



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
5月20日

99号



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21日 オープニングセレモニー

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21日にオープン!



東京都パラスポーツ
トレーニングセンター
がオープン!

P1-2



センターの
施設紹介
(総合SC編)

P3-4

「障害者のスポーツ施設
利用促進マニュアル」が
改訂されました!

P5



「口話ですか、筆談ですか」

TOKYO
アスリート紹介
デフ卓球
亀澤理穂選手

P6



東京都パラスポーツトレーニングセンターがオープン!!



令和5年3月21日に味の素スタジアム（調布市西町376-3）内に、東京都パラスポーツトレーニングセンター（以下「パラトレセン」）がオープンしました。当日は小池百合子東京都知事も参加したオープニングセレモニーが行われました。

パラトレセンはパラスポーツの競技力向上を目指す都立初の体育施設で、障害のある人もない人もパラスポーツに親しむことができます。

パラリンピックムラール除幕式



オープニングセレモニーのテープカット（表紙の写真）後には、パラリンピックムラール（※）の除幕式も行われました。

※パラリンピックムラールは、東京2020大会期間中にパラリンピック選手村に設置されました。大会に参加された選手たちなどが、障害者の権利推進と持続可能な共生社会の実現への願いを込めて、サインをしたモニュメントになります。ムラールとは英語で壁画(mural)を意味します。

車いすバスケットボール体験会&パラリンピアントークイベント



4月2日にはオープンを記念して車いすバスケットボール体験会&パラリンピアントークイベントを開催!

トークイベントでは、東京2020大会で銀メダルを獲得したプロ車いすバスケットボールプレイヤーの香西宏昭選手にお話いただきました。

また、車いすバスケットボールチームのNO EXCUSEの方々に講師としてお越しいただき、車いすバスケットボールの体験会を行いました。



パラトレセンって どんなところ？

パラトレセンの施設をご紹介します！団体利用専用の各施設と、個人利用もできるトレーニング室があります。

その他の施設情報やご利用案内などは、パラトレセンのHPをご確認ください。

🔍 東京都パラスポーツトレーニングセンター



体育室



744㎡の面積を誇る体育室です。東京2020大会の用具など各種用具をそろえています。

小体育室1



東京2020大会の車いすフェンシングのピスト（フレーム）を1台設置しています。

小体育室2



ポッチャコート（1面）のラインを引いています。

多目的室



卓球台を4台配置できる施設です。

小多目的室



サウンドテーブルテニス台を設置しています。1台ずつ設置した2部屋があります。

多目的スタジオ



ヨガや軽運動などにご利用いただけます。

エントランスホール



エントランスホールにはパラリンピックムラールをはじめとした、パラリンピック関連の展示をしています。ぜひご覧ください！

今年度の各スポーツセンターの事業をピックアップ！申込制の教室はありますが、申込不要で当日参加できる教室もあります。

■スポーツ導入教室 スポーツを始めて間もない方でも安心して参加できます！

スポーツオリエンテーション教室

ラケットスポーツ編・屋外スポーツ編・プール編

対象者 障害児者、介護者

定員 各回2組（申込制）

時間 ①9:30～10:20
②10:40～11:30

スポーツセンターの日常利用や入門教室への参加に向けて、各スポーツ種目の体験教室を行います。また、介護者には障害のある方の支援方法をお伝えします。

スポーツオリエンテーション教室

団体利用編

対象者 福祉施設、作業所、特別支援学校など

定員 各回1団体（申込制）

時間 10:00～11:30

福祉施設や医療関係団体などで、センターを利用してどのような団体活動ができるか、また具体的なスポーツ種目の実施方法を提供します。

障害者SCスポーツ塾

対象者 障害児者、介護者

定員 20組（申込制）

時間 16:00～17:00

夕方の自宅等に帰るまでの時間にスポーツセンターで様々なスポーツ活動ができる場を提供します。お友達や介護者と共に、スポーツ活動の習慣を身につけましょう。

■地域交流教室 ご家族やお友達も誘って、みんなでスポーツを楽しもう！

みんなで交流☆

バドミントン in 江東区・卓球 in 葛飾区・ボッチャ in 墨田区

対象者 障害児者、介護者、地域住民（申込制）

実施日・会場

バドミントン 2023/12/23(土) 深川北スポーツセンター(江東区)
卓球 2024/2/24(土) 水元総合スポーツセンター(葛飾区)
ボッチャ 日程・会場は調整中

センターの外に出て新たな仲間に出会えるチャンス！当日集まったみんなで、スポーツを楽しみましょう。

☆その他、例年同様に総合スポーツセンターで実施する、様々な種目の交流教室もあります。



■中・上級教室 「今よりももう少しレベルアップしたいな」と思ったら！

活動継続支援事業

対象者 当該年度の各入門教室の卒業者 **定員** なし

実施日・時間 要相談

各入門教室を卒業後の定期的な活動の場所として、センターを中心に活動している団体の活動に参加することができます。種目と対象団体によって日時が異なるため、入門教室の中でアナウンスをさせていただきます。

各教室の実施日や場所などの詳細は、各SCのHPの教室・イベントページにてご確認ください。

連載企画

センターの施設紹介

(総合SC編)

今年度は両センターのスポーツ施設の紹介をしていきます！

各スポーツ施設にはスタッフが常駐しており、様々な障害に応じた運動方法を提案させていただきます。今回は総合スポーツセンターのトレーニング室の設備をご紹介します。

スリング



肩周りや、胸、背中、脚などの各部位の、ストレッチやリラクゼーションが行える運動器具です。天井から吊るしているコードに、腕や脚を支えてもらいながら運動を行えるため、身体に麻痺がある方も利用することができます。



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。

来館型 はじめよう！ラケットスポーツ入門

対象 障害児者、介護者 **定員** 10組(申込制)
実施日 6/20(火)、7/20(木)、8/10(木)、9/7(木)、
 10/16(月)、11/13(月)、12/8(金)、1/26(金)
時間 13:00~15:00 **場所** 体育館

バドミントンやショートテニス、卓球などラケットを使った種目をはじめませんか？ラケットの握り方から基本的な打ち方、ラリー、ゲームの方法を練習しましょう!!



来館型 パラカヌー体験

協力：日本障害者カヌー協会

対象 障害児者、介護者、地域住民 **定員** 20名(申込制)
実施日 5/5(金・祝)、7/17(月・祝)、
 9/9(土)、11/5(日)、1/13(土)、3/17(日)
時間 13:00~15:00 **場所** プール

パドルを使いこなし、水の上で自在にカヌー(カヤック)を操ってみませんか？



※3月17日(日)の教室はTAMAスポーツ祭の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。

来館型 トランポリンタイム

対象 障害児者、介護者、地域住民
定員 なし
実施日 5/7(日)、7/17(月・祝)、9/3(日)、
 11/25(土)、1/14(日)、3/3(日)
時間 9:00~11:30 **場所** 体育館

大きなトランポリンで全身を使って、ジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！6回の教室を通して安全な乗り方と降り方を学び、1人で上手に飛べるように練習をします。



来館型 eスポーツ体験

対象 重度肢体不自由児者と介護者 **定員** なし
実施日 8/20(日)、10/15(日)、12/3(日)、
 1/8(月・祝)、3/17(日)
時間 13:00~15:00 **場所** 集会室

eスポーツの醍醐味を実感しましょう！



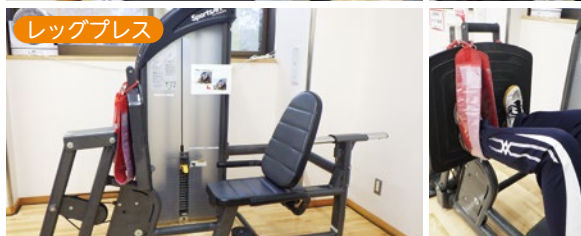
※12月3日(日)の教室は障害者週間記念事業、3月17日(日)の教室はTAMAスポーツ祭の中で実施します。詳細は開催要項をご確認ください。

ストレッチ台



センターのストレッチ台は、座面が床から高い位置にあり、下肢に障害がある方や車いすを利用している方が、立ち座りや乗り移りがしやすい構造になっています。また、座面が広く寝転んだ状態でも安心して運動が行えます。

有酸素マシン・ウエイトマシン



トレーニング室は、リハビリや健康維持増進、競技力向上のためのトレーニングなど、幅広い目的でご利用いただけます。有酸素運動を行うランニングマシンには視覚障害の方に向けて伴走紐が取り付けられています。また、脚のトレーニングを行うマシン(レッグプレス)には、片麻痺の方が脚を支えられるようにバンドを取り付けています。

「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」が改訂されました!

様々な施設の事例を盛り込みパワーアップ!

2016年、東京都と当協会で作成し、各施設においてご活用いただきました「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」をこの度改訂しました。この改訂では、スポーツ施設における障害のある人の受入対応やソフト面の工夫等について、東京2020大会開催等の社会情勢を踏まえるとともに、各スポーツ施設へのアンケートに基づき最新事例を取り入れています。スポーツ施設における障害のある人の受入対応等について、大規模な工事等を必要としないソフト面からの工夫や障害のある人への配慮といった、区市町村に加えて民間のスポーツ施設等でも比較的取り入れやすい事例等を紹介しています。



各障害の概要についても解説!

施設に関することだけでなく、各障害についても学ぶことができます。



- ・ 視覚障害
- ・ 聴覚障害
- ・ 肢体不自由 (立位)
- ・ 肢体不自由 (車いす使用者)
- ・ 知的障害
- ・ 内部障害
- ・ 精神障害



冊子+動画でより分かりやすく!

冊子だけでなく、2~3分程度で視聴可能な21本の動画で分かりやすく解説!



本マニュアルの詳細はQRコード、または、下記URLよりご確認ください
 ➔ <https://tsad-portal.com/tsad/topics/22883>



問合せ

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 E-mail chiiki-sokushin@tsad.or.jp

TOKYOアスリート紹介

今回のTOKYOアスリート紹介は、デフ卓球で活躍する亀澤理穂選手にインタビュー。補聴器を外すと音が全く聞こえない亀澤選手は、相手がどんなボールを打ってきているのか視覚のみで判断して打ち返すと話します。2009年に大学生で初めて出場した台北大会から、結婚、出産を経て出場したブラジル大会まで、これまでデフリンピック4大会に出場されてきました。そんな亀澤選手にデフリンピックとの出会い、デフ卓球の難しさ、2025年に開催される100周年記念のデフリンピック東京大会への想いを伺いました。



亀澤 理穂 かめざわ りほ

1990年10月28日生まれ 出身地：東京都
所属先：住友電設株式会社

デフリンピックとの出会い

家族が私の障害に気付いたのは私が生後10ヶ月の時でした。家族で花火を見に行った時に、ぐっすり眠っている姿に祖父が疑問を持ち、病院で検査をしたところ先天性の難聴だと判明しました。両親は最初聴こえてないと判明した時はどう育てればいいのか不安でいっぱいだったそうですが、「所属していた卓球の実業団に難聴の方がいたから、たくさん相談させてもらったし、また良い先生や仲間に出会えて支えてもらったのよ」と大きくなった時に母が教えてくれました。

実業団に所属していた父が、障害の有無に関係なく参加できる卓球イベントを催したこともあり、車いすの選手や知的障害の選手、オリンピックとも触れ合えたので、幼い頃からオリンピックやパラリンピックは知っていました。しかし、デフリンピックは中学1年生の時にに行った講演会で初めて知り、私でも出場できるのだろうかという憧れを持つようになりました。

卓球は小学1年生から始め、初めてろう者の卓球大会に参加したのが中学2年生。その大会で3位に入賞したことで、デフリンピックへの憧れが出場したいという夢に変わりました。

デフ卓球の難しさ

デフリンピックでは補聴器の使用が禁止されています。私は補聴器を外すと音が全く聞こえないので、球がラケットに当たる音で球のスピードや回転のかけ方などを判断することが難しいです。そのため視覚で情報を補わなくてはならず、目がとても疲れます。それだけが原因ではないと思いますが、もともと2.0あった視力も今は0.6まで下がりました。メガネをかけたいという願望はありましたが、いざ使用してみると煩わしいですね(笑)



デフリンピックで獲得したメダル

4大会すべてでメダルを獲得したデフリンピック

デフリンピックにこれまで4大会出場し、全ての大会でメダルを獲得できました。初出場は大学1年生の2009年に行われた台北大会でした。団体で銀、シングルスで銅と、初めてメダルを獲得したこともあり、とても印象深い大会になりました。2017年のトルコ大会後には娘が生まれました。育児と仕事を両立しながら卓球を続けましたが、時間に追われる日々、卓球をあきらめて仕事に専念するか、転職してアスリート雇用で競技を続けるか悩み始めました。そんな時にデフリンピック大会の東京誘致を知り、アスリート雇用で競技を続ける道に舵を切りました。2022年のブラジル大会では3つのメダル獲得を目指しましたが、コロナの影響で途中棄権となり、2つのメダル獲得で終わりました。もちろん残念な気持ちも少しはありましたが、大会に出場でき、みんなが無事に帰国できて本当に良かったです。



銀メダルを獲得した2009年台北大会の団体戦

2025年のデフリンピック東京大会への想い

2025年の東京大会で金メダルを獲って引退をする、それが今の目標です。簡単なことではありませんが4種目のうち1種目だけでも、それが仲間と一緒に戦う大好きな団体戦での金メダルなら最高だと思います！

試合中は音がまったく聞こえませんが、大きな動きが見えるスティックバルーンや、大きくメッセージが書かれたうちわでの応援は、目に入ってくるだけでもとても元気をもらえます。東京で開催されますので、多くの方に見に来ていただきたいです！

金メダル獲得を目指す亀澤選手



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。



障害者スポーツ用具貸出のご案内

東京都障害者スポーツ協会では障害者スポーツの用具貸出事業を複数展開しております。障害者スポーツを体験してみたい場合にはぜひ下記事業をご活用ください。詳細につきましては当協会または障害者スポーツセンターへお問い合わせください。

障害者スポーツ地域サポート事業

地域におけるスポーツ振興を目的に区市町村や地域スポーツクラブ、福祉施設などへ貸出を行っています。



パラスポーツコンシェルジュ事業

企業や団体による障害者スポーツのイベント等に貸出を行っています。



会員対象の車いす貸出事業

団体会員・個人正会員を対象に車いすバスケットボール用車いす（個人正会員は子供用のみ）の貸出を行っています。



障害者スポーツセンターでの貸出【館内利用のみ】

障害者スポーツセンターでは各種用具の館内貸出を行っています。広報誌95号から98号の連載企画で貸し出している用具の一部を紹介していますので、ぜひご覧ください。



※広報誌のバックナンバーはHPにてご覧いただけます。

編集スタッフのひとこと

気づけば東京2020大会から約2年が経ち、昨年度はサッカーW杯やWBCなどで世界中が盛り上がりました。

私は世界で活躍するアスリートを見て、一つのことに没頭することの素晴らしさを改めて実感し、趣味でもあり、パリ2024大会の新種目のブレイクダンス熱が再燃しています。昔の趣味に再び目を向けてみると新たな発見があるかもしれません。これから気温も上がりますので、熱中症には気を付けて、好きなことや趣味をもっと身近なものにして、元気に楽しく過ごしましょう！

(地域スポーツ振興課 野崎)

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24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5月	大会	会場
27(土)	第24回東京都障害者スポーツ大会 フライングディスク(身体・知的・精神)	駒沢オリンピック公園 総合運動場 陸上競技場
27(土)	第24回東京都障害者スポーツ大会 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
27(土)	第24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)	練馬区光が丘体育館
27(土)-28(日)	第24回東京都障害者スポーツ大会 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
27(土)-28(日)	第24回東京都障害者スポーツ大会 卓球(身体・知的・精神)	東京都障害者総合スポーツセンター
28(日)	第24回東京都障害者スポーツ大会 ポウリング(知的部門)	東京ポートボウル
28(日)	第24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
3(土)	第24回東京都障害者スポーツ大会 陸上競技(身体・精神)	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
3(土)	第24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
3(土)-4(日)	第24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 室内競技場
4(日)	第24回東京都障害者スポーツ大会 アーチェリー(身体部門)	小金井公園 弓道場
4(日)	第24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
29(木)-7/2(日)	2023 ワールド車いすラグビーアジア・オセアニア チャンピオンシップ	東京体育館
7月	大会	会場
9(日)	第37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
29(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(土)-20(日)	2023 ジャパンパラボッチャ競技大会	駒沢オリンピック公園 総合運動場 屋内球技場
27(日)	スポーツ祭	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5年
3月31日時点

個人正会員 227名

団体正会員 13団体

個人賛助会員 236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 @tsadama

