

# 障害者スポーツの手引き

～視覚に障がいのある方への運動のススメ～



## 東京都障害者スポーツセンター

### 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

URL : <http://tsad-portal.com/mscd>

[@tsadsogo](#)

※東京都障害者総合スポーツセンターは平成30年4月1日～5月31日は施設改修工事に伴い、仮施設で運営行っております。なお、平成30年6月1日～6月30日は閉館期間です。平成30年7月1日より本館リニューアルオープン、平成31年2月中旬から全施設フルオープン予定。

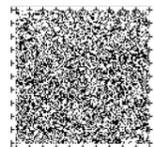
### 東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 東京都国立市富士見2-1-1

URL : <http://tsad-portal.com/tamaspo>

[@tsadtama](#)

※東京都多摩障害者スポーツセンターは平成30年3月から平成31年6月頃まで、施設の改修工事を行っております。これに伴い、平成30年4月から平成31年5月頃まで、味の素スタジアム内の体育施設でスポーツセンターを運営しております。詳細はホームページをご確認ください。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

発行：平成30年3月

## 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

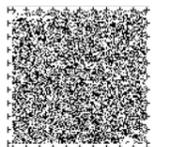
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階

URL : <http://tsad-portal.com/tsad>

[@tosyokyo](#)



公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

はじめに

本書の目的

人は、視覚から80%以上の情報を得ると言われています。何らかの原因により、視覚に障がいを受けたとしても、聴覚、触覚などの保有感覚を使用し適切な訓練等を行うことで100%ではありませんが障がいをカバーし、運動をする事が可能です。本書では都内二ヶ所の障害者スポーツセンターでの視覚障がいのある方への指導方法や、実際に運動をされている方の声をまとめました。一人でも多くの方が「からだを動かす」「スポーツを楽しむ」ことに興味を持っていただけたら幸いです。

視覚障がいとは

視覚障がいとは、原疾患により視力や視野に障がいがあり、メガネやコンタクトレンズを使用してもうまく見えない状態をいいます。視覚障がいの方の見え方には、「全盲」「弱視」「ロービジョン」等いろいろな表現があります。また、発症時期や視機能の程度により見え方は人それぞれ異なります。

正常の見え方



ぼやける



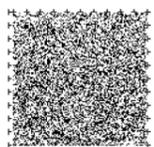
眩しくて見えにくい



真ん中が見にくい



視野がせまい



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

視覚障がいとスポーツ



障害者スポーツセンター施設概要

都内2ヶ所に設置されている東京都障害者スポーツセンターは、障がいのある方々の健康増進と社会参加を促進するための障がい者専用のスポーツ施設です。体育館、プールをはじめ、トレーニング室、卓球室、サウンドテーブルテニス室、テニスコート\*、運動場（陸上競技場）\*、アーチェリー場\*、宿泊施設があり、年間延べ33万人を超える方が、気軽にスポーツやトレーニング、レクリエーションを楽しんで利用しています。利用者は、機能回復のためのリハビリや体力向上を目的に来る方や、団体でスポーツを楽しみに来る方、パラリンピックに出場するようなアスリートの方が大会出場のためトレーニングに来るなど、実に様々です。  
\*障害者総合スポーツセンターのみの施設になります。

スポーツ展開例

障害者スポーツセンターでは、これからスポーツを始められる方からすでにスポーツを楽しまれている方まで、さまざまなレベル・ニーズにお応えできるようなプログラムを展開しています。

01 個別への支援（導入編）

- ・受付
- ・個人相談サービス 医事相談 栄養相談 運動相談

02 個別への支援（実践編）

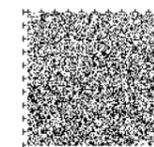
- ・スポーツ施設の利用 健康志向 レクリエーション志向 リハビリテーション 競技志向

03 集団プログラムへの参加

- ・スポーツ導入教室 ストレッチ体操 レクリエーション 水中体操 など
- ・介護予防支援教室

04 QOLの充実を！！

- ・スポーツ種目別教室 入門 スキルアップ
- ・スポーツ大会への参加
- ・クラブ、サークルへの参加
- ・自分のペースで、そして身近な地域でスポーツを！



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

# 障害者スポーツセンターでの支援方法

## 一 障害者スポーツセンターを利用する場合

### 来館



### ■ 受付

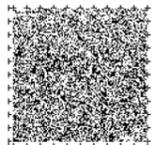
- ・受付スタッフが、挨拶をします。そして、周囲に他の利用者があるなどの状況を伝えます。
- ・初めて来館された方には、施設の説明をします。

#### センタースタッフのワンポイント

- ※話しかける時は…  
視覚障がいの方は、急に話しかけられても、誰に話しかけているのかわかりません。相手の名前を呼んでから話しかけます。また、自分の名前も名乗るようにします。



館内図が点字で記されています



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。



館内には点字ブロックがあります

### 施設の案内・誘導

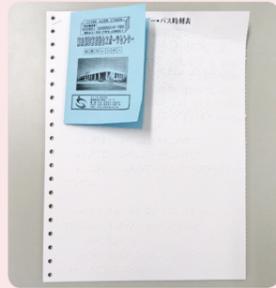
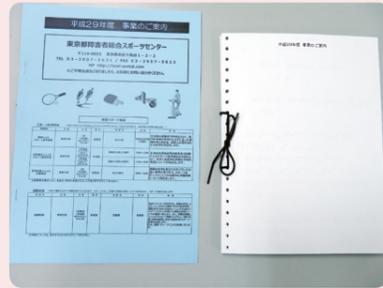


### ■ 施設

各施設の場所や手すりやロッカーの位置を伝えます。



事業計画やバスの時刻表の点字版があります。

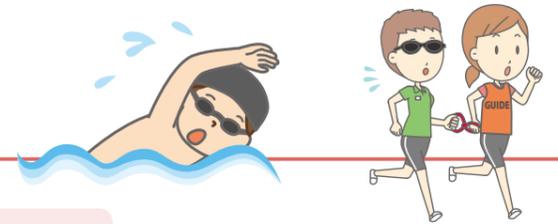


点字版

音声案内でトイレの情報を伝えます。



### 施設利用



### ■ サウンドテーブルテニス

周囲の音が聞こえないように、遮音カーテンをしています。



台の下にボールが入り込まないように、フェンスで囲っています。

- ・1人で利用される方には、職員が対応をします。利用される方に合わせ、指導を行います。
- ・また、初めての方へは用具の説明、ルールの確認なども行います。

#### センタースタッフのワンポイント

- ※抽象的ではなく、具体的に伝えます  
「あそこ」「あれ」「あっち」等の言葉では、何を指しているのかわかりません。具体的な説明で伝えます。場合によって触れられる物等は一緒に触れて説明しますが、体に触れる場合は、相手の了承を得てから行います。



### ■ トレーニング室

#### センタースタッフのワンポイント

- ※誘導やサポートが必要か確認します  
急に手を取り誘導・サポートする事は、相手に不安や恐怖を与えてしまいます。相手に誘導やサポートが必要か確認し、必要に応じてサポートを行います。

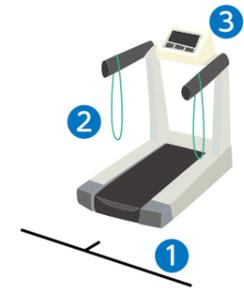
- ・スポーツセンタースタッフが時間や距離などの情報を伝えます。

- ・使用方法やトレーニングマシンの形状が分かるように、触りながら確認してもらいます。

- ・スタッフが誘導します。



#### トレーニングマシン



各マシンの前に誘導用の線が引いてあります。



ランニングマシンには位置確認用の紐が付けられています。



トレーニングマシンには点字が記してあります。

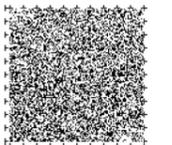
※①②は障害者総合スポーツセンターのみ

### ■ プール

- ・「視覚障害者利用中」の札を立て、周囲の方に状況をお伝えします。タッピング棒の貸し出しもしています。

#### センタースタッフのワンポイント

- ・同じコースに他の利用者の方がいる場合、視覚障がいの方がいる事を伝え、お互い気持ちよく利用していただきます。
- ・プールの利用状況に応じ、泳力に合わせたコースへ誘導します。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

かとう たけし  
加藤 武司 さん



たかい ひろのぶ  
高井 博信 さん



### 運動（スポーツ）経験はなんですか？

盲学校在学時はグランドソフトボールを行っていました。社会人になってからは障害者スポーツセンターで、ランニングマシンを使ってランニングやウォーキング、たまにプールで泳いだりしています。

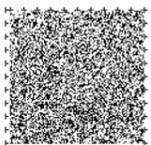
### 運動（スポーツ）を始める時に感じた課題や問題点はありますか？

盲学校在学時は、何か課題が出たとしても、学校というコミュニティの中で解決できていました。ただ、卒業後は一般の方の中で生きていくことになるので、私一人で何かを解決するというのは難しいのかと思います。全盲の友人はマラソンをしていますが、大会に出るときは伴走者を頼まなくては走れません。結局誰かに頼らないといけない部分は出てきてしまいます。

### 現在行っている運動（スポーツ）を選んだ理由はなんですか？また、魅力や楽しさはなんですか？

ランニングマシンでポッドキャストを聞きながら自分のペースで気軽に歩いています。景色が見えないので、そういうものを聞いて歩くことは楽しいです。

\*ポッドキャスト：ラジオ、ニュースなどのインターネット上の音声データ



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

### 障害者スポーツセンターをどのように利用していますか？

障害者スポーツセンターは開所当初から利用しています。最近では週2回ぐらいのペースで利用しています。筋力向上より、運動機能の維持が目的です。また、企業で働くマッサージ師の協会の会長をやっていることもあって、会議室を利用してセミナーなども行っています。

### これからの目標はなんですか？

私の父親は80歳を過ぎていますが、朝と晩に約40分の犬の散歩に行っていて、足腰が丈夫なのを見ていると、私も続けられる限りはウォーキングを続けたいと思っています。

### これから運動（スポーツ）を始める方へのメッセージ

障害者スポーツセンターの扉をたたいてみるんじゃないですかね。自分に何ができるのか、スタッフの方から助言を頂けるとと思います。

5

インタビューテキスト起こし  
@ブラインドライタース

### 運動（スポーツ）を始めたきっかけはなんですか？

目の病気になるまでは、ずっとゴルフをしていました。ゴルフが大好きでゴルフ場によく行っていました。60歳過ぎまではやっていましたが、病気の進行と共に視力も落ち、やっても面白くなくなっていました。

そのころ、点字図書館に点字を習いに行っていた時、障害者スポーツセンターの存在を知り通い始めました。最初は何をやってよいかかわからず、陸上トラックを歩いていました。

陸上トラックの端の方でゴルフクラブを振っているのが見え、恐る恐る聞いてみると「ターゲットバードゴルフ」という種目であることを知り、ターゲットバードゴルフの会に誘われ、今に至ります。

### 現在行っている運動（スポーツ）を選んだ理由はなんですか？また、魅力や楽しさはなんですか？

ターゲットバードゴルフに出会い、ゴルフと同じように球を打つことが再びでき、すぐ虜になりました。球を打つことが快感ですから、そこが魅力です。



### 運動（スポーツ）をするうえで工夫している事はなんですか？

ターゲットバードゴルフで言えば、パートナーに球を打つ際に使用するマットをホールの方向へ向けてもらったり、ホールまでの距離を伝えてもらいながらプレーしています。

### 運動（スポーツ）を行うようになり、変化はありますか？

ゴルフが出来なくなってしまったときは落ち込みましたが、ターゲットバードゴルフに出会い再び打つ快感を味わうことができ、ストレスは溜らないので精神的に安定していると思います。

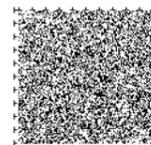
### これからの目標はなんですか？

体が丈夫である限りは、ウォーキングとターゲットバードゴルフは続けていきたいですね。大会で優勝したいとかではなく、楽しみで続けていきたいです。

### これから運動（スポーツ）を始める方へのメッセージ

ターゲットバードゴルフで言えば他の障がいの方が10m飛ぶところを、5mしか飛ばない方もいます。一生懸命何年かけてもいいので根気強くやることで10m飛ぶようになります。飽きずに、懲りずに、根気強く続ける。

それが上手になるコツです。自分から飛び込んでいって欲しいと思います。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

6

インタビューテキスト起こし  
@ブラインドライタース


 やまぐち  
山口  
ゆうこ  
優子さん


## 運動(スポーツ)を始めたきっかけはなんですか？

私は網膜色素変性症という病気で、いずれ見えなくなった時に自宅で筋力トレーニングができるよう、フィットネスクラブに10年ぐらい通っていました。それまで、運動はしていなくて、子育てが一段落すると時間もでき、家に閉じこもってしまうと、体重もどんどん増えてきてしまうので、始めました。

## 運動(スポーツ)を始める時に感じた課題や問題点はありますか？

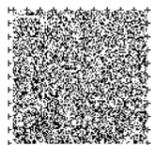
一般のフィットネスクラブは、いろいろなコミュニケーションが取れないとダメなんです。フィットネスクラブにはスタジオがあり、そこでエアロビクスやヨガをやります。スタジオ内を暗くして行うので、私にはインストラクターの動きが見えなくなります。インストラクターの方は健常者の方を前提とした教え方なので、私の動きが間違っていると「何を見ているんですか!」と注意され、コミュニケーションが取れない状況になってしまいました。いろいろな場面で見えていた時と同じコミュニケーションが取れないことが一番問題でした。

## 障害者スポーツセンターをどのように利用していますか？

どうしたら、自分らしく生き生きと過ごせるかを考えた時に、泳いでいる時が一番楽しいことに気がきました。最初は自宅の近くのプールに行きました。

主人と一緒に行って、私は4泳法泳げるんだ!と

見せるつもりでした。しかし、泳ぎ出したコースからずれ、違うコースに入ってしまった。その時、スタッフの方に怒られてしまい、私はそれにすっかり委縮し、傷ついて



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

7

インタビューテキスト起こし  
@ブラインドライターズ

しまいました。

そんな時、都内に障害者スポーツセンターがある事を知り行ってみました。

そこでも、プールを使いましたが、泳いでいるうちにコースがずれてしまいました。そのとき、「山口さん、4コースを泳いでいたのに、2コースにいます。お引越されたんですか?」と声がかかりました。そのかけて頂いた言葉に「ここのスタッフいいやん!ここじゃん!」と思い、それ以来、障害者スポーツセンターが私のオアシスになりました。視力が低下して不安もあり、少しのことでも傷つきやすい時期にそういう声かけをして頂いて、助けてもらって今があります。

## これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

とにかく障害者スポーツセンターの門を叩いて!スポーツセンターまで来ればスタッフの方もいるし、同じような境遇の方ともコミュニケーションが取れて、ここまで来ればなんとかなる!大丈夫!



 まつまる  
松丸  
よしゆき  
善之さん


## 運動(スポーツ)経験はなんですか？

小学生の時にスイミングスクールに通っていました。これが最初にやったスポーツです。でも、スイミングスクールに通うのが辛くて嫌になって辞めた時期があります。

小学校6年生の時にミニバスケットボールのチームに入りました。ただ、進学した中学校にはバスケットボール部がありませんでした。中学校2年生の時に網膜剥離という病気になりました。運動はしたいと考えていたので、中学校3年間は水泳部でした。

## 現在行っている運動(スポーツ)を選んだ理由はなんですか?また、魅力や楽しさはなんですか？

バスケットボールと水泳を続けています。水泳は、昔は習わされていた、やらされていた感じがありましたが、今は気持ちよく泳ぐことができます。

視力が悪くなって気づいたことですが、音を頼りにするようになるので耳が良く聞こえるようになります。聴力が上がるというわけではないですが、そうすると、水中に潜ると音が遮断されるのでリラックスでき、そういうところに魅力を感じます。

また、相手のいる競技がしてみたいと思いサウンドテーブルテニスをして4年前ぐらいに始めました。

## 運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？

運動しないと太ってしまうので、体を動かしているとやはり痩せます。精神的な部分では、体を動かしているときは集中できている時なので、日常生活のストレスや嫌なことも忘れることができます。

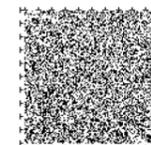
## センター利用以外の運動(スポーツ)はどのようにしていますか？

江戸川区にある区営の総合体育館を利用しています。そこには、プールもあるので泳いでいます。ただし、障がいがあると段差などいろいろなリスクがあり1人で利用することができないので、今はガイドヘルパーの方と一緒に利用しています。ガイドヘルパーの方には、スタートするタイミング、前の人との距離を教えてもらいながら利用しています。

1人で行ける場所は、新宿コズミックセンターのプールです。ここは、視覚障がいの方はオレンジ色の目立つ帽子をかぶります。そして、水中内の壁に「オレンジ色の帽子は視覚に障がいがあるため気をつけること」と、周知して頂いているので、周りの方も意識してもらえているので安心して泳げます。

## これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

スポーツをやることによって、私は精神的にリラックスするということがあります。あとは健康です。障がいを持っていても諦めずにスポーツにチャレンジして欲しいと思います。チャレンジした先に出会いも、情報もあると思います!



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

8

インタビューテキスト起こし  
@ブラインドライターズ

まるやま こうよう  
丸山 巧楊 さんはせべ りょうじ  
長谷部 亮二 さん

## 運動(スポーツ)を始めたきっかけはなんですか？

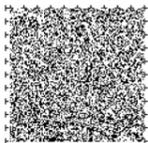
小学生の時は空手やバスケットボールをしていました。黄斑変性症という病気で視力が落ち、スポーツをするのが難しくなり、嫌いな時期もありました。中学からは盲学校に入り、ゴールボール、フロアバレーボール、グランドソフトボール、色々なものを体験しました。高校に入り、体育の先生に「水泳チームに入ってみないか」と誘われ、それから水泳を本格的にやるようになりしました。特に高校1年、2年生の時は、ほとんどの時間を水泳にかけていました。

## 運動(スポーツ)をするうえで工夫している事はなんですか？

私の場合少し見えるのですが、スポーツを始めた頃、見える分「自分で何々しろ」と言われることがありました。見えると言っても見えない部分もあるので、一人で行動しないといけない場面は不安でした。特に大会では招集状況や招集場所は、積極的に周りの人に話を聞いて確認していました。また、視覚障がいがあると時間がかかるので、早く行動するように工夫しています。

また、水泳の練習中にタイムを読み上げてくれる方がいない時は、音が鳴るタイマーなどを使いますが、読み上げてくれる方がいると助かります。

## 運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？



もともと、自分の殻に閉じこもりがちで人見知り激しく、人とコミュニケーション

音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

をとることが苦手でした。ただ、水泳を始めてから、大会に出場する機会も多く、コミュニケーションを取らないといけない場面も増えたので、昔より社交的になれたと思います。

## 障害者スポーツセンターをどのように利用していますか？

水泳の練習で利用します。障がい上どうしても周りに合わせて泳ぐことが難しいので、障害者スポーツセンターのように、1コースを右側通行等、コースを限定して頂いていると泳ぎやすいです。

## これからの目標はなんですか？

選手としてはジャパンパラリンピックの標準記録を切って、日本選手権に出場したいです。仕事では、盲学校の教職員をしていて、ゴールボール部を教えています。経験を活かして、いずれは水泳も教えられるような先生になれたらなと思っています。

## これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

水泳は健康維持としてもいいと思います。個人的には大会に出る楽しさがあるので、それを感じてほしいですね。大会ではいろいろな人との出会いがありますし、試合の独特な緊張感があるので、それを是非経験してほしいと思います。

## 運動(スポーツ)を始める時に感じた課題や問題点はありますか？

先生等が体を触り、動作を教えてくださいますが、細かい所のイメージが難しい事です。なので、見て学べない分、自分で考え、目的動作を考えるようになってタイムが速くなりました。

## 運動(スポーツ)をするうえで工夫している事はなんですか？

泳いでいて一番怖い事は、進路が曲がってしまうことや、壁にぶつかることです。まっすぐ泳ぐためにはコースロープに触れたり、壁にぶつからないためにはストローク数を数え泳ぐようにしています。ストローク数で、壁にぶつからないよう工夫しています。また、時計が見えないので音が鳴るタイマーを使う等、工夫しながら練習強度を上げています。



## 運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？

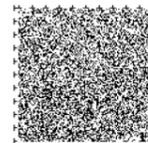
体が引き締まり肉体的な変化はもちろん、精神的に嫌なことがあっても「長くて辛く、先の見えなかった水泳の練習よりましじゃないかな」と思えるようになったことです。また、水泳を趣味としており、今でも試合に出っていますが、試合独特の緊張感と自分のタイムとの勝負を楽しむことができ、生活の充実につながっていると思います。

## これからの目標はなんですか？

水泳の自己記録更新を目指したいと思います。また、極端な話、体が動かなくなるまで泳ぐことを続けたいです。

## これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

少しでも泳げるようになったら、初心者でも出場出来る試合があるので、出場してみてください。大会で結果が出るとそれに対して、嬉しかったり、悔しかったりすると思います。その気持ちが練習のモチベーションや刺激になり、生活の充実につながって行くと思います。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。


 やの ぜんじろう  
矢野 善二郎 さん


## 運動(スポーツ)を始めたきっかけはなんですか？

スポーツを始めたのは50歳を過ぎてからです。目が不自由になってきた時、先生が勧めてくれて障害者スポーツセンターのプールに行くようになったのがきっかけです。ブラインドテニスを始めたきっかけは、活動しているグループを知って「じゃあやってみよう」という単純な気持ちで始めました。

## 運動(スポーツ)を始める時に感じた課題や問題点はありますか？

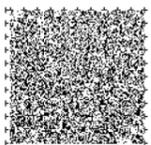
一生懸命ボールを見ようとすると目を凝らすので、疲れます。黄色いボールは床面と似たような色になるので、今は色がはっきりしている黒いボールを使っています。

## 運動(スポーツ)をするうえで工夫している事はなんですか？

音をうまく聞けるように注意しています。将来は見えなくなるでしょうから、その分音を聞くようにしています。

## 運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？

上手にはならないかもしれませんが、それなりに楽しめることがわかりました。また感覚的なものは変わりました。知り合いができて、いろいろなところに連れて行ってもらっています。ゴルフもやるようになりました。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

## 障害者スポーツセンターをどのように利用していますか？

週に2~3回プールを利用しています。ブラインドテニスは午前の予約が取れたら3時間、午後の場合は2時間です。多い時で月3回程度利用しています。

## センター利用以外の運動(スポーツ)はどのようにしていますか？

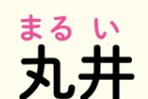
ブラインドテニスは、センターのクラブと、その他のクラブにも所属しています。障害者スポーツセンター以外のクラブの練習は月に1回です。他には、水泳、サウンドテーブルテニス、ゴルフもやっています。

## これからの目標はなんですか？

ブラインドテニスでいうと、すこしぐらいラリーが続けられるようになりたいです。今後もスポーツを継続していきたいです。

## これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

「色々な種目を見て、参加してちょっとやらせてもらえる」という機会があれば、やってみるといいと思います。


 まるい ゆきえ  
丸井 幸枝 さん


## 運動(スポーツ)経験はなんですか？

今まで色々ご縁があり、ダイビングやホノルルマラソンにも行きました。一番長いのはシンクロナイズドスイミングだと思います。ダイビング仲間のおさんがシンクロクラブに入っていて、見学に誘われました。障がい者でシンクロ？何のスポーツ？と、シンクロの存在を知りませんでした。見に行くたびに「入りなさい」と仲間が言ってくださったのがきっかけです。

## 現在行っている運動(スポーツ)を選んだ理由はなんですか？また、魅力や楽しさはなんですか？

シンクロをするのは初めてだったので、すごく面白かったです。始めて3ヶ月後くらいには京都の全国大会でデュエットに出ることになりました。そこで、ナイスシンクロ賞を頂いて、私にも出来るんだと思いました。

## 運動(スポーツ)をするうえで工夫している事はなんですか？

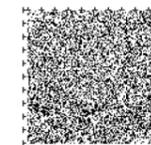
目で見て調整というのは出来ないで、位置と動きを頭で覚え、体で覚え、体と頭が一致するまでは皆様の何倍も練習をしなければ、ついていけません。耳をそばだてて水しぶきの音を聞こうとすると、音楽が聞こえなくなってしまうたり、みなさん手足の長さも違ったりするので、自分の事で精一杯です。また、私は現在、移動支援と同行援護という2つの制度を利用しているのですが、公共のプールだとヘルパーの方にも入って頂かなくてははいけないので、なかなか一緒に入って頂ける方がいないのでそこが少し大変です。

## 運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？

生きるということに希望が持てました。なにをやってもダメなときもありましたが、縁あってフルマラソンに参加したり、北海道選手団として全国障害者スポーツ大会に参加したり出来ました。今のシンクロもやっていなかったら、繋がっていい縁が沢山あります。

## これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

シンクロの話になりますが、是非、観に来てほしいです。年に3回は何処かしらで大会をやっています。観に来てくださればきっと感動すると思います。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。



## しばの 芝野 ひろゆき 寛仁 さん



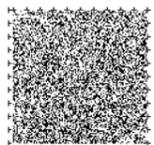
### 運動(スポーツ)を始めたきっかけはなんですか？

今やっているのは、フロアバレーボールというスポーツです。盲学校に通っているとき、部活動として初めて体験した事がきっかけです。もともと球技が好きで気になっていたのと、小学校までは普通校に通っていたので、初めて感じる障がい者スポーツということで新鮮な感じがしました。この競技を始めて13～14年経ちます。高校でも部活に入り、卒業後も盲学校の専門学校に進学したので、高校生と一緒にプレーしています。

### 運動(スポーツ)を始める時に感じた課題や問題点はなんですか？

フロアバレーボールはチーム競技なので、チームが集まれる場所なのか、バレーボールとはポールを立てる場所が異なるため、ネットが張れるのか等の条件があるため、練習できる体育館が少ないのが課題です。

最近では高校でフロアバレーボールを出来る所を見つけたので、大会や体験会などをそこで開催しています。こういったことを通じて出来る場所が増えていくのではないかと思います。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

### 現在行っている運動(スポーツ)を選んだ理由はなんですか？また、魅力や楽しさはなんですか？

フロアバレーボールは障がいのある方もない方も、性別も年齢も関係なく一緒にできるスポーツなので、そこが魅力です。この競技は前衛の選手がアイマスクを着用するため、後衛の指示を聞いて動かさなければなりません。そのためコミュニケーションが大切になってくるスポーツです。そういうところが醍醐味です。また、チーム競技なので、自分が調子を崩してもチームの仲間が支えてくれたりするところが魅力です。

### 運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？

フロアバレーボールでは、後衛が前衛に指示を出すため、前衛がうまく動けないと「どうしてだろう？」と、自分も前衛にまわってみて経験することにより「この動きは難しい」「もっとこう伝えたらいいんじゃないか」というように、いろいろな考えをするようになりました。

### これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

視覚に障がいをもっていると、なかなか1人で何かをするということは難しいかもしれません。ただ、積極的にコミュニケーションを取っていくことで、友達から誘われて始めることもあると思います。スポーツ以外でもいろいろな輪が広がっていくと思うので、コミュニケーションを取ることが大切です。



## いしうら 石浦 ともみ 智美 さん



### 運動(スポーツ)を始めたきっかけはなんですか？

私は喘息持ちだったり、天気が悪くなる前は風邪を引いたり、体が強くなかったので、病院の先生から水泳を勧められて、健康づくりの為に泳ぎ始めました。

### 運動(スポーツ)を始める時に感じた課題や問題点はありますか？

水泳の場合、タッパー\*が不足していると感じます。障害者スポーツセンター以外の公共のプールで練習しようとした時、視覚障がい者単独ではプールに入ることができないため、同伴者をつけなければなりません。ガイドヘルパー制度で解決できないか考えたこともあるのですが、うまくいきませんでした。タッパーなどサポートに興味ある方には、是非サポートしていただけるとありがたいと思います。

\*タッパー：ターンやゴールを判断することが難しいため、合図棒で選手の体の一部を叩いて壁までの距離を知らせる役割。

### 運動(スポーツ)をするうえで工夫している事はなんですか？

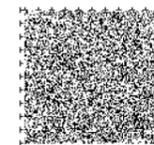
1人で泳ぐことが多いので、ストローク数を数えて壁に衝突しないようにしたり、人にぶつからないようにコースロープ沿いをまっすぐ泳ぐように気をつけています。体幹がブレてしまっていると曲がることは感覚でわかります。頭が揺れたり、体の一部が、左だけ出ているとか、そういう感覚を自分で見つけています。

### これからの目標はなんですか？

パラリンピック出場をずっと目指し、選考会に挑んできました。どの大会も0.何秒足りない状況が続きました。社会人になってこれで終わりかなと考えていましたが、2020年のパラリンピックが東京に決まったので、もう一度挑戦してみようという思いがあります。今は経済的にも時間的にもサポートして下さる会社に転職して、東京パラリンピックを目指しています。環境の問題などもありますが、いろいろな方々にサポートいただいているので、0.何秒の壁を越えてパラリンピックに出場して、メダルをゲットできればいいなと思っています。

### これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

視覚障がい者でスポーツをするというのは、いろいろなハードルがあると思いますが、特に水泳競技はプールに入ってしまうと自由に動ける種目です。例えば、陸上だったら伴走者がいないとできませんが、水泳は私にとって唯一個人競技で自分だけでできるスポーツ。ぜひ皆さん、競技とはいわず、健康づくりも兼ねて始めるといいのかなと思います。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。



てんま ゆき  
天摩 由貴さん



### 運動(スポーツ)を始めたきっかけはなんですか？

もともと体を動かす事が好きだったのと、全国障害者スポーツ大会陸上競技に出場し2位だったのが悔しくて、そこから本格的に練習するようになりました。陸上はロンドンパラリンピック後はやめていましたが、パラリンピックの開催が東京に決定して「ゴールボールをやってみないか」と母校の先生に声をかけていただきゴールボールを始めました。

### 運動(スポーツ)を始める時に感じた課題や問題点はありますか？

何か新しいことを習得するとき自分の動きを映像で確かめることができないことです。もう一つは、どこでも練習ができるわけではないことです。

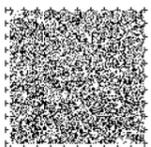
### 現在行っている運動(スポーツ)を選んだ理由はなんですか？また、魅力や楽しさはなんですか？

ゴールボールはチームでやるスポーツの面白さとアイシェード(目隠し)している中で音の騙し合いなので、得点の入った瞬間が面白いです。

### 運動(スポーツ)をするうえで工夫している事はなんですか？

障害者スポーツセンターを利用するうえではないですが、どうしても人にぶつかることがあるので、

大変に感じます。周りに人が多い時はスタッフの方を呼んで、手伝ってもらうこともあります。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

### 障害者スポーツセンターをどのように利用していますか？

トレーニング室を2時間、週3回利用しています。ゴールボールの練習は一般の方がいるとなかなかできないけれど、投げたい時には体育館利用しています。

### センター利用以外の運動(スポーツ)はどのようにしていますか？

他の施設は行かないです。センターのスタッフの方だと、なにかあったらすぐ声をかけてもらえるし、すぐ呼べますが他の施設ではそうはいきません。

### これからの目標はなんですか？

東京パラリンピックでメダルを取ることがチームの目標と自分自身の目標です。障がい者スポーツをもっといろんな人に知ってほしい、理解してほしいなと思います。

### これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ

スポーツに限らず新しい事をはじめると他の世界を知ることができたり、新しい人との出会いもあります。今までやってこなかったけど実は楽しかったりするかもしれません。



かわむら りょう  
川村 怜さん



### 運動(スポーツ)を始めたきっかけはなんですか？

サッカーを始めたのは小学校1年生のときです。小学校時代はサッカースクールに通っていて、6年生の時には水泳も週1回習っていました。中学、高校は陸上部で、大学からブラインドサッカーを始めました。

### 運動(スポーツ)を始める時に感じた課題や問題点はありますか？

視覚障がい徐々に進行したので、徐々に薄暗いのが見えにくかったり、まぶしいのが見えにくかったりとだんだん制限が出てきました。

### 現在行っている運動(スポーツ)を選んだ理由はなんですか？また、魅力や楽しさはなんですか？

一般のサッカーが難しくなったときに、サッカーをやりたいという思いは持ち続けていたので、ブラインドサッカーを始めました。パラリンピックの競技にもなっているので世界にも繋がることも影響しています。

ゴールを決めた瞬間が一番醍醐味であり、一番の魅力を感じます。ブラインドサッカーは、コミュニケーションがすごく重要です。人と人の繋がりが広がっていきなっていくのをすごく感じます。

### 運動(スポーツ)をするうえで工夫している事はなんですか？

見えない分、音を聞こうとして姿勢が前かがみになってしまいます。また、雨の日や風が強い日、ブラインドサッカーの練習をしているときも気が付く

と姿勢が崩れているので、きれいな姿勢を保つように気を付けています。

### 運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？

身体的な変化でいえば体力がついたことです。日常生活の中で、段差などでつまずいたり、落ちそうになったりしても転ばなくなりました。

精神的な面だと、見えない事をネガティブにとらえるのではなく“見えないだけ”それ以外は優れている部分もあるとポジティブな感情が芽生えてきていると思います。

### 障害者スポーツセンターをどのように利用していますか？

体育館でボールを触ったり、トレーニング室で有酸素運動をしたりしています。

### センター利用以外の運動(スポーツ)はどのようにしていますか？

一般のフットサルコートを利用します。チームの練習、代表の練習、個人で借りる時もあります。公園で縄跳びしたり、ボールを触ったりします。

### これからの目標はなんですか？

世界一になりたいです。日本代表チームの中心となって、統率して同じ目標に向かって引っ張っていきなさいいけない責任は感じています。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

# スポーツ種目紹介

ここでは、東京都障害者スポーツ大会で行われている視覚障がいの方が参加出来る競技を中心に紹介します。

## 陸上競技

選手は、障害者手帳を参考にしながら現状の障がいに合った障害区分を選択し、

**走競技** **跳躍競技** **投てき競技** に参加することが出来ます（最大2種目）。

### 走競技 50 m 100 m 200 m 400 m 800 m 1500 m

障害区分により、50 m競走を音源走として行います。音源誘導者がフィニッシュライン後方から鳴らす音を頼りに走ります。また、その他の競走競技において、障害区分により、1人で走ることが難しい場合、伴走者と一緒に競技に参加することが可能です。この場合、選手と伴走者は互いに紐を持ち走ります。



### 跳躍競技 走高跳 立幅跳 走幅跳

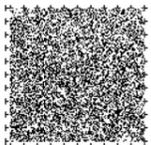
※障害区分により出場出来る種目は限られる。

障害区分により、走幅跳のみ助走方向や踏切地点を知らせるために声や音源による援助が認められています。



### 投てき競技 砲丸投 ソフトボール投 ジャベリックスロー

障害区分により、投てき競技では、投げる方向を知らせるために試技に入る前に限り、声や音響による援助が認められています。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

### 水泳競技 自由形 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ (各種目 25 m・50 m)

※障害区分・年齢区分により、出場出来る種目は限られる。

障害区分により、ターンやゴールが判断出来ない選手に対しては、タッピング棒と呼ばれる道具を使い合図をすることが認められています。また障害区分によって光を通さないゴーグルを装着しなければならない。

光を通さないゴーグル



タッピング棒

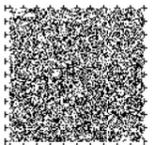
### サウンドテーブルテニス (STT)

一般の卓球が困難な視覚障がい者は、アイマスクを着用し、木製のラケットで金属球が入ったボールを、転がしてネットの下を通過させるように打ち返します。ボールは転がると音が出るようになっています。



### グランドソフトボール

1チーム10人のプレイヤーで編成され、投手は捕手の手ばたきや声の合図により、打者の方へボールを転がします。打者が転がってきたボールをバットで打ちます。守備ベースの外側に走塁専用ベースが一つずつ設けてあり、塁上での身体接触が起こらないよう配慮されています。走塁ベースの外側にコーチャーズボックスがあり、特に、全盲走者の進塁などの誘導をコーチが行います。



音声コード

携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。