



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)
9月15日

63号



第15回全国障害者スポーツ大会
紀の国わかやま大会
東京都選手団派遣選手決定!

● チャレスポ! TOKYO開催 ● 秋のスポーツセンターおすすめ事業

第15回全国障害者スポーツ大会派遣選手決定

平成27年10月24日(土)和歌山県内各地で第15回全国障害者スポーツ大会(紀の国わかやま大会)が開催されます。

東京都選手団は291名(個人競技128名、団体競技82名、役員81名)で参加します。和歌山県のキャッチコピー「わっ!が山ほど和歌山県」のように「わっ!」と驚くような良い記録が出せるよう、頑張ってください。ご声援、ご協力よろしくお願いたします!

※選手団人数は8月1日現在の数字です。

個人競技	
陸上競技	60名
水泳	22名
アーチェリー	4名
卓球	21名
フライングディスク	14名
ボウリング	7名

団体競技	
バスケットボール(知・女)	12名
グランドソフトボール	15名
バレーボール(知・男)	12名
バレーボール(知・女)	12名
サッカー	16名
フットベースボール	15名

【スローガン】

躍動と歓喜、そして絆

【大会期間】

平成27年10月24日(土)～10月26日(月)

開・閉会式 紀三井寺公園陸上競技場

【会場】

和歌山市

- ・総合開・閉会式
- ・陸上(身・知)
- ・水泳(身・知)
- ・卓球(身・知)
- ・サウンドテーブルテニス含む
- ・車椅子バスケットボール(身)

海南市

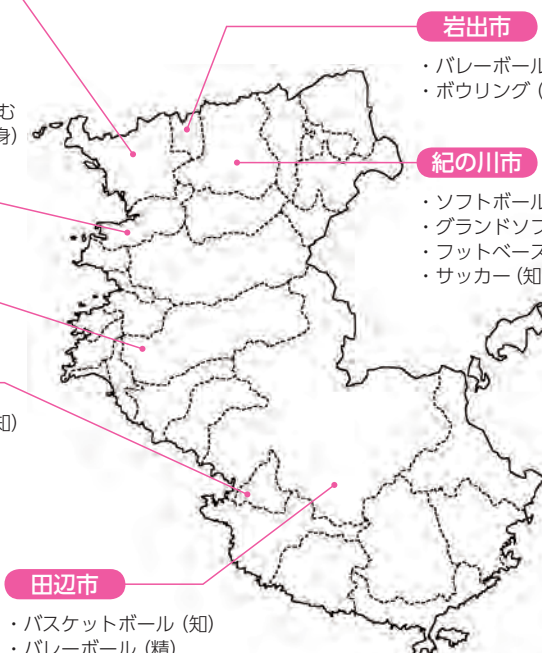
- ・バレーボール(知)

日高川市

- ・アーチェリー(身)

上富田市

- ・フライングディスク(身・知)



岩出市

- ・バレーボール(身)
- ・ボウリング(知)

紀の川市

- ・ソフトボール(知)
- ・グランドソフトボール(身)
- ・フットベースボール(知)
- ・サッカー(知)

田辺市

- ・バスケットボール(知)
- ・バレーボール(精)



グランドソフトボール 高橋監督インタビュー



関東ブロック優勝!

Q1 関東ブロック予選を勝ち抜いての全国大会出場は久しぶりかと思えます。

予選を勝ち抜いた感想をお聞かせください。

A1 関東ブロックを勝ち抜いての出場は11年ぶり、本当に久々の出場、正直とても嬉しいです。東京チームの実力は十分に関東を勝ち抜くだけのものはありますが、これまでは、苦手意識というメンタル的な所が足りず、

悔し涙を何度も流してきました。しかし、今年はその苦手な相手をしっかり破り代表を勝ち取りました。これは今年だけでなく来年以降にも繋がる大きな財産です。

Q2 東京都代表として「ここに注目してほしい」ところはどこでしょうか?

A2 何と言っても全盲選手の力です。点を線に。「打線」にする繋ぎのうまさ、どんな打球も食らいついて確保しようとするガッツとキャッチングのうまさです。

爆発的な力はありませんが、繋いでチャンスを物にし、それを守りぬくチームワークを見ていただきたいです。

Q3 最後に、大会に向けて抱負をお聞かせください。

A3 一昨年の東京大会で私たちは、グラウンドに大きな忘れ物をしてきてしまいました。今年はそれをチーム一丸となって取りに行きたいと思っています。良いご報告ができるよう選手・スタッフ一同全力で試合をしてまいります。

第16回東京都障害者スポーツ大会ボッチャ競技開催!



7月25日(土) 東京体育館サブアリーナにて第16回東京都障害者スポーツ大会ボッチャ競技が開催されました。今大会は過去最多となる30チームが出場し、白熱したプレーを見せてくれました。この大会では障害の程度や競技レベルによって、「競技部門/CWクラス」「競技部門/OPENクラス」「交流部門」の3クラスに分かれています。

競技部門では緊迫した雰囲気にもまれた中、数々の好プレーが生まれ、選手の競技力の高さがうかがえました。一方、競技経験が少ない選手を対象とした交流部門では、昨年度よりレベルアップした選手たちの姿が数多く見られ、来年度の競技部門への参加が楽しみになる大会になりました。

ボッチャクラス解説

競技部門	CWクラス	脳性麻痺で車椅子使用者。ただし障害の程度によっては脳性麻痺以外の肢体不自由で車椅子使用者を含める。
	OPENクラス	CWクラスに該当しない肢体不自由者。
交流部門		ボッチャの競技経験がない、あるいはボッチャの大会出場経験がない肢体不自由者。但し、障害のない者とチームを構成できる。

「チャレスポ!TOKYO」を開催

障害のある方もない方も、どなたでも気軽にスポーツが体験できるイベント「チャレスポ!TOKYO」を今年も開催いたします。

アスリートと一緒に楽しむスポーツ体験やトークショー、初心者でも楽しめるスポーツプログラムなど盛りだくさんの内容です。

今年は会場を東京国際フォーラムに移し、車椅子バスケットボール、車椅子バドミントン、ゴールボール、ブラインドサッカー、ボッチャ、フライングディスク、卓球バレー、トランポリンの体験を予定しております。

また、スペシャルゲストとしてふなっしーも参加しますので、ぜひご来場ください。



©ふなっしー

日時	平成27年9月20日(日) 11:00~17:00
会場	東京国際フォーラム ロビーギャラリー 展示ホール1
主催	東京都、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
参加アスリート	小椋久美子さん、朝原宣治さん、上山容弘さん、大山加奈さん、車いすバドミントンアスリート、車いすバスケットボールアスリート、ブラインドサッカーアスリート
URL	http://www.tsad.or.jp/challespo/



今期の目玉の一部を紹介します。

スポーツ導入教室

脳血管障害者のトレーニング教室（金曜版）

センターを利用して間もない脳血管障害者を対



象に、基礎的な日常生活動作のトレーニングなどを実施します。

日 時	12月18日（金） 13:00～14:30
場 所	体育館
対 象	脳血管障害者
申込期間	11月6日（金）～11月27日（金）
定 員	5名
備 考	詳細はお問合せください

中・上級教室

わくわくスポーツ記録会

知的障害児を対象として行います。いろいろな運



動を経験して、楽しみながら体力アップを目指します！

日 時	11月14日（土） 15:00～17:00
場 所	運動場
対 象	知的障害児
申込期間	10月3日（土）～10月24日（土）
定 員	無し
備 考	詳細はお問合せください

大会

第26回はばたきバドミントン大会

初心者・初級者向けの大会です。目指せ！優勝！！

日 程	11月8日（日）
場 所	体育館
対 象	障害児・者
申込期間	9月8日（火）～10月8日（木）
備 考	詳細はお問合せください



第14回はばたきターゲットバードゴルフ大会

障害の有無に関わらずどなたでもご参加頂けます。

日頃の練習の成果を発揮しませんか？

日 程	11月21日（土） ※予備日11月22日（日）
場 所	運動場
対 象	どなたでも参加いただけます
申込期間	9月21日（月）～10月20日（火）
備 考	詳細はお問合せください



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。

チャレンジスポーツ【ボッチャ】

やってみたいなあ~と思ってもなかなかチャレンジできない方、是非クラブの仲間と一緒にこの機会にやってみませんか。



ボッチャの様子

日 時	11月6日(金) 10:00~12:00
対 象	障害者・介護者
備 考	センター受付にて教室申込を行ってください

グラウンド・ゴルフのひろば

青空の下、広いグラウンドで思いきりグラウンド・ゴルフを楽しみましょう！国立市第三公園のグラウンドを借りて行っています。雨天時は体育館にて行います。



グラウンド・ゴルフの様子

日 時	10月5日(月)、19日(月)、11月16日(月) 11月30日(月) 13:00~15:00 当日12:20より受付を行います。
場 所	谷保第三公園(雨天時は体育館)
対 象	障害児・者、介護者、地域住民
申込期間	センター受付にて、教室申込を行ってください

大会前卓球教室



卓球教室より

第29回卓球大会の参加選手を対象とした卓球教室です。下記の卓球大会へ向けた強化練習となります。

大会で良い試合をするために、ルールの確認をはじめ、サーブ、突つき、スマッシュなどの練習を取り入れていきます。

日 時	10月17(土)30日(金) 18:30~20:30
場 所	センター体育館
対 象	第29回卓球大会出場者
備 考	センター受付にて教室申込を行ってください

第29回卓球大会

日頃の成果を発揮しましょう。初心者からベテランまで参加し、競っています。



昨年の大会から

ラリー数を競うクラスもあります。

日 時	11月1日(日) 9:00受付開始
場 所	センター体育館
対 象	オープンクラス(中学生以上どなたでも) 50歳以上のオープンクラス(健常者参加可)
種 目	・一般卓球(全て男女別)、 車椅子、聴覚、肢体不自由、知的障害、 ラリー競争(ペアでラリー数を競争します) ・サウンドテーブルテニス(男女別) サウンドテーブルテニスオープン (アイマスクの着用問わず)
申込期間	10月1日(木)~10月12日(祝・月)

スポーツセンター 利用カレンダー

2015 9月~11月

● …… 休館日

9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				

10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	

11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						

地域開拓推進事業

「パラリンピアンがやってきた・子どもたちとの交流教室」を実施しました!



中央区立常盤小学校での様子



成田市立桜田小学校での様子

6月26日に中央区立常盤小学校、7月1日に成田市立桜田小学校で「パラリンピアンがやってきた・子どもたちとの交流教室」が行われました。

この事業は、小学校や特別支援校の児童に対してパラリンピアンなど障害者スポーツのアスリートたちと交流する機会を提供し、障害への理解や、障害者スポーツへの関心を高めてもらうことを目的に開催しています。

中央区常盤小学校には水泳の山田拓朗選手に来ていただき、ロンドンパラリンピックでの体験談をお話した

来ていただきました。車椅子で体育館を駆け回る選手たちを目の当たりにした児童からは「すごい」「速い」など多くの歓声があがりました。

どちらの交流教室でも、児童は積極的に選手に話しかけたり、質問をしており、それに対して選手はにこやかに対応し、終始雰囲気良く実施されました。今後も数校での実施が予定されています。

(当事業は、NHK、NHK厚生文化事業団、東京都障害者スポーツ協会の三者共催で実施されております)

だくとともに、実際に生徒とプールに入り、鬼ごっこや水遊び、レースを行っていただきました。

成田市立桜田小学校では、車椅子バスケットボールの香西宏昭選手、村上慶太選手、湯浅剛選手に

第3回板橋区ボッチャ交流会

8月8日(土)板橋区赤塚体育館でボッチャ交流会を実施しました!これはパラリンピック種目を障害のある方・ない方みんなで楽しもうという目的で行われました。

当日は、板橋区内の福祉園、夏体験ボランティア(小学生から大人まで)、スポーツ推進委員とセンターのボッチャクラブの方々を含む120名の参加が

ありました。

試合は、ゲームボッチャ形式で行い、それぞれのチームで作戦を考えながらボッチャを楽しんでいただきました。



あきるの学園放課後子供教室

7月11日にあきるの野市の「あきるのクラブ」が主催する「あきるの学園放課後子供教室」の指導に行ってきました。この教室は、あきるの野学園の児童や生徒、卒業生、その兄弟、地域の特別支援学校や特別支援学校の子供たちを対象にされており、スポーツレクリエーションコース、リトミック、よさこいソーラン、お菓子作りの4つのコースがある中で、今回はスポーツレクリエーションコースの指導を行いました。

当日、参加者は3つのグループに分かれ、時間ごとにボッチャ体験、卓球バレー、手のひら健康バレーを体験しました。

ボッチャ体験と卓球バレーでは試合を行ったところ、白熱したゲームが展開され、手のひら健康バレーでは30回以上続いたチームもあり、みなさん夢中で楽しんでいました。

そして、最後に全員でパラバルーンを行って終了しました。

今回は、子供45名、保護者を含めた大人20名の計65名の参加でしたが、みなさんの笑顔がとても印象に残る教室でした。



パラリンピック競技紹介、今回はゴールボールです。視覚に障害のある人たちが行うチームスポーツです。



©ichikawa ryo

1. ゴールボールとは?

ゴールボールは、第2次世界大戦で視覚に障害を受けた傷痍軍人の人たちのリハビリテーションプログラムとして考案された障害者スポーツ独自の競技です。鈴の入ったボールを互いに投げ合い、得点を競います。

選手は視力の程度に関わらずアイシェード（光が入らないゴーグル）をつけて1チーム3人で行います。コート大きさはバレーボールと同じで、両サイドにサッカーゴールに似たゴールがあります。鈴の入った音の出るゴム製ボールを転がしあい、得点を奪い合います。試合時間は12分ハーフ、同点の場合は、3分ハーフの延長戦があり、それでも決着がつかない時は、エクストラスロー（サッカーのPK戦に類似）で決まるまで行います。



©ichikawa ryo

2. 主なルール

ルールはいくつかありますが、代表的なパーソナルペナルティーは以下の通りです。

【ハイボール】 投球する時はゴールラインから6mまでのエリアにボールをワンバウンドさせないといけません。1回目のバウンドが6mを越えた時にペナルティーになります。

【ロングボール】 投げ出されたボールはセンターラインを挟んだ6mのニュートラルエリアに必ず触れなければなりません。2回目のバウンドがこのエリアでバウンドをしなかった時にペナルティーになります。

【10セカンド】 相手から投球されたボールがディフェンス側の選手に、触れた瞬間から10秒以内にセンターラインを越えるように攻撃をしなければなりません。それができなかった時ペナルティーとなります（チームペナルティー）。

【アイシェードタッチ】 選手はレフェリーから許可が出ないとアイシェードに触れることができません。許可なく触った時ペナルティーとなります。

3. 観戦マナー

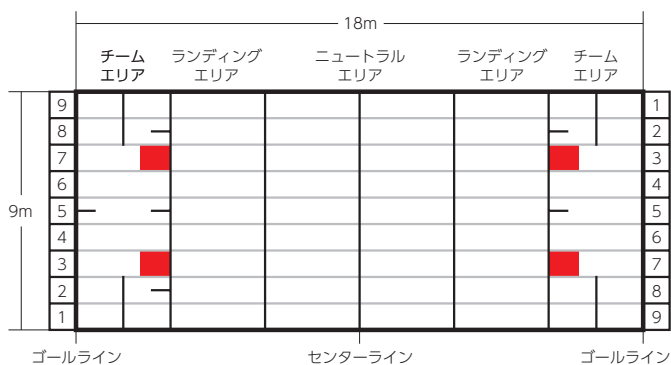
ゴールボールはボール内の鈴の音、相手チームの息遣い、足音などを察知してプレーします。ベンチからもインプレー中は指示を出すことができません。もし、ベン

チから声をかけるとペナルティーをとられます。そのため観戦する時は、声などを出さないよう静かにしていただく必要があります。

得点をした時やチームタイムアウト、選手交代の時などは声を出して応援してください。大会では声を出して良い時は音楽をかけてお知らせしています。静寂の中での選手たちの息遣いや選手間の声を聞くのも楽しみのひとつです。

4. 観戦ポイント

チームはゲーム中、緻密な作戦を立てて攻撃をしています。例えば、コートの幅を9分割にして、左から番号を付け相手の弱い場所は何番か?と探り（相手チームを分析しています）そこを狙って攻撃をします。比較的多く狙う場所は3番と7番です（図の赤い部分）。



また、ベンチの駆け引きも重要な役目です。タイミング良くタイムアウトを取り作戦を変更したりなどベンチを含め全員で戦っています。どんな作戦で相手から点を奪おうとしているのか考えながら見ていただくともっと楽しく見ることができると思います。



©ichikawa ryo

5. 大会情報

日本ゴールボール選手権大会 男子二次予選大会	9月12日 9月13日	守山市民体育館 多目的アリーナ
日本ゴールボール選手権大会 女子予選大会	9月26日 9月27日	くにたち市 総合体育館
日本選手権大会	11月21日 11月22日	青梅市 総合体育館
2015 IBSA アジアパシフィックチャンピオンシップ (リオパラリンピック最終予選)	11月5日 ~13日	中国・杭州
※東京都ゴールボール交流大会	11月28日	多摩障害者スポーツセンター

※東京都ゴールボール交流大会はゴールボールの初心者を対象にした大会です。今年度で3回目になります。

● 文書作成：増田 徹（一般社団法人日本ゴール協会理事 強化委員、東京都多摩障害者スポーツセンター勤務）

● 図、写真提供：一般社団法人日本ゴールボール協会

事業報告

ヨット体験教室

今年も6月30日、7月26日、8月30日に「東京夢の島マリーナ」にてヨット体験教室を実施しました！

この教室は、毎年多くの方から参加希望をいただいております。夏の人気教室のひとつとなっています。障害の程度や種類、年齢に関係なく誰でも楽しめるような工夫がされている特注のヨットに乗り込み、風を感じながら、東京一帯を海から眺めていると、まさに海とヨットと一体化した気持ちになれます。

また、海上ではヨット以外の船にも出会え、それも楽しみのひとつとなっています。

※本事業は、ヨットエイド東京との共催事業になります。



第30回はばたき水泳大会

(東京都障害者総合スポーツセンター)



7月5日(日)総合スポーツセンターのプールにてはばたき水泳大会が行われました。参加者のレベルに合わせて、なんでもクラス、オープンクラス、はばたきクラスの3つのクラスに分かれており、それぞれたくさんの方に

ご参加いただきました。ご参加いただきありがとうございます。

平成27年8月1日現在の協会会員情報

個人正会員 270名

団体正会員 5団体

個人賛助会員 780名

団体賛助会員 39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。

レクリエーションスポーツ教室

(東京都多摩障害者スポーツセンター)



7月、8月、9月の毎月2回レクリエーションスポーツ教室の目玉として、インドアペタンクを実施しました。昭島市スポーツ推進委員の方を講師に招き、楽しいひと時を過ごしました。ポッチャに似ているようですが、ペタンクの奥深さを味わうことができます。

編集後記

総合スポーツセンター、多摩スポーツセンターの夏の風物詩、納涼祭も終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかり取って、秋のスポーツも楽しんでください。センターではたくさんの方の教室を行っております。広報誌内でも紹介しておりますので、ぜひご覧ください！また、これから全国大会も始まります。たくさんのご声援お待ちしております！（公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 須藤 愛美）

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