

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。

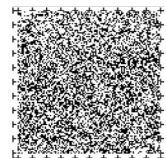
東京都多摩障害者スポーツセンター

〒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

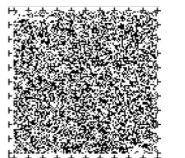
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階

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。

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。

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。

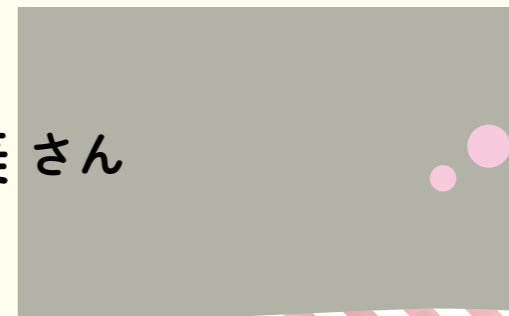
運動(スポーツ)を行うようになり、変化はありますか？

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人で何かするという事は難しいかもしれませんが、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

視覚障がいでも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ないですが、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。

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。

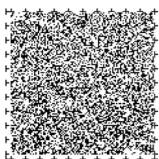
現在行っている運動(スポーツ)を選んだ理由はなんですか？また、魅力や楽しさはなんですか？

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？

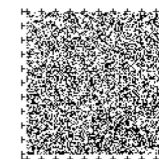
体育館でボールを触ったり、トレーニング室で有酸素運動をしたりしています。

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

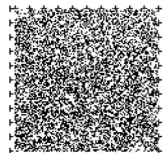
※障害区分により出場出来る種目は限られる。

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

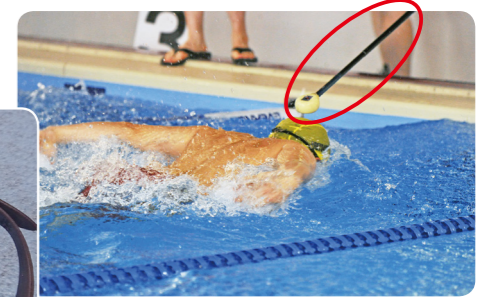
携帯電話やスマートフォン、読み上げ装置にて、内容を聞くことができます。

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

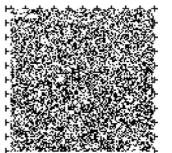
サウンドテーブルテニス (STT)

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。