

第26回 東京都 障害者スポーツ大会

兼 第24回全国障害者スポーツ大会 派遣選手選考会

東京体育館

■JR総武線「千駄ヶ谷駅」
■都営大江戸線「国立競技場駅」A4出口
どちらの駅を出てすぐ目の前に東京体育館があります

駒沢オリンピック公園総合運動場

■東急田園都市線「駒沢大学駅」より徒歩15分
エレベーター有
■東急バス/東32(A)・東11(B)・東82(C)・東11(D)・東13(E)の各路線
※お車でこの会場へはご遠慮ください。

東京アクアティクスセンター

■電車
・東京メトロ有楽町線「辰巳駅」下車 徒歩10分
・JR京葉線「潮見駅」下車 徒歩15分
・東京臨海高速鉄道りんかい線、JR京葉線「新木場駅」下車 徒歩20分
■都営バス
・第13 門19「辰巳団地」下車 徒歩5分

光が丘公園 野球場

■都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」下車 徒歩8分 エレベーター有
■東武東上線「成増駅」エレベーター有
■東武メトロ副都心線・有楽町線「地下鉄成増駅」下車 徒歩15分 エレベーター有
■西武バス 光31 練高01 練高02 「光が丘公園北」下車

東京ポートボウル

■JR山手線、京浜東北線「田町駅」東口下車 徒歩6分 エレベーター有
■都営地下鉄三田線、浅草線「三田駅」下車 A6出口より 徒歩6分 A3・A6出口 エレベーター有

板橋区立小豆沢体育館 室内競技場

■都営地下鉄三田線「志村坂上駅」下車 徒歩5分 A3出口エレベーター有

東京都多摩障害者スポーツセンター

■JR中央線「国立駅」下車 徒歩20分 エレベーター有
■JR南武線「谷保駅」下車 徒歩10分 エレベーター有
■送迎バス JR国立駅南口・JR谷保駅北口

武蔵野総合体育館・武蔵野中央公園

①武蔵野総合体育館
②武蔵野中央公園 スポーツ広場

■西武柳沢駅から徒歩20分 エレベーター有
■関東バス 鷹13 鷹21 鷹25「武蔵野中央公園」下車 徒歩2分
■西武バス 鷹21 鷹22「武蔵野中央公園」下車 徒歩2分
※駐車場は大変狭いため公共交通機関をご利用ください。

東京都障害者総合スポーツセンター

■JR埼京線「十条駅」下車 南口より 徒歩10分 スロープ有
■送迎バス JR王子駅北口・JR池袋駅南口



合同開会式
令和7年
5月10日(土)
東京体育館
メインアリーナ

個人競技

- 水泳(身体・知的部門)**
5月17日(土)・5月18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)**
5月18日(日) 東京都多摩障害者スポーツセンター
- フライングディスク(身体・知的・精神部門)**
5月24日(土) 駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
- ポッチャ(身体部門)**
5月24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)**
5月24日(土)・5月25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)**
5月24日(土)・5月25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)**
5月25日(日) 東京ポートボウル
- 陸上競技(身体・精神部門)**
5月31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)**
6月1日(日) 東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場
- スポーツの集い(知的部門)**
12月11日(木) 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場(予定)

団体競技

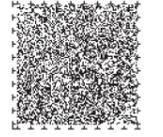
- ソフトボール(知的部門)**
5月18日(日) 光が丘公園 野球場
- サッカー(知的部門)**
5月25日(日)・6月1日(日) 駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場・補助競技場
- バスケットボール(知的部門)「社会人の部」**
5月31日(土)・6月1日(日) 板橋区立小豆沢体育館室内競技場
- バスケットボール(知的部門)「学生の部」**
7月31日(木)・8月1日(金) 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
- バレーボール(知的部門)**
5月31日(土) 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
- 車いすバスケットボール(身体部門)**
8月30日(土) 武蔵野市立武蔵野総合体育館 メインアリーナ
- フットソフトボール(知的部門)**
9月27日(土) 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)**
11月16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8年2月7日(土) 東京体育館 サブアリーナ
- バレーボール(身体部門)**
令和8年2月14日(土) 東京体育館 サブアリーナ

申込期限は競技により異なりますので、ホームページをご確認ください

- 【主催】** 東京都、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
- 【運営】** 第26回東京都障害者スポーツ大会実行委員会
- 【特別協賛】** 特別区長会、東京都市長会、東京都町村会、ライオンズクラブ国際協会 330-A 地区、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団、一般財団法人東京都弘済会、社会福祉法人東京都社会福祉協議会・東京善意銀行
- 【問合せ先】** 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
TEL 03-6265-6001(分室) FAX 03-6265-6077(分室)



東京都障害者スポーツ協会



音声コード (Uni-Voice)

～大会 & 競技のご紹介～

本大会は、昭和 26 年から行われてきた「東京都身体障害者スポーツ大会」と、昭和 59 年から行われてきた「東京都知的障害者スポーツ大会（東京ゆうあいピック）」を平成 12 年に統合し、「東京都障害者スポーツ大会」として開催しています。

平成 18 年から、一部の個人競技種目に精神部門を設け、翌 19 年からは、全国大会に先駆けバレーボールを正式種目として実施するなど、「身体」「知的」「精神」の 3 つの部門で競技を行う、都内最大規模の障害者スポーツ大会です。

この大会は全国障害者スポーツ大会の派遣選手選考会を兼ねています。今年は滋賀県で第 24 回全国障害者スポーツ大会「わた SHIGA 輝く障スポ」（大会期間 10 月 25 日～ 27 日）が開催されます。

身体部門の個人競技は、障害の種類や程度によって区分され、それぞれの障害区分ごとに競技が行われます。知的部門の個人競技は、各年齢層に分かれて行います。

ルールは一般競技団体の規則を基にしていますが、各競技、障害によって工夫や変更がされています。

個人競技

◎=身体・知的・精神部門の種目 □=身体・知的部門の種目
○=身体部門の種目 ●=知的部門の種目

陸上（身体・知的・精神部門）

◎ 50m 走、◎ 100m 走、□ 200m 走、● 400m 走、□ 800m 走、◎ 1500m 走、○ スラローム、□ 走高跳、◎ 走幅跳、◎ 立幅跳、○ 砲丸投、◎ ジャベリックスロー、◎ ソフトボール投、○ ビーンバッグ投、● 25m 走（車いす）、○ 30m 走（電動車いす）の計 16 種目が実施されます。

◎ 視覚障害音源走（50m 走）

視力 0～0.01 の視覚障害者による 50m 競走では、フィニッシュライン後方で鳴らす音源を頼りに走ります。※音源走が難しい場合は、伴走者とともに走ることが認められます。



○ スラローム

車いす使用者が参加する種目です。全長 30m のコースに置かれた 12 の旗門を、白の旗門は前進、赤の旗門は後進で通過します。

○ ビーンバッグ投

重度の障害がある車いす使用者を対象とした種目です。大豆を入れた重さ 150g、12cm 四方の袋を投げます。投げ方は自由で、足に乗せてけり出すことも認められています。



◎ ジャベリックスロー

ポリエチレン製の長さ約 70cm、重さ 300g のターボジャブを投げてその距離を競います。ルールはやり投に準じますが、身体機能の面での緩和措置がなされる場合があります。

水泳（身体・知的部門）

種目は□自由形、□平泳ぎ、□背泳ぎ、□バタフライ、の 4 種目で、距離は種目に応じて、□ 25m、□ 50m があります。

日本水泳連盟競技規則に準じて行われますが、障害の種類によって水中スタートや浮助具の使用が認められます。また、視覚障害によりターンやゴールが判断できない選手に対しては、主催者に許可された者が、合図棒などで合図をしてもよいことになっています。



アーチェリー（身体部門）

全日本アーチェリー連盟競技規則に準じて行われ、リカーブ部門、コンパウンド部門があります。種目は 50m・30m ラウンドと 30m ダブルラウンドの他、初級者の参加を促すため、リカーブ部門は 18m ダブルラウンドと 12m ダブルラウンドも実施します。

卓球（身体・知的・精神部門）

日本卓球ルールに準じて行われますが、車いす使用者のサービスは、サービスされたボールがエンドラインを正規に通過しなければならないことになっています。また、身体的理由などにより通常のサービスができない場合は、ボールを自コートの上に落とした後、サービスしてもよいことになっています。

サウンドテーブルテニス（身体部門）

一般の卓球が困難な視覚障害者はアイマスクを着用し、専用の卓球台でボールを転がして得点を競います。ボールには金属球が入っており、転がると音が出るようになっています。

フライングディスク（身体・知的・精神部門）



5m または 7m 離れたアキュラシーゴール（直径 91.5cm の円形）にディスクを 10 回投げ、その通過回数を競うアキュラシーと、ディスクを 3 回投げて遠投距離を競うディスタンスがあります。どちらも投げ方は自由です。

ボウリング（知的部門）

アメリカン方式でハンディなしの 2 ゲームトータルのスコアにより順位を決定します。

ボッチャ（身体部門）

身体障害者が参加する競技です。自分のボールを横 6m 縦 10m のコートの中にあるジャックボールといわれる白いボールにできるだけ近づけるようにして得点を競う競技です。

障害が重いことでボールをうまく持てない、または離せない選手は、「ランプ」というボールを転がすことのできる補助具を使って競技することができます。コートに背を向けたアシスタントが、選手の指示に従い、ランプを動かしたり、ボールをランプに置く手伝いをします。

スポーツの集い（知的部門）

一般の競技に参加することが難しい知的障害児・者が参加する競技会です。種目は 30m 競走、100m 競走、大玉送り、つなひき、リレー、玉入れなどがあります。



団体競技

バスケットボール（知的部門）

リングの高さ、コートの広さ、ボールなどは一般のバスケットボールと同じです。チームで競うほか、以下の個人種目には 1 人でも参加できます。

① フィールドゴール

30 秒間に入るシュート数を競います。

② リバウンド

30 秒間、ボードにボールをパスし、ジャンプ捕球して着地に成功した回数を競います。

③ ドリブル

3m ごとに置かれた障害物を 30 秒間にドリブルで何個通り抜けることができるかを競います。

車いすバスケットボール（身体部門）

リングの高さ、コートの広さ、ボールなどは一般のバスケットボールと同じです。選手は障害の程度に応じて持ち点があり、1 チーム（5 名）が 14 点以下で構成されます。ボールを持ったまま 2 回まで車いすをこぐことができ、またダブルドリブルの反則が適用されないことが特徴です。

ソフトボール（知的部門）

フィールドの広さ、用具は一般のソフトボールと同じですが、ピッチャープレートまでを 12.19m として行います。

グランドソフトボール（身体部門）

視覚障害者が参加する競技です。通常のソフトボールのルールを基本にしています。投手は捕手の手ばたきを頼りにゴロで投球し、打者はボールの転がる音を頼りに打ちます。走者は各塁に配置されたコーチャーの手ばたきを頼りに走塁します。



バレーボール（身体・知的・精神部門）

6 人制で、身体（聴覚障害）・知的部門ではコートの広さ、ボールなどは一般のバレーボールと同じですが、ネットの高さは身体障害部門では男子 2.43m、女子 2.24m、知的部門では男子 2.30m、女子 2.15m で行います。

精神部門では、ネットの高さは 2.24m でボールはソフトバレーボールを使用します。また男女混合でチームを編成し、女子が常時 1 名以上出場していなければなりません。

サッカー（知的部門）

フィールドの広さ、用具などは一般のサッカーと同じです。チームで競うほか、以下の個人種目には 1 人でも参加できます。

① ドリブル・シュート

5 つのコーンが設置されたコースをドリブルで通り抜け、シュートゾーンでボールを止めるまでの速さを競います。また、シュートが入ったところの得点がボーナス点として加算されます。

② ゲーム

個人種目参加者でチームを組み、試合を行います。

フットソフトボール（知的部門）

ソフトボールのルールを基本にしていますが、ピッチャーが転がしたボールをキックして攻撃を行います。守備位置や打撃の順番は野球やソフトボールと同じです。ただし、ピッチャーがピッチャーズサークル内でボールを保持している時にランナーは塁を離れることができません。また、走塁中のランナーは元の塁に戻らなければなりません。