



# 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  
8月20日

84号

## 東京都障害者総合スポーツセンター開所式

主催 東京都 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会



# 障害者スポーツ支援の最前線をゆく



## 東京都多摩障害者スポーツセンター開所式

主催 東京都 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会



# 障害者スポーツセンターが生まれ変わりました



新しい施設って  
どんなところ？

..... P1&2



障害者スポーツ  
センター  
今季の目玉事業

..... P3&4

連載企画  
地域で広がる  
障害者スポーツの輪  
vol.5

P5 .....



バドミントン  
島山洋平選手  
インタビュー

P6 .....



都内2カ所にある東京都障害者スポーツセンターの改修工事が完了し、施設がリニューアルしました。今号では新しくなった施設を紹介します。

## 東京都障害者総合スポーツセンター（総合SC）

東京都障害者総合スポーツセンターは、昨年の屋内施設のリニューアル、増築棟の完成に加え、7月28日に屋外施設がオープンしました。



ダブルスコート3面完備。ナイター設備も充実し、夜間でもテニスを行えます。



トラック・芝・フィールド共に新しくなり、ナイター設備も設置したことで、夜間の利用が可能となりました。

## 東京都多摩障害者スポーツセンター（多摩SC）

東京都多摩障害者スポーツセンターは全ての施設が新しくなり、より使いやすくなりました。

### 体育館



照明設備の改修や空調設備を冷暖房完備にするなど、明るく快適に使いやすくなりました。

### プール



25m×6コースになり、ろ過装置も完備。プールサイドを高くし、車いすでも入りやすくなっています。

### トレーニング室



新しいマシンを追加しました。ストレッチからトレーニングまで幅広くご利用ください。

### 卓球室



卓球台を3台完備。ラケットの貸し出しを行っているのも初めての方も気軽にご利用ください。

### STT室



スタッフが常駐していますので、1人で来られてもサウンドテーブルテニスを行うことができます。

### 集会室



広さは改修前と変わりませんが、以前より明るくきれいになりました。

# 開所式&スポーツプログラム

両スポーツセンターの施設リニューアルに伴い、6月30日に多摩SCで、7月28日に総合SCで開所式&スポーツプログラムを実施しました！今回はその開所式&スポーツプログラムの様子の一部をご紹介します！

多摩SC

6/30 (日)

## ブラインドサッカー体験



トークショーに参加していただいた葭原さんと石川さんと一緒に転がると音のなるボールでドリブルやシュートをして楽しみました！

## 卓球



新しくなった卓球室で、参加者みんなで卓球を通して楽しく、交流することができました！

## アーティスティックスイミング体験



オリンピックの三井さんによるデモンストレーションの他、みんなで一つの演技をしました！

## ニュースポーツ体験



(一社) 東京都レクリエーション協会の方を招き、カーリングを手軽に楽しむために考案された「カーレット」と、紐でつながれた2個のボールをラダー(はしご)に引っ掛ける「ラダーゲッター」の2種類のスポーツ体験を行いました！

総合SC

7/28 (日)

## ニュースポーツ体験

(一社) 東京都レクリエーション協会の方を招き、普段目にする機会の少ないユニカールや、カーレット、ラダーゲッターなど様々なニュースポーツを体験しました！



## 卓球交流会

協和発酵キリン卓球部、デフリンピアンによるデモンストレーションの他、選手と一緒に卓球を楽しみました！



## ランニングイベント

NPO法人シオヤレクリエーションクラブのご協力のもと、トークショーに参加して頂いた葭原さんや花岡さんと一緒に思い切りトラックを走りきりました！



## テニス交流会

K&Sテニスプロジェクト、北区テニス協会の方を招き、参加者と一緒にテニスを楽しみました！



今季の目玉事業をご紹介します。

中・上級  
教室

## ワンポイント水泳教室

プールで自由に泳ぎたい！もう少しステップアップしたい！そんな疑問にワンポイントアドバイスをしていきます。お気軽にどうぞ！

**日にち** 9/3、9/10、10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/17、1/21、1/28、2/4、2/18の火曜日

**時間** 15:00～16:00

**場所** プール

**対象** 障害児者

**定員** 各回5名程度  
(申込制)



入門教室

## はじめよう！テニス入門

憧れのテニスコート。しっかりと基本から学んでラリーができるまでを目指します！

**日にち** 9/21、10/19、11/2、11/16の土曜日

**時間** 15:00～17:00

**場所** 庭球場  
※雨天中止

**対象** 障害児者

**定員** 20名  
(申込制)



地域交流  
教室

## みんなでフライングディスク

初めての方でも大丈夫！ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！

**日にち** 9/23(月・祝)、10/27(日)、11/24(日)

**時間** 13:00～15:00

**場所** 運動場  
※雨天時  
体育館

**対象** 障害児者、  
介助者、  
地域住民



入門教室

## はじめよう！卓球入門（前期夜）

これから卓球を始めたい方集まれ！まずはラケットに当てることから始めて、ラリーができるまでを目指します！

**日にち** 8/10、8/24、9/14、9/28の土曜日

**時間** 19:00～20:30

**場所** 卓球室

**対象** 障害児者

**定員** 15名  
(申込制)



連載企画

## ロコモティブシンドローム予防エクササイズ！体の側面を伸ばそう ～体側編～

今号では、いすに座りながら「体側」を伸ばすストレッチをご紹介します。

### ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）は、加齢や運動不足による骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などの運動器の障害、機能低下を指します。最近転びやすくなったり、いすから立ち上がるのがつらくなったりしていませんか。自宅でできる簡単な運動を取り入れてロコモ予防をしましょう。



参加申込など詳細につきましてはホームページ、または各スポーツセンターへお問い合わせください。

**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！

**日にち** 10/8(火)、12/13(金)、1/16(木)、3/12(木)

**時間** 12:00～13:00

**場所** 体育館

**対象** 障害児者、  
介護者


**地域交流  
教室**
**レッツ★HIPHOP**

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

**日にち** 9/1(日)、11/23(土・祝)、1/26(日)、3/8(日)

**時間** 12:00～13:00

**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**
**TAMAアクア**

水の特性を活かし、リラクゼーションからアクアビクスまで水中で楽しく身体を動かしましょう！

**日にち** 9/5(木)、10/27(日)、11/7(木)、12/8(日)、1/9(木)、2/2(日)

**時間** 12:00～13:00

**場所** プール

**対象** 障害児者


**地域交流  
教室**
**レッツ！車いすバスケット**

初めての方も大歓迎!! 大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー！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に挑戦してみよう！

**日にち** 9/14(土)、10/26(土)、11/4(月・祝)、12/1(日)、2/23(日)、3/28(土)

**時間** 9:00～12:00

**場所** 体育館

**対象** 障害児者、  
介護者、  
地域住民


**1**

手のひらを  
上に向けて


**2**

前屈みになら  
ないように体を横  
に傾けます。


**3**

反対側も交  
互に伸ばし  
ましょう！



**1**手のひらを上にして頭の上で手を組みます。

**2**その状態から体を横に傾けていくことによって体の側面が伸びていきます。

**3**10～20秒ほどしたら、反対側も同じように伸ばして左右交互に繰り返します。

**ポイント**

反動をつけずにゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。(1日20秒×左右各3回を目安に)

今号では武蔵野市にある武蔵野総合体育館で実施されている「障害者のためのスポーツ広場」事業を中心に、企画段階から事業を支え続けている皆様に武蔵野市の取り組みについてお話を伺いました。

### ▶ 障害者スポーツをイベントから日常へ

武蔵野総合体育館は、指定管理者である（公財）武蔵野生涯学習振興事業団（以下事業団）が平成25年度からノルディックウォーキングや水泳教室などの障害者スポーツ教室などを開催しており、スポーツ推進委員（以下推進委員）も教室に参加するなど障害者スポーツを支える活動に積極的に取り組んできました。東京都障害者スポーツ大会などの会場としても障害のある人々に利用されていますが、「（大会などの）イベントでは多くの人の支えがあり参加できるけれども、好きな時に好きなスポーツができる環境がほしい」という声があり、障害のある人が体育館でスポーツを日常的に行えるよう検討が始まりました。



●インタビューにご協力いただいた皆様 後列左から、武蔵野生涯学習振興事業団 鈴木係長・矢澤主任、武蔵野市教育委員会 江波戸係長・中野主任・伊藤主任。前列左から、武蔵野市スポーツ推進委員 和田委員、武蔵野千川福祉会 久保田主任、武蔵野市スポーツ推進委員協議会 櫻井会長

### ▶ 意見交換会の実施

障害者スポーツの普及をさらに進めるために、平成28年度から市内の14の関係団体（福祉施設、医療関係者、体育協会、推進委員、事業団、市スポーツ・福祉主管課等）を集めて意見交換会を開き、各団体が抱える障害のある人がスポーツをする上での課題を共有し、課題解決に向けた連携が始まりました。その中で福祉施設として参加した武蔵野千川福祉会の久保田さんが「福祉施設の利用者は施設にこもりがちになり、運動不足である傾向」を課題として挙げたことから、「モデルケースになれば」と武蔵野総合体育館を実際に利用者とともに視察されました。まず、障害のある人がスポーツ施設やスタッフに慣れることから始めて、その後、体育館の団体利用へと進展しました。

### ▶ より多くの人に多くの機会の創出へ

その後も、より気軽にスポーツを楽しむ機会の条件として、「場所・モノ・支える人・費用」などの課題の解消について話し合いを重ねました。武蔵野総合体育館の既存事業である個人開放に注目し、平成30年3月に「ユニバーサルスポーツ体験」枠を設け、全4回試行実施しました。自由来所型で個人でも団体でも障害の有無・種別に関係なく自由にスポーツを楽しむことができることをコンセプトとし、市や体育館にあるスポーツ用具を活用し、市職員と推進委員が運営や参加者との交流を行いました。個人開放ではプラチナカード（障害者手帳等の提示で発行・個人利用料免除）が利用できるため、経済的負担も軽減できます。

### ▶ 障害者のためのスポーツ広場の実施と今後に向けて

試行実施を踏まえ、平成31年4月から「障害者のためのスポーツ広場」として実施しています。まずは障害のある人を対象とし、毎月1～2回体育館でいろいろなスポーツを楽しむことができる事業としました。回を重ねるごとに、学校が終わってから家族で遊びに来る方や、遠方からの参加者も増え、事業の周知や定着が進んでいます。推進委員も事業に協力することで、スキルの向上だけでなく、顔見知りになった参加者と街中で挨拶を交わすなど地域の活性化にもつながっています。久保田さんは、本事業の実施が障害のある人にとって、運動不足の解消だけでなく、仕事をするうえでの目標、日々の生活のモチベーション、喜びになっていると話します。現在障害者のためのスポーツ広場では体育館の半面を使用し、もう半面を一般利用者が使用することで、障害者スポーツに関心を持ってもらえるようにしています。ゆくゆくは障害のある人もない人も一緒にいろいろなスポーツができる場へと発展させていきたいと考えています。



障害者のためのスポーツ広場の様子

障害者スポーツの広場は9/9・30、10/7、11/11・18、12/9、1/6・27、3/2・23に実施します。詳細は武蔵野総合体育館へお問い合わせください。今回の武蔵野市のインタビューの拡大版をTOKYO障スポ・ナビの「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。

# 東京に パラリンピックが来る!

## 第23回 バドミントン

今回は平成31年度の東京アスリート認定選手であり、バドミントンの注目選手でもある畠山洋平選手にインタビュー。バドミントンとの出会いから、パラバドミントンを知ったきっかけ、東京2020パラリンピック競技大会（以下、東京2020大会）へ向けた意気込みをお聞きしました。

### バドミントンとは

バドミントンは東京2020大会より採用されたパラリンピックの新競技です。ラケットやシャトルはオリンピック競技と同じものを使用し、ネットの高さも同じになります。選手は車いす、立位の2つのカテゴリーに分かれ、障害の種類や程度に合わせたクラスごとに競技を行います。車いすや障害の重い立位クラスでは、コート半面がプレーエリアとなり、スピーディーで激しいラリーが可能になります。



### 低身長症に生まれて

私は遺伝子の突然変異で腕と足の骨が伸びない軟骨無形成症で生まれました。小学校入学後も身長は伸びなかったのですが、そこまで気にしていませんでした。年齢が上がるとともに周りから向けられる視線に気付いていきましたが、自分には特別なオーラがあるのかな、なんて思っていました(笑)。

小学校高学年になっても身長が伸びず、両親に聞いてみたら「小さい頃に伝えたけど、背が伸びにくい病気なんだよ」と言われて、大きなショックを受けました。ただ、小中高一貫校だったため、幼少期から共に過ごした友だちは全く変わらず接してくれましたし、中学・高校と途中から入ってきた友だちも同様に接してくれました。私は本当に周りに恵まれていたのだと思います。

### パラバドミントンとの運命的な出会い

中学校の部活を引退してから、高校入学まで時間ができたので、バドミントン遊びでやっていたら面白くて、高校ではバドミントン部に入りました。パラバドミントンの存在は全く知らないまま3年間を過ごし、卒業しました。そこからしばらく競技を離れていたのですが、パラバドミントンの長島理選手が出演したリオ2016パラリンピック競技大会の閉会式の中継が大きなターニングポイントとなりました。東京2020大会からパラバドミントンが正式競技になり、低身長症のクラスもあります、と長島選手が言った瞬間に「あれ、パラリンピックに出場できるかも!？」と思い立ち、日本障がい者バドミントン連盟にすぐに連絡をしました。身長制限もクリアでき、その年の9月から再びバドミントンを始め、同年12月には日本選手権で優勝しました。

小さな体でダイブする、ダイナミックなプレーを見てください!



## 畠山 洋平 はたけやま ようへい

1987年東京都出身 クラス:SS6 障害:低身長症(身長127cm)  
所属:株式会社Tポイント・ジャパン

### 初めて臨んだ国際大会から一念発起

翌年、2017年度の強化指定選手に選ばれ、タイで開かれた国際大会に初めて出場しました。結果はシングルス、ダブルスともに予選敗退で全く歯が立ちませんでした。「今のままではダメだ」と一念発起して転職し、株式会社Tポイント・ジャパンとアスリート契約をさせていただき、競技に集中できるようになりました。

練習は週5-6日、多くの時間を都内のジュニアチームと一緒に練習しています。背の高い選手と試合形式の練習をするよりも、同じ身長選手とやった方が飛んでくる打球感が似ていてとても練習になります。小学4-6年生と打ち合っているのは、低身長症のクラスならではの練習方法かもしれません。

### 東京2020パラリンピック競技大会へ向けて

パラバドミントンを始めるまでは障害者という認識がなく、障害者手帳も持っていませんでした。でも、パラバドミントンと出会って、低身長症だからこそできるスポーツであり、出会える人がたくさんいて、自分の障害と向き合うことができるようになりました。今は8月にスイスで行われる世界選手権に向けて全力を注いでいます。東京2020大会へ向けた一番大きな山です。そこを乗り越えたら、東京2020大会も見えてきます。自分の生まれた東京で一生涯に一度のチャンスをなんとか掴み取って、メダル獲得を目指して頑張ります!



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(ゼンコー)の取組紹介



(株)ゼンコーは東京都障害者スポーツ協会の正会員として、パラスポーツの普及・発展を推進しています。平成25年の9月に行われ

たスポーツ祭東京2013では辰巳のプール会場、代々木体育館の会場において警備業務を担当させていただきました。その際、車椅子の方への対応など安全を確保するための知識や、技術力が必須であることを強く認識しました。その後、2018年に東京都障害者スポーツ協会の団体正会員として入会し、本格的に活動を開始いたしました。

私たちはパラスポーツを「知る」ことから始めようと考え、社内向け研修会を東京都障害者スポーツ協会の協力のもと開催いたしました(2018年4月/2019年4月開催)。研修後は、パラスポーツに対する関心が深まり社内うれしい反響がありました。各拠点長及び社員、女子硬式野球チーム「ZENKO BEAMS」のメンバーが参加し、基礎から実践まで日頃からパラスポーツにかかわりの深い講師の先生の貴重なお話を聞くことができました。

障害者スポーツ大会へのボランティア活動、また競技団体との交流を深める場も増えております。東京2020パラリンピック競技大会へ向け、スポーツを通じ笑顔の輪が広がるよう「ZENKO's Smile」で、パラスポーツの普及・発展に取り組んでまいります。

## 編集スタッフのひとこと

厳しい暑さが続いています。昼間は蝉の力強い鳴き声が響き、夜は鈴虫の優しい音色に包まれ、季節の移り変わりをはっきり感じています。スポーツも季節のようにその瞬間に心を動かされる、「するスポーツ」や「観るスポーツ」があり、楽しみ方も変わりますよね。私は、暑い夏に大汗をかきながら運動するのが大好きです。是非、皆さん自身のスポーツと季節の関係性を探してみたいかがでしょうか。

(総合SC スポーツ支援課 中村将)

## 会員募集のご案内!!

今年度より個人賛助会員費が2,000円から3,000円に改定されました。詳細は当協会ホームページをご確認・お問い合わせください。皆様からのご支援をお待ちしております。

会員状況  
2019年  
7月31日時点

個人正会員 269名 団体正会員 15団体  
個人賛助会員 784名 団体賛助会員 49団体

## 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。

8月	大会	会場
29(木) -9/1(日)	三菱電機 WORLD CHALLENGE CUP 2019	武蔵野の森 総合スポーツプラザ
9月	大会	会場
3(火)-6(金)	日本パラカヌー選手権大会	海の森水上競技場
4(水)	第20回東京都障害者スポーツ大会 スポーツの集い	武蔵野の森 総合スポーツプラザ
8(日)	リニューアルオープン記念 第36回水泳記録会	東京都多摩障害者 スポーツセンター
14(土)	全館リニューアルオープン記念 第33回はばたきテニス大会	東京都障害者総合 スポーツセンター
21(土) -23(月・祝)	天皇陛下御在位記念2019 ジャパンパラ水泳競技大会	横浜国際プール
10月	大会	会場
5(土)	全館リニューアルオープン記念 第32回はばたき陸上大会	東京都障害者総合 スポーツセンター
12(土) -14(月・祝)	第19回全国障害者スポーツ大会 いきいき茨城ゆめ大会2019	茨城県内各競技場
16(水)-20(日)	車いすラグビー ワールドチャレンジ2019	東京体育館
17(木)-19(土)	CPEDI3★Gotemba Autumn 兼 JRAD国内競技会PartⅢ	御殿場市馬術・ スポーツセンター
11月	大会	会場
2(土)-3(日)	2019日本ゴールボール 選手権大会	足立区総合スポーツ センター
2(土)-3(日)	リニューアルオープン記念 第33回卓球大会	東京都多摩障害者 スポーツセンター
3(日)	第20回東京都障害者スポーツ大会 グランドソフトボール	武蔵野中央公園 スポーツ広場
10(日)	第30回はばたきバドミントン 大会(初心者・初級者)	東京都障害者総合 スポーツセンター
16(土)	全館リニューアルオープン記念 第18回はばたきターゲット バードゴルフ大会	東京都障害者総合 スポーツセンター

## 東京2020テストイベント

一般観戦の可否を含む詳細は各主催・大会ホームページでご確認ください。

9月	大会	会場
12(木)-15(日)	READY STEADY TOKYO カヌー(スプリント)	海の森水上競技場
26(木)-27(金)	READY STEADY TOKYO パワーリフティング	東京国際フォーラム
27(金)-28(土)	READY STEADY TOKYO テコンドー	幕張メッセAホール
28(土)-29(日)	天皇陛下御在位記念 2019ジャパンパラ ゴールボール競技大会	幕張メッセCホール
11月	大会	会場
13(水)-17(日)	JAPAN パラバドミントン 国際大会 2019	国立代々木競技場

### 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

〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1

TEL 042-573-3811  
FAX 042-574-8579  
Twitter @tsadama

