



# 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  
11月20日

85号



障害のある人もない人も、スポーツを遊びつくそう!!  
「チャレスポ! TOKYO」開催!



シッティング  
バレーボール  
齊藤洋子選手  
インタビュー

..... 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.6

P5

.....



イベント  
レポート

P6

.....



# 東京にパラリンピックが来る!

## 第24回 シットティングバレーボール

今回は平成31年度の東京アスリート認定選手であり、シットティングバレーボールの注目選手でもある齊藤洋子選手にインタビュー。シットティングバレーボールとの出会いから、パラリンピックを目指すようになったきっかけ、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。

### 交通事故で義足生活に

3歳のときの交通事故で左足を切断しました。それから義足になったのですが、幼稚園に通っていた記憶もあるので、入院自体もそこまで長くなく、すぐに歩いていたと思います。学校生活も小学校からずっと普通学校に通っていて、足が無いことによって何かできないことがあってはいけないと思い、全部挑戦しました。体育の授業はもちろん運動会に参加したり、高校時代は部活でソフトボールもしたり、何でもやりました。だから、足が無いことを上手に隠していると当時の私は信じていました。義足をつけてプールに入っていたのにも関わらず、です。大人になって当時の友達に聞いてみたら、「え、分かってたよ」ってあっさり。まあ、そうですね(笑)。

### シットティングバレーボールとの出会い

20歳のときに初めて出会った障害者スポーツ、それがシットティングバレーボールでした。中学生の頃から義足を作ってくれていた義肢装具士さんに、「バレーボールをやってからお酒飲みに行くんだけど一緒に来る?」と誘われて、二つ返事でついていきました。そこでやっていたのがシットティングバレーボール。それから練習に行くようになりました。



私は義足であることを隠して生活をするのが当たり前だったので、最初は義足を取らずに練習していました。学校生活でいじめられることも、悪く言われることもなかったのですが、義足ということを知られたくなくて、外すことにとっても抵抗がありました。

練習に行っている中で、実はこれが1994年に北京で行われるフエスピック(\*)という国際大会に出場するためのものであることを

### シットティングバレーボールとは

下肢などに障害のある選手が座ってプレーをするバレーボールです。スピーディーなラリー、力強いスパイクやコンビネーションを使った駆け引きが魅力のスポーツです。

ルールは6人制バレーボールとほとんど同じですが、常に床にでん部(おしり)をつけた状態でプレーをします。そのため、ネットの高さは男子が1.15m、女子が1.05m、コート(6人制バレーボールのコートの面積の半分以下)と設定されています。

リオ2016大会では男子はイラン、女子はアメリカが金メダルを獲得しています。日本は東京2020大会で男子は北京2008大会以来、女子はロンドン2012大会以来の出場となります。



### 観戦時に役立つ!シットティングバレーボールのルールを知ろう!

#### 選手の位置は「でん部(おしり)」の位置で判断

シットティングバレーボールでの「でん部」とは、足の付け根から上と定義されています。6人制バレーボールでは足がラインを越えたり踏んだりすると反則と判断されますが、シットティングバレーボールではでん部の位置で判断されます。例えば右の写真のようにサーブ時に脚がコート内に接地していたとしても、でん部がエンドラインを踏んでいなければ反則にはなりません。



知りました。驚きましたし、私なんか出場してはいけないと思いました。当時は世界を目指すなんてレベルではなかったですし、足を切断しているという理由だけで出場してはいけない大会だと思ったんです。ただ、半年ぐらい一緒に練習して、みんなといることが楽しくて、私が抜けることで人数が足りずに出場できなくなるのも嫌でした。そこで意を決して、休日もみんなに追いつくために必死に練習しました。

フェスピック北京大会では大会を楽しむなんて気持ちは一切なく、勝ち負けよりも、みんなと同じレベルまで上がらなければいけないと必死でした。いまだにみんなに早く追いつかなきゃ、頑張らなきゃと努力はしているんですけど、20年かかってはまだ追いつけている実感はありません。

(\*) フェスピック (FESPIC)… 極東・南太平洋身体障害者スポーツ大会 (Far East and South Pacific Games for the Disabled) のこと。1975年から2006年まで9大会を開催。2010年からアジアパラ競技大会に引き継がれる。



## パラリンピックを目指すきっかけ

最初は義足を外すことが本当に嫌で、障害があることを誰かに伝えることにも抵抗がありました。でも、シッティングバレーボールに出会い、私が義足だと知っても友達は増えたとし、外してプレーしても友達はいなくなりませんでした。義足であること、障害があることを周りに知られても大丈夫なんだと、シッティングバレーボールから教わりました。私のように義足であることを一生懸命隠そうとしている人もいるかもしれない。障害があることを隠さなくてもいいんだよ、と知ってもらうにはと考えたときに、シッティングバレーボールをニュースで取り上げてもらおう、という思いで必死に練習してパラリンピック出場を目指すようになりました。



東京2020大会の勝利後には、思いつき喜びを爆発させたいです!

**齊藤 洋子** さいとう ようこ

東京都出身 障害：左下腿切断



## 東京2020大会へ向かって

パラリンピック初出場となった北京2008大会では1勝もできず、ロンドン2012大会では開催国のイギリスには勝ちましたが、リオ2016大会は出場を逃しました。来年に迫っている東京2020大会に向かうために、辛く厳しいトレーニングの毎日を過ごしています。

東京2020大会で満員の会場の中でプレーすることを想像するだけでワクワクします。試合中は自分の感情を上手くコントロールして冷静にプレーして、勝ったときには喜びを爆発させたいですね。「実は入場の時から嬉しくてテンションも上がっていたんですよ」って言えるのは勝ったときだけなので、是非とも勝って思いつき観客席に手を振りたいです。

今回誌面で掲載しきれなかった内容は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。

今年度の新規事業・目玉事業をご紹介します。

地域交流  
教室

みんなでポッチャ  
[共催:王子ホールドスターズ]

ゲームを通じて、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！

日にち 12/28(土)、3/15(日)

時間 13:00～16:00

場所 多目的室

対象 障害児者、  
介護者  
地域住民



入門教室

はじめよう！アーチェリー入門（冬版）

目標は、初級認定取得！全5回の教室で、安全やマナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。

日にち 2/9、2/16、2/23、3/1、3/8の日曜日

時間 13:00～14:30

場所 洋弓場

対象 身体障害者  
(中学生以上)

定員 8名(申込制)  
※全5回中  
すべて参加  
でき、目的・  
判定基準・  
ルールを理解  
できる方



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！

日にち 11/30、1/18、2/8、3/7の土曜日

時間 13:00～14:00

場所 多目的室 場所 障害児者、介護者、地域住民



アスリート  
サポート

障がい者スポーツトレーナーによる  
サポート（団体・クラブ向け）

団体・クラブ向け！各競技に合わせて障がい者スポーツトレーナーが身体の使い方をサポートします！チーム全員で一度身体を見つめ直してみましょう！

日にち 要相談 時間 要相談 場所 各施設

対象 障害児者  
介護者  
または指導者

定員 2団体程度



連載企画

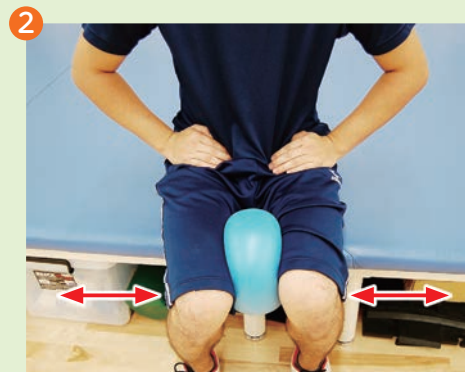
ロコモティブシンドローム予防エクササイズ！下半身トレーニング～股関節周り編～

どちらのトレーニングも歩くときに使う筋肉を鍛える事ができます！是非ご自宅でもお気軽にお試しください♪

ボールを使って  
トレーニング



座った状態で太ももでボールを挟みます。ボールを中心に、ぎゅゅと太ももでボールをつぶします！



5秒間つぶしたら、ゆっくり力を抜きます。これを15回繰り返してやってみましょう！

ポイント

ボールがなければ座布団や自分の拳を挟んでもOK！

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。

ジュニア  
対象教室

## チャレンジ！ジュニアスポーツ

小中学生の身体障害児を対象にいろいろなスポーツに挑戦！体験して自分がやってみたいスポーツを見つけていきましょう！

日にち 11/23(土・祝)、12/14(土)、1/4(土)、2/8(土)、3/8(日)

時間 15:00～  
16:30

場所 体育館

対象 身体障害児  
(小中学生)

定員 15名  
(申込制)



入門教室

## 安心してはじめられる変形性関節症のトレーニング教室(第2期)

変形性関節症の方を対象にご自宅や当センターで行えるトレーニングや楽しい運動を行っていきます。これからトレーニングを考えている方だけではなく、仲間づくりの場としてもお待ちしております。

日にち 2/6、2/13、  
2/20、2/27の  
木曜日

時間 10:30～  
12:00

場所 体育館

対象 変形性関節症者、  
介護者

定員 15名  
(申込制)



ジュニア  
対象教室

## チャレンジ！ジュニア水泳

小中学生の身体障害児を対象にさまざまな泳ぎに挑戦していきます！個々のレベルに合わせたグループで行いますので、これから水泳を始める方でもお待ちしております。

日にち 11/24、12/15、1/19、2/16、3/22の日曜日

時間 12:00～  
13:00

場所 プール

対象 身体障害児  
(小中学生)

定員 15名  
(申込制)



入門教室

## ウエルネスバランスボールトレーニング

大小さまざまなバランスボールやチューブを使い、バランス感覚を養いながら全身のトレーニングを行います。当日参加可能ですので、ご参加をお待ちしております。

日にち 1/31、3/27の金曜日

時間 13:00～  
14:00

場所 体育館

対象 障害児者、  
介護者



皆さんはロコモティブシンドロームをご存知ですか?年齢と共に「家の中でつまずいたり滑ったりする」、「続けて15分歩くことができない」、「横断歩道を青信号で渡り切れない」など日常生活の中で体の変化を感じることはありませんか?それはロコモティブシンドローム、通称「ロコモ」の始まりかもしれません!今号では自宅でも簡単に行える「簡単股関節周リエクササイズ」をご紹介します!ロコモティブシンドロームの予防のため、股関節周りを鍛え、日常生活を充実させましょう!

チューブを使って  
トレーニング



座った状態で足を閉じ、チューブを太もものあたりに巻きます。そこから足を広げていきましょう!



足を開いたら元に戻します!これを15回繰り返していきましょう!

ポイント

チューブがなければ自分の手で太ももを押さえながら行うのもOK!

今号では、杉並区内で徐々に根付きつつある障害者スポーツの取組について、支えている方々にお話を伺いました。

### ▶ サポーターを増やしたい

杉並区で20年以上にわたり実施している「障害者のためのわいわいスポーツ教室」は、多くのボランティアの協力もあり、障害のある人が毎回楽しみに参加されています。長年の取組から、障害のある人が日常的に地域でスポーツができるようになるためには、指導者を増やす場よりも地域の方が障害のある人と一緒にスポーツをする場を増やすことが必要であり、体験しながら学んでいく機会を作りたいと感じていました。そこで、「すぎなみスポーツアカデミー」のコースの1つとして、障害者サポーター講座を設けました。区内の競技団体の中からサポーター養成に協力をいただけるところを見つけたいと考え、杉並区テニス連盟に相談をしたところ、趣旨をご理解いただき、平成26年度から車いすテニス教室をスタートさせました。



●左から、杉並区区民生活部スポーツ振興課 齋藤係長、杉並区スポーツ振興財団 太田係長、杉並区スポーツ推進委員の会 芹澤会長、杉並区スポーツ振興財団 杉山氏

### ▶ 試行錯誤しながらも事業の実施を継続する



4年続けてスポーツ施設で教室を実施し、サポーター側の実績を積み重ねましたが、障害のある人の参加がなかなか増えませんでした。そこで杉並区テニス連盟の松尾会長から、「待っているのではなくこちらから行こう！車いすにこだわらずラケットを使って身体を動かすというテーマで、多くの人ができるテニスしよう！」という提案があり、5年目は障害者福祉会館で出張教室を実施しました。松尾会長を講師、すぎなみスポーツアカデミーの受講者を補助講師として実施し、約10人の方々とテニスを楽しみました。障害のある参加者が「自分の可能性が広がった」と言ってくださり、スポーツをするきっかけ作りや継続することの

価値、この活動を広げていくことの意味を大いに感じました。

### ▶ 障害のある人が来やすい場所で

テニス以外の別競技でも障害者スポーツの教室を実施したいと考え始めた頃、ボッチャのニーズの高まりを感じました。また、スポーツ施設よりも障害のある人が日ごろ使っている場所で実施したいとも考え、平成30年度から都立学校活用促進モデル事業として区内にある永福学園においてボッチャ体験教室が始まり、そのボランティアを障害者サポーター講座の受講者が担うコラボレーションが実現しました。体験教室終了後、「これで終わってしまうのは寂しいね」と、受講生の一人だった杉並区スポーツ推進委員の芹澤さんが中心となり、『すぎボッチャクラブ』を立ち上げ活動をしています。結成から半年、障害のある人を含め20名ほどクラブに登録し、月1回程度永福学園でボッチャをしています。「皆さんに思い切り楽しんでもらいたい、それを補助するのも私たちの勉強、長く活動していきたい」と芹澤さんは話します。



### ▶ 一步一步徐々に根付いていく活動を

テニス教室は6年目、ボッチャ体験教室は2年目、どちらもまだまだ試行錯誤しながら活動を続けています。出前教室の取組は、ボランティアや講師が参加者と親しくなってから、「今度はスポーツ施設でやります、たまには広い場所でやってみましょう」と声をかけることで活動の幅を広げたいと思っています。そういったことも課題としながら、今後も進んでいきたいと考えています。

# EVENT REPORT イベントレポート

## ● 東京都障害者スポーツセンター リニューアルした両施設で大会を実施しました！

### 東京都障害者総合スポーツセンター（総合SC）

今夏リニューアルオープンした総合SCの庭球場で「はばたきテニス大会」、運動場で「はばたき陸上大会」を実施しました。初めて大会に参加される方から上級者の方まで、新しい施設でのびのびと楽しんでいる姿が印象的でした。今後も、多くの皆さまのご利用をお待ちしています！



はばたきテニス大会の様子



はばたき陸上大会の様子

### 東京都多摩障害者スポーツセンター（多摩SC）

リニューアルオープンした多摩SCで、はじめての大会となる「水泳記録会」を実施しました。参加された皆さまが自身の記録に挑んでいる姿がとても印象的でした。その中でも特に印象に残っている場面は、浮具付25mに初めて参加された重度の障害の方に他の参加者の皆さまが温かい声援を送っていたところでした。

この記録会が皆さま自身の記録に挑戦する場になり、新たな目標・目的を見つけるきっかけになることを願っております。今後も、多くの皆さまのご利用をお待ちしております！



## ● 「チャレスポ！ TOKYO」開催！

障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しめる参加体験型スポーツイベント「チャレスポ！ TOKYO」を10月5日（土）に東京国際フォーラムで開催いたしました。会場には18,385名の方が来場し、「5人制サッカー（ブラインドサッカー）」や「車いすテニス」など25競技の体験をお楽しみいただきました。また、今年度は新たな試みとして、アスリートたちの真剣勝負を観戦・応援する楽しさを体験できる「チャレスポ！ コロシウム」が登場しました。「車いすラグビー」「車いすバスケットボール」「ゴールボール」「ボッチャ」の4競技のアスリートにお越しいただき、迫力満点のパフォーマンスで会場を盛り上げていただきました。

ご来場いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

公式HP <https://tsad-portal.com/challespo2019/> 公式Twitter @challespotokyo



## ● 台風19号に伴う第19回全国障害者スポーツ大会いぎいき茨城ゆめ大会の中止について

令和元年10月12日（土）から10月14日（月・祝）に開催を予定しておりました第19回全国障害者スポーツ大会「いぎいき茨城ゆめ大会」につきましては、台風19号の接近に伴う影響を考慮し、全日程中止となりました。全日程中止は平成13年に大会が始まって以来、初めてのことで、選手の皆さまのご活躍を楽しみにしておりましたので、非常に残念です。

東京都選手団を応援していただいた皆さま、誠にありがとうございました。来年の全国障害者スポーツ大会は令和2年10月24日（土）から26日（月）に鹿児島県で開催を予定しております。引き続きご支援ご協力をよろしくお願いたします。

台風19号による一連の自然災害により被害にあわれた方々には、心よりお見舞い申し上げます。

茨城国体承認第1-247号



第19回全国障害者スポーツ大会

いぎいき茨城ゆめ大会 2019

翔べ 羽ばたけ そして未来へ

## 団体正会員(日本労働組合総連合会 東京都連合会)の取組紹介



私たち日本労働組合総連合会東京都連合会(連合東京)は、パラスポーツおよびパラアスリートを通じて、障害の有無によらない、誰もが参加可能な「共生社会の実現」に向けて取り組んでおり、その目標を達成するため、東京2020パラリンピック競技大会を絶好の機会と捉え、競技会場の満席をめざすことや、パラスポーツの普及・浸透に全力で取り組んでいます。

これらを踏まえ、2018年8月に東京都障害者スポーツ協会(以下、協会)の正会員となりました。それ以降、協会にご協力を頂き、「パラスポーツ体験教室」をはじめ、2019年8月24日には165名の組合員と家族を集めた「パラスポーツ応援イベント」を開催するなど、機運醸成を図ってきました。また、協会主催のスポーツイベントにボランティアとして参加し、会員間の交流の場も広がっています。

東京2020大会後も、私たちは「共生社会の実現」を未来に引き継いでいくため、今後も運動を展開していきます。



## 編集スタッフのひとこと

あと1か月もすれば2020年! いよいよ、東京2020パラリンピック競技大会本番の年を迎えます。先日、有明地区に建設中の競技会場を見て、イメージがどんどん膨らみ胸が高鳴りました。本誌の好評企画「東京にパラリンピックが来る!」でこれまで特集したアスリートの方々も、きっとあの舞台上で躍動することでしょう。ぜひ、バックナンバーを読み返して“予習”してみたいかがでしょうか。

(東京都障害者スポーツ協会 張)

## 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。

令和元年11月	大会	会場
23(土・祝)- 24(日)	第36回 日本パラ水泳選手権大会	千葉県国際 総合水泳場
24(日)	ポッチャ東京カップ 2020予選会	武蔵野総合体育館
30(土)- 12/1(日)	2019FIDジャパン・ チャンピオンリーグ卓球大会	横浜市平沼記念 体育館
12月	大会	会場
5(木)-10(火)	2019 IBSA Goalball Asia-Pacific Regional Championships	千葉ポートアリーナ
7(土)-8(日)	2019東京CUP卓球大会	東京都障害者総合 スポーツセンター
8(日)	ブラインドサッカー チャレンジカップ2019	町田市立総合体育館
8(日)	第34回 全日本視覚障害者柔道大会	講道館
14(土)-15(日)	第23回日本シッティング バレーボール選手権大会	武蔵野総合体育館
15(日)	第10回はばたき ジュニアスポーツ交流大会	東京都障害者総合 スポーツセンター
20(金)-22(日)	第21回車いすラグビー 日本選手権大会	千葉ポートアリーナ
令和2年1月	大会	会場
26(日)	第5回日本IDハーフマラソン 選手権大会	神宮外苑周辺 公認コース
2月	大会	会場
1(土)	地域交流バドミントン大会in足立 第7回足立区障がい者 バドミントン交流大会	足立区総合 スポーツセンター
1(土)-2(日)	第20回 全日本パラ・ パワーリフティング・ 国際招待選手権大会	日本工学院 八王子専門学校
9(日)	リニューアルオープン記念 第15回 ポッチャ大会	東京都多摩障害者 スポーツセンター

## 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  
10月31日時点

個人正会員 271名

団体正会員 14団体

個人賛助会員 785名

団体賛助会員 50団体

### 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

