



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)
5月15日

61号

新緑萌える季節、体を動かしてスポーツしよう！



- 平成27年度事業方針・新規事業紹介
- 障害者スポーツセンター教室紹介

平成27年度東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針(概要)

1 基本方針

- (1) 地域における障害者スポーツの振興を推進します。
- (2) 障害者スポーツの理解啓発事業を推進します。
- (3) 競技力向上に向けて競技団体を支援します。
- (4) 地域で障害者スポーツを担う人材の育成を推進します。
- (5) 障害者スポーツの様々な情報を発信していきます。
- (6) 東京都障害者スポーツセンターは、東京における障害者スポーツの拠点としての事業を推進します。
- (7) 東京都をはじめ関係機関、団体等とより連携を強め、障害者スポーツ振興のための基盤づくりを進めます。

2 重点事業

(1) 障害者スポーツの 地域振興の推進

障害のある人がより身近なところでスポーツが楽しめる環境を整備するため、協働実施した事業の地域での定着化を進めます。また、身近な地域の体育施設の利用促進のための環境整備を進めます。

(2) 障害者スポーツの 理解啓発事業の推進

障害者スポーツ祭りの実施など障害者スポーツの理解啓発事業を推進します。

(3) 競技力の向上

パラリンピックの競技種目の選手発掘事業を行うとともに、競技団体が実施する競技会や強化練習会等について支援します。

(4) 人材の育成

地域で障害者スポーツを進めていくためには、障がい者スポーツ指導員の活動の支援を行うとともに、地域で継続的に障害者スポーツを支援できる人材をさらに育成します。

(5) 東京都障害者スポーツセンター 運営の充実

スポーツセンターの利用者のライフステージにあったサービスの充実に努めていきます。また、地域での障害者スポーツの振興を推進していきます。

(6) 関係機関、団体等との 連携の強化

区市町村行政をはじめ地域スポーツクラブ、障害者スポーツ指導員協議会、競技団体等との連携をさらに強化していきます。

新規事業紹介

NEW 【施設利用促進マニュアルの作成】

障害のある人が区市町村等の公共スポーツ施設の利用を促進するため、有識者による検討会を設け各施設で実施している対応事例などを調査、ヒアリングなどを行い、障がいのある方の利用に際し配慮すべきポイントなどをマニュアルとして取り纏めます。

NEW 【競技別指導者研修会】

障害のある人へのスポーツ指導に関して、各競技で障害に特化した指導技術等を知り、またその技術の向上を図るため、競技別の指導者研修会を実施します。

事業名	日程	対象	場所
投てき・跳躍指導研修会	11月15日(日) <9時~13時予定>	日頃より知的障害者に指導をしている方	東京都障害者総合スポーツセンター(運動場)

NEW 【人材活動活性化事業】

東京都、東京都障害者スポーツ指導員協議会と共催で、障がい者スポーツ指導員や人材バンク登録者を対象とし、都内で実施される障害者スポーツ事業等の情報を定期的に情報提供することで活動を促進させます。また、リスタート研修会や障害者スポーツフォーラムを開催し今後の活動を促すフォローをするとともに、障がい者スポーツ指導員が一堂に会す機会を作り、最新の情報を提供、参加者間の情報交換やネットワークの構築を促進します。

事業名	日程	会場	対象
リ・スタート研修会	10月4日(日)	東京都多摩障害者スポーツセンター	障害者スポーツ人材バンク、登録者で活動経験の浅い方
障害者スポーツフォーラム	平成28年2月予定	未定	障害者スポーツ人材バンク、登録者、地域のスポーツ関係者

NEW 【障害者スポーツ競技促進事業の開催】

2020年パラリンピック競技大会に向け、競技団体と連携してパラリンピック競技を体験できるプログラムを展開し、アスリート志望者を発掘します。

事業名	日程	会場	対象
選手発掘事業Ⅰ(体験教室)	平成28年1月11日(祝月)	パラリンピック出場を目指すアスリート	東京都障害者総合スポーツセンター
選手発掘事業Ⅱ(実践教室①)	平成28年2月11日(祝木)	パラリンピック出場を目指すアスリート	東京都障害者総合スポーツセンター
選手発掘事業Ⅲ(実践教室②)	平成28年2月20日(土)	パラリンピック出場を目指すアスリート	東京都障害者総合スポーツセンター

NEW 【障害者スポーツ競技活動支援事業】

夏季パラリンピック正式種目となっている団体が行う事業に対して助成金を交付し、パラリンピック選手の養成を支援します。

事業名	日程	対象	場所
障害者スポーツ競技活動支援事業	随時	夏季パラリンピック正式種目となっている団体	都内各所

第26回全国車いす駅伝競走大会 東京チーム第2位



3月8日(日)、京都で車椅子選手による駅伝の全国大会が行われました。東京チームは、過去最高順位の第2位(参加24チーム)。強豪・福岡Aチームに敗れましたが、若い選手も台頭してきており、次回の大会に期待したいと思います。さて今回、アンカー5区で区間賞を獲得した西勇輝選手から力強いコメントを頂きましたので、ご紹介します。

「今回、東京チームは過去最強のメンバーを揃え、優勝のみを目指して日々の練習に励みました。また、優勝間違いなしと、他のチームからも恐れられた存在でした。

しかし、結果は2位という悔しい結果になってしまいました。自分たち若手の選手がベテランの選手の足を引っ張ってしまったのが敗因でした。この反省点を踏まえ、来年は若手がチームを引っ張って優勝をしたいと思います。これからも応援よろしくをお願いします。」

総会開催報告

3月21日(土)東京都障害者スポーツ協会の平成26年度第2回総会が飯田橋のセントラルプラザで開催され、平成27年度の協会事業計画及び、予算(案)が審議されました。質疑応答では2020年の東京パラリンピックに関する質問や、障害者スポーツセンターに関する質問など数々の意見が出されました。平成27年度事業計画及び、予算につきましては協会HPにて配信しております。

東京都障害者スポーツセミナー開催報告



3月15日に東京都障害者スポーツセミナーが開催されました。障害者スポーツ振興のキーパーソンとなる地域スポーツクラブ関係者等を対象に障害者スポーツ事業実施のきっかけとなるように企画をしております。今セミナーでは地域スポーツクラブ関係者からスポーツ推進委員など多くの方にご参加いただきました。

今回のポイントは「障害のある方もない方も一緒に楽しむ」ということでした。

実技Ⅰではレクリエーションスポーツを中心にNPO法人黄金井倶楽部でリフレッシュくらぶを運営している北原佳代氏を講師に招き、普段クラブで実施している内容をゲストプレイヤー（障害当事者）と参加者と一緒に

行い、ちょっとした工夫や、コミュニケーションを取ることにより、一緒に楽しむことができるということを経験していただきました。

実技Ⅱでは種目を「バドミントン」に絞り、どのようにしたら障害のある方と一緒にスポーツができるのか？ということを中心に、王子かぼちゃクラブの協力を得て、実際に打ち合ったり、種目の特性を考慮した練習方法、ミニゲームを行いました。

それぞれ実技の中で時間が経つにつれて、参加者の表情が自然に笑顔になり、歓声が上がってどんどん柔らかく、楽しい雰囲気になっていきました。また、ゲストプレイヤーの障害についての説明では耳を傾けていました。

スポーツというツールを通じて障害のある方と一緒に楽しい時間を過ごし、様々なことを感じていただけたと感じます。今後の活動についてもこの経験を活用していただき、各地域でも障害者のある方々と一緒にスポーツを楽しむ機会を作っていただければと思います。

おでかけクラブ



今年度も、障害のある方々が地域でのスポーツ活動に繋げていくために、都内で開催される大会やイベントへ、センター教室受講者とともに参加する「おでかけクラブ」を実施します。昨年度はテニスイベントやサッカー大会などに参加してきました。

今年度、第1弾は4月29日（水・祝）に有明テニスの森公園で東京都が主催する「有明の森スポーツフェスタ2015」に車いすテニス選手育成教室の受講者と一緒に参加してきました！ 皆さんも、私たちと一緒に「おでかけ」してみませんか？

青梅市『アダプテッド・スポーツ教室』



3月23日（月）、28日（土）の2日間、青梅市総合体育館第1スポーツホールを会場として、障害の有無を問わず誰もが参加可能な『アダプテッド・スポーツ教室』を開催しました。「風船バレー」や「ポッチャ」など、誰もが取り組み

やすい内容で実施した今年度の教室は、青梅市スポーツ推進委員が中心となり進行了。サポートの立場ではなく教室運営を経験することで、障害のある方々と一緒に安全にスポーツを楽しむために何が必要か、工夫することなどのヒントにもなったようです。障害のある方々の身近なところにいる支援者が、いかに地域の施設を活用し、まわりの仲間と一緒に、このような機会を継続していくかはとても大切です。誰もが身近な場所でスポーツを楽しめるように、このような機会が様々な地域で実施されることを期待しています。

今期の目玉の一部を紹介します。

記録会

第30回はばたき水泳大会

初心者・初級者を中心とした水泳愛好者の皆さま対象の大会です。日頃の練習の成果を発揮してみませんか？

日時	7月5日(日)
場所	プール
対象	障害児者
申込期間	5月5日(火)～6月5日(日)
備考	詳細はお問合せ下さい。



昨年の記録会

センタースタッフおすすめ大会

この、はばたき水泳大会では「なんでもクラス」と「はばたきクラス」を用意しています。「なんでもクラス」は、競技規則に従って完泳を目指すクラスです。「はばたきクラス」は、男女別・障害区分別の各組タイムレースとするクラスです。どちらも初心者を対象としたクラスになりますので、参加をお待ちしています。



センタープールにて
担当 柳橋・矢壁・幸田・天羽より

スポーツ導入教室

チャレンジスポーツ(ふうせんバレー)



昨年の教室の様子です

この教室はセンタークラブの方たちと一緒に、クラブで行っているスポーツ活動と一緒に楽しむ内容です。6月はふうせんバレークラブと一緒にふうせんバレーを楽しみます。

日時	6月23日(火) 13:00～15:00
場所	体育館
対象	障害児者
申込期間	5月12日(火)～6月2日(火)
定員	5名程度
備考	詳細はお問合せ下さい。

介護予防支援教室

関節障害者のトレーニングセミナー



以前のトレーニングセミナーの様子

介護予防と障害特性の視点から、介護予防に関する生活と運動についての講義とセルフケア、ストレッチング、日常生活動作に

活かすトレーニング等を紹介し、日常生活と運動・スポーツの実施への新たな視点として、是非参加してご活用下さい！

日時	7月20日(月・祝) 13:00～15:00
場所	体育館
対象	関節障害者
申込期間	6月8日(月)～6月29日(月)
定員	30名
備考	詳細についてはお問い合わせください。

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。

都大会前練習

都大会に参加される選手対象の強化練習会です。都大会を前に技術指導、ルールの確認などを一緒に学びましょう！

都大会に向けて、練習しましょう！

都大会前水泳

日 時	5月16日(土) 19:00~20:20
場 所	センタープール
対 象	都大会出場者

都大会前卓球

日 時	5月23日(土) 15:00~17:00
場 所	センター体育館
対 象	都大会出場者



昨年の練習会の様子

知的障害者の水泳教室

知的障害の方を対象とした水泳の入門コースです。定期的に受講し、普段の練習に役立てましょう！

日 時	6月13日(土) 12:00~13:00
場 所	センタープール
対 象	知的障害児

ティーボールのひろば

野球好き集まれ！ ティーボールは固定したボールを打つので、誰でも簡単に楽しめます。

日 時	5月16日(土)、6月13日(土) 13:00~15:00 (受付は12:20から)
場 所	谷保第3公園 (雨天時はセンター体育館)
対 象	障害児者、介護者、地域住民



ティーボールのひろば

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	6月11日(木)、6月21日(日) 7月5日(日) 12:00~13:00
場 所	センタープール
対 象	障害者、介護者



水中運動

リズムタイム

リズムに合わせて身体を動かしましょう！ あなたは何曲マスターできるかな？

日 時	6月20日(土)、7月12日(日) 12:00~13:00
対 象	障害児者、介護者、地域住民



リズムタイム (音楽に合わせて、縄跳びをしました)

スポーツセンター 利用カレンダー

2015 5月~7月

● …… 休館日

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	25	26	27	28	29	30	

※1

6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					

※2

7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			

今回は起源やパラの由来、東京大会の様子をお伝えしました。第二回は、パラリンピックの歴史です。簡単な年表と大会に参加した当協会スタッフより当時を語ってもらいます。

パラリンピックの年表

夏期大会の開催年と都市等です。日本は東京から参加しています。

回	年	開催都市	備考
1	1960年	ローマ	日本不参加
2	1964年	東京	国内大会も実施
3	1968年	テルアビブ	主に車椅子の大会
4	1972年	ハイデルベルグ	
5	1976年	トロント	切断、視覚障害選手参加
6	1980年	アーネム	脳性麻痺選手参加
7	1984年	ニューヨーク、ストックマンデビル	機能障害者参加

第3～7回までは、オリンピックとパラリンピックは別々の会場で行われています。

回	年	開催都市	備考
8	1988年	ソウル	パラリンピックが正式名称に
9	1992年	バルセロナ	
10	1996年	アトランタ	矢本スタッフ参加、知的障害者参加
11	2000年	シドニー	矢本、藤田スタッフ参加
12	2004年	アテネ	増田、瀬上、森スタッフ参加
13	2008年	北京	増田、瀬上スタッフ参加
14	2012年	ロンドン	瀬上、橋本スタッフ参加

2000年シドニー大会に参加した、当協会スタッフ藤田(陸上競技コーチ)より



当時のユニホーム 藤田

夏季のパラリンピックにおいて、日本選手団のユニフォームがオリンピックと同様になったのは、私が参加させていただいた2000年のシドニー大会からでした。ユニフォームの採寸の時は感慨深いものがあつたのを記憶しています。そのユニフォームを着用し、『JAPAN』とアナウンスされ大観衆の声援に後押しされながら競技場に踏み入れた瞬間の感激は一入でした。また大会期間中、IOC会長と、IPC会長によって「オリンピック開催国は、オリンピック終了後、引き続いてパラリンピックを開催しなければならない」との基本的な合意に達し、世界最高峰の障害者スポーツ大会への大きな一歩を踏み出した大会ともなりました。そのような大きな意義のあつた大会に陸上競技のコーチとして参加させていただいたことに大変感謝をしております。私がパラリンピックに参加させていただいたのはこの一度だけですが、「この経験を必ず2020年の東京大会に活かしていかなければ」とあらためて感じております。

2004年アテネ大会に参加した瀬上スタッフより



瀬上総合SCにて

陸上競技の投擲コーチとして参加しました。この大会で衝撃的なことは、投擲の練習場がギリシャ空軍の基地内であったことです。小銃を持った軍の方が視界にはいる中で、普通に投擲練習している

ことが、国が違くと大会景色も変わってくる点に驚きました。東京パラでは、日本に来る外国選手の方が日本にどのようなことを感じて大会に臨むか楽しみにしています。

2004年アテネ大会に参加した増田スタッフより



表彰台にて(右から2番目が増田)

2003年の最終予選で最終枠の3位に入り、初めてパラリンピックに出場したのがアテネパラリンピックでした。その大会に全日本女子の監督として参加し、そして夢が叶いパラリンピックとい

う大きな舞台で戦えるしあわせを感じながらベンチで采配をしました。前年の最終予選から不思議と負ける気がなく、予選ではUSAとCANには負けましたが、4勝2敗1分で決勝トーナメントへ。準決勝でアメリカに負けましたが、3位決定戦ではフィンランドに2-1で勝ち、初出場銅メダルを獲得しました。初めてゴールボールのテレビ中継がされた記念すべき大会でもあり、日本のみなさんにゴールボール競技を知ってもらった大会でもありました。

2012年ロンドン大会に参加した橋本和秀スタッフより



大会中、サブトラックにて(後列右端が橋本)

日本代表選手団陸上競技広報兼跳躍コーチとして派遣帯同させていただきました。大会の趣旨にもなっていたコンパクトな大会運営、オリンピックとパラリンピックすべ

てが終わってからの国内パレードなど垣根のない組織体制などは2020年の東京オリンピック・パラリンピックに一石を投じたものと思います。陸上競技では日本国内のNTCの使用許可があつたことはこの大会が大きな転機となりました。障がいのある人々にとってロンドン大会は先駆的、次世代に向けての発信であつたかと思ひます。

次回からパラリンピック競技種目を紹介していきます。お楽しみに!

事業報告

スキー教室報告



2月27日～3月1日まで長野県の北竜温泉ファミリースキー場にて、NPO法人長野県障がい者スポーツ協会等の協力を得て、スキー教室を行いました。31名の参加者を、

技術レベルで初級・中級(2グループ)・上級の4つに分け、レッスン前には各グループの目標を決めました。2泊3日と短い期間でしたが、目標に向けて参加者が日に日に上達していく姿が印象的でした。また、「楽しかった」「パラレルターンができるようになった」などの声を聞くことができ、充実した教室となりました。

総合スポーツセンター事業報告

●第28回はばたきアーチェリー大会



大会の様子

3月21日(土・祝)センター洋弓場にてはばたきアーチェリー大会が行われました。午前、午後とダブルラウンドを行う中、初心者を中心とした12mシングルラウンドが行われました。この競技には、アーチェリー入門教室から参加する、大会初参加の方がいました。かなり緊張しながら的を狙っていました。より良い成績が出るようにこれからも練習に励んでください。次回大会の参加を楽しみにしています。



大会の様子(12mシングルラウンド)

次回大会の参加を楽しみにしています。

さくらまつり

3月28日(土)に多摩障害者スポーツセンターでさくらまつりを実施しました。今年は久しぶりに天候にも恵まれ野外の駐車場でい、春の温かい日差しに包まれ、和やかな雰囲気の中楽しみました。桜の開花は2～3分咲きでしたが、参加者の歌声が青空高く響き、一層盛り上がりました。



平成27年4月1日現在の協会会員情報

個人正会員	266名	団体正会員	6団体
個人賛助会員	689名	団体賛助会員	38団体

※ご入会いただきました皆様、誠にありがとうございます。

編集後記

今回の61号までが、平成26年度担当の原稿となります。私は広報誌の第1号から担当しています。センターの記事を載せ、初期掲載号では介護予防体操、スポーツ紹介などスタッフ同士で考えつつ、毎号作ってまいりました。初期の頃よりは掲載内容は充実してきていると思っておりますが、これからもがんばって広報委員を中心に作っていきますのでよろしくお願いいたします。

次回62号は、新メンバーの広報委員で作成しますので楽しみにしてください。

(総合SC 井田)

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