



東京都多摩障害者スポーツセンター

4月10日

新たな一歩を

東京都多摩障害者スポーツセンター 調布庁舎開館



多摩障害者
スポーツセンターの
全貌大公開!!

..... P1&2



平成30年度
障害者スポーツセンター
新事業の紹介

..... P3&4

特別支援学校が
より身近な
障害者スポーツの場に

P5



ウィルチェアーラグビー
倉橋香衣選手
インタビュー

P6



4月より多摩障害者スポーツセンターの所長として着任した齋藤です。代替え施設の間はアクセス等でご不便をお掛けしますが、職員全員が一丸となって利便性の高い施設運営に努めて参りますので、変わらぬご支援をお願い致します。

大事なお知らせ

本誌「東京の障害者スポーツ」は今号より隔月発行から年4回の発行に変更し、デザインをリニューアルしました。引き続き変わらぬご愛読をよろしくお願い申し上げます。

代替施設(調布庁舎)ってどんなところ?



平成30年4月から平成31年6月頃まで、東京都多摩障害者スポーツセンターは大規模改修のため、閉館します。その間、味の素スタジアム内にある調布庁舎を代替施設として、4月10日に開館しました。今回は、代替施設でどのようなことができるのか、ご利用いただける施設を紹介します。

代替施設 入口・受付



ここから入館します。
(味の素スタジアムのメインゲート裏側)



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。

集会室・多目的室



以前より広いスペースを利用できるようになりました。また、軽運動もできる多目的室もご利用いただけます。

憩いの広場(ロビー)



入口を入って右手には、ゆっくりくつろいだり、利用者さん同士で歓談したりできるロビーがあります。食堂はありませんが、飲食可能です。休憩時間や送迎バスを待つあいだにご利用ください。

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)がご利用いただけます。新たにストレッチ用のマシン3台を導入しました。ただ、床が弱いため、フリーウエイトについては、ベンチプレス、スクワットの2種目の利用のみとさせていただきます。また、ダンベルについても使用できる重さに制限があります。



体育館



バスケットボールコート1面分の広さがあります。バドミントンやボッチャなどをご利用いただけます。ラケットやボールなどの貸出しも行っています。

卓球室



一般用卓球台4台と今までより1台多く台が設置されています。ラケットやボールなどの貸出しも行っています。

サウンドテーブルテニス室



STT台が2台設置してあります。防音対応となっているのでボールの音を正確にとらえることができます。ラケットやボールの貸出しも行っています。

1階

地下1階



東京都障害者総合スポーツセンター

本館・増築棟の

リニューアルオープン迫る!

東京都障害者総合スポーツセンターは大規模改修工事に伴い、仮設施設にて運営していましたが、7月1日(日)に本館・増築棟がリニューアルオープンします。今回は、新しくなる施設を紹介します。

その他の施設

プール (武蔵野の森総合スポーツプラザ)



週に1回(毎週月曜日9:00~13:00)、昨年オープンした武蔵野の森総合スポーツプラザのプール施設にセンタースタッフを配置してセンター利用者のサポートを行っています(月曜日以外でも個人利用は可能です)。

お問い合わせ先とアクセス

東京都多摩障害者スポーツセンター (東京都調布庁舎)

TEL: 042-440-2238 FAX: 042-485-8544

- 場所: 味の素スタジアム内東京都調布庁舎 (東京都調布市西町376-3) ※味の素スタジアムのメインゲート裏側
- 最寄り駅: 京王線の飛田給駅
- 送迎バスについては、次の2系統で運行します。 谷保駅 ⇄ 国立駅 ⇄ 調布庁舎 飛田給駅 ⇄ 調布庁舎
- 運行ダイヤについては、センターHPでご確認ください。
- お車でご来館の方は、味の素スタジアム内駐車場の入退車口から入り、時計回りにお進みください。お車は調布庁舎付近の指定場所のみの駐車となります。駐車台数は55台です。
- 徒歩でご来館の方は、味の素スタジアムメインゲート下の一階部分から構内に入り、時計回りに点字ブロックに沿ってお進みください。

本館

- 卓球室 卓球台5台完備
- STT室 サウンドテーブルテニス台2台完備
- プール 25m全6コース完備しています。通常のプールより水温を高く設定して、リハビリテーションや水中運動がより実践しやすい環境にしました。
- 体育館 バドミントン、バレーボール、ボッチャ、車いすバスケットボールなど様々なスポーツ種目が実施できます。 ※上記施設ではラケット、ボール、浮き具など一部用具の貸出も行っています。
- その他 集会室、印刷室、宿泊室、食堂などの施設があります。

増築棟

- トレーニング室 各種ウェイトトレーニングマシンをご利用いただけます。レッドコード・スリング、マシンのリニューアルによって、様々なトレーニングに対応できます。
- アーチェリー場 以前の50mから70mに拡大し、初心者からアスリートまで、幅広いアーチャーのニーズに対応できます。
- 多目的室 ボッチャ、ゴールボール、シットイングバレー、スポーツ吹き矢、ダンス、体操など様々な屋内スポーツ種目の実施が可能です。
- 研修室 1室40名程度収容可能な部屋を2室完備しています。会議や講習会などにご利用いただけます。

リニューアルオープン記念スポーツ祭

7月1日(日)の本館・増築棟のリニューアルオープンの日に、当センターで「スポーツ祭」を開催します! オープニングセレモニーやパラアスリートによるデモンストレーション、障害者スポーツ体験コーナーの他、センターの見学会等を企画しています! ご家族・お友達をお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください!



スポーツセンター利用案内&カレンダー

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。2回目以降は、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、団体の施設の予約は3ヶ月前より受付をしています。

利用時間

9:00~21:00
※スポーツ施設は20:30まで (12:00~13:00までは休憩時間です)

利用対象

障害者手帳所持者とその介護者
使用料 無料 (ただし宿泊室は有料)

6月	日	月	火	水	木	金	土	7月	日	月	火	水	木	金	土	8月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2	1	2	3	4	5	6	7						1	2	3	4
	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14			5	6	7	8	9	10	11
	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21			12	13	14	15	16	17	18
	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28			19	20	21	22	23	24	25
	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31							26	27	28	29	30	31	

●印は、休館日です。■印は、東京都障害者総合スポーツセンターは改修工事に伴う閉館日です。
□印は、多摩障害者スポーツセンター施設設備の整備および保守点検のため、ご利用および施設のご予約受付ができません。

今年度から新規で開催する事業をご紹介します。

運動相談

アシストサービス
(はじめてのスポーツ施設体験)

当センターでは、継続的なスポーツ活動ができるように支援を進めていきます。この事業は、センターを利用して間もない、お一人での利用に不安をお持ちの方を対象に行います。

障害の種類や状況に配慮しながら、利用者によるサポート（ピアサポート）や、障がい者スポーツ指導員などと一緒に施設を利用し、仲間と知り合うきっかけづくりや、この先も安心してご利用いただけるためのサポートを行います。ぜひ、アシストサービスをご利用ください！

スポーツ
導入教室

ラジオ体操

毎朝各施設にてラジオ体操を行います。身体をほぐし、元気を一日楽しく過ごしましょう。

日時 通常開館日
9:05～
(毎日実施)

場所 全館

対象 障害児者・
介護者

介護予防
支援教室

ストレッチ&体操タイム

簡単なストレッチや体幹トレーニングとバランス運動を行います！楽しみながら転倒を予防しましょう！！

日時 毎週火曜日
13:00～
13:30

場所 体育館
(7月以降は
多目的室)

対象 障害児者・
介護者

介護予防
支援教室

自分を知ろう!体力測定

自分の体力を知るチャンス!!今後ロコモティブシンドローム(立つ・歩くの行動の低下)にならないような身体づくりをしていきましょう。

日時 5/28(月)
7/30(月)
10/29(月)
1/28(月)
3/25(月)
13:00～
14:00

場所 体育館
(7月以降は
多目的室)

対象 障害者



センタースタッフより

この教室をきっかけに自分の身体を詳しく知りませんか? 日常生活の体力の維持・向上を目指しましょう! スタッフ一同お待ちしております!

地域
交流教室

みんなでエンジョイエアロダンス

音楽に合わせてみんなで楽しく体を動かしましょう!

日時 7/21、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/23、
3/23の土曜日 11:00～12:00

場所 多目的室

対象 障害児者(家族を含む)・地域の方

センタースタッフより

エンジョイエアロダンスとは、音楽に合わせて、元気に楽しくパワフルに体を動かすエクササイズです! みんなで楽しく体力・柔軟性を高めていきましょう! エアロビクスや色々なダンスにチャレンジしてみませんか?

その他新規事業

- はじめよう!卓球入門(夜)
【11月～全4回】
- 車いすテニス入門
【10月～全3回】
- ブラインドスポーツ入門
【10月～全4回】
- スポーツ栄養学
【9月、2月】
- 障がい者スポーツ
トレーナーによるサポート
【7月～月2回程度】など



今年度から新規で開催する事業をご紹介します。

スポーツ 導入教室

いきいきTAMAビックス

立ってでも、座ってでも、OK！リズムにのって、ココロオドル楽しい体操をみんなでいきましょう！

日時 5/11(金)
7/13(金)
9/7(金)
11/9(金)
1/11(金)
3/8(金)
12:00~
13:00

場所 体育館
対象 障害児者・
介護者



入門教室 卓球入門

「卓球をやってみたい!」と思っている方、必見です!!基礎から学び、目標はラリー! ※教室開催時は、卓球室を閉鎖させていただきます。

日時 5/18(金)
5/29(火)
6/12(火)
6/22(金)
7/3(火)
7/27(金)
9/4(火)
9/14(金)
10/2(火)
10/12(金)
13:00~
15:00

場所 体育館
対象 障害児者



入門教室 ショートテニスデビュー

ショートテニスは、スポンジのボールを使って行う屋内スポーツであり、どなたでも気軽に取り組めます!皆さんで楽しくプレーをしてみませんか?

日時 12/18(火)
1/8(火)
1/22(火)
1/26(土)
2/2(土)
13:00~
15:00

場所 体育館
対象 障害児者



地域 交流教室

みんなで☆ゴルフ

グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです!!一緒にラウンドして、たくさんの仲間をつくろう。 ※当日は教室開始時間までに現地に集合して下さい。また雨天時は中止になり、当日の9時までに決定します。

日時 6/4(月)
10/15(月)
13:00~
16:00

場所 国立市谷保
第三公園

対象 障害児者・
介護者・
地域住民



地域 交流教室

レッツ☆HIP HOP

からだを動かすことが大好きなあなた!
HIP HOPにトライしてみYO~!! レッツ!ダンス!!

日時 6/3(日)
7/15(日)
8/5(日)
9/2(日)
10/14(日)
12/2(日)
1/6(日)
2/11(月・祝)
3/24(日)
12:00~
13:00

場所 体育館
対象 障害児者・
介護者・地域住民

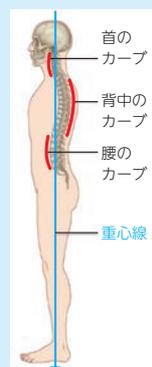


連載企画 ストレッチしてみよう!! (正しい姿勢編)

このコーナーでは年間を通して姿勢の改善につながりやすいストレッチを紹介します。今号は「正しい姿勢を保つためのストレッチ」です。

正しい姿勢を保つには左の図の首・背中・腰の3つのカーブを意識しましょう。この3つのカーブがあることで体幹が安定します。

四つん這い体操で理想的な姿勢のカーブを身につけましょう!



四つん這い体操 ①と②の動作を繰り返します



ポイント ②のときにおしりを突き出し、尾てい骨を天井に向けるのがポイント! そうすると背中の中のラインが自然と3つのカーブになっています!

特別支援学校が よき身近な 障害者スポーツの場に

当協会も実施協力している **都立学校活用促進モデル事業**（公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団が実施運営）では、障害のある方や障害者スポーツ競技団体等が、身近な地域でスポーツ活動ができるよう、都内にある都立特別支援学校の体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で平日夜間や土・日・祝日に開放し、活用を促進しています。平成28年度から開始したこの事業は、今年度から新たに5校を追加し、合計15校において実施することとなりました！（★は新規校）



また、都立特別支援学校を障害者スポーツの拠点の一つと位置付け、障害の有無に関わらず個人で参加することのできる障害者スポーツやスポーツレクリエーションの**体験教室**を実施いたします。体験教室の実施スケジュールについては、詳細が決まり次第、ホームページからお知らせします。



29年度車いすテニス体験教室（村山特別支援学校）

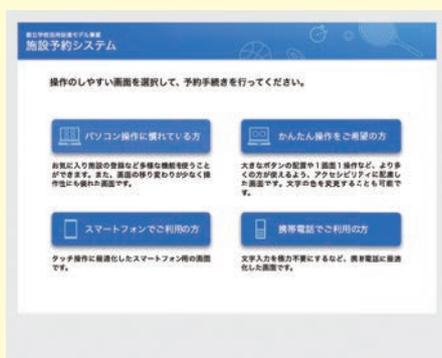
障害のある人もない人も一緒に楽しめる体験教室です。競技用の車いすの乗り方やラケットの持ち方から丁寧にレクチャーします。是非、車いすテニスの魅力を体感してみてください。一緒に楽しみましょう！



29年度の体験教室で講師を務めた二條実穂選手
(リオデジャネイロ パラリンピック 車いすテニスダブルス/4位入賞)

平成30年度より、利用者の利便性向上を図るため、**システムによる施設の予約受付**を開始します。インターネット、携帯サイトから、施設の空き状況を照会することができます。なお、施設の利用申込には事前に団体登録が必要です。

都立学校活用促進モデル事業 [検索](#)



東京に パラリンピックが来る!

第18回 ウィルチェアーラグビー

今回は平成30年度の東京アスリート認定選手であり、ウィルチェアーラグビーで注目の女性選手でもある倉橋香衣選手にインタビュー。競技との出会いや今月末に迫るジャパンパラ競技大会についてお話をお聞きました。

ウィルチェアーラグビーとは

ウィルチェアーラグビーは障害の程度によって0.5点から3.5点まで0.5点刻みの7段階でそれぞれの選手に点数が付けられていて、出場する4人の合計点数が8.0点以内で組まないとはいけません。女性選手が1人出場するごとにチームの合計点数上限に0.5点ずつ加算される男女混合の競技です。



タツクルはするのにも、されるのにも、見るのにも楽しい



倉橋香衣 くらはし かえ

1990年兵庫県生まれ 持ち点0.5点 所属チームBLITZ

一つ一つできるようになることが楽しかった

大学から始めたトランポリン競技の大会中の事故で頸髄損傷になってしまったのですが、ICUで治療を受けている時から「やってもうた」と思うくらいで、「人生終わった」とすごく落ち込むことはありませんでした。それよりも治療とリハビリのお陰で、色々な事ができるようになっていくのが楽しかったんです。字が書けるようになって、手紙を書けるようになったり。起き上がって友達と喋れるようになったり、ご飯が食べられるようになったり。そうやって一つ一つできるようになっていくことがすごく楽しかったです。

車いす同士がぶつかっても怒られないっていいな

大学に復学するために国立障害者リハビリテーションセンターに入所した時ウィルチェアーラグビーと出会いました。他の競技も色々トライしましたが、「車いす同士がぶつかっても怒られないのっていいな」と思い、のめり込んでいきました。

日本代表に初めて選出されたのは2017年1月の選考合宿で、翌々月の3月のカナダ遠征が人生で初めての海外渡航になりました。試合にあまり出たことがなかったので、その大会の1試合目の出場時間がウィルチェアーラグビーを始めてからの出場合計時間を一気に超えたんです(笑)。



初めてのジャパンパラ競技大会

そのカナダの大会で試合に出る楽しさを知りました。昨年初めてジャパンパラ競技大会に出場して、応援に来てくれた親や友人の前でプレーを見せることができました。「面白い競技だね」と言ってくれたのがとても嬉しかったです。

ただ去年は、ドッグランのようにコートを走り回っていただけなので、オフェンスの道を作ることなど一つ一つのプレーに意図を持って試合に臨むことが、今年の目標です。

意味ある0.5点選手になりたい

女子選手が入ることでチームの合計点数から0.5点減点されます。コンビを組む3.0点選手の特徴を意識して、0.5点選手という役割をきっちりこなせるようになり、日本代表に選ばれ、コートでプレーし続けたいです。

5月24日から開催されるジャパンパラ競技大会の後に今年の世界選手権、来年はウィルチェアーラグビーワールドチャレンジ2019、そして2020東京パラリンピックと続くので、大きな経験を積んで成長できるようにがんばります!



今回のインタビューの掲載しきれなかったものはTOKYO障スポ・ナビ「みんなの声」に掲載しますので、そちらのサイトも是非ご覧ください。

2018ジャパンパラウィルチェアーラグビー競技大会

日程	2018年5月24日(木)～27日(日)	会場	千葉ポートアリーナ	参加国	日本・イギリス・スウェーデン・フランス
スケジュール	5月24日(木) 11:00～スウェーデン戦 16:00～フランス戦	5月25日(金) 12:00～イギリス戦 15:00～スウェーデン戦			
	5月26日(土) 9:45～フランス戦 17:00～イギリス戦	5月27日(日) 10:00～3位決定戦 13:00～決勝戦			



パラリンピック選手発掘BOOK完成！

東京2020パラリンピック競技大会の正式競技について、クラス分けやルールなどをまとめているほか、競技団体が求めている選手像やトップアスリートの事例を紹介しています。多くの方にお読みいただくことで、パラリンピック競技に対する理解を促進し、これまでパラリンピック競技に関心のなかった方を1人でも多く発掘することを目的としています。指導者、選手の方をはじめ、多くの方々からご好評いただいております。内容については、当協会HPの「資料室」からご覧になれます！



ステップ バイ ステップ！ —スポーツがつなぐキズナ—

障害者スポーツを「支える」人々の視点から描いたドラマ映像を制作しました！この映像は、障害者スポーツを支える人たちの活動のきっかけやモチベーションを表現したドラマになっています。

障害者スポーツにこれまで興味のなかった方、活発に活動中の方、活動から少し遠ざかっている方など、登場人物それぞれに共感できるのではないのでしょうか？

ぜひ、ご覧いただき、障害者スポーツを支える活動に向けて一歩一歩（ステップバイステップ）、一緒に歩んでいきましょう！



このドラマは「YouTube」や下記のサイトでご覧になれます。



編集スタッフのひとこと

先日スマートフォンの動画を3Dで視聴できるVRゴーグルを購入しました。VRがどんなものなのか試したく、ホラー映画の「シャイニング」を観てみました。あまりの恐怖と迫力に、しばらくホラー映画を観たくなくなりましたが、これから来る夏にはお勧めかと思えます。

(東京都障害者スポーツ協会 赤堀)

会員情報 (平成30年5月1日現在)

個人正会員	295名	団体正会員	13団体
個人賛助会員	846名	団体賛助会員	48団体

当協会は会員の皆様のご支援に支えられています。障害者スポーツの普及振興を支援する会員を募集中です。ご入会は **TSAD会員** で検索！

平成30年度より、寄附をされた方はこれまでの所得控除の他に、税額控除を選択することができるようになりました！寄附をご検討の方は当協会ホームページをご覧ください。

団体正会員(三菱商事株式会社)の取組紹介

豊洲で障害児対象スポーツ教室 「第3回DREAMキャンプ」を5月3日(木・祝)に開催



当協会の団体正会員・三菱商事の障がい者スポーツ応援プロジェクト「DREAM AS ONE.」では障がい者スポーツのすそ野を広げ、理解度・認知度を高めることを目的とした活動を行っています。

その一環として5月に開催された「第3回DREAMキャンプ」では、障がいのある子ども達にスポーツを楽しむ機会を提供すると共に、参加者やアスリートたちと交流することで社会性を養い、保護者同士の情報交換を行う場として毎年大勢の子ども達が参加しており、当協会もスポーツ教室の運営や車いすの貸出で協力しました。

当日、子ども達はシドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんやウィルチェアーラグビー日本代表の池崎大輔選手と一緒にスポーツを楽しみ、記憶に残る思い出深い一日となりました。

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸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

〒182-0032 東京都調布市西町376-3

TEL 042-440-2238
FAX 042-485-8544
Twitter @tsadama

