



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

2019年
2月15日

82号



大きく広がる障害者スポーツの輪



東京都障害者スポーツ
大会の開催案内
& 申込について

..... P1&2



障害者スポーツ
センター
今期の目玉事業

..... P3&4

連載企画
地域で広がる
障害者スポーツの輪
vol.3

P5



柔道
半谷静香選手
インタビュー

P6



【開催案内】 第20回東京都障害者スポーツ大会 兼第19回全国障害者スポーツ大会 派遣選手選考会



全国障害者スポーツ大会の派遣選手選考会を兼ねた、東京都障害者スポーツ大会が5月から始まります。毎年、約6000名の選手が参加し、約5000名のボランティアにご協力をいただいています。駒沢オリンピック公園総合運動場をメイン会場とし、都内各地で年間を通して行われ、障害者が参加する都内最大規模の大会です。なお、昨年度と会場の異なる競技がありますのでご注意ください。

障害者スポーツを始めたい、観戦したい、支えたいとお考えの皆さま、大会を通じて障害者スポーツを知ってみませんか？自由にご観戦いただけますので、ぜひ会場へお気軽にお越しください。

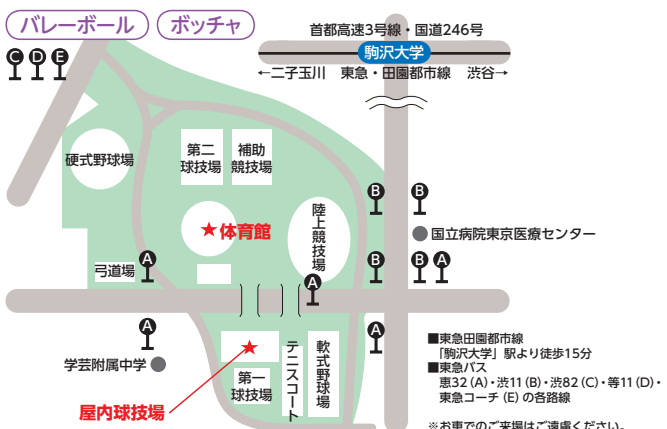
東京都障害者総合スポーツセンター／東京都立王子特別支援学校



武蔵野の森総合スポーツプラザ／東京都多摩障害者スポーツセンター



駒沢オリンピック公園総合運動場



※地図に記載の競技名は昨年と会場が異なる競技です。

開催競技一覧 (昨年度と異なる会場…★)

競技	日程	会場
合同開会式	平成31年(2019年)5月3日(金・祝)	武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ
アーチェリー(身体部門)	平成31年(2019年)5月19日(日)	★東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場
サウンドテーブルテニス(身体部門)	平成31年(2019年)5月19日(日)	東京都多摩障害者スポーツセンター(調布) 集会室等
陸上競技(知的部門)	平成31年(2019年)5月25日(土)・26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31年(2019年)6月1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31年(2019年)5月25日(土)・26日(日)	★東京都障害者総合スポーツセンター プール
卓球(身体・知的・精神部門)	平成31年(2019年)5月25日(土)	★武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ
フライングディスク(身体・知的・精神部門)	平成31年(2019年)5月25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31年(2019年)5月26日(日)	東京ポートボウル
ソフトボール(知的部門)	平成31年(2019年)5月19日(日)	光が丘公園 野球場
バスケットボール(知的部門)	平成31年(2019年)5月25日(土)・26日(日)	東京都立王子特別支援学校 体育館
	平成31年(2019年)6月1日(土)・2日(日)	板橋区立小豆沢体育館 室内競技場
バレーボール(知的部門)	平成31年(2019年)5月25日(土)	★駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
フットベースボール(知的部門)	平成31年(2019年)5月25日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
サッカー(知的部門)	平成31年(2019年)5月26日(日)・6月2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
ボッチャ(身体部門)	平成31年(2019年)7月13日(土)	★駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
スポーツの集い(知的部門)	平成31年(2019年)9月4日(水)	武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ
グランドソフトボール(身体部門)	平成31年(2019年)11月3日(日)	武蔵野中央公園スポーツ広場
車いすバスケットボール(身体部門)	平成32年(2020年)1月25日(土)	武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ
バレーボール(精神部門)	平成32年(2020年)2月5日(水)	★駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
バレーボール(身体部門)	平成32年(2020年)3月7日(土)	★駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

※第20回東京都障害者スポーツ大会と第72回都民体育大会の合同開会式の詳細は、今後、合同開会式ホームページでご案内する予定です。

第20回東京都障害者スポーツ大会 参加申込について



※募集要項より一部抜粋。詳細は協会ホームページ・募集要項にてご確認ください。

● 申込方法 ●

申込の際は、所定の申込書に必要事項を記入し、「参加に関する誓約事項」に同意の上、郵送または持参にて期限内に下記の「問合せ先・申込先」までお申し込みください。FAXでの申込は受け付けませんのでご注意ください。

申込書は協会ホームページ、東京都障害者スポーツセンター（総合・多摩）で入手できます。

東京都障害者スポーツ大会 申込

検索

- ※1 都外在住で都内に所在する学校・障害者支援施設・団体に所属する人は、所属先で団体申込を行ってください。（個人での申込はできません）
- ※2 所属は1人1団体（または個人）とし、別々の団体から申し込むことはできません。
- ※3 団体として申し込む場合は、団体総括表に必要事項を記入し、参加申込書と一括してお申し込みください。
- ※4 学校、施設、団体は参加申込書を一括し郵送または持参にてお申し込みください。

車いすバスケットボール競技、グランドソフトボール競技、バレーボール競技（身体障害部門）、バレーボール競技（精神障害部門）、スポーツの集い（知的障害部門）、ボッチャ（身体障害部門）の申込については、別途関係者に案内します。

● 問い合わせ先 ●

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 大会申込担当
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ12階

TEL 03-6265-6001

FAX 03-6265-6077（分室）

※FAXは問合せのみ受け付けております。
FAXでの申込は受け付けませんのでご注意ください。

● 参加資格 ●

参加する選手は次のいずれかの条件を満たす必要があります。

【身体障害部門】

身体障害者福祉法第15条の規定により、身体障害者手帳の交付を受けた人、あるいは、その取得の対象に準ずる障害のある人で平成31年4月1日現在中学生以上の人。



【知的障害部門】

厚生事務次官通知による療育手帳（愛の手帳）の交付を受けた人、あるいは、その取得の対象に準ずる障害のある人で平成31年4月1日現在小学生以上の人。



【精神障害部門】

精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条の規定により、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた人、あるいは、その取得の対象に準ずる障害のある人で平成31年4月1日現在中学生以上の人。



※原則として、上記条件を満たし、都内に現住所を有する人が参加できます。都内に所在する学校や障害者支援施設等団体に所属している人も参加できます。

● 参加資格 ●

●個人競技の申込①

対象：個人参加及び学校（特別支援学校・学級、一般校）や施設等団体の在籍者

⇒平成31年3月19日（火）必着

●個人競技の申込②特例2次

対象：学校（特別支援学校・学級、一般校）や障害者支援施設の新入生・新規利用者

⇒平成31年4月15日（月）必着

●団体競技の申込

⇒平成31年4月15日（月）必着

★その他、詳細は協会ホームページの募集要項にてご確認ください。



今期の目玉事業をご紹介します。

地域交流 教室

みんなで卓球

卓球を通じて、みんなで交流しましょう！ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！

日時 2月23日（土） 13:00～15:00

場所 体育館 対象 障害児者・介護者・地域住民



地域交流 教室

みんなでバドミントン

バドミントンを通じて、みんなで交流しましょう！ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！

日時 2月16日（土） 13:00～16:00

場所 体育館 対象 障害児者・介護者・地域住民



入門教室

はじめよう！サッカー入門

これからサッカーを始めたい人あつまれ！基本から学んで、ボールと友達になろう！

日時 2/9、2/23、3/9、3/23の土曜日 10:00～12:00

場所 体育館 対象 障害児者



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 2/23、3/23の土曜日 11:00～12:00

場所 多目的室 対象 障害児者・介助者・地域住民



担当からのコメント

今年度も残りわずか！皆さんの参加をお待ちしております！

スポーツ 導入教室

にこにこ水中運動

水の力を利用した体操のアクアビクス。浮き具を利用したヌードルビクス。または、ウォーキングでは、水中を自由自在に歩行します！

日時 毎週月曜日 10:15～10:50

場所 プール 対象 障害児者・介護者



連載企画

ストレッチしてみよう!! (肩こり改善編)

今号では、肩甲骨を動かす「ねじねじ体操」をご紹介します。「肩がこっている」、「なんだか腕を上げづらい」、そんな方におすすめです！座った状態で両手を横に広げます。このときに小指が上になるように前後に手をひねりましょう。



ポイント 手をタオルのようにゆっくり絞るのがポイントです。そうすることで肩や腕周りの筋肉、関節を効果的に動かすことが出来ます。そうすることで、肩こり改善や、肩甲骨周りの動作改善に繋がります！

入門教室 トランポリン

大きなトランポリンで全身を使ってみんなでジャンプ！

日時 2月16日、3月16日の土曜日 13:00～15:30

場所 体育館 対象 障害児者



担当からのコメント

「大きなトランポリンで、全身を使って楽しく跳んでみませんか。初めての方でもスタッフがついて一緒に飛んでくれるので安心して跳べますよ。」

地域交流教室 日曜広場

毎月のテーマはお楽しみ☆ テーマに沿って、工夫をしたスポーツや工作をみんなで楽しみましょう！

日時 2月17日、3月17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



担当からのコメント

「サンサン体操を参加者全員で踊ってから始まって、各月違うテーマの中で、レクリエーション要素のあるスポーツをしたり、簡単な製作物を作ったりしていきます。障害の有無に関係なく、地域の方も参加できますので、ぜひお越しください！」

入門教室 ノルディックウォーキング

運動量・バランス感覚のアップを目指し、全身を大きく動かして、新たな健康づくりに挑戦してみませんか？

日時 2月18日、3月25日の月曜日 12:00～13:00

場所 体育館 対象 障害児者



地域交流教室 レッツ！車いすバスケット

車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットボールに挑戦してみよう！

日時 2月23日、3月30日の土曜日 9:00～12:00

場所 体育館 対象 障害児者・介護者・地域住民



今号では東京の西部多摩地域に位置する自然豊かな町、日の出町の障害者スポーツ振興について、日の出町文化スポーツ課の西係長（写真左）と日の出町スポーツ推進委員会の敎使河原会長（同右）からお話を伺いました。

▶ 障害者スポーツの取組の背景

日の出町文化スポーツ課では、平成27年に障害者スポーツ振興について、東京都障害者スポーツ協会（都障協）に相談したことから取組が始まりました。その年から年に1回、町内の障害者施設を利用している人たちを対象にスポーツ活動を展開しています（ふれあいスポーツ教室）。翌年からは、町のスポーツ推進委員が加わり、地域における障害者スポーツ振興を進めています。

また、敎使河原さんは町民を対象にコンディショニングとエアロビックを中心とした健康体操指導に携わっていますが、15年ほど前に障害を抱える人たちに運動を提供したいという施設の依頼を受け、障害者施設での指導も続けています。体を気持ち良く動かすことを伝える指導を続けることで、そこに集う人たちの繋がりや笑顔そしてモチベーションも上向きになっています。それを底力に、町で開催するイベントへの参加など、施設職員の協力を得ることができるようになっています。そんな経験を、地域でのスポーツ指導に活かし、スポーツ推進委員の一員として皆に伝えながら日々の活動をしています。



西係長

敎使河原会長

▶ 人がつなげる地域の障害者スポーツ

こうした活動の中でスポーツ推進委員の中に中心的な役割を担う人材が増え、スポーツ推進委員に障害者施設の職員の方もいることから、今年度の「ふれあいスポーツ教室」では独自運営ができるように発展しました。さらに実施回数を年2回に増やし「第2回ふれあいスポーツ教室」では屋外でのスポーツ・レクリエーションとして「クッブ」という薪投げのニュースポーツを導入して、2013年の東京国体女子サッカー競技の会場



第2回ふれあいスポーツ教室（クッブ）

となった谷戸沢サッカー場で実施したところ、参加者から好評でした。

日の出町には拠点となるスポーツ施設がなく、こうしたイベントから日常でのスポーツ活動に結びつけるというのが難しいですが、町が所有している施設を有効に活用することで新たな活動へと結びつけばと考えています。

▶ インタビューを終えて

お二人の話から日の出町ではスポーツ振興の活動を通して、そこに関わる人同士がお互いの距離を詰めて協力しようと確実に前進していると感じました。実際に今年度はスポーツと福祉の連携を模索していく動きがあるとのこと、今後の動向が楽しみです。

東京に パラリンピックが来る!

第21回 視覚障害者柔道

今回は平成30年度の東京アスリート認定選手であり、視覚障害者柔道の注目選手でもある半谷静香選手にインタビュー。視覚障害者柔道との出会いから、リオパラリンピックで得た手応え、東京パラリンピックへ向けた意気込みもお聞きました。

視覚障害者柔道とは

晴眼者柔道（オリンピック競技の柔道）との大きな違いはお互いが組み合った状態から始まることです。組み手争いが無いため、組んだ状態からいかに相手を崩すがこの競技の見所です。お互いの距離が近い為に技をかけるスピードも速く、一瞬で勝負が決まることもあります。また、競技は障害の程度で区分をせず、体重別の男子7階級、女子6階級で行われます。



視覚障害者柔道と出会うまで

小さい頃から網膜色素変性症という進行性の目の病気でしたが普通学校へ通っていました。体を動かすのが苦手だったのですが、中学校では部活に入らなければならず、2歳上の兄がいた柔道部に入部しました。ただ、体力がないため練習についていくこともきつくて、乱取り（自由に技を掛け合う練習法）などの練習でも見えない為に突き指を何度もしました。辛かったこともたくさんありましたが、何とか中学・高校の6年間、柔道を続けることができました。

高校卒業後は中学生の頃から夢でもあった理学療法士になるために、筑波技術大学へ進学しました。そこで先輩に誘われたのがきっかけで視覚障害者柔道と出会いました。今までとても苦労していた組み手争いがなくなり、相手と組み合った状態から始まることに戸惑いでしたが、新たな可能性を感じました。しかし、その年の日本選手権に出場して優勝した時は嬉しさよりも戸惑いを覚えたんです。今まで地区大会を勝ち上がっても県大会では全く手も足も出なかった私なんかが…と強い葛藤を覚え、少しの間柔道から遠ざかっていました。ただ、大学のクラスメイトの多くが柔道をやっていたので、なんとなく柔道場に足が向いていきました（笑）

リオ大会で得た手応え

2010年の広州アジアパラ競技大会で柔道の選手団の中で私だけメダルを獲れなかったことが悔しくてメダルへの想が強くなりました。その後、初めて出場したロンドンパラリンピックは7位に終わりました。2回目のリオパラリンピックは大会の2週間前に出場が決まったこともあり、プレッシャーを感じる間もなく、開き直って大会に臨みました。初戦で負けてしまったものの、敗者復活戦から3位決定戦まで勝ち進むことができました。その試合で敗れて5位という結果はもちろん悔しかったのですが、それよりもメダルまであと少しという手応えを強く感じる事ができた大会でした。

金メダルを獲つて
日本に良い流れを作りたい!!



半谷 静香

はんがい しずか

1988年福島県生まれ 出場階級：48kg級 障害：網膜色素変性症

2020年へ向けて

東京2020パラリンピック競技大会へ向けて、現在は町道場で出会った仲元歩美コーチの指導を受けています。仲元コーチは現状とゴールを明確に言葉で表してくれて、年も近く気兼ねなく思ったことを伝え合うことができます。時には口喧嘩もしますが（笑）柔道を一緒に高めていってくれる大切なコーチです。今は週4-5回、中高生から実業団まで出稽古で様々な選手と組ませて頂いていて、コーチとともに出来ることを一個ずつ積み上げていている段階です。

東京2020パラリンピック競技大会では私の階級が最軽量の48kg級ということもあり、柔道競技の中で一番最初の決勝になるはずなので、金メダルを獲って、日本に良い流れを作りたいです。

まずは今年の3月10日に講道館で行われる「東京国際視覚障害者柔道選手権大会2019」でしっかり優勝できるように頑張りたいと思います。応援よろしくお願いします！



今回のインタビューに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、そちらも是非ご覧ください。

団体正会員(東京都障害者スポーツ指導者協議会)の取組紹介

東京都障害者スポーツ指導者協議会は、都内で活動する障がい者スポーツ指導者資格を有する約2,600名からなる団体です。

活動は構成員である協議会の会員に対して障害者スポーツに関する情報の提供や活動機会の提供などを行っています。

また、広報部会、研修部会、地域部会などの部会を定期的に開催し、協議会の会員、スポーツ推進委員や行政担当者向けに研修会を企画・運営することで指導におけるさらなるスキルアップやメンバー同士の横のつながりを強め、地域での活動を活性化し、それぞれの地域で障害者スポーツの振興を中心的に担う人材となるように様々な活動をしています。



当協会主催事業「東京CUP卓球大会」に参加する障がい者スポーツ指導員

障がい者スポーツ指導者制度とは？

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会が制定する「障がい者のスポーツ環境を整備する上で専門的な知識、技術を有する人材の養成、資質向上を目的」とした資格制度です。障がい者スポーツ指導者の資格には、初級、中級、上級の障がい者スポーツ指導員の他、障がい者スポーツコーチ、障がい者スポーツ医、障がい者スポーツトレーナーがあります。

会員募集のご案内!!

当協会の団体正会員、団体賛助会員に入会すると本誌でご案内した東京都障害者スポーツ大会のプログラムに広告を掲載することができます。

詳細は当協会ホームページをご確認・お問合せください。

会員状況
2019年
1月1日時点

個人正会員 286名 団体正会員 14団体

個人賛助会員 892名 団体賛助会員 49団体



編集スタッフのひとこと

2019年、今年は間もなく平成から年号が変わりますね。障害者スポーツもパラリンピックまであと1年。スポーツの場に障害の有無にかかわらず、地域に根づき誰もが有意義なスポーツライフに向けてのポイントとなる年です。新しい一歩を築きましょう。

(地域スポーツ振興課：橋本)

平成30年度東京パラスポーツスタッフ認定制度について

今年度より、東京2020パラリンピック競技大会等への出場が期待される選手を支えるコーチやサポーター等を対象に、「東京パラスポーツスタッフ」認定制度を設け、スタッフの活動を広く周知することで、認定者の活動環境の整備や地位向上に繋げていく取組みを東京都と共催で開始しました。

今年度は67名の方を認定し、平成30年11月24日(土)に認定授与式を実施しました。

現在、スポーツTokyoインフォメーション内に専用ページを設置し、認定者の紹介など本制度に関する情報を公開しております。今後はインタビュー記事などにより、認定者の活動を紹介していきます。ぜひご覧ください。

● <https://www.sports-tokyo.info/staff/>



大会・イベント情報(他団体主催大会を含む)

※ の大会は他団体主催大会

大会・イベント等の詳細は各主催・大会ホームページでご確認ください。

2月	大会	会場
16(土)-17(日)	全日本テコンドー選手権大会	千葉ポートアリーナ
23(土)	さいたま市ノーマライゼーションカップ2019(ブラインドサッカー)	サイデン化学アリーナ
3月	大会	会場
2(土)-3(日)	第8回千葉市長杯兼長谷川杯全国選抜大会(車いすバスケットボール)	千葉ポートアリーナ
3(日)	東京マラソン2019	都内
3(日)	第30回ショートテニス大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
9(土)	ポッチャ東京カップ2019	武蔵野総合体育館
10(日)	第3回ユニカル体験大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
10(日)	東京国際視覚障害者柔道選手権大会2019	講道館
19(火)-24(日)	IBSA ブラインドサッカーワールドグランプリ 2019	品川区立天王洲公園
4月	大会	会場
20(土)-21(日)	第8回関東カップ車いすバスケットボール大会	サイデン化学アリーナ
5月	大会	会場
3(日)	第20回東京都障害者スポーツ大会合同開会式	武蔵野の森総合スポーツプラザ
11(土)-12(日)	天皇杯 第47回日本車いすバスケットボール選手権大会	武蔵野の森総合スポーツプラザ

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 @tsadtama

