



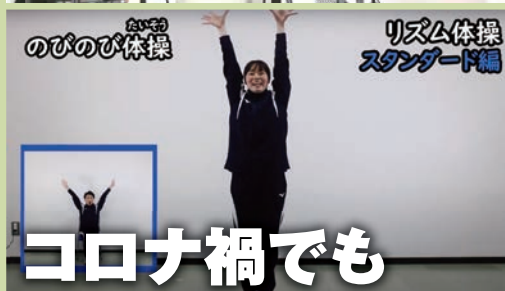
東京の障害者スポーツ

～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

2021年
5月20日

91号



工夫しながら、すすめます!スポーツをもっと身近に!!



コロナ禍に
実施した
事業について

P1



障害者スポーツ
センター
今季の目玉事業

P4

連載企画
地域で広がる
障害者スポーツの輪
vol.11

P5



支えるヒト
インタビュー
知的障害者陸上
岡澤政子さん

P6



令和2年度 コロナ禍に実施した事業について

東京パラスポーツスタッフ交流会

令和2年度東京パラスポーツスタッフ認定事業では、令和3年2月13日(土)開催の「東京パラスポーツスタッフ交流会」について、参集して実施することが難しいとの判断から、オンラインでの実施に変更しました。

交流会第①部は、オンライン講座としてテーマごとに短い時間で視聴できる録画動画の事前配信を行いました。YouTubeを利用したことで、参加者のペースでいつでも動画の視聴ができたため、非常に好評な取り組みとなりました。

交流会第②部はZoomを利用したオンライン交流会を実施しました。オンラインとなったことで、遠方の方もリアルタイムで参加することができ、また全員が同じ画面に映っていることからより活発な意見交換を行うことが出来るなど、想定していた以上の内容で充実した交流会となりました。

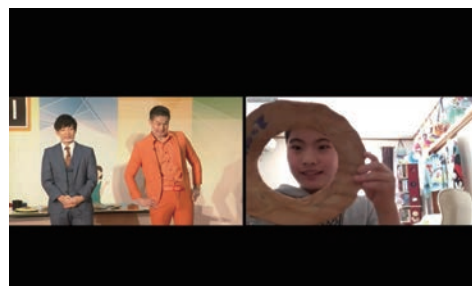


チャレスポ! TOKYO

「チャレスポ! TOKYO」は、東京都と共催で開催している障害者スポーツの参加体験型イベントです。今年度は来場型ではなく、YouTubeでのオンライン配信として令和3年2月11日(木・祝)に開催し、当日は延べ4,288名の方にご視聴いただきました。

参加体験型というチャレスポのコンセプトをオンラインで実現するため、身近にあるもので作って楽しめるフライングディスク教室や体操コーナーなど、自宅等と一緒に運動できるコンテンツを実施しました。フライングディスク教室では、ゲストのティモンディさんとZoomでの交流もお楽しみいただきました。その他、ゲストによる障害者スポーツの体験やトークショーの様態を配信しました。

終了後は期間限定でアーカイブ配信も行い(現在は配信終了)、会場に来られない方や都合のつかない方にも障害者スポーツの魅力を伝える良い機会となりました。



スポーツの集い

「スポーツの集い」は、東京都障害者スポーツ大会の中で知的障害のある方を対象に、玉入れやリレーなどの参加者が楽しめる運動会種目を中心に開催しています。今年度は、令和2年12月2日(水)にZoomでのリモート参加型として開催し、全18施設389名の方にご参加いただきました。

例年ご出演いただいております健康向上企画の鈴木孝一さんによる盆パラビクスや、赤坂ベンチャーズさんによるディスコタイムなどを、参加施設に呼びかけを行いながら実施しました。画面の向こうでは皆さんが笑顔で体を動かしている姿が印象的でした。

会場で種目にご参加いただくことはできませんでしたが、コロナ禍の運動機会獲得に繋がって良かった、リモートでも楽しい時間となったなど、前向きなご意見を多数いただくことができました。



中級障がい者スポーツ指導員養成講習会

令和2年度中級障がい者スポーツ指導員養成講習会は、例年定員30名としていましたが、今回は定員20名で開催いたしました。

全9日間を通じて受講生・講師・補助員・スタッフは、毎回講習会開催14日前から体調チェックシートを記入し体調管理に努めるとともに、毎回受付時の検温にもご協力いただきました。

講義や昼食場所はソーシャルディスタンスが取れる環境設定をし、実技では各講師が用具の共用を最小限にできるよう内容や方法を工夫、プログラムの合間などには手指消毒や用具の消毒を積極的に行いました。

20名全員が無事に修了し、中級指導員として今後都内で障害のある方々のスポーツの振興へのお力添えを期待しています。



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 リニューアルプロジェクトの振り返り

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けるように、10月より新たに「リニューアルプロジェクト」（詳細は右記QRコード参照）を実施しました。今回はその内容をご紹介します。



体操動画・スポーツ入門動画

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公式YouTubeチャンネルを昨年開設いたしました（右記QRコード参照）。どなたでも気軽にそしてためになる体操動画や、様々なスポーツ競技の動画などを配信しています。ぜひチェックしてみてください！



日常動作を意識して体を作ろう！ ～in TAMA100歳体操教室～

日常動作の中でお困りの動きを改善する運動を紹介！月に1回、計6本配信しました。

東京わくわくリズム体操 ～in エンジョイエアロダンス～

音楽に合わせて、テンポよく体を動かします。月に1本、計6本配信しました。

スポーツ入門動画

テニス・卓球・バドミントンと3種目の競技基礎から簡単な練習方法まで紹介しています。各競技4本、計12本配信しました。

リラックスタイム

呼吸を意識してリラックスしながらできる運動です。月に1本、計3本配信しました。



オンラインを活用した教室

Zoomを使用して個人向け、団体向け、指導員向けなど様々な方々を対象としたオンライン教室を実施しました。

●東京都障害者総合スポーツセンター

- 個人 スポーツ栄養学(座学)
- 団体 みんなで盆パラス～おどろろ！つながろう！～
- 指導員 フォローアップ講習会(座学)

●東京都多摩障害者スポーツセンター

- 個人 ヨガの時間・バランスボールトレーニング
- 団体 レッツ☆HIPHOP

施設紹介動画

両SCの施設の紹介動画を作成しました。HPまたはYouTubeチャンネルからもご視聴いただけます。

●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



体調・運動記録シート&チャレンジマップ

日々の活動の記録やスポーツ習慣の定着を目指すために各種シートを作成しました。センターHPからもダウンロードいただけます。



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！」をコンセプトとして、介護予防冊子を作成しました。センターHPからもダウンロードいただけます。



令和3年度の事業は申込制になります

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、今年度の事業は定員を設けております。それにともない、ほぼすべての事業が申込制となっております。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。また、事業内容の変更がある場合もございます。あらかじめご了承ください。

教室参加の流れ

① 参加したい教室をチェック！

HP・問合せ・事業案内にてチェック！

② 申込用紙に記入

申込ガイドをご確認の上、必要事項を記入



申込用紙は参加される教室により異なりますので、下記のQRコードより各SCのHPでご確認ください。

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



③ 申込用紙を提出

郵送、FAX、または来館時に受付に提出

各教室の締切は「申込期間」をご確認ください。
また、申込書は締切日必着でお願いいたします。

④ 受講決定通知を受け取る

実施月の前月の10日頃に

受講・落選についての決定通知送付

オンライン教室は参加決定者のみメールにて通知

⑤ 当日来館し、参加

入館時には健康状態を確認

受付は教室実施30分前から開始



申込期間

受付開始 上半期・下半期の2期に分けて、申込を受け付けます

上半期（4月～9月） 3月下旬より申込開始

下半期（10月～3月） 8月より申込開始

受付締切 教室開催月から前々月の月末が締切となります

例えば、10月に開催する教室に参加する場合は、
8月31日が締切となりますので、
受付締切日は今一度ご確認ください！



8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

前
々
月

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

申込、教室参加の留意点

● 未成年者のご参加について

未成年者の方は申込書に参加同意の上、署名が必須となります。また小学生以下の方は保護者（介護者）同伴での参加をお願いいたします。

● 申込人数が定員を超えた場合

申込締切後抽選を行い、受講の決定をいたします。なお抽選の場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

● 申込に関する情報について

申込の際に記載いただいた個人情報は、教室参加に関する目的にのみ使用させていただきます。

● 写真・動画の撮影について

当センター・協会の広報に掲載する目的で、教室の様子を撮影させていただく場合がございます。

撮影を行う際は、必ず参加受付時に説明し、掲載の承諾をいただける方のみ撮影いたしますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

撮影に同意していただける方は、別紙「写真・映像等のウェブサイトやパンフレット等への掲載同意書」に署名し、参加当日にご持参ください。

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

今季の目玉事業をご紹介します。両スポーツセンターとも新型コロナウイルス感染症のため今後教室が中止になる可能性がございますので、詳細は各スポーツセンターへお問い合わせください。

オンライン
教室

リラックスタイム～オンライン～

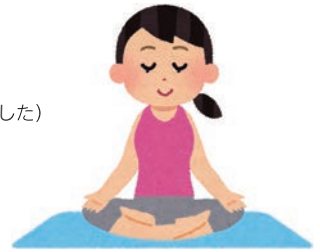
- 対象** 障害児者、介護者
- 定員** 各10組（申込制）
- 実施日** 上半期の火曜日全6回
6/15、7/13、8/17、9/14
(4/13、5/18の回は終了しました)
- 時間** 14:00～15:00



オンライン
教室

ヨガの時間

- 対象** 障害児者・介護者
- 定員** 各回10組（申込制）
- 実施日** 上半期の木曜日全6回
6/17、7/15、8/19、9/16
(4/15、5/13の回は終了しました)
- 時間** 13:30～14:30



来館型

スポーツオリエンテーション教室 ～屋外スポーツ編～

- 対象** 障害児者、介護者
- 定員** 各日2組（申込制）
- 場所** 運動場 ※雨天中止
- 実施日** 土曜日
6/26、7/24、8/28、9/25
- 時間** ①9:30～10:20
②10:40～11:30



来館型

TAMAウォークラリー

- 対象** 障害児者、介護者
- 定員** 15組（申込制）
- 場所** センター周辺 ※雨天中止
- 実施日** 5/21(金)、6/12(土)、
10/2(土)、11/3(水・祝)
- 時間** 13:00～16:00

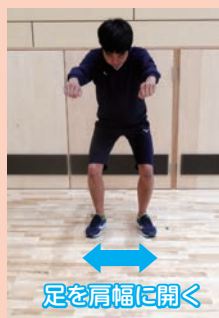


YouTubeチャンネルをもっと詳しくご紹介! 体操動画ワンポイント講座

2021年2月28日に更新しました「東京わくわくリズム体操～骨盤のエクササイズ～」は3つの構成で成り立っています。各ポイントをしっかりおさらいして、リズムにのりながら骨盤のエクササイズを楽しく行っていきましょう!



① 骨盤寝かし体操



足を肩幅に開く

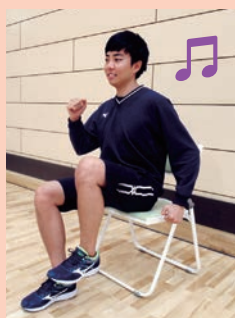


骨盤の向き

POINT!!

おへそを見るように背中を丸め
骨盤を後ろに倒します

② 骨盤ウォーク体操



POINT!!

音楽に合わせて
足踏みをすると
よりエネルギー
を燃焼します!

③ シェイク体操



骨盤の向き

足を
肩幅に開く

POINT!!

手を伸ばす同じ方向に
骨盤を動かしましょう

今回は、新宿区での障害のある方へのスポーツの取り組みについてお話を伺いました。

▶ 事業を定期的に継続して開催

新宿区では以前から障害のある方を対象とした卓球や水泳教室等を行なっていましたが、平成26年に日本レクリエーション協会の事業として「障害のある人となない人とのスポーツ交流事業」をスポーツ推進委員・区内福祉関係者・地域の町会連合会等が協力して開催したことをきっかけに、「障害の有無にかかわらず、スポーツを通じて交流できる事業を定期的に、継続して行ないたい」との声が上がり、平成28年から障害のあるなしに関わらず、そのような機会に参加できていない方々を対象としたフットサル・ボッチャ・卓球の教室を月1回平日の夜間に始めました。（令和3年4月現在一部休止中）。

▶ 純粋に、その人との付き合いを楽しむ



事業開始当初は、参加人数の伸び悩みや障害・目的の違いによる課題もありました。フットサル教室では、ボールを使って体を思い切り動かすことを目的に来られている方と、フットサルを楽しみたいという方が一緒に集うことでの内容の調整が必要でしたが、目的に合った時間帯への参加により解消されていきました。また、参加者を区内に限定せず、一般企業や障害のある方々のフットサルチーム、通所事業所等に声をかけ、少しずつ輪を広げていくこ

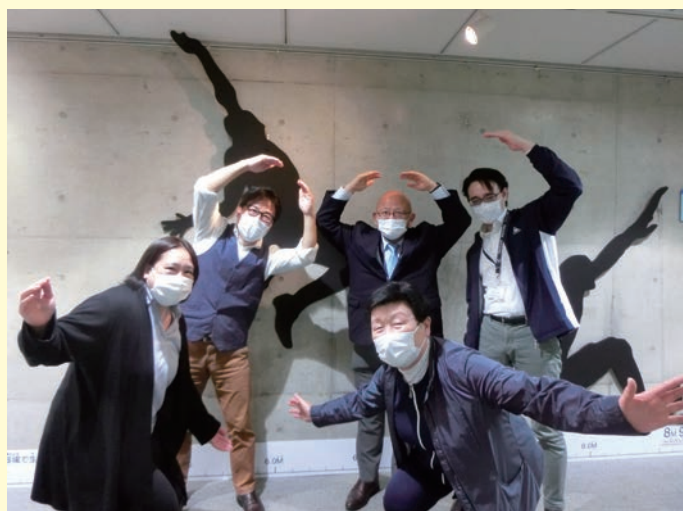
とができました。課題を少しずつ解決することによって、教室の盛り上げと発展につながっていると感じています。

さらに、障害のない方が一緒に教室に参加したり、指導者として純粋に関わったりすることによって、障害のある方の可能性を引き出してくれることもあります。障害を意識せず、一緒にスポーツを楽しむことが、障害のある方も新鮮で面白いと感じる方が多いように思います。

▶ 支える側も、一人じゃないから続けられる

継続的に開催場所が確保できるのは、区や財団、地域の方々の理解があるからこそです。過去に担当されていた方が長い繋がりの中で環境整備にご協力いただけていることも大きな要因だと思っています。区や財団の方々はそれを当たり前のこととしながらも、「障害のある方から教えられたり得るものがあるからこそ、事業を長く続けていけるのではないか」ともおっしゃっていただいています。

各教室では、障がい者スポーツ指導員の資格を有しているスポーツ推進委員以外にも、施設等で障害のある方々と日常的に接している方も関わっています。事業を継続するには、新たな理解者を増やしていくことが必要です。そのため、年1回区内でレクリエーションフォーラムなどを開催し、意見交換や新たな人材獲得の機会も作っています。支える側も運営する中で不安を感じることがありますが、それも分け合い支え合いながら、事業を継続していければと思っています。



● インタビューにご協力いただいた皆様

後列左から、社会福祉法人東京ムツミ会ファロ／徳堂さん、公益財団法人新宿未来創造財団／武富課長、公益財団法人新宿未来創造財団／毛利係長。前列左から、新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課／玉置係長、新宿区スポーツ推進委員協議会／金子会長。

※新宿区スポーツ推進委員協議会／吉田委員にも、ご協力をいただきました。

アスリートを支えるヒト

今回は永年にわたって知的障害者陸上に携わり、世界を目指すアスリートからスポーツ初心者まで様々な選手の指導にあたっている岡澤政子さんにインタビューしました。日本知的障がい者陸上競技連盟の副理事長も務める岡澤さんに、障害者スポーツとの出会いから、コーチとして大切にされていること、知的障害陸上の魅力まで様々なお話をお伺いしました。



岡澤 政子 おかざわ まさこ

1965年茨城県生まれ 勤務先：江戸川区立松江第一中学校 所属：日本知的障がい者陸上競技連盟副理事長

障害者スポーツとの出会い

障害者スポーツに長らく携わってきた先生が特別支援学級の教員になったことがこの世界との接点となりました。学生時代に陸上競技をやってきた経験を活かして活動が続けながら、ゆうあいピック（全国障害者スポーツ大会の前身大会）の東京代表のコーチをさせていただきました。また、日本知的障がい者陸上競技連盟の立ち上げにも携わらせていただき、世界大会に帯同させてもらうなど活動の幅を広げていきました。中学時代の陸上部の先生から「オリンピックの舞台に立ってくれたら嬉しいな」と卒業するとき言葉をいただきました。自分は全国大会に出られるくらいの選手にもなれませんが、指導者として世界で活躍する障害をもったアスリートの育成に携わっていることは、先生への恩返しになったかなと思っています。

知的障害者の陸上競技は最初は小さな組織でしたが、1999年に連盟が立ち上がり、全国へ広がり、選手数も増えていきました。最近は競技者としてのマナーまできちんと指導するコーチも増え、地域の一般の大会に選手が出場できるようになってきました。こういった大会に出ていくことで選手もコーチも育ってきているなと実感しています。



厳しい1年だったコロナ禍での活動

陸上競技の指導は週1回の平日夜と週末の練習を行っています。そこにはスポーツができる場を求めてきている卒業生から、世界を目指しているトップ選手まで、境遇も様々な5名と一緒に練習をしています。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、ほぼ1年近く競技場での練習ができませんでした。近くに住んでいる選手はパーソナルトレーニングの場に立ち会うことができたりしましたが、離れて住んでいる選手は基本的にLINEやメールを使ってリモートでトレーニングのやり取りをしていました。やれることも限られたとても難しい1年間でした。今年の3月末から感染症対策をしながら競技場での練習を再開させることができ、少しホッとしています。

コーチとして大切にしていること

指導する際は選手を中心に、選手と対等な関係で進めることを心掛けています。選手の意見をまず聞いて、賛同したり、ここは変えようかと提案したり。時には意見が衝突しますし、間違っていたら互いに謝れるような関係も作っています。選手と意見をすり合わせながら進んでいくことを心掛けています。今指導をしている選手は、円盤投と三段跳で世界を目指していて、私の専門外でもあるので専門家と引き合わせたりしながら、指導にあたっています。

競技の見所

競技の見所は選手がまっすぐで純粋無垢な所です。負けたら地団太を踏んで悪態をつく選手もありますが(笑)…勝ったら喜びを素直に表現してくれる所はコーチ冥利に尽きます。また、コーチの声掛けひとつでギアを一気に上げ、レース展開が変わったり、パフォーマンス向上もします。まだそんなに力があつたんだ、と驚かされるのが度々あります。今はその声掛けすらはばかられてしまうようなコロナ禍ではありますので、この状況が1日も早く改善して、そんな見所も期待できるレースや競技になることを願っています。

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、そちらもぜひご覧ください。

「TOKYO 障スポ & サポート」の開設及びボランティアコーディネーターの設置について

令和3年3月19日(金)、障害者スポーツを支えたい人の活動を促すため、活動の場に関する情報提供をより積極的に行えるよう、障害者スポーツ事業に係るボランティアの募集情報等をオンライン上で配信するサイト「TOKYO 障スポ & サポート」を開設しました。

障害者スポーツボランティアの活動を希望される方は、本サイトから、いつでも最新情報の閲覧やボランティアの参加申込を行うことができます。また、ボランティアを募集する団体は、随時募集情報の掲載・参加申込の受付を行うことができます。今後もアップデートしながらコンテンツを充実させていきます。



さらに、ボランティアコーディネーターが、障害者スポーツボランティアに関する様々な悩みにお答えしています。

例えば、ニーズに応じた活動先や活動希望者を具体的に紹介するマッチング、活動の場を広げたいのに情報が見つからない方への情報提供のほか、障害者スポーツには馴染みがなく不安な方に向けた講習会等をご紹介します。また、人手が足りないイベント等でのボランティア活用の相談や企画を行い、円滑な活動に向けたご提案をいたします。どうぞお気軽にご相談ください。



ご相談はQRコード(メールフォーム)からどうぞ

編集スタッフのひとこと

昨年同様、今年も花粉の季節が終わってもマスクを手外せそうにない毎日が続きますね。私は暑い日にはマスクの中が蒸れてかゆくなるので大変です。

コロナ禍が長引き、みなさんも様々な苦労や不便を感じながらの生活を余儀なくされているのではないのでしょうか。

ところで、本号の発行日である5月20日は森林の日でもあるそうです。人が多い街中ではマスクを外すことはできないけれど、人のまばらな森の中ならマスクを外して思い切り深呼吸ができるのでは。そんなことを考えてしまいます。

まだまだ気の抜けない日が続きますが、早く街中でもマスクのない生活が送れるよう、改めて気を引き締めていきましょう。(東京都障害者スポーツ協会 菱沼)

今後の大会・イベント情報 (他団体主催大会を含む)

■は他団体主催大会、■は第22回東京都障害者スポーツ大会です。大会・イベント等の開催有無や詳細は各主催・大会ホームページでご確認ください。

令和3年5月	大会	会場
21(金)-23(日)	2021ジャパンパラ水泳競技大会	横浜国際プール
22(土)	フライングディスク(身体・知的・精神部門)	駒沢公園 陸上競技場
22(土)	ボッチャ(身体部門)	駒沢公園 屋内球技場
23(日)	ボウリング(知的部門)	東京ポートボウル
22(土)-23(日)	陸上競技(知的部門)	駒沢公園 陸上競技場
22(土)-23(日)	水泳(身体・知的部門)	東京都多摩障害者 スポーツセンター プール 等
22(土)-23(日)	卓球(身体・精神部門)	東京都障害者総合 スポーツセンター 体育館 等
22(土)-23(日) 29(土)-30(日)	バスケットボール (知的部門)	練馬区立光が丘体育館 板橋区立小豆沢 体育館 等
29(土)-30(日)	卓球(知的部門)	東京都障害者総合 スポーツセンター 体育館 等
23(日)・30(日)	サッカー(知的部門)	駒沢公園 第二球技場・補助競技場
29(土)	陸上競技 (身体・精神部門)	駒沢公園 陸上競技場・補助競技場
29(土)	バレーボール (知的部門)	駒沢公園 屋内球技場
30(日)-6/5(土)	Santen IBSA ブラインドサッカー ワールドグランプリ 2021 in 品川	品川区立天王洲公園 ※無観客開催
6月	大会	会場
12(土)-13(日)	パラFIDジャパン・チャンピオン シップ卓球大会2021	神奈川県立 スポーツセンター
7月	大会	会場
4日(日)	第20回はばたきターゲットバード ゴルフ大会～ミニコンペ式～	東京都障害者総合 スポーツセンター運動場
8月	大会	会場
24(火)-9/5(日)	東京2020 パラリンピック競技大会	国立競技場 他

※会場の「駒沢公園」の表記は駒沢オリンピック公園総合運動場になります

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の上、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

令和3年
3月31日時点

個人正会員 247名

団体正会員 14団体

個人賛助会員 480名

団体賛助会員 43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

