



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
11月20日

101号

南風に乗って燃え上がる闘志! 特別全国障害者スポーツ大会開催!!



特別全国
障害者スポーツ大会
燃ゆる感動
かごしま大会特集

..... P1-2



センターの
教室・施設紹介

..... P3-4

地域の人材と出会おう!
～S&Sを活用した
ボランティア募集～

P5



TOKYO
アスリート紹介
パラ・パワーリフティング
桐生寛子選手

P6



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）が令和5年10月28日（土）から30日（月）まで鹿児島県内各地で開催されました。本大会は障害者スポーツの全国的な祭典であると同時に、国民の障害者

に対する理解を深め、障害者の社会参加を推進することを目的として行われています。

今号では東京都選手団の結団式から大会での活躍の様子までをいち早くお届けします！



燃ゆる感動かごしま大会を振り返って～東京都選手団の活躍～

10月28日の開会式から30日の閉会式まで、絶好のスポーツ日和の中、鹿児島県で特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」が開催されました。熱戦を繰り広げるアスリートたちの熱い鼓動と会場に響きわたる歓声が、鹿児島から南の風に乗って全国に広がってほしいとの思いを込めた「熱い鼓動 風は南から」という大会スローガンのとおり、総勢343名（選手237名、役員106名）で臨んだ東京都選手団も、選手・役員それぞれが鼓動を熱くたぎらせながら競技に挑みました。鹿児島から東京まで届くかのような応援を互いに掛け合い、皆が様々な場面で交流をし、それぞれの競技を通じて喜びや感動

を分かち合うことで、あらためてスポーツの力の大きさを感ずることができた大会であったと思います。選手の皆さま、本当にお疲れ様でした。末筆ではございますが、監督、コーチ等の役員の皆さま、本大会への選手団派遣にご理解、ご協力いただきました皆さま、そして大会開催に向け尽力してくださいました鹿児島県の大会関係者の皆さまに深くお礼申し上げます。

全国障害者スポーツ大会東京都選手団総務長
藤田勝敏
(東京都障害者スポーツ協会スポーツ振興部長)

●東京都選手団 結団式(10月8日(日))



●本大会(10月28日(土)~30日(月))



●大会結果

団体競技

競技名	成績
バスケットボール (知的・男子)	3位
バスケットボール (知的・女子)	優勝
フットソフトボール	3位
グランド ソフトボール	4位
バレーボール (知的・男子)	準優勝
バレーボール (知的・女子)	準優勝
バレーボール (精神)	1回戦敗退
サッカー	優勝

個人競技

競技名	成績		
	金	銀	銅
陸上競技	35	23	16
水泳	23	10	3
アーチェリー	1	2	0
卓球(STT含む)	12	4	5
フライングディスク	1	4	7
ボッチャ	1	0	0
ボウリング	2	1	2

各スポーツセンターの事業をピックアップ！ 申込制の教室と申込不要で参加できる教室があります。

入門 教室

はじめよう！ STT入門

協力：東京都サウンドテーブルテニス協会

対象者 障害児者、介護者

定員 4名（事前申込制） **場所** STT室

実施日 12/1(金)、12/8(金)、12/15(金)、12/22(金)

時間 13:00～15:00

サウンドテーブルテニス(STT)は全国障害者スポーツ大会の正式競技で、視覚に障害のある人が音を頼りに行う卓球です。専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します。



ジュニア 対象教室

あつまれジュニア☆ダンス広場

対象者 ①身体障害児、介護者、②知的障害児、介護者

定員 なし(当日参加可能) **場所** 体育館

実施日 12/28(木)、
1/8(月・祝)、
2/12(月・祝)、
3/2(土)

時間 ①13:00～14:00
②14:30～15:30



ダンスが好きなジュニア集まれ！ いろんな音楽に合わせて身体を動かせる範囲で思いっきり自己表現を楽しみましょう。

これからダンスを始めてみたい人も大歓迎！

スポーツ 導入教室

障害者SCスポーツ塾

対象者 障害児者、介護者 **定員** 20組（事前申込制）

場所 運動場、多目的室、体育館

実施日 月曜日 12/4、1/22、2/5、3/4
火曜日 12/12、1/30、2/20、3/12
木曜日 11/30、12/21、1/11、2/29、3/28
金曜日 12/1、1/19、2/16、3/22

時間 16:00～17:00

夕方の帰宅時間まで、ご友人や介護者と一緒に汗を流して、スポーツ習慣を身につけましょう！



※一人での参加が難しい場合は、介護者と一緒にご参加ください。

スポーツ 導入教室

スポーツオリエンテーション教室 ～団体利用編～

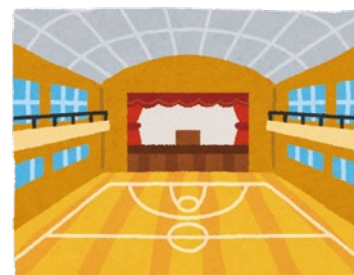
対象者 福祉施設作業所、特別支援学校、特別支援学級等

定員 各1団体
(事前申込制)

場所 ①体育館
②運動場
③庭球場

実施日 12/14(木)・
2/2(金)

時間 10:00～11:30



福祉施設や医療関係団体などがセンターでできる活動内容や、具体的なスポーツ種目の実施方法、介護者への支援方法もお伝えします。

連載企画

センターの 施設紹介 (総合SC編)

東京都障害者スポーツセンターの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。今回は総合スポーツセンター(総合SC)の運動場の設備を紹介します。

コントラストに配慮

利用者が分かりやすいように、地面(タータン)を3種類に色分けしています。トラックの一般レーンは青、フィールド内にある視覚障害者優先レーンは赤、それ以外のフィールドは緑となっています。陸上競技用のスパイクも使用可能で、一人一人の競技レベルや目的にあった利用が可能となっています。



事業内容に変更が生じる場合がありますので、詳細については、各SCへ直接お問い合わせください。

入門
教室

お手軽・簡単エクササイズ

- 対象者** 障害児者、介護者
定員 なし(当日参加可能) **場所** 体育館
実施日 12/22(金)、1/12(金)、2/9(金)、3/8(金)
時間 13:30~15:00

自宅でも手軽に行えるトレーニングやストレッチなど、トータルボディケアを紹介します。毎日の運動習慣に取り入れて元気力アップを目指しましょう。

スポーツ
導入教室

TAMAアクア

- 対象者** 障害児者、介護者
 ※15歳以上
定員 なし(当日参加可能)
場所 プール
実施日 12/7(木)、
 1/16(火)、
 2/20(火)
時間 10:00~10:50



水の特性を活かし、水中でのリラクゼーションやアクアビクスなど、楽しく身体を動かしましょう！

地域
交流教室

みんなで交流☆ショートテニス

- 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** 体育館
実施日 2/25(日)
時間 13:00~15:00

スポンジボールを使用したショートテニスにチャレンジ！

初めてラケットスポーツに挑戦する人も始めやすい種目です。

介護予防
支援教室

健康づくりウォーキング

- 対象者** 障害児者
定員 なし(当日参加可能) **場所** 体育館
実施日 12/12(火)、1/23(火) **時間** 10:00~11:30

「コツコツ歩く」をテーマに、日常での正しい姿勢づくりや歩き方のポイントをアドバイス。

日頃の歩き方を見直してウォーキングを楽しみましょう。



円周走



全盲の利用者が、伴走者がいなくても一人で走ることができる「円周走」という用具をご利用いただけます。中心部分が回るようになっており、そこに13mの紐を付けて、その紐の長さを半径として器具の周りを回ります。周辺にはコーンを置き、他の利用者がエリアに立ち入らないように安全管理を行っています。

投てきエリア

砲丸投げやソフトボール、ジャベリックスローなどの投てきが行えるエリアです。利用時は隣接しているトラックに投てき物が入らないように、移動式の柵を設置することで安全に配慮しています。※投てき種目によっては利用制限があります。詳しくは当センターまでご連絡ください。



地域の人材と出会おう! ~S&Sを活用したボランティア募集~



- 教室や大会運営をサポートしてくれる人材を求めている!
- ボランティアを募集して、イベントを充実させたい!

このような団体の希望に対して、「TOKYO 障スポ&サポート」は、団体とボランティア活動を希望する人をつなぐポータルサイトです。

募集团体として登録(無料)することで、障害者スポーツに関するボランティア情報を掲載することができます。

- 募集段階から受入当日までの相談に乗ってほしい!

ボランティアコーディネーターが相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください!

<https://www.tokyo-ss.net/>



障スポ サポート

検索

\\ 障害者スポーツイベント等を主催する団体様へ //

TOKYO 障スポ&サポートを使って ボランティアを募集しませんか?

ボランティアと一緒にイベントや大会を作り上げよう! **会員登録・利用無料!**

[TOKYO 障スポ&サポート]に会員登録をいただいた団体様は、ボランティアを募集するイベント等の情報掲載や申込受付、結果通知、ボランティアへのメール連絡等をシステム内で行うことができます。

障害者スポーツイベント等のボランティアを必要としている時にタイムリーに募集可能!

ボランティア募集から参加決定通知までワンストップで行えます!

活動前のお知らせ、雨天中止などをシステム内メールで参加者に随時連絡可能!

S&S活用事例紹介

府中市総合型 f^{エフ} スポーツクラブ

障害のある人もない人も楽しめる スポーツ体験教室を企画



代表者

卓球バレーやポッチャの準備や片づけを手伝ってほしい。
参加者と一緒にプレーを楽しんでほしい。



ボランティアを募集した結果



ボランティア
コーディネーター

S&Sを活用したボランティアの募集や当日までのコミュニケーションなど、ボランティア・マネジメントの方法をアドバイス



ボランティアと参加者が一緒に楽しめる教室が実現

卓球バレー体験の様子

S&Sを活用して、ボランティアと協力することで

- 参加者一人一人に丁寧な対応をすることができ、ふれあいが広がった♪
- 細かい部分に目が届くようになり安全に実施できた♪

団体よりメッセージ

S&Sでの募集の際は、ボランティアコーディネーターにシステム操作などを丁寧に教えていただき、とても助かりました。写真に写っているピンク色のビブスを着た人たちがボランティアです。素敵な人たちに会えることがクラブの宝になっています。



TOKYOアスリート紹介

今回のTOKYOアスリート紹介は、パラ・パワーリフティング女子61kg級の日本記録保持者・桐生寛子選手にインタビュー。日々の積み重ねが結果に直結し、成長を目に見える数字で測りやすいパラ・パワーリフティング。今まで持ち上げられなかった重量を上げることができた時の達成感や爽快感が大きな魅力と桐生選手は話します。パラスポーツとの出会いからパラ・パワーリフティングにのめり込んだきっかけ、これからの目標などを伺いました。



桐生 寛子 きりゅう ひろこ

1983年10月15日生まれ 出身地：東京都墨田区
階級：女子61kg級

パラ・パワーリフティングとの出会い

私は2010年にスノーボード中の事故で車いす生活となりました。社会復帰に向けたリハビリの一環として、国立障害者リハビリテーションセンターで車いすバスケットボールや水泳を行ったことがきっかけでパラスポーツを知りました。幼い頃から様々なスポーツを楽しんできたので、退院後も同様に雪山でチェアスキー、海でサーフィン、陸ではハンドバイクなどを車いすユーザーの仲間と楽しみました。

パラスポーツを趣味で楽しむ一方で、仲間のひとりが講演会で堂々と話す姿に触発され、私も楽しむだけではなく真剣に打ち込めるものを探そうと思うようになりました。スポーツが好きで運動神経には自信があったので、パラアスリートを目指そうと東京都と東京都障害者スポーツ協会が主催するパラスポーツ次世代選手発掘プログラムに参加しました。何度か参加していく中で、日本パラ・パワーリフティング連盟の方に声をかけていただき、友人と一緒に体験会へ行きました。友人は私よりも小さくて華奢（きゃしゃ）だったのですが、私よりも重いバーベルを挙げているのを見て衝撃を受けました。彼女に負けないくらい、私ももっと重いバーベルを挙げてみたいと思い、競技としてパラ・パワーリフティングに挑戦することを決めました。

着実に成長を続ける桐生選手



張り詰めたような緊張感を会場で体験してほしい



撮影：西岡浩記

365日パラ・パワーリフティング

練習は弱・中・強と日ごとに強度を変えたトレーニングを週3回行います。1回の練習時間は長くても3時間程度と比較的短いです。筋肉への直接的な負荷が高いため、トレーニングの一環として休みを取ることで筋肉を強化しています。たまの休みに友人との会食で気分転換もしますが、翌日のトレーニングのために家で身体を休めることが多いです。そんな日々を過ごしていく中で、気付けば365日パラ・パワーリフティングのことを考える生活になりました。

初挑戦から世界選手権まで

2019年12月から競技を始めてわずか3ヵ月弱ではありましたが、2020年2月の全日本パラ・パワーリフティング国際招待選手権大会に思い切って出場しました。初めての大会では階級は50kg級に出場し、40kgを上げることができました。その後、体調を崩した時期もありましたが、トレーニングで身体も大きくなり、現在は61kg級で競技を行っています。国内外の大会にも出場しながら記録を順調に伸ばし、今年4月に行われた第6回チャレンジカップ京都で72kgの日本新記録を挙げることに成功しました。初めて出場した8月の2023ドバイ世界選手権ではこれまで出場した大会の中で一番大きな規模感に緊張しましたが、1回目の68kgを成功しました。しかしながら72kgに挑戦した2回目、3回目が判定で不成功となり、目標としていた日本記録の更新ができず、悔しい結果で大会を終えることになりました。

日本記録の更新、そしてパリへ

今は12月に築地本願寺で開催される第24回全日本パラ・パワーリフティング選手権大会を目指し、トレーニングに励んでいます。目標は自己ベストの日本記録を更新し、70kg台後半を挙げることです。そして、パリ2024パラリンピック競技大会へ出場の可能性を高めるためにも、少しでも良い記録を狙います。パラ・パワーリフティングは3回の試技に全力を尽くし、ミスをすれば挽回の余地が少ない競技です。その高い緊張感と成功の判定が出た瞬間の大きな盛り上がりが見所のひとつです。ぜひ会場にお越しいただき、パラ・パワーリフティングの面白さを生で味わっていただけたらと思います。

夢は100kgを持ち上げること



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。



チャレスポ! TOKYOを開催します

チャレスポ! TOKYO

2024年1月20日(土) 10:00-17:00 東京体育館

入場無料

笑顔とふれあい / 障害のある人もない人も パラスポーツと一緒に楽しもう!



パラスポーツの魅力をより多くの方々に知っていただくため、東京都と共催で障害のある人もない人も全員が楽しめる参加体験型スポーツイベント「チャレスポ! TOKYO」を開催します。

様々なパラスポーツの体験や、ゲストも参加するステージイベントの実施、パラスポーツを始める・続けるための情報提供を行うなど、多数のプログラムをご用意しています。入場は無料です。

詳細は下記公式WEBサイトのURLおよびQRコードよりご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております!

日時	令和6年1月20日(土)10:00-17:00
場所	東京体育館メインアリーナ・サブアリーナ
公式WEBサイト	https://tsad-portal.com/challespo2023/
X(旧Twitter)	@challespotokyo

編集スタッフのひとこと

気付けば2023年も残すところ1ヶ月となりました。皆様にとって、今年は何のような1年だったでしょうか。

今年はコロナも5類へと移行し、ようやく長いトンネルを抜けた大きな転換の年だったと思います。時々忘れてしまいがちですが、未曾有な事態の中、寝る間も惜しんで昼夜を問わずご尽力いただいた医療従事者をはじめとする関係者のお陰で、今の日々があると思っております。

私は9月末にこの編集スタッフのひとことを作成しましたが、本号が発行される時にはより一層障害者スポーツが活気に満ち溢れていれば嬉しく思います。運動不足の私も、本号発行の頃には休日にお酒を飲んでガラガラ過ごさず、きつとバリバリ運動していることでしょうか。このページを自分で見て「……しまった」と思わない…はず(笑)

(事業推進課 小澤)

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 X(旧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 X(旧Twitter) @tsadsogo

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11月	大会	会場
25(土) - 26(日)	第15回 全日本パラ卓球選手権大会(肢体の部)	東洋大学 赤羽台キャンパス
12月	大会	会場
3(日)	第3回わくわく運動会 ~初めての陸上大会~	東京都障害者総合スポーツセンター
4(月) - 5(火)	IBSA柔道グランプリ 東京大会	東京体育館
9(土) - 10(日)	第24回全日本パラ・パワースタッフ選手権	築地本願寺 第二伝道会館
17(日)	LIGA.i 2023ブラインドサッカー トップリーグ第3節	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(墨田区総合運動場)
令和6年1月	大会	会場
28(日)	第34回 はばたきバドミントン大会	東京都障害者総合スポーツセンター
31(水)	第24回 東京都障害者スポーツ大会 バレーボール(精神部門)	東京体育館
2月	大会	会場
3(土)	第24回東京都障害者スポーツ大会 車いすバスケットボール(身体部門)	武蔵野の森総合スポーツプラザ
3(土) - 4(日)	2024東京CUP卓球大会	東京都障害者総合スポーツセンター
3(土) - 4(日)	天皇杯 第49回日本車いすバスケットボール選手権大会	東京体育館
4(日)	第19回ボッチャ大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
17(土)	第24回 東京都障害者スポーツ大会 バレーボール(身体部門)	東京体育館

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
9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

313名

団体賛助会員

45団体

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 X(旧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 X(旧Twitter) @tsadtama