



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

2023年
2月20日

98号



第24回東京都
障害者スポーツ大会
開催案内と参加申込

P1-2



センターの
貸し出し用具
ご紹介!(多摩編)

P3-4

障害者スポーツ用具
貸与事業
種目・用具のご紹介



P5



TOKYO
アスリート紹介
射撃
佐々木大輔選手

P6



出場選手募集!

第24回東京都障害者スポーツ大会 兼特別全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会

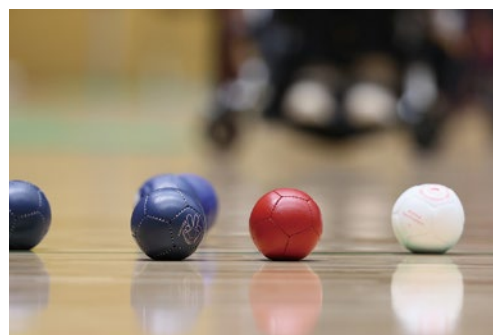
当協会と東京都が主催する、都内最大規模の障害者スポーツ大会である「東京都障害者スポーツ大会」の開催をご案内するとともに、5月・6月実施競技の出場選手を募集いたします。全国障害者スポーツ大会の派遣選手選考会を兼ねた本大会の開催は、今回で24回目を迎えることとなりました。毎年約6000名の選手が参加するほか、約5000名のボランティアにご協力をいただいております。

本大会は、都民体育大会と合同で実施する開会式を皮切りに、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。

本大会も十分な感染症予防対策を行った上で、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この大会をきっかけに始めてみませんか？皆様の申込をお待ちしております！



実施競技一覧 (★…昨年度と会場が変更)

競技	日程	会場	
合同開会式	令和5年5月7日(日)	東京体育館 メインアリーナ	
個人競技	水泳(身体・知的部門)	令和5年5月20日(土)・21日(日)	★東京アクアティクスセンター メインプール
	サウンドテーブルテニス(身体部門)	令和5年5月21日(日)	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)	令和5年5月27日(土)	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)	令和5年5月27日(土)	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)	令和5年5月27日(土)・28日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
	卓球(身体・知的・精神部門)	令和5年5月27日(土)・28日(日)	★東京都障害者総合スポーツセンター
	ボウリング(知的部門)	令和5年5月28日(日)	東京ポートボウル
	陸上競技(身体・精神部門)	令和5年6月3日(土)	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
	アーチェリー(身体部門)	令和5年6月4日(日)	★小金井公園 弓道場
	スポーツの集い(知的部門)	令和5年9月13日(水)	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)	令和5年5月21日(日)	光が丘公園 野球場
	バスケットボール(知的部門)	令和5年5月27日(土)	練馬区立光が丘体育館
		令和5年6月3日(土)・4日(日)	板橋区立小豆沢体育館 室内競技場
	サッカー(知的部門)	令和5年5月28日(日)・6月4日(日)	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)	令和5年6月3日(土)	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)	令和5年9月23日(土・祝)	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)	令和5年11月19日(日)	武蔵野中央公園 スポーツ広場
	バレーボール(精神部門)	令和6年1月31日(水)	東京体育館 メインアリーナ
車いすバスケットボール(身体部門)	令和6年2月3日(土)	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(身体部門)	令和6年2月17日(土)	東京体育館 サブアリーナ	

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。

②参加制限

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。

③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24回東京都障害者スポーツ大会(5月・6月実施競技)参加申込について

※詳細は協会HP・実施要領にてご確認ください。

申込方法

●インターネットによる申込

下記の申込URLの入力フォームから必要事項を入力し、「参加に関する誓約事項」に同意の上、期限内に申込ください。

申込URL

<https://tokyo-totakai.com/>



●郵送または持参による申込

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、期限内に「問合せ先・申込先」まで申込ください。FAXからの申込は受け付けでき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。

●主な注意事項

- 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みことはできません。
- ③学校、施設、団体として申込み場合は、団体総括表に必要事項を記入し、参加申込書と一括して参加申込ください。
- ④9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 ※インターネット申込も同様

期限を過ぎた場合は、申込を受け付けできませんのでご注意ください。

●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5年3月14日(火) 17時

●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5年4月11日(火) 17時

●団体競技の申込

➡ 令和5年4月11日(火) 17時

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

URL <https://tsad-portal.com/tsad/topics/22373>

募集案内ページ



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 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☆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



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！

スポーツセンター公式YouTubeチャンネルのご紹介！

東京わくわく体操

スポーツセンタースタッフと

体操を作ろう！

東京わくわく体操



part1

東京わくわく体操

体操を作ろう！

part4

全障害、全世代を対象に、自宅で行える様々な運動プログラムを紹介しています。

今年度は、全5回に分けて一曲の体操を作り上げていく内容になっています。ひとつひとつの動きを覚えながら、最後は一曲通して体操にチャレンジしてみましよう！

連載企画

センターの 貸し出し用具 ご紹介！(多摩編)

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。今回は、多摩障害者スポーツセンター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。

サウンドテーブルテニス(略称:STT) ラケット・ボール



STTは、視覚障害者が音を頼りに行う卓球競技です。通常の卓球と異なり、卓球台の上面を音の出る専用のボールを転がしてラリーをします。ラケットはゴムラバーの無い板状のラケットを使い、ボールを打った時の打球音とボールが転がる音を聞きプレーをします。ネットは台上から42mmの高さで張られています。

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☆テニス

対象 障害児者、介護者、
地域住民

定員 20名(申込制)

実施日 3/18(土)

時間 13:30～
15:30

場所 谷保第3公園
テニスコート

※雨天中止

硬式テニスが好きな方、やってみたい方は、是非お越しください。外のテニスコートは最高に気持ちいい～！



来館型

みんなで交流☆サッカー

協力：日本障がい者サッカー連盟

対象 障害児者、介護者、
地域住民

定員 30名(申込制)

実施日 3/21(火・祝)

時間 14:00～17:00

場所 ミズノフットサル
プラザ調布

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！



スポーツセンター公式YouTubeチャンネルのご紹介！

▶ 作ってチャレンジ！レクタイム ～自宅編～

06 作ってチャレンジ！レクタイム



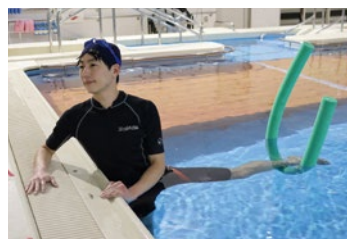
作ってチャレンジ！レクタイム～自宅編～は「身近なものを使って、オリジナルの作品を作ろう！」をテーマに家にあるもので様々な道具や用具を作りゲームに挑戦する動画です。小さなお子様でも作りやすいように作成方法や遊び方の工夫をしています。2か月ごとに配信をされていて、今年度は全5回の配信を予定しています。是非ご覧ください！

プール用車いす・マット



プール用車いすは、車いすユーザーや下肢に障害のある方が利用できます。水に濡れても良いようにメッシュ構造になっていて、更衣室からプール室内の移動やシャワーを浴びる際にご使用できます。大きさも大小揃えていて、障害の程度や体格に合わせてご自身に合うものをお選びいただけます。また、安全に入退水していただくため、プールサイドに敷く保護用マットも貸し出しています。

プール用ヌードル



プール用ヌードルは、水中で幅広い用途でお使いいただける用具です。やわらかいチューブ状の形状と強い浮力を利用し、背中側から両脇ではさみ仰向けに浮かぶことでリラクゼーションをしたり、片足を乗せ水中に沈めることで負荷をかける等のエクササイズを行うことができます。

障害者スポーツ用具貸与事業 種目・用具のご紹介

当協会では、区市町村や地域スポーツクラブ等の事業の実施、定着に向けて連携・協働することにより、障害者スポーツの取り組みを促進し、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。

そのなかで、障害者スポーツ用具の貸し出しもっており、多種多様な用具を取り揃えております。今回は、当協会が貸し出しを行っている用具のなかから、一部をご紹介します。

この種目・用具、ご存じですか？



フロアホッケー

繋いで、ゴールを目指せ!

～サッカーのようなゴール型スポーツが好きな方向け～

フロアホッケーとは、カナダでアイスホッケーとリングゲッティという二つのスポーツから作られ、アイスリンクがない体育館などでもできるように考案された競技です。

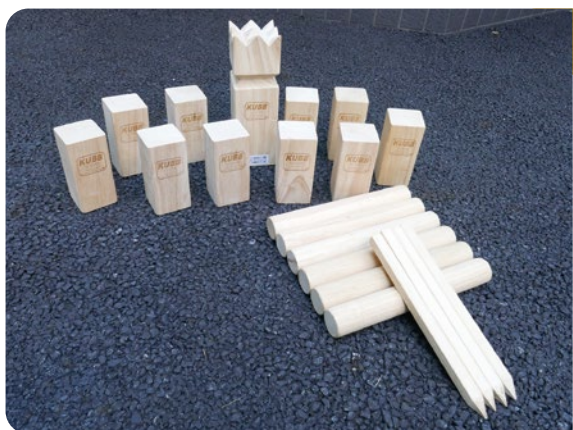
スティックを使って、仲間とパックと呼ばれる円盤を運び、ゴールを目指す、チームワークが鍵となるスポーツです。

スポーツチャンバラ

誰でも安全にチャンバラ勝負!

～武道に興味がある方向け～

スポーツチャンバラとは、その名の通り、チャンバラごっこから発展した競技です。「打たれたら負け」という簡単なルールで、面をつけて、柔らかい素材の剣で戦うので、年齢や性別に関係なく、安全に取り組むことができます。



クubb

狙って投げる!

～ボッチャのように狙って投げるのが好きな方向け～

クubbはスウェーデンで生まれた、相手の的に向かって、狙って投げて楽しむスポーツです。

スウェーデンのゴットランド島では1995年より世界選手権が行われており、現在日本でも徐々にスポーツ・レクリエーションとしても、広まりつつあります。

問合せ 障害者スポーツに関する取り組みについて、ご相談からでも構いませんので、ぜひお気軽にお問合せください!

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 03-6265-6001 E-mail chiiki-spo@tsad.or.jp

東京都 地域サポート事業

検索

TOKYOアスリート紹介

今回のTOKYOアスリートは、東京2020パラリンピック競技大会で射撃競技に出場された佐々木大輔選手。射撃は常に平常心を保ちながら撃ち続けることが求められる「究極のメンタルスポーツ」とも言われます。その高い競技性はもちろんですが、年齢や性別、障害の有無に関係なく誰もが一緒にできることが一番の魅力、と佐々木さんは話します。念願だった教職の道を歩み始めた矢先の事故での挫折、ケガがきっかけで競技転向、東京2020大会での教え子たちの応援や今後の目標などを伺いました。



佐々木 大輔

ささき だいすけ

1972年6月3日生まれ 出身地：広島県

所属先：モルガン・スタンレー・グループ株式会社

念願叶った矢先の事故

産休育休代替教諭を経て、2009年に小学校教諭になって迎えた初めての夏休みに、トラックにはねられ、車いすでの生活になりました。救急病棟に1ヵ月間、国立障害者リハビリテーションセンターに半年間入院。そこで、リハビリの一環として車いすバスケットボールを経験し、障害者になってもスポーツができるんだと衝撃を受けました。それがパラスポーツとの出会いでした。

退院後は教諭を辞め、小学5年生と3年生の2人の息子を男手ひとつで育てる生活を送りました。本当に大変な毎日でしたが、たくさんの人に支えられながら少しずつ生活に余裕を持てるようになり、障害のある人もない人も一緒にできるスポーツをしたいと思い、水泳を始めることにしました。

水泳から射撃への競技転向

家から近かった東京都障害者総合スポーツセンターで、幼い頃から柔道で鍛えた腕力と根性で泳ぎの土台を作り、東京体育館の50mプールで練習をするようになりました。速く泳げずに後ろの人に迷惑もかけましたが、追われるからこそ速く泳ごうと毎日のように必死に泳ぎ続けました。

2013年11月に出場した日本選手権で大会新記録を出して優勝して、日本代表も射程圏内に入りそうなところで肩を痛めてしまいました。治療後も再度同じ箇所を痛めてしまい、東京2020大会に出場することが当時の目標だったため、水泳を諦め、より肩に負担をかけない射撃を始めることにしました。



射撃で東京2020大会へ

2015年1月から射撃を始め、1年弱で日本選手権で3位に入りました。ロンドン2012大会に出場した瀬賀亜希子さんに「筋が良い」と言われたことがきっかけで、射撃で東京2020大会を目指そうと練習に打ち込みました。翌年2016年の日本選手権では日本新記録を出して優勝し、2017年から日本代表として国際大会での挑戦が始まりました。

2018年にアジアパラ競技大会に出場し、2019年7月のクロアチアでの国際大会で11位に入りました。その後、ナショナルトレーニングセンターで健常者選手と一緒に練習ができるようになり、積極的にコミュニケーションを取って良い刺激をたくさんもらいながら、とても充実した時間を過ごすことができていました。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、2020年3月には東京2020大会の延期が決定。2020年に国際大会は行われず、東京2020大会の出場権を賭けた国内選考会は2021年5月に宮城県で行われました。その大会で全選手の中で1位の成績を出して開催国枠を獲得し、東京2020大会に出場しました。

東京2020大会、これからの目標

東京2020大会の会場は顔見知りのスタッフも多く、住んでいる場所からも近い会場だったこともあり、平常心を保ちながら競技に集中することができました。そして短い教員生活ではありましたが、教え子たちからもらった寄せ書きや、SNSでの応援メッセージはとても励みになりました。私は男女混合で10m先にある的をエアライフルで狙うR3という種目の下肢のみに障害があるSH1クラスに出場し、28位という結果で終わりました。日本開催のパラリンピックで教え子たちに元気な姿を見せることができ、一つ夢を叶えることができました。

今は今年の強化指定選手に選ばれること、そして、10月に開催が予定されているアジアパラ競技大会に出場してベスト8に入ることが目標です。

事故後の入院中に教え子からもらった手紙の言葉、「佐々木先生にしかできない役割があるから、神様が生かしてくれたんだね」という言葉を胸に、前に進みつづけます。応援よろしくお願ひします。



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。



令和5年3月開所予定！ 東京都パラスポーツトレーニングセンター

令和5年3月下旬（予定）、東京都パラスポーツトレーニングセンター（調布市西町376-3）がいよいよオープンします。

「だれでも、いつでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができるスポーツ都市東京を目指して、パラスポーツ競技力向上の拠点として、また、障害のある人もない人もスポーツを楽しむことができる、パラスポーツの普及振興の場として皆様にご利用いただける施設です！

施設の最新情報は順次ご案内していきます。

皆様にお会いできるのを楽しみにしています！



編集スタッフのひとこと

昨年の11月から、ある朝活を始めました。それは「ボクササイズ」。私自身は元々スポーツ経験者ではないので、ふらふらになりながら、思いっきりサンドバックをパンチして出勤しています。そんな私がボクササイズを始めて感じたことがあります。

まず、自分の変化に自分で気づいてあげられるということです。周りから見れば、3か月前の私と今の私は、何にも変わってないと思います。人間なので、調子のいい日も悪い日もあります。でも、1か月単位など長いスパンで見れば、少しずつ成長しているんです！

例えば、少しだけきれいなパンチが打てるようになったし、少しだけ体力がつかまりました。それはおそらく私しか気づかない小さな変化ですが、「少しだけ」過去の自分より、上向きに変化している自分に自己満足しています。

ただ、1年後くらいには、周りから見てもわかるくらいの成長をしたいと思うのも人間の性でしょうか（笑）。

（総務課 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、■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5年2月	大会	会場
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 サブアリーナ
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
5 (日)	東京マラソン 2023	都庁 → 東京駅
10 (金)-12 (日)	ポッチャ東京カップ2023 決勝	武蔵野総合体育館
11 (土)-12 (日)	2022 ジャパンパラ ゴールボール競技大会	アリーナ立川立飛
19 (日)	TAMA スポーツ祭	東京都多摩障害者 スポーツセンター
26 (日)	第2回オール陸上競技記録会	駒沢オリンピック 公園 総合運動場
5月	大会	会場
13 (土)-14 (日)	ワールドトライアスロン シリーズ（2023/横浜）	横浜・山下公園周辺



東京マラソン

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
12月31日時点

個人正会員 226名

団体正会員 13団体

個人賛助会員 239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 @tsadama

