



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
11月20日

97号

4年ぶりの開催! 第22回全国障害者スポーツ大会!



4年ぶりの開催!!
全国障害者
スポーツ大会特集!

..... P1-2



センターの
貸し出し用具
ご紹介!(総合編)

..... P3-4

地域事業参加型
指導員育成事業

P5



TOKYO
アスリート紹介
車いすフェンシング
松本美恵子選手

P6



いちご一會とちぎ大会



第22回 全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

とちぎ国体・大会承認1-113号

いちご一會とちぎ大会
マスコット「とちまるくん」

4年ぶりの開催!!

第22回全国障害者スポーツ大会いちご一會とちぎ大会特集!!

第22回全国障害者スポーツ大会(愛称:いちご一會とちぎ大会)が令和4年10月29日(土)から31日(月)まで栃木県内各地で開催されました。本大会は障害者スポーツの全国的な祭典であると同時に、国民の障害者に対する理解を深め、障害者の社会参加を推進することを目的として行われます。また、台風や新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、4年ぶりの開催となりました!今号では東京都選手団の大活躍の旬を逃さずに一早く取り上げます!



いちご一會とちぎ大会を振り返って ～東京都選手団の活躍～

10月28日の公式練習にはじまり、29日の開会式から31日の閉会式まで連日の晴天にも恵まれ、第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一會とちぎ大会」が開催されました。2019年茨城大会は台風のため中止、2020年鹿児島大会は延期、2021年三重大会は中止であったため2022年栃木大会は4年ぶりとなりました。各選手とも久々の開催に喜びを爆発させるがごとく、県内各地でそれぞれの競技で熱戦が繰り広げられました。東京都選手団は総勢332名(選手234名、役員98名)で臨み、感染症対策を講じての

大会運営のため多くの場面ではマスク着用ではありませんでしたが、選手の笑顔、真剣な眼差し、そして何より大会に参加できたことへの充実感あふれる表情はマスク越しであっても十分に伝わり、あらためてスポーツの力の大きさを感じることができました。選手の皆さま、本当にお疲れ様でした。末筆ではございますが、監督、コーチ等の役員の皆さま、本大会への選手団派遣にご理解、ご協力いただきました皆さま、そして大会開催に向け尽力してくださいました栃木県の大会関係者の皆さまに深くお礼申し上げます。

東京都障害者スポーツ協会
スポーツ振興部長 藤田



大会結果

団体競技

競技名	成績
バスケットボール (知的・男子)	優勝
バスケットボール (知的・女子)	優勝
バレーボール (身体・女子)	3位
バレーボール (知的・男子)	準優勝
バレーボール (知的・女子)	優勝
バレーボール (精神)	1回戦敗退
サッカー	優勝
フットソフトボール	優勝

個人競技

競技名	金	銀	銅
陸上競技	44	27	18
水泳	25	10	6
アーチェリー	1	1	1
卓球 (STT含む)	11	9	3
フライングディスク	4	5	4
ボッチャ	1	0	0
ボウリング	2	1	3
合計	88	53	35

新型コロナウイルス感染症対策として申込制の教室もありますが、申込不要で当日参加できる教室もあります。また、事業内

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** 10組 (申込制)
- 実施日** 1/14(土)、
3/11(土)
- 時間** 13:30～15:00



ご自宅で気軽にチャレンジできます！ご家族・お友達と一緒に楽しみながら、音楽に合わせて身体を動かしてみましよう！

来館型 みんなで交流☆卓球

- 対象** 障害児者、介護者、地域住民
 - 定員** なし (申込不要で当日参加可能)
 - 実施日** 2/25 (土)
 - 時間** 13:30～15:30
 - 場所** 体育館・都内体育館等
- ※センター外で実施する際は、別途お知らせいたします。



卓球のラリーや、レクリエーションにチャレンジしましょう！

来館型 みんなで交流☆テニス

- 対象** 障害児者、
介護者、
地域住民
- 定員** なし (申込不要で
当日参加可能)
- 実施日** 1/22 (日)
- 時間** 13:30～15:30
- 場所** 庭球場※雨天中止



初心者でも大丈夫です！テニスを通してみんなで交流しましょう。

来館型 みんなで交流☆ポッチャ

- 対象** 障害児者、介護者、地域住民
 - 定員** なし (申込不要で当日参加可能)
 - 実施日** 3/26 (日)
 - 時間** 13:30～
15:30
 - 場所** 体育館・
都内体育館等
- ※センター外で実施する際は、別途お知らせいたします。



ポッチャを通してみんなで交流しましょう！初めての方も気軽に参加できます！

連載企画

センターの 貸し出し用具 ご紹介！ (総合編)

センターには様々な貸し出し用具が揃っています。今回は総合スポーツセンターの屋外施設にて貸し出しを行っている用具の一部をご紹介します。施設に来られる際はぜひご利用いただき、新たなスポーツにチャレンジしてみてください！

※新型コロナウイルス感染症対策のため、一部貸し出しを行っていない用具があります。ご不明な点がございましたら、各スポーツセンターまでお問い合わせください。

球出しロボ

庭球場



テニスボールをマシンにセットすると、ボールを自動で放出してくれるので、おひとりでも練習することが可能となります。ボールのスピードや、球が出てくるタイミングの調整、ボールに回転をかけるなど、様々な機能があり、練習の幅が広がります。

※ボールはご持参ください。

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。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

来館型 みんなで交流☆ポッチャ

- 対象** 障害児者、介護者、地域住民
- 定員** なし（申込不要で当日参加可能）
- 実施日** 1/14（土）
- 時間** 13:30～15:00
- 場所** 体育館



大人気のパラリンピック競技！みんなで一緒に楽しめるスポーツで、奥が深くはまる方も多い競技です！

来館型 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** なし（申込不要で当日参加可能）
- 実施日** 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ご紹介します！自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って、お友達やご家族で好記録を目指しましょう。

来館型 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** なし（申込不要で当日参加可能）
- 実施日** 2/4（土）
- 時間** 9:30～11:30
- 場所** 体育館



障害の有無に関係なく、みんなで一緒にプレイをするサッカーを行います！

来館型 みんなで交流☆ショートテニス

- 対象** 障害児者、介護者、地域住民
- 定員** なし（申込不要で当日参加可能）
- 実施日** 2/25（土）
- 時間** 13:30～15:30
- 場所** 体育館



テニスよりも小さいコートでスポンジボールを使用したショートテニスにチャレンジ！テニスコートでの活動に不安のある方、初めてラケットスポーツを実施する方も始めやすい種目です。

ターゲットバードゴルフ(上) / グラウンド・ゴルフ(下)

運動場



ゴルフボールにバドミントンのシャトルのような羽根を付けたボールを、1本の専用クラブで打ち、パラソルを逆さにした形状のホールに入れるまでの打数の少なさを競います。

1本の専用のクラブ、ボール、ホールポストを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。ターゲットバードゴルフ同様に、打数の少ない人の勝利です。



ターボジャブ

運動場



陸上競技のジャベリックスローという種目で使用する用具です。ジャベリックスローとは、長さ約70cm、重さ300g、後方に4枚の羽根を備えるターボジャブを投げて、その距離を競う種目です。やり投げの導入段階の用具として開発されたもので、全国障害者スポーツ大会の陸上競技の種目の1つでもあります。短く、軽い用具を使用することで、安全に投げることができます。

地域事業参加型指導員育成事業

地域事業参加型指導員育成事業とは

障害者スポーツ事業の現場での実地研修を通して、地域で活躍できる指導員を目指します!

活動に不安がある方でも大丈夫!

事前、事後の研修で、皆様のスキルに応じて知識の習得や課題の抽出なども担当講師がフォローさせていただきます。

研修を通してつながりも持つことができます!

この研修を通して、スキルの獲得のみならず、地域の事業の主催者や一緒に研修を受ける仲間とのつながりも持っていただくことで、今後の活動の幅が広がるきっかけになります。

担当講師 (公社) 東京都障害者スポーツ協会

研修生数 1回5名程度

対象者 下記の両方を満たしている方

- ・都内を活動地として登録している初級障害者スポーツ指導員等
- ・地域で障害者スポーツを支えたい、活動したいと考えている方

事業の流れ

1 研修生募集

1回の研修では5名程度の研修生を募集します。(事前・実地・事後研修の1セットで募集)

2 研修生の決定

2 定員を超える応募があった場合は抽選を行い、研修生を決定します。
研修生には事前に実地研修先の活動概要をお知らせします。

3 研修

- ①事前研修 1時間程度
- ②実地研修 2時間～半日程度(研修先によって時間は異なります)
- ③事後研修 1時間程度

4 継続的な活動へ

実地研修で参加した事業等で、継続的な活動へつなげていきましょう。



実施事例 「チャレンジday!NEXT」 主催：公益財団法人 新宿未来創造財団

事前研修 事前研修では、障害理解及び、障害がある人のスポーツや指導上の留意点について学び、実地研修に向けた注意点を学んでいただきました。

実地研修 パラスポーツ体験イベントでは、実際に競技用車いす、ボッチャ、ブラインドスポーツの体験補助をしていただきました。体験補助を初めて経験する研修生もいましたが、事前研修で学んだ内容と実際の活動をつなげることでより充実した実地研修となりました。

事後研修 事後研修では研修生が感じた課題を抽出し、振り返りました。その中で「支える側の楽しさを感じることができた」「実際に経験することで学ぶこともたくさんあった」といった声がありました。



問合せ 研修の詳細やこの事業に対する募集については、下記連絡先までお問い合わせください

公益社団法人 **東京都障害者スポーツ協会** スポーツ振興部 地域スポーツ振興課

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階 TEL 03-6265-6001 FAX 03-6265-6077 E-mail chiiki-spo@tsad.or.jp

TOKYOアスリート紹介

今回のTOKYOアスリート紹介は東京2020パラリンピック競技大会で車いすフェンシング競技に出場された松本美恵子選手にインタビュー。車いすフェンシングは互いに向き合い固定された車いすに乗って行われ、射程距離ゼロのなか、剣を用いた攻撃と防御を入れ替えながら行われるスピーディーで高い戦略性が魅力のスポーツです。43歳でギラン・バレー症候群と診断された松本選手が車いすフェンシングに挑戦を決めた経緯、東京大会に出場して感じた世界との距離やお子様と交わした約束などを伺いました。



撮影：清水一
写真提供：日本パラフェンシング協会

松本 美恵子 まつもと みえこ

1969年4月24日生まれ 出身地：宮城県
勤務先：東京都立多摩総合医療センター

ギラン・バレー症候群

病院で看護師として勤務をしていた私は、育休から復帰後間もなく身体に違和感を覚えました。最初は風邪の症状から始まり、左半身に麻痺が出現。気が付いたら複視(※)も出現したため、脳神経内科を受診しました。検査を行った結果、ギラン・バレー症候群と診断をされました。私の場合は症状がゆっくりと進行していたため、両足先から膝にかけて徐々に麻痺が出てきた状態でした。入院時にはペットボトルのキャップも開けることができなくなり、手足の筋肉が低下した状態になりました。半年間の入院、1年間のリハビリを経て、主に下肢に麻痺が残りましたが、仕事に復帰することができました。

(※) 1つの物が2つに見えること

車いすフェンシングとの出会い

仕事復帰後、息子が幼稚園でスポーツチャンバラの授業が大好きだったこともあり、小学校進学に合わせて習い事ができるように剣道を体験しに行きました。最初は防具を着て嬉しそうにしていたが、「大声をあげるのが恥ずかしい」と言い出したため、同じ剣を扱うフェンシング教室に行ってみました。そうしたら楽しかったようで教室に通うようになりました。

その教室にいらしていた方に「車いすフェンシングっていう競技があるけど知っている？」と教えていただきました。当時、パラリンピックは知っていましたが、車いすフェンシングとパラリンピックはつながっていませんでした。これから成長していく息子と楽しみながら関わりが持てるように、そして、障害を持っていても頑張る姿を見せて、強く生きることを教えたかったので、私は車いすフェンシングを始めました。

車いすフェンシングの魅力

フェンシングと車いすフェンシングの違いは立って行るか、座って行るかです。そのためフェンシングはフットワークで相手との距離を保ちますが、車いすフェンシングは身体をのけぞらせて相手の剣をかわして距離をとります。現在、健常者選手と同じ場所で練習していることもあり、椅子に座ってもらい練習をすることもあります。座ることではほぼ同一条件で競技が行える車いすフェンシングは、障害の垣根を越えて多くの方と楽しむことができるスポーツだとも思っています。



撮影：清水一
写真提供：日本パラフェンシング協会

仕事との両立

競技を始めたころは質より量でしたが、仕事との両立をするために最近では質の良い練習を心がけています。競技を仕事として取り組む選手が多い昨今ですが、他競技でも両立させている選手はいるので、フェンシングでは「私がやる！」と思っています。もちろん困難は多いですが、常にできることを探す姿勢で居続けることは試合でも役立ちますし、人生にとってもプラスになるだろうなと思って取り組んでいます。まあ、単に負けず嫌いなんですけどね(笑)。

東京パラリンピックへ

パラリンピックを意識したのは息子が小学2年生で地区大会を優勝した時です。息子に負けていけないと火がつき、パラリンピックを目指そうとスイッチが入りました。2017年に国内大会に出場し、2018年の京都で行われたワールドカップで、クラス分けを受けてカテゴリーAと出場区分が決まりました。その後は仕事の合間を縫いながらパラリンピックへ出場するための国際大会へ出場を続け、開催国枠で東京大会の出場権を得ることができました。

病院勤務ということもありコロナ禍では行動制限がかけられ、練習はもとより対外試合もできない不安はありましたが、地道にやってきた成果を出そうと大会に臨みました。今まではトップ選手と対戦しても1点取れるかどうかの実力差でしたが、相手に食らいついた試合展開では相手が歓喜の雄叫びを上げることもありました。それは、トップ選手とでも対等に試合ができる成長を実感した瞬間でした。

息子と交わした大きな夢

息子は今まで私と海外選手との試合を生で観たことがなかったので、東京大会が無観客だったのは非常に残念でした。息子はリアルタイムで私の試合結果を確認してくれて、大会が終わった後には叱咤激励されました。同じ時期に競技を始めたからこそ切磋琢磨することができ、将来的には同じ時期のオリンピックに息子が、パラリンピックに私が出場しようと話しています。親子2世代で異なる時期の出場は聞いたことはありますが、同じ時期のオリ・パラでそれを達成した話は聞いたことがないので、息子と一緒にその夢を達成するべく、これからも頑張りたいと思います。



撮影：清水一
写真提供：日本パラフェンシング協会

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。

センター視察がありました！



東京都障害者総合スポーツセンターでは、7月から8月末にかけて高橋文部科学省政務官（スポーツ庁障害者スポーツ振興方策に関する検討チーム）、東京都墨田区、山本墨田区長、日本オリンピック委員会山下会長・星野専務理事、日本パラスポーツ協会森会長・藤原常務理事・三上スポーツ推進部長、国際パラリンピック委員会パーソンズ会長・ピーターズCEOが来館されました。

当日は館内のご視察をとおして、障害のある人が、安全・安心にスポーツ活動をするためのハード面とソフト面の両面からの視点を説明いたしました。また、パラ応援大使の葭原さんなどの利用者の方との交流を図る場面もあり、障害のある人が生き生きとスポーツを楽しむ様子を間近にご覧いただきました。



地域交流事業の紹介

障害者週間記念事業

東京都多摩障害者スポーツセンター

実施日 12/4（日） 対象 障害児者・介助者・地域住民



※参加方法・開催時間等の詳細については、HPにてお知らせいたします

日頃からセンターを利用している皆さんや近隣にお住まいの方も参加いただけるスポーツ体験や展示など、楽しい時間を過ごすためのイベントを準備しています！

スポーツ以外のイベントも企画しています。家族・友人を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

新春！スポーツ祭

東京都障害者総合スポーツセンター

実施日 1/8（日） 対象 障害児者・介護者・地域住民

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など、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！



eスポーツ体験コーナーもありますよ。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！

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12月	大会	会場
4(日)	第2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
17(土)-18(日)	パラID全日本卓球選手権大会2022	神奈川県立スポーツセンター
令和5年1月	大会	会場
7(土)	東京ゆうあいバスケットボール選手権大会（共催：東京都IDバスケットボール連盟）	板橋区立小豆沢体育館
20(金)-21(土)	天皇杯 第48回日本車いすバスケットボール選手権大会	東京体育館
20(金)-22(日)	第24回車いすラグビー日本選手権大会	千葉ポートアリーナ
21(土)	第23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
29(日)	第33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(日)	第23回 全日本パラ・パワーリフティング 国際招待選手権大会	築地本願寺
2月	大会	会場
1(水)	第23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
2(木)-5(日)	2022 ジャパンパラ 車いすラグビー 競技大会	千葉ポートアリーナ
4(土)-5(日)	2023 東京 CUP 卓球大会	東京都障害者総合スポーツセンター
5(日)	第18回 ポッチャ大会	東京都多摩障害者スポーツセンター
12(日)	第35回 はばたきアーチェリー大会 30mダブルリカブ、30mダブルコンパウンド	東京都障害者総合スポーツセンター
25(土)	第23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
3月	大会	会場
5(日)	第35回 はばたきアーチェリー大会 18mダブル、12m、10m	東京都障害者総合スポーツセンター

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
9月30日時点

個人正会員 221名 団体正会員 13団体

個人賛助会員 238名 団体賛助会員 46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

