



東京の障害者スポーツ

～エンジョイスポーツライフ～

2021年
8月20日

92号

【編集・発行】公益社団法人東京都障害者スポーツ協会



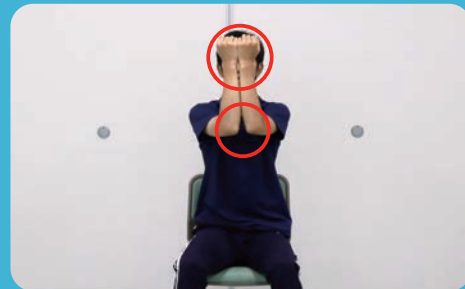
パラリンピック初出場の競技を紹介!

～5人制サッカー、ゴールボール(男子)、バドミントン、テコンドー～



東京2020
パラリンピック
競技大会の注目競技

..... P1-2



体操動画
ワンポイント講座

..... P3-4

都立特別支援学校を
より身近な
スポーツの場に!

P5



支えるヒト
インタビュー
パラアルペンスキー
石井 沙織さん

P6





5人制サッカー Football 5-a-side

視覚障害の選手が参加するサッカーで、ブラインドサッカーとも呼ばれています。アイマスクをつけた選手たちが、ボールから出るシャカシャカという音を頼りに体をぶつけながら激しくプレーします。まるで見えているかのような華麗なプレーの連続に、驚くこと間違いなし！

● 競技ルール

フィールドプレイヤー4名とゴールキーパー1名の1チーム5名で行い、ゴールキーパー以外はアイマスクを着用します。フットサルコートに両サイドにフェンスを立てたフィールドで、コーラーやゴールキーパーの声も頼りにし、試合が展開。試合時間は前後半20分で、得点の多いチームが勝ちとなります。

● クラス分け

フィールドプレイヤーは視覚障害がある選手で、パラリンピックには全盲から光覚（光を感じられる）までのB1クラスの男子選手のみが出場できます。ゴールキーパーは、晴眼者または弱視者が務めます。



©JBFA/H.Wanibe



©JBFA/H.Wanibe



ゴールボール Goalball

パラリンピック独自の競技。攻撃側は鈴が入ったボールを相手ゴールに向けて投げ、守備側は音を頼りにゴールを守ります。静寂の中、選手は視覚以外の感覚を最大限に研ぎ澄まし、激しい攻防を繰り広げる光景は驚きに満ちています！

● 競技ルール

1チーム3名でボールを投げ合い、得点を競う対戦型競技です。攻撃側は、ボールを転がすように投球し、相手ゴールを狙います。守備側は、ボールの音や相手の足音を聞き分け、体全体を使ってゴールを守ります。試合時間は前後半各12分で、得点の多いチームが勝ちとなります。

● クラス分け

パラリンピックでは、視覚障害のある選手が対象です。B1からB3クラスまでの選手が、アイシェードで目隠しをして条件を同じにします。



注目
ポイント！

5人制サッカーとゴールボールはどちらも音を頼りに行われる競技ですので、プレー中は静かに観戦。ゴール後は盛大に盛り上がりましょう！そんなパラリンピック独特の観戦マナーもぜひ覚えておきましょう！

直前に迫った東京2020パラリンピック競技大会の注目競技を紹介。バドミントンとテコンドーはこの東京2020大会から正式種目になり、5人制サッカーと男子ゴールボールは初めてのパラリンピック出場となります。競技のルールや障害の種類や程度を合わせて競技の公平性を保つ「クラス分け」を知っておくだけで、観戦は何倍も楽しくなります！パラリンピックが開幕する前に、確認してみましょう！



バドミントン Badminton

バドミントンならではの激しいラリーや駆け引きはもちろん、立位クラスはパワーとスピードを、車いすのクラスではテクニックとチェアワークがそれぞれの見所。どのクラスも白熱した試合が展開されます！

● 競技ルール

基本的には健常者とルールは同様ですが、種目によってコートが大きさが違います。1ゲーム21点マッチ方式で3ゲーム行い、2ゲーム先取で勝利となります。

● クラス分け

パラリンピックでは肢体不自由の選手が対象になり、障害の程度によってクラス分けされ競技が行われます。障害の程度に応じて車いす2クラス、立位クラス4クラスの計6クラスで、男女別のシングルス、ダブルス、混合ダブルスが行われます。



©2021JPBF



©2021JPBF



テコンドー Taekwondo

朝鮮半島に伝わる武術を原形として「蹴る」ことに特化した韓国の国技で、2005年に上肢障害者の選手を対象として生まれました。蹴り技の応酬は迫力と華やかさを兼ね備え、一瞬で大逆転も狙えるスピーディーな展開は目が離せません！

● 競技ルール

試合は2分×3ラウンド（インターバルはそれぞれ1分）。胸部への足技のみが有効な攻撃となり、回転なしの蹴りが2点、180度回転が3点、360度回転が4点入ります。通常は3ラウンド終了時にポイントの多い選手が勝利となりますが、それ以外にも強制的に試合の勝敗が決まる場合もあります。

● クラス分け

パラリンピックでは、K43（両肘関節よりも下で両手の関節よりも上の両腕欠損選手が対象）、K44（片腕の機能障害か、片手の肘、手首から腕がない選手が対象）クラスを統合して実施され、男女別体重階級制（各3階級）で行います。



注目
ポイント！

東京2020大会で初めて採用されたバドミントンとテコンドー。パラリンピック初代チャンピオンの栄冠を目指し、熾烈な試合が繰り広げられることは必至！どちらの競技も、まばたき厳禁なほどのハイスピードな試合展開が魅力です！

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

スポーツ導入教室 **チャレンジスポーツ**
「グラウンド・ゴルフ」

対象 障害児者
定員 3名
実施日 10/11(月)
時間 13:30~15:30
場所 運動場 ※雨天中止



入門教室 **はじめよう！バドミントン入門**

対象 障害児者、介護者
定員 6組
実施日 金曜日全4回
10/1、10/8、10/15、10/29
時間 17:30~19:30
場所 体育館



地域交流教室 **みんなで交流☆フライングディスク**

対象 障害児者、介護者、地域住民
定員 24名
実施日 11/6(土)
時間 13:30~15:30
場所 運動場 ※雨天中止



地域交流教室 **みんなで交流☆サッカー**

対象 障害児者、介護者、地域住民
定員 24名
実施日 11/20(土)
時間 13:30~15:30
場所 運動場 ※雨天中止



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

今回は3月14日に更新しました「猫背予防のトレーニング」の動画を解説し、トレーニングのポイントをご紹介します。ストレッチと筋力アップに取り組んで、猫背を予防しましょう！

今回解説する動画は、下記から視聴可能です！



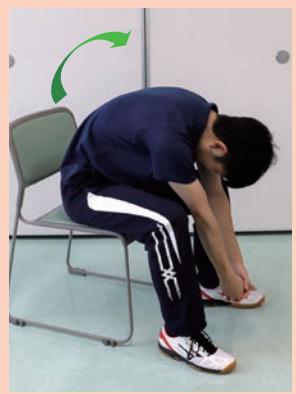
公式 YouTubeチャンネルではおうちでできる様々な動画を配信しています。ぜひご覧ください！



① のびのび体操 ~上半身全体を動かします~



POINT!!
両手を組んで前に伸ばした状態からスタート！




POINT!!
おへそをみながら、体を前に倒しましょう！



POINT!!
ゆっくり体をおこして天井に向けて手を伸ばしましょう！

プラス1

上半身を下に倒すことが難しい方は、ゆっくり深呼吸をしながら上に伸びるだけでも効果的です。



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。

地域交流
教室

レッツ☆HIPHOP

- 対象 障害児者、介護者、地域住民
- 定員 12名
- 実施日 日曜日全3回
1/16、2/13、3/13
- 時間 13:30~14:30
- 場所 体育館



地域交流
教室

みんなで交流☆ボッチャ

- 対象 障害児者、介護者、地域住民
- 定員 12名
- 実施日 1/10(月・祝)
- 時間 13:30~15:30
- 場所 体育館



地域交流
教室

レッツ☆車いすバスケ

- 対象 障害児者、介護者、地域住民
- 定員 12名
- 実施日 日曜日全4回
1/9、1/30、2/27、3/21(月・祝)
- 時間 9:30~11:30
- 場所 体育館



地域交流
教室

作ってチャレンジ!レクタイム

- 対象 障害児者、介護者、地域住民
- 定員 12名
- 実施日 土曜日全3回
2/12、2/26、3/12
- 時間 13:30~15:30
- 場所 体育館



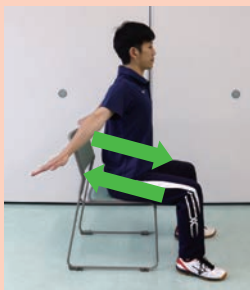
おうちでも取り組める動画も配信中です!

② 肩甲骨ひきよせ運動 ~肩甲骨・背中を中心に動かします~



POINT!!

両腕を体の横に真っすぐ下した状態からスタート!



POINT!!

肩を上げないように注意しながら、気持ちの良いところまで引きましょう!

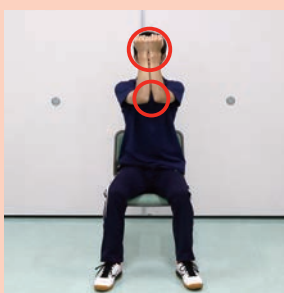
CHECK!!

肩甲骨の動き



胸を開くイメージで、肩甲骨を寄せましょう!

③ 肩まわし運動 ~肩甲骨・胸周りを中心に動かします~



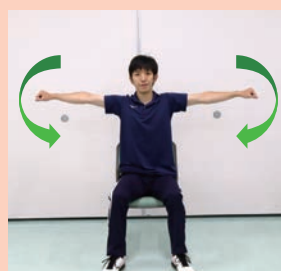
POINT!!

胸の前で、ひじとひじ、小指と小指を近づけた状態からスタート!



POINT!!

手のひらを外側に返しながら、大きく上にのばしましょう!



POINT!!

腕を伸ばして半円を描くように大きく回し、腕と肩の位置が平行になったらスタートの形に戻しましょう!

プラス1

両手での動きが難しい方は、片手ずつ動かしても効果があります。体が左右にぶれないように心掛けましょう!

プラス1

水が入ったペットボトルを持って行うことで、より高い負荷をかけることができ、さらなる効果が期待できます!

都立特別支援学校をより身近なスポーツの場に!

都立特別支援学校活用促進事業

※主催：東京都 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

■ 体育施設の貸出

障害のある方や障害者スポーツ競技団体等がより身近な地域でスポーツを楽しめるよう、都立特別支援学校の体育館やグラウンド等の体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で平日の夜間や土日・祝日に開放しています。活動場所を探しているスポーツ団体の皆様、ぜひご活用ください!なお、活動時は、手指消毒やソーシャルディスタンスの確保、使用後の備品類消毒など感染拡大防止対策にご協力ください。

■ 体験教室

都立特別支援学校を会場に障害者スポーツやスポーツ・レクリエーション等の体験教室を開催しています。障害のある人もない人も、小学生以上の方なら、どなたでもご参加いただけます。



詳細はホームページ (<https://www.tef.or.jp/school/>) でご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止等の観点から、事業の開始時期が学校ごとに異なる場合や事業が中止となる場合があります。



令和2年度スポーツ・レクリエーション体験教室の様子(南大沢学園)



令和2年度障害者フライングディスク体験教室の様子(足立特別支援学校)

■ お知らせ YouTube チャンネル「トリカツチャンネル」を配信中!

都立特別支援学校活用促進事業ではYouTubeチャンネル「都立特別支援学校活用促進事業チャンネル(トリカツチャンネル)」を配信しています。このチャンネルでは、スポーツ体験教室で体験できる障害者スポーツやレクリエーションスポーツ等を紹介しています。ぜひご覧ください!



トリカツチャンネルはこちらから!

ボランティアアドバイザーが皆さんをサポートします!



体験教室では参加者と共にボランティアを募集しており、当協会からいくつかの体験教室へボランティアや協力団体等に指導・助言を行うボランティアアドバイザーを派遣しています。その際、「ボランティア活動が初めてで不安…」 「ボランティアの経験はあるけれど、障害のある人へのサポートは自信がない」 や、運営側として「初めて障害のある人を受け入れるので不安」 などなど… 私たちボランティアアドバイザーがより良い教室になるよう、皆様に寄り添いながらサポートをさせていただきます。障害のある人もない人もスポーツを通じて一緒に教室を楽しみましょう!

アスリートを支えるヒト

子どもの頃から競技をしてきたアルペンスキーヤーと、人の身体を熟知した理学療法士という専門家。2つの顔を持ちながら、パラアルペンスキー日本チームのヘッドコーチを務める石井沙織さんにインタビューしました。パラアルペンスキーとの運命的な出会い、コロナ禍での海外遠征、北京パラリンピックへ向けた抱負をお伺いしました。



石井 沙織 いしい さおり

1983年東京都生まれ
所属先: 特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟

パラアルペンスキーとの出会い

東京に住みながら小学生からアルペンスキーを始め、高校からは北海道で競技に打ち込みました。高校2年時に大きなケガでリハビリをしている時に理学療法士という職業を知り、大学3年から日中は大学へ、夜間は専門学校で勉学に励み、理学療法士を目指しました。資格取得後、北海道での勤務を経て、東京に戻ってきた時に大きな出会いがありました。

2013年にチェアスキーの森井大輝選手と狩野亮選手が出演した広告がふと目に留まったんですが、その日、普段通っているジムで森井選手がトレーニングをしていました。驚いてつい話しかけてしまったのですが、気さくに應對してもらいながら、色んな話をしました。その時に森井選手から「スキーができて身体も見ることができるのはすごい。ぜひ日本代表チームにきてくださいよ」と声をもらったことが大きなきっかけとなり、ソチ大会後からトレーナーとして日本代表に帯同させていただくことになりました。



チャレンジして学んだ4年間

2014年3月からトレーナー兼コーチとして、夜はトレーナーとして選手のケア、日中はゲレンデで指導に携わりました。チェアスキーは実際に乗ってゲレンデを滑ると、バランスを取る難しさや、立位では感じたことのないスピード感を感じました。高速系の種目でも選手には「スピード出しても怖くないから!」と言葉をかけていたのですが、「さおさん(石井さんの愛称)、僕らの気持ち分かりましたか?」とこぞとばかりに選手にはしたり顔をされましたが(笑)、平昌大会後から務めているヘッドコーチの基礎となった4年間でした。

コロナ禍での海外遠征

昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の影響を受け、例年4~5回行われる海外遠征が1回のみとなりました。その遠征も選手の意思を尊重し、海外組と国内組の2体制で強化を行いました。

現在も帰国後の14日間の隔離措置があるため、今シーズンは通称「アスリートトラック」と呼ばれる隔離期間中でも登録した宿舎から練習拠点の往復のみを認める制度に申請しているところです。その制度に沿うと、今シーズンの10月末からの欧州遠征に旅立つと北京大会直前の2月後半までの約4か月間も自宅に戻ることができなくなる予定です。家族のいる選手もいますが、メダル獲得のためと腹をくくった選手たちをしっかりとサポートしていきます。

北京パラリンピックへの抱負

平昌大会で大活躍した村岡桃佳選手が冬夏の二刀流に挑戦し、今夏の東京大会で陸上競技の日本代表となりました。新しい挑戦は、彼女の身体だけでなくメンタルを含めて大きく成長するきっかけになったと感じています。

昨シーズンの滑りも全くブランクを感じさせることもなく、北京大会でも大きな期待を寄せています。

また森井選手は年齢を重ねても進化を続けているので、悲願の金メダル獲得を願っています。座位選手は金メダルを含む複数のメダル獲得、立位選手は2006年のトリノ大会以来のメダル獲得を目標に頑張りますので、ご声援よろしくお願いたします。



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。

会員募集のお知らせ・入会特典のご案内

当協会では今年度より、会員の皆様との連携を一層密にし、またより多くの方々からもご支援をいただけるよう、新たにノベルティグッズを製作しました。

肌触りの良い当協会シンボルマーク入りマスクと、協会のシンボルマークと協会名が入ったシールです。



個人正会員として新規にご入会いただいた方、既存の会員で今年度の会費を納入していただいた方から随時発送しておりますので、ぜひノベルティグッズを手に入れ、当協会の活動をご支援ください。

さらに、今年度から個人正会員の特典として、スポーツをしたい気持ちのある子ども達（主に障害児者）にジュニア向け競技用車いすの貸し出しも行ってまいります。ぜひこちらもご利用いただけますと幸いです。

詳細につきましては当協会へお問い合わせください。企業様、団体様からのご支援もお待ちしております。

●個人会員特典一覧

	個人正会員	個人賛助会員
年会費	1口10,000円	1口3,000円
ノベルティグッズ	○	—
ジュニア用車いす貸出	○	—
広報誌	○	○
メールマガジン	○	—

編集スタッフのひとこと

私は幼い頃、日韓W杯の盛り上がりぎっかけてサッカーに出会い、学生時代はサッカー中心の生活を送っていました。社会人になってプレーをする機会はほとんどなくなってしまいましたが、今でもスタジアムへ観戦に足を運んでいます。自国でスポーツの祭典が開催されたことで、私は一生の趣味に出会うことができました。

いよいよ東京パラリンピックが開幕を迎えます。これまで触れることの少なかった競技を目にする機会にもなることでしょう。パラリンピックをきっかけに新たな競技に出会い、やってみたい、見てみたい、支えたいと思った方のお役に立てる事業を当協会では多数実施していますので、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。（事業推進課 山口）

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・イベント等は新型コロナウイルス感染症等による影響のため延期や中止になる場合がございますので、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	オリンピック スタジアム 他
29(日)	関東ゆうあいソフトボール大会 共催：東京都知的障害者ソフトボール部会	江戸川 ソフトボール場
9月	大会	会場
12(日)	第28回はばたきグラウンド・ 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
25(土)	第22回東京都障害者スポーツ大会 フットベースボール(知的部門)	駒沢オリンピック公園 総合運動場 軟式野球場
10月	大会	会場
3(日)	第35回はばたき水泳大会 共催：東京都障害者水泳連盟	東京都障害者総合 スポーツセンター
17(日)	第34回はばたき陸上大会	東京都障害者総合 スポーツセンター
17(日)	7th 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
17(日)	東京マラソン2021	都庁 → 東京駅
23(土)-25(月)	第21回全国障害者スポーツ大会 三重とこわか大会	三重県
26(火)-31(日)	パラバドミントン世界選手権 2021	墨田区総合体育館
11月	大会	会場
6(土)	全国精神障がい者バスケットボール大会 ドリームカップ2021	千葉公園体育館
7(日)	第35回卓球大会	東京都多摩障害者 スポーツセンター
7(日)	第22回東京都障害者スポーツ大会 オープン競技 障害者セーリング	東京若洲 ヨット訓練所
13(土)	第35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
14(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
14(日)	第22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
21(日)	Tokyo.F.I.Dカップ 東京都知的障がい者サッカー大会 共催：東京都知的障がい者サッカー連盟	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
27(土)	第35回はばたきテニス大会 (ダブルス)	東京都障害者総合 スポーツセンター
28(日)	第22回東京都障害者スポーツ大会オープン競技 ローリングバレーボール	全国障害者総合福祉センター 戸山サンライズ

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

