



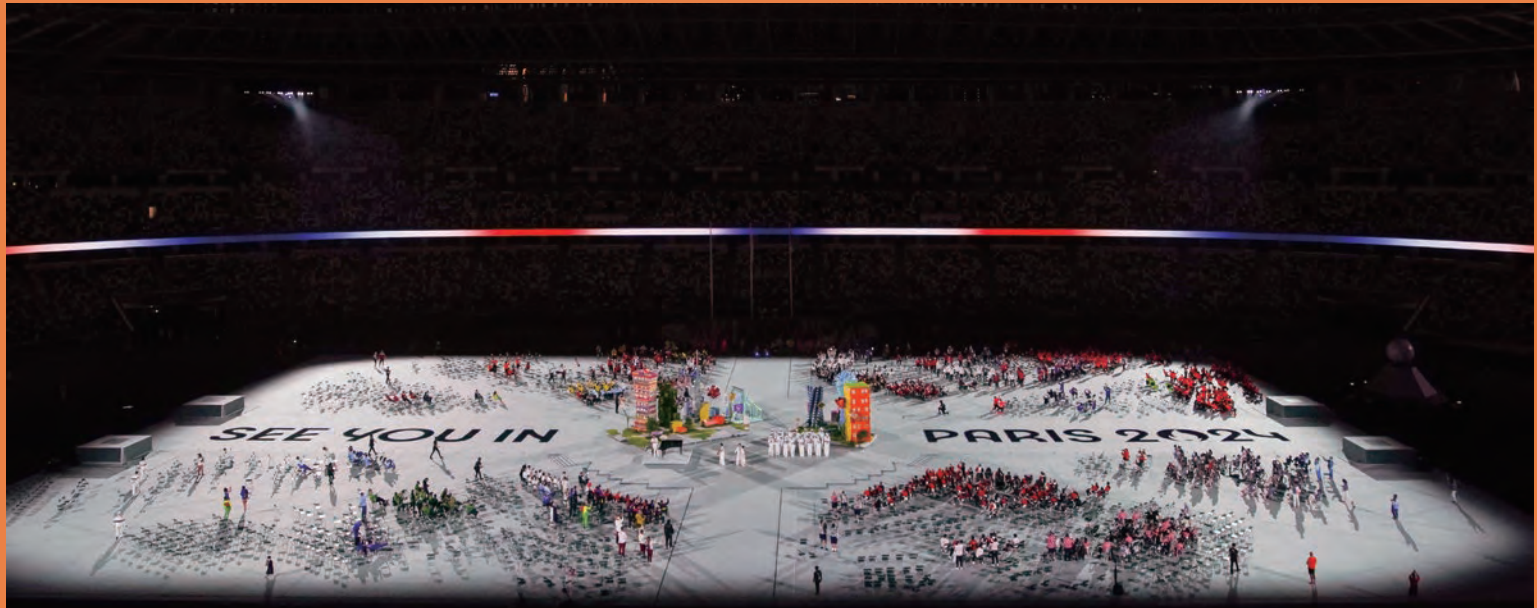
東京の障害者スポーツ

～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
11月20日

93号



東京2020大会から未来へ ～これからもすすめます! 障害者スポーツ～



東京2020
パラリンピック
競技大会を振り返る

..... P1-2



体操動画
ワンポイント講座

..... P3-4

障害者スポーツ
地域パワーアップ
事業

P5

.....



支えるヒト
ブラインドサッカー
中川英治さん
インタビュー

P6

.....



©JBFA/H.Wanibe

東京2020パラリンピック競技大会を振り返る



東京2020パラリンピック競技大会は難民選手団を含む162の国と地域から約4400名の選手が参加し、8月24日から熱戦が繰り広げられました。9月5日の閉会式で、次回開催都市のパリへパラリンピック旗が引き継がれました。日本は金メダル13個、銀メダル15個、銅メダル23個の史上2位の51個のメダルを獲得しました。今大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、無観客での開催となりましたが、ゴールボールと陸上競技の会場で業務にあたった当協会の職員3名に競技や会場内の様子を聞きました。

陸上競技 ATHLETICS

陸上競技大会と人々の繋がり

東京都障害者総合スポーツセンター スポーツ推進課 橋本 和秀

8月24日の開会式当日から9月5日のパラリンピック終了までの期間、陸上競技の競技役員となるNTO(National Technical Official)として、TIC(Technical Information Center)のメンバーの一員としてかかわることができました。主な仕事の内容は、競技をする選手のいろいろなリクエストに対

する受け答え、選手自身が使う競技物品の申請の受付、競技結果に対する抗議などを来日しているTD(Technical Delegate)やITO(International Technical official)へ繋いでいくことでした。無観客の中ではありませんでしたが、フィールドキャストの皆さんが選手一人一人にいつでも明るく元気に声をかける、その人たちに寄り添う気持ちを日本選手はもとより世界中から来た選手・コーチは感じたことと思います。「言葉は違えど通じることはいくつもある。」そんなことを感じたパラリンピック期間でした。



日本は金3銀3銅6個のメダルを獲得した陸上競技



ボランティアが選手へ手を振ってお見送り

ゴールボール GOALBALL

東京2020パラリンピック競技大会へ参加して

東京都多摩障害者スポーツセンター スポーツ支援課 市川 大貴

幕張メッセにて行われたゴールボール競技の「Training Venue」及び「Sport Equipment」のスーパーバイザーとして8月20日から9月3日の15日間、参加しました。

業務は、選手が試合に向けトレーニングやウォーミングアップを行うコートの保守点検、清掃・消毒作業と、控室となる更衣室の清掃・消毒作業をボランティアの皆さんと一緒に行いました。ボランティアの皆さんが次の選手団が気持ちよく使えるよう、限られた時間、人数の中でも細かな所まで作業する姿が印象的でした。

直接試合を見られるような場所ではなかったのですが、むしろ練習会場だったため、試合前、集中した表情で試合会場へ向かう選手団、母国の歌を歌いながら気分を高揚させて試合会場へ向かう選手団等、選手の試合前後の様々な表情を見ることができました。

ボランティアの皆さんは、大きな声での声援は禁止されていた為、拍手で送り出し、拍手で迎えていましたが、それに対し、各国の選手は手を振り返したり「ありがとう」や「がんばります」と日本語で答える光景を目にしました。選手とボランティアのそのような交流を見て、とても心が温まりました。

コロナ禍での大会開催という事もあり、様々な制約もありましたが、選手やボランティアの皆さんの多くの笑顔を見られた事が、一番の思い出となりました。



パラリンピック初出場となった男子日本代表



日本選手団副主将を務めた浦田選手



女子はブラジルに勝ち、銅メダルを獲得



ゴールボールの会場となった幕張メッセ

インクルージョンのスタート地点となった大会

東京都障害者総合スポーツセンター スポーツ支援課 鄭 賢雨

今回、東京2020大会のゴールボール競技の「Training Venue」及び「Sport Equipment」のスーパーバイザーとして参加しました。業務内容は、練習会場で、更衣室、ラウンジの消毒作業、簡単な清掃、用具管理等をボランティアとともに行いました。

コロナ禍での開催だったため、消毒等感染予防のための業務が新たに発生したり、無観客での開催になるなど、人類が今まで経験したことのない大会となりました。ボランティアの方々は、この大会から新型コロナウイルス感染者を出さないという意気込みで業務にあたっていましたし、また、選手たちへの声援も心から行っていました。世界では諸々の問題がありながらも、選手たちが世界中から東京に来て大会に参加する姿を見て、会場が平和に包まれているのを感じました。

そして、このスポーツを通じた交流が、大会だけで終わらず地域にも広がって、本当の意味でのインクルージョンが進んでいく、そのスタート地点に立った気がしました。

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ございますので、詳細は各スポーツセンターへお

地域交流
事業

新春！スポーツ祭

- 対象 どなたでも参加可（申込制）
- 実施日 1/9(日)
- 時間 全日
- 場所 全館



パラリンピック選手のトークショーやオンラインでも参加できるコンテンツ等、どなたでも楽しめるスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

アスリート
サポート

障がい者スポーツトレーナーによる
サポート（個人向け）

- 対象 障害児者、介護者または指導者
- 定員 各回2名
- 実施日 3/10(木)
- 時間 ①17:30~18:30 ②18:30~19:30
- 場所 多目的室



日本パラ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がい者スポーツ大会の出場を目指しましょう！

地域交流
教室

みんなで交流☆卓球

【共催：センタークラブ】レインボー、スペシャルオリンピックス十案卓球

- 対象 障害児者、介護者、地域住民
- 定員 10名
- 実施日 2/12(土)
- 時間 13:30 ~ 15:30
- 場所 体育館



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、お友達と一緒にどうぞ！

スポーツ
導入教室

リラックスタイム～オンライン～

- 対象 障害児者、介護者
- 定員 各日10組
※ご自宅でzoom受講ができる方
- 実施日 火曜日
1/18、2/15、3/15
- 時間 19:00 ~ 20:00



ご自宅の安心した環境の中でゆったりとした音楽に合わせて、体と心をリラックスさせましょう。



公式YouTubeチャンネル

体操動画ワンポイント講座



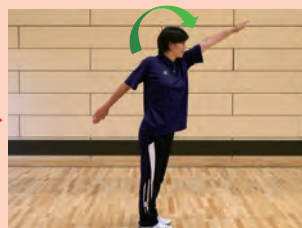
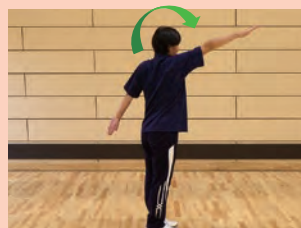
今回は8月19日に配信いたしました、「東京わくわく体操 ~様々なスポーツ種目を取り入れたリズム体操 水泳編~」（左のサムネイルが目印）の

動画を解説します。水泳の動きをイメージしながら、楽しく動いてみましょう！

様々な動画を配信中！
一緒に楽しく
運動しましょう！

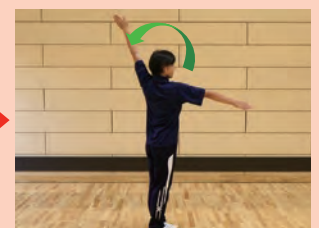


クロール体操

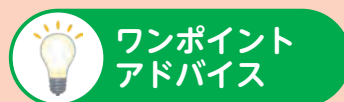


腕を左右交互に前に回します。

背泳ぎ体操



腕を左右交互に後ろに回します。



ワンポイント
アドバイス

肘を伸ばし、大きく腕を回すことで、肩・胸・背中 of 筋肉を動かすことができます。



問い合わせください。今年度事業は全て申し込み制となります。

地域交流
教室

【オンライン】レッツ☆HIPHOP

- 対象** 障害者福祉施設、作業所等の方々
- 定員** 10団体
- 実施日** 月曜日
12/20、1/24、2/21、3/7
- 時間** 13:30~14:30



みんなでHIPHOPにチャレンジ!
※オンラインで実施します。

地域交流
教室

みんなで交流☆バドミントン

- 対象** 障害児者、介護者、地域住民
- 定員** 12名
- 実施日** 3/6(日)
- 時間** 13:30~15:30
- 場所** 体育館



基礎からゲームまで、バドミントンの
いろはから技術もお伝えします

地域交流
教室

みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ

- 対象** 障害児者、介護者、地域住民
- 定員** 20名
- 実施日** 3/5(土)
- 時間** 13:30~15:30
- 場所** 谷保第3公園 ※雨天中止



一緒にラウンドして、みんなで楽しみましょう!

地域交流
教室

みんなで交流☆テニス

- 対象** 障害児者、介護者、地域住民
- 定員** 20名
- 実施日** 3/19(土)
- 時間** 13:30~15:30
- 場所** 谷保第3公園 ※雨天中止



硬式テニス好きな方、やってみたい方ぜひチャレンジ! 外のテニスコートは最高に気持ちいい~ 協力: 国立市テニス連盟

平泳ぎ体操



胸の前で手を合わせ、そのまままっすぐ前に腕を伸ばします。
この時、膝を曲げてみましょう。

大きく水をかくように両手を左右に広げ、最初の位置まで戻します。

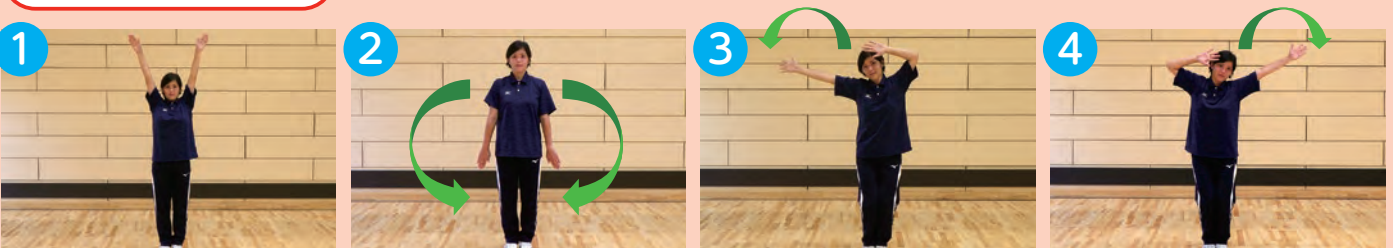


ワンポイント アドバイス

手が体から一番遠くを通るように動かすと、大きな動きになります。
膝も曲げることで、おしりや太もものトレーニングもできますよ!



バタフライ体操



両手をバンザイするように頭の上に伸ばします。
そのまま前に向かって大きく腕を回し、バンザイの位置に戻します。

左右交互に腕を振ります。左右どちらからでも大丈夫です。



ワンポイント アドバイス

手を振るときは、両手を大きく左右に動かしてみましょう。
バランスを崩さないように気をつけて行ってください!



障害者スポーツ地域パワーアップ事業

～用具貸与事業（東京2020パラリンピック競技大会特設ブース）のご紹介～

当協会では、区市町村・福祉施設・学校・地域スポーツクラブ等の皆様と連携して、障害者スポーツの取組を促進し、障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しむことができる環境づくりを支援しています。

今回は、支援メニューの一つである用具貸与事業をご紹介します。都内公共スポーツ施設等において、東京2020パラリンピック競技大会の応援や障害者スポーツの普及啓発を目的として、障害者スポーツのパネルや用具をご活用いただきました！

荒川区地域文化スポーツ部スポーツ振興課 シッティングバレーボール競技普及促進展示

貸与期間 8月20日（金）～9月10日（金）

東京2020パラリンピック競技大会において、シッティングバレーボール競技の公式練習会場となっていた荒川総合スポーツセンターのエントランスホールにて、特設ブースを設け競技ルールやスケジュール等のパネル展示を行いました。期間中は延べ1,250名の方にご来場いただき、展示を見ていただくことができました。



台東区教育委員会スポーツ振興課 障害者スポーツ普及・啓発

貸与期間 8月19日（木）～8月29日（日）

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会において、台東リバーサイドスポーツセンターがトライアスロン競技の公式練習会場となっていたことから、1階ロビーに特設ブースを設けて、陸上競技用車いす（レーサー）とパネルの展示を行いました。障害のある方・ない方延べ2,264名の方にご来場いただき、トライアスロン競技の理解を深めてもらうことができました。



足立区地域のちから推進部スポーツ振興課 東京2020オリンピック・パラリンピック企画展示

貸与期間 8月25日（水）～9月7日（火）

東京2020パラリンピック競技大会を区内で盛り上げるために、足立区総合スポーツセンターの1階ロビーにパラリンピックブースを設置しました。その中で、ルールや用具の工夫も見ていただけるようポッチャ等の用具を展示しました。今後は、よりたくさんの方に競技の特徴や魅力に触れてもらえるよう、展示する場所や時期について工夫していきたいと考えています。



東大和市体育施設 ロンド・スポーツ クリーン工房共同事業体 令和3年度多摩・島しょスポーツ習慣定着促進事業

貸与期間 8月30日（月）～9月5日（日）

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の応援機運醸成のため、東大和市ロンドみんなの体育館内にて「応援ブース」を設置しました。

競技用車いすやゴールボールの用具を展示することで、障害者スポーツに関心を持ち、応援していただけるよう工夫した他、地元ゆかりのパラリンピアンを紹介も行いました。11月には、パラリンピアンを招いた講演会も企画しており、今後も盛り上げていきます。



障害者スポーツ地域パワーアップ事業にご興味のある方は、ぜひお気軽にお問合せ下さい！

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会 地域スポーツ振興課

TEL 03-5206-5586 MAIL chiiki-spo@tsad.or.jp

東京 障害者スポーツ パワーアップ



アスリートを支えるヒト

サッカーコーチとしてプロ選手を育成し、2015年から2021年9月までブラインドサッカー男子日本代表のコーチとして活躍された中川英治さん。ブラインドサッカーとの出会いから、相手ゴール裏からゴールの位置や距離、角度を伝える選手たちの目としてフィールドに立つ“ガイド”としての役割、選手の強みを生かしたコーチングなどのお話を伺いました。



©JBFA/H.Wanibe

中川 英治 なかがわ えいじ

北海道出身
所属先：クーパー・コーチング・ジャパン

ブラインドサッカーとの出会い

僕は28年前からサッカーコーチをしており、現在は所属しているクーパー・コーチング・ジャパンというサッカースクールでコーチの養成コースの責任者をやっています。そのカリキュラムの中に障がい者サッカーを組み込もうと、2014年に日本ブラインドサッカー協会に依頼し、授業をしていただきました。各年代やレベルに合ったコーチの適性を見ていく中で、障がい者サッカーと触れ合うことで指導者としての自身を見つめ直すきっかけになったり、コミュニケーションの大切さなど多くの気づきを得られる機会になると思い、取り入れることにしました。

2014年の授業でデモンストレーションをしてくれた当時のブラインドサッカーの日本代表選手に、「プロのコーチに指導を受けたことがないので指導してもらえないか」という相談をもらい、週1-2回のパーソナルトレーニングをするようになりました。そこから彼のプレーがメキメキと上達していったことがきっかけとなり、2015年に日本代表監督に就任された高田敏志監督から声をかけていただき、日本代表のコーチとして活動するようになりました。



©JBFA/H.Wanibe

ガイドとして心掛けていること

僕はガイドとして、簡潔に分かりやすく伝えることを心掛けています。「百聞は一見に如かず」を大事にサッカーの指導をしてきましたが、ブラインドサッカーにはそれは通用しません。そこで簡潔に伝える方法として、それぞれの動きに対して言葉をつける“ワーディング”を活用しました。具体的には、試合が行われるフィールドを12分割して、それぞれのマスに番号をつけて「1番に走れ」や「3番に出せ」というように簡潔に伝えます。また情報量が多いと混乱する選手や逆に多い方が安心する選手など選手によって必要な情報量も様々です。それぞれの選手に合わせた情報提供で、選手が迅速に決断できるようなガイドを心掛けています。



©JBFA/H.Wanibe

選手の強みを生かしたコーチング

生まれつき見えない選手と大人になってから視覚を失った選手では、視覚から得られた情報量に差があります。後天的に病気や事故などで視力を失った選手は、蹴り方やドリブルなどのイメージの共有は比較的スムーズです。一方で生まれつき見えない選手のボールの蹴り方は、サッカーのイメージを持っていないため、選手それぞれ独特なものです。最初はサッカーの蹴り方を教えていましたが、その指導は正しいのだろうかと思いつまりました。晴眼者であるゴールキーパーは経験をもとに、相手のシュートの蹴り方やタイミングを計ってセービングをします。そこで、それを逆手に取って選手それぞれの個性を突き詰めていくことで、ゴールキーパーの経験していないタイミングのシュートが、その選手の武器になるのではないかと考えるようになりました。イメージを共有しやすい見たことのある選手と予測できないプレーをする見たことのない選手、どちらの強みも活かした戦術を組み立てることも、ブラインドサッカーの奥深さ、面白さのひとつです。

僕はコーチを務めていますが、アイマスクをしてフィールドを走り回ることも、ボールをしっかり止めることもできません。でも、トップレベルの選手たちは僕の想像をはるかに超えるようなプレーをやっけてのけます。そんな奇跡のような彼らのプレーをぜひ一度見に来てください。

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、そちらもぜひご覧ください。

チャレスポ！ TOKYO、開催！



当協会と東京都は、障害者スポーツの魅力をより多くの方々に知っていただくため、参加体験型スポーツイベント「チャレスポ！ TOKYO」を12月19日（日）に東京国際フォーラムで開催します。

車いすバスケットボールやボッチャなどのパラリンピック競技を多数体験できたり、レクリエーションスポーツやeスポーツ体験、ゲストによるトークショーなど障害のある人もない人も一緒に楽しめるプログラムが満載。また、トークショーのYouTube配信やZOOMでの体験教室など、自宅等でもお楽しみいただけるコンテンツもご用意しています。

ゲストには、パラ応援大使から上原大祐さん（アイスホッケー）、二條実穂さん（車いすテニス）、三浦浩さん（パワーリフティング）に加え、今夏活躍したパラリンピアン、お笑い芸人の方も来場予定。詳細は公式サイト（<https://tsad-portal.com/challespo2021/>）をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております！

※新型コロナウイルス感染症の状況によってはオンラインのみでの実施となる可能性もございます。

編集スタッフのひとこと

障害者スポーツに携わるようになってから1年半が過ぎ、気づけば2021年もあと1ヶ月あまりを残すのみとなりました。今年はコロナの影響もあり、自分自身が運動をする機会は思うように作れなかったのですが、その分テレビでスポーツ観戦をする時間が長かったように思います。テレビ越しではありますが、多くのアスリートの方が活躍している姿から元気をもらったり、スポーツや競技の新たな魅力に気づいたりすることがたくさんありました。

安心してスポーツを楽しめる状況になるまでにはまだ少し時間がかかりそうですが、今は自分にできる小さなことを積み重ねながら、スポーツ観戦を通して得た元気や感動、気づきを少しでもスポーツ振興に還元して、良いサイクルが作れたらいいなと思う今日この頃です。（競技力向上課 望月）

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
9月30日時点

個人正会員 238名 団体正会員 14団体
個人賛助会員 302名 団体賛助会員 44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



今後の大会・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、□は第22回東京都障害者スポーツ大会、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（※が中継予定日）。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11月	大会	会場
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 ローリングバレーボール(オープン競技)	戸山サンライズ
28(日)	第36回全日本視覚障害者柔道大会	講道館
12月	大会	会場
4(土)	第1回わくわく運動会～初めての陸上大会～	東京都障害者総合スポーツセンター
4(土)-5(日)	パラFIDジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会2021	神奈川県立スポーツセンター
5(日)	第38回水泳記録会	東京都多摩障害者スポーツセンター
9(木)	第22回東京都障害者スポーツ大会 スポーツの集い	武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ
18(土)	第34回はばたきアーチェリー大会(予選)	東京都障害者総合スポーツセンター
18(土)-19(日)	第1回オープンチャンピオンシップ(ボッチャ)	神奈川県立スポーツセンター
26(日)	第14回全日本視覚障害者学生柔道大会	講道館
令和4年1月	大会	会場
9(日)	新春！スポーツ祭	東京都障害者総合スポーツセンター
15(土)	第34回はばたきアーチェリー大会(予選)	東京都障害者総合スポーツセンター
16(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
21(金)-23(日) ※23(日)	天皇杯 第48回日本車いすバスケットボール選手権大会	武蔵野の森総合スポーツプラザ
22(土)	第32回はばたきバドミントン大会	東京都障害者総合スポーツセンター
29(土)	第22回東京都障害者スポーツ大会 車いすバスケットボール(身体部門)	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ
29(土) ※29(土)	第22回全日本パラ・パワーリフティング選手権大会	東京国際クルーズターミナル
29(土)-30(日) ※30(日)	第7回日本障がい者バドミントン選手権大会	町田市総合体育館
2月	大会	会場
2(水)	第22回東京都障害者スポーツ大会 バレーボール(精神部門)	東京体育館 メインアリーナ
4(金)-6(日) ※6(日)	第23回車いすラグビー日本選手権大会	千葉ポートアリーナ
6(日)	第17回 ボッチャ大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
20(日) ※20(日)	第5回JDKF.空手道競技大会	BumB東京スポーツ文化館
23(水・祝)	第22回東京都障害者スポーツ大会 バレーボール(身体部門)	東京体育館 サブアリーナ
26(土)	第34回はばたきアーチェリー大会(予選)	東京都障害者総合スポーツセンター