



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

2022年
5月20日

95号

チャレンジしよう! 障害者スポーツ



極寒の地で熱い闘い!
冬季パラリンピック!!

P1



北京2022
パラリンピック
冬季競技大会

P2

新連載
センターの
貸し出し用具
ご紹介!

P3-4



TOKYO
アスリート紹介
クロスカントリースキー
有安諒平選手

P6



極寒の地で熱い闘い！ 冬季パラリンピック！！

パラリンピックは通常夏季と冬季を交互に2年に一度開催されますが、東京2020パラリンピック競技大会が一年延期されたため大会閉幕から半年後、北京2022パラリンピック冬季競技大会が行われました。冬季競技の雪の中を滑り降りるスピード感や氷の上で体と体をぶつけ合う激しさ、頭脳とテクニックを駆使した戦略的なプレーも圧巻です！そんな冬季パラリンピック競技を今回はご紹介します！

アルペンスキー



アルペンスキーは、選手を立位・座位・視覚障害の3カテゴリーに分けて競技を行います。選手には障害の程度に応じた係数が設定されていて、実測タイムにその係数を掛けた計算タイムで順位が決まります。

クロスカントリースキー



クロスカントリースキーは雪上の2本の溝の上を滑走するクラシカルとスキーを逆八の字に開いてキックしながら滑るフリーの2種類の走法があります。アルペンスキーと同様に障害の種類別に3カテゴリーあり、距離別に3種目とリレー種目もあります。

バイアスロン



バイアスロンはクロスカントリースキーに射撃を組み合わせた競技で、距離別にスプリント・ミドル・インディビジュアルの種目があります。立位と座位はエアライフル、視覚障害は音での的位置が分かるビームライフルを使用します。

スノーボード



スノーボードは男女別に上肢障害1クラスと下肢障害2クラスに分かれて競技が行われます。種目はバンクドスラロームとスノーボードクロス2種目です。手に汗握るスリリングなレース展開はこの競技ならではの見所のひとつです。

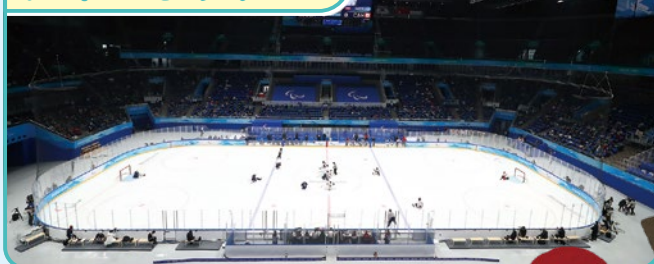
車いすカーリング



車いすカーリングは、車いすに乗った下肢障害の選手が行うカーリング。氷をブラシで掃かずに、助走なしで手またはデリバリースティックを使ってストーンをハウスに向かってリリースします。「氷上のチェス」とも呼ばれる戦略性が魅力のひとつです。



アイスホッケー



アイスホッケーは、下肢に障害のある選手がスケート用の刃が付いたスレッジと呼ばれる競技専用のソリに乗り、両手に短いスティックを持って行きます。激しいボディチェックもあり、「氷上の格闘技」とも呼ばれています。



北京2022パラリンピック冬季競技大会

日本から選手・スタッフ・本部役員を含めて73名が参加した北京2022パラリンピック冬季競技大会が3月4日から13日までの10日間に渡って開催され、中国・北京で熱戦が繰り広げられました。日本代表選手団は4競技に出場し、金4個、銀1個、銅2個の合計7個のメダルを獲得しました。特に日本代表選手団主将として大会に臨んだ村岡桃佳選手は金3個、銀1個のメダルを勝ち取り、その大活躍は大きな話題を呼びました。



アルペンスキー

村岡 桃佳

むらおか ももか

女子滑降（座位） 金メダル

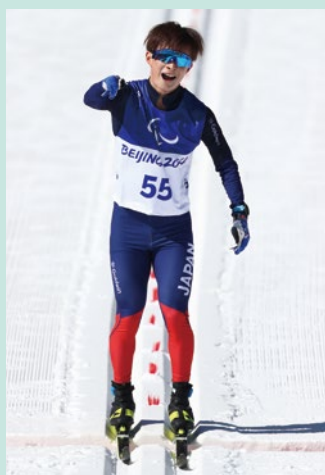
女子スーパー大回転（座位） 金メダル

女子スーパー複合（座位） 銀メダル

女子大回転（座位） 金メダル



ソチ2014大会から3大会連続で出場しました。平昌2018大会では金1、銀2、銅2の計5個のメダルを獲得し、冬のパラリンピアンの主役となりました。東京2020大会では100メートル（T54クラス）に出場して6位入賞するなど、夏冬の二刀流で活躍しています。



クロスカントリースキー

川除 大輝

かわよけ たいき

男子20kmクラシカル（立位）

金メダル



平昌2018大会から二大会連続での出場です。日本代表選手団の旗手として開会式では堂々と旗を振って行進をしました。冬季大会の日本男子では最年少金メダリストとなりました。

当協会では、国際大会で活躍する東京ゆかりのパラアスリートやその活動を支えるパラスポーツスタッフの支援を行っています。

令和3年度東京アスリート認定選手	
アルペンスキー	原田紀香選手 三澤拓選手
クロスカントリースキー	有安諒平選手 森宏明選手
スノーボード	大岩根正隆選手

令和3年度東京パラスポーツ認定スタッフ	
アルペンスキー	石井沙織さん
クロスカントリースキー	藤田佑平さん

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、今年度の事業は当日参加の教室または定員を設けている教室もあります。

来館型 みんなで交流☆テニス

協力 北区テニス連盟
対象 障害児者、介護者、地域住民
定員 なし(当日参加)
実施日 7/24, 1/22(日曜日)
時間 13:30～15:30
場所 庭球場※雨天中止



初心者でも大丈夫! テニスを通じて、みんなと交流しましょう! ご家族、お友達と一緒にどうぞ!

オンライン教室 東京わくわく体操～オンライン～

対象 障害児者、介護者、地域住民
定員 各回10組(申込制)
実施日 土曜日6回
5/14, 7/9, 9/10,
11/12, 1/14, 3/11
時間 13:30～15:00



出歩くことなく、ご自宅で気軽にチャレンジできます! また偶数月にはセンターで参集型の東京わくわく体操の実施や、YouTube公式チャンネルに動画をあげますので、そちらも併せてご参加ください!

ご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。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。

地域交流教室 【オンライン】リズム&ストーリー

対象 障害者福祉施設、作業所 等
定員 10団体(申込制)
実施日 月曜日12回
4/18(終了), ※5/23, 6/20, 7/11,
※8/22, 9/12, 10/17, 11/21,
※12/19, 1/23, 2/20, ※3/6
時間 13:30～14:30



今年から新たに始まった教室! 音楽や歌詞、物語などに合わせて楽しく身体を動かしましょう!!
※5月、8月、12月、3月はHIPHOPを実施します。

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、介助者、地域住民
定員 なし
実施日 4/23(土)(終了), 6/25(土), 8/20(土),
10/30(日), ※12/4(日), 2/12(日)
時間 13:30～15:30
場所 体育館



身近な物を使って簡単な用具作りと、その用具を使ったスポーツや楽しみ方を紹介します!

※12/4(日)の教室は、障害者週間記念事業の中で実施するため、開催時間が異なる場合があります。

令和4年度の教室参加までの流れ

参加申込み制の事業では申込用紙が分かれています。そして本年度よりメールでの申込が可能になりました!

東京都障害者総合スポーツセンターの注意ポイント!

申込用紙について

申込書は

①上半期(4月～9月) ②下半期(10月～3月)
③通年(4月～3月) ④オンライン(4月～3月)
の4種類に分かれています。

受講決定通知について

各教室の実施日の2週間前あたりに郵送、またはメールを送ります。
受講決定通知と共に送られるセルフチェックシートに体調を記入し、参加当日持参してください。



総合SC

①参加したい 教室をチェック!

②申込用紙に 記入・提出

③受講決定通知を受け取る

④当日来館し、参加

詳細は各センターの申込ガイドへ!
左右のQRコードより確認できますのでぜひ活用ください!

東京都多摩障害者スポーツセンターの注意ポイント!

申込用紙について

申込書は各教室ごとに分かれており、申込用紙はHPに掲載しています。

受講決定通知について

申込開始について

申込開始 教室実施日の約6週間前

受講決定 教室実施日の約2週間前



多摩SC

受講決定通知は郵送、またはメールを送ります。
受講決定通知と共に送られるセルフチェックシートに体調を記入し、参加当日持参してください。



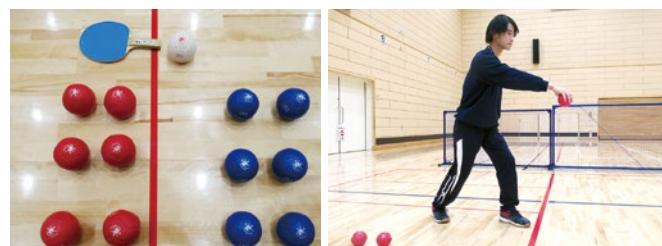
連載企画 センターの貸し出し用具ご紹介! (総合編)

センターの施設には様々な貸し出し用具が揃っています。この連載企画では、あまり知られていない貸し出し用具についてご紹介します。施設に来られる際には積極的に貸し出し用具を利用して、新たなスポーツにチャレンジしましょう!



ボッチャボール

体育館・多目的室



ボッチャとはジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤色と青色のボールそれぞれ6つずつをいかに近づけるかというスポーツです。日本代表は、『火ノ玉ジャパン』と言われています。センターではボッチャボールの貸し出しができます。お一人で来ても、スタッフとゲームを楽しむ事もできます。

フライングディスク

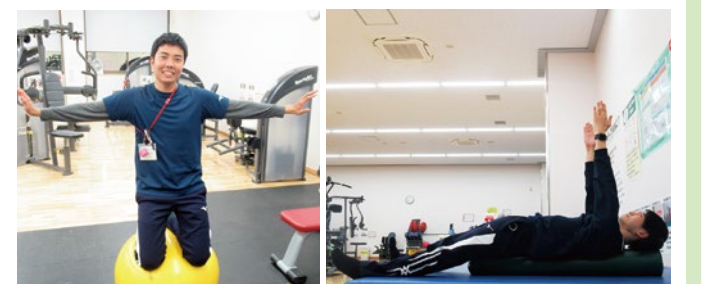
体育館・多目的室・運動場



フライングディスクの競技は的を狙うアキュラシーと遠くまで飛ばすディスタンスの2種目があります。センターでは的の貸し出しやディスクの貸し出しもあります。スタッフと一緒に距離を取りながら投げ合うこともできます。

バランスボール・ストレッチポール

トレーニング室



手軽にトレーニングできるけど、家にあると場所を取ってしまう大きな物もセンターでは貸し出ししています。いずれも身体の動きを良くしてくれる物なので、トレーニング室に来た時にぜひ試してください。

地域スポーツ振興課の取組みのご紹介

～障害のある方が身近な地域でスポーツ活動を楽しむために～

ボランティアを募集しませんか？

〓 障害者スポーツイベント等を主催する団体様へ 〓

TOKYO 障スポ&サポートを使って
ボランティアを募集しませんか？

ボランティアと一緒にイベントや大会を作り上げよう！ **会員登録・利用無料！**



「TOKYO 障スポ&サポート」に会員登録をいただいた団体様は、ボランティアを募集するイベント等の情報掲載や申込受付、結果通知、ボランティアへのメール連絡等をシステム内で行うことができます。

障害者スポーツイベント等のボランティアを必要としている際に **タイムリーに募集可能！** ボランティア募集から参加決定通知まで **ワンストップで行えます！** 活動前のお知らせ、雨天中止などをシステム内メールで **参加者に随時連絡可能！**

障害者スポーツボランティア募集のポータルサイト **TOKYO 障スポ&サポート** <https://tokyo-ss.net/>



日々の練習、教室、イベントなどを行う際に、サポートしてくれるボランティアを探している…

こんなお困りごとはありませんか？

「TOKYO 障スポ&サポート」は、そんな皆様とボランティア活動を希望している方のマッチングを行う専用サイトです。

ご登録いただくと、いつでもボランティアの募集を掲載することができます。また、専門のボランティアコーディネーターに無料で相談することもできます。

皆様のご登録をお待ちしております！

<https://www.tokyo-ss.net>



東京ゆかりのパラアスリート等を繋げます！

講演会や体験会を開催したい、スポーツを教えて欲しいなど、皆様のご希望に講師がお応えします！

団体の規模は問いませんので、ぜひ専用ホームページから講師をご覧ください、お気軽にご連絡ください！

東京2020パラリンピック、北京2022パラリンピックの熱をそのままに…さらに障害者スポーツを盛り上げていきましょう！

サイト内の「講師を探す」より多数の講師をご覧ください！



<https://parakuru.tokyo>



これまでの実施事例

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

×

石浦智美選手(水泳)

日野市立仲田小学校

×

田中光哉選手(テコンドー)

板橋区立常盤台小学校

×

長谷川勇基選手(車いすラグビー)

港区生涯学習スポーツ振興課

×

石原正治選手(車いすバスケットボール/パラ・パワーリフティング)

TOKYOアスリート紹介

今回は東京2020パラリンピック競技大会と北京2022パラリンピック冬季競技大会に出場し、夏冬の二刀流で活躍をする有安諒平選手に話を伺いました。パラスポーツと出会うことで思いっきりスポーツを楽しむことができるようになった有安選手は、パラリンピックに出場したいと参加した「パラリンピック選手発掘プログラム」が大きな転機となったそうです。前号94号でインタビューをさせていただいた藤田佑平ガイドとの二人三脚で目指す金メダルへの険しい道のりについても教えていただきました。



有安 諒平

ありやす りょうへい

1987年2月2日生まれ 出身地：東京
所属先：株式会社東急イーライフデザイン

自分をごまかさず、楽しめたパラスポーツ

視力に異変を感じたのは12歳の頃で、高校1年生の時に障害者手帳が交付されました。なかなか障害を受け入れることができなかったのですが、20歳の頃、半谷静香さん(※)や川村怜さん(※)と大学で同じクラスになり、眼の見えない二人と一緒に身体を動かすことで、スポーツを純粋に楽しむことができました。それが私のパラスポーツとの出会いでした。

東京大会出場を目指し、選んだボート競技

東京大会の開催が2013年に決まり、大会へ出場したいという気持ちが強く芽生えました。2016年に参加した「パラリンピック選手発掘プログラム(東京都と東京都障害者スポーツ協会が共催)」は私の競技人生の大きな転機となり、ボート競技へ挑戦を決めました。



北京大会前に産まれた娘が競技に取り組むモチベーションの源

夏冬二刀流へ、東京大会と北京大会での経験

2018年に練習環境を整えるために転職しました。ボートの練習時間を確保して、タイムを伸ばして強化指定選手に選ばれました。東京大会はコロナ禍の影響を受け延期されましたが、競技力向上の追い風となり、混合舵手つきフォア種目(PR3)で東京大会へ出場することができました。レース終盤まで世界の強豪に食らいつけた経験は自信になりました。

2019年からボートの練習の一環でクロスカン트리スキーに取り組み始めました。コロナ禍でガイドの藤田佑平さんとトレーニングをする時間が増え、本格的に競技に挑戦することにしました。クロスカン트리スキーは非常にテクニカルな要素が強く、パワーでごまかしきれない競技です。そのため、結果を出すためにはしっかりと技術の積み上げ等の時間と強化計画が必要になります。そういったことを2人で相談しました。そこで、難しいチャレンジになりますが、北京大会への出場を目指し、招致計画も発表された2030年の札幌大会での金メダルを目指す、という険しい道のりを進んでいく覚悟を決めました。

実際の大会では、直前に東京大会に出られたことでコロナ禍での大会でも気持ちの面では落ち着いて対応できた部分がありました。北京大会は東京大会の盛り上がった気持ちをそのままに駆け抜けていったという印象で、大会自体を楽しむことができました。



視覚障害のスポーツは目を覆えばできるので、ぜひ体験してもらえたら嬉しいです

クロスカン트리スキーの魅力

北京大会は私たちの中では快調にステップアップしながら出場でき、最後は世界レベルの選手たちがでてくる中でやり切れたことに手応えを感じました。クロスカン트리スキーの視覚障害クラスに関しては、ガイドとのコミュニケーションや見えない中で走るということもチャレンジングなスポーツだと思います。そこをイメージしていただけると、より面白さを感じていただけるのではないのでしょうか。ぜひ、興味をもっていただき、見ていただけると嬉しいです。

私の原動力

高校生までは自分の障害をマイナスに捉えていましたが、パラスポーツと出会って障害をポジティブに捉えられるようになりました。障害に悩んでいる人が、私の経験を聞いて、それがきっかけになってスポーツに興味を持ってもらえたり、価値観が変わったりするきっかけになれば嬉しいと思っています。講演会でお話する上でも、私自身がチャレンジし続けている姿をお見せしたいので、高みを目指して挑み続けたいですね。

※半谷静香さん…柔道でパラリンピック3大会(ロンドン・リオ・東京)連続出場の日本代表選手 ※川村怜さん…5人制サッカーで東京2020大会に出場した日本代表選手

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。

Webサイト 「パラスポーツスタートガイド」オープン



パラスポーツ スタートガイド

初めの一步は、ここにある。ようこそ、パラスポーツスタートガイドへ！

当協会と東京都は、パラスポーツの裾野拡大に向けて、競技スポーツを始めること、周囲の方が勧めるきっかけとなることを目的に、パラスポーツの魅力や内容、ルール等を動画やイラスト等を活用して分かりやすく紹介するWebサイト「パラスポーツスタートガイド」をオープンしました。スポーツを始める際に役立つコンテンツを多数掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

下記QRコードよりご覧ください



<https://parasports-start.tokyo/>

コンテンツ紹介

■ パラスポーツって何？インタビュー

パラアスリートや、選手をサポートする指導者からの熱いメッセージを紹介。

■ パラスポーツのココが知りたい

パラスポーツに関する基本情報やパラリンピックをはじめとする国内外の主要大会情報を集約。

■ 競技紹介

競技のルールや競技団体や選手に聞いた見所、競技をより理解するための情報や、競技団体連絡先や練習場所を紹介。

■ YES・NOでわかる パラスポーツおすすめ診断

簡単な質問に答えていただくことであなたにおすすめの競技を紹介。

■ 競技早見表

障害種別から参加できる競技や大会がわかる早見表を掲載。

■ イベント情報

競技団体が主催する体験会や練習会、イベント等を検索できます。



編集スタッフのひとこと

桜もいつの間にか満開になり、散ったあとの若葉の季節になりました。この時期、日光にあたる新緑の色はとてもまぶしく感じられ、何か活発に動かなくなる衝動にかられます。この広報誌が発行されているのは、都大会目前になっているところかと思えます。コロナの影響で3年ぶりの開催となります。きっと開催できることを信じて、大会準備に追われていることでしょう。まだまだ予断を許さない状況には変わりありませんが、感染対策をしながらできることを少しずつ進めていきたいと思っています。(総務課 廣木)

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23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4年5月	大会	会場
28(土)	第23回 東京都障害者スポーツ大会 卓球(身体・精神部門)	武蔵野総合体育館 メインアリーナ
	第23回 東京都障害者スポーツ大会 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
	第23回 東京都障害者スポーツ大会 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
28(土)・29(日)	第23回 東京都障害者スポーツ大会 バスケットボール(知的部門)	板橋区立 小豆沢体育館
29(日)	第23回 東京都障害者スポーツ大会 卓球(知的部門)	武蔵野総合体育館 メインアリーナ
	第23回 東京都障害者スポーツ大会 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
6月	大会	会場
11(土)・12(日)	パラIDジャパン・チャンピオンシップ 卓球大会2022	神奈川県立 スポーツセンター
12(日)	第21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
7月	大会	会場
10(日)	第36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
30(土)	東京ゆうあい バレーボール大会 共催：東京都知的障害者 バレーボール部会	板橋区立 上板橋体育館
8月	大会	会場
19(金)・20(土)	2022 ジャパンパラ ボッチャ競技大会	駒沢オリンピック公園 屋内球技場

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4年
3月31日時点

個人正会員

232名

団体正会員

13団体

個人賛助会員

296名

団体賛助会員

42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

