場”から、“自主的に考え、選択し、実施する”“参加者同士でお互いを支え合う”という意識へとつながっていきます。スポーツ活動だけでなく、情報交換や交流を通して多様なライフスタイルを実現しましょう。

STEP 4 “うまくなりたいたい! 速くなりたいたい!” さらにひろがる! QOLの充実

スポーツ種目(入門)



●泳ぎに挑戦しよう!
水に慣れてきたら、今度は“泳ぎ”に挑戦してみましょう。経験豊富なスタッフがレベル別グループで指導します。“泳ぎたい!”という意識は、自然と手足の動きを促進し、全身運動へとつながっていきます。また、息づぎをすることで、心肺機能や言語機能を向上させることも期待できます。



- 【平成21年度教室内容例】
- 水泳入門教室
(東京都障害者水泳連盟との共催での教室も実施)
 - 水泳ワンポイントレッスン 等



●テニスに挑戦しよう!
憧れのテニスコート。ラケットの握り方はもちろん、ラリーができるようになるまで、スタッフが優しく丁寧にレッスンします。気候の良い春・秋がお勧めです。

- 【平成21年度教室内容例】
- はじめよう! テニス入門
協力：北区テニス協会 等

スポーツ種目(スキルアップ)

●健常者も交えてもっとうまくなるう!
スポーツ種目に慣れてくるとさらに技術の向上心も生まれます。また、障害の枠に捉われず、健常者も交えて一緒にプレーすることは、技術の向上だけでなく相互理解を促進させます。「みんなで卓球」では、卓球の国内トップ選手を講師に招き、障害のある人もなく一緒の方が一緒にプレーを楽しみながら技術の向上を図っています。

【平成21年度教室内容例】

- みんなで卓球
協力：協和発酵キリン卓球スクール 田崎俊雄氏(元オリンピック選手)

【その他】

- みんなでバドミントン
- みんなでテニス
- みんなでターゲットバードゴルフ
- グラウンドゴルフの広場



●大会を目指そう!
大会に向けた事前練習会では、ルールやマナーの確認、さらなるレベルアップを図ります。

【平成21年度教室内容例】

- 大会前陸上 ●大会前水泳
- 水泳選手育成教室(東京都障害者水泳連盟共催)
- ワンランクアップ卓球 ●ワンランクアップ水泳
- ワンランクアップバドミントン 等

スポーツ大会への参加

スポーツ大会へチャレンジ!



はばきターゲットバードゴルフ大会



地域交流バドミントン大会

スポーツセンターの各種スキルアップ教室に参加し技術のレベルアップを図るのも一つ、そこから自分の好きなスポーツ種目の大会に参加することもその一つです。

日頃の運動の成果を「記録」として楽しむもよし、他人と競うことで、技術の向上を実感するもよし。その目的、楽しみ方は様々です。そして、良きライバルとの出会いも大会に参加する楽しみの一つです。「今日のライバルが明日の友」にもつながります。

- 【平成21年度大会例】
- 東京カップ卓球大会 ●ジュニアトラック競技会
 - ポッチャ大会 ●ショートテニス大会
 - アーチェリー大会 ●インドアーチェリー大会
 - 陸上大会 ●テニス大会
 - バドミントン大会(初心者・初級者)
 - 地域交流バドミントン大会(中・上級者)等

日本最大規模! 東京都障害者スポーツ大会へ参加!



選手約7500名、ボランティア・役員などの関係者を含めると約10000名を超す日本最大規模の障害者スポーツ大会で、「全国障害者スポーツ大会」の東京選手団の選考会も兼ねています。

- 都大会で脳血管障害者が参加できる主な競技
陸上、水泳、卓球、アーチェリー、フライングディスク、ポッチャ
※ポッチャは全国障害者スポーツ大会の正式種目ではありません

●～都大会に参加者して～ 西山シズ江さん

【脳梗塞による体幹・片上肢の障害】
東京都障害者スポーツ大会に初めて参加した時は、ハイレベル・高技術に圧倒されました。でも、今まで以上に卓球に対する愛着が湧いたように思います。試合の時は、卓球台の前に立つと腕が硬直し、動かなくなってしまい、練習の成果はどこへやら。すぐに、「頑張ろう」と気持ちを切り替えました。再挑戦を決意、もっともっと上達したいと思っています。球につられて、いつの間にか10分、20分と立てるようになり、目・脳・身体・反射神経とリハビリの効果で体調も良くなっていることがうれしいです。足も知らず知らずのうちに、半歩前に、横に出るようになり、本当に喜んでます。興味のある方には本当にお勧めしたいです。



西山さん夫妻

さらなる目標、全国障害者スポーツ大会を目指して!!



障害のある選手が障害者スポーツの全国的な祭典であるこの大会に参加し、スポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障害に対する理解を深め、障害者の社会参加の推進に寄与することを目的として開催されています。

- 出場するには
東京都障害者スポーツ大会に出場し、全国障害者スポーツ大会参加資格を満たす必要があります。

クラブ・サークルへの参加



●多摩バドミントンクラブ



クラブができて20年、多摩障害者スポーツセンターで週1回実施しています。楽しくできることが第1! そして、+αの目的は各自様々です。クラブ員は総勢23名、そのうち脳血管障害のある方は2名です。“一緒にバドミントンを楽しめるかけがえのない存在です”と代表の渡辺さん(上写真一番左)。

豊野重夫さん(63歳)(写真右端)【脳内出血による右片麻痺】

リハビリの延長としてバドミントンを始めました。バドミントン続ける中で、反射神経・柔軟性が良くなりました(受障前より良いかも……)。受障前も積極的な方ではありましたが、より積極的に「自分から!」と思えるようになりました。今では服薬もなくなり、家族も日頃のスポーツ活動を理解し、見守ってくれています。

妻島孝司さん(68歳)(写真右から2番目)【脳出血・頭部外傷による右片麻痺】

退院して10か月で「運動しなきゃ」と思い、歩き始めました。そのうちセンターを利用し、初めはトレーニング室、1年後にキャッチボール・ショートテニス・バドミントンを始めました。今では週3回、国立市の体育館で健常者のバドミントンサークルに参加しています。手足の動きも良くなり、色々できることで前向きに。家族も様々な活動をサポートしてくれています。

中嶋耕蔵さん(56歳)(写真左から2番目)【脳出血による右片麻痺】

体育館でボールを蹴っている時に、クラブ代表の渡辺さんに誘われました。楽しみながらやることの結果がリハビリになればと思い始めました。バドミントンを始めて、スタミナがつき、足の動きの変化も感じています。大会にも申込み、練習に取り組みましたが、緊張してボロ負け。良い経験になりました。新しいことに挑戦できたことは良かったです。病気になり、できなくなったことも多くありますが、バドミントンができて良かったです。



●BGクラブ(ターゲットバードゴルフ)



BGクラブ新旧の代表者 岩本さん(左)と鈴木さん(右)

ターゲットバードゴルフ教室修了後に「もっと続けたい!」という有志が集まり結成されました。今年で10年目を迎えます。現在は、主にスポーツセンターの運動場で週2回(主に火・金)、27名の会員が和気あいあいと活動しています。各大会への参加や合宿等も積極的に行いながら、技術の向上や親睦を図っています。「病気をする前に熱中していたゴルフをまたやってみたい!」という方が多く、ボールを追うごとに歩く距離や会話が増えたり、自然と麻痺側の手を使ったり……たくさんの魅力があるスポーツです。また、練習後にみんなで飲むビールも最高ですね。皆さん、ぜひ気軽に見学・体験をしに来て下さい。お待ちしております!

東京の障害者スポーツガイドブック

都内で活動中の各種クラブ・サークルの情報も掲載しています。障害者スポーツに関することに興味をお持ちの方はぜひ御活用ください。
※冊子のお求め(無料)は障害者スポーツ協会、及び総合・多摩障害者スポーツセンターまでご連絡ください



●●ひろがる えらべる 多様なスポーツ!

身体を動かすことに慣れてきたら、いろんなスポーツにチャレンジ!
～スポーツ愛好家にインタビュー～

健康づくりのために

フラダンス



藤沢政子さん (66歳) 【脳出血による右上下肢・左下肢機能障害】

●楽しんでるスポーツ: フラダンス

※その他にはトレーニング・水泳・卓球・バドミントン など
フラダンスを続けているうちに、ステップがスムーズになったり、麻痺している右手が動くようになったり、楽しみながら自然にリハビリができています。



太極拳



荒川敏夫さん (69歳) 【脳梗塞による右上下肢機能障害】

●楽しんでるスポーツ: 太極拳

※その他にはトレーニング・ターゲットバードゴルフ・水中ウォーキング など
太極拳は難しいですね。でも、バランスを取りながらゆっくり動くことが魅力です。健常者のみなさんに何とかついていけるように頑張っています。



レクリエーション活動の一つとして

ポッチャ



石井和子さん (73歳) 【脳出血による右半身麻痺】

●楽しんでるスポーツ: ポッチャ

※その他にはトレーニング・卓球を行い、レクリエーションスポーツならいろいろ
ポッチャは、体育館でやっているのを見て楽しそうだったので始めました。仲間と一緒にポッチャをやっている時間は本当に楽しいです。



ショートテニス



左から、中村隆さん (68歳) 大野教子さん (72歳) 上條浩さん (75歳)
周藤竹二さん (70歳) 佐藤康典さん (48歳) 大森正史さん (72歳)
【脳血管障害をお持ちの方々】 皆さんアクティブに活動されています。

●ショートテニス歴: 10か月の方からなんと20年という方も!

元々、硬式テニスの経験があり、興味があったので始めました。／まだ始めたばかりですが、多少は動けるようになったように思います。／みんなと一緒にプレイするのが本当に楽しい!



スキルアップを目指します

ジャベリックスロー



吉田耕一郎さん (57歳) 【脳出血による左半身麻痺】

●楽しんでるスポーツ: ジャベリックスロー

※その他には水泳、バドミントン、射撃、ダイビング など
ジャベリックスローは新しい競技ですが、やり投げの小型版でなかなか楽しい競技です。片手・片足の体でもコツさえ掴めば大丈夫! 投げる時、腕で押す感じが遠くへ飛ばす秘訣かな? 「体力向上」「健康維持」「残存機能強化」現状の機能をどれだけ継続できるかが私のこれからの課題です!



水泳



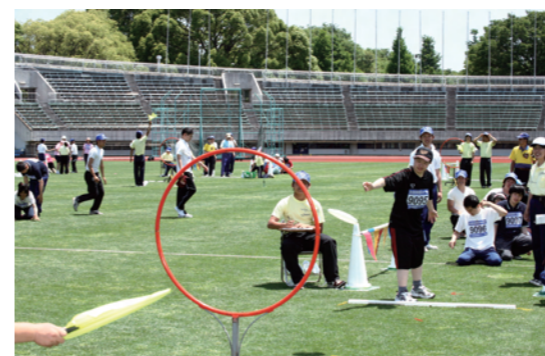
福田 彰さん (52歳) 【脳出血による右上下肢機能障害・言語障害】

●楽しんでるスポーツ: 水泳

※その他にはトレーニング・ビームライフル など
平成20年に大分県で行われた全国障害者スポーツ大会に、水泳の代表選手として出場。金・銀のメダルを獲得しました。大きな大会は障害を負う前にも後にも経験したことがなく、出場できる喜びと同時に、勝負に負けた悔しさも感じました。東京都選手団のコーチやチームメイト、地元のボランティアの方々にも支えられ、楽しく充実した大会となりました。



フライングディスク



鵜野光男さん (79歳) 【脳出血による左半身麻痺】

●楽しんでるスポーツ: フライングディスク

※その他には水泳・トレーニング・体操 など
なんとフライングディスク歴10年! 元々は陸上競技をやっていましたが、年をとってもできる競技だと思いフライングディスクを始めました。目標もできてやりがいにもつながります。皆もフライングディスクをやってみませんか?



まだまだ出来る!
スポーツのいろいろ



スポーツ吹きや



風船パレ



スキー(バイスキー)



ユニカール

●●地域に広がるスポーツの輪!!

「活動の場」「支える人材」を増やそう!!

当協会では障害のある方が、より身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するため、地域において区市町村・関係機関などと協働で多くの事業を地域支援事業として取り組んでいます。

それと同時に、地域でスポーツ活動を支援する方の輪を広げるための講習会やスポーツ体験会も開催しています。

地域支援事業ならびに講習会などについては、当協会ならびに両スポーツセンターへお気軽にお問い合わせください。

地域での活動例

●地域で活躍する方の一言

小平市社会福祉協議会 小倉悟さん(小平市立障害者福祉センター)



小平市立障害者福祉センターでは東京都多摩障害者スポーツセンターと共催し、平成19年度より脳血管障害のある方を対象としたスポーツ教室を実施してきま

した。教室はショートテニスやラージボール卓球を素材として、参加者自身が簡単な体の動きから複雑な動きまでを確認しながら楽しめる内容です。教室後は体を動かすことの喜び、仲間とともに楽しめる喜びの声が聞こえてきます。自宅から一歩踏み出すことが難しい中で、仲間との喜びを求めて皆様スポーツ教室に参加していただけます。このような場を大切に今後も継続してまいります。



●参加者のコメント

杉田進さん(代筆:杉田ななみさん)

平成5年に脳梗塞で倒れて、自分の障害を受け入れられなくて、「これから先どうして生活していけばよいか」と不安に駆られました。国立リハビリセンターで、スポーツを取り入れたリハビリを始め、体育館での歩行訓練、また健常の時やっていたテニス、卓球、水泳等いろいろやっていくうちに、お

友だちもでき、楽しくリハビリできるようになりました。今はリハビリ仲間とグランドゴルフをやっています。所沢から小平へ転居して、また「どうしたらよいか」と思いましたが、障害者センターへ通い、そこでお友だちの輪も広がり、ポッチャを始めました。また障害者スポーツ教室も楽しく毎回参加しています。体を楽しみながら動かすこと、仲間の方々との交流を大切にしていきたいと思ひます。

事業実施までの流れ

まずは連絡!

「うちの施設プログラムでスポーツやってみたいなあ」「健常者と障害のある方のスポーツを通したイベントできないかな」

そんなアイデアが浮かんだら、まずは電話やメールで相談してみてください。協会やスポーツセンターのスタッフが皆さんのニーズに合わせ、さまざまな提案をさせていただきます。イメージをより具体化していきます!

一緒に考えよう!!

対象の障害は? どのような種目が対象者に合うかな? 時期は? 場所は? 予算は? 人的体制はどうしよう? 教室形式がいいかな、それともイベントはどうか?

施設や団体によって、条件は様々です。予算や会場や日程、そしてテーマやコンセプトも様々です。その条件の中でできる最善の方法を一緒に考え、作り上げていきます。

準備は入念に!

事業が決定したら、依頼者のみなさんと協会・センタースタッフと役割を分担しながら準備に入ります。

【例えば】

- 依頼者側
 - 会場の確保、事業の周知、参加者の募集、地域(施設)協力者の募集など
- スタッフ側
 - 当日の企画案作成、当日のプログラム運営・協力、
 - 用具・必要物品の選定、指導員・スタッフの選定など
 - 必要に応じて事前のボランティア(職員)研修会などもいたしますので初めての開催でも安心です。

いよいよ開催当日です!

準備万端、安心して当日をお迎えください。ハプニングが起こった場合には、当日担当しているスタッフに相談いただければ迅速に対応します。

終了後には

無事終了! いえいえ、ここからがスタートです!!!

事業終了後には意見交換や反省会を行い、今後の事業展開に向けて検討します。「もっと多くの人に参加してほしい」「違う種目でやってみよう」「継続して開催したい」さらにステップアップした事業展開に向けて相談させていただき、ボランティアの育成や地域に根付いた障害者スポーツの普及を図ります。

東京都障害者スポーツ協会とは

東京都の障害のある方が「いつでも どこでも いつまでも」気軽にスポーツを楽しむことができる社会を目指して、さまざまな活動をしている協会です。

事業内容

障害者のスポーツ活動の奨励振興事業 (公益目的事業1)

【奨励振興事業】

- コーディネート事業(開拓推進・指導員等派遣事業)
- 障害者スポーツを支える人材の育成
- 各種大会・教室の開催
- 競技力向上事業の実施
- 各種イベントへのスタッフ派遣
- 各種相談への対応 など

【競技団体支援】

- 競技団体との共催による各種大会の実施
- 競技団体への助成支援

【理解啓発事業】

- 各種障害者スポーツの紹介、体験教室の企画・実施
- 障害者・障害者スポーツ理解促進の事業へのスタッフ派遣
- ホームページの運営、広報誌の発行

【調査研究事業】

- 障害者スポーツに関する情報の収集・発信

各種スポーツ大会の開催と協力事業 (公益目的事業2)

- 東京都障害者スポーツ大会兼全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催(東京都共催)
- 全国障害者スポーツ大会東京都選手団の派遣(東京都受託事業)
- 各種関係大会・行事への参画・協力・支援
- 全国障害者スポーツ大会(東京大会)への協力
- 東京マラソンへの協力 等

いつでも
どこでも
いつまでも

東京都障害者スポーツセンターの経営事業 (公益目的事業3)

- 東京都多摩障害者スポーツセンター
- 東京都障害者総合スポーツセンター

東京都障害者スポーツセンターとは

東京都障害者総合スポーツセンター



アクセス JR埼京線「十条駅」南口(徒歩10分)より当センターまで点字ブロックが敷設されています。JR「王子駅」とJR「池袋駅」より無料送迎バスを運行しています。

東京都多摩障害者スポーツセンター



アクセス JR中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約20分。またJR南武線「谷保駅」北口より同じく大学通りを直進約10分。両駅より無料送迎バスを運行しています。