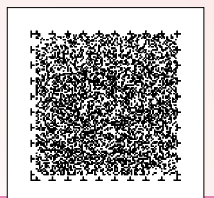


スポーツは  
生きる力!!



- 障害者スポーツ紹介 ..... P.2・3  
電動車いすサッカー  
京都で活動しているチームを紹介!
- 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
- クラブ紹介  
京都障害者水泳クラブ ..... 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



# 電動車いすサッカー

電動車いすサッカーとは、足で蹴らないサッカーです。

自立歩行ができないなど比較的重度の障害がある選手が多く、「手や足、あご」などを使って、電動車いすのコントローラーを操作し、鉄のガードでドリブルやパスをします。性別による区分はなく、男女混合のチームで行います。

海外（アメリカやヨーロッパなど）でも行われており、「Powerchair Football（パワーチェアフットボール）」と呼ばれています。



©JPFA

2018 日本選手権大会

## 電動車いすサッカーの | 競技車 | について

手に握っているのが、「スティック型コントローラー」です。これで電動車いすを操作します。

ボールは、一般的に使用されているサッカーボール（直径22センチ）よりも大きく、直径33センチです。また、ボールの硬さは一般的に使用されているサッカーボールと同じぐらいの硬さです。



©JPFA

2019 FIPFA World Cup APOzone予選大会



電動車いすの最高速度は10km/h以下と決められています。また、国内だけのローカルルールとして、最高速度6km/h以下としている大会もあります。



電動車いすの前に鉄のガードを取り付けます。これは「フットガード」といい、このフットガードでドリブルやパス、回転シュートなどを打ちます。

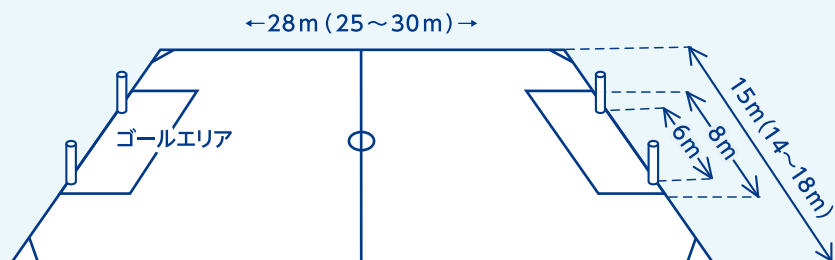
## 電動車いすサッカーの | ルール | について

**コート** 15m × 28m (バスケットボール用コートを使用)

**ゴールサイズ** 幅6m **人数** 4人制 (男女混合)

**試合時間** 20分ハーフ **ボール** 直径33cm

**試合のカテゴリ** 最高速度10km/h以下と最高速度6km/h以下の2つの区分がある。※海外は最高速度10km/h以下のみ。



立位のサッカーと大きく異なるルールは次の2点。

**2 on 1** ボールを中心とした半径3m以内では各チーム1人しかプレーに関与することができない。

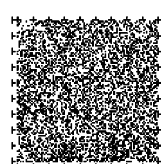
**3 in** ゴールエリアにはディフェンスが3人以上入ってはいけない。

国際大会のみ、選手はPF1とPF2のクラスに区分される。

**PF 1** パフォーマンス全体に影響する相当重度な身体的障害を持つ選手

**PF 2** パフォーマンス全体に影響する身体障害は軽度から中程度で、適格基準を最低限満たしている選手

※試合中一度にコート内でプレーできるPF2選手は1チーム最大2名まで





京都で活動している  
選手を紹介!

京都唯一の電動車いすサッカーチーム

## JPDソニック～京都電動蹴球団



### チーム紹介

僕たちSONICは、京都で唯一の電動車いすサッカーチームでこのセンターを拠点に、月に2回～4回ほど楽しくそして真剣に和気あいあいと練習しています。

電動車いすのサッカーというのはイメージが付きにくいかもしれませんが、電動車いすの前の鉄製のバンパーでボールを押ししたり蹴ったりします。

興味のある方は、ホームページ(<http://sonic-kyoto.org/>)等で練習日を告知しているので、一度、センターの体育館まで練習を見学しに来てください。電動車いすも用意しているので持っていなくても大丈夫です。



(背番号1)

基礎的な技術をこの機会に高めて実践で必要な時に出来るようにしたいです。

畑中 遼太 | はたなか りょうた



(背番号3)

大変な時期ですが、チームで元気にサッカーをすることを目標に頑張ります。

小林 飛翔 | こばやし つばさ



(背番号5)

ボールを蹴り自由に動けるのが楽しく、みんなとずっと続けたい。

青木 亮太 | あおき りょうた



(背番号10)

練習や大会など、メンバーと楽しく雰囲気良く取り組んでいきたいです。

福島 穂高 | ふくしま ほだか



(背番号36)

いろんな大会に出場し、またスタッフとしてでもチームに貢献していきたいです。

吉田将太郎 | よしだ しょうたろう



(背番号48)

パラスポーツの盛り上がりを利用し、活動の裾野を広げたいです。

河前 雄也 | かわまえ ゆうや



(背番号53)

コロナで練習や試合が減ってしまいましたが、精一杯頑張ります!

吉村 和馬 | よしむら かずま



(背番号55)

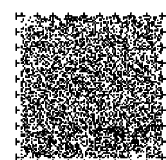
しばらく練習等に参加できていなかったのですが、復帰のための準備をしていきたいです。

南部 静耶 | なんぶ せいや

### チーム目標



コロナ禍で大会が行えない中、モチベーションを保てない部分はありますが、大会が開催できるようになった時に備えて、気持ちを切らさず頑張っていきます。一番の目標はやはり全国大会優勝なので、皆さん応援お願いします。



# 京都市障害者 スポーツセンター

## いろいろなイベントや

### 四季のイベント

コロナ禍により中止となった毎年恒例であった「夏祭り」の代わりに開催。作業所等の製品販売、ものづくり体験（風鈴づくり）、コンサートを行いました。

#### 夏の陣

静かな中での  
お琴の音色は  
良かったです。  
(障害なし・女性)



コンサート：千春会



コンサート：我楽

夏に太鼓を  
聞くと「あー夏まつり  
だあ」と心がワクワク  
しますね。  
(肢体不自由・女性)

参加(出店)できて  
よかった。早くコロ  
ナが収まって、多くの  
人が集えるイベント  
になってほしいです。  
(販売店：作業所職員)



マルシェ



コンサート：EGOISTIC DANCERS

かっこよかった。  
僕も一緒に踊りに  
挑戦したかったです。  
(肢体不自由・男性)

### 四季折々の 館内装飾



書道教室

### 書道教室

日展会友である  
芝田雍子先生を講師に迎え、  
基本的な筆の扱い方から運筆、墨の濃淡や潤濁の変化など、色々な体験を  
通じて書道の楽しさを知りました。また指先だけでなく身体全体を使っ  
て書くことや、呼吸・心拍のリズムを感じながら書くことで、リハビリに  
もつながることを学びました。

なかなか上手く書けませんが、心と  
体の良いリハビリになりました。  
(肢体不自由・女性)



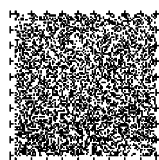
### スクエアボッチャ



スクエアボッチャの動  
画を作成しました。  
是非、ご覧ください！

### 「京都市社会福祉事業功労者に対する市長表彰」について

センターの事業や運営等にご協力いただいている、センター  
ボランティアのみなさまの長年にわたる功績に対して、京都  
市長から表彰がありました。





# 大会を開催しました

京都市障害者  
教養文化・体育会館

## トレーニング室 利用体験会

トレーニング室を利用したいけど何から始めればよいのかわからないという人のために、トレーニングの方法などを実際にマシンを使いながら学びました。



わかりやすく教えてもらえてよかったです。続けたいと思います。(障害なし・女性)

## スポーツウエルネス吹矢体験会

初心者を対象にスポーツウエルネス吹矢の基本動作や呼吸法をはじめ、実際的に向かって矢を吹き、得点計算するまでを体験しました。

ピンと張りつめた空気が心地よかったです。(肢体不自由・女性)



## 点字と手話に挑戦！ Vol.3

### 点字

を覚えてみましょう！

今号は、「サ行」と「タ行」を紹介합니다。

点字は、6個の点を組み合わせて50音や数字、アルファベット、記号を表す視覚に障害がある人の文字です。指先の触覚により、凸面を左から右へ読み取ります。

●	○	●	○	●	●	○	●	①	④
○	○	●	○	○	○	○	○	②	⑤
○	○	○	○	○	○	○	○	③	⑥
あ	い	う	え	お					

サ行はア行に5と6の点を加えたものです。

●	○	●	○	●	●	○	●		
○	●	●	○	●	●	●	●		
○	●	○	●	○	●	○	○		
さ	し	す	せ	そ					

タ行はア行に3と5の点を加えたものです。

●	○	●	○	●	●	○	●		
○	●	●	○	●	●	●	●		
●	○	○	○	○	○	○	○		
た	ち	つ	て	と					



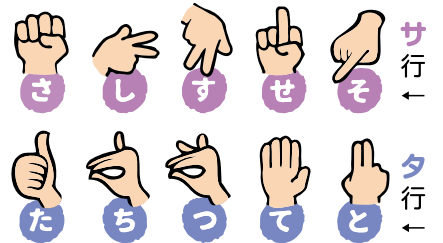
この点字を読んでみましょう。

●	○	●	○	○	○	○	○		
○	○	○	○	○	○	○	○		
○	○	○	○	○	○	○	○		

### 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。今号は指文字とあいさつを紹介します。



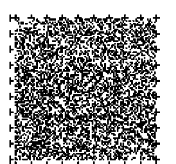
では、この指文字を読んでみましょう。

ヒント：上の指文字をおさらいしましょう

### 手話であいさつ

#### 「初めまして」

- ① 手のひらを下に向け、左手の上に右手を重ねます。人差し指を伸ばしたまま、ほかの指を閉じながら、上に引き上げ、(初めて)
- ② 両手の人差し指を相手と自分の位置で向かい合わせた状態からお互いに近づけます。(会う)



(点字と手話の答えはP6へ)



## 京都障害者水泳クラブ (京都SC)



すぎやま けいこ  
杉山 啓子 (部長・肢体不自由)

京都障害者水泳クラブは部員数約30名で、年齢層は10代～90代と幅広く、肢体不自由、視覚、療育と障害も色々です。また、クラブの運営を手伝ってくださる障害のない人も数名います。いろんな年代、様々な障害者が一緒に練習することで、お互いを思いやるところが生まれ、良い関係を築けていると思います。

クラブ員の中には、パラリンピック、アジア大会、世界選手権などの国際試合に出場する部員や、それらの大会を目指している人もいます。

練習は、月曜日と木曜日の週2回行っています。月曜日の午前は基礎練習と綺麗なフォームで楽に泳ぐことがメインで、年齢層が比較的高めです。木曜日の夜間の部では、タイムアップ・持久力等試合に向けての練習をメインで行っており、若年層が多いです。

ボランティアコーチの皆さんが、初心者から上級者まで各々に合わせて、熱心に指導してくれています。

今後の目標としては、楽しく練習し、タイムアップして、大会に参加できるようにすることです。大きな大会に出られなくても、センターの水泳記録会、全京都水泳大会などにできるだけ参加することを目指します。

コロナ禍で、できないことがたくさんありますが、先を見据えて頑張っていきたいと思っています。



いとう くみよ  
伊藤 句美代 (コーチ)

私が担当している練習は、月曜日の10時30分から1時間30分。

会員の皆さんは、さまざまな方がいらっしゃいますが、私は、どんな目的でも基本が何よりも大切だと思っているので、まずは、けのびやキック等を必ず行います。そして、ただ力んで泳ぐのでは無く、効率の良い泳ぎが出来るようにと練習を工夫しています。会員の皆さんは泳ぐ目的はそれぞれ、それを尊重し合い、励まし合い、助け合い、楽しくそれぞれの目的のために頑張られている皆さんをこれからもサポートしていきたいと思っています。



おおうち しゅうま  
大内 秀真 (部員・肢体不自由)

僕は現在アジアユース大会に向けて水泳の練習と受験勉強で毎日忙しく過ごしています。

1歳で右足の切断手術を受けて、今は義足を履いて生活しています。

3歳の頃からセンターのプールに通っていたのですが、杉山さんに声をかけて頂きSCに入ったことが本格的に水泳を始めたきっかけです。

小学3年生で初めて大会に出場して、小学5年生の日本パラ水泳選手権大会で200m自由形で銀メダルを獲った時は、すごく嬉しかった事を覚えています。

そして中学1年にJ-STARという日本代表を目指す育成事業に参加させていただいたことで、自分の中で世界を目指すという目標が現実味を帯びてきた気がします。

2024年のパリのパラリンピックの決勝に出ることを目標にして、今後も頑張っていきたいと思っています。



やまうち こうへい  
山内 皓平 (部員・肢体不自由)

支援学校(高校)時代に、全京都水泳大会に出場したのをきっかけに、スポーツセンターの方に京都SCを紹介してもらい入部しました。

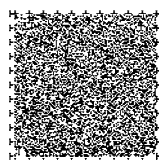
杉山部長や小林コーチに障害に合った泳ぎ方や練習法を教えていただき、自由形は、右半身麻痺のため左手だけで泳ぐようにすると速く泳げるようになりました。

毎週泳ぐようになると、徐々に体力もつき、皆と一緒に練習することが楽しいです。

今後の目標は、自己ベストを更新することです。

コロナ禍で、現在は開催できていませんが、親睦会や親睦旅行なども開催しています。

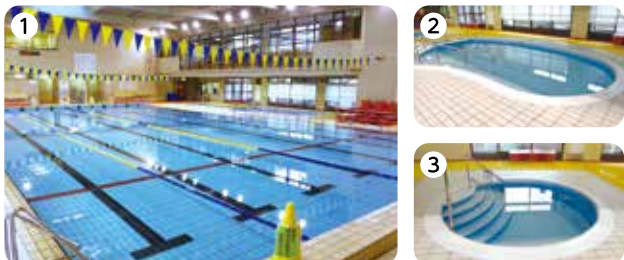
### KYOTO SWIMMING CLUB





京都市障害者  
スポーツセンター

# プール

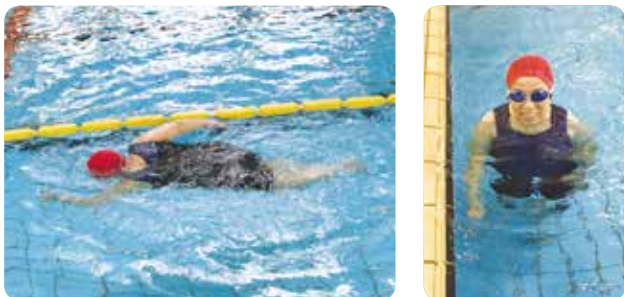


① 25m6レーン、幅13m、水深1.2mの日本水泳連盟公認プール ② 4×8m、水深0.6mの変形プール ③ 直径3m、水深0.9mの円形ミニプール、3槽の温水プールを備え、競泳・レクリエーション・機能回復訓練等、多目的にご利用いただけます。



京都市障害者スポーツセンター  
プール利用者

おぐら ちよ  
小椋 千代 さん（視覚障害）



網膜色素変性症のため少しずつ見え難くなりました。そして、25年前からほぼ見えなくなり、今は明暗が分かるだけです。

訓練をして、センターにも一人で公共交通機関を乗り継いで来れるようになりました。バスを乗り継いで片道1時間かかりますが、家から一人で外に出られる楽しみのほうが勝ります。

センターでは、水泳を始めました。水泳ワンポイントレッスンなどに参加して泳げるようになり、今では週3回来て1時間程プールの中で歩いたり、泳いだりしています。来ているとセンターの色々なイベントにも参加でき、そこでも多くの人と交流もできるようになり、楽しんでます。

今は、センターで過ごす時間があるおかげで平穏な日々があります。体力が続く限りセンターに来て、楽しみごとを探したいと思います。

京都市障害者  
教養文化・体育会館

# 第1体育室



広さは24m×32mで、公式バスケットコート1面(15m×28m)、あるいは、バレーボールコートが2面とれる広さです。その他に卓球、バドミントンなどを行うことができます。車いすでもご利用いただけます。



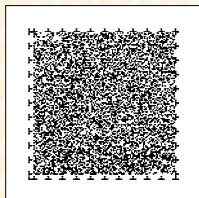
京都市障害者教養文化・体育会館  
吹矢・アーチェリー参加者

はた なほみ  
畑 奈保美 さん（肢体不自由）

平成24年に事故で右足を切断。退院後、地元の障害者団体の活動の中で、体育会館を知り、卓球教室に参加しました。今では、アーチェリーや、吹矢にも取り組んでいて、特にアーチェリーは、全国障害者スポーツ大会出場を目標に頑張っています。

令和3年からは、レーサー競技にも挑戦し始めました。入院中に、事故にあった場所が車いす駅伝のコースであることを知り、いずれその場所を走りたいと思っていたところ、ようやくチームの人達とつながることができたのです。

いろいろなスポーツをすること、また好奇心を持って挑戦することで、健康や体力が維持できているように思います。事故にあう前にやっていたスキーやサーフィンにもいつか挑戦してみたい！そういう気持ちをずっと持ち続けていきたいです。



を紹介  
します!

一度に2つ以上の課題に取り組むことで、脳の活性化が図られ、認知機能の低下予防につながる  
といわれています。また、足踏みなどを続けながら行うことで、有酸素運動の効果も得られます。

足踏みをしながら、手はグーパーを入れ変える  
運動を紹介します。リズムカルに行いましょう!

1

右手は体の前に  
伸ばしてパー、  
左手は肩口に  
引いてグー。



これを  
繰り返します。



右手は肩口に  
引いてグー、  
左手は体の前に  
伸ばしてパー。

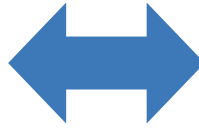


2

右手は体の前に  
伸ばしてグー、  
左手は肩口に  
引いてパー。



これを  
繰り返します。



右手は肩口に  
引いてパー、  
左手は体の前に  
伸ばしてグー。



思った通りに体が動かなくても構わないので、何度でもチャレンジしてみましょう。

## 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。



📍 このこのアート白川 のみなさんの作品

### YouTubeで 動画の配信



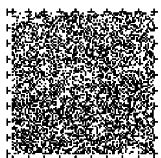
協賛



「禅味・滋味」  
創業文政二年  
京の黒豆 **北尾**



京都洛北ライオンズクラブ



Uni-Voice

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! ↑

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