



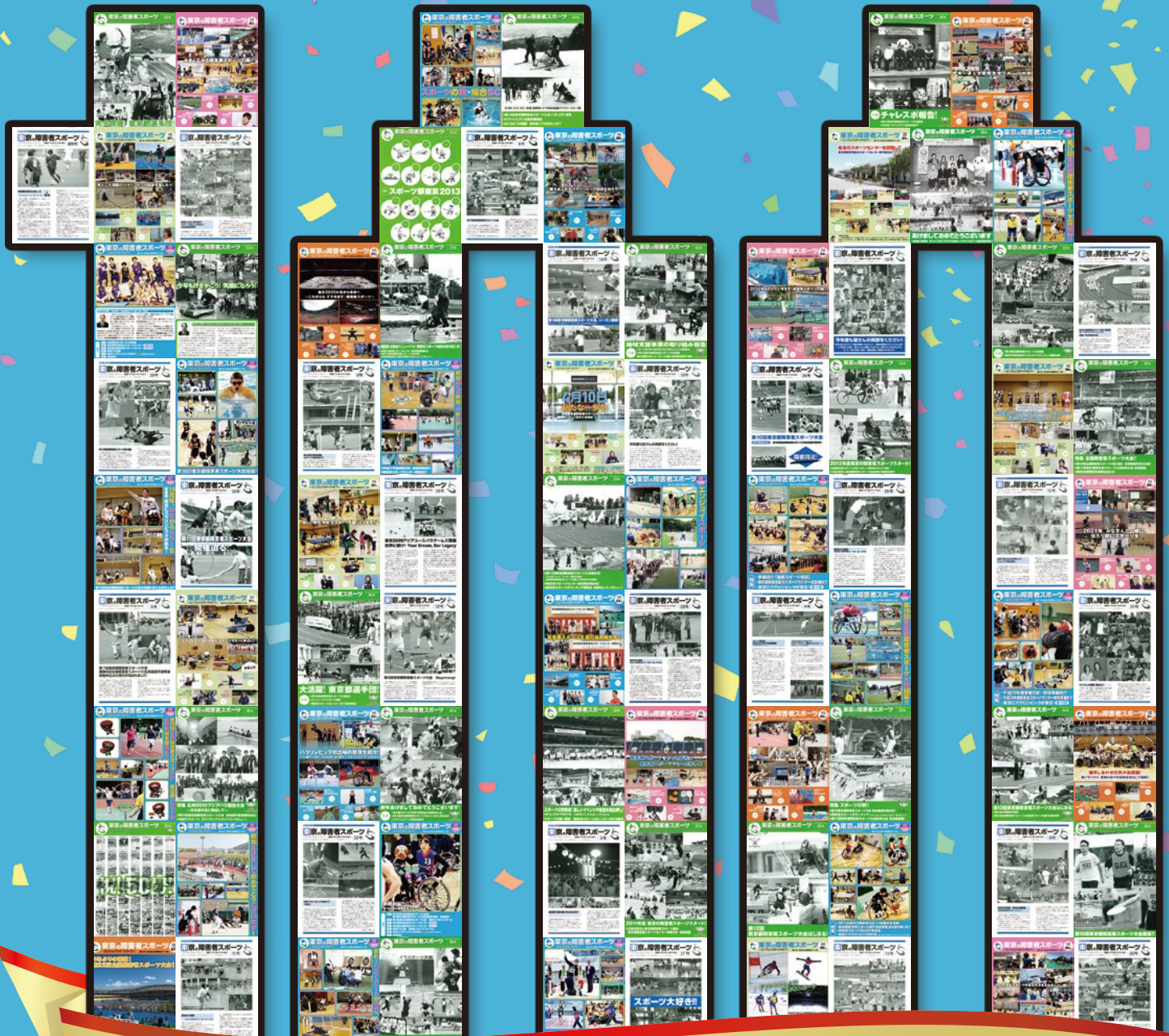
# 東京の障害者スポーツ

～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

2023年  
8月20日

100号



## おかげさまで創刊100号!

### 目次

P1-2 第24回東京都障害者スポーツ大会 開幕!!

P3-4 センターの教室・施設紹介

P5 都立特別支援学校活用促進事業

P6 TOKYOアスリート紹介 岡田海緒選手(デフ陸上)

# 第24回東京都障害者スポーツ大会 開幕!!



## 5月・6月に実施された大会を振り返って

東京都障害者スポーツ大会は、スポーツを通じて、体力の維持増進と社会参加、都民への障害理解を目的に毎年開催しており、「身体」「知的」「精神」の3つの部門で行う、都内最大規模の大会です。メイン会場を駒沢オリンピック公園総合運動場とし、都内各地で年間を通して実施します。一部の競技は今年10月に行われる特別全国障害者スポーツ大会（愛称「燃ゆる感動かごしま大会」）への派遣選手選考会を兼ねたものになります。

今年度は、5月7日(日)に東京体育館にて第76回都民体育大会と合同開会式が行われたのを皮切りに、約1か月かけて、陸上競技、卓球、水泳、バレーボールなど12競技13大会が行われ、約3,000名の選手と約2,000名のボランティアが参加しました。

今大会は有観客で実施することができ、選手は久しぶりにみんなの前でプレーができることに喜び、保護者や関係者の方々は、試合に打ち込む選手たちの雄姿を生で観られることに喜ぶ姿が随所に見られ、会場全体が熱気に満ちた雰囲気になりました。選手たちをはじめ、大会に関わる全ての人たちにとっては、改めてスポーツのすばらしさを感じた大会でもあったと思います。

競技は9月の「スポーツの集い」をはじめ、今後も続いていきますが、5月、6月の大会が無事に終了したのも、参加選手・ボランティアをはじめ、大会を支えていただいた関係団体の皆様のご協力の賜物です。改めて皆様に感謝申し上げます。

(東京都障害者スポーツ協会 事業推進課長 増田)

# 5月・6月の実施した12競技

身…身体部門 知…知的部門 精…精神部門



5/20-21

水泳 身知



5/21

サウンドテーブルテニス 身



5/21

ソフトボール 知



5/27

フライングディスク 身知精



5/27

ボッチャ 身



5/27・6/3-4

バスケットボール 知



5/27-28

6/3

陸上 身知精



5/27-28

卓球 身知精



5/28

ボウリング 知



5/28・6/4

サッカー 知



6/3

バレーボール 知



6/4

アーチェリー 身

## 正会員向けの観戦会を実施しました

第24回東京都障害者スポーツ大会は4年ぶりに有観客で実施することができました。6月3日(土)の陸上(身体・精神部門)には、当協会の個人正会員・団体正会員の従業員とご家族を対象とした観戦会を実施しました。前日の豪雨から実施が危ぶまれましたが、お昼前には晴れ間が差し、無事晴天の中、21名の方にご参加いただき、実施することができました。

観戦会では、当協会職員が競技の解説を行い、視覚障害区分の走幅跳の選手とコーラーの息の合わせ方や、ビーンバッグ投、音源走、スラロームなど東京都障害者スポーツ大会ならではの種目を観戦いただきました。

参加者からは「選手が競技をするところを生で見

ることができ感銘を受けました」「様々な種目があり、障害区分によって参加できる種目に違いがあることが印象的だった」「解説も丁寧に面白く、非常にためになりました」といったご感想をいただきました。



各スポーツセンターの事業をピックアップ！申込制の教室はありますが、申込不要で当日参加できる教室もあります。また、

■ **地域交流教室** ご家族やお友達も誘って、みんなでスポーツを楽しもう！どなたでも参加できます。

### みんなで交流☆フライングディスク

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民

**定員** なし(当日参加可能)

**場所** 東京都障害者総合  
スポーツセンター運動場

**実施日** 11/26(日) ※雨天中止

**時間** 13:30~15:30

初心者でも大丈夫！ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！ご家族、お友達と一緒どうぞ！



### みんなで交流☆テニス

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民

**定員** なし(当日参加可能)

**場所** 東京都障害者  
総合スポーツセンター  
庭球場

**実施日** 9/24(日)、1/14(日)

※雨天中止

**時間** 13:30~15:30

初心者でも大丈夫！テニスを通じて、みんなで交流しましょう！ご家族、お友達と一緒どうぞ！



### みんなで交流☆バドミントンin江東区

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民 **定員** 事前申込制

**場所** 深川北スポーツセンター(江東区)

**実施日** 12/23(土) **時間** 調整中

**共催** 公益社団法人  
江東区健康スポーツ公社

新たな場所で、新たな仲間と出会うチャンス!? 当日集まった仲間とバドミントンを楽しみましょう。ご家族、お友達と一緒どうぞ!  
※詳細は後日、要項をご確認ください。



### みんなで交流☆卓球in葛飾区

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民

**定員** 事前申込制 **場所** 葛飾区水元総合スポーツセンター

**実施日** 2/24(土) **時間** 調整中 **共催** 葛飾区

新たな場所で、新たな仲間と出会うチャンス!? 当日集まった仲間と卓球を楽しみましょう。ご家族、お友達と一緒どうぞ!  
※詳細は後日、要項をご確認ください。



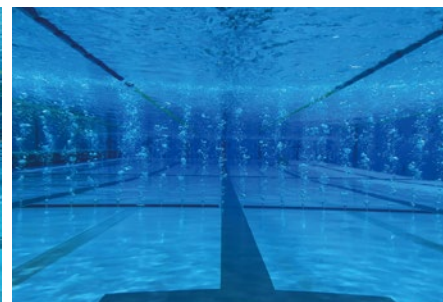
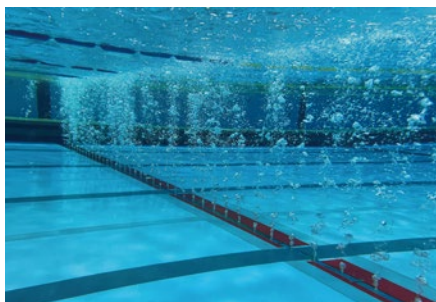
連載企画

## センターの 施設紹介 (多摩SC編)

今年度は両センターのスポーツ施設の紹介をしていきます！

各スポーツ施設にはスタッフが常駐しており、様々な障害に応じた運動方法を提案させていただきます。今回は多摩スポーツセンターのプール施設の設備を紹介します。

泡



プール内は両サイドから5メートルの地点で床から泡が出ています。この泡を体で感じることで、視覚障害のある人がおひとりでも利用していてもプールサイドまでの距離を把握することができます。パラリンピックなどの大会ではタッピングバーを使ってプールサイドの位置を選手に知らせますが、当センターではおひとりでも利用できるように、このような工夫がされています。

事業内容の変更がある場合もございます。詳細については、各SCへ直接お問合せください。

## 作ってチャレンジ！レクタイム

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民

**定員** なし（当日参加可能）

**実施日** 8/13（日）、10/8（日）、※12/3（日）、2/12（月・祝）

**時間** 13:00～15:00 **場所** 体育館

身近な物を使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方を紹介します！自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って、お友達やご家族と楽しみましょう！



※12/3（日）の教室は障害者週間記念事業の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。

## レッツ☆HIPHOP

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民

**定員** なし（当日参加可能）

**実施日** 9/3（日）、10/1（日）、11/26（日）、1/14（日）、2/18（日）

**時間** 13:30～15:00 **場所** 体育館

からだを動かすことが大好きなあなた！音楽にあわせてHIPHOPにトライしてみましょう。

レッツ！ダンス！！

※開催時間が異なる場合があります。



## レッツ☆車いすバスケ

協力：東京都車いすバスケットボール連盟

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民

**定員** なし（当日参加可能）

**実施日** 9/18（月・祝）、10/9（月・祝）、11/3（金・祝）、12/17（日）、3/20（水・祝）

**時間** 9:00～11:30 **場所** 体育館

初めての方も大歓迎!!障害の有無に関わらず、大人から子供まで誰でも参加できます。車いすの基本操作や試合を行います。パラスポーツの花形競技、車いすバスケットに挑戦してみよう!



## みんなで交流☆バドミントン

**対象者** 障害児者、介護者、地域住民

**定員** なし（当日参加可能）

**実施日** 9/24（日）

**時間** 13:00～15:00

**場所** 体育館

基礎からゲームまで、バドミントンの楽しさや難しさをお伝えします!バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方、大歓迎☆



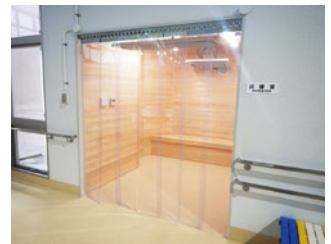
## 段差



一般のプールの構造と違い、当センターのプールはお風呂のようにプールサイドから盛り上がった構造をしています。車いすの利用者がプールサイドにスムーズに移乗できるため、プールに安全に入退水することができます。また、当センターではプールサイドで利用可能な車いすの貸し出しも行っています。

## 採暖室

当センターのプールは一般のプールよりも室温、水温が高く設定されており30～33℃程度に保たれていますが、利用者の中には体温調節がむずかしい方もいらっしゃいます。そのような方々のために、当センターでは採暖室を設置しており、冷えた体を温めることができます。（現在は新型コロナウイルス感染症防止対策のため、ご利用ができません）



# 都立特別支援学校をより身近なスポーツの場に!

## 都立特別支援学校活用促進事業

※主催：東京都・公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

### ■ 体育施設の貸出

障害のある人や障害者スポーツ競技団体などがより身近な地域でスポーツを楽しめるよう、都立特別支援学校の体育館やグラウンドなどの体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で、平日の夜間や土日・祝日に開放しています。活動場所を探しているスポーツ団体の皆様、ぜひご利用ください!

### ■ 体験教室

都立特別支援学校を会場にパラスポーツやスポーツ・レクリエーションなどの体験教室を定期開催しています。障害の有無にかかわらず、小学生以上の方なら、どなたでも参加できます。一緒にスポーツを楽しみましょう!



令和4年度聴覚障害者卓球教室  
(大塚ろう学校)の様子



令和4年度ホームライフル教室  
(足立特別支援学校)の様子

### ■ Twitterアカウント「東京都 スポーツ (@sports\_tokyo)」で情報発信中!



都立特別支援学校活用促進事業ではTwitterにて随時、体験教室の情報などを配信しています。アカウントをフォローして最新情報をチェックしよう!

事業の詳細については公益財団法人東京都スポーツ文化事業団のホームページもあわせてご確認ください。

○都立特別支援学校活用促進事業：<https://www.tef.or.jp/business/school/>

Twitterは  
こちらから!



HPは  
こちらから!



### 当協会がボランティアアドバイザーとして教室をサポート!

各体験教室は総合型地域スポーツクラブなどの団体とボランティアが中心となって運営をしています。

当協会では、いくつかの体験教室に対して、協力されるボランティアの方の「初めてのボランティアで不安がある」、「ボランティア経験はあるものの、障害のある人へのサポートに自信がない」などといったお悩みにボランティアアドバイザーとして助言や指導を行い、参加者もボランティアも共に安心して参加できるようにサポートをしています。

各体験教室の運営には「支える」人材の存在も不可欠です。一人一人に寄り添いながらサポートをしますので参加側・運営側どちらでもお気軽にご参加ください。



イメージが湧いて  
不安が解消

（ボランティア活動前）  
ボランティアとしての心構えや役割についてお伝えしています。



状況に応じた  
アドバイス

（ボランティア活動中）  
活動中もボランティアの皆様の近くでサポートしています。

# TOKYOアスリート紹介

今回のTOKYOアスリートは、デフ陸上の800mと1500mの2種目で日本記録を持つ岡田海緒選手。中距離走は「トラックの格闘技」とも呼ばれる激しい種目。スタート直後の集団内での位置取りや、ラストパートをかけるタイミングなど常に駆け引きがあるレース展開が魅力と岡田選手は話します。陸上競技との出会いから心に残っているレース、2025年に東京で開催されるデフリンピックへの想いなどを伺いました。



提供：一般社団法人日本デフ陸上競技協会

2度目の出場となったデフリンピックブラジル大会で銅メダルを獲得



## 岡田 海緒 おかだ みお

1997年生まれ 出身地：東京都  
所属先：三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社

### 陸上競技との出会い

私は先天性の聴覚障害で、両耳ともに聴覚レベル100dB超の重度のろう者です。両親も共にろう者でデフファミリーの中で育ちました。幼い頃からやんちゃで、身体を動かすことが大好きでした。父が所属していた陸上競技チームの練習によく連れて行ってもらう、「一緒に走る?」と周りの人に言われて、走ってみたりもしました。特に走ることが大好きだったのですが、中学校には陸上競技部がなかったため、高校から陸上競技部に入部し、本格的に競技を始めました。

私には短距離走に必要な瞬発力がなく、長距離走もあまり得意ではなかったのですが、その間を取って800mや1500mなどの中距離走に取り組むことにしました。デフ陸上の走競技の大きな特徴としては視覚情報が重要になることです。スタートの合図がピストルの音ではなくスタートランプになり、レース中の足音は聞こえないので、後ろから誰か来ているか足下に映る影で判断をしたり、思い切って振り返って確認したりもします。



提供：一般社団法人日本デフ陸上競技協会

岡田選手は仕事をしながら日々練習を続ける

### 心に残るレース

小・中・高校とろう学校に通いましたが、大学は一般校の日本女子体育大学に進みました。陸上競技部で中距離走に打ち込み、大学1年の時にブルガリアで行われた世界デフ陸上選手権大会に出場しました。人生初の海外でのレースでとても緊張しましたが、出場したすべてのレースで入賞することができました。海外選手の身長の高さやストライドの大きさにとても驚いたことを覚えています。大学2年時にはトルコで行われたデフリンピックに初めて出場しました。暑い気候や現地の食事など環境への順応に苦労しましたが、今思うと非常に良い経験になりました。レースは800mが6位、1500mが7位とメダルに届かず、悔しさを抱えたままの帰国となりました。

そして、大学4年時には4年間目標にしていた関東学生陸上競技対校選手権大会（関東インカレ）に出場できました。聴覚障害選手で女子800mに出場したのは初めてだったようですが、スタートランプも設置していただけました。そして、関東インカレ出場に家族や友達、ろう学校の先生方みんなが本当に喜んでくれました。走ることが大好きで始めた陸上競技でしたが、私が走ることを喜んでくれる人がいることにあらためて気づき、もっと頑張ろうと思うようになりました。このレースでメダル獲得や好タイムを残せたわけではありませんでしたが、それ以上に大切なレースになり、私の競技人生においてとても心に残るものになりました。

### デフリンピックに向けて

デフリンピックには大学卒業後の2022年にブラジルで行われた大会で2度目の出場を果たしました。前回大会の悔しさを払拭するためにも、メダルを日本に持ち帰ることを目標にレースに臨み、1500mで銅メダルを獲得することができました。

2024年には台湾で世界デフ陸上選手権大会が行われ、2025年にはデフリンピックが東京で行われます。今はその2つの大会を目標に日々トレーニングを行っています。これまでの競技生活でお世話になった皆さんへの感謝の気持ちを金メダル獲得という結果でお返ししたいと思います。応援よろしくお願いします。



デフリンピックでは様々な国の手話を見て楽しんで欲しいと岡田選手

今回のインタビューに掲載しきれなかった内容はTOKYO障スポ・ナビ「みんなの声」に掲載しますので、そちらもぜひご覧ください。



## 広報誌100号の発行に寄せて

広報誌「東京の障害者スポーツ～エンジョイスポーツライフ～」は今号で100号発行に至りました。本誌は、東京都障害者スポーツ協会、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でそれぞれ発行していた広報誌を統合し、2005年5月に創刊号を発行しました。

ご高覧くださいました読者の皆様、記事作成に快くご協力いただいた皆様のおかげをもちまして、創刊号から100号までの18年間刊行を続けることができました。厚くお礼申し上げます。

今後もだれもが、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共生社会の実現に向けて、障害者スポーツの新鮮な情報をお届けできればと思います。

引き続きご愛顧のほどよろしくお願いたします。

### 広報誌の表紙デザイン変遷



現在は発行月に合わせてカラーを変更しています

### 編集スタッフのひとこと

社会人になって4カ月が経過し、時間の早さに驚かされます。私は運動が苦手なのですが、大会などで選手たちと間近に関わることで運動をはじめてみたいと思い始めました。任天堂Switchのリングフィットアドベンチャーは早々に挫折し、日々の満員電車で揺られるだけで体力が限界な私ですが、気軽に楽しめるスポーツを探しています。話は変わりますが、実は当協会のInstagramをこっそり開設しました。内容はこれから充実させていきますので、是非フォローをよろしくお願いいたします！（アカウント名：@toshokyo）（総務課 高橋）

## 今後の大会・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、■は第24回東京都障害者スポーツ大会です。詳細は各主催・大会ホームページでご確認ください。

令和5年8月	大会	会場
27 (日)	スポーツ祭	東京都障害者総合スポーツセンター
9月	大会	会場
13 (水)	第24回東京都障害者スポーツ大会 スポーツの集い(知的部門)	東京体育館
16 (土)	第40回水泳記録会	東京都多摩障害者スポーツセンター
23 (土・祝)	第24回東京都障害者スポーツ大会フットソフトボール(知的部門)	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
16 (土) - 18 (月・祝)	2023 ジャパンパラ水泳競技大会	横浜国際プール
10月	大会	会場
8 (日)	第36回はばたき陸上大会	東京都障害者総合スポーツセンター
15 (日)	東京レガシーハーフマラソン2023	国立競技場 及び 周辺
22 (日) - 28 (土)	杭州アジアパラ競技大会	中国
28 (土) - 30 (月)	特別全国障害者スポーツ大会 燃ゆる感動かごしま大会	鹿児島県
11月	大会	会場
3 (金・祝) - 4 (土)	第37回はばたきテニス大会(11/3: シングルス、11/4: ダブルス) ※予備日: 11/5	東京都障害者総合スポーツセンター
5 (日)	第37回卓球大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
11 (土)	第37回サウンドテーブルテニス大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
18 (土)	第22回はばたきターゲットバードゴルフ大会 ※予備日: 11/19	東京都障害者総合スポーツセンター
19 (日)	第24回東京都障害者スポーツ大会グラウンドソフトボール(身体部門)	武蔵野中央公園 スポーツ広場

## 会員募集のご案内!!

東京の障害者スポーツをともに盛り上げ、支えていただける会員を募集しております。詳細は当協会ホームページをご確認の上、お問い合わせください。皆様からのご支援をお待ちしております。

### 会員状況

令和5年  
6月30日時点

個人正会員 221名

団体正会員 13団体

個人賛助会員 312名

団体賛助会員 44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



### 東京都パラスポーツトレーニングセンター

〒182-0032 東京都調布市西町376-3

TEL 042-443-2850 FAX 042-443-2851 Twitter @TPTC0321



### 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 Twitter @tsadtama

