



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
11月20日

89号



今振り返る全国障害者スポーツ大会



全国障害者スポーツ
大会特集

..... 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.9

P5



東京2020
パラリンピック競技
大会 競技日程

P6



全国障害者スポーツ大会は、毎年各都道府県の持ち回りで実施される国民体育大会（以下、「国体」）の直後を原則として、当該都道府県で開催される障がい者スポーツの全国的な祭典です。本年は鹿児島県で開催される予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により2023年に延期となりました。台風の影響で中止となった昨年に引き続き、約290名の選手を派遣予定であった東京都選手団の活躍をご紹介できず非常に残念です。

1日も早く新型コロナウイルスが収束し、来年以降の大会実施を願って、今号では全国障害者スポーツ大会の概要と歴史についてご紹介いたします。

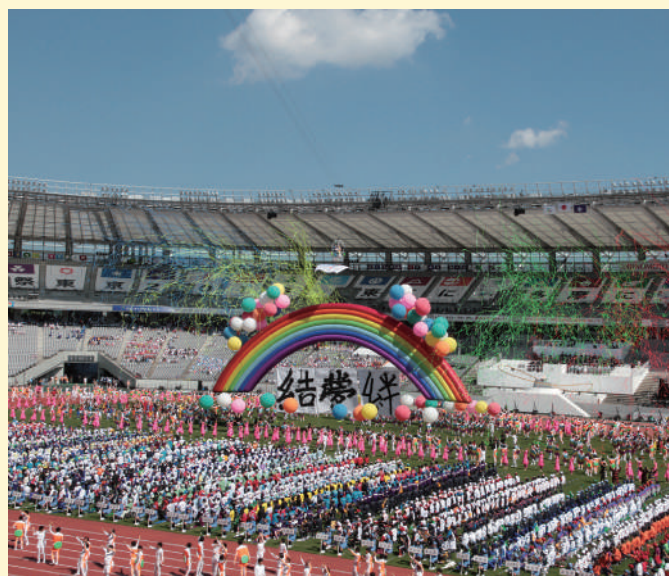
※引用文献

○（公財）日本障がい者スポーツ協会HP

○（公財）日本障がい者スポーツ協会編『障がいのある人のスポーツ指導教本（初級・中級）2020カリキュラム改訂対応』ぎょうせい、2020年

第23章 全国障害者スポーツ大会の意義 P156-159

第24章 全国障害者スポーツ大会の歴史と目的・意義 P160-163



第13回全国障害者スポーツ大会開会式（東京開催）
（写真提供：スポーツ祭東京2013実行委員会）

全国障害者スポーツ大会 4つの特徴

全国障害者スポーツ大会は、本大会を通じて障がい者のスポーツ参加（スポーツの生活化）と国民への障がい者（スポーツ）の理解啓発を図ることを目的としています。すなわち、パラリンピックに代表される国際競技大会とは大きく目的が異なります。

障がいに配慮する

本大会では、障がいのある人が「安全」の下で「公平に等しく」「楽しく」競技を行うため、一般の競技規則を変更または工夫しています。また、障がいの種類や程度に応じた大会独自の障害区分ごとに競技を行います。

スポーツ経験の浅い人に配慮

本大会には、競技団体登録者でなくても参加可能です。また、選考は都道府県・指定都市で行っています（※）。選考にあたっては、初参加者の選考が奨励されており、障がい者スポーツ活動の登竜門としての位置づけとなっています。

チャンピオンシップにこだわらない

個人競技では予選は行わず、表彰は組単位で行い、3位までが表彰の対象となります。団体競技においても同様ですが、優勝チームを2チームとすることが可能です。また、3位決定戦を実施しないことも可能です。

国民の障がい者理解に寄与する

選手の活躍に感動した開催地の住民が、障がいそのものを理解しようとすることや、スポーツ関係者の連携促進・バリアフリー化など、スポーツを日常化しやすい環境整備に繋がります。国体の開催地で大会を実施することで、多くの地域でこうした価値が生み出されます。

（※）東京都と協協会が共催で開催している東京都障害者スポーツ大会は、全国障害者スポーツ大会の選考会も兼ねています。

実施競技と障害区分

障がい者の競技大会では、選手によって障がいの程度が異なるため、ほぼ同程度の選手をグループに分類する「クラス分け」が行われており、本大会で行われるクラス分けを「障害区分」といいます。障害区分は、重度の障害者のスポーツ参加と、全ての選手にとっての競技の公平さを実現していく重要なシステムです。

なお、三障がいのうち、障害区分判定が行われるのは身体障がいのみになります。

※「障がい」と「障害」の表記について

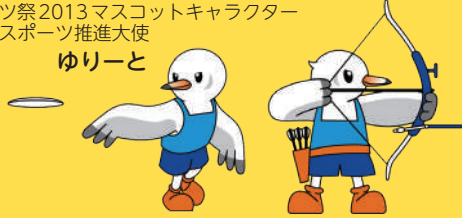

本特集では、全国障害者スポーツ大会の主催者である「公益財団法人日本障がい者スポーツ協会」の表記に合わせて使用しています。

競技	身体				知的	精神
	肢体	視覚	聴覚	内部		
個人競技	陸上競技	●	●	●	●	
	水泳	●	●	●	●	
	アーチェリー	●		●	●	
	卓球（STTを含む）	●	●	●	●	●
	フライングディスク	●	●	●	●	
	ボウリング	●			●	
	ボッチャ（2021年度より導入）	●			●	
団体競技	バスケットボール				●	
	車いすバスケ	●				
	ソフトボール				●	
	グランドソフトボール		●			
	バレーボール			●	●	●
	サッカー				●	
フットベースボール				●		

STT…サウンドテーブルテニス

全国障害者スポーツ大会の歴史

全国障害者スポーツ大会は、それまで別々に開催されていた「全国身体障害者スポーツ大会」と「全国知的障害者スポーツ大会（愛称：ゆうあいピック）」を統合した新たな大会として、2001年の宮城大会よりスタートしました。ここでは、今年で20回目の開催となる予定だった本大会の歴史をご紹介します。

<p>～1999</p> <p>東京パラリンピックの成功</p> <p>第1回全国身体障害者スポーツ大会開催</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○1964年 ○1965年5月 ○1965年11月 ○1992年 	<p>日本身体障害者スポーツ協会設立 (現 日本障がい者スポーツ協会)</p> <p>第1回全国知的障害者スポーツ大会開催</p>
<p>2000</p> <p>第1回全国障害者スポーツ大会 ～翔く・新世紀みやぎ大会～ 開催</p> <p>スポーツ祭2013マスコットキャラクター 東京都スポーツ推進大使 ゆりーと</p> 	<p>☆2001年 宮城大会</p> <ul style="list-style-type: none"> ○2008年 大分大会 	<p>それまで参加不可能だった精神障がい者、 内部障がい者が参加可能に [精神] バレーボール [内部] 陸上競技、アーチェリー フライングディスク</p>
<p>2010～</p> <p>卓球に精神障がいの障害区分が導入 (茨城大会は台風の影響で史上初の中止に)</p> <p>新型コロナウイルスの影響により延期に (鹿児島大会は2023年に開催へ)</p> <p>重度障がい者や女性の参加促進のため、 正式競技として「ボッチャ」が導入</p>	<p>☆2013年 東京大会</p> <ul style="list-style-type: none"> ○2019年 茨城大会 ○2020年 鹿児島大会 ○2021年 三重大会 	<p>第13回全国障害者スポーツ大会 ～スポーツ祭東京2013～ 開催</p>  <p>スポーツ祭東京2013開会式で入場行進をする東京都選手団のみなさん (写真提供:スポーツ祭東京2013実行委員会)</p>

全国障害者スポーツ大会担当課職員が語る大会の意義 事業推進課長 井田智之



井田課長(中央)と東京都選手団団旗

全国障害者スポーツ大会(以下、「全スポ」)の意義は色々と感じるものがあります。私が障害者スポーツセンター勤務時には、センターを利用し始めた方に、全スポを目指して頑張ってくださいませんかという誘い、取り組まれていく方が度々いらっしゃいました。目標を立て、練習し、段階を踏みながら目標を達成していくという、選手にとって自己実現への取り組みに非常によい経験となっています。これは、全スポが初心者にも優しい大会であるからこそです。同時に、私自身もスタッフとして選手と共に練習に取り組むこと、コーチとして全スポに参加することで、指導者としてよい経験をさせていただきました。

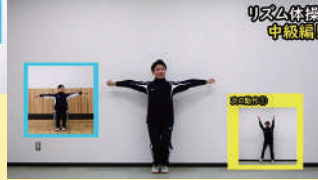
現在、私は協会事務局で東京都障害者スポーツ大会の運営、東京都選手団派遣について担当しております。今後も、スポーツに取り組むことで選手をよりよい経験に道引けるように頑張りたいと思います。

コロナに負けるな!!

東京都障害者総合スポーツセンターと東京都多摩障害者スポーツセンターでは、制けるよう10月より、新たなプロジェクトをスタートしております。詳しくはスポーツ

●体操動画配信

どなたでも気軽にそしてためになる動画を定期的に配信します。楽しみながら運動を継続しましょう！



●介護予防冊子作成

「いつでも、どこでも、いつまでも元気に体を動かそう!」をコンセプトの冊子を作成します。

連載企画 筋トレをしてみよう!

私たちは日常生活を送るにあたり、ありとあらゆる筋肉を使って生活しています。

筋肉は鍛えることができます。筋力の増強や筋量の増大は生活習慣病の予防や膝痛、腰痛の改善、生活の質の改善にもつながります。

良い事尽くめの「筋力トレーニング」略して「筋トレ」をご紹介します。

< 筋トレの効果 >

- ・基礎代謝のエネルギー消費量が増え、脂肪を燃焼させる
- ・筋肉を意識することで毎日の体の変化を敏感に感じ取れる
- ・適度な負荷の運動が心身ともにストレス解消になる
- ・下肢の筋トレにより転倒や寝たきりの予防となる

< 自宅で行える筋トレ >

ももあげ▶背もたれに寄りかからずに、背筋を伸ばして真っすぐ前を向き椅子に座り、背中を丸めながら片膝を胸の方へ引き上げ、背中を伸ばしながら股関節からしっかりと片足を降ろす(10回を1セット、1日3セットを目安に行います)
→下肢の筋力を増強します



TSAD

東京都障害者総合スポーツセンター

SOGO

今季の目玉事業をご紹介します。

スポーツ
導入教室

チャレンジスポーツ 手のひら健康バレー

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 1/28 木曜日
- 時間 13:00~15:00
- 場所 多目的室
- 対象 障害児者 5名 申込制



アスリート
サポート

アスリートサポート 障害者スポーツ トレーナーによるサポート(個人向け)

日本障がい者スポーツ協会公認の障がい者スポーツトレーナーが身体の使い方を基本からサポートします!

正しい身体の使い方を覚えて大会成績向上や全国障害者スポーツ大会の出場を目指しましょう!

- 日 1/7・14・21・28 木曜日 全4回
- 時間 19:00~20:30
- 場所 多目的室
- 対象 障害児者、介護者または指導者 20名 申込制



リニューアルプロジェクト

限が多い状況でも、障害のある皆さんが楽しく、気持ち良くスポーツを続けていただくセンターHPをご覧いただくか、直接各スポーツセンターへお問い合わせください。

●オンライン教室開催

都内障害者団体・施設対象に実施します。講師や仲間と一緒に体を動かしましょう！

●競技入門動画配信

テニス・卓球・バドミントンの入門動画を配信します。お家で予習して身近な場所でも始めてみましょう！







東京都障害者総合スポーツセンター



東京都多摩障害者スポーツセンター

自宅で行う筋トレと併用しながら 障害者スポーツセンターで行える筋トレをやってみよう！

トレーニング室	総合SC				
	多摩SC	レッグプレス 太ももとお尻の筋肉を鍛えます。大きな筋肉を鍛えて代謝もアップ！	レッグエクステンション 太ももを集中して鍛えることができます。太ももは膝の関節を支える役割もあり、ケガの防止にもなります。多摩ではアブドミナルが利用できます。	ロータリートーン わき腹や腹筋を鍛えることができます。ひねりのパワーでくびれを目指しましょう。多摩ではアブドミナルが利用できます。	アームカール 肘の曲げ伸ばしで二の腕を鍛えます。簡単な動きで力こぶを今よりも大きくしてみましょう。多摩ではプーリーがご利用できます。
プール	総合SC	多摩SC	水の密度は空気の800倍もあり、手足を動かすだけで負荷のかかった状態となります。肩まで入ると横隔膜が上下する腹式呼吸となり呼吸筋の強化にもつながります。		



TSAD

東京都多摩障害者スポーツセンター

TAMA

※新型コロナウイルス感染症の影響のため、今後教室等が中止になる可能性があります。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

レクリエーション・スポーツ

スタッフが考えたレクリエーション・スポーツをみなさんと一緒に行います。

何をおこなうかはお楽しみ！！

日にち 11/21(土)・12/12(土)・1/8(金)・15(金)・29(金)

時間 13:00~14:30

場所 体育館

対象 障害児者
介護者



入門教室

初心者水泳教室【身体・精神】

個々の課題・目標に合わせて水慣れから泳ぎの練習を行います！

目標は25m完泳です。

※25mを泳げるようになった方は卒業になります。

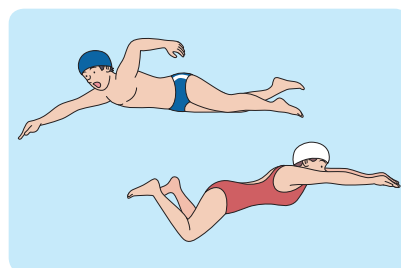
※小学生以下は保護者同伴でお願いいたします。

日にち 12/7(月)・27(日)・1/18(月)・24(日) 2/8(月)・28(日)

時間 12:00~13:00

場所 プール

対象 身体障害児者
精神障害児者
定員60名 申込制



今回は葛飾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、お話を伺いました。

▶ 障害のある方と家族の居場所を増やす

葛飾区では、平成10年から初級障がい者スポーツ指導員養成講習会を継続して開催してきました。区の事業として行われている「障害者スポーツ教室」では、講習修了者がふうせんバレーやボッチャの指導者として長く教室を支えています。また、一昨年スポーツ推進委員のOBを中心に設立された葛飾区ボッチャ協会は、教室での指導以外にもレクリエーションとして楽しむ方からアスリートを目指す方まで、幅広い指導に尽力されています。さらに、フロアホッケーの指導に携わる「きさらぎジュニア」は、障害の有無に関わらず小さい時からお互いを理解し一緒に活動するクラブとして、ご家族にも支えられながら歩みが続けています。フロアホッケーを取り入れたのは15年前。クラブの指導者である大草さん（写真前列、右から2番目）が、障害のある子どもたちに何かできるスポーツはないかと、2005年にスペシャルオリンピックスの冬季世界大会の競技を観たことがきっかけでした。早速クラブに取り入れてみると、障害のある子どもたちが多くクラブに参加するようになりました。活動を通じ「障害のある子どもたちが好きなことをできる場はあっても、いろいろな人とコミュニケーションをとる場・付き合う場がない。もっと居場所を作りたい」と指導者から声があがりました。そうして今年1月から「のびのびユニスポ広場（障害者スポーツ開放事業）」が新たにスタート。障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しめる場所にしていきたいという思いから、ユニバーサルスポーツを略して“ユニスポ”と名付けられました。

▶ 障害のある方々も参加しやすい「ユニバーサル事業」の運営

区内の総合型地域スポーツクラブ「オール水元スポーツクラブ」でも、障害のある方を対象にした事業を複数実施しています。なかでも「障害者トランポリン教室」は区から開催を受託し、毎年12月には障害のある方とない方が一緒に跳ぶ交流大会も開催しています。障害のある方を受け入れるにあたり、スタッフは初級障がい者スポーツ指導員資格を取得しました。他にも、年間を通じてボッチャの開放事業も指導者の協力を得ながら実施しており、人員不足などの課題はありながらも、総合型地域スポーツクラブとして障害者がスポーツを楽しめる場を提供できるよう取り組みを続けています。

▶ 活動の原動力は、人の「魅力」と「繋がり」

最後に、障害者スポーツ事業に日々携わっている方々に活動を通じて感じる喜びと魅力を伺いました。

「楽しんでいるのが目で見てわかった瞬間」

「自分でできるのに、うまく甘えられちゃうところ。甘え上手な人が多い！」

「話をして、一緒に笑い合って、僕らと変わらない」

「ご家族のフォローがあって、それぞれの笑顔と成長に繋がっていること」

「自分の子ども以外の子を応援でき、成長を一緒に喜べること」

「できなかったことができた時の笑顔が忘れられない。その時の喜びは代えがたいもの」

みなさんの言葉から、障害のある方と日々向き合いながら活動を続けてきたことが伝わってきました。また、長く事業に携わってきた区の担当の方は「団体や協力してくださる方が増え、繋がりができてきた。今後もそれぞれが協力できるような仕組みづくりができればと思います」とお話されていました。

年月をかけ、少しずつ輪が大きくなるだけでなく、障害のある方々・事業を支える方々との繋がりの強さを感じたインタビューとなりました。



●インタビューにご協力いただいた皆様

東京2020パラリンピック競技大会 競技日程

2021年8月24日(火)～9月5日(日)

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の大会スケジュールが発表されました！

87号、88号では当協会職員の注目競技を紹介しております。大会開催前にはぜひもう1度ご覧ください。広報誌のバックナンバーは、当協会HPからダウンロードできます。(https://tsad-portal.com/magazine)

	8/24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	9/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
開会式・閉会式	◆												◆
アーチェリー				○	★	★	★	★		★	★	★	
陸上競技				★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
バドミントン									○	○	○	★	★
ボッチャ					○	○	○	○	★	○	○	★	
カヌー										○	★	★	
自転車競技		★	★	★	★			★	★	★	★		
馬術			★	★	○	★	★						
5人制サッカー						○	○	○		○		★	
ゴールボール		○	○	○	○	○	○	○	○	○	★		
柔道				★	★	★							
パワーリフティング			★	★	★	★	★						
ボート				○	○	★							
射撃							★	★	★	★	★	★	★
シッティングバレーボール				○	○	○	○	○	○	○	○	★	★
水泳		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★		
卓球		○	○	○	★	★	★	○	○	★	★		
テコンドー										★	★	★	
トライアスロン					★	★							
車いすバスケットボール		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	★	★
車いすフェンシング		★	★	★	★	★							
車いすラグビー		○	○	○	○	★							
車いすテニス				○	○	○	○	○	★	★	★	★	

★決勝または金メダル決定を含むセッションが行われる日

YouTubeでパラスポーツの競技映像を配信中!!



YouTubeチャンネル
「TOKYO パラスポーツチャンネル」



TOKYO パラスポーツチャンネル
ウェブサイト

当協会は、YouTubeチャンネル「TOKYOパラスポーツチャンネル」及び都内地上波ケーブルテレビで、都内及び都近郊で開催される障害者スポーツの大会の生中継を行っています。国内最高峰の大会を中心とした、実況・解説付きの本格中継で、放送後はYouTubeのアーカイブにていつでも録画映像をご覧いただけます。

今年度からはウェブサイト・Twitter (@parasports_CH) を開設しました。ウェブサイトでは、今後の放送スケジュールや、見どころや競技ルール、注目選手情報などの観戦がより楽しくなる情報を多数掲載。Twitterではチャンネルの最新情報や生放送中の実況をお届けしています。

皆さまのチャンネル登録・フォローをお待ちしております。「限界突破パラスポーツ」、競技の迫力やアスリートの魅力をぜひ感じてください。

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TOKYO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11月	大会	会場
27(金)-29(日)	第4回全日本パラ馬術大会	馬事公苑
12月	大会	会場
2(水)	第21回東京都障害者スポーツ大会 「スポーツの集い(第54回)」 (知的部門)	オンライン形式
令和3年1月	大会	会場
22(金)-24(日) 中継予定:24日	第22回日本選手権大会 (車いすラグビー)	千葉ポートアリーナ
30(土)-31(日) 中継予定:30日	第21回全日本パラ・ パワーリフティング選手権大会	千代田区立 スポーツセンター
30(土)-31(日) 中継予定:31日	マネードクター 2020 日本ゴールボール選手権大会	新宿スポーツセンター
2月	大会	会場
5(金)-7(日)	2021ジャパンパラ ゴールボール競技大会	千葉ポートアリーナ
7(日)	第16回 ボッチャ大会	東京都多摩障害者 スポーツセンター
7(日)	渋谷区長杯 第3回パラバドミントン大会	渋谷区スポーツ センター
21(日)	第4回JDKF.空手道競技大会	東京武道館第2武道場

編集スタッフのひとこと

一段と秋も深まり、暖かい食べ物が恋しくなってきました。今年新しい生活様式となって初めての秋・冬の季節を過ごすこととなります。私自身、今までと異なる過ごし方で心身ともに新鮮な思いです。また、涼しくなるにつれて運動しやすい気候になってきました。外での運動は難しい場合もありますが、ぜひおうちのトレーニングも有効活用しながら、皆さん継続してやってみてください。

体調に気をつけながら、皆様もお過ごしください。

(多摩SC スポーツ支援課 澤田)

令和2年度パートナーミーティングを開催しました!

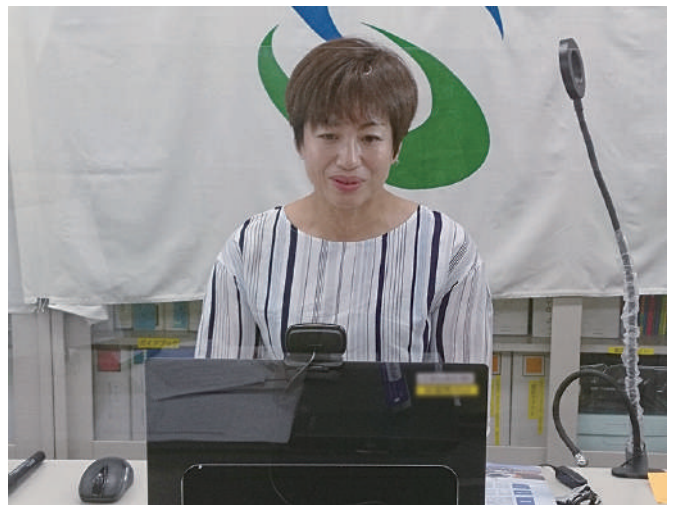
当協会の活動紹介と、障害者スポーツの普及に向けた団体会員様同士の情報交換を目的として、9月16日(水)にWeb会議システムを用いたオンライン形式でパートナーミーティングを開催し、17団体にご参加いただきました。

第1部では、今年度の当協会事業の取組状況の報告、及び、当協会理事でパラリンピアン土田和歌子氏による「今を受け入れ、今を超える」と題した講演を行いました。日本人史上初の夏季・冬季パラリンピック金メダリストになるまでの軌跡と東京2020大会に向けての挑戦、そして、コロナ禍における競技生活の現状や、大会の1年延期に対する率直な心境などが語られました。参加者から寄せられた多くの質問にも1つ1つ丁寧な回答をいただき、活発な交流が図られました。

また、第2部の情報交換会ではご参加いただいた団体会員の皆様にそれぞれ自社紹介をしていただきつつ、障害者スポーツの中でお互いに関心のあるテーマや取組の紹介と意見交換をいたしました。

障害者スポーツ支援を持続可能な活動にするための工夫、コロナ禍でのイベント開催(再開)など、「今」を象徴するテーマが多く見受けられ、障害者スポーツを取り巻く状況を改めて知る機会となりました。

今後も継続的にこのような場を設け、団体会員の皆さまと連携を図りながら障害者スポーツのさらなる振興へとつなげて参ります。



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
9月30日時点

個人正会員 250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 @tsadama

