



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)
11月15日

64号



秋を楽しむ！スポーツを楽しむ！

第16回東京都障害者スポーツ大会「スポーツの集い(第49回)」を開催

9月2日(水)に東京体育館にて、第16回東京都障害者スポーツ大会「スポーツの集い(第49回)」が開催されました。競技会は、参加者、競技役員、ボランティアが一体となって楽しむ「盆パラビクス」でスタートし、続く花文字作り、大玉ころがし、玉入れでは参加者、介助者、ボランティア(順天中学校の生徒)がお互いに協力しながら楽しく競技を行いました。

来年度以降も施設や団体だけではなく、個人でも気軽に参加できる大会の運営を目指していきます。



「チャレスポ!TOKYO」開催



ポッチャ体験



車椅子バスケットボール体験

障害のある人もない人も、みんなでスポーツを楽しむイベント「チャレスポ! TOKYO」が9月20日(日)に東京国際フォーラムで開催されました。車椅子バスケットボールや、ブラインドサッカーなど、競技団体等の協力を得て実施しました。8競技を体験するコーナーを設け、会場には約1万人の方が来場し、スポーツ体験やステージイベントを楽しみました。

ステージでのトークショーでは舩添都知事が「2020年の東京パラリンピックに向け、みんなで盛り上げていき、大会を成功させよう」と挨拶し、ゲストのオリンピックやパラリンピアン、「1日障害者スポーツサポーター」のふなっしーと東京大会への思いを語り合い、大いに盛り上がりました。

東京都障害者スポーツセミナー 地域スポーツクラブ関係者対象

地域における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の取組のきっかけとなるよう開催します。

障害者スポーツを新たに実施しようと考えている方、現在の活動を拡充させていきたいと考えている方は、ぜひご参加ください。(受講のお申し込みは当協会スポーツセミナー担当までご連絡ください)

日にち	平成27年12月6日(日)
場所	東京都多摩障害者スポーツセンター
対象者	地域スポーツクラブ関係者 ほか



～東京都障害者スポーツ競技促進事業～
「東京都パラリンピック選手発掘プログラム」を開催します!!



当協会では東京都と共催で、1人でも多くの東京都ゆかりの選手がパラリンピックに出場できるよう、競技志向の障害者アスリートを発掘する為のプログラムを実施します。

本発掘プログラムは「ステップ1」と「ステップ2」の2段階で行います。

「ステップ1」では、パラリンピック競技にどのようなものがあるのかを体験していただき、興味のある競技や、ご自身の隠れた素質を見つけていく機会とします。

続く「ステップ2」では、「ステップ1」で興味を持った競技をより深く経験していただき、さらなる可能性を伸ばし・つなぐために各競技団体とじっくりプログラムに臨みます。

このほかにも専門家による相談コーナーや、パラリンピアンによるトークショーなど、普段ではなかなか体験できないコンテンツも多く予定しています。

すでにスポーツをしている人・していない人、またパワーや持久力に自信はあるけれど自分に何が合っているのか分からない人など、新しい自分を発掘しに来ませんか？



日程	ステップ1：平成28年1月11日（月・祝） ステップ2：平成28年2月11日（木・祝）、20日（土）
会場	東京都障害者総合スポーツセンター
対象者	東京都在住、在勤、在学のいずれかで、平成27年度時点で小学校5年生以上の本事業で実施する競技に該当する障害のある人
対象競技	アーチェリー、陸上競技、バドミントン、ボッチャ、自転車競技、ゴールボール、柔道、パワーリフティング、ボート、水泳、卓球、トライアスロン、車椅子バスケットボール、車いすフェンシング、車いすテニス
申込締切	平成27年11月30日（月）※消印有効 ※申込用紙は、以下のURLからダウンロードできます。
URL	http://www.para-athlete.tokyo

今期の目玉の一部を紹介します。

スポーツ交流大会

第5回はばたきジュニアスポーツ交流大会

こどもたちを対象としたスポーツ交流会です。



競技種目は、風船バレーとボッチャです。大会への参加をお待ちしています。

昨年の大会の様子

日 程	12月23日(水・祝)
場 所	体育館
対 象	障害児者(18歳以下)
申込期間	10月23日(金)～11月23日(月・祝)
備 考	詳細はお問合せください。

アウトドア教室

ノルディックウォーキング教室

屋内でも屋外でも楽しめるノルディックウォーキング(ストックを用いたウォーキング)で、気持ちよく全身運動を行いましょう。



申し込みは不要です。障害をお持ちの方であれば、どなたでもご参加いただけます。

教室の様子

日 時	12月15日、2月16日(ともに火曜日) 13:00～14:00
場 所	運動場、近隣の公園
対 象	障害児者
申込期間	申し込みは不要です。
備 考	詳細はお問合せください。

スポーツ導入教室

チャレンジスポーツ ソフトラクロス

スポーツセンターで活動するクラブの活動に参加して、仲間たちと一緒にスポーツを楽しみましょう。スポーツをあまりしたことが無い方も大歓迎です。

日 時	1月25日(月) 13:00～15:00
場 所	体育館
対 象	障害児者
申込期間	12月14日(月)～1月4日(月)
定 員	5名程度
備 考	詳細はお問合せください。

入門教室

はじめよう! サッカー入門

知的障害児者を対象として行います。みんなで楽しくサッカーを練習しましょう。これからサッカーを始めたいと思っている方、是非お申し込みください。

日 時	1月23日、2月6日、3月19日(全て土曜日) 10:00～12:00
場 所	運動場
対 象	知的障害児者
申込期間	12月12日(土)～1月4日(月)
定 員	30名
備 考	詳細はお問合せください。

今年度のスキー教室日程が決定しました!

ウィンタースポーツの代表でもあるスキーの教室です。基本技術の習得から始めますので、初めての方でも安心してご参加いただけます!

日 程	1月22日(金)～24日(日) 2泊3日
場 所	北竜温泉ファミリースキー場、文化北竜館 (長野県飯山市)
対 象	16歳以上(平成27年4月1日時点で満16歳の方)の障害者手帳を所持している方、かつ教室参加に健康上、生活上問題の無い方
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 【ショートテニス】

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



ショートテニスの様子

日 時	12月15日(火) 15:00~17:00
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。

障害者週間記念事業

どなたでも楽しめるイベントが盛りだくさん！家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしませんか？いろいろなスポーツ体験もできます！



障害者週間記念事業の様子

日 時	12月20日(日) 9:00~17:00(予定) 当日12:20より受付を行います。
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域住民

新春もちつき

平成28年の幕開けです。みんなでお餅をついて食べましょう！



もちつきの様子

日 時	平成28年1月10日(日) 12:00~17:00(予定)
場 所	駐車場(荒天時 体育館)
対 象	障害児者・介護者・地域住民

ユニカール体験大会

ニュースポーツでもある「ユニカール」を実施します。誰もが気軽に楽しめるスポーツですので、是非参加してみてください。ミニ大会も企画しています。



ユニカール体験会の様子

日 程	平成28年1月11日(月・祝)
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域住民

スポーツセンター 利用カレンダー

2015 11月~
2016 1月

● …… 休館日

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					

12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		

1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!



小金井市立小金井第二小学校での様子



群馬県立あさひ特別支援学校での様子

緯を話していただきました。また、質問をした児童にはメダルを掛けていただいたところ、児童は一樣にその重みに驚きながらも輝くメダルに喜びの表情を見せていました。

群馬県立あさひ特別支援学校では、一般社団法人日本ボッチャ協会に所属する村上光輝コー

9月18日(金)に小金井市立小金井第二小学校、9月28日(月)に群馬県立あさひ特別支援学校で「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。

小金井市立小金井第二小学校には、パラサイクリングの石井雅史選手に来ていただきました。

講演では、競輪選手としての活躍、事故により障害を負ったこと、その後のパラサイクリングとの出会い、そして、パラリンピックでの金メダル獲得に至るまでの経

ち、廣瀬隆喜選手、杉村英孝選手に来ていただきました。当日は、競技映像を見ながらのルール説明、選手によるデモンストレーション、体験会、児童・生徒の代表者対選手によるゲーム等を行いました。ジャックボールと呼ばれる的玉に向かって、自分の持ち球をより近くに投げる選手の絶妙なコントロールを目の当たりにした児童・生徒からは、驚きの声があがっていました。

どちらの交流教室でも、児童・生徒は積極的に選手に話しかけたり、質問をしており、一方で、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)

ハートスポーツフェスタ

障害者週間記念事業「ハートスポーツフェスタ」を、12月6日(日)に開催します。卓球・バドミントンなど、障害をお持ちの方と一緒に実施するスポーツ交流や、障害者スポーツの体験を予定しています。

日 程	12月6日(日)
場 所	北区滝野川体育館
対 象	どなたでも
申込期間	なし
備 考	詳細はお問合せください。



昨年の様子

第45回ふれあい市民運動会

9月27日(日)に東大和市で行われた「第45回ふれあい市民運動会」のスポーツ体験コーナーでは、参加者のみなさんに競技用車いす体験をしていただきました。



体験開始時は参加者も少なかったのですが、徐々に希望者が増え、最終的には終了時間を越えて実施する程の大盛況ぶりです。150名を超える方々が体験されました。体験では、まず車いすの基本動作をしていただき、その後バスケットボールを使用してのポートボールを行いました。初めて会った人たちが、車いす操作に悪戦苦闘しながらも協力し合い、ゴールした時のみなさんの笑顔がとても印象的でした。なかには、何度も体験した小学生もおり、どんどん上達する姿も見られました。

パラリンピック競技紹介、今回は卓球です。

卓球は、誰もが一度は見たことのある親しみのあるスポーツの一つですが、4年に一度の障害者スポーツの最高峰の競技会、パラリンピックでも正式競技として実施されています。

競技は個人戦と団体戦があり、選手は障害の種類や程度、運動機能によってクラス分けされ、そのクラスごとに競技を行います。

クラスとは

個人戦は肢体不自由と知的障害を含む11のクラスから成ります。中でも肢体障害は車いす（クラス1～5）と立位（クラス6～10）に分けられ、そこから障害の程度によってクラスが分かります。数字が小さいほど障害が重く、数字が大きいほど障害が軽いクラスとなります。

【障害者卓球のクラス分け】

肢体障害	車いす	クラス1	↑ 障害が 重い ↓ 障害が 軽い
		クラス2	
		クラス3	
		クラス4	
		クラス5	
	立位	クラス6	
		クラス7	
		クラス8	
		クラス9	
		クラス10	
知的障害		クラス11	

一般卓球との規則の違い

パラリンピックでは、車いす使用の選手がサービスを行う場合、エンドラインを正規に通過したボール以外はレット（ノーカウント）となります。また、障害により正規のトスが困難な選手の場合は、一度自分のコートにボールを落としてからサービスすることが認められます。

原則、一般の競技規則に準じて行われますが、上記のように障害の種類や程度によって一部の規則が変更されます。



障害の有無に関わらず楽しめる卓球

卓球は、他のラケットスポーツに比べて、短いラケットを使用するため、ボールとラケットの距離間が掴みやすく、初心者でも取り組みやすいスポーツです。また、比較的動きの範囲が狭いことから、障害により動きに制限がある方でもプレーができるため、多くの障害のある方に親しまれています。その上、一般の卓球と同じ用具を使用して行われるため、障害の有無や年齢、性別を問わず、誰もが楽しむことが出来るスポーツです。



大会情報 ～2015東京CUP～

障害の有無、種類や程度、年齢、性別に関わらず、卓球を通じて相互理解と障害者の社会参加の促進を目的にしている大会です。

毎年多くの方に参加して頂き、自己申告のレベルに応じたクラスで試合を行います。大会には障害者の国際大会に出場する選手も多く参加しています。

日程	平成27年12月12日（土）団体戦 平成27年12月13日（日）個人戦
会場	東京都障害者総合スポーツセンター



選手への声援と共に、一緒にプレーを楽しむことで、より身近にパラリンピックを楽しみましょう!!

第28回はばたき陸上大会

(東京都障害者総合スポーツセンター)



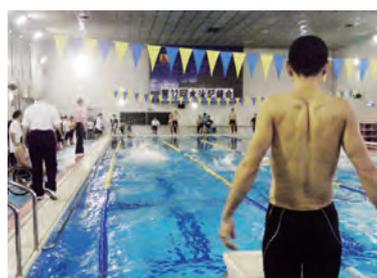
10月4日(日) 秋晴れの好天の中、はばたき陸上大会が開催されました。今年も小学生のアスリートから、ベテランアスリート

まで、総勢350名を超える多くの選手が参加されました！最終競技の4×200mのリレーでは、激しいデッドヒートが繰り広げられ、大会が盛り上がりました。

参加した選手の皆さん、スタッフの皆さんありがとうございました。来年もご参加お待ちしております。

第32回水泳記録会

(東京都多摩障害者スポーツセンター)



9月13日(日)に第32回水泳記録会を開催し、16の競技種目で述べ400人の選手が参加されました。記録会は、順位を争う大会ではなく、日頃の練習の成果をタイムで計るのが目的です。毎年、日頃の練習の成果を出そうと、選手もコーチ陣も一生懸命取り組んでおり、中でもスタート時に工夫を凝らしている姿がとても印象的でした。記録に満足した選手、満足できなかった選手、今後も練習を重ねて、次年度での挑戦をお待ちしております。

毎年、日頃の練習の成果を出そうと、選手もコーチ陣も一生懸命取り組んでおり、中でもスタート時に工夫を凝らしている姿がとても印象的でした。記録に満足した選手、満足できなかった選手、今後も練習を重ねて、次年度での挑戦をお待ちしております。

平成27年10月1日現在の協会会員情報

個人正会員 272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。

視覚障害者の水泳指導研修会

(東京都多摩障害者スポーツセンター)

8月23日(日)に「視覚障害者への水泳指導研修会」が開催されました。この研修会は、水泳指導の中で視覚障害者に特化した指導技術について学び、指導員技術の向上を図ることを目的として開催されました。今回、講師にはロンドン2012パラリンピック水泳競技日本代表コーチの寺西真人氏をお迎えし、27名の方にご参加いただきました。

講義では、写真・映像・実際の体験談を交えつつ、視覚障害者への指導法などについての講義が行われました。一方の実技では、何も見えないように加工したゴーグルを使用し、全盲の方の泳ぎの体験やタッピング方法について、実践的な練習が行われました。研修会後には講師へ多くの質問が出るなど、参加者の皆様の熱意が伝わってくる研修会でした。



受講者のタッピング

編集後記

みなさんこんにちは。季節が一気に様変わりをして体調の方はいかがでしょうか。もう11月になってしまいました。今年もあと1ヵ月、一年の早さにはいつも驚いてしまいますね。

今年も2016年のスポーツカレンダーの販売を行っております。いい出来栄えとなっておりますので是非ご購入下さい。

今号にて2015年発行は最後となります。今年もありがとうございました。皆様来年もよろしく願いいたします。

(東京都多摩障害者スポーツセンター 大島直貴)

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