

きょうと パラスポ

PaRaSpo!

2021 春 vol.02

スポーツは生きる力!!

あすなろ福祉財団からの
助成により、重度体育室・
プレイルームの床を
リニューアルしました!



- パラリンピック正式競技紹介 P.2・3
シッティングバレーボール
京都で活動している選手を紹介
- いろいろなイベントや大会を開催しました … P.4・5
京都市障害者スポーツセンター
京都市障害者教養文化・体育会館
- 「全国障害者スポーツ大会」に出場しよう P.6
- みんなのこえ P.7
- 自宅でできる運動を紹介します P.8



シッティング

シッティングバレーボールって何？

お尻（シッティングバレーボールでは肩からお尻までの部位：臀部をさします）を床につけたまま行うバレーボールです。プレイ中にお尻を床から離すと反則になり、相手チームに得点が入ります。

京都で活動している選手を紹介！

あかくら さちえ
赤倉 幸恵氏

所 属：京都おたべーず
練習場所：京都市障害者スポーツセンター



私とシッティングバレーボールとの出会いは、何かスポーツできないかとセンターを訪れ、シッティングバレーボールチーム「京都おたべーず」の練習に飛び入り参加したことがきっかけです。最初は「私に続けられるのか！」と半信半疑でしたが、「京都おたべーず」の居心地が良く、やっていくうちに楽しくて、楽しくて、知らぬ間に9年目となりました。やっていく中で「新たな自分への挑戦」という思いに至り、自然とパラリンピックを目指すようになっていました。

シッティングバレーボールを続ける中で、日々の仕事をこなしながらの練習や合宿を両立して続けていくことは、ハードな日々でしたが、楽しくて、これまで全くやめたいとは思ったことはなく、出場した2018年アジアパラ大会では他では得ることのできない貴重な体験ができました。早く以前のような環境に戻ることを願っています。



なかやま かなめ
中山 要氏

所 属：京都おたべーず
練習場所：京都市障害者スポーツセンター



リハビリのためにセンターのプールに通うようになり、センターでシッティングバレーボールの指導者でもあるセンター職員の富田さんから声をかけられたことがきっかけとなり始めました。

1999年から始め、2004年アテネ、2008年北京のパラリンピックに出場することができました。アテネではスケールの大きさに圧倒され、もっと頑張るぞ！と目指した北京では、世界のレベルがどんどんあがっているのに驚きました（メダルにはとどきませんでした）。2010年アジアパラ大会を最後に代表選手を引退しましたが、シッティングバレーボールは70歳になってもやっていたいと思っています。

僕は、障害者になったことで、シッティングバレーボールに出会い、パラリンピックにも出場できました。人生がプラスに変わ



わったと思っています。赤倉さんにはなんとか頑張って世界の舞台に立っていただきたいと思います。

バレーボール

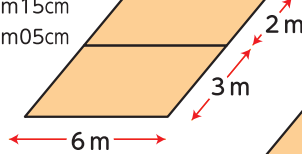
バレーボールとの違い

バレーボールのルールとほぼ同じですが、違いは4つあります

- ① コートの大きさとネットの高さ
- ② 座って行うこと (ジャンプできない)
- ③ サーブをブロックできること
- ④ ラインクロスは、足ではなく臀部が基準

ネットの高さ
男子：1m15cm
女子：1m05cm

シッティングバレーボール



バレーボール

(オリンピックのルール)

ネットの高さ
一般男子：
2m43cm
一般女子：
2m24cm

9m

代表選手として活躍されている人を始め、様々な人が日々練習に励んでおられます。

いそり のぶゆき

五十里 信行氏

京都おたべらず部長



○京都おたべらずについて

「京都おたべらず」には、男女合わせて22名(10代~60代)が在籍しています。2019年には、女子が全国大会準優勝、男子もかつては全国制覇する等、強豪チームとして恐れられていましたが、近年は苦しい結果となっています。もちろん、大会で優勝を目指し練習に励んでいます。性別、年齢等に関係なく「みんなが楽しくシッティングバレーボールに取り組む」ことをモットーに笑顔が絶えないチームです。コロナ禍では思うような練習ができませんが、毎週日曜日17:30~京都市障害者スポーツセンターで行っていますので、興味のある方はお気軽にお越しください。

○パラリンピアンについて

2021年はパラリンピックイヤーです。京都おたべらずにも東京パラリンピックに向け、赤倉選手が心血を注ぎ練習に取り組んでいます。失ったモノや時間を悲しむのではなく、失ったモノをどのようにソウゾウ(想像・創造)するか。そういった姿で、私たちに今を乗り越える力を与えてくれていると思います。

今夏、開催されるパラリンピックでは、少しでも多くの応援をよろしくお願いいたします。



シッティングバレーボール体験会の様子

京都市障害者スポーツセンターでは、シッティングバレーボール体験会を行っています。国内の大会では障害のない人も一緒にプレーすることができますので一度体験してみませんか？
お待ちしております！

パラスポーツウィーク

8月17日(月)～22日(土)まで、障害のある人やない人がたくさん参加し、シッティングバレーボールやボッチャ、車いすテニス、車いすバスケットボールを楽しみました。車いすバスケットボールでは、2004年アテネパラリンピック日本代表の阪根泰子氏を講師に招き、車いすを自由にあやつる姿やシュートを見て参加者から歓声が上がりました。また最後には参加者と一緒にプレイを楽しみました。



シッティングバレーボール

お尻をつけた状態で移動し、飛んでくるボールを打つのが難しかったけれど、面白かったです。(障害なし：男性)

いろいろな大会を開催

人数制限を設けるなどの、感染拡大防止対策を取りな

車いすバスケットボール

コロナ禍で、どこも行けなかったけれど、このイベントに参加できて良かったです。楽しかったです。(肢体：女性)



車いすテニス

車いすに乗ってラケットを振るのが難しかった。(療育：女性)



ボッチャ

ボッチャを初めて体験したけれど、とても面白かった。(療育：男性)

ミニパットゴルフ大会

ミニパットゴルフ大会を開催しました。今回は2チームの対抗戦で15ホールを回りました。敵味方関係なくアドバイスし合い、和気あいあいとホールを回りました。



職員さんに誘われて、初めて参加したけれど、とても楽しくペアの人も親切にアドバイスくれたので良かった。来年も参加したいです。(肢体：女性)

今年大会がないと思っていたけれど、開催されて良かった。(肢体：男性)

ふれあいスポーツ

京都市障害者教養文化・体育会館において、ふれあいスポーツ(「卓球」や「バドミントン」、「ストレッチング」、「エクササイズ」)を実施しました。障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しんでいただくことができました。



おともだちと楽しく参加しています。
(障害なし：女性)

イベントやしました！

新型コロナウイルス
から開催しております。



卓球とストレッチングで、楽しく体を動かしています。(肢体：女性)



点字と手話に挑戦！(点字と手話の答えはP6へ)

点字 を覚えてみましょう！

指先の触覚により読み取る視覚障害者の文字です。点字は縦3点、横2点の6点の組み合わせで表されています。6点の組み合わせは63通りあります。50音や数字、アルファベット、記号を表します。点字は全て横書きで、読むときは凸面を左から右へ読みます。

左から右へ読みます。→

あ	い	う	え	お
● —	● —	● ●	● ●	— ●
— —	● —	— —	● —	● —
— —	— —	— —	— —	— —

この点字を
読んでみま
しょう。

?	?	?
● —	— ●	● —
— —	● —	● —
— —	— —	— —

手話 を覚えてみましょう！

言葉を音でなく指や身体の動き、表情を使って、視覚的に表現したものです。第1回目は手話でするあいさつを紹介します。

「おはよう」



- ① 握った右手を下ろし、(起きる)
- ② 両手の人差指を曲げる(あいさつ)

「こんにちは」



- ① 人差指と中指を顔の中央にあて、(12時)
- ② 両手の人差指を曲げる(あいさつ)

この手話の
あいさつは？



- ① 手の平を前に向けた両手を顔の前で交差させ、(暗い)
- ② 両手の人差指を曲げる(あいさつ)

「全国障害者スポーツ大会」に出場しよう！

スポーツ
未経験
でも挑戦
できます

どんな大会なの？

昭和39年に開催された東京パラリンピックをきっかけに、その翌年からはじまった大会で、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会をはじめ、文部科学省や都道府県・指定都市が主催し、国民体育大会のあと同じ開催地で行われています。また、パラリンピックなどとは異なり、障害のある人がスポーツの楽しさを体験するとともに、障害のある人の社会参加の推進に寄与することを目的に開催されています。



京都府と京都市が合同で練習会を開催します。練習会では、ルールの把握やより良い記録が出せるようにサポートします。



京都市選手団を結成して、大会に派遣します。



全国から約3,500人の選手が集まります。

全国障害者スポーツ大会出場までの流れ



過去の大会出場者からの体験談



こばやし ひろみ
小林 弘美さん

昔の私にとってのスポーツの経験は、学校の体育の授業くらいでした。

家族の勧めもあり、気は進みませんでしたが、36歳から京都市障害者スポーツセンターで水中ウォーキングから始め、慣れてきた頃、職員さんから水泳教室を勧められ、水泳に挑戦する日々がスタートしました。3年程かけてやっとクロールと背泳ぎが泳げるようになり、全国障害者スポーツ大会の選考大会である、「全京都障害者総合スポーツ大会水泳大会の部」に出場し、なんと、京都市代表選手に選考されたのです。

選ばれてからは、練習会で泳力強化はもちろん競技ルールや試合の流れ等を教わり、

コーチの皆さんのきめ細やかなご指導のおかげで、素人同然の私でも安心して大会に挑むことができました。大会本番では、周りの方々の手厚いサポートもあり、自由形25mと背泳ぎ25m共に銀メダルを獲得することができました。

運動経験がなく、泳ぐことができなかった私も、今では水泳が大好きになりました。とにかく一歩を踏み出して挑戦してみることをお勧めします。

※第13回全国障害者スポーツ大会

「スポーツ祭東京2013」に水泳競技で出場（四肢機能障害）

開催競技（個人競技）

- 1 陸上（身体・知的）
- 2 水泳（身体・知的）
- 3 アーチェリー（身体）
- 4 卓球（身体・知的・精神）
- 5 フライングディスク（身体・知的）
- 6 ボウリング（知的）
- 7 ボッチャ（身体）

※個人競技のほか、バレーボール（精神）等の団体競技も行われています。

今後の開催予定地

- 1 2021年 三重県「三重とこわか大会」
- 2 2022年 栃木県「いちご一会とちぎ大会」
- 3 2023年 鹿児島県「燃ゆる感動かごしま大会」
(2020年より延期)

● 全京都障害者総合スポーツ大会の詳細は、

一般社団法人京都障害者スポーツ振興会



で検索

● 全国障害者スポーツ大会の詳細は、

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会



で検索

京都市障害者
スポーツセンター

重度体育室・
プレイルーム



重度体育室



プレイルーム

大型ブロックやエアトランポリンだけでなく、天井から遊具をぶら下げることのできる、全身を使ったダイナミックな運動や、楽しみながら身体づくりをすることができます。ご利用をお待ちしております。



重度体育室とプレイルームを4歳から利用し始め、14歳になりました。

優作はカラダの使い方があまり上手でなく、1年で同じ箇所を2回骨折することもありました(汗)。適切な訓練をしていったことで、カラダの使い方が少し良くなり、ここ最近は大きなケガもなく過ごしています。

徹平は年齢と共に、よりダイナミックな動きが多くなってきましたが、このお部屋は、何よりも安全面が確保されているため、安心して機能訓練をすることができるのでとても有難いです。

天井も、吊るす遊具に適した作りになっているので、セッティングもし易く、他にはない構造です。

子どもたちの成長には、継続して訓練することが必要なため、今後も、この施設を末永く継続して利用できることを願っています。

(芳賀 徹平・優作 母)

は が てっぺい
芳賀 徹平 さん(左)
は が ゆうさく
芳賀 優作 さん(右)



(知的障害を伴う自閉症スペクトラム障害)



車いすに乗ったままでもできるトレーニングマシンがあり、器具への乗り移りが難しい人でも気軽に運動ができます。また、空調が完備されているので、夏や冬でも気持ちよくトレーニングができます。



京都市障害者
教養文化・体育会館
トレーニング室

平成20年7月に事故で左下肢に障害をもち、平成27年に体育会館で車いすバスケットボールチーム(京都UPS)の練習を見て、車いすバスケットボールを始めました。ほとんどスポーツ経験はありませんでしたが、今は近畿の選抜選手にも選出されたので、練習に力が入っています。チームとしてもAリーグでの優勝を目指して練習に励んでいます。

令和元年から、京都UPSの坂野コーチに勧められ、陸上のレーサー競技にもチャレンジしています。始めたばかりでなかなか体格に合う車いすがなく調整が難しいですが、少しでもタイムを縮められるようにトレーニングに励んでいます。チームスポーツと違い個人との戦い、少しでも先輩に近づけるようにこれからもトレーニングを続けていきたいです。

あすま たけし
東 武志 さん

(肢体不自由
車いす使用)



を紹
介し
ます!

ピラティスは、リハビリとして始まった運動です。胸式呼吸を行い、身体の奥にあるインナーマッスル(深層筋)を鍛え、機能改善につなげる運動です。

今回は上半身のエクササイズを紹介します。肩こりや姿勢改善に効果的です。

↑
↓
上下の動き



1



2

(うしろ姿)



長めのタオルを用意してください。背筋を伸ばして座り、肩幅より広くタオルを持ちます。
① 息を吸って両腕を上へ伸ばします。
② 吐きながら頭の後ろを通して肘を下ろします。

※肩甲骨を意識して動かしましょう。
※胸が反らないように注意しましょう。

←
→
左右の動き



1



2



3

① 息を吸って両腕を上へ伸ばします。
② 吐きながら上体を右へ倒します。
③ 息を吸って①に戻し、吐きながら左へ倒します。
息を吸って①に戻します。

※お尻が浮かないようにしましょう。
※斜め上へ伸ばすようなイメージで倒していきます。

専用のマシンや道具がなくても、自宅で簡単にできるので、ぜひやってみてください!!

作品展示の紹介

みなさんの作品を展示しませんか。詳しくはお問い合わせください。

京都市障害者スポーツセンター



かしの木学園のみなさんの作品



なづな学園のみなさんの作品



YouTubeで
動画の配信

ストレッチングやエクササイズの動画配信を行っていますので、自宅でやってみてください!



「禅味・滋味」
創業文政二年
京の黒豆 北尾

協賛



発行：公益財団法人 京都市障害者スポーツ協会

〒606-8106 京都市左京区高野玉岡町5 TEL:075-702-3370 FAX:075-702-3372