



# 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

2020年  
2月20日

86号



## 2020年もスポーツのある生活をみなさんと一緒に!!



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.7

P5



車いすテニス  
菅野浩二選手  
インタビュー

P6



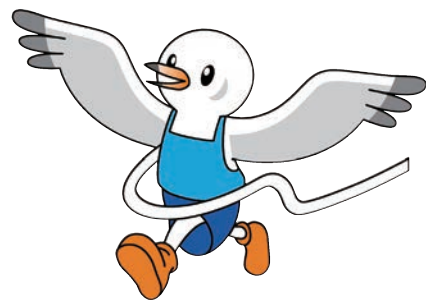


# 【開催案内】

## 第21回東京都障害者スポーツ大会 兼第20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に都内各地で年間を通して行われる、障害者が参加する都内最大規模の大会です。なお、昨年度と会場や開催時期が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、ぜひお気軽に会場へお越しください。



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと



### 開催競技一覧 (昨年度から時期・会場が変更…★)

競技	日程	会場
合同開会式	令和2年5月10日(日)	武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ
個人競技	サウンドテーブルテニス(身体部門)	令和2年5月17日(日) ★東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室等
	アーチェリー(身体部門)	令和2年5月17日(日) 東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場
	フライングディスク(身体・知的・精神部門)	令和2年5月23日(土) 駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
	ボッチャ(身体部門)	★令和2年5月23日(土) 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
	卓球(身体・精神部門)	令和2年5月23日(土) ★港区スポーツセンター アリーナ
	陸上競技(知的部門)	令和2年5月23日(土)・24日(日) 駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
	水泳(身体・知的部門)	令和2年5月23日(土)・24日(日) ★東京都多摩障害者スポーツセンター プール
	卓球(知的部門)	令和2年5月24日(日) ★港区スポーツセンター アリーナ
	ボウリング(知的部門)	令和2年5月24日(日) 東京ポートボウル
	陸上競技(身体・精神部門)	令和2年5月30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
スポーツの集い(知的部門)	★令和2年12月2日(水) 武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ	
団体競技	ソフトボール(知的部門)	令和2年5月17日(日) 光が丘公園 野球場
	フットベースボール(知的部門)	令和2年5月23日(土) 駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
	バスケットボール(知的部門)	令和2年5月23日(土)・24日(日) ★東京都立志村学園 体育館
		令和2年5月30日(土)・31日(日) 板橋区立小豆沢体育館
	サッカー(知的部門)	令和2年5月24日(日)・31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
	バレーボール(知的部門)	令和2年5月30日(土) 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内競技場
	グランドソフトボール(身体部門)	令和2年11月15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)	令和3年1月23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)	令和3年2月3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)	令和3年2月23日(火・祝) ★駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館	

※第21回東京都障害者スポーツ大会と第73回都民体育大会の合同開会式の詳細は、今後、合同開会式HPにてご案内します。入場行進の参加者を募集予定ですので、大会出場選手は奮ってご応募ください。

## ボッチャ競技における変更点について

ボッチャ競技は、他競技に参加機会の少ない重度身体障害者のスポーツ参加を目的に、令和3年度第21回全国障害者スポーツ大会「三重とわか大会」より正式競技として導入されます。それに伴い、令和2年度第21回東京都障害者スポーツ大会より、全国障害者スポーツ大会競技規則に基づいて5月に実施されることとなりました。昨年と競技規則や障害区分、実施時期が異なります。詳細は実施要項をご確認ください。



## 第21回東京都障害者スポーツ大会 参加申し込みについて

※募集要項より一部抜粋。詳細は協会HP・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いただき「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ておりませんのでご注意ください。

申込書は当協会HPよりダウンロードいただくか、東京都障害者スポーツセンター（総合・多摩）にてお受け取りいただけます。

- ※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、参加申込書を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。
- ※5 全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会対象外となる下記競技の申込につきましては、別途関係者へ案内します。
  - ・車いすバスケットボール
  - ・グランドソフトボール
  - ・バレーボール（身・精）
  - ・スポーツの集い

### 参加申込締切

#### ●個人競技の申込①

対象 個人参加及び学校や施設等団体の在籍者

➡ 令和2年3月13日(金) 必着

#### ●個人競技の申込②特例2次

対象 学校や障害者支援施設の新入生・新規利用者

➡ 令和2年4月15日(水) 必着

#### ●団体競技の申込

➡ 令和2年4月15日(水) 必着



### 問合せ先・申込先

〒162-0823

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

TEL 03-6265-6001 (分室)

FAX 03-6265-6077 (分室)



東京都障害者スポーツ大会 申込

検索





目玉事業をご紹介します。

地域交流  
教室

みんなでテニス  
[共催：王子グリーンテニスクラブ]

初心者でも大丈夫！ラケットスポーツを通じて、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 2/22(土) 時間 13:00～16:00 場所 庭球場 ※雨天中止

対象 障害児者  
介護者  
地域住民

定員 なし  
(当日参加)



介護予防  
支援教室

ストレッチ&体操タイム

簡単なストレッチに体幹トレーニングとバランス運動を行います！楽しみながら身体を動かしましょう。今年度は曜日を変えて実施します。

日にち 3/2、3/9、3/16、3/23の月曜日 時間 13:00～13:30

場所 多目的室

対象 障害児者  
介護者

定員 なし  
(当日参加)



地域交流  
教室

みんなで盆パラビクス&  
レクリエーションスポーツ

盆パラビクスは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！レクリエーションスポーツは新しい種目やレクにチャレンジしよう！

日にち 3/6(金) 時間 13:00～13:50 盆パラ 14:00～14:50 レク

場所 体育館

対象 障害児者  
介護者  
地域住民

定員 なし  
(当日参加)



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。

日にち 3/10(火) 時間 13:00～15:00 場所 多目的室

対象 障害者

定員 なし  
(当日参加)



連載企画

転倒しないための  
“ぐらぐらストップ”トレーニング!

身体をぐらぐらさせながらも倒れないように姿勢を保ち、歩く時に大切な腰回りの筋力の低下予防をしましょう！

転倒しないための3つのポイント

- ①反応する→瞬間的に動ける
- ②支える→関節が十分に動ける
- ③保持する→その状態を維持する筋力がある



①姿勢を整えて、目線は前方少し先を見ます。  
※呼吸をとめずにいきましょう！

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

## ヨガの時間

特別な道具を使わなくても簡単にできる大注目のヨガ。ゆったりとした雰囲気の中で自分と向き合い、身体も心も健康になりましょう！

日にち 2/27(木) 時間 13:00～14:00 場所 体育館

対象 障害児者  
介護者

定員 なし



### 地域交流 教室

## みんなで★ポッチャ

もう誰もが知ってきているパラリンピック競技！かつ！みなさんが一緒に楽しめるスポーツ！奥の深い競技にはまる方も多いです！

日にち 2/24(月)

時間 10:00～12:00

場所 体育館

対象 障害児者、介護者、地域住民

定員 なし



### 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！

日にち 2/23、3/29の日曜日 時間 13:00～14:30 場所 体育館

対象 障害児者  
介護者  
地域住民

定員 なし



### 中・上級 教室

## レッツ！スポーツ

もっとうまくになりたい方、大会を目指したい方必見！さまざまなスポーツのレベルアップを目指して技術を習得しましょう。

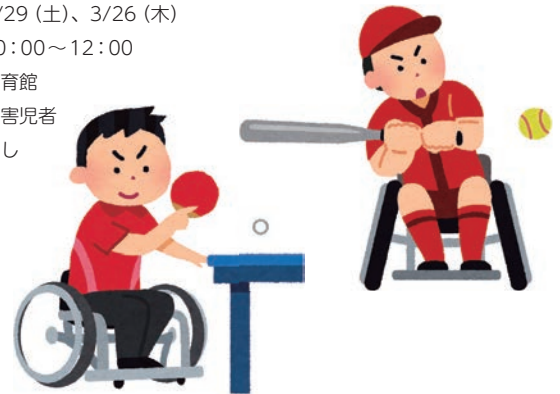
日にち 2/29(土)、3/26(木)

時間 10:00～12:00

場所 体育館

対象 障害児者

定員 なし



2



②軸足の足裏（親指の付け根）を意識して立ち、反対の脚の膝を8回小さくゆっくり上下させます。終わったら逆の脚でも行いましょう！

**ポイント！**  
軸足の膝はしっかり伸ばす！

### 安全ポイント！

転倒しない様に軸足側のお尻に力を入れてやってみましょう。危険防止のため、心配な人は必ず椅子や手すりに軽くつかまって行いましょう。  
※プールの中で行うとより安全で効果的です！



**ポイント！**  
おしりにキュッと力を入れよう！



今号では、国立市内で障害のある人々にスポーツをする機会作りをされている皆さんにお話を伺いました。

### ▶ ボッチャを体験する機会を増やし、定着へ

東京2020大会への機運醸成に向けた取組がきっかけとなり、ボッチャの体験教室を平成29年度からスポーツ推進委員会を中心に毎月実施しています。コートを半分の長さにする事で、「この(コートの)サイズだったら、私たちにもできる!」と障害のある人々からも好評です。またブルーシートでコートを自作して、屋外イベントやコートラインの引けない場所でもプレーできるよう工夫をしています。昨年12月に初開催した「ボッチャくにたちカップ」にはたくさんの応募があり、障害のある人もない人もお互いに優しく声を掛け合いながらプレーする光景に継続の意義を実感しました。



### ▶ 市内の体育施設の利用をより進めるために

国立市には東京都多摩障害者スポーツセンター(以下:多摩SC)があり、「みんなで卓球inくにたち」等の事業で日頃から連携していました。平成30年3月から多摩SCが改修工事で休館したのに伴い、市内在住の障害のある人が多摩SCの代わりに市内の体育施設を利用してもらえるよう、利用料が免除になる特別措置を実施しました。それまで市では障害のある人の減免制度を設けておらず、そのスタートにあたっては市民総合体育館を指定管理している(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団とも何度も打合せを重ね、多摩SCを参考にしながら、障害のある人も利用しやすいよう施設の改善に取り組みました。



#### ●インタビューにご協力いただいた皆様

後列左から、国立市教育委員会/高橋係長、多摩SC/若井主任、(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団/五十嵐主査、国立市スポーツ推進委員/浜田委員。前列左から、国立市教育委員会/矢部さん、国立市スポーツ推進委員/塩野委員、国立市スポーツ推進委員/保坂委員。

この取組により、障害のある人とない人が同じ空間でスポーツをすることが日常的な光景になったと感じています。特別措置実施当初、障害のある人の行動を気にかける声があった一方で、「一緒にスポーツをするのはいいことだ」「理解を持って接していくべきだ」という声も寄せられ、利用される人同士が意見の交換をしながら、みんなが利用しやすい環境を作っていきました。また、体育施設のスタッフも、それまでは介助者がいないと障害のある人は利用できないと思い込んでいましたが、一人で利用される人と接するなかで、意識が変わっていきました。こうした変化は、市が推進するソーシャルインクルージョンの観点や「国立市誰もがあたりまえに暮らすまちにするための『しょうがいしゃがあたりまえに暮らすまち宣言』の趣旨にも繋がる部分であり、昨年6月に規則を改正し、多摩SCの改修工事終了後も障害のある人の利用料の免除を継続しています。現在、障害のある人が体育施設を利用する際には初回にスマイルカード(※国立市民で障害者手帳等での証明が必要)を発行しており、平成30年度の交付者は215人、延べ利用者数は4,782人で、プールやトレーニング室を中心に多くの人に利用していただいています。

どちらの事業もきっかけは特別なことだったかもしれませんが、これを継続し、今後もより多くの方に来ていただけるよう、市内の関係機関や多摩SCなどとさらに連携していければと考えています。



# 東京に パラリンピックが来る!

## 第25回 車いすテニス

今回は車いすテニスの注目選手でもある菅野浩二選手にインタビュー。車いすテニスとの出会いから、クォードクラスへの転向、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ました。

### 車いすテニスとは

車いすテニスは2バウンドまでの返球が認められていること以外は、使用するコートやネットの高さ、用具も一般のテニスと変わりありません。試合は男子、女子、クォードの3クラスに分かれて行われます。クォードとは手指にも障害のある選手が参加する男女混合のクラスで、四肢まひや三肢欠損の選手や車いす操作が困難なために電動車いすでプレーする選手などもあります。



テニスとしての激しく打ち合うラリーはもちろん、ラケットを持ちながら巧みに車いすを操作するチェアワークは車いすテニスの見所のひとつです。

写真提供：リクルート

奇跡的なプレーの連続のクォードに  
ぜひ注目して下さい！

## 菅野 浩二

すげの こうじ

1981年埼玉県生まれ クラス：クォード

所属：株式会社リクルート 勤務先：株式会社リクルートオフィスサポート

### 車いすテニスとの出会い

15歳の時のバイク事故で頸椎損傷になり、車いす生活が始まりました。入院からリハビリまで約3年間を経て社会復帰をしました。その後、友人に誘われて職業訓練施設で勉強している時に、車いすテニスと出会いました。

受傷前はバスケットボールやサッカーなどの団体競技をしていましたが、車いすテニスは少人数でプレーできる手軽さや、先輩から競技用の車いすを譲って頂いたこともあり競技を始めてみました。21歳の夏に初めて臨んだ大会は、初級・中級・上級の出場クラスの中から、いきなり中級へエントリーし、初戦で見事に完敗しました(笑)。もう少し良い試合ができると思っていたのですが、手も足も出ませんでした。そこで少しスイッチが入り、徐々に身を入れて練習するようになっていきました。中級に出場したことでそれぞれのレベル感も分かり、たくさんの大会に出場するようになり、全日本選抜車いすテニスマスターズ（以下、マスターズ）出場を目標に練習に励みました。そうして、2016年にマスターズの男子クラス出場が叶いました。

### クォードクラスへの転向のきっかけ

その年のマスターズにはパラリンピック6大会連続出場をしている齋田悟司選手も出場していて、大会中にお話できる時間がありました。



齋田選手から「クォードならもっと世界で活躍できるはずだよ」とクラス転向を勧められました。もちろんクォードの存在は知っていましたが、過去にも何度か誘われたこと

もありましたが、あまり気乗りせず、踏ん切りをつけられずにいました。世界に出ていくのであれば英語を喋れないといけなかったし、35歳既婚の身で夢ばかりを追いかけていけない現実もありましたが、次のパラリンピックが日本開催ということも後押しし、東京2020大会を目指してクォード転向を決意しました。

### 東京2020大会へ向けて

クラス転向後は所属先のアスリート支援制度を利用させてもらい、週3日勤務で、残りの4日を練習に充てることできるようになりました。年齢も年齢なので毎日練習することよりも、今まで積み上げてきたプレーの質を磨きあげることに重点を置き、練習に取り組んでいます。実際の試合だと勝ちたい、勝たなければという意識が邪魔をして、練習と違うプレーをしてしまうことも少なくありませんでした。そのため、東京2020大会までに出場する全ての大会をリハーサルと想定し、勝ち負けよりも実戦におけるプレーの精度を上げることを徹底し、東京2020大会へ臨みます。

### 車いすテニスの見所

チェアワークをしながらのテニスは、男子、女子クラスともに迫力あるプレーが多くとても華やかです。一方でクォードは、どうしても身体機能の制限がより多くあり、単純に比べてしまうと劣って見えるかもしれません。しかし、だからこそその戦略性の高い頭脳戦が繰り広げられます。ちょっと玄人好みかもしれませんね。男女クラスももちろんですが、クォードの選手たちは障害の限界を超えてくる選手が多いので、そこを是非見てもらいたいです。手も足も満足に動かせないのに、私も試合をしながら感動するようなプレーを披露してくれます。世界最高峰の選手たちが今年東京に集結するので、ぜひ注目して欲しいです！

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。

## 団体正会員の取組紹介 (東京都手をつなぐ育成会)



私たち東京都手をつなぐ育成会は、知的障害がある当事者と支える家族の団体です。東京都障害者スポーツ協会の前身のひとつである精神薄弱者スポーツ協会には、開設時より参画させていただき、当時、養護学校の校長をされていた能村先生や安江先生とともに、地域のスポーツ活動に取り組みました。50回を超えた「スポーツの集い」には、小規模作業所の利用者等、毎年2000名を超える人が参加し、スポーツを楽しみ、貴重な経験を重ねる場となっています。東京都障害者スポーツ協会の理念である「いつでも どこでも いつまでも」は、当法人の理念「主体性を持ちながら豊かな市民生活を送ることができる社会の実現を目指します」と共通であり、法人の根幹でもあります。今後ともよろしくお願いいたします。

## 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**  
2020年  
1月1日時点

個人正会員

272名

団体正会員

14団体

個人賛助会員

787名

団体賛助会員

51団体



## 編集スタッフのひとこと

私は昨年4月から社会人となり、人生の大きな転換期となる1年を過ごしています。まさか自分がスポーツに携わる職場で2020年を迎えるとは想像もしていませんでした。今年は障害者スポーツにとっても大きな転換期となる1年になるかと思います。パラリンピックを、そして障害者スポーツを皆さんと一緒に盛り上げていきましょう!

(事業推進課 山口)

## 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

※     の大会は東京2020テストイベント

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2年2月	大会	会場
22(土)	さいたま市 ノーマライゼーションカップ 2020	サイデン化学 アリーナ
22(土)-23(日)	2019東日本 車いすバスケットボール 選抜大会 ----- 車いすバスケットボール 女子リーグ2019-2020 シーズン第4節	千葉 ポートアリーナ
28(金)- 3/1(日)	天皇陛下御即位記念 2020ジャパンパラ ボッチャ競技大会	有明体操競技場
3月	大会	会場
1(日)	リニューアルオープン記念 第31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
1(日)	東京マラソン2020 兼 アボット・ワールドマラソン メジャーズ シリーズXIII	東京都内
12(木)-15(日)	天皇陛下御即位記念 2020ジャパンパラ 車いすラグビー競技大会	代々木第一体育館
14(土)	ボッチャ東京カップ2020	武蔵野総合体育館
15(日)	リニューアルオープン記念 第4回ユニカール体験大会	東京都多摩障害者 スポーツセンター
16(月)-21(土)	IBSA ブラインドサッカー ワールドグランプリ 2020	品川区立 天王洲公園
20(金・祝)	第32回 はばたきアーチェリー大会	東京都障害者総合 スポーツセンター
4月	大会	会場
16(木)	READY STEADY TOKYO パラ水泳	東京 アクアティクス センター
5月	大会	会場
2(土)- 3(日・祝)	2020ジャパンパラ 陸上競技大会	オリンピック スタジアム

### 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

