



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

2018年
(平成30年)
1月15日

77号



第17回全国障害者スポーツ大会
バスケットボール男子
東京都チーム

新年のご挨拶 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会 会長 中野英則



あけましておめでとうございます。
日ごろ、会員の皆様をはじめ、協賛団体、関係機関等の皆様には、協会の事業にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。

2020年東京オリンピック・パラリンピック開催まで1000日を切り、国立競技場をはじめ各施設の建設が着々と進んでいます。昨年11月25日にパラリンピックの車いすバスケットボールの会場になります、武蔵野の森総合スポーツプラザがオープンしました。来年度は東京都障害者スポーツ大会の車いすバス

ケットボール競技を、武蔵野の森総合スポーツプラザで実施できるよう計画しています。

また、平成29年1月より改修・増築工事をしていました東京都障害者総合スポーツセンターが、7月1日よりリニューアルオープンする予定です。

2020年のパラリンピック開催決定により、障害者スポーツは注目をされ始めました。これを契機に協会の使命であります障害者スポーツの振興のために、より広く身近な地域で障害のある人がスポーツをできる環境整備を推進していく所存です。本年も会員の皆様をはじめ、多くの都民の皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

目次

- P1-2 全国障害者スポーツ大会特集
- P3 東京都障害者総合スポーツセンター **今期の目玉**
- P4 東京都多摩障害者スポーツセンター **今期の目玉**
- P5 地域での活動
- P6 東京にパラリンピックが来る! **第16回** 平昌パラリンピック
- P7 事業報告

第17回全国障害者スポーツ大会特集!

第17回全国障害者スポーツ大会(愛称:愛顔つなぐえひめ大会)が平成29年10月28日(土)から30日(月)まで開催されました。同大会は障害者スポーツの全国的な祭典であると同時に、国民の障害者に対する理解を深め、障害者の社会参加を推進することを目的としています。東京都選手団は、選手241名(個人競技130名、団体競技111名)、役員94名の総勢335名で参加しました。

今号では東京都選手団の活躍を受け、大会の結果や参加した選手の声を特集します!



愛顔つなぐえひめ
大会マスコット
障害ボミキヤン



●大会結果

団体競技	
競技名	成績
バスケットボール(知的・男子)	優勝
車椅子バスケットボール	1回戦敗退
グランドソフトボール	1回戦敗退
バレーボール(身体・男子)	準優勝
バレーボール(身体・女子)	優勝
バレーボール(知的・男子)	優勝
バレーボール(知的・女子)	優勝
サッカー	優勝
フットベースボール	優勝

個人競技			
競技名	金	銀	銅
陸上競技	38	26	21
水泳	26	4	3
アーチェリー	2	0	2
卓球(STT含む)	10	7	1
フライングディスク	2	3	6
ボウリング	2	3	0
合計	80	43	33

バスケ男子8年ぶり出場で悲願の優勝! 小嶋祐希 監督 インタビュー



バスケットボール(男子)競技では、関東予選を勝ち抜いて8年ぶりに全国大会に出場し、見事優勝をおさめました。今回は特にチームを優勝に導いた監督からインタビューに答えていただきました。

Q 優勝おめでとうございます。8年ぶりの出場での優勝、今の率直な気持ちをお願いします。

今まで何度も挫折して監督をやめようと思ったこともありましたが、優勝できたことは本当にうれしかったです。また、今年はずばさクラブの総監督の小嶋隆司先生が退職を迎える年なので、その節目に全国大会に出場し、優勝できてよかったです。

Q 練習で工夫されたことや、選手たちが特に力を入れて取り組んだことはありますか?

東京都のチームは決して身長が高いチームではないので、走ることを中心に練習をしてきました。そして、

基本となるレイアップシュートとゴール下のシュートを行い、ディフェンスがいないときには、確実にシュートを決めることを徹底しました。

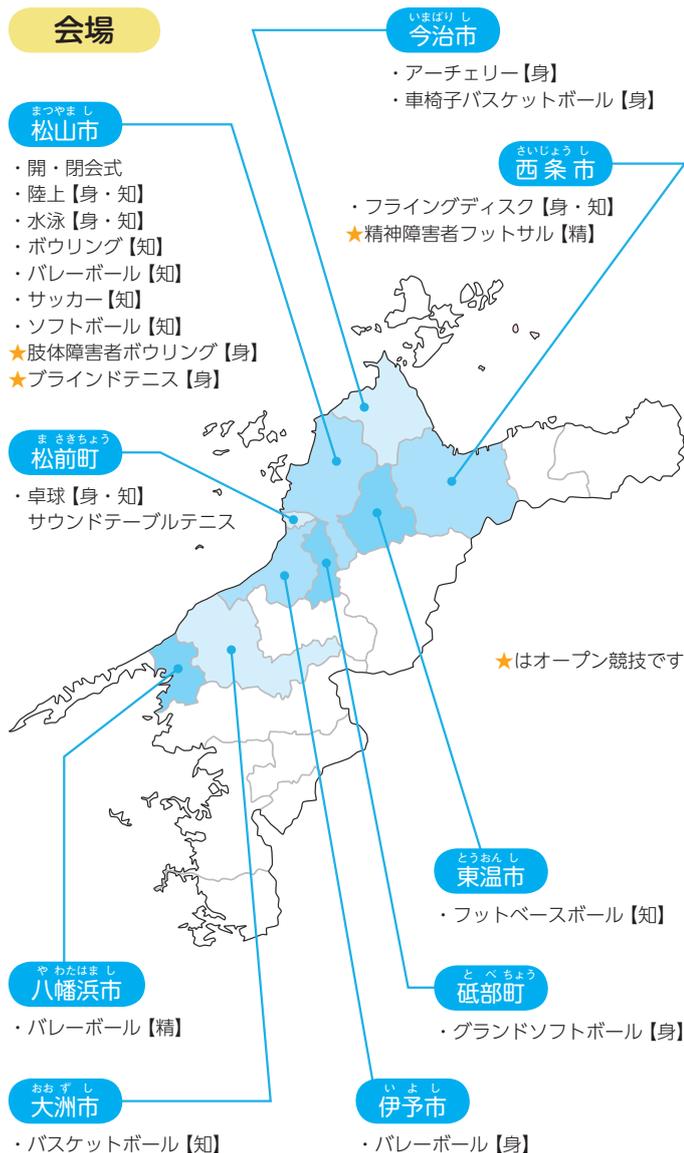
Q いつもと違う環境の中での試合でしたが、雰囲気はいかがでしたか。

緊張しながらも、試合を楽しんで臨むことができました。大会を運営する多くの会場スタッフやサポートボランティアの方々がいるので、その方々のためにも「東京都」というチームを知ってもらうために、試合で活躍する所を見せることができ、良かったです。

Q 支えてくれた方々に一言お願いします。

勝てないときも「来年こそは!」と全国大会で優勝することを信じて、8年間という本当に長い間、私を励まして支え続けてくれた家族やチームスタッフ、選手や保護者、スポーツセンターやスポーツ協会の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。これからも全国大会に出場をして、優勝し続けられるように頑張りたいと思います。

参加者の声～実際に大会に出場した選手、帯同した職員の生の声を紹介します！～



私は大会に向けて東京都障害者スポーツセンターで沢山練習をしてきました。当日は台風の影響もあり、普段の力が出せませんでした。結果は3位で銅メダルを貰いました。しかし、私は銅メダルでは満足していません。目標は全スポンで1位になり、金メダルを取ることです。監督やコーチ、ボランティアの方のサポートもあり、楽しく終える事が出来ました。今後はフライングディスクだけでなく、他の陸上競技にも出場してみたいです。

フライングディスク 山崎真理選手



全国障害者スポーツ大会にはこれまで7回出場しています。卓球競技に出場するのはこれで3回目ですが、今回はこれまで以上に練習に励んできました。卓球台に向かって練習をするだけでなく、日々のトレーニングも欠かさず、家ではイメージトレーニングもしていました。卓球をしている姿が夢に出てきたほどです(笑)。こうしてスポーツを楽しめるのも、障害者スポーツセンターのおかげです。今後も卓球大会への出場予定が続いているので、“楽しく”頑張りたいと思います！

卓球 伊東五月選手



チーム最年長でしたが、練習に積極的に参加し、チームワークの構築とスキルの向上に務めました。地元の学生が中心となった応援は、地元以外の試合でも双方に応援が響き楽しかったです。また、施設面でも、バリアフリーに配慮されていたので、ストレスなく利用できて良かったです。試合は負けてしまいましたが、宿泊した今治市内は海が近く、また点在する島々の情景も美しく、情緒ある風景で住んでみたいと思わせる所で良かったです。今後も選んでいただいている間は参加し、少しでもチームに貢献しながら、若手の糧となれるよう取り組んでいきたいです。

車椅子バスケットボール 三浦宣樹選手



今大会は、台風の影響による大雨の開会式で始まりまして。屋外競技はタイトな日程のため、やむなく中止せざるを得ない競技が出てしまったことは、残念で仕方ありません。各競技を観戦して、年々、競技レベルが上がっていて各地域それぞれの取り組みが活発に行われていることが感得できました。さらに向上を期待したいです。愛媛の小・中・高校生等の大きな声での応援は、大雨を蹴散らし、選手たちにとって大きな励みになったでしょう。

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 副会長 市川健一



東京チームは皆バラバラのクラブチームに所属しているのですが、月に2度ほど時間を合わせて練習をし、チームワークを磨きました。今大会に初めて参加し、わからない事や不安なことが多かったのですがチームスタッフや大会の運営スタッフの皆様を支えられ、結果は残念でしたが全力を尽くせたと思います。チームとしては今回結果を出せなかったのが次回はしっかりと3位以内に食い込めるように頑張りたいです。また個人としても次回はもっとプレイタイムを伸ばせるように努力を続けていきます。

車椅子バスケットボール 諸岡晋之助選手



初めて東京都選手団総務として同行しました。台風の影響で悪天候の中での開会式、競技はもとより、選手の皆さんには体調の心配と共に、競技に影響がないよう願っておりました。競技ごとにいろいろ特徴があり、総務員として選手の皆様が良い状態で大会に参加できることを一番に考えて動きましたが、逆に監督・コーチ・選手の皆様へ支えていただいたことが多かったように思います。東京都選手団の皆様ありがとうございました。

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 スポーツ振興部 地域スポーツ振興課 凶師健二



今大会に初めて参加した経験は、私の人生において大きな財産となりました。大会の大規模なスケールを知ることが出来たのはもちろん、知的陸上チームのコーチとして帯同し、選手と一緒に寝泊まりすることで、より身近に選手とコミュニケーションをとることができました。選手のアスリートとしての成長、生活面の指導による人としての成長を見ることができたことや、選手との間に信頼関係が築けたことが何よりも嬉しく思いました。

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 事業推進部 事業推進課 欠端春来

1月15日(月)から3月14日(水)までに行われる事業の中から、目玉の事業を紹介します。

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	2月17日(土) 13:00~15:00
場 所	体育館
対 象	障害児者(家族を含む)・地域住民

●にこにこ盆パラビクス&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	2月2日、3月2日の金曜日 13:00~14:50 ※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)・地域住民

●レッツ!車いすバスケット

(協力) 東京王子車椅子バスケットボールクラブ
東京都車椅子バスケットボール連盟
車いすの操作からゲームまで行います!

日 時	1月28日(日) 9:00~12:00
場 所	体育館
対 象	障害児者(家族を含む)・地域住民



担当からのコメント

車いすバスケットボールは障害者スポーツの中でも知名度が高く、知っている方がほとんどだと思いますが、ルールについてはどうでしょうか?

コートの高さやゴールの高さなど、基本的なルールは健常者のバスケットボールと同じですが、大きく異なる点が三つあります。

一つ目は名前の通り、車いすを使用します。回転性、敏しよ性の高い、車いすバスケット専用の競技用車いすを使用してプレイします。そのため、競技技術だけでなく、車いす操作の技術も非常に重要です。

二つ目は、ドリブルについてです。車いすバスケットでは、ボールを持ったまま2回まで車いすをこぐ事が認められています。連続して3回以上こいだ場合はトラベリングの判定となります。

三つ目は「持ち点制度」です。選手には、障害の程度に応じて持ち点が定められており、チーム5人の合計持ち点が14.0点以下でなければなりません。障害が軽い選手ほど持ち点が大きく、重い選手ほど小さいので、チームには様々な障害程度の選手が必要です。

『レッツ!車いすバスケット』では、初めての方でも安心して参加できるよう、車いす操作の仕方から練習します。どなたでもご参加できますので、興味のある方はぜひ車いすバスケットを体験しに来てみてください!

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。

東京都多摩障害者スポーツセンター改修工事に伴い、3月10日(土)より休館、4月10日(火)より味の素スタジアム内の施設での運営となります。皆様には大変ご不便おかけいたしますが、ご了承ください。

スポーツ導入教室

●リフレッシュ健康体操 ヨガ



この機会に「ヨガ」に挑戦してみましよう！じっくり自分の身体と向き合う時間も大切に♪

日 程	1月16日、23日、30日の火曜日 13:00～14:00
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者

●だれでも安心マシン教室



初回利用者やマシントレーニング初心者に対して、基本的なマシンの使い方などをご指導します。

日 程	1月18日、2月15日の木曜日 12:00～13:00
場 所	トレーニング室
対 象	障害者

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 程	1月26日、2月23日の金曜日 13:00～14:00
場 所	体育館
対 象	障害児者・介護者

測定評価

●体力測定

普段のトレーニングの成果を定期的に測定して、今後の励みにしましょう！

日 時	1月27日(土) 13:00～15:30
場 所	体育館
対 象	障害者

重度障害者対象教室

●重度障害者のプールのひろば

波のたたない静かなプールで開催します。自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみませんか！

日 時	1月28日、2月25日の日曜日 12:00～13:00
場 所	プール
対 象	肢体不自由児者・介護者



担当からのコメント

日常的なプールの利用では安心して水中運動を楽しむことが難しい重度の肢体不自由の方々に波のたたない静かなプールで実施しているひろばです。一人ひとりにあったペースで、それぞれの目的にあった目標を達成できるように取り組むことができます！参加者のご家族や介助者にも一緒に参加していただき、水中での運動サポートの方法などについてお伝えしています。今年度は1月28日、2月25日の残り2回です。皆様のご参加を楽しみにお待ちしております！

※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

2018年1月～3月

● …… 休館日

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			

2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			

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

地域での活動

Let's Sportsアスリートふれあいフェスタ ～Tokyo 2020 1,000 days to GO～

11月12日(日)、北区赤羽体育館にて東京2020オリンピック・パラリンピック開催1000日前を記念するイベント「Let's Sportsアスリートふれあいフェスタ～Tokyo 2020 1,000 days to GO～」が開催されました。当日は東京都障害者総合スポーツセンターと赤羽体育館を結ぶ臨時バスも運行し、約1,100名もの方々が来場されました。

アスリートの方々と直接触れ合ったり、障害者スポーツに挑戦したりと、会場はさまざまな種目を楽しむ人々で賑わっていました。その他にも、オリンピック・パラリンピック関連展示コーナー、競技用義足体験コーナー、食育講座などがあり、活気にあふれていました。

また会場ではバスケ教室と車いすバスケ教室、サッカー



教室とブラインドサッカー教室など、健常者スポーツと障害者スポーツを同じ空間で行っており、障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しみながら、互いの理解を深めることのできるとても有意義なイベントとなりました。

新宿区レクリエーション・フォーラム2017

11月26日(日)、新宿コズミックセンターにて『新宿区レクリエーション・フォーラム2017』が開催されま



した。障害のある方とスポーツを通じた交流を目指す実践活動関係者が集まり、「障害のある方とのスポーツ交流機会の創出」をテーマに基調講演と各関係機関及び支援団体によるシンポジウムを午前中に行いました。午後からはボッチャ・ダーツ・ユニカール等の種目を体験する時間もあり、とても充実した内容の一日となりました。

瑞穂第一小学校 レクリエーションスポーツ教室

11月21日(火)に瑞穂第一小学校のたんぽぽ学級と瑞穂中学校の皆様を対象にレクリエーションスポーツ教室を行いました。

リズム運動で元気にからだを動かした後にパラリンピック種目であるボッチャについて競技の特性や用具の説明を行い、レクリエーションボッチャを通してルールや得点の数を体験してもらいました。教室の最後にはコートを使ってゲームを行い、自分たちで審判に挑戦してもらいました。白熱したゲームが繰り広げられ、ジャックボールに青、赤どちらが近いかを計測してジャッジする場面も見受けられました。また、障害の程度が重い方でもランプを利用することで一緒に競技できることを伝えることができました。



2020年の東京パラリンピックに向けてボッチャの競技特性やルール・魅力を伝えることができました。今後もさらに他の競技にも理解を深めていけるように各地域と連携を図っていきます。

平昌2018パラリンピックがいよいよ2018年3月に開催されます。特集第2回目の今回は、2競技の紹介に加えパラリンピックで活躍を狙う東京アスリート認定選手にスポットライトを当てて紹介を行います。※前号の掲載予定から一部変更させていただきます。



車いすカーリング

一般のカーリングとは異なり、投球は助走をせず静止したストーンを投げ、ブラシで氷をこするスウィーピングは行わずに30m先を狙います。「氷上のチェス」とも呼ばれる戦略・駆け引きが魅力の頭脳戦のスポーツです。

パラアイスホッケー

ボディコンタクトの激しいスポーツのため「氷上の格闘技」とも呼ばれ、一般のアイスホッケーと異なり下肢障害のある選手がそりに乗って前・後進、ターンの動きから、シュートやパスまで2本のスティックを自在に操るスティックワークが魅力の一つです。

インタビュー [パラアイスホッケー] 高橋和廣 選手 (東京アスリート認定選手)



写真提供：MASPORTS/吉村もと

自己紹介 パラアイスホッケー日本代表の高橋和廣です。ソルトレイクからバンクーバーパラリンピックまで出場しており、バンクーバーでは銀メダルを獲得しました。パラアイスホッケーは約17年間プレーしており、怪我をする前は小さい頃からアイスホッケーをしていました。

私のストロングポイントは、針の穴を通すようなパスとゲームメイクです。パラアイスホッケー特有の左右両手にスティックを持ち、右手でも左手でもパスを出すことができ、スペースへの飛び出しにも対応できるパスが魅力です。パスより早く滑れる選手はいないので、とても有効なスキルだと思っています。

それともう1つはゲームメイクです。アイスホッケーの経験をパラアイスホッケーの戦術に活かし、試合の展開を読み、より良くゲームをコントロールすることが武器です。ポジションもセンターフォワードという、攻撃も守備もという両方こなすポジションであるため、攻撃の起点や守備への参加と、氷上での他の選手への声だし(指示等)などで、チームをまとめる役割を担います。



写真提供：小金澤周平/苫小牧市体育協会



写真提供：小金澤周平/苫小牧市体育協会

今後の目標 今後の目標としては、まずパラアイスホッケーを色々な人たちに知ってもらうための地道な広報活動を行って競技人口を少しでも増やし、国内での試合数を増加させることです。また、ジュニアの育成を含めて自分の持っているスキルを新たな選手へ伝えていくことです。自分としては、納得するまで現役を続けるために日々努力して行きたいと思っています。そして、平昌パラリンピックで結果を残し、この競技に再びスポットライトが当たるように、チーム一丸で臨みます！

平昌2018パラリンピックパラアイスホッケー競技日程

3月10日(土)~13日(火) 予選

3月15日(木) 準決勝

3月17日(土) 3位決定戦

3月18日(日) 決勝

第28回はばたきバドミントン大会



11月12日(日)に「第28回はばたきバドミントン大会」を行いました。東京都障害者総合スポーツセンター改修工事に伴い、首都大学東京荒川キャンパス体育館にて開催しました。

去年度に引き続き、今年度もダブルスの部とラリー競争の部を行いました。今回初めて参加される方もおり、ダブルスの部52名、ラリー競争の部2名、計54名の選手の参加により、大会は幕を開けました。

白熱した試合の中、真剣な表情の合間に笑顔も見られ、選手の方々がバドミントンを楽しんでいる様子がうかがえました。思わず見惚れてしまうような良いプレーもあり、日頃の練習の成果がとともよく出ていた大会でした。

参加選手の皆様、ご協力いただいた役員の皆様、ありがとうございました！

障害者週間記念事業



東京都多摩障害者スポーツセンターでは、12月17日(日)に障害者週間記念事業を開催しました。今年はラクロス体験やバールン体験、栄養講座、演劇、リコーダーアンサンブルコンサートの鑑賞など盛りだくさんのイベントを実施。ラクロス体験では、講師を招き丁寧な指導や実演のもと、初めて触れるスポーツにみなさん興味津々で、楽しまれていました。

また、「日常の栄養管理を見直そう」をテーマにした栄養講座では、熱心に皆様が参加されていて、良い機会になったというご意見もいただきました。

そして、平昌パラリンピックの開催を前に、冬季パラスポーツの競技紹介や応援メッセージを書く常設ブースを設置し、終了時にはたくさんのメッセージが集まりました。

東京CUP卓球大会

12月9日(土)、10日(日)に「2017東京CUP卓球大会」を開催しました。

今年度は東京都障害者総合スポーツセンターが改修工事中のため、東京都多摩障害者スポーツセンターで行いました。宮城県や長野県など、都外からも多くの方々にご参加いただきました。(団体戦：57チーム137名、個人戦：197名)

この大会は、障害の有無や程度を問わず、卓球愛好者が大会を通して選手相互の交流と親睦を図り、障害の理解並びに障害者の社会参加の促進に寄与することを目的としています。初心者から上級者まで、それぞれの競技レベルに合わせたグループ内で競い合います。

会場内では、対戦した選手同士が連絡先を交換し、合同練習の約束をしている姿も多く見られ、卓球愛好者同士の交流の輪がさらに広がった大会となりました。

参加された選手、応援に来られたご家族、そして大会を支えてくださった役員・ボランティアの皆様、本当にありがとうございました！



編集後記

明けましておめでとうございます。今年は戌年ですね。我が家には戌年生まれ、今年で12歳になる柴犬がいます。散歩に行くのが億劫に感じた頃もありましたが、今は季節を感じながら愛犬と過ごす穏やかな時間がすごく幸せです。人間の年だとおじいちゃん。真っ黒だった髭も白くなり、時の流れを感じますが、今年もワンぱくに！一緒に散歩できたらいいなと思います。皆様にとっても健やかな一年になりますように。心よりお祈り申し上げます。

(企画調整課 池田)

平成29年12月1日現在の協会会員情報

個人正会員	290名	団体正会員	9団体
個人賛助会員	850名	団体賛助会員	50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