

きょうと パラスポ

PaRaSpo!

2024 夏 vol.09



柳本 あまね 選手

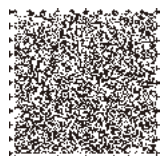


宇津木 美都 選手



女子車いす
バスケットボールチーム
Cocktail (カクテル)

- いろいろなイベントを開催しました P.2・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「ばらすぼ」
- 冬のわくわくフェスタを開催します! P.2 ● 寄稿文 P.3
- パラリンピックの歴史 P.4 ● 京都ゆかりの選手紹介 P.5
- 第23回全国障害者スポーツ大会 P.6・7
京都市代表選手の紹介
- 実施事業 P.8
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



京都市障害者スポーツセンター

● ふれあいスポーツDAY

開催日：4月21日(日)、6月16日(日) 13:30～16:00



トランポリンやボッチャ、軽スポーツなど、障害のある人もない人もみんなでスポーツを楽しみました。



種目がたくさんあって楽しかった。(療育・男性)
トランポリンをたくさん飛べました。(療育・女性)

● 京都日吉ヶ丘ライオンズクラブ杯 開催日：5月19日(日) 第2回 京都パラボッチャ競技大会



個人戦に11名、チーム戦に17チームが参加。それぞれ、予選リーグのあと順位決定トーナメントを行いました。



絶妙のタイミングで、3人それぞれの良いところが発揮できて良いゲームができました。(チーム参加者)
思う順位には届かなかったけれど、たくさんボッチャを楽しみました。(個人戦参加者)
順位決定戦は、接戦ばかりで疲れましたが、ボッチャの難しさと奥深さを改めて感じました。(個人参加者)

● ミュージック・ケア 京都体験セミナー



令和6年6月1日(土)、2日(日)の2日間、NPO法人日本ミュージック・ケア協会の宮本啓子氏、伊藤美恵氏を講師に迎え、「第39回ミュージック・ケア京都体験セミナー」が開催されました。福祉や医療、療育、教育に携わる人たちが、ミュージック・ケアの理論と実技を学びました。2日目は、障害のある人たちも参加し、様々な音楽や道具を使用した実践プログラムを体験しました。



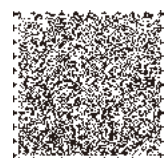
伊藤美恵氏

ミュージック・ケアは、その人がその人らしく生きるための情緒の安定、身体機能の維持改善のために考案された音楽療法の一つです。だれでもどこでもいつでも楽しめます。この京都セミナーでの学びをそれぞれの活動に生かしていただけたらと思います。各地で研修会も行われますので、興味のある方は、どうぞご参加ください。

令和6年
12月22日(日)
11時スタート

「冬のわくわくフェスタ」開催します！

ステージ発表や作業所等の製品販売、ゲームコーナー、ものづくり体験会などの催しを予定しています。どなたでも参加できます。ぜひ、お越しください！



京都市障害者教養文化・体育会館

● フィットネスタイム

開催日：毎月第1・3金曜日 13:15～14:15



ストレッチングやバランスボールなど、どなたでもできる比較的軽めの運動を主に実施しています。健康の維持や増進について意識している人が多く、毎回、集中して取り組んでいました。

全身のストレッチができるので、毎回、肩の動きが軽くなったような気がします。(障害なし・女性)

放課後等デイサービス「ぱらすぽ」

～こんな活動をしています！～ ● アジリティトレーニング



敏捷性(びんしょうせい)を鍛えるトレーニングの一種で、全ての運動の基礎となり、基礎体力の向上と上手く身体を動かす・操る能力、状況判断・予測能力の向上を目的として実施しています。体育室利用時は、準備運動としてアジリティトレーニングを行った後、各種スポーツ(車いすバスケットボール、ボッチャ、ドッジボール等)を行います。できるだけ遊び感覚でできるように工夫しています。

難しい！
ついていくのが
大変！
(療育・男児)

どこからボールが
くるかわからない！
逃げるの楽しい！
(療育・女児)

パラスポは、個性と共感の発現パワー

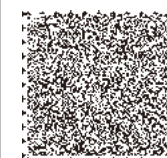
公益財団法人京都市障害者
スポーツ協会 理事長

加藤 博史

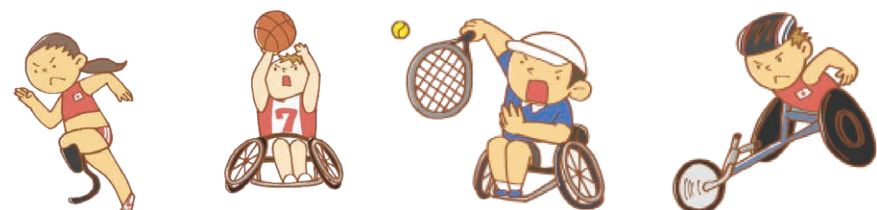


私たちの協会の使命は、定款に掲げられている通り、障害のある人のリハビリと健康増進に資するとともに、障害のない市民との交流・相互理解を促進するところにあります。自分は人より遅い、出来ないという卑下されていた障害のある人が、水泳を始められて、人としての誇りと自分らしさへの自信を取り戻されていく姿を見ました。障害者施設に入所されていた人が、車椅子サッカーに出会って、ポジティブな生き方を身につけ、一人暮らしに踏み出す姿にも接してきました。また、パラスポを通してさまざまな人と知り合い、対話し、相手の身になって考える想像力を得ていく人もいます。そしてパラスポは、一人一人のちがいを活かし合うという地域の文化を培います。人間を捉える価値観が多角的に働く地域をインクルーシブ・コミュニティと言い、東京パラのテーマでもありました。この逆に、人間を、「出来る・出来ない」のみで評価する考え方はエイプリズムと言い、乗り越えていくべき現代社会の課題です。私の前任の芝田徳造先生は、「重い障害のある市民を大切に作る協会であってほしい」と願われました。多様な市民の参画により、スポーツを通して、障害のある個人がもつオリジナリティの発揮を促進し、共感の輪の地域発信を促進する協会を目指したいと思います。

※「パラスポーツ(パラスポと略す)」



PARALYMPICS パラリンピックの 歴史



パラリンピックとは、国際パラリンピック委員会（IPC）が主催する、障害者（肢体障害、視覚障害、知的障害）を対象とした、世界最高峰の障害者スポーツの総合競技大会のことです。

原点は、第二次世界大戦で負傷した兵士の治療と社会復帰を目的とした、イギリス・ロンドン郊外のストーク・マンデビル病院の医師、グットマン博士により、1948年のロンドンオリンピック開催にあわせて、院内で車いす患者によるアーチェリー大会を開催したことが始まりです。

当初、パラリンピックは「オリンピック開催年にオリンピック開催国で行われる国際ストーク・マンデビル大会」＝「Paraplegia（対まひ者）」の「Olympic」＝「Paralympic」という発想から、1964年東京大会の際に日本で名付けられた愛称でしたが、1985年、国際オリンピック委員会（IOC）はオリンピック年に開催する国際身体障害者スポーツ大会を「Paralympics」と名乗ることに同意しました。

「パラリンピック」が正式名称となったのは1988年のソウル大会からで、ギリシャ語のパラ＝Para（平行、沿う）＋Olympicとし、「もう一つのオリンピック」として位置づけられています。

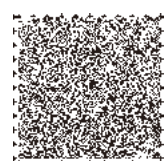
1960年ローマオリンピックの年に、ローマで行われた第9回ストーク・マンデビル大会が、後に第1回パラリンピックと位置づけられ、1964年東京大会が第2回のパラリンピックとなりました。

2020東京大会は日本で二度目の開催ですが、世界的な感染症のまん延により制限のある中、1年の延期を経て2021年に開催されました。そして2024年8月、パラリンピックはフランス・パリ大会へと続いていきます。

参考文献：著／藤田紀昭
「パラリンピックの楽しみ方～ルールから知られざる歴史まで～」

PARIS 2024パラリンピック

- ★ 日程：2024年8月28日～9月8日（12日間）
- ★ 競技数・種目数：22競技・549種目
- ★ 参加アスリート数：約4,400名



パリ2024パラリンピック

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 ゆかりの選手紹介!!

車いすバスケットボール（女子）



出場選手からの メッセージ

いつも応援していただき、ありがとうございます。東京に続き、2大会連続出場となります！
今大会出場選手の12名のうち、6名がカクテル在籍の選手で、本当に有難い気持ちと強い責任感を感じております。チーム目標であるメダル獲得に向け、体格差のある相手に対しても一生懸命頑張って戦いますので、応援のほどよろしくお願いいたします！

Cocktail
（カクテル）
所属

網本 麻里、北田 千尋、小島 瑠璃、清水 千浪、西村 葵、柳本 あまね

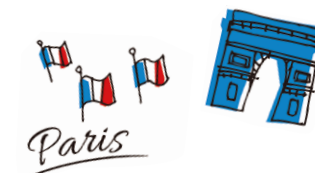
カクテルは大阪、京都を拠点とした女子チームです。京都市障害者教養文化・体育会館で練習をしています。毎年神戸で開催される皇后杯全日本女子車いすバスケットボール選手権大会の優勝を目指し、日々練習に励んでいます。

水 泳

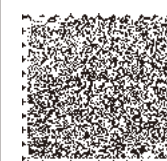
宇津木 美都
（出場種目：100m平泳ぎ）

出場選手からの メッセージ

100m平泳ぎで
表彰台のぼります！



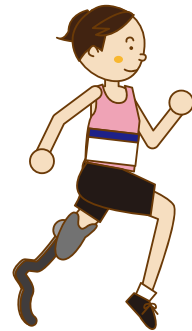
※宇津木 美都選手と柳本 あまね選手（上段写真前列右端）は、京都市障害者スポーツセンターでも練習を重ねてきました。



(敬称略 あいうえお順)

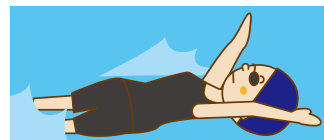
陸上競技

選手名	出場種目
安藤 玲	400m、50m、4×100mリレー
岩岸 尚汰	50m、ソフトボール投
倉本 佑馬	50m、ソフトボール投
佐久間 裕太	50m、ソフトボール投
柴田 栞那	50m、立幅跳、4×100mリレー
野瀬 時貞	スラローム、ビーンバッグ投 ※1
藤川 湧太	100m、200m、4×100mリレー
細野 明日香	800m、1,500m、4×100mリレー
山田 裕貴	50m、200m、4×100mリレー
吉田 匡邦	砲丸投、ジャベリックスロー ※2
渡部 聖也	50m、ジャベリックスロー ※2、4×100mリレー



水 泳

選手名	出場種目
石田 惺司	25m平泳ぎ、50m自由形
大内 秀真	50m自由形、50mバタフライ
北村 拓磨	25m自由形、50m自由形
山内 皓平	25m自由形、50m自由形

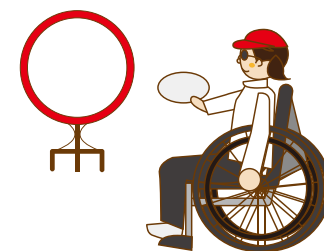


卓 球

選手名	出場種目
上田 麻衣	大嶋 幸星
北本 勤	仙石 順一
田中 基弘	

ボウリング

選手名	出場種目
高田 桂	中谷 篤史



フライング ディスク

選手名	出場種目
直田 歩巳	アキュラシー ※3、ディスタンス ※4
三浦 凜太郎	アキュラシー ※3、ディスタンス ※4

ソフトボール

選手名	出場種目
稲田 真也	出路 悠希
小林 和也	中西 笙
佐藤 潤一	中原 拓也
高橋 哲大	服部 友哉
深沼 翼	福岡 和弥
宮崎 翔馬	村田 敦
山川 健太郎	
山城 隆	
山野 真	

全国障害者スポーツ大会出場までの流れ



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)

※個人競技の他に京都市では、
バスケットボール、ソフトボール、バレーボール
(精神障害者の部)の出場を目指してがんばっています。

● 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、
公益財団法人日本パラスポーツ協会 で検索

当スポーツセンターでは、全国障害者スポーツ大会を目指してバスケットボールの練習をしています。バスケットボール(知的障害)は、知的障害のある選手が、1チーム5人で男女別に競技をします。ルールは一般のバスケットボールと同じです。興味のある方は、当センターまでお問い合わせください。



応援しましょう!



ビーンバッグ投げ ※1
重度の障害がある車いす使用者を対象に大豆等を入れた重さ150g、12cm四方の袋を投げて距離を競います。



ジャベリックスロー ※2
やり投げの練習として使用される長さ70cm、重さ300gのターボジャブを投げて距離を競います。



アキュラシー ※3
5mまたは、7m離れた内径91.5cmの的に向かって10回投げ、通過回数を競います。

ディスタンス ※4
投球の最長距離を競います。



練習会の様子



練習会の様子

※以下に掲載している事業は、すべて障害の有無を問わずご参加いただけます。なお、これ以外にも教室、ワンポイントレッスン、大会等多くの事業を実施します。詳細は、お問い合わせください。

京都市障害者スポーツセンター

	事業名	開催日	実施時間	参加費
ワンポイントレッスン	ストレッチ&かんたんエクササイズ	9/11、25、10/9、23、11/13、27、12/11、25、1/8、22、2/5、26、3/12、26	第2・4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	9/13、27、10/11、11/8、22、12/13、27、1/10、24、2/14、28、3/14、28	金曜日 14:00～14:40	無料 障害のない人:プール利用料
	水泳ワンポイントレッスン	9/13、27、10/11、11/8、22、12/13、27、1/10、24、2/14、28、3/14、28	金曜日 15:00～15:20 15:20～15:40	無料 障害のない人:プール利用料

	事業名	開催日	実施時間	参加費
体験会	パラスポーツ体験会「ボッチャ」	9/23(月・祝)、11/23(土・祝)、1/12(日)	13:50～15:00	無料
	パラスポーツ体験会「スクエアボッチャ」		15:15～16:25	
	ふれあいスポーツDAY	10/20(日)、1/13(月・祝) 3/23(日)	13:30～16:00	無料

トランボリンやボッチャなどのスポーツを楽しめます。

京都市障害者教養文化・体育会館

	事業名	開催日	実施時間	参加費
体験会	フィットネスタイム	9/6、20、10/4、18、11/1、15、12/6、20、1/17、2/7、21、3/7、21	金曜日 13:15～14:15	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	9/20、10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/21	金曜日 14:30～15:30	無料

スクエアボッチャ、バドミントンバレーなどを体験します。

ありがとうございます

日月(たちもり) 喜代子様 太田 武志様
から多額のご寄付を頂戴しました。
障害者スポーツの更なる普及・振興に
活用させていただきます。



協賛

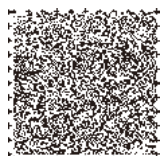


「禅味・滋味」
創業五三二年
京の黒豆 北尾



京都洛北ライオンズクラブ

「ぎょうとPaRaSpo!」は、協賛団体のみなさまから
のご寄付により発行しています。



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