

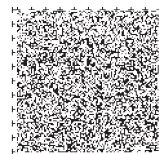
スポーツは生きる力!!



- 寄稿文.....P2
- いろいろな イベントを開催しました!...P2・3
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
放課後等デイサービス「ぱらすぽ」
- 全国障害者スポーツ大会...P4・5
京都市代表選手の記録と感想
- 京都ゆかりの障害者スポーツ...P6
車いすハンドボール
- 点字と手話に挑戦...P7
- 来年度の事業紹介...P8

特集!!

京都ゆかりの障害者スポーツ
～車いすハンドボール編～



寄稿文



京都市長
松井 孝治

スポーツは、健康の維持や体力の向上にのみならず、人と人が出会い、学び合い、感動を共にすることができます。

昨年は、陸上競技大会の最高峰と言われる「世界陸上」が34年ぶりに東京で開催されました。さらには、聴覚に障害のあるアスリートによるオリンピック「デフリンピック」が100年の歴史で初めて日本で開催されるなど、アスリートの素晴らしい競技に私も大いに心揺さぶられたところです。

京都は国内外の人々と交ざり合いながら様々な文化や産業を創出し、人々のつながりと支え合いの中で発展してきたまちです。

子どもたちの登下校を日々見守る方々や、地域の祭事を担う人々など、人と人の連なりが京都のまちを支えています。

一方で、人口減少や少子高齢化などにより、地域の担い手の減少や人間関係の希薄化は深刻な課題となっており、人と人をつなぐスポーツの役割はますます高まっています。

京都市には、パラスポーツ支援の拠点である「障害者スポーツセンター」があり、公益財団法人京都市障害者スポーツ協会を中心に、障害のある人のスポーツの振興を通じて、健康の増進や社会参加の促進、障害のない人との共生社会の実現を目指したスポーツや文化事業を推進してこられました。

京都市としても引き続き、障害の有無に関わらず誰もがスポーツを楽しめる環境整備を進め、すべての人々が個性を生かして活躍できる「居場所」と「出番」のある社会を実現してまいります。

京都市障害者スポーツセンター

12月21日(日)に冬のわくわくフェスタを開催しました！

京都産業大学グリークラブ



私たちの歌声
届きましたか？



和太鼓の迫力ある音、
リズムで会場を盛り上げます！

獅子舞も来たよ♪

我楽(和太鼓)



ゲームコーナー

わくわくパター&カラフルボッチャに
チャレンジ！みんなと一緒にできて
楽しかったよ！

レッツダンス♪
音楽に合わせて、
楽しく踊れました！

ジョイオブダンス



ペットボトルちょうちんを
作りました！暗い夜道も安心♪

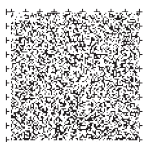


ものづくり体験会

心をこめて、おいしいパンや、
かわいい雑貨を作りました☆



マルシェ



京都市障害者教養文化・体育会館

ふれあいスポーツの日…「卓球」「バドミントン」を、
どなたでもお楽しみいただけます！



障害の有無に関わらず、どなたでも卓球とバドミントンを気軽に楽しんでいただけるよう実施しています。
参加されている皆さんは、いつも熱心にプレイされています。

一人で参加しても仲間と
楽しくプレイできました！！

和気あいあいとした雰囲気の中でバドミントンを
思いきり満喫でき、とても充実した時間を過ごせました。
(障害なし・女性)



快適に卓球ができ、
毎回通うのが楽しみです！！

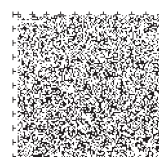
人数が多くて小体育室でプレイができて楽しめました。
(肢体障害・男性)

放課後等デイサービス「ぱらすぼ」

第24回全国障害者スポーツ大会
「わた SHIGA 輝く障スポ 2025」に
『ぱらすぼ』の利用者が出場しました



本年10月に開催された、全国障害者スポーツ大会に『ぱらすぼ』から2名(フライングディスク競技、ボウリング競技)が京都市代表選手として出場しました。
『ぱらすぼ』に通うことで、新たなスポーツに挑戦する機会を得て、熱中できるものを見つけ、練習を続ける。このような流れが『ぱらすぼ』ではできつつあります。
『ぱらすぼ』では、「スポーツの可能性は無限大。スポーツの喜びをいつまでも。」をモットーのひとつとして、健康な身体作りやスポーツを楽しむきっかけ作りを支援しています。
みんなも『ぱらすぼ』でスポーツを楽しみましょう！



第24回 全国障害者スポーツ大会

2025年10月25日(土)~27日(月)

(わた SHIGA 輝く障スポ 2025)

湖国の感動 未来へつなぐ

出場選手 結果一覧

メダル数

金 11

銀 7

銅 5

水泳

選手名	種目	結果
小泉 寅秀	50m自由形	1位
	50m背泳ぎ	1位
今井 直輝	25m自由形	4位
	25m背泳ぎ	2位
角五 葵	25m自由形	3位
	50m自由形	5位
青木 六花	25m背泳ぎ	1位
	50m背泳ぎ	2位

大会新

大会新

卓球

選手名	種目	結果
下村 尚男	一般卓球	3位
高野 俊彦	一般卓球	1位
米澤 浩一	サウンドテーブルテニス	1位
瀬古 佳一郎	一般卓球	2位
富吉 理恵	一般卓球	1位
丸山 莉愛	一般卓球	3位

フライングディスク

選手名	種目	結果
飯田 維吹	7キューラー・ディスクリート5 ※2	1位
	ディスタンス ※3	6位
馬場 雅浩	7キューラー・ディスクリート5 ※2	1位
	ディスタンス ※3	3位

※2 アキュラーは、5mまたは7m離れた内径 91.5cmの的に向かってディスクを10投し、通過回数を競います。
 ※3 ディスタンスは、ディスクを3投し、飛距離を競います。

陸上競技

選手名	種目	結果
駒崎 迅	800m	1位
	砲丸投	2位
前田 綸太郎	50m	1位
	ジャベリックスロー ※1	1位
田口 凌汰	100m	4位
	200m	2位
	4×100mリレー	6位
鈴木 瀬七	立幅跳	4位
	ソフトボール投	4位
古川 斗真	50m	7位
	ソフトボール投	4位
重田 留愛	100m	8位
	立幅跳	2位
	4×100mリレー	6位
植月 愛心	100m	6位
	ソフトボール投	7位
	4×100mリレー	6位
中山 怜嗣	800m	5位
	1500m	7位
東藤 隼斗	100m	3位
	200m	6位
	4×100mリレー	6位
原田 六佳	50m	5位
	立幅跳	6位

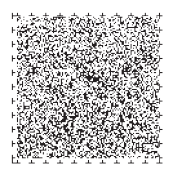
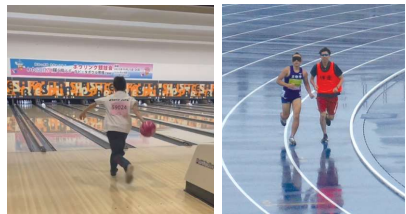
※1 ジャベリックスローは、やり投げの練習としても使用される長さ70cm、重さ300gのターボジャブを投げて距離を競います。

ボッチャ

選手名	種目	結果
棚橋 弘美	ペア戦	2位
田村 泰佐		

ボウリング

選手名	種目	結果
吉備 皆晴	ボウリング	5位
石垣 智也	ボウリング	5位





陸上競技 田口 凌汰選手

昨年の9月に初めて全京都陸上競技大会で1位になり、今回の出場権を得ました。そこで、走る楽しさを知りました。

本命の100mでは、3位の選手に0.08秒差で4位と悔しい結果になりました。200mでは2位に入賞。こちらも1位になれず悔しい思いはありますが、メダルを取れたことはうれしかったです。

練習中に足を痛めるアクシデントもありましたが、負けは負け。上には上がいると力の差を痛感した、良い経験になりました。最初は、観客の多さに圧倒されましたが、『京都市がんばれ！』の声援がとても力になりました。両親が『おめでとう』と称えてくれたこともうれしかったです。

最後はリレーに出場し、“チーム京都市”の皆で走って良い思い出になりました。今後は、陸上だけではなく、他のスポーツにも挑戦し、大きな大会を目指したいです。



(写真左は、配偶者のまさ美さん)

卓球 (サウンドテーブルテニス※) 米澤 浩一選手

私は、「上手になりたい」という飽くなき向上心と、「一生に一度のことやから、できるだけことしよう！」という姿勢で競技に取り組みました。私は、常に自分が負ける場に身を置いて技術を高めるなど、濃密な練習を重ねてきました。

今回の金メダルは、妻の献身的なサポートなしには達成できませんでした。彼女は一昨年12月に急に全盲となったにもかかわらず、週に3～4回、5時間にも及ぶ練習に付き添い、私の卓球の練習を優先してくれました。私は「これでしか恩返しできひん」という感謝の思いを込め、試合に挑み無事メダルを獲得でき本当にうれしかったです。

今後は、個人優勝だけでなく、団体戦で仲間と喜びを分かち合うことを目標としてがんばって行きます。

※サウンドテーブルテニスは視覚障害者が音を頼りに行う卓球です。

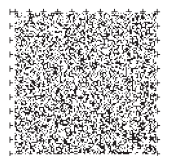


ボッチャ 棚橋 弘美選手

1試合目はとても緊張しましたが、相手チームから「楽しんでやろうよ」と声をかけてもらい、その言葉に救われました。少し緊張がほぐれ、笑顔で試合を楽しむことができました。

今回、銀メダルを獲ることができたものの、悔しさも大きく、もっと力をつけたいと強く感じました。しかし田村さんと初めてペアを組み、アシスタントの松浦さんと一緒に練習を重ねてきた日々は、本当に貴重でかけがえのない経験になりました。

京都の選手は一生に一度の参加なので、今回の思い出を大切にしたいです。これからも、もっと多くの人にボッチャの魅力を知ってほしいと思います。みなさんも一緒にボッチャを楽しみましょう！



『車いすハンドボール』 京都でのあゆみ

車いすハンドボールは、京都障害者スポーツ振興会が京都府立体育館との共催で行ってきた『障害者のつどい』から誕生しました。

車いすを常用する人々、とりわけ重度の障害のある人々（電動車いすを含む）にも、集団で行うボールゲームの楽しさ、面白さを味わってもらいたいという気持ちで考案され、誕生したのがこの車いすハンドボールです。

『車いすハンドボール』を作るにあたっては、「どうしたらできるのか」を考えました。

- ①バスケットゴールのように高くなく、上肢に障害がある人でも肩の高さ程度以下で、シュートができるゴールを設定すること。※写真1
- ②上肢に障害がある人でも無理なく動ける範囲のコートの設定をすること。
- ③受けそこなっても危なくなく、手が不自由でも持ちやすいボールであること。※写真2

ルールは重い障害のある人を基準に考え、固定概念にとらわれずに様々な種目から引用したものです。

少しでも多くの障害のある人が、車いすハンドボールを通してボールゲームに親しんでいただき、仲間を作っていたいただきたいと思います。



一般社団法人
京都障害者スポーツ振興会
車いすハンドボール専門部
部長 **永田康典**



※写真1
原則として、高さ 128cm× 横 140cm～153cm のゴールを使用し、エンドライン後方 30cm のゴールライン上に設置。



※写真2
ボールは片手で持っても、表面がへこむくらいのやわらかさです。
大きさは、直径 16cm～18cm。

障害者スポーツのつどいというイベントで車いすハンドボールをした時に講習会があることを知って参加しました。ルールがわかって楽しさが増しました。また、ゲームもたくさんできたり、ゴールキーパーも体験できたので参加してよかったです。
(知的障害・男性)



初めて参加しました。車いすの操作が難しく、思うように動けませんが、みんなでワイワイ言いながらゲームができてとても楽しかったです。(障害無し・女性)

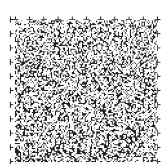


毎年、大会前に講習会を開催しています！来年もお待ちしております！

(本年は、10月～11月に計5回開催しました。)

第36回京都車いすハンドボール大会を開催しました！

11月16日(日)に京都市障害者スポーツセンターで開催しました。スピード感にあふれ、迫力あるゲーム展開となりました。どのチームも、果敢にシュートに挑む姿が印象的でした。結果 優勝「ドリーマーズ」 オープンの部 優勝「伏見クラブ」



今回が2回目の出場選手をアシストし、なるべくシュートを打てる機会を作りました。

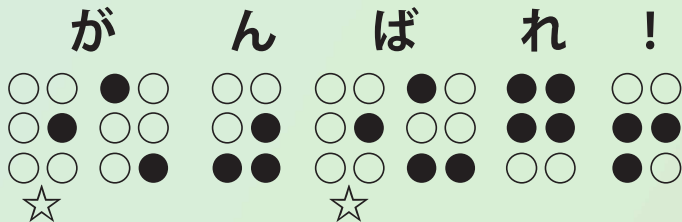


シュートは難しいですが、とても楽しかったです！

優勝「ドリーマーズ」

点字を覚えてみましょう

点字は、指先の触覚で読む視覚障害者のための文字です。すべて横書きで表され、読むときは凸面（指で触れると盛り上がっている部分）を左から右へ読みます。



にごる音
濁音(だくおん)は
5の点をにごらせて
文字の前につけます。(☆)



手話を覚えてみましょう

手話は、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。

両手でグーを作り、上下にくっつけます。
そのまま、両手で旗を振るように左右に動かします。

左手は親指をたて、右手はパーにします。
左手の親指の背を右手のひらで、ポンポンと押し出すように2回たたきます。

応援

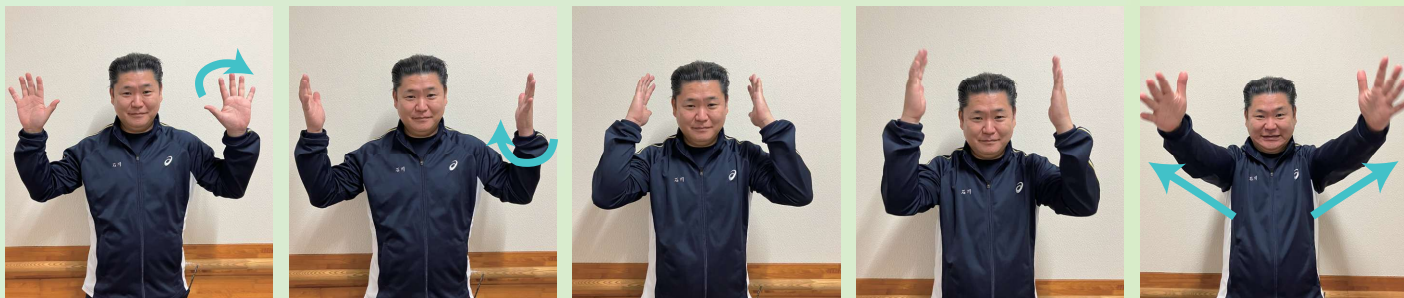


サインエール(行け! ver)

昨年11月に日本で初めて、東京2025デフリンピックが開催されました。デフリンピックは、きこえない・きこえにくい人のためのオリンピックです。その時に作られた、音のない世界へ届く応援方法が『サインエール』です。

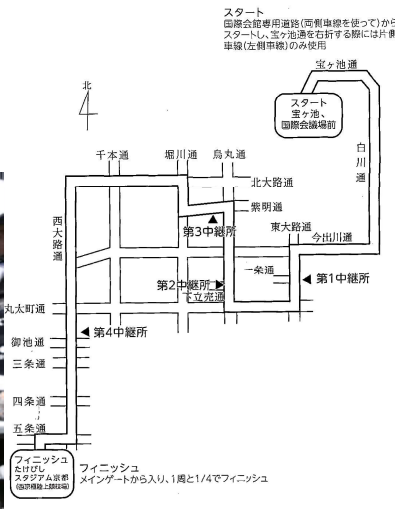
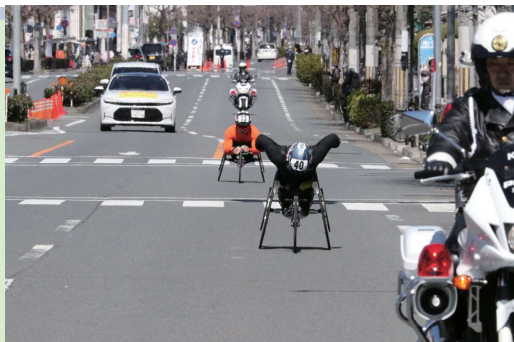
両手をパーにして、顔の横で左右に
ひらひらと手首を回旋させます。

顔の横から、
両手を同時に前へ伸ばします。

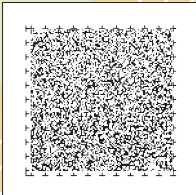


天皇盃第37回全国車いす駅伝競走大会が 京都で開催されます!

令和8年3月8日(日)11:30 国立京都国際会館スタート



みんなで
応援しましょう



来年度の事業紹介

令和8年4月～令和8年10月



京都市障害者スポーツセンター

体験会	事業名	開催日	実施時間	参加費
		ふれあいスポーツDAY	4/26、6/28、8/30 日曜日	13:30～16:00
ワンポイントレッスン	事業名	開催日	実施時間	参加費
	ストレッチ&かんたんエクササイズ	4/1、15、5/6、20、6/3、17、7/1、15、8/5、19、9/2、16、10/14 水曜日	14:00～15:00	無料 障害のない人:300円
	水中ウォーク&アクア	4/10、24、5/8、22、6/12、26、7/10、24、8/14、28、9/11、25、10/9 金曜日	14:00～14:40	無料 障害のない人: プールの利用料金
水泳ワンポイントレッスン	※7～8月は、障害のない人は、午後のプールはご利用いただけません。		①15:00～15:20 ②15:20～15:40	

京都市障害者教養文化・体育会館

体験会	事業名	開催日	実施時間	参加費
	ふれあいスポーツの日	4/7、21、5/5、19、6/2、16、7/7、21、8/4、18、9/1、15、10/6、20 火曜日	13:30～16:00	無料 障害のない人:300円
	レクリエーションスポーツ体験会	4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16 金曜日	14:30～15:30	無料
お花の体験会	9月で調整中	13:30～15:30	材料費2,000円が必要です	

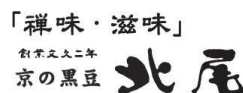
(事前申込事業)お花の体験会の申込みは、8月1日から15日です。

レポワンポイント	事業名	開催日	実施時間	参加費
		フィットネスタイム	4/3、17、5/1、15、6/5、19、7/3、17、8/7、21、9/4、18、10/2、16 金曜日	13:15～14:15

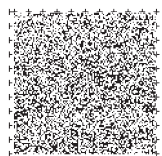
教室	事業名	開催日	実施時間	参加費
		卓球サポートタイム1	5/12、26、6/9、23、7/14、28 火曜日	10:00～11:30
	卓球サポートタイム2	9/8、22、10/13、27、11/10、24 火曜日	10:00～11:30	無料 障害のある人

(事前申込事業)
卓球サポートタイム1の申込みは、4月2日から16日です。
卓球サポートタイム2の申込みは、8月1日から15日です。

協賛



寄付金等を募集しています。



Uni-Voice

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

発行人：加藤 博史 編集人：宮崎 秀夫