



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)
5月15日

73号



特集

- ・平成29年度事業方針・新規事業紹介
- ・平成29年度障害者スポーツセンター新規事業紹介
- ・東京にパラリンピックが来る! 第12回

平成29年度東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針(概要)

リオデジャネイロでのパラリンピックが終わり、東京2020パラリンピックの開催まで4年を切りました。障害者スポーツへの関心もますます高まり、都民からの期待も多く寄せられています。

この気運の到来を活かして、2020年以降も見据え、都内全域で障害のある人が身近な地域でスポーツを楽しめる環境を整備するため、平成29年度から平成38年度までの「障害者スポーツ振興ビジョン」を新たに策定しました。協会はこれからも障害者スポーツの振興・発展をリードしていく視点に立ち、ビジョンを実現していくため、事業計画を着実に取り組んでいくことが求められています。平成29年度は、このような状況の中で下記の基本方針を定めて、新たな事業も含めさらに一層充実した事業計画を策定し、障害者スポーツの振興を推進していきます。

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) 企業・団体等と新たな障害者スポーツとの連携を推進します。
- (6) 東京都障害者スポーツセンターの運営を充実させます。
- (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。
- (8) 協会の執行体制を強化します。

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を楽しめる環境を整備するため、区市町村等と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

チャレスポ! TOKYOをはじめ、地域での協働事業も含め、障害者スポーツの理解啓発事業をさらに推進します。また、障害者スポーツ情報を発信するポータルサイトやテレビ放送を活用し、多くの都民に障害者スポーツを広めます。

3. 競技力の向上

パラリンピックの競技種目における東京ゆかりの選手発掘や育成を行うとともに、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、障がい者スポーツ指導員の活動の支援を行うなどして、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. 企業・団体等と障害者スポーツとの新たな連携への支援

東京2020パラリンピックへの関心が高まりつつある中で、企業・団体等からの障害者スポーツへの支援や連携について相談に応じるとともに、情報の提供、企画提案、実施支援を行い、障害者スポーツの振興を推進します。

6. 東京都障害者スポーツセンター運営の充実

今年度は東京都障害者総合スポーツセンターで大規模な改修と増築工事が行われています。工事期間中は代替施設等において利用者支援の充実に努めていきます。また、広域スポーツセンターとして協会事務局と一体となって、地域での障害者スポーツの振興を推進していきます。

7. 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。

8. 協会の執行体制の強化

事業規模が拡大する中で、確実に事業を推進するべく、組織、人員配置及び事務所などの執行体制を適切に整備し、協会事務局の体制を強化します。

東京都障害者総合スポーツセンター 新規事業

●チャレンジスポーツ(手のひら健康バレー)

(共催)王子パルム(センタークラブ)

クラブ活動に参加して、一緒に手のひら健康バレーを楽しみましょう。



日時	6月22日(木) 13:00~15:00		
場所	体育館	対象	障害児者
申込期間	5月11日(木)~6月1日(木)		
備考	詳細については、お問合せください。		

●はじめよう!ボッチャ入門

今、話題のボッチャ!基本のルールから学び、ゲームが出来るまでを目指します!



日時	7月31日、8月7日・14日・21日・28日 (いずれも月曜日) 13:00~14:45		
場所	体育館	対象	肢体不自由児者
申込期間	6月19日(月)~7月10日(月)		
備考	詳細については、お問合せください。		

多摩障害者スポーツセンター 新規事業

●だれでも安心マシン講座

この教室は、センターを初めてご利用になる方やトレーニングを始めて間もない方が抱く、「マシンの使い方がわからない」「どのようなトレーニングができるのか」などの疑問に対して、皆様が効率的にトレーニングを行えるよう



にマシンの使用方法やトレーニングの実施方法をお伝えする申込不要の教室です。目標や課題を達成するためのきっかけをつかみ、自分に適したトレーニング方法を見つけましょう!皆様のご参加をお待ちしております。

日時	6月8日、7月6日、8月17日、 9月21日、10月19日、11月2日、 12月14日、1月18日、2月15日 (いずれも木曜日) 12:00~13:00		
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い合わせください。		

●親子で楽しむ重度キッズジュニア体操クラブ

重度障害児を対象に、リズムに合わせた体操やフォークダンス、ボール、遊具を使用して親子で楽しく身体を動かす教室です。

日時	7月23日、9月17日、10月8日、11月19日、12月24日、 1月14日、2月18日(いずれも日曜日) 10:30~12:00		
場所	体育館	対象	3歳~小学生の重度障害児および介護者
申込期間	4月1日~定員に達するまで(定員20組)。		



●GO!GO!ノルディックウォーキング教室

昨年度から実施している「GO!GO!ノルディックウォーキング教室」の時間を変更し、新たに通年で谷保第三公園をウォーキングする教室です。手にポールを持って全身を使い、季節を感じながら公園内を気持ちよくウォーキングしませんか。皆様のご参加をお待ちしています。



日時	7月10日、9月4日、11月6日、12月4日、 1月15日、2月26日(いずれも月曜日) 12:00~13:00(受付は11:30から行います)		
場所	谷保第三公園(雨天時は体育館)	対象	障害児者
備考	申し込みは不要です。詳細についてはお問い合わせください。		

今期の目玉を紹介します。

スポーツ導入教室

●チャレンジスポーツ(ふうせんバレー)

(共催)ふうせんクラブ(センタークラブ)

クラブ活動に参加して、一緒にふうせんバレーを楽しみましょう!

日時	6月27日(火) 13:00~15:00
場所	体育館
対象	障害児者
申込期間	5月16日(火)~6月6日(火)
備考	詳細については、お問合せください。



介護予防支援教室

●元気アッププログラム(月曜版)

日常生活での体力の維持・向上を目的に、歩行に繋がる体幹トレーニングやバランス運動などを行います。楽しみながらADL(日常生活動作)を高めていきましょう!

日時	6月26日、7月24日、9月25日、10月23日、11月20日、12月25日、2月19日 13:15~14:15(いずれも月曜日)
場所	体育館
対象	障害者
申込期間	5月15日(月)~6月5日(月)
備考	詳細については、お問合せください。

地域交流教室

●みんなで卓球

(共催)レインボー(センタークラブ)

卓球のゲームを通じて、みんなで交流しながらスキルアップを目指します!



日時	6月24日(土)、*7月30日(日)、*11月26日(日)、2月17日(土) 13:00~15:00
場所	体育館(*7月30日は北区赤羽体育館、11月26日は首都大学東京荒川キャンパス体育館)
対象	障害者・家族等・地域住民
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。

●にこにこ盆パラピクス&レクリエーションスポーツ

盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操です!音楽に合わせて身体を動かしましょう!

楽しく運動した後は、みんなでいっしょにレクリエーションにチャレンジ!



日時	6月2日、7月7日、8月4日、9月1日 13:00~14:50(いずれも金曜日) *盆パラ13:00~13:50 / レク14:00~14:50
場所	体育館
対象	障害児者(家族を含む)・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。

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になれません。

今期の目玉の一部を紹介します。

スポーツ導入教室

● **チャレンジスポーツ (ターゲットバードゴルフ)**
 クラブの仲間と一緒にチャレンジしてみませんか？
 今回は、ターゲットバードゴルフを行います。



日 時	7月17日(月・祝) 13:00～15:00
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者
備 考	申し込みは不要です。

入門教室

● **バランスボールトレーニング**
 大小のボールを使って、バランス感覚を養いながら全身の筋力強化を目指しましょう！



日 時	6月2日、7月28日、10月13日、 11月10日、12月22日、1月26日 2月23日 13:00～14:00 (いずれも金曜日)
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者
備 考	申し込みは不要です。

ジュニア対象教室

● 夏休み親子水泳

短期集中型の水泳教室です。親子で夏休みを利用して少しでも水に慣れたり、泳げるようになりますりましょう！



日 時	7月24日(月)、25日(火)、27日(木)、 28日(金) 11:30～13:00
場 所	プール
対 象	小中学生の障害児・介護者
申込期間	7月1日(土)～11日(火)

地域交流教室

● みんなで卓球

みんなで交流を深めながら、ゲームやラリーを楽しみましょう！

日 時	7月15日、9月23日、1月27日、 3月3日 10:00～12:00 (いずれも土曜日)
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域の方
備 考	申し込みは不要です。

● ティーボール教室

野球が好きな人は集まれ！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	6月17日(土) 13:00～15:00 12:20より当日受付を行います
場 所	谷保第三公園 (雨天時は体育館)
対 象	障害児者・介護者・地域の方
備 考	申し込みは不要です。

スポーツセンター 利用カレンダー

2017 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	31			

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	

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

地域での活動

「第1回ユニカール体験大会」盛り上がりました!

今大会は東京都多摩障害者スポーツセンター（以下センター）の教室事業である、「ユニカール体験会」が5年の経過を経て「第1回ユニカール体験大会」として3月20日（月・祝）に開催しました。大会はトーナメント形式で試合が行われる「第1回多摩スポユニカール競技会」と誰でも参加できる「ユニカール体験会」が同時進行で行われました。

競技会では障害のある方もない方もユニカールの醍醐味を楽しめるように、通常のルールからすべての障害に対応できるように考案された「多摩スポルール」を適用し、12チームで競技が行われました。決勝戦では日頃からセンターで練習を行っているチーム「40×40（ジュース）」と地域から参加したチームが対戦し、白熱した試合が行われ、チーム「40×40（ジュース）」が見事優勝を飾りました。



体験会では石の投げ方やルールの説明が丁寧に行われ、初めてユニカールを体験する方も楽しく試合が行われるように運営されました。

第1回大会では障害の有無を越えた交流が随所に見られ、大成功を収めることができました。第2回大会は平成30年2月、くにたち市民総合体育館で実施予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。



障害者スポーツ地域パワーアップ事業 ～皆様の障害者スポーツの取組をお手伝いします!～

障害者スポーツのノウハウをもつ協会職員が、区市町村、地域スポーツクラブ等の事業の実施、定着に向けて皆様と連携・協働することにより、障害者スポーツの取組を促進し、障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しむことのできる環境づくりの推進を支援します。

対象団体

- 区市町村（スポーツ主管課、福祉主管課、スポーツ施設、スポーツ推進委員、体育協会など）
- 地域スポーツクラブ
- 社会福祉協議会、福祉施設
- 学校 等



支援メニュー

1 開拓推進事業

障害者スポーツイベントや体験会、障害者スポーツに関する研修会・講演会などの様々な事業への企画、実施をお手伝いします。

2 指導員等派遣事業

支える人材を必要としている大会や教室などの事業に対して、障がい者スポーツ指導員等の派遣をします。

※派遣に要する謝礼金は、協会が負担します。（旅費・宿泊費等は除く）

3 障害者スポーツ用具の貸与事業

競技用車いすやブラインドサッカーのボールなど、障害者スポーツ用具を貸与します。

※用具の搬出入に係る費用は申請者の負担となり、管理倉庫（都内2カ所）から運搬していただく必要があります。

今回は射撃について、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。

射撃

射撃は、ライフルまたはピストルで一定の距離にある標的に向けて決められた弾数を撃ち、その得点を競い合う競技です。10mの距離でエアライフル・エアピストルを使う種目と、25mまたは50mの距離で火薬を使用するライフル・ピストルを使う種目があります。射撃の姿勢は、立って撃つ「立射(りっしゃ)」、うつ伏せで撃つ「伏射(ふくしゃ)」、片膝立ちで撃つ「膝射(しっしゃ)」があります。

パラ射撃では、身体状況によって義足などの補装具や車椅子・椅子の使用などが許されます。



瀬賀亜希子選手(リオ2016パラリンピック出場。三鷹市出身)



佐々木大輔選手(板橋区)



大滝健太郎選手
(2017年アルアイン・ワールドカップ出場。大田区)

1発の満点は10点です。例えば、エアライフル種目で10点を出すには、10m先の標的の中心の直径5ミリメートルの範囲内に撃ち込まないとはいけません。

さらに多くのライフル種目と決勝ラウンドでは、より細かく小数点第一位まで採点します。その試合においては1発の満点は10.9点となり、10.9点を出すには直径0.5mmの範囲に当てなければなりません。

試合は予選と決勝に別れ、予選では、40発、60発あるいは120発を規定の時間内に撃ちます。予選の上位8名が進出する決勝になると、弾数が進むにつれ得点が低い選手から順番に脱落していき、最後は上位2名の選手が金メダルを狙って1対1の対決で決着をつけます。

射撃の魅力——

射撃では、トップパフォーマンスを追求しても怪我をすることはまずありません。射撃は、身体を使ってなにかをとことん求める「スポーツの本質にいきなり入れるおいしいスポーツ」なのかもしれません。

とても精密な動作を求められるので、高い集中が必要です。時間制限はありますが、競技の流れは割合ゆっくりしていて、むしろ高い注意力を保ち続けるのは簡単なことではありません。また射撃には、防御という局面はありません。その静かな見た目とは裏腹に、「100%攻撃のスポーツ」なのです。気持ちが守りに入った選手はその瞬間から間違いなくミスを重ね始めます。

射撃のいちばんの特徴は、やればやるほど心も身体もひっくるめて自分自身と真正面から向き合うことを迫られるスポーツであることです。人間の成長を促すためにこれほど優れたスポーツはないと思います。そんな射撃がパラスポーツの一つとして、世界中の障害をもつ人たちのチャレンジの場になっていることは、なんの不思議もないことだと思います。さまざまな身体条件をもつ人の潜在能力を引き出すのに、こんなに適したスポーツはないと思います。 ※パラリンピックの射撃で使う銃は実際に弾を発射する実銃です。日本では銃刀法に基づく所持許可が必要です

2017年 射撃の主要な大会予定

第30回全日本障害者ライフル射撃競技選手権大会

日時 平成29年11月4日(土)~5日(日) 会場 千葉県総合スポーツセンター射撃場(千葉県千葉市若葉区小間子町4-3)

事業報告

企業向け体験会「TSAD presents 実践!障害者スポーツ」を開催しました!

3月15日(水)に港区スポーツセンターで、「TSAD presents 実践!障害者スポーツ」を開催しました。この事業は、障害者スポーツの理解を深めたい!支援したい!とお考えの企業担当者の皆様に当協会での活動紹介をさせて頂くことを目的に開催しています。

当日は、40名を越す多くの企業の方々にご参加頂き、陸上、自転車、ブラインドサッカーと様々な競技で活躍されている視覚障害のある葭原滋男氏によるトークショーや、車椅子バスケットボール、ボッチャ、ブラインドサッカーなどの障害者スポーツ体験を実施しました。参加された企業の方より「見るとやるとでは大違いで、実際に体験できたことで多くの気づきがあった」など、障害者スポーツへの理解をより深めることができた時間となりました。



あそびのひろば

3月26日(日)に「あそびのひろば」を東京都障害者総合スポーツセンター仮施設の体育館で実施しました。これまでは本館で実施していましたが、施設の改修工事に伴い、今回初めて仮施設での実施となりました。仮施設の体育館は本館と比べるとやや狭くなっていましたが、体育館全面にトランポリンやソフトブロックなどの遊具をいっぱい出して、みんなで楽しく遊びました!



「あそびのひろば」は平成29年度も実施します!障害のある方もない方も、どなたでもご参加いただける教室です。ぜひ、ご家族やご友人と一緒にご参加ください!みなさまのご来館をお待ちしています!

平成29年5月1日現在の協会会員情報

個人正会員	286名	団体正会員	8団体
個人賛助会員	805名	団体賛助会員	42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。

さくらまつり

平成28年度の最後のイベントである「多摩障害者スポーツセンターさくらまつり」が3月25日(土)に行われました。今回は天気は良かったのですが、風が冷たく気温が低かったため、体育館での実施となりました。体育館内で模擬店や催しが行われ、センターの利用者をはじめ近隣の地域住民の皆様も大変多くご来場いただきました。屋外で実施できませんでしたが、体育館内は皆様の素敵な笑顔が溢れ、あたたかい雰囲気でもとても盛り上がりました。



編集後記

平成28年度が終わり、29年度が始まりました。総合SCは改修工事のため仮施設にて運営しています。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、来年度までには改修工事も完了し、新たなセンターにて運営を再開する予定となっています。現在はスタッフ一同、施設の運営とともに、来年度の本館リニューアルオープンに向けて奮励しているところです。

新たな年度の始まりということで、広報委員会としても、皆様により良い情報をお伝えできるよう、気持ちを新たにして参ります。今年度も当協会、総合・多摩両センターをどうぞよろしくお願いたします。

(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
(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
(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
(Twitter) @tsadtama