



東京の障害者スポーツ

～エンジョイスポーツライフ～

2022年
2月20日

94号

【編集・発行】公益社団法人東京都障害者スポーツ協会



2022年も広げていきます! 障害者スポーツの輪!!



東京都障害者スポーツ
大会の開催案内&申込
について

..... P1-2



障害者スポーツ
センター
今年度事業の振り返り

..... P3-4

連載企画
地域で広がる
障害者スポーツの輪
vol.12

P5

.....



支えるヒト
パラクロス
カントリースキー
藤田佑平さん
インタビュー

P6

.....



©日本障害者スキー連盟



出場選手募集!

第23回東京都障害者スポーツ大会 兼第22回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会

当協会と東京都が主催する、都内最大規模の障害者スポーツ大会である「東京都障害者スポーツ大会」の開催をご案内するとともに、5月開催競技の出場選手を募集いたします。全国障害者スポーツ大会の派遣選手選考会を兼ねた本大会の開催は、今回で23回目を迎えることとなりました。毎年約6000名の選手が参加するほか、約5000名のボランティアにご協力をいただいております。

本大会は、都民体育大会と合同で実施する開会식을皮切りに、駒沢オリンピック公園総合運動場をメイン会場として、年間を通して全15競技（個人競技8競技、団体競技7競技）が行われます。なお、昨年度と日程や会場が異なる競技がありますのでご注意ください。

前回・前々回大会では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、多くの競技を中止とさせていただきました。今回は十分な感染症予防対策を行なった上で、選手の皆様に安心して大会に出場いただけるよう、開催に向けて準備を進めてまいります。

日常的にスポーツに取り組まれている皆様、是非とも練習の成果を発揮してください。スポーツに馴染みのない方も大会をきっかけに始めてみませんか？お申込お待ちしております！



開催競技一覧 (★…昨年度から日程・会場が変更)

競技	日程	会場
合同開会式	令和4年5月8日(日)	★東京体育館 メインアリーナ
個人競技	アーチェリー(身体部門)	★光が丘公園 弓道場
	サウンドテーブルテニス(身体部門)	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室等
	フライングディスク(身体・知的・精神部門)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
	ボッチャ(身体部門)	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
	陸上競技(知的部門)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
	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
	ボウリング(知的部門)	東京ポートボウル
	陸上競技(身体・精神部門)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場・補助競技場
	卓球(身体・精神・知的部門)	★武蔵野総合体育館 メインアリーナ
	スポーツの集い(知的部門)	★東京体育館 メインアリーナ
団体競技	ソフトボール(知的部門)	光が丘公園 野球場
	バスケットボール(知的部門)	令和4年5月15日(日) 練馬区立光が丘体育館
		令和4年5月21日(土) 板橋区立小豆沢体育館 室内競技場
	サッカー(知的部門)	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
	バレーボール(知的部門)	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
	※フットソフトボール(知的部門)	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
	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
	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 メインアリーナ
	バレーボール(精神部門)	東京体育館 メインアリーナ
	バレーボール(身体部門)	東京体育館 サブアリーナ

※「フットベースボール」は令和4年度から「フットソフトボール」と競技名称が変更となる予定です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための運営方法について

大会に関わる全ての方々において、安全安心な大会を開催できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

①「参加誓約書」の提出

選手ならびに来場者の皆様には、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に協力すること等の誓約事項に同意いただき、誓約書のご提出をお願いいたします。

②健康状態の管理

大会の2週間前における健康状態を確認させていただくため、大会に関わる選手・スタッフの皆様全員に所定の「体調管理チェックシート」をご提出いただきます。

③来場者の制限

全ての競技におきまして、介助者以外の観戦や応援を目的とした来場はご遠慮いただき、原則無観客といたします。

④参加制限

お申込は1人1競技までとさせていただきます。同一開催日でなくても複数の競技への申込はできません。また、陸上競技及び水泳についても1人1種目までとなります。

⑤その他感染対策の徹底



マスク着用



手洗い



手指消毒



物品の消毒



飛沫防止



検温実施



応援の禁止

第23回東京都障害者スポーツ大会（5月開催競技） 参加申込について

※募集要項より一部抜粋。詳細は協会HP・募集要項にてご確認ください。

申込方法

申込の際は、所定の申込書に必要事項を記入いただき「参加に関する誓約事項」に同意の上、郵送または持参にて期限内に「問合せ先・申込先」までお申込ください。FAXからの申込は受け付けませんのでご注意ください。

申込書は当協会HPよりダウンロードいただくようお願いいたします。難しい場合は「問合せ先・申込先」へご相談ください。

- ※1 都外在住で、都内に所在する学校・障害者支援施設・団体に所属する人は、所属先で団体申込を行ってください。（個人での申込はできません）
- ※2 所属は1人1団体（または個人）とし、別々の団体から申込むことはできません。
- ※3 団体として申込む場合は、団体総括表に必要事項を記入し、参加申込書と一括してお申込ください。
- ※4 学校、施設、団体は参加申込書を一括し、郵送または持参にてお申込ください。
- ※5 9月以降に実施する競技については、別途、実施要領を定めるものとします。

参加申込締切

●個人競技の申込①

【対象】 個人参加及び学校や施設等団体の在籍者

➡令和4年3月15日(火) 必着

●個人競技の申込②特例2次

【対象】 学校や障害者支援施設の新入生・新規利用者

➡令和4年4月12日(火) 必着

●団体競技の申込

➡令和4年4月12日(火) 必着

問合せ先・申込先

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階

公益社団法人

東京都障害者スポーツ協会

大会申込担当

TEL 03-6265-6001

FAX 03-6265-6077



東京都障害者スポーツ大会 申込

検索

今回は、今年度行いました事業の振り返りとなります。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響を受け

入門教室 はじめよう！バドミントン入門

実施日 10/15(金)、10/29(金) 参加者 6組



初心者の方に向けたバドミントン教室です。打つ動作に慣れるために、いきなりシャトルを打つのではなく、風船を使って練習を行いました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施予定でした10/1(金)・10/8(金)は中止となりました。

ジュニア対象教室

ジュニアわくわくスポーツ教室

実施日 7/18(日)、11/21(日)、12/19(日)

参加者 9組



走ったり、ボールを投げたり、蹴ったり！色々な課題に挑戦しました。ボールを蹴って、ペットボトルを倒すゲームでは、みんな一生懸命狙いながらボールを蹴っていました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施予定でした8/15(日)・9/19(日)は中止となりました。

大会

第35回 はばたきテニス大会 (ダブルス)

実施日 11/27(土) 対象者 障害児者

オープンの部とはばたきの部とダブルス大会を開催し、レベルに合わせて申し込んでいただきました。晴天の中、熱い戦いが繰り広げられました。



スポーツ導入教室

にこにこ水中運動

実施日 12/20(月) [10月から毎週月曜日に実施] 参加者 7組

にこにこ水中運動ではヌードルビクスを行いました。水中に繰り出すパンチに水の重さを感じながら汗をかくほど運動できました。

寒い時間でしたが朝日を浴びて、みんなでにこにこ運動できました。



ついに50本超え！
公式YouTubeチャンネル続々更新中!!!

体を動かす目的別のおすすめ動画紹介



第91号より紹介していますスポーツ・体操動画。コロナ禍の制限が多い状況でも、楽しく・気持ちよく体を動かすことができる方法をご紹介します。今回は体を動かす目的ごとにおすすめ動画を紹介します！YouTubeページ(左QRコード)内の再生リストに動画をまとめておりますので、皆様の目的に合った動画を視聴してみてください！

▶これからスポーツを始めたい！



はじめよう！バドミントン入門



はじめよう！卓球入門



ウォーキング&ランニング入門



STT教室～入門編～



はじめよう！テニス入門

▶親子でチャレンジしたい！



で実施できなかった事業もございましたが、たくさんの笑顔が戻ってきた一年となりました。

入門教室

卓球教室

～つづけよう！ラリー～

実施日 10/15 (金)、22 (金)、29 (金)

参加者 6組



ラリーを続けることを目標に、それぞれの課題をクリアできるよう練習を行いました。ラケットの持ち方や、ネットの張り方、得点の入り方など入門教室ならではの内容を取り入れ、初めて卓球を行う方でも安心してご参加いただけたかと思います。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施予定でした10/1(金)は中止となりました。

アウトドア

TAMAウォークラリー

実施日 11/3 (水・祝)

参加者 10組



センターを発着点とし、大学通りを使い、一橋大学の前で折り返すコースに設置したチェックポイントでのクイズを楽しみながら歩きました。天候にも恵まれ、ポカポカのウォーキング日和となりました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施予定でした5/21(金)・6/12(土)・10/2(土)は中止となりました。

重度障害者
対象教室

のびのびプールのひろば

実施日 10/30(土)、
11/27(土)

参加者 4組



波の立たない穏やかなプールで、歩いたり、浮いたり、呼吸の練習など、それぞれのレベルに応じた内容で行いました。心と体の力を抜きリラックスができるといふ水の特性を利用し、楽しく緊張をほぐすことができました。

大会

第38回 水泳記録会

実施日 12/5(日)

参加者 50名



約2年ぶりに水泳記録会を開催しました。人数制限や出場種目の制限等もありましたが、参加される選手の多くは久しぶりの記録会参加を待ち望んだ様子で、緊張感を楽しみながら競技終了後の笑顔が印象的でした。

▶ ご家族、お友達、どなたでも一緒にチャレンジしたい！



作ってチャレンジ！
レクタイム



東京わくわく体操
～からだ全身を動かす体操～



東京わくわくリズム体操
～in エンジョイエアロダンス～

▶ 楽しみながら生活に役立つ運動をしたい！



TAMA介護予防運動



日常動作を意識して体を作ろう！
～in TAMA100歳体操教室～

▶ 体と心を
リラックスさせたい！



リラックスタイム



今回は、西東京市の地域スポーツクラブ「ココスポ東伏見」の取組について代表理事の早乙女勇一さんにお話を伺いました。

▶ 地元貢献できるクラブを目指して

ココスポ東伏見は2011年4月17日に、西東京市で2番目の総合型地域スポーツクラブとして設立しました。当時は東日本大震災の直後でも大変な時でしたが、「(スポーツ活動だけではなく)皆が困っている時こそ地域に役立つようなクラブじゃないと意味がない!」と強く思い、予定通り運営を始め、昨年設立10周年を迎えました。

東伏見には早稲田大学のスポーツ施設のほかにアイスアリーナがあって、以前はアイスホッケーのチームもありました。現在チームは撤退しましたが、当時私は商店街の役員としてチームの存続活動を行う中で「世の中の役に立つことをしたい」と考えるようになりました。早稲田大学の先生や地元の方々に相談したことがきっかけで、スポーツに関わることなら協力

したいという方が現れ、西東京市スポーツ振興課をはじめ関係機関の皆様にご指導いただきながら、総合型地域スポーツクラブを設立することとなりました。

▶ 障害者スポーツ教室

当クラブでは設立当初から「障害者スポーツ教室」を実施しています。もともと私自身、身近に障害のある方がいたということもあり、「障害のある方向けのプログラム」は当然必要で、初めから取り入れたいとの考えから西東京市スポーツ振興課など様々な関係機関に相談した結果、西東京市のスポーツ推進委員を講師に迎えて、教室をスタートすることができました。

「障害者スポーツ教室」は月に1回地元の小学校などで実施しており、人気のあるペットボトル・ボウリングや体操などいくつかの種目を織り交ぜながら楽しく活動しています。

コロナ禍以前は教室のほか、早稲田大学主催の「早稲田スポーツフェスタin東伏見」でボッチャの選手を招いた体験コーナーを企画したり、「西東京市民まつり」でもボッチャ体験コーナーを実施したり、地元の方から好評でした。参加された方は東京2020パラリンピック競技大会のボッチャ日本代表の活躍を見て「やったことある!知ってる!」と語っていただけたのではないのでしょうか。障害者スポーツは、障害の有無や年齢を問わず、コミュニケーションツールのひとつになっていると思います。



▶ 今後の展望



障害者スポーツ教室をはじめ、現在の活動をもっともっと広げていきたいと考えています。一例としては早稲田大学と連携して立ち上げた「WAP (早稲田アスリートプログラム) 東伏見」です。バスケットボール、テニス、相撲、サッカーなど体育会各部の学生と地元の東伏見を盛り上げ、また、障害のある方に対してスポーツを通じた社会貢献活動を実現させるべく、一昨年から定期的に学生と企画会議を行っています。「どのようなこともまずは関心を持ち、否定しない」を信条に、今後もスポーツ推進委員や早稲田大学をはじめとした地元の関係機関と連携し、発展に向けて取組んでいきたいと考えています。

アスリートを支えるヒト

学生時代にはクロスカンリースキーヤーとして活躍し、平昌冬季パラリンピックでは選手の目となるガイドスキーヤーとして出場した藤田佑平さん。ガイドスキーヤーを始めたきっかけやガイドの難しさ、ターニングポイントとなった言葉や2030年までの目標などを伺いました。



藤田 佑平 ふじた ゆうへい

北海道出身
所属先：株式会社スポーツフィールド

競技者からコーチへ

両親や兄たちがクロスカンリースキーをしている家庭に生まれたので、物心ついた頃からスキーに乗り、競技は中学1年から始めました。コーチングには当初から興味があり、コーチや兄たち、他選手のコーチの指導法を参考に、自分自身を客観的に見ながらセルフコーチングで競技生活を送りました。中学3年で全国大会準優勝、高校3年でインターハイ優勝もできましたが、大学では成績は伸び悩み、卒業を区切りに選手としては一線を退く決意をしました。大学院に進学後、母校のスキー部の学生コーチとして過ごし始めた2015年の初夏、青天の霹靂とも言えるような電話がかかってきました。

パラクロスカンリースキーとの出会い

それは現在日本障害者スキー連盟でノルディック副委員長として活躍されている荒井秀樹さんから、ガイドスキーをやらなにかというお誘いでした。元々繋がりがあったわけではなくとても驚きましたが、コーチとして世界を観たいという想いもあり、二つ返事で

ひお願ひしますと返しました。

その夏のニュージーランド遠征で全盲の高村和人選手とパートナーを組み、ガイドスキーヤーとしてのキャリアが始まりました。初めてのレースは20kmの長距離で、コースを少し外れたら崖という難コース。大きなプレッシャーの中、必死にゴールを目指しました。この遠征を通して自分のペースで走れないもどかしさや、走りながら背後へ指示を送り続ける過酷さを思い知らされました。その一方で、改めてスキーの楽しさを再発見することができましたし、コーチとしても選手としてもまだまだ強くなれると、のめり込んでいきました。

ターニングポイント

2018年に韓国で行われた平昌冬季パラリンピックに高村選手と一緒に出場することができました。出場までにはどうしたら競技力を向上させることができるのか、二人で議論を何度も重ね、幾度となくぶつかり合いました。その時に高村選手から言われた「背景を知らなくてはいけない」という言葉は今も強く胸に響いています。選手の生い立ちや考え方などの背景を理解して言葉を選んで伝える、コーチングとして僕自身は頭で理解していたつもりでいました。ただ、競技を離れば教師として生徒と向き合い続ける高村選手の言葉の重みを強く感じ、その後のコーチングの指針となり、大きなターニングポイントとなった出来事でした。

2030年までの目標

現在のパートナーである有安諒平選手とは2019年5月にお会いし、2030年までにメダルを獲得し引退するという長期目標を設定しました。競技を始めて間もない有安選手でしたが、東京パラリンピックにポート競技で出場したため、クロスカンリースキーのトレーニング時間は制限がありました。その中でも北京冬季パラリンピック出場という厳しい目標を設定しましたが、新型コロナウイル



©日本障害者スキー連盟

ス感染症の影響で、初めての公式戦は2021年末にカナダで行われた大会となりました。個人で北京パラリンピック出場枠を獲得できる最後の大会でしたが、出場枠獲得は叶わずバイパルタイト招待枠(※)での出場の可能性を残すのみとなりました。ただ、2030年までにメダル獲得という目標は変わらないので、日々のトレーニングを淡々と続けています。

2030年の札幌市でのオリンピック・パラリンピックの招致計画も公表されました。もし札幌開催が決まれば、有安選手は自国開催の夏季パラリンピックに出場し、自国開催の冬季パラリンピックにも出場、メダル獲得して引退というストーリーに挑戦することになります。今は目標に向けた歩みを止めることなく、その挑戦を全力で支えながら、一緒に最後まで滑り切りたいと思います。

※バイパルタイト招待枠…各国からパラリンピックへ選手を出場させるべく、国際パラリンピック委員会へ直接推薦し、認定された場合にのみパラリンピックに出場可能となる。

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。

東京パラスポーツスタッフ紹介動画の公開



当協会と東京都は、障害のあるアスリートのスポーツを支える指導者やサポーター等を「東京パラスポーツスタッフ」と認定し、その存在や役割、必要性を広く社会に周知していく「東京パラスポーツスタッフ認定事業」を実施しています。

当事業では、昨年度までにチラシやリーフレットの作成、車内広告ポスターの掲出等を行なってまいりましたが、今年度は初めての取組として、車内広告動画を作成しました。

動画は2021年8月16日～8月29日にかけて都営地下鉄、ゆりかもめ、京王線の電車内ビジョンで放映いたしました。そしてこの度、より多くの方々に見ていただきたいという思いから、当協会のYouTubeアカウントにて公開することとなりました。

動画公開期間は2022年3月31日までとなっております。右記URL等より、ぜひご覧ください。



公開動画
<https://youtu.be/9H70Jdf2dgk>



リリース記事
<https://tsad-portal.com/tsad/topics/17146>



東京パラスポーツスタッフ認定制度
<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/staff/>



編集スタッフのひとこと

コロナ禍での生活も早2年。それは同じくマスク生活やおうち時間が増えた2年であることを意味しています。この2年間で初めてお会いした方は、皆マスクをつけた状態を「お顔」として認識していたため、たまにお相手がリモートワークなどでマスクを外されていると、初めてお会いする方のような、でも既知の仲という、なんだか不思議な気分になっています。

スポーツについても、外で思いっきり仲間と楽しめる状況になるには、あともう少し時間が必要ですが、おうち時間が増えたことで、子供たちと動画を見ながら体を動かすことが増えました。総合・多摩の両センターの動画は、我が家で子供たちにも大人気です！大人には、デスクワークで凝り固まった体をほぐすのに丁度良い動画がたくさんあって、大助かりです。引き続き、おうちで楽しめることをたくさん楽しんでいきたいと思います。

(地域スポーツ振興課 古賀)

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4年2月	大会	会場
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
3月	大会	会場
4(金)-13(日)	北京2022冬季パラリンピック競技大会	中国・北京
5(土)	第6回全国ボッチャ選抜甲子園	港区スポーツセンター
6(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
6(日)	東京マラソン2021	都庁周辺
12(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
20(日)	第34回はばたきアーチェリー大会 (決勝)	東京都障害者総合スポーツセンター
20(日)	TAMAスポーツ祭	東京都多摩障害者スポーツセンター
4月	大会	会場
1(金)-3(日)	2022 Tokyo Open Goalball Tournament	本庄総合公園体育館 (埼玉県)
5月	大会	会場
1(日)-15(日)	第24回夏季デフリンピック競技大会	ブラジル
8(日)	東京国際視覚障害者柔道選手権大会2022	講道館
13(金)-29(日)	ワールドマスターズゲームズ2021関西	関西
14(土)	ワールドトライアスロンシリーズ (2022/横浜)	横浜・山下公園周辺
27(金)-6/4(土)	2021年 男子U23車いすバスケットボール世界選手権大会	千葉ポートアリーナ

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
12月31日時点

個人正会員 238名

団体正会員 14団体

個人賛助会員 300名

団体賛助会員 45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

