



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)
11月15日

76号



特集

- ・ NEC社員向け障害者スポーツ体験会を実施!
- ・ 東京都障害者スポーツ選手育成事業が始まりました!
- ・ 障害者スポーツの広がりを作る
- ・ 東京にパラリンピックが来る! 第15回「平昌2018パラリンピック大会」

NEC社員向け障害者スポーツ体験会を実施!

当協会では、皆様からいただく会費や寄附金で、障害のある方のスポーツを支援する活動を行っています。今回、当協会の団体正会員である日本電気株式会社（NEC）の取組についてご紹介します。

NECでは障害者スポーツの大会観戦の企画や、社内でもボッチャ部を結成し、実際にボッチャ大会に出場するなど障害者スポーツの普及・理解促進に積極的に取り組んでいます。

今年の9月には、NECが社員向けに実施する体験会（NEC玉川体育館で実施）について企画・運営を当協会が協力させていただきました（団体正会員特典：体験会・講習会の企画、運営を無料協力）。

体験会当日は、平日にも関わらず40名もの社員の皆様にご参加いただき、ボッチャとゴールボールを体験していただきました。競技映像による講義や、ゴールボールについては、実際の大きさのコートとゴールを準備して本格的なゴールボール体験を行いました。参加された

社員の方からは、なかなか体験できない本格的な競技環境でのゴールボール体験に刺激を受けて、試合観戦に行きたい!といった感想もいただきました。

ボッチャ体験でも、初めての方でも分かりやすく理解できるように、点数を書いた目標物をめがけてボールを投げる遊びを取り入れた体験から始まり、最終的には本格的なゲーム形式でボッチャの奥深さ、魅力を体験いただきました。

また、団体会員の企業には、東京都障害者スポーツ大会など当協会が主催する大会に、社員の方をボランティアとして派遣いただき大会運営にご協力をいただくなど、様々な形で障害者スポーツに触れるきっかけを提供しています。企業が目指すCSR（企業の社会的責任）の在り方について障害者スポーツを通して何ができるかなどの相談・提案も行っています。会員については、現在も募集中です。是非、この機会に会員になり、障害者スポーツに触れて魅力を体感していただきたいと思います!



競技映像による説明



ゴールボール体験



ボッチャ体験

会員募集のご案内

会員の申込みは、当協会までご連絡の上、申込書を受領してください。また、当協会HP内会員募集ページより手続きを行うこともできます。会員の方へは、当協会の広報誌などをお送りしています。また、正会員の方には「東京の障害者スポーツガイドブック」（2年に1回発行）を進呈いたします。

●個人会員について

個人正会員については、年会費1口10,000円、個人賛助会員は、1口2,000円から募集しています。

個人会員 特典一覧

	個人正会員	個人賛助会員
会費	1口 10,000円	1口 2,000円
特典		
広報誌	○	○
ガイドブック	○	—

●団体会員について

団体会員については、会費に応じて、講習会や体験会の企画・運営について協力、障害者スポーツの競技用具（競技用車いす等）の貸与、広告協賛などの特典があります。

団体会員 特典一覧

	団体正会員	団体賛助会員(2口)	団体賛助会員(1口)
会費	50万円	10万円	5万円
講習会	企画・運営を無料協力	企画について無料協力	—
体験会	2回目以降も企画について無料でご協力	—	—
競技用車いす貸与	年5回まで	年2回まで	—
広告協賛	A4サイズ無料掲載	A4サイズ無料掲載	A4 1/2サイズ無料掲載
HP掲載	企業紹介文を掲載	バナー掲載	バナー掲載
大会観戦ご招待	○	—	—
広報誌	○	○	○
ガイドブック	○	—	—

※企画：事業のプランニングにご協力いたします。運営：事業の運営をお手伝いいたします。

※会員でなくても、ボッチャセット、ブラインドサッカー用ボール、ゴールボール用ボール、アイシェードにつきましては無料でお貸しできます。また、競技用車いすは寄附10万円以上の団体にも1回お貸しできます。用具の貸出は利用内容を考慮した上で判断させていただきますので、ご了承下さい。

※用具の搬出入に掛かる費用は用具借受者の負担となります。

※広告協賛は都大会プログラム冊子への掲載となります。

東京都障害者スポーツ選手育成事業が始まりました！

今年度、新規事業として「東京都障害者スポーツ選手育成事業」の共通プログラムが9月2日（土）から始まりました！このプログラムでは、パラリンピック等の国際大会出場に向けて14競技団体より推薦された全54名の選手が対象となっています。プログラムでは目標設定に関する講義やパラリンピアン等の講演、そのほかにも栄養、睡眠、トレーニングの概論・実技など、様々なプログラムを通して知識・技術の習得を目指し、今後の競技に役立てることを目的としています。12のプログラムを来年2月17日（土）まで7日間に分けて実施しています。

初回は3つのプログラムを行いました。その中の1つの講義「アスリートライフスタイル」では、目標を設定する重要性や、トレーニングにおける「計画→実行→評価→改善」のサイクルについて学びました。

この事業の育成選手が今後世界の舞台で活躍する日が楽しみです！



グループワークでは異なる競技の選手同士で意見交換を行いました。
(写真 左：卓球競技者 右：車いすフェンシング競技者)



今後世界で活躍していくために、細かく目標を設定しました。

障害者スポーツの広がりを作る



当協会では毎年、区市町村のスポーツ推進委員及びスポーツ部門担当者を対象に、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会公認資格である初級障がい者スポーツ指導員講習会、都内で活動している初級資格者を対象とした中級障がい者スポーツ指導員講習会を東京都、東京都スポーツ推進委員協議会と共催実施をしています。初級障がい者スポーツ指導員講習会では4日間、総講習時間19時間の講習、中級障がい者スポーツ指導員講習会では前期、中期、後期に分かれて10月より全9日間、総講習時間58時間の講習で障害者スポーツの理解・振興へと繋がります。（※29年度の初級障がい者スポーツ指導員講習会は終了しました。中級障がい者スポーツ指導員講習会の募集も現在は終了しています。）

障害のある人々が身近な場所でのびのびとスポーツを楽しみ、健康的な毎日を送ることはスポーツ基本法の、スポーツをだれもが楽しみ健康生活を営むとする、「一億総スポーツ社会」の中で謳われています。今年3月には第2期スポーツ基本計画の策定で、「スポーツを通じた活力があり絆の強い社会の実現」で、障害者スポーツへの期待がされており、東京2020大会のレガシーとなる人と人との繋がりを創出するものとなります。協会は今後も、多くの障害者スポーツへの理解者・実践者を創出していきます。

今期の目玉を紹介します。

地域交流教室

●みんなでボッチャ

(共催) 王子ホールドスターズ (センタークラブ)

ボッチャをしながら、みんなで交流しましょう！
今回は北区赤羽体育館で行います。ご家族やお友達と一緒どうぞ！



日 時	12月16日 (土) 13:00～16:00
場 所	北区赤羽体育館
対 象	障害児者・家族等・地域住民

担当からのコメント

パラリンピックの正式種目にもなっている「ボッチャ」は、重度障害者のためのスポーツとしてヨーロッパで考案されました。ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。

「ボッチャ」の特徴はそのボールの投球方法です！ボールは投げても転がしてもよく、自分の好きな方法で投球できます。また障害によりボールを投げるができなくても、「ランプ」と呼ばれる、ボールを転がすための滑り台のような器具を使い、介助者に意思を伝えることで、競技に参加できます。

誰でも参加できる楽しいスポーツなので、少しでも興味を持った方はぜひ教室にお越しください！

スポーツ導入教室

●チャレンジスポーツ ソフトラクロス

センタークラブのクラブ活動に参加して、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 程	1月15日 (月) 13:00～15:00
場 所	体育館
対 象	障害児者
申込期間	12月4日 (月) ～12月25日 (月)
定 員	5名程度

講習会

●初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

(公財) 日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。主に、初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基礎知識・技術を身につけます。

日 時	1月22日 (月)、23日 (火)、25日 (木)、29日 (月)、30日 (火)
場 所	東京体育館
対 象	東京都在住・在勤・在学者で資格取得を希望される方
申込期間	11月2日 (木) ～11月27日 (月)



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。

今期の目玉を紹介します。

地域交流事業

●新春もちつき



新年最初の行事はもちつきです。和太鼓演奏、太鼓体験、そしてもちつき体験をして新年を祝いましょう。ふるまいもちもあります。



日 程	1月7日(日) 12:00～13:30(予定)
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域住民

担当からのコメント

新年の始まりを盛大にお祝いしましょう。
センターを利用されている方々はもちろん、近隣の皆様もお越しく下さい。センター改修前最後の地域交流事業です。

地域交流教室

●日曜広場



月ごとに変わるテーマに合わせていろいろなスポーツやゲームをします！何をするかはお楽しみ☆

日 程	11月19日、1月14日の日曜日 13:00～15:00
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域住民

スポーツ導入教室

●ユニカール

ユニカールをみんなで楽しみましょう！

日 程	1月16日、23日、30日の火曜日
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者

●障害者週間記念事業

障害のある方々が生活の中でスポーツをする喜びや楽しみにつなげられることを目的とした事業です。だれでもいつでも楽しめるスポーツ体験や催しが盛りだくさん。ご家族・お友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしませんか？

日 時	12月17日(日) 9:00～17:00(予定)
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者・地域住民

担当からのコメント

障害者週間記念のイベントです。障害のある人々がスポーツを通して有意義で健康な生活を実践しましょう。

※各教室の詳細につきましては、各センターにお問い合わせ下さい。※申込期間の記載がない事業は、事前申込は不要です。

スポーツセンター 利用カレンダー

2017年11月
～2018年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	

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	31			

地域での活動

板橋区ボッチャ交流会

8月3日(木)、蝉の鳴き声が歌声のように街を彩り、本格的な夏の訪れを感じる中、板橋区東板橋体育館にて「第5回板橋区ボッチャ交流会」が開催されました。区内在住在勤の小学生以上の障害児者総勢89名の参加者が、1グループ4チーム構成で3グループに分かれ、その中での各チームの総当たり戦を行いました。チームごとに戦略を練り、一投一投ボッチャに没頭し全力でスローする姿は、夏の暑さに負けない、スポーツ史の新たな1ページを大いに演出していました。また、東京都障害者スポーツセンターの利用者の方々も多く参加しており、ボッチャを通じて多くの参加者と交流を深め、お互いの健闘を称えあいました。



リ・スタート研修会

今年度の「リ・スタート研修会」は9月30日(土)・10月1日(日)の2日間に拡大して開催しました。「人と人との繋がりを創り出すコツ」や「運動プログラムを考える」では事例を踏まえてのアイデア抽出に熱が入りました。ゲストとして参加された障害当事者を交えての創作運動会での盛り上がりは、とても印象的でした。情報交換会では指導員としての日頃の不安や資格取得後の活動場所について活発な意見交換や相談がありました。研修会後の教室に申し込まれる方もおり、新たなスタート(リ・スタート)にふさわしい2日間となりました。



西多摩ブロック障害者施設連絡会 スポーツ交流会

9月29日(金)に秋川体育館にて「西多摩ブロック障害者施設連絡会スポーツ交流会」が開催されました。今回の交流会には7つの施設から約100名もの方が参加されました。参加者を赤組・白組にわけ、ハリケーンと玉入れを行いました。ハリケーンでは参加者が3人ずつロープを持って走り、みんな息の合った走りで2回戦目にはさらに早く走ることができていました。また玉入れでは時間いっぱいまで一生懸命に玉を投げ、紅組・白組どちらも200個近く入るなどとても盛り上がりました。終わりに参加者全員が笑顔を見せてくれた、とても白熱した交流会となりました。



板橋ジュニアアクアスロン大会

8月27日(日)、板橋区上板橋体育館にて「板橋ジュニアアクアスロン大会」が開催されました。本競技会は一般部門だけではなく、障がい者部門も実施され、総勢136人の参加者が集まりました。一般部門と障がい者部門のそれぞれの参加者が、スポーツを通じて同じ時間を共有することで、障害に対しての理解を深めるきっかけとなった有意義な大会となりました。
※部門名の「障がい」表記に関しては板橋ジュニアアクアスロン大会実施要項に準じています。

2018年3月、平昌2018パラリンピックがいよいよ開催されます。今号、次号(1月号)の2回に渡り、特別企画をお送りします。

第1回目の今回は、大会の概要と各競技紹介、大会を迎えるにあたっての見どころをお送りします。

平昌2018パラリンピックの概要

- 大会名称** 平昌2018パラリンピック冬季競技大会
- 大会期間** 平成30年3月9日(金)～3月18日(日)
- 開催地** 韓国・平昌郡
- 開催規模** 6競技(アルペンスキー、バイアスロン、クロスカントリースキー、パラアイスホッケー、スノーボード、車いすカーリング)
- 参加選手数** 約670人

ソチ2014パラリンピックの参加選手より100人以上増加しています!



「氷上の格闘技」と呼ばれる
パラアイスホッケー

写真提供: 小金澤周平/苫小牧市体育協会

実施競技の紹介

アルペンスキー

滑降(ダウンヒル)、スーパー大回転(スーパーG)、大回転(ジャイアントスラローム)、回転(スラローム)、スーパーコンビの5種目があり、立位、座位、視覚障害の3クラスで競技が行われます。

順位は、実際のタイムに障害の程度に応じて設定されている係数をかけた計算タイムによって決定します。

バイアスロン

ショート(約7.5km)、ミドル(約10km)、ロング(約15km)の3種目があり、それぞれが約2.5kmのコースを周回し、1周ごとに5発の射撃をしながらレースを行います。また、射撃を外した数だけペナルティが加算されるルールがあります。順位はアルペンスキーと同様に計算タイムで決定します。

クロスカントリースキー

クラシカル、フリー、スプリント、リレーの4種目があり、距離はクラシカルとフリーがショート(1km)、ミドル(10km)、ロング(男子20km・女子15km)の3種類、スプリントは約1km、リレーは3人1チーム(男女混合とオープンがある)で滑ります。また、クラスは立位、座位、視覚障がい(3つのクラスに分けられ、男女別に各クラスで競います。



写真提供: 日本障害者クロスカントリースキー協会



写真提供: 日本障害者クロスカントリースキー協会

スノーボード

スノーボードクロスとバンクドスラロームの2種目があり、切断やまひのある立位の選手が参加します。スノーボードクロスはスリリングな展開が魅力であり、バンクドスラロームでは3回の滑走で最も早いタイムを競う競技です。



次号は東京アスリート認定選手
の鈴木選手の特集も掲載し
ます!

パラアイスホッケー、車いすカーリングについては、注目の東京アスリート認定選手へのインタビューと併せて次の1月号にてご紹介します! お楽しみに!

チャレスポ!TOKYO開催報告



9月18日(月・祝)、台風一過の好天のもと東京国際フォーラムでは3回目となる「チャレスポ! TOKYO」を開催しました。

本年度は「障害のある人もない人も 発見、ぼくの、わたしのスポーツ」をテーマとして、①体力測定やニュースポーツを体験できる「スポーツ発掘ゾーン」、②ゲストやアスリートと来場者が障害者スポーツと一緒に体験できる交流プログラム、③「チャレスポ! TOKYO」で初となるデフ競技の体験コーナー(デフサッカー)などにより、多くの方々に障害者スポーツを楽しく体験していただきました。

ステージプログラムでは、東京都在住のデフリンピックメダリストに対して、顕彰式を行いました。また、その後のステージでは吉田沙保里さん、山本篤さん、テツandトモさんなどが登壇し、トークショーやパラリンピック競技体験を行い、客席は大いに沸きました。ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました!

グラウンド・ゴルフのひろばを開催しました

季節はスポーツの秋! 多摩障害者スポーツセンターでは、10月・11月に『グラウンド・ゴルフのひろば』を開催しました。多摩障害者スポーツセンター近くの谷保第3公園に赴き、初心者の方からベテランの方まで交流しながら和気あいあいとプレーしていました。

グラウンド・ゴルフとは、ゴルフをアレンジしたスポーツで、専用のクラブでボールを打ち、ボールがホールポスト内に入るまでの打数を競うゲームです。参加者を3~4人のチームに分け、チーム毎にホールを巡りました。青空の下、笑顔が絶えない教室となりました!

第31回はばたきテニス大会



9月16日(土) 首都大学東京荒川キャンパス庭球場にて「第31回はばたきテニス大会」を行いました。今年度は東京

都障害者総合スポーツセンター改修工事に伴い、外部施設での開催となりました。例年はシングルス、ダブルスを実施していましたが、今年度はダブルスのみとなりました。当日は台風が接近しており雨予報でしたが、最後まで天気は持ち、はばたきクラス17名、ミドルクラス12名、オープンクラス4名、計33名の参加を得て開催することが出来ました。例年参加されている方だけでなく、初めての方も出場されていました。

選手の皆様は笑顔でナイスプレーも多く、一球一球白熱した試合を展開していました。懸命にボールを追いかける姿に胸が熱くなりました。参加選手の皆様、ご協力いただきました役員の皆様ありがとうございました。

編集後記

2017年もあと1ヶ月を残すばかりとなりました。今号が今年最後の広報誌となります。74号から本誌の作成に関わらせていただき、皆様に本誌を楽しんでいただけるよう、一同熱い議論を重ねた1年でした。

次号以降の広報誌は年を新たにパワーアップしていきたいと思いますので皆様のご意見ご感想をお聞きできれば何よりです。

あっという間に年末です。何かとご多忙の時期ですが、ちょっとした息抜きに体を動かしてみてはいかがでしょうか。

(総務課 赤堀)

平成29年10月1日現在の協会会員情報

個人正会員	292名	団体正会員	9団体
個人賛助会員	859名	団体賛助会員	48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。

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