



# 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

2015年  
(平成27年)  
3月15日

60号



新連載「東京にパラリンピックが来る！」  
10周年、今号からカラー化



第16回東京都障害者スポーツ大会の応援に来てみませんか？



## 第16回東京都障害者スポーツ大会兼第15回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会



都内の障害者スポーツ大会の中でも最大規模の参加人数となる東京都障害者スポーツ大会の競技日程が決まりました。前回と同じ駒沢オリンピック公園総合運動場をメイン会場とし、平成27年5月から平成28年2月にかけて、競技ごとにそれぞれの会場に分かれて行います。

今年はボウリング会場が港区の「東京ポートボウル」に変更されています。また、7月以降の競技では、昨年と開催時期が異なる競技がありますので、お間違えのないようにお願いします。

### ●東京ポートボウル地図



- ・JR山手線、京浜東北線「田町駅」東口下車 徒歩6分
- ・都営三田線、浅草線「三田駅」下車 A6出口より 徒歩6分

| 競技     | 日程            | 会場            |
|--------|---------------|---------------|
| 合同開会式※ | 平成27年5月10日(日) | 東京体育館 メインアリーナ |

| 個人競技                  |                        |                                |
|-----------------------|------------------------|--------------------------------|
| 陸上競技(知的部門)            | 平成27年5月30日(土)、5月31日(日) | 駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場          |
| 陸上競技(身体・精神部門)         | 平成27年6月6日(土)           | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>陸上競技場・補助競技場 |
| 水泳(身体・知的部門)           | 平成27年5月30日(土)、5月31日(日) | 東京都障害者総合スポーツセンター プール           |
| 卓球(身体・知的部門)           | 平成27年5月30日(土)          | 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館            |
| サウンドテーブルテニス(身体部門)     | 平成27年5月31日(日)          | 東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室           |
| フライングディスク(身体・知的・精神部門) | 平成27年5月30日(土)          | 駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場          |
| ボウリング(知的部門)           | 平成27年5月30日(土)          | 東京ポートボウル                       |
| アーチェリー(身体部門)          | 平成27年5月31日(日)          | 東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場           |

| 団体競技              |   |  |
|-------------------|---|--|
| バスケットボール(知的部門)    | 平成27年 5月30日(土)、5月31日(日)、<br>6月6日(土)、6月7日(日) | 板橋区立小豆沢体育館(5月30日、31日)<br>東京都立王子特別支援学校 体育館(6月6日、7日) |
| フットベースボール(知的部門)   | 平成27年5月30日(土)                               | 駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場                              |
| バレーボール(知的部門)      | 平成27年5月31日(日)                               | 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館                                |
| サッカー(知的部門)        | 平成27年5月31日(日)、6月7日(日)                       | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>第二球技場・補助競技場・軟式野球場               |
| ソフトボール(知的部門)      | 平成27年6月6日(土)                                | 杉並区立上井草スポーツセンター 野球場                                |
| グランドソフトボール(身体部門)  | 平成27年11月15日(日)                              | 東京都立武蔵野中央公園 スポーツ広場                                 |
| バレーボール(精神部門)      | 平成28年1月20日(水)                               | 東京体育館 メインアリーナ                                      |
| 車椅子バスケットボール(身体部門) | 平成28年1月31日(日)                               | 武蔵野総合体育館 メインアリーナ                                   |
| バレーボール(身体部門)      | 平成28年2月13日(土)                               | 東京体育館 サブアリーナ                                       |

| 重度障害者競技会      |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| ボッチャ(重度身体)    | 平成27年7月25日(土) | 東京体育館 サブアリーナ  |
| スポーツの集い(重度知的) | 平成27年9月2日(水)  | 東京体育館 メインアリーナ |

※第16回東京都障害者スポーツ大会と第68回都民体育大会の合同開会式の詳細は、今後、専用ホームページでご案内する予定です。

## 第15回東京都障害者スポーツ大会が終了

本広報誌のカラー化、第1号の表紙を飾った車椅子バスケットボール競技(1月31日(土)開催)をもちまして、第15回の都大会が終了しました。車椅子バスケットボール競技は、武蔵野市の武蔵野総合体育館メインアリーナにて、昨年同様6チームでのトーナメント方式で熱戦が繰り広げられました。女子チームとして唯一の参加のGRACEは男子チームの中で負けず劣らずの気迫あふれるプレーを見せてくれました。決勝戦は昨年度同様NO EXCUSEとCOOLSとなりました。一時は



COOLSが10点近くリードする展開でしたが、最後はNO EXCUSEの大逆転勝利となり、手に汗握る好ゲームで大会の幕を閉じました。

また、1月21日(水)には、精神バレーボール競技が行われ、計8チームの参加がありました。一戦必勝のトーナメント形式の試合はどの試合も白熱し、鋭いスパイクに体を投げ出してボールを拾う姿などが見られました。結果は、優勝：八王子セブクラブ、2位：TOKYO WEST、3位：TON TONでした。



## 2014東京CUP卓球大会を開催

平成26年12月13日(土)・14日(日)の2日間、東京都障害者総合スポーツセンターにて2014東京カップ卓球大会が開催されました。中学生から高齢者の方々まで、障害のある方もない方も本人の申告した競技レベルによるグループの中で、本気で対戦できるのがこの大会の一番の特徴であり魅力です。2014大会も各対戦グループの中で数々の好ゲームが生まれました。今年が初参加の選手からも「楽しかった。是非来年もまた参加したい!!」との声を多くいただきました。



卓球という一つのスポーツを通して、勝利した時の喜びや負けた時の悔しさを思う存分表現できる、またその姿が障害の有無を超えて大会を応援する人や支える人にも伝わっていく、今年もそんな熱い大会となりました。2015大会は平成27年12月12日(土)・13日(日)の2日間、今年度と同じ東京都障害者総合スポーツセンターで実施予定です。

来年度も卓球好きの全ての皆様のご参加をお待ちしております。





今期の目玉の一部を紹介します。

### スポーツ導入教室

#### にこにこエアロビクス

リズムのいい音楽に合わせて楽しく体を動かしていきましょう。

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 日 時 | 3月28日(土) 11:00~11:50         |
| 場 所 | 体育館                          |
| 対 象 | 障害児者、介護者                     |
| 備 考 | 詳細については、お問合せください。新年度も実施予定です。 |



教室の様子

#### にこにこ水中運動

水の力を利用して、水中で楽しく運動をしましょう。水中体操を行うアクアビクス、浮き具を利用したヌードルビクス、水中を自由に歩行するウォーキングを行います。

|     |  |
|-----|--|
| 日 時 | 毎週第1~第4月曜日 第1・2週…アクアビクス 第3週…ヌードルビクス 第4週…ウォーキング 10:15~10:50 |
| 場 所 | プール  |
| 対 象 | 障害児者、介護者   |
| 備 考 | 詳細については、お問合せください。新年度も実施予定です。                               |



ヌードルビクスの様子

### 入門教室

#### はじめよう! 卓球入門

これから卓球を始めたい方、あつまれ! まずはラケットに当たるところから始めて、ラリーが出来るまでを目指します。

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 日 時 | 3月21日(土・祝) 12:00~13:00       |
| 場 所 | 卓球室                          |
| 対 象 | 障害児者                         |
| 備 考 | 詳細については、お問合せください。新年度も実施予定です。 |



教室の様子

### 職員の紹介

新規スタッフが加わりました

#### ●幸田 衿奈(右)

2月からスポーツスタッフとして働いています。得意なスポーツは陸上、バスケ、スキー、水泳ですが、センターではほかのスポーツもがんばって覚えて皆さんと楽しんでいきたいです。これからよろしくお願ひします。



#### ●池内 星帆(左)

3月よりスポーツスタッフとして働いています。みなさんとお話したり、スポーツしたり、楽しい時間を過ごせたら良いと思っています。よろしくお願ひします。

## スポーツセンター利用案内

**利用時間** 午前9時~午後9時まで。スポーツ施設は、午前9時~午後8時30分まで。屋外施設は、4~8月は午後6時30分まで、9~3月は午後5時まで。正午~午後1時までスポーツ施設は、休憩時間となります。宿泊室は、チェックイン午後3時から、チェックアウト翌日午前10時となっています。 **休館日** 毎週水曜日・祝日の翌日・年末年始

**利用対象** ・障害者手帳所持者 ・前記の介護者 **使用料** 無料(ただし宿泊室は有料) **利用方法** 個人で初めて利用される方は、障害者手帳をご持参ください。利用証を発行します。次回からは、利用当日に利用証をご持参ください。団体での利用及び宿泊施設利用は、予約制となっています。また、施設の予約は3ヶ月前より受付をしています。



今期の目玉の一部を紹介します。

### さくらまつり

センターの利用団体を中心とした実行委員会が中心となり企画、運営していきます。桜を眺めながら、楽しく過ごしましょう。是非、ご参加ください。

|    |   |
|----|---|
| 日時 | 3月28日(土) 13:00~17:00(予定)<br>(さくらの開花時期により変更の可能性有り) |
| 場所 | センター体育館または駐車場                                     |
| 対象 | どなたでも   |



昨年のさくらまつりダンス



昨年のさくらまつり  
(バルーンアート)



昨年のさくらまつり  
(似顔絵)

### センター大友スタッフおすすめ

今年度さくらまつりを担当しています。さくらの開花時期が気になりますね。楽しいイベントで花見を盛り上げていきたいと思えます。食べ物の販売も予定しています。皆さま、是非お越しください！

さくらまつり、  
来てね！



### トランポリン

大きなトランポリンでジャンプを楽しみましょう！

|    |                      |
|----|----------------------|
| 日時 | 3月21日(土) 13:00~14:00 |
| 場所 | センター体育館              |
| 対象 | 障害児者                 |



トランポリン

### レクリエーションスポーツ

毎月テーマを変えて実施しています。3月は「ターゲットゲーム」です。

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 日時 | 3月17日、24日(火) 13:00~14:30 |
| 場所 | センター体育館                  |
| 対象 | 障害児者・介護者                 |



レクリエーション教室

### 水中運動



ウォーキングやレクリエーションなど、水中で楽しく身体を動かしましょう！

|    |                      |
|----|----------------------|
| 日時 | 3月26日(木) 14:00~15:00 |
| 場所 | プール                  |
| 対象 | 障害者・介護者              |

### スポーツセンター 利用カレンダー

2015 3月~5月

● …… 休館日

| 3月 | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
|    | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|    | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|    | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

| 4月 | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
|    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
|    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

| 5月 | 日        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----------|----|----|----|----|----|----|
|    |          |    |    |    |    | 1  | 2  |
|    | 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|    | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|    | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|    | 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



# 地域開拓推進事業

## 平成26年度東京都中級障害者スポーツ指導員養成講習会 報告



講義の様子



実技の様子

平成26年10月24日～平成27年1月11日の期間のうち8日間を前期・中期・後期と分け、都内2か所にある障害者スポーツセンターにおいて、東京都中級障害者スポーツ指導員養成講習会を開催しました。対象は東京都在住・在勤の初級障害者スポーツ指導員です。東京都内における障害者スポーツの促進に向け、障害者のスポーツ指導の知識・技術を取得し、身近な地域での障害者スポーツ振興のリーダーとして率先して取り組む人材の育成を目的としました。定員30名に対し、57名の応募

があり、この講習会のニーズを大きく感じ取ることができました。講習会では、障害各論(肢体不自由)、全国障害者スポーツ大会競技の指導法と競技規則(実技：車椅子バスケットボール)など、講義と実技の2本立ての形で基準カリキュラム(56時間)全てを終え、受講生からは「素晴らしい内容で大変勉強になった」「これから新たな活動を始めたい」などの声を聞くことができました。ぜひ、地域において障害者スポーツの振興に活躍していただきたいと思います。

## 第2回障がい者スポーツ交流大会 inあだち



平成27年2月1日(日)足立区総合スポーツセンターで『第2回障がい者スポーツ交流大会inあだち』が開催されました！この交流大会では、全国より集まった中・上級者対象の障害のある方・ない方が参加できるバドミントン大会と「トランポリン」や「ファミリーテニス」など足立区で多くの方々を楽しんでいるスポーツ体験会を行いました。下は0歳から上は80歳超えの方々まで遊びにきてくださり、まさにスポーツを通じて『交流』が深まった1日でした。

下は0歳から上は80歳超えの方々まで遊びにきてくださり、まさにスポーツを通じて『交流』が深まった1日でした。

## 八王子市スポーツ推進委員 『障害者スポーツ研修会』



平成27年1月20日(火)八王子市市民体育館で八王子市の推進委員の方を対象とした『障害者スポーツ研修会』が開催されました。

年に数回実施をしており、今回は『卓球バレー』『フライングディスク』を行いました。八王子市での積極的な障害者スポーツの取り

組みに向け、これらを体験することで様々なことを感じたことで多くの質問が出るなど、皆さんが熱心に参加している様子がとても印象的でした。

今後市内の中で障害のある方と共にスポーツを行う場面が増えることや、今回のように面白い・楽しいと感じることが、様々な活動へつながっていくと感じました。



昨号までのスタッフによるスポーツ紹介をお読み頂きありがとうございました。今号からは2020東京パラリンピック開催に向けて、様々なアプローチやテーマでパラリンピックに関する情報を提供してまいります。もちろん、センタースタッフからの視点を交えていきます。お楽しみに。

初回は、パラリンピックの起こり(起源)です。

## パラリンピックの起こり

知っていましたか?パラリンピックの原点は病院から。イギリス郊外にあるストーク・マンデビル病院では、院長であったグットマン博士が脊髄損傷者のリハビリテーションプログラムにスポーツを積極的に取り入れ、障害を負った人々がスポーツをすることで飛躍的に社会復帰する率が上がることを実践していました。

1948年、ロンドンオリンピックにあわせて、ストーク・マンデビル病院内では、車いす患者16名によるアーチェリー大会が開催されましたが、これがパラリンピックの原点です。

この大会は、1952年には国際競技会へと発展し、これが第1回国際ストーク・マンデビル大会となり、1960年のオリンピックローマ大会後にローマで開催された国際ストーク・マンデビル大会が、のちに第1回パラリンピック大会とされています。そして、1962年に国際身体障害者スポーツ大会開催の準備委員会が設立され、東京大会の準備が進んでいきます。

## パラリンピックの語源は

1964年に開催された国際身体障害者スポーツ大会は、オリンピック東京大会直後に2部制で開催されました。この大会の第1部は国際ストーク・マンデビル大会で、これがのちに第2回パラリンピックに位置づけられています。第2部は、すべての身体障害者と海外の招待選手による国内大会でした。

「パラリンピック」という言葉は、このときの国際ストーク・マンデビル大会の愛称として日本人が名づけたものです。

「パラリンピック」、この言葉はもともとあったわけではありません。言葉と言葉を合わせたいわゆる造語で、対麻痺の意味である「パラプレジア」と「オリンピック」を合わせたものでしたが、近年ではより多くの障害のある人々も含め、「もうひとつ」の意味である「パラレル」から引用する形になって「パラリンピック」と呼ばれて

います。

そして、パラリンピックという名称が正式名称になったのは1988年のソウル大会以降からです。



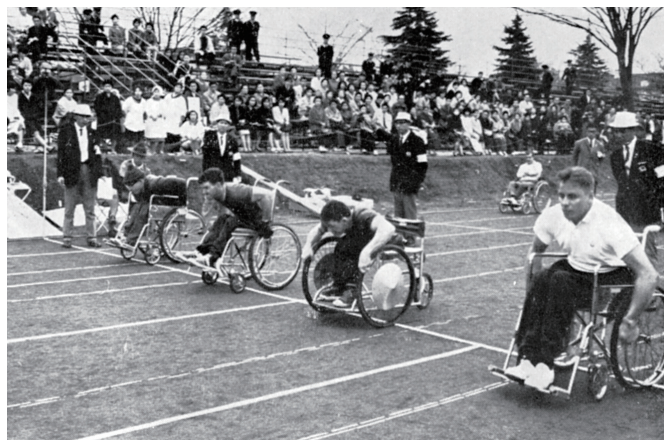
東京大会の日本選手入場行進の様子です

©公益財団法人日本障がい者スポーツ協会

## パラリンピック東京大会

1964年のオリンピック東京大会の後に実施されたパラリンピック東京大会、その会場はというと、オリンピックの代表選手が期間中に滞在する選手村です。選手村は、現在の代々木公園にある国立オリンピック記念青少年総合センターとなっています。

競技会場はオリンピックで使われた施設ではなく、陸上競技は、オリンピックで陸上競技の選手のウォームアップ会場として使われた代々木公園陸上競技場(織田フィールド)で行われました。これは、車いすに対応する競技場がなく、オリンピック終了後2日間で、仮設スタンド設置や装飾を施し、大会を迎えました。バリアフリーがない時代、苦勞しながら大会運営をしていた様子がかがえます。



陸上競技の様子

©公益財団法人日本障がい者スポーツ協会

2020年の東京大会では、どのようなドラマ・熱戦が待っているのでしょうか、今から楽しみです。

次回もお楽しみに。



## 東京大マラソン祭り2015



ボッチャは、年齢に関わらず楽しめます

平成27年2月22日(日)、東京マラソンのレースに併せて「東京大マラソン祭り2015」が開催され、当協会事務局では、東京臨海広域防災公園(江東区)にて、車椅子バスケットボール体験、車椅子乗車体験、ボッチャ体験のブース運営を行いました。家族連れの方に大勢来ていただき、障害者スポーツを知っていただく良い機会となりました。

## ユニカール体験大会



ちびっ子もたくさん参加してくれました!

中心に行いました。子供たちの参加も多く、熱戦・接戦が繰り広げられていました。たくさんの方に参加していただき、笑顔のあふれる大会となりました。

平成27年1月12日(月・祝)東京都多摩障害者スポーツセンター体育館にて、東村山ユニカール協会の方々の協力を受け、ユニカール体験大会が行われました。この体験大会は今回で4年目を迎え、仲間同士でチームを作り、地域の大会に参加する方も増えてきています。前半投球練習やルールの確認を行い、後半はゲームを中心に行いました。

## 第5回はばたきジュニアスポーツ交流大会



笑顔でアタック風船バレーの様子

平成26年12月23日(火・祝)東京都障害者総合スポーツセンター体育館にてジュニア(高校生以下)を対象にした交流大会が行われました。午前中はルールを少し緩和したボッチャゲームを行い、午後はふうせんバレーを行いました。今年から30秒間で15個ふうせんを打ち合う、笑顔でアタックふうせんバレーという新種目を取り入れました。これは、多くのふうせんを打ち合うゲームでみんな張り切って打っていました。笑顔の多い良い大会となりました。

平成26年12月23日(火・祝)東京都障害者総合スポーツセンター体育館にてジュニア(高校生以下)を対象にした交流大会が行われました。午前中はルールを少し緩和したボッチャゲームを行い、午後はふうせんバレーを行いました。今年から30秒間で15個ふうせんを打ち合う、笑顔でアタックふうせんバレーという新種目を取り入れました。これは、多くのふうせんを打ち合うゲームでみんな張り切って打っていました。笑顔の多い良い大会となりました。



終わって記念写真、楽しい一日でした

### 編集後記

今回の60号より、カラー化して大幅リニューアルです。年間6回発行なので、60号は10周年記念号ということになります。これからも情報盛りだくさんになるように広報委員もがんばってまいります。

また、新たな企画、「東京にパラリンピックが来る!」が始まります。当協会も2020年のパラに向けて盛り上げるために広報誌に取り上げていきますのでよろしくお願いします。そのため今まで連載していた、スタッフによるスポーツ紹介を終わりにしました。今まで読んでいただきありがとうございました。

(総合SC 井田、鈴木)

### 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 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  
(URL) <http://www.tsad.or.jp>  
(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  
(URL) <http://www.tokyo-mscd.com>  
(Twitter) @tsadsogo

### 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  
(URL) <http://www.tamaspo.com>  
(Twitter) @tsadtama