



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

2017年
(平成29年)
3月15日

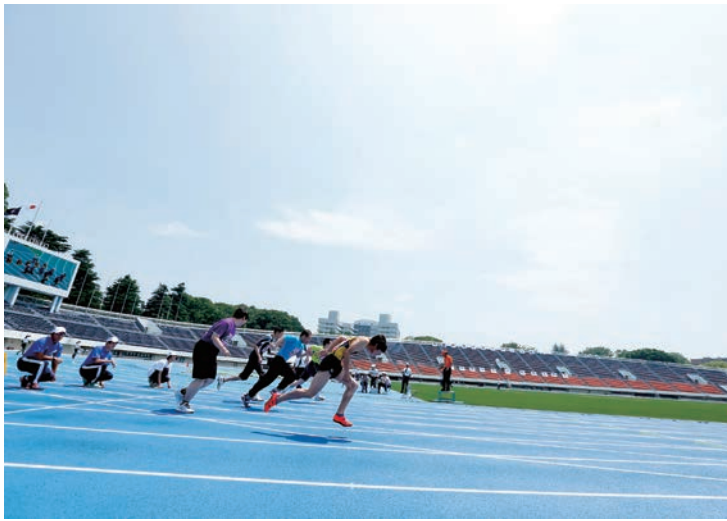
72号



特集

- ・事業紹介「健康スポーツ相談」
- ・東京都障害者総合スポーツセンター仮設棟紹介
- ・東京にパラリンピックが来る! 第11回

開催案内 第18回東京都障害者スポーツ大会 兼 第17回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会



都内最大規模の参加人数となる東京都障害者スポーツ大会が5月より始まります。

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29年5月から平成30年2月にかけて、各競技それぞれの会場に分かれて行います。

「障害者スポーツを始めてみたいけど、どんな競技があるのかな?」「障害者スポーツに興味があるけど、観たことがないから観てみたい!」「障害者スポーツに関わる人ってどんな人がいるのかな?」

大会を通じて障害者スポーツを知ってみませんか!? 観戦については自由となっておりますので、是非足をお運びください。

昨年度と会場が変更した競技

水泳(身体・知的部門)



東京都多摩障害者スポーツセンターが会場となります。

バスケットボール(知的部門)



今年度は王子特別支援学校と板橋区立小豆沢体育館が会場となります。

開催競技一覧

競技	日程	会場
合同開会式	平成29年5月7日(日)	東京体育館 メインアリーナ
サウンドテーブルテニス(身体部門)	平成29年5月21日(日)	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室
卓球(身体・知的・精神部門)	平成29年5月27日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
陸上競技(知的部門)	平成29年5月27日(土)・5月28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29年6月3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
水泳(身体・知的部門)	平成29年5月27日(土)・5月28日(日)	東京都多摩障害者スポーツセンター プール
フライングディスク(身体・知的・精神部門)	平成29年5月27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29年5月27日(土)	東京ポートボール
アーチェリー(身体部門)	平成29年6月4日(日)	江戸川区総合体育館 アーチェリー場
ソフトボール(知的部門)	平成29年5月21日(日)	光が丘公園 野球場
バスケットボール(知的部門)	平成29年5月27日(土)・5月28日(日)・ 6月3日(土)・6月4日(日)	王子特別支援学校体育館・板橋区立小豆沢体育館 室内競技場
フットベースボール(知的部門)	平成29年5月27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29年5月28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29年5月28日(日)・6月4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・軟式野球場
ボッチャ(身体部門)	平成29年7月22日(土)	東京体育館 サブアリーナ
スポーツの集い(知的部門)	平成29年9月13日(水)	東京体育館 メインアリーナ
グランドソフトボール(身体部門)	平成29年11月19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)	平成30年1月24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30年1月28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30年2月10日(土)	東京体育館 サブアリーナ

※ 第18回東京都障害者スポーツ大会と第70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。

東京都障害者総合スポーツセンター・東京都多摩障害者スポーツセンター 健康スポーツ相談事業

スポーツをしてみたくても実際に運動・スポーツを始める時には、様々な不安や心配を抱えている方が多いのではないのでしょうか。

始める前の不安や心配事、また、現在スポーツをしている中での疑問や気になることに対して、障害者スポーツセンターでは、各専門分野の相談員及びスポーツスタ

ッフによる相談を実施しております。

でも、「実際にどんなことを相談したらいいの」という疑問をお持ちの方もいらっしゃるのでは？

そこで今回は、「健康スポーツ相談事業」を紹介させていただきます！

各専門分野の相談員

医師によるスポーツ医事相談

主治医の運動許可内容等をもとに、一人一人に合った運動や運動量などを助言しています。

また、実際にスポーツを行う際の医学的な留意点をお伝えすることによって、障害のある人がスポーツを始める前に持っている多くの不安や疑問にお応えし、

安全で安心なスポーツ活動を送れるよう、取り組んでいます。



管理栄養士による栄養相談

健康づくりや競技力向上のための食生活（栄養）について、事前に記載して頂いた食事に関する調査用紙をもとに普段のスポーツの状況も踏まえてアドバイスをを行います。「生活⇄運動⇄休養」という関係も含め、一人一人のニーズに合ったアドバイスを提供しています。



理学療法士によるスポーツ医事相談

運動・スポーツを実施する目的は、一人一人異なります。中でも、健康づくりや生活の中でのリハビリテーションを運動の目的にしている方も多くいらっしゃいます。そうした方に対して、安全で効果的な運動の実施方法を理学療法士が助言します。



スポーツスタッフによる運動相談

一人一人のニーズに応じてスポーツスタッフがお話を伺いながらアドバイスや提案、実施に向けての具体的支援を行います。

以下に水中運動を再開したいとセンターにいらした藤井さんご夫婦の声を紹介します。

「夫婦二人でのプールへの入退水方法から安心してできる水中運動について、アドバイスを受けました。好きだったプールでの活動が再開でき、今では週1回の水中運動を楽しんでいます」。



スポーツスタッフによるスポーツ体験

「水泳をしてみたいけれど、プールに入ったことがない…」 「視覚に障害があるけどスポーツをしてみたい…」

実際にスポーツをやってみたくて自分のできるのだろうかと不安を抱えている方も多いと思います。各スポーツセンターでは、個人利用で日常的に実施できるスポーツ種目の体験を通して、スポーツスタッフがスポーツへの第1歩を支援します。

以下にブラインドテニスを体験した山本由美さんの声をご紹介します。

「ブラインドテニスというスポーツがあると聞いていたので、センターで体験しました。ラケットに球が当たった感覚が本当に久しぶりで、嬉しく、楽しかったです。これからも色々なスポーツに挑戦したいと思っています」。

※ブラインドテニス：ショートサイズのコートでプレーする視覚障害者のスポーツで、バウンドすると音が鳴るボールを使用して音を頼りにプレーをする。



一人一人が、安心してスポーツに取り組めるよう健康スポーツ相談事業をご活用下さい！

※各障害者スポーツセンターにおいて、実施日時や受付方法などが異なりますので、詳細につきましては各スポーツセンターにお問い合わせください。

東京都障害者総合スポーツセンター改修工事に伴い、2月は休館、3月より仮設棟での運営となります。皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご了承ください。

●受付



ここで入退館の手続きをします。今まで通り利用証をご提示ください。初めての方は登録手続きが必要となりますので、お声掛けください。

●トレーニング室

各種ウエイトトレーニングマシン(エアロバイクやランニングマシンなど)や車椅子ローラーなど、障害の種類や程度に合わせたトレーニングができる器具が設置されています。



●体育館

バドミントンやボッチャ、バレーボールなど様々な屋内スポーツをご利用いただけます。

また、ラケットやボールなど一部スポーツ用具の貸し出しも行っています。



●芝



投擲種目(一部制限あり)やターゲットバードゴルフ、グラウンド・ゴルフなどが行えます。

また、一部スポーツ用具の貸し出しも行っています。

●卓球室・サウンドテーブルテニス室



一般用卓球台3台、サウンドテーブルテニス卓球台1台が設置されています。

ラケット、ボールなどの貸し出しも行っています。



●集会室

テレビやDVDビデオデッキなどの機器を備えており、15人ほどの小規模な会議などにご利用いただけます。



※プール、庭球場、スポーツ広場、運動場(トラック・フィールド)、洋弓場、印刷室、録音室、図書室、食堂、宿泊施設は仮設棟ではご利用いただけません。

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。

※東京都障害者総合スポーツセンターの宿泊施設は改修工事期間中はご利用いただけません。

今期の目玉の一部を紹介します。

地域交流行事

●さくらまつり

春の訪れを感じさせてくれる桜の木の下で、みんなでお祭りを楽しみましょう。



日時	3月25日(土) 13:00~17:00(予定)
場所	センター体育館または駐車場
対象	障害児者・介護者・地域の方
備考	申し込みは不要です。詳細については、お問合せください。

測定評価

●筋力測定

ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの3種目で最大筋力を測定します。自身の記録に挑戦してみましよう!

日時	3月20日(月・祝) 17:30~20:30
場所	トレーニング室
対象	障害者
備考	申し込みは不要です。詳細については、お問合せください。

スポーツ導入教室

●レクリエーションスポーツ

みなさんと一緒に笑顔で爽やかな汗を流してみましよう!

日時	3月28日(火) 13:00~14:30
場所	体育館
対象	障害児者・介護者
申込期間	事前申込は必要ありません。

スポーツ導入教室

●リフレッシュ健康体操ヨガ

ヨガに挑戦して自分の身体とじっくり向き合ってみましよう!



日時	3月31日(金) 13:00~14:00
場所	体育館
対象	障害児者・介護者
申込期間	事前申込は必要ありません。

入門教室

●初心者水泳教室

水慣れから泳法の練習まで行って泳げるようになります!

日時	3月30日(木) 12:00~13:00
場所	プール
対象	障害児者
申込期間	事前申込は必要ありません。



お詫びと訂正 1月15日発行東京の障害者スポーツ71号の「今期の目玉」東京都多摩障害者スポーツセンター編で知的障害の水泳教室の場所を体育館と表記しておりましたが、正しくは、プールです。お詫び致します。

スポーツセンター 利用カレンダー

2017 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	

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	31				

地域での活動

「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!

12月12日(月)に墨田区立第一寺島小学校で「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。

墨田区立第一寺島小学校には、リオ・パラリンピックのボッチャ競技で団体銀メダルを獲得した杉村英孝選手、廣瀬隆喜選手、村上光輝コーチ、新井大基コーチの4名に来ていただきました。

3～6年生の280名に対して、ボッチャの競技説明やリオ・パラリンピックでの体験談をお話しくださるとともに、実際に選手がデモンストレーションを披露しました。

最後には6年生55名が3コートに分かれてボッチャのゲームに挑戦し、たいへん盛り上がりました。(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)



瑞穂第一小学校 スポーツレクリエーション教室

1月27日(金)に瑞穂第一小学校にてシッティングバレーを行いました。低学年から高学年までの17名の参加があり、座って動く練習やチームに分かれてのパスやサーブ練習を行い、最後に試合を実施しました。



サーブ練習では、ボールがうまく上げられず苦戦する様子もありましたが、練習をする中で少しずつ慣れ、最後の試合では本格的な試合を行うことができました。

生徒や先生が元気に声を掛け合いながら一生懸命取り組んでいる姿が印象的で、教室終了時には生徒から「楽しくできた!」「もっとやりたい!」との声もあり、明るく活気にあふれた教室となりました。



第4回障がい者バドミントン交流大会

2月4日(土)、足立区総合スポーツセンターにて、足立区バドミントン協会主管のもと実施されました。

この大会は、足立区の「障がい者スポーツ推進月間」の一環として行われました。大会は全競技をダブルスで実施し、参加区分4クラス、47組94名の選手が参加されました。障害のある人とない人が一緒のコートで試合を行うことで、互いに交流し親睦を深めました。

大会を通じて、みんなでスポーツを楽しみ、障害の有無の垣根を取り払うきっかけとなる、とても有意義な大会となりました。参加された皆様、お疲れ様でした!



今回は車いすフェンシングについて、その迫力ある見どころを始めとした多くの魅力をお伝えします。

車いすフェンシング

車いすを「ピスト」と呼ばれる床の装置に固定して、下肢に障害のある肢体不自由の選手が上半身のみで戦うのが車いすフェンシングです。

下半身のフットワークがない状態で、相手の攻撃に集中するため、剣さばきのスピードとコントロール、近距離での駆け引きが見どころとなります。柔軟な身体と機敏な動き、瞬間の判断力が問われる競技で、選手の体重移動と攻撃に合わせ、車いすが持ち上がり、ピストがしなる様子はとても迫力があります。

競技における規則について

使用する剣やマスク、ユニフォームなどは健常者と同じで、ルールも基本的には変わりませんが、車いすを使用するための特別な規則が決められており、競技種目も健常者と同様、フルーレ、エペ、サーブルの三種目で男女、個人戦、団体戦があります。

障害者スポーツとしてのクラス分けは「腹筋が使える選手」がカテゴリーA、「腹筋が使えない選手」がカテゴリーBとなります。なお、より障害の重い選手はカテゴリーCになりますが、近年はこのカテゴリーにおいてもワールドカップなどの大きな大会でも試合が行われるようになりました。

パラリンピックについて

車いすフェンシングは1960年に第一回として行われたローマでのパラリンピックから現在に至るまで、パラリンピック正式種目として競技が行われ続けてきました。

ヨーロッパが中心となる競技で、日本では20年前から車いすフェンシング協会によって活動がスタートし、シドニー、アテネ、北京のパラリンピックに選手を派遣しています。直近2大会では選手の出場はありませんでしたが、50人近くにまで増えた選手たちが、東京2020パラリンピック出場及びメダル獲得を目標に、拠点である京都・東京・札幌の練習会場にて練習を重ねています。



練習を重ねる選手たち

2016年10月には元パラリンピック金メダリストの馮英騏氏（フンインキ氏：シドニー2000パラリンピック、アテネ2004パラリンピック2大会連続金メダル獲得）が香港から来日し、日本車いすフェンシング協会（JWFA）のヘッドコーチに就任しました。世界最高レベルの技を直接伝授される選手たちは日々練習に励み、世界の舞台へ飛び立っています。

2017年 車いすフェンシングの主要な大会予定

●日本車いすフェンシング選手権大会

日時 10月15日(日)10時より

会場 元山王小学校体育館(JWFA常設練習会場、京都市南区)



迫力ある対戦風景



試合風景

以上、東京2020パラリンピックでの選手たちによる迫力ある試合が待ち遠しい車いすフェンシングについて、お届けしました。次回もお楽しみに!

【情報及び写真提供】日本車いすフェンシング協会（JWFA）

事業報告

平成28年度初級障がい者スポーツ指導員養成講習会



1月23日(月)、24日(火)、26日(木)、27日(金)、28日(土)の5日間、東京都障害者総合スポーツセンターにて実施しました。



都内体育施設の職員や各地域のスポーツ推進員、学生など計58名の方が参加され、初級障がい者スポーツ指導員の資格取得を目指して、障害者スポーツを指導する上での知識を学びました。

受講されたみなさまの今後のご活躍を期待しています！

第12回多摩ボッチャ大会



2月5日(日)に、東京都多摩障害者スポーツセンターにて第12回ボッチャ大会を開催しました。この大会は3人でチームを組む団体戦形式で、初めて参加する方から、競技経験豊富な方までボッチャを楽しむことができる大会です。



今年度はCWクラス8チーム、OPENクラス17チームの参加があり、各チームとも選手の熱い思いが伝わる大会となりました。

※CWクラス：脳性麻痺等で四肢機能障害のある肢体不自由者で車椅子使用者
OPENクラス：障害者及びその介助者、家族、ボランティアなど

平成29年3月1日現在の協会会員情報

個人正会員 292名

団体正会員 8団体

個人賛助会員 814名

団体賛助会員 44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。

「チャレスポ!TOKYO」開催



障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しめる参加体験型イベント「チャレスポ!TOKYO」を東京国際フォーラムで1月9日(月・祝)に開催しました。オープニングでは、リオ・パラリンピックで活躍した東京都在住のメダリストを対象に、東京都交友会支援のもと当協会よりその功績を称えた顕彰式を行いました。また、会場には17,700人の方が来場し、車いすテニスやボッチャなどのスポーツ体験や小池都知事、EXILE、ふなっしーが登場したステージイベントを楽しみました。



顕彰式〔前列左2番目より山田拓朗選手(水泳)、芦田創選手(陸上競技)、多川知希選手(陸上競技)、鹿沼由理恵選手(自転車)〕
※その他、木村敬一選手(水泳)が受賞(欠席)

編集後記

早いもので、今年ももう3か月が過ぎました。少しずつ気候も暖かくなり、過ごしやすくなってまいりました。とはいえ、気を抜くと体調を崩しがちな季節です。お身体にはお気を付けてお過ごしください。

3月より東京都障害者総合スポーツセンターは仮設棟にて規模を縮小しての運営となりますが、また皆様の元気な姿が見られることを職員一同、楽しみにしております。

(東京都障害者総合スポーツセンター 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

お詫びと訂正 1月15日発行東京の障害者スポーツ71号の第17回東京都障害者スポーツ大会の報告タイトルの中で兼第16回全国障害者スポーツ大会派遣選考会と表記しておりましたが、正しくは、兼第17回全国障害者スポーツ大会派遣選考会です。お詫び致します。