



東京の障害者スポーツ

～エンジョイスポーツライフ～

2024年
2月20日

102号

【編集・発行】公益社団法人東京都障害者スポーツ協会



ジョウ
上タツの年! スポーツをもっと楽しもう!



第25回
東京都障害者
スポーツ大会
開催案内と参加申込

..... P1-2



センターの教室・
今年度配信の
動画紹介

..... P3-4

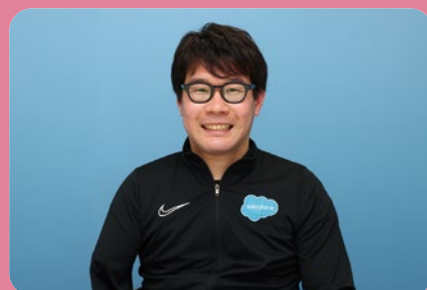
スポーツ施設利用促進事業
～誰もが楽しめるスポーツ
施設を目指して～

P5



TOKYO
アスリート紹介
パラテコンドー
伊藤力選手

P6



出場選手
募集!

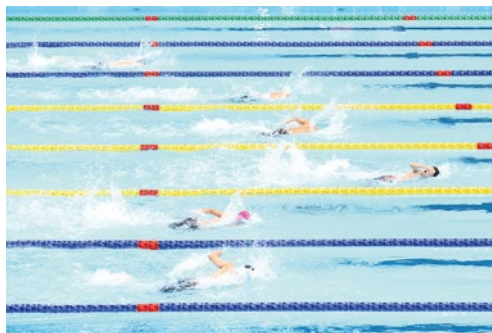
第25回東京都障害者スポーツ大会 兼 第23回全国障害者スポーツ大会 「SAGA2024」派遣選手選考会

当協会と東京都が主催する、都内最大規模の障害者スポーツ大会である「東京都障害者スポーツ大会」を今年も開催いたします。全国障害者スポーツ大会の派遣選手選考会を兼ねた本大会は、今回で25回目を迎えることとなりました。毎年約6,000名の選手が参加するほか、約5,000名のボランティアにご協力をいただいております。

本大会は、都民体育大会と合同で実施する開会식을皮切りに、駒沢オリンピック公園総合運動場をメイン会場として、年間を通して全15競技（個人競技8競技、団体競技7競技）が行われます。なお、

昨年度と日程や会場が異なる競技がありますのでご注意ください。

日常的にスポーツに取り組まれている皆さま、ぜひ練習の成果を発揮してください。スポーツに馴染みのない方も、大会をきっかけに始めてみませんか？ 皆さまのお申込をお待ちしております！



実施競技一覧（★…昨年度と会場が変更）

競技	日程	会場
合同開会式	令和6年5月12日（日）	東京体育館
個人競技		
水泳（身体・知的部門）	令和6年5月18日（土）・19日（日）	★東京アクアティクスセンター サブプール
サウンドテーブルテニス（身体部門）	令和6年5月19日（日）	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室等
フライングディスク（身体・知的・精神部門）	令和6年5月25日（土）	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
ボッチャ（身体部門）	令和6年5月25日（土）	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
陸上競技（知的部門）	令和6年5月25日（土）・26日（日）	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
卓球（身体・精神・知的部門）	令和6年5月25日（土）・26日（日）	東京都障害者総合スポーツセンター 体育館等
ボウリング（知的部門）	令和6年5月26日（日）	東京ポートボウル
アーチェリー（身体部門）	令和6年5月26日（日）	★東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場
陸上競技（身体・精神部門）	令和6年6月1日（土）	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場・補助競技場
スポーツの集い（知的部門）	令和6年10月2日（水）	東京体育館 メインアリーナ
団体競技		
ソフトボール（知的部門）	令和6年5月19日（日）	光が丘公園 野球場
サッカー（知的部門）	令和6年5月26日（日）・6月2日（日）	駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場・補助競技場
バレーボール（知的部門）	令和5年6月1日（土）	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
バスケットボール（知的部門）	令和6年6月1日（土）・2日（日） 令和6年8月1日（木）・2日（金）	板橋区立小豆沢体育館 室内競技場 ★駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
車いすバスケットボール（身体部門）	令和6年8月31日（土）	★武蔵野市立武蔵野総合体育館 メインアリーナ
フットソフトボール（知的部門）	令和6年9月28日（土）	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
グランドソフトボール（身体部門）	令和6年11月17日（日）	武蔵野中央公園 スポーツ広場
バレーボール（精神部門）	令和7年1月29日（水）	東京体育館 メインアリーナ
バレーボール（身体部門）	令和7年2月15日（土）	東京体育館 サブアリーナ

第25回東京都障害者スポーツ大会(5月・6月開催競技)参加申込について

※募集要項より一部抜粋。詳細は協会HP・募集要項にてご確認ください

参加制限

本大会は、個人競技、団体競技ともに複数競技に申込ができます。ただし、同じ日に実施する競技には申込はできません。また、陸上競技と水泳については、1人1種目までとなります。

なお、知的部門の陸上競技と水泳についても、1人1種目までの参加となりますが、加えてリレー1種目に参加することができます。

申込方法

●インターネットによる申込

下記ホームページの入力フォームから必要事項を入力し、「参加に関する誓約事項」に同意の上、期限内にお申込ください。

申込URL

<https://tokyo-totakai.com/>



●郵送または持参による申込

申込の際は、所定の申込書に必要事項を記入いただき「参加に関する誓約事項」に同意の上、期限内に「問合せ先・申込先」までお申込ください。FAXからの申込は受け付けませんのでご注意ください。

申込書は当協会HPよりダウンロードいただくようお願いいたします。難しい場合は「問合せ先・申込先」へご相談ください。

●主な注意事項

- ①都外在住で、都内に所在する学校・障害者支援施設・団体に所属する人は、所属先で団体申込を行ってください（個人での申込はできません）。
- ②所属は1人1団体（または個人）とし、別々の団体から申込することはできません。
- ③団体として申込む場合は、団体総括表に必要事項を記入し、参加申込書と一括してお申込ください。
- ④学校、施設、団体は参加申込書を一括し、郵送または持参にてお申込ください。
- ⑤8月以降に実施する競技については、別途、実施要領を定めるものとします。

参加申込締切 ※インターネット申込も同様

●個人競技の申込①

【対象】 個人参加及び学校や施設等団体の在籍者

➡ 令和6年3月12日(火) 17時必着

●個人競技の申込②特例2次

【対象】 学校や障害者支援施設の新入生・新規利用者

➡ 令和6年4月10日(水) 17時必着

●団体競技の申込

➡ 令和6年4月10日(水) 17時必着

※期限を過ぎた場合は、申込を受け付けできませんのでご注意ください。

問合せ先・申込先

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会
大会申込担当

TEL 03-6265-6001

FAX 03-6265-6077

URL <https://tsad-portal.com/tsad/topics/25431>



東京都障害者スポーツ大会 申込

検索



各スポーツセンター(SC)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。

来館型

ノルディック・ウォーキング

協力：ノルディックウォーキングクラブ関東

対象者 障害児者、介護者 定員 なし(当日参加可能)

場所 運動場中央公園 実施日 3/9(土) ※雨天中止

時間 13:30~15:30

ゆったりペースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう。普段のウォーキングがさらに楽しくなりますよ!



来館型

トコトコ健康体操

対象者 障害者、介護者 定員 なし(当日参加可能)

場所 多目的室 実施日 3/9(土) 時間 13:00~14:00

歩行や健康づくりに欠かせない体操や筋トレ、ストレッチを取り入れて、いつまでも歩ける体を手に入れましょう。ポールウォーキングやノルディックウォーキングで使用するポールを使用したポール体操をご紹介します。



来館型

みんなで交流☆卓球

共催：レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球

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 3/10(日)

時間 13:30~15:30

初心者でも大丈夫! 卓球を通じて、みんなで交流しましょう! ご家族、お友達とご一緒にどうぞ!



スポーツ導入教室

みんなで交流☆ボッチャin墨田区

共催：王子ホールドスターズ、墨田区

対象者 障害児者、介護者、地域住民

場所 旧隅田小学校 実施日 3/16(土)

※詳細は東京都障害者総合スポーツセンターまでお問い合わせください

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ボッチャを楽しみましょう。ご家族、お友達とご一緒にどうぞ!



今年度配信の動画紹介

今回は連載企画「センターの施設紹介」を変更し、今年度【公式】東京都障害者スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンターチャンネルにて配信した「作ってチャレンジ! レクタイム~自宅編~」を紹介します! このシリーズ動画の配信は、令和2年度からスタートし、自宅にあるもので簡単に作れる道具を用いた遊びを紹介していますので、センターへの来館が難しい方でも、ご自宅などで動画を見ながらぜひチャレンジしてみてください。

YouTubeチャンネル

【公式】東京都障害者スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンターチャンネル

@tsadsc_ch



09 作ってチャレンジ! レクタイム



第9回 新聞紙弓矢

配信日: 7月24日 再生時間: 5分52秒

手づくりの弓矢でゲームをしていきます。新聞紙とペットボトルのキャップ、トイレットペーパーの芯などを使って新聞紙弓矢を作ります。新聞紙を丸めたり、ペットボトルのキャップをテープで貼ったりと作り方も簡単! 作成した弓矢を使って、色んなゲームに挑戦しましょう!

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。

来館型

レクリエーション・スポーツ

- 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 3/15（金）
時間 13:30～15:00



初めての方でも気軽に楽しめるレクリエーション・スポーツを紹介します。

来館型

TAMAスポーツ祭

- 対象者** 障害児者、介護者、地域住民
定員 一部定員制（事前申込）あり
場所 全館
実施日 3/17（日）
時間 9:30～16:00

どなたでも楽しめるパラスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！ご家族やお友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！



来館型

みんなで交流☆テニス

協力：国立市テニス連盟

- 対象者** 障害児者、介護者、地域住民
定員 20名（申込制）
場所 谷保第3公園テニスコート
※雨天中止
実施日 3/2（土）
時間 13:00～15:00



硬式テニスが好きの方、やってみたい方はぜひチャレンジ！外のテニスコートは最高に気持ちいい～！

来館型

みんなで交流☆サッカー

- 対象者** 障害児者、介護者、地域住民
定員 30名（申込制）
場所 ミズノフットサルプラザ調布
実施日 3/20（水・祝）
時間 14:00～17:00

障害の有無に関係なく、みんなで一緒にサッカーをプレイしましょう！



10 作ってチャレンジ！レクタイム



第10回 玉取りあみ

配信日：9月25日 再生時間：5分22秒

手づくりの玉取りあみとボールを使い遊びます。新聞紙とビニール袋、ガムテープなどを使って玉取りあみとボールを作ります。新聞紙を丸めて棒状にしたり、ビニール袋をテープで貼ったりするだけで簡単に作れます！作成した玉取りあみとボールを使って、お友達やご家族で遊んでみましょう！

11 作ってチャレンジ！レクタイム



第11回 輪投げdeツリー

配信日：11月30日 再生時間：4分04秒

「輪投げdeツリー」をテーマに輪投げをしながらクリスマスツリーの飾り付けをします！新聞紙とペットボトル、セロハンテープなどを使って輪投げとツリーを作ります。投げ輪で遊びながらクリスマスツリーを豪華に飾り付けて楽しいクリスマスにしましょう！

スポーツ施設利用促進事業

～誰もが楽しめるスポーツ施設を目指して～

事業概要

地域における障害者のスポーツ施設の利用を促進するため、都内区市町村立スポーツ施設を対象に、課題の抽出から改善までを各施設の状況やニーズに合わせてメニューを組み合わせて支援を行います。

①施設職員研修

②障害当事者による
施設検証

③事業環境支援

④日常利用促進サポート

活用事例紹介 杉並区大宮前体育館

①施設職員研修

施設職員を対象に、障害者理解やコミュニケーション方法などを習得する研修を座学と実技に分けて実施しました。

<参加職員の声>

障害のある方ほど運動が必要であること、私たちスタッフが明るくお迎えし、施設を楽しく使っていただくことが大事だと感じました。



②障害当事者の施設検証

障害当事者のご協力のもと施設の利用検証を実施しました。



施設検証を通じて、課題点の洗い出しにとどまらず、すでに実践している工夫などの良い所を再認識するきっかけにもなります。

メニュー実施後の取組

- 施設公式サイトのトップページに、障害のある方への案内のリンクを設置。
- ふりがなをつけたり文字を大きくするなどわかりやすい案内表示（右写真）を作成。受付での案内などで活用。



上記①②の実施には「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」（QRコード参照）を活用しました。

取組を通じて施設職員の意識も向上し、誰もがより利用しやすい施設づくりが進んでいます。

<大宮前体育館 館長より>

スポーツ施設利用促進事業による活動を通して、大事な気づきをたくさん得ることができました。ハード面・ソフト面のアドバイスも勿論ですが、何よりも、寄り添う気持ちが一番大事である事を教えていただきました。

都内各地のスポーツ施設においても誰もが利用しやすいように整備を進めていますので、ぜひ身近な施設を利用してみてください。

スポーツ施設利用促進事業に関する問合せ

スポーツ振興部 地域スポーツ振興課 スポーツ施設利用促進担当

TEL 03-5206-5586
E-mail chiiki-sokushin@tsad.or.jp

TOKYOアスリート紹介

今回のTOKYOアスリート紹介は、日本におけるパラテコンドーの先駆者として活躍する伊藤力選手にインタビュー。格闘技経験のなかった伊藤選手がパラテコンドーを始めることになったきっかけ、軽量級から最重量級へ転向した経緯、そして、今夏に迫るパリ2024パラリンピック競技大会や2026年の愛知・名古屋アジアパラ競技大会までの展望を伺いました。



伊藤 力

いとう ちから

1985年10月21生まれ 出生地：宮城県
所属先：株式会社セールスフォース・ジャパン
階級：男子80kg超級（K44クラス）

パラテコンドーとの出会い

2015年3月、仕事上の事故で右腕を切断することになりました。手術後に起きたら腕がなく、隣で奥さんも泣いていて「やってしまったな」と申し訳ない気持ちになりました。しかし、同じ1日なら悩んで過ごすよりも前向きに過ごす方が良いと、切断後3～4日ぐらいで自分の気持ちに整理をつけました。

入院中に右腕を失った自分でもできるスポーツを探す中で、アンブティサッカー（主に上肢又は下肢を切断した人が行うサッカー）を知り、退院後に練習に参加しました。その練習中、ボランティアさんに「東京2020大会で正式競技に採用されたパラテコンドーに日本人選手がいないから、やってみない？」と声をかけてもらいました。とりあえずやってみよう、と軽い気持ちで参加した初めての合宿が、なんと日本代表合宿でした（笑）。

それまで格闘技の経験は皆無で、足は上がらないし、蹴られると痛いし、自分に向いていないというのが第一印象でした。それでも東京2020大会に出場するために、2016年8月に北海道から家族で上京して本格的に競技を始めました。競技を始めてすぐに日本代表として世界大会に出場でき、徐々にパラテコンドーの魅力にも気付きのめり込んでいきました。

パラテコンドーは選手各々の年齢や障害に合わせて戦法が確立されています。あり余る体力を武器に手数多く蹴り続けるスタイルの若手選手もいれば、僕みたいに相手をしっかり分析して、試合を組み立てながら一発必中で蹴るスタイルの選手もいるので、戦略性の高さが競技の魅力の一つです。

重量級への階級アップ

東京2020大会出場を目標に始めたパラテコンドーでしたが、残念ながら日本代表選考会で敗れて出場は叶いませんでした。それまでは61kg級に出場してきましたが、軽量級の速い蹴りへの対応が難しいと判断し、日本では未開拓だった75kg超級への挑戦を決意

しました。さらに東京2020大会では3階級だった階級が5階級に増えたことで80kg超級へのさらなる転向にも踏み切りました。

元々太りにくい体質だったため増量は過酷でした。朝、昼は普通で夜はごはん大盛り、夜食にパスタなどを必死に胃袋に詰め込みました。体重57kgで競技を始めましたが、食事とトレーニングのおかげで80kgを超え、2022年からは80kg超級で世界大会に出場しています。

仕事とバランスを取りながらの競技生活

練習は主に所属する道場で土日に行い、水曜日は知り合いの道場や大学で出稽古をさせてもらっています。現在勤務している会社では仕事とのバランスを考慮してもらい、競技を続けることができています。今はだいたい週3回の勤務で、フルタイムの日もあれば、午前だけ、午後だけの日もあり、仕事に合わせてトレーニングを積み重ねています。

パリ大会、そして愛知・名古屋アジアパラ大会へ

今はパリ2024パラリンピック競技大会に出場を一番に考え、今春行われるアジア予選での優勝を目標に練習に励んでいます。パラテコンドーの競技人口は少ないので、パリ大会で結果をしっかり残して、世間にアピールできるように頑張ります。

そして、2026年には愛知・名古屋アジアパラ競技大会が行われます。これまでは世界で戦っている姿を家族や所属先に見せる機会がなかったので、お世話になった皆さんへの感謝を伝えるためにも出場して、頑張っている姿を見てもらいたいと思っています。



パラテコンドーとは



パラテコンドーは一般のテコンドーと基本的に同じルールで行われますが、頭部への蹴りは反則、手での打撃ポイントはなしなど、一部ルールを変更して行われます。知的障害の選手を対象としたブムセ（型）と切断や機能障害などで上肢に障害がある選手を対象としたキョルギ（組手）の2種目があり、東京パラリンピックではキョルギが行われました。

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



パラスポーツのポータルWEBサイト「TOKYO障スポ・ナビ」が新たに「TOKYO パラスポーツ・ナビ」としてリニューアル・オープン！

TOKYO パラスポーツ・ナビ

障害当事者がスポーツを始めるきっかけづくりやパラスポーツに関心のある人への情報提供などを目的として開設・運用してきました「TOKYO 障スポ・ナビ」が、デザインを刷新、装いも新たに「TOKYO パラスポーツ・ナビ」としてリニューアル・オープンしました。

写真やイラストを用いて、より見やすく、分かりやすくなり、よりスムーズに情報を入手できるようになりました。今後はイベント情報やスポーツ施設、クラブ団体情報などの充実化を図るとともに、新たに設けた「トピックス」コーナーで東京都内のパラスポーツ情報を積極的に発信していきます。

リニューアルのポイント

「トピックス」で情報発信

都内のパラスポーツ情報を発信するトピックス機能を新たに追加。「する」「みる」「支える」情報をワンストップでお届けします。

使いやすい検索画面

都内の公共スポーツ施設、クラブ・団体やイベント情報の各種検索画面も、ボタンを大きくする、アイコンを使用するなど、わかりやすい表示にしました。

イラストや写真でわかりやすく

スポーツ施設情報に写真を追加掲載！クラブ・団体の写真も増やし、サイト利用者に施設やクラブのイメージが伝わるよう情報を充実化。イラストを使って、視覚的にも分かりやすくするなど工夫しました。

■ TOKYO パラスポーツ・ナビ

※ URL が新しくなりました

<https://tokyo-parasports-navi.metro.tokyo.lg.jp/>



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
12月31日時点

個人正会員

225名

団体正会員

13団体

個人賛助会員

311名

団体賛助会員

45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 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25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6年2月	大会	会場
29 (木) - 3/3 (日)	2024 ジャパンパラ アルペンスキー競技大会	白馬八方尾根スキー場
3月	大会	会場
3 (日)	第36回 はばたきアーチェリー大会	東京都障害者総合スポーツセンター
3 (日)	東京マラソン2024	都庁→東京駅
9 (土)	第21回 アクサ ブレイブカップ ブラインドサッカー日本選手権 (FINAL ラウンド)	町田市立総合体育館
15 (金) - 16 (土)	2024 ジャパンパラ ゴールボール競技大会	横浜国際プール
17 (日)	TAMA スポーツ祭	東京都多摩障害者スポーツセンター
4月	大会	会場
17 (水) - 20 (土)	2024 IWBf 女子世界最終予選（車いすバスケットボール）	Asueアリーナ大阪
5月	大会	会場
12 (日)	第25回東京都障害者スポーツ大会 合同開会式	東京体育館
17 (金) - 25 (土)	神戸2024世界パラ陸上競技選手権大会	神戸総合運動公園ユニバー記念競技場
18 (土) - 19 (日)	第25回東京都障害者スポーツ大会 水泳（身体・知的）	東京アクアティクスセンター サブプール
19 (日)	第25回東京都障害者スポーツ大会 サウンドテーブルテニス（身体部門）	東京都多摩障害者スポーツセンター



編集スタッフのひとこと

本号が発刊される頃、つまり2月の下旬とえば、私の天敵であるスギ花粉のシーズン真っ盛りです。そこで、なんとなくスギについて調べてみると、何と「スギは、我が国固有の樹種」（林野庁HPより抜粋）なんだそうです。諸説あるようですが、海外で「自生するとされることがある」地域も限定的なのだと。我々にとって日常的な「スギのある風景」も、世界的には珍しい、貴重な風景なのだと知らずとも思い知らされました。花粉症にお悩みの皆さん、スギ花粉の苦しみが少しは紛れましたでしょうか。私は紛れませんでした。（総務課 笹生）

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

