



# 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  
8月20日

88号



## 魅力あふれるパラリンピック競技を知ろう!



パラリンピック競技  
特集

..... 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.8

P5 .....



ボート  
有安諒平選手  
インタビュー

P6 .....



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で来年に延期になってしまった東京2020パラリンピック競技大会(以下東京パラリンピック)。この逆境を転機ととらえ、大会開催にむけて機運をさらに盛り上げていくため、前号に引き続きパラリンピック22競技のうち、日頃障害者スポーツの支援に携わっている当協会の職員が注目する競技のルールとその見どころを紹介します。

## 車いすバスケットボール

障害者スポーツの中でも人気の高い競技のひとつです。一般のバスケットボールとほぼ同じルールで行われます。選手たちは障害の程度や体幹などの機能によりクラス分けされ、一人ひとりに「持ち点」が与えられます。コート上にいる5人の持ち点の合計が定められていることにより、障害の重い選手も比較的軽い選手も平等にプレーする機会が与えられます。力強いプッシュにより生み出されるスピード感や細かい車いす操作(チェアワーク)、そして、5人の組み合わせによるチームプレーや巧みな戦術にも注目です。



### 職員 のオススメ

ボールを扱いながら車いすを操作するという健常のバスケットボールとは異なる、車いすバスケットボールならではの細かい動きに注目です！ また、日本の選手は海外の選手と比べると体の大きさは劣っていますが、車いすの細かな動きを活かした守りやスピードを活かした攻撃が強みです。ぜひご注目ください。



職員A：多摩SC勤務  
(学生の時に車いすバスケットと出会い、現在も仕事と両立しながら障害者チームの練習に参加)

## ブラインドマラソン

ブラインドマラソンは視覚障害者が一般のマラソンと同じ42.195kmのコースで競う競技です。障害の程度によりクラス分けされており、クラスごとに伴走者の有無などの規定が設けられています。レース中、同時に走る伴走者は1名ですが、現在のルールでは2名まで登録することができ途中交代が認められています。東京2020パラリンピックでは、オリンピックスタジアムを発着点とし、浅草雷門、日本橋、東京タワーなどの名所を選手たちが駆け抜けます。



写真提供：日本ブラインドマラソン協会

### 職員 のオススメ

視覚障害者はクラスによっては「伴走者」とともに競技に臨みます。伴走者は「きずな」と呼ばれるロープを手に選手とともに走ります。伴走者は選手がベストパフォーマンスを出すための縁の下の力持ちのような存在。選手のピッチ・腕振りのリズム・呼吸の乱れなどを合わせる技術的な部分はもとより、選手が安心して走ることができるような声掛けや状況判断・配慮などが求められます。

選手の活躍ぶりと言うまでもないところですが、前述したような活躍をしている「伴走者」にもぜひご注目ください。



職員S：多摩SC勤務  
(センター利用者から相談を受けて伴走者に。現在も地域の視覚障害者のクラブに所属)

## ボッチャ

赤と青のボールを6球ずつ投げたり転がしたりして、白いジャックボール（目標球）にどれだけ近づけられるかを競う球技です。障害の程度により4つのクラスに分かれており、個人戦（1対1）、ペア戦（2対2）、チーム戦（3対3）の3つの競技部門があります。正確なショットと巧みな戦略による頭脳戦が繰り広げられます。日本はリオ2016パラリンピック競技大会で、団体戦・銀メダルを獲得しました。障害の有無にかかわらず、幅広い年代の方が楽しめるユニバーサルスポーツとしても人気の高い競技です。



## 職員 のオススメ

ジャックボールに、赤・青それぞれのボールをいかに近づけるか・・・いたってシンプルな競技に思えるかもしれませんが、しかしながら、車いすの選手がそのもてる身体機能を最大限に使い、ただ近づけるのではなくボールを寄せたり、弾いたり、と磨き上げた技能と戦術を駆使して様々なゲーム展開が繰り広げられていきます。そう、ボッチャとは選手の一投一魂に込められた確かな競技力と頭脳戦が相まったスポーツなのです。一見静寂な中に展開される熱き戦いに、戦略と一緒に読み解くつもりで選手に寄り添った視点での観戦を楽しんでみて下さい。



**職員K：事務局勤務**  
(ボッチャ競技の東京都障害者スポーツ大会や審判員養成講習会、指導者研修会などを担当)

## 車いすテニス

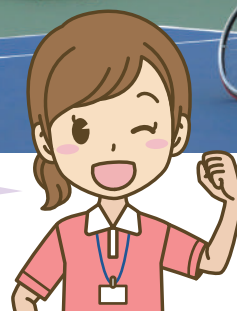
巧みな車いす操作と多彩なショットで激しいラリーを繰り広げる車いすテニス。コート大きさや基本的なルールは一般のテニスと同じですが、車いすテニスでは2バウンドまでの返球が認められています。下肢障害の選手が対象で、クラスは「男子」「女子」「クアード（※上肢にも障害があるクラス。男女混合）」の3つに分かれています。それぞれのクラスで、シングルスとダブルスが実施されます。



## 職員 のオススメ

2バウンドまでバウンドがOKのルールですが、今やトッププロは1バウンドでのプレーや、ボレーやスマッシュも炸裂します！ そのスピード感あふれるプレーの応酬に車いすに乗っている選手達ということを忘れてしまいます。

今年の夏は、車いすテニスにチャレンジしてみませんか？



**職員S：総合SC勤務**  
(20年以上の指導歴。車いすテニス元日本代表女子コーチとして世界国別対抗戦で準優勝)

## 過去大会を観て、パラリンピックの予習をしよう!!

当協会では、障害者スポーツ理解促進と観戦機会拡大のために障害者スポーツの大会の中継事業を行っております。当協会が中継した大会のアーカイブはYoutubeチャンネル『TOKYOパラスポーツチャンネル』にて公開中！ 東京パラリンピックの開催前に過去中継を観戦してルールや注目選手の予習をしよう！

パラスポーツチャンネル

検索



今季の目玉事業をご紹介します。

スポーツ  
導入教室

## リラックスタイム

ゆったりとした音楽の中で、身体と心をリラックスさせましょう。

日にち 10/22・11/26・3/25の木曜日 12/28・1/25・2/22の月曜日

時間 13:00～15:00

場所 多目的室

対象 障害児者  
介護者



スポーツ  
導入教室

## レッツ！プレイ☆タイム

体育館・多目的室・運動場で、いつでもできるスポーツをご紹介します。一人でも、お友達同士でもOK！センターをもっともっと楽しみましょう！

日にち 10/24(土)・1/17(日)・3/28(日)

時間 13:00～14:00

場所 体育館・多目的室・  
運動場※雨天中止

対象 障害児者  
介護者



スポーツ  
導入教室

## チャレンジスポーツ ソフトラクロス

センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！

日にち 10/19(月)

時間 13:00～15:00

場所 体育館

対象 障害児者



地域交流  
教室

## みんなで交流☆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 12/26(土)・3/21(日)

時間 13:00～15:00

場所 運動場  
※雨天時体育館

対象 障害児者  
介護者  
地域住民



連載企画

## ストレッチを行いましょう！

ストレッチは、体や関節を動かしたり筋肉を伸ばしたりするものまで多種多様です。ストレッチ実施の有無によって、日頃の体の動きや体調面に大きな影響を与えます。運動前には動的ストレッチと言われる体や関節を大きく動かす動作が有効で、運動後には筋肉を伸ばして体をほぐす静的ストレッチを行うことがおすすめです！



### < 動的ストレッチの効果 >

- ・競技パフォーマンスの向上
- ・関節可動域の向上
- ・怪我予防

### < 静的ストレッチの効果 >

- ・筋肉のこわばりをほぐす
- ・疲労回復効果
- ・柔軟性向上
- ・良質な睡眠の獲得
- ・コリや冷え性の解消

総合SC、多摩SCとも新型コロナウイルス感染症のため今後教室等が中止になる可能性がありますので、詳細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

呼吸を整え、心身共にリラックスできます！  
立ってでも、座ってでも、OK！みんなでいきましょう！

日にち 8/20・9/24・10/22・11/12・12/3・1/7・2/4・3/4の木曜日

時間 13:00～14:00

場所 体育館

対象 障害児者  
介護者

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 9/8・11/17・1/19・3/30の火曜日

12/24・2/25の木曜日

時間 12:00～13:00

場所 プール

対象 障害児者

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、工夫したスポー  
ツや工作をみんなで楽しみましょう！

日にち 9/13・10/25・1/10・2/14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

地域交流  
教室

## レッツ☆HIP HOP

身体を動かすことが大好きな人は必見です。  
テンポのにりながらダンスをしてみましょう！

日にち 9/6・10/4・11/22・1/10・2/21の日曜日

時間 12:00～13:00

場所 体育館

対象 障害児者  
介護者  
地域住民



スポーツセンターではマシンや水中でストレッチを行うことができます！  
自宅では動かしづらい部位を動かしてみましょう！

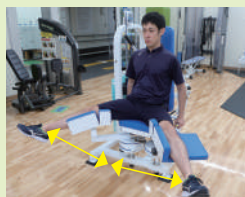
トレーニング室

総合SC

多摩SC



ハイパーローラー  
肩回りの動的  
ストレッチを  
して、関節の  
可動域を広げ  
ます。肩こり  
の改善・予防  
などに効果が  
あります！



インナーサイ

股関節周りの動的ストレッチが行え  
ます。股関節が正しく動くと立ち姿  
勢や歩き方にもよい効果を与えます！



スリング

足を乗せれば股関節周り、腕を乗せ  
れば肩周りや体幹のストレッチを行  
えます。寝ながらの利用も可能です！



センターのストレッチ台はスペースが  
広く、寝ながら体を大きく動かすこと  
ができます。壁面にはストレッチ方法も  
掲示しているので、ぜひ参考にしてく  
ださい！

プール

総合SC

多摩SC

水中では水の特性を活かして、リラックスしながら  
体をほぐすことができます！ストレッチ方法などは  
プールにいるスタッフにお気軽にお尋ねください！



今回は中央区での障害のある方を対象にしたスポーツの取り組みについて、4名の方にお話を伺いました。

### ▶ 障害者スポーツ体験会を障害のある方を対象に実施

平成25年度から年に2回、すべての障害のある方々を対象に、中央区立総合スポーツセンターで毎回様々な種目を体験できるように実施しています。事業の立ち上げ時から区の福祉部門等の関連部署と連携し、区内7つの当事者団体の会合で事業の説明や内容の組み立てをしてきたこともあり、開始当初から多くの方にご参加いただきました。平成27年からはより広い会場に移り、毎回50名ほどの参加があります。障害のある方がより参加しやすいよう、参加者の声を反映して靴の履き替えを不要にしたり水分補給



にも配慮している一方で、継続参加の方が多く、新規の方が増えていないことが課題です。そこで民生委員から担当地区の障害のある方に直接チラシを渡してもらったり区の職員が施設に出向いてPR活動をしています。地道な活動ではありますが、こちらから入り込んで関係性を築いていくことで、参加に繋げていけるのではないかと考えています。

### ▶ 障害者ボッチャ大会の開催に向けて

オリンピック・パラリンピックの開催が迫ってくるなか、レガシーとして何か新しい事業ができないかと考えていました。ボッチャは長年取り組んできた障害者スポーツ体験会の様々な種目の中でも、取り組みやすさとともに競技性があることから特に人気が高く、ゲームでは勝ちたい！という気持ちとチームワークが自然と湧いてくる場面が見られました。そして、体験会以外でも中央区身体障害者福祉団体連合会の方々が区のスポーツ指導者派遣制度を利用し、月1回、福祉センターでスポーツ推進委員の方の指導のもと熱心にボッチャに取り組まれていました。また、かえで学級(区内の15歳以上(中学生を除く)で知的障害のある方を対象)の活動でも人気があることから、その盛り上がりを持続できるのではないかと、ゆくゆくは障害のない方も一緒にできる可能性があるのではないかと考え、大会の開催を企画しました。

いきなり大会を開催するのではなく、体験会や事前練習会でルールを覚える機会をつくり、その後大会に参加していただけるよう計画していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で休止しています(6月末時点)。ただ、大会は予定どおり11月22日に開催できるよう準備していきたいと考えています。昨年度の練習会は、区内の中心部にありアクセスが良い区役所の会議室と廊下を使って行いました。体育館ではないのでジャックボールが見えづらかったりもしましたが、大盛況でした。なかにはこの練習会で初めてボッチャに触れた方もおられ、この事業が障害者スポーツ体験会参加へのきっかけにも繋がればと感じています。

### ▶ 今後に向けて、変わらぬ想いをもち続ける

これからの障害者スポーツ事業の実施と継続に向けて、それぞれの想いを伺いました。

飯野「まず一度、足を運んでもらいたいです。そうしたら、楽しさや魅力を感じてもらえると思います。」

小林「今は障害のある方だけを対象にしていますが、将来はシニア層にも広げ、国際交流もできたら嬉しいです。」

清水「健康のためにはスポーツが必要。スポーツでプラスの人生を楽しむこと、余暇を楽しむことを多くの人へ伝えていきたいです。」

箕輪「障害のある方の立場に立って、体験会をより良いものにしていきたいです。」

当協会も、継続して事業に取り組む皆さまとより一層連携し、引き続き障害のある方々へのスポーツ振興に努めてまいります。



●インタビューにご協力いただいた皆様  
左から、中央区区民部スポーツ課／飯野係長、中央区スポーツ推進委員／清水副会長、中央区スポーツ推進委員／小林委員、中央区区民部スポーツ課／箕輪主事。

# 東京に パラリンピックが来る!

## 第27回 ポート

今回は、ポート競技の注目選手である有安諒平選手にリモートインタビューを行いました。昨年10月に韓国で開催された2019アジア選手権のPR3クラス（混合舵手つきフォア）で準優勝した有安選手。ポートとの出会いや競技の魅力についてお聞きました。

### ポート競技とは

北京2008パラリンピックで初めて正式競技として採用されました。障害の種類や程度に応じて3つのクラスがあり、クラスごとに出場できる種目が決められています。パラリンピックでは4種目（男子1人乗り、女子1人乗り、混合2人乗り、混合舵手つきフォア）が行われ、2000mの直線レーンで順位を競います。



写真提供：本人

### スポーツの楽しさを教えてくれた視覚障害者柔道

中学校に入るくらいから黒板が見えづらくなり、遠くのものが見えなかつたりしました。「黄斑ジストロフィー」と診断されたのが15歳のとき。網膜の中心部にある黄斑部に変性が起きてしまう病気で、見ている真ん中のところがぼっと抜けてドーナツのように周りだけぼやけて見えます。自分が障害者であることを自覚させられるのが嫌で、思春期はスポーツ、特に球技からは距離を置いていました。でも、大学のときに始めた視覚障害者柔道は別でした。競技の特性上、相手に触れてしまえば決定的な差はありません。初めて自分がスポーツ側に受け入れてもらえたような気がして、スポーツが楽しいと思うようになりました。

### ポートとの出会いは選手発掘プログラム

ポートとの出会いは、2016年に東京都と（公社）東京都障害者スポーツ協会が共催で行った「パラリンピック選手発掘プログラム」でした。柔道に限界を感じていたころ、友人に教えてもらい参加しました。会場で競技の適性を見るための体力テストを行ったのですが、その中にポートのこぐ力を測る「ローイングエルゴメーター」もありました。柔道の経験から引く力があつたので感触がよかったですし、こつこつトレーニングしてタイムを競うスポーツのほうが性格的にもあつていると思い、いくつかの競技を体験した中でポートを選びました。東京2020大会の開催が決まって本気でパラリンピックを目指してみたいと思い、出るために一番自分に向いている競技は何かと探した結果、ポートをやろうと決心したのです。



写真提供：本人

繊細なバランス感覚が必要な奥深い競技、ポート。ぜひ応援してください。



## 有安 諒平

ありやす りょうへい

1987年アメリカ・サンフランシスコ生まれ 障害／視覚障害 クラス／PR3 所属／株式会社東急イーライフデザイン、杏林大学医学研究科

### 肢体不自由者、視覚障害者、健常者がワンチームに

僕が参加しているPR3クラスは、チーム構成が非常に多様です。視覚障害者と肢体不自由者がそれぞれ男女2人ずつ、そして性別や障害の有無を問わない舵手1人の5人がワンチームとなります。そこがまたこの競技の面白さなのです。例えば、肢体不自由の選手のこぐ力を視覚障害の選手が補ったり、視覚障害の選手の苦手な状況判断を肢体不自由の選手が補ったりして、互いにはない部分を補完しながら力を合わせてポートを前に進めていきます。なかでも、男子の視覚障害選手という僕の立ち位置は、クルーの中でいちばん出力が期待されるポジションです。闘争心は強くなくても責任感強い方です。僕が要になってやらねば、仲間を支えなければ、という強い思いを素直にレースにぶつけられるようになりました。

### 延期された1年間でさらなるレベルアップを

パラリンピックの延期が決まったときは、正直、中止でなくてよかったと思いました。僕にとってこの1年間の延期は、プラスに働くと考えています。なぜなら準備期間が増えましたし、周囲の皆さんの支えのおかげで、自宅ですっかりトレーニングに集中できる環境ができたのですから。落ち込むというより、願ってもないレベルアップの期間になるとポジティブに考えました。3月からしばらくは実家のある山梨県に戻り、山梨を拠点にトレーニング生活をしていました。まだパラリンピックの出場は決定していませんが、クルーと心をひとつにして、1年後に向けて着々と準備を進めています。リモートトレーニングによって、コロナ禍でむしろチームのコミュニケーションの回数は増えていきます。ポートはとても奥の深い競技です。この機会にぜひ興味を持って応援してください!

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。

## 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

※太枠の大会はパラスポーツチャンネル中継予定の大会

新型コロナウイルス感染症のため今後大会が中止になる可能性がございます。

大会・イベント等の開催や詳細は各主催・大会ホームページでご確認ください。

令和2年9月	大会	会場
5(土)-6(日)	第31回日本パラ陸上競技選手権大会	熊谷スポーツ文化公園陸上競技場
10月	大会	会場
3(土)-4(日)	JDAA2020 DECANATION for the DEAF 兼 第17回日本聴覚障害者陸上競技選手権大会	駒沢オリンピック公園総合運動場
18(日)	第6回 JPAF 杯トーナメント大会(アーチェリー)	埼玉県障害者交流センター
11月	大会	会場
7(土)	第34回サウンドテーブルテニス大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
7(土)-8(日)	第34回卓球大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
15(日)	第31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
15(日)	第21回東京都障害者スポーツ大会 グランドソフトボール(身体部門)	武蔵野中央公園スポーツ広場
22(日)	Tokyo.F.I.D カップ 東京都知的障がい者サッカー大会	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
28(土) ※予備日29(日)	第19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
29(日)	第35回全日本視覚障害者柔道大会	講道館 大道場

## 編集スタッフのひとこと

本号が発行される頃は、お盆を過ぎ、秋の風を感じる季節を迎えていることでしょう。

「秋といえば？」の問いに、これまで「食欲の秋！」と「スポーツの秋！」のどちらかをもれなく答えていましたが、今年は『新しいスポーツの秋！』と答えたいと思います。

当たり前のようにスポーツに親しんできた自分も、生活様式の変化をきっかけに、失敗と発見を繰り返しながら、新たな楽しみ方を模索しています。

本誌が皆さんの新しいスポーツの秋を見つけるきっかけになれば嬉しいです。

(地域スポーツ振興課 柳橋)

## 団体正会員(株式会社オーエンス)の取組紹介

株式会社オーエンスには管理本部にスポーツ事業部があり、元々カー経験のある社員の能力を活かして、社会の場での貢献に寄与したいと考えていたところ、コーチ指導・支援のお話をいただき、パラカー選手の瀨立モニカさんを当社所属の西明美が指導する環境を整えました。

パラカー選手の育成には、年間を通じての練習計画、指導、合宿・大会(国内・海外)帯同など、コーチ陣の支援と体制が必要であり、栄養管理・体調管理も大変重要なため、合宿においては買い物から調理までを、西コーチが行っています。

また、障害のある選手自身はカー(重さ12kg)を運ぶことが出来ないため、運搬することもコーチの重大な役割です。

「障害があっても、アイデアと工夫、そして情熱があれば何でも出来る。」

「瀨立モニカ選手と培ってきた信頼関係は唯一無二」そうやりがい語る西コーチの姿勢に、当社社員も影響を多く受けています。

現在は、コーチとして東京2020パラリンピックでの金メダル獲得に集中しています。

今後は障害者スポーツ全般において、スポーツ事業部のノウハウを活かしたアイデアや工夫、そしてスポーツの楽しさを提供し、障害者の目標達成のサポートを積極的に行っていきたいと考えています。



## 会員募集のご案内!!

東京の障害者スポーツをともに盛り上げ、支えていただける会員を募集しております。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  
6月30日時点

個人正会員 245名

団体正会員 15団体

個人賛助会員 486名

団体賛助会員 46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 @tsadtama

