

# PaRaSpo!

2023 秋 vol.07



スポーツは  
生きる力!!



● 障害者スポーツ紹介

ボッチャ/京都で活動しているチームを紹介! …… P.2・3

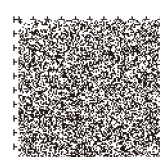
● いろいろな体験会や教室を開催しました! … P.4・5

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  
放課後等デイサービス「ぱらすぽ」

● クラブ紹介 …………… P.6

● 自宅でできる運動を紹介します! …………… P.7

● みんなのこえ・作品紹介 …………… P.8



# ボッチャ



## ボッチャとは

ボッチャは、白色のジャックボール(目標球)に赤・青、各6球ずつのボールをいかに近づけるかを競う戦略性の高いスポーツです。重度の脳性麻痺者や同程度の四肢に機能障害のある人のスポーツとして、パラリンピックの正式競技に採用されていますが、障害のない人も一緒に楽しむことができます。

## ボッチャのルールについて

### クラス分け

パラリンピックなどの国際大会では、障害の種類と程度によって分けられた4つのクラス内でそれぞれ順位を競います。

※ペア戦はBC3クラスとBC4クラスの各クラスで2名ずつ、チーム戦はBC1クラスとBC2クラスにおける3名(そのうち1名以上がBC1クラス)で行われます。

	対象者	アシスタント	ランプ	投球
BC1	車いす操作不可で四肢・体幹に重度の麻痺あり	○(SA)	×	可(足蹴り可)
BC2	車いす操作がある程度可能	×	×	可
BC3	車いす操作不可で四肢・体幹に重度の麻痺あり	○(RO)	○	不可
BC4	BC1、BC2と同等の重度四肢機能障害あり	△(SA)(足蹴りのみ可)	×	可

※BC1からBC3は脳原性疾患のみ。  
 ※ランプオペレーター(RO):選手と同等であると見なされ、選手の指示通りにランプを動かしてBC3選手をアシストする。エンド中はプレイングエリアを見てはならない。  
 ※スポーツアシスタント(SA):選手から指示があった時にスローイングボックスに入り、ランプの調整を除きROと同様の業務を行う。

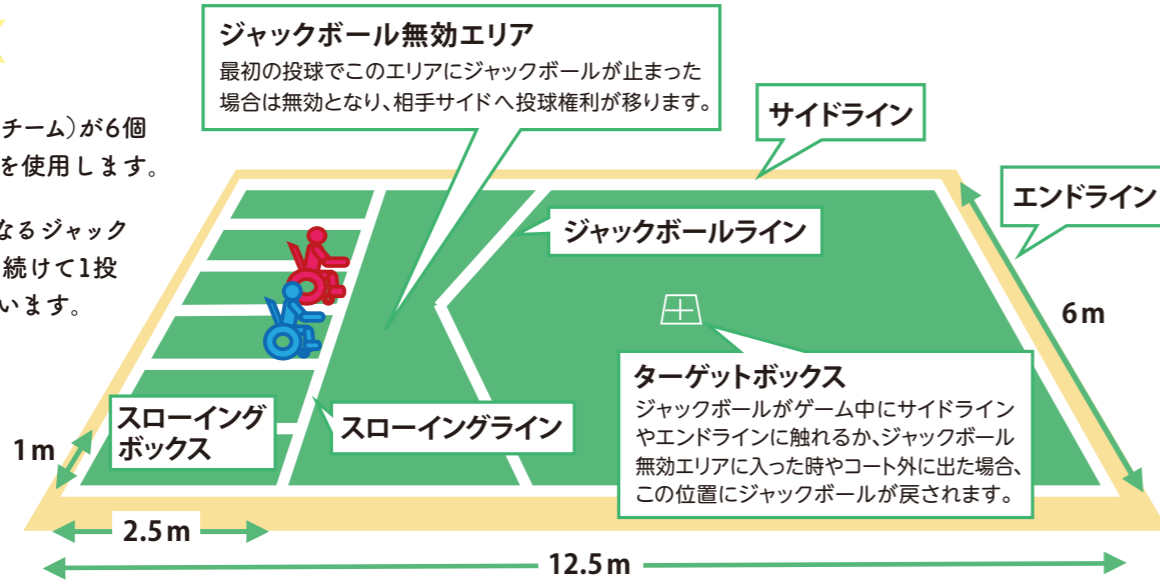
### 試合の進め方

1 両選手(ペアやチーム)が6個ずつのボールを使用します。

2 先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて1投目の投球を行います。

3 後攻側が最初の投球を行います。

4 以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手が、その次の投球を行います。この場合、次は赤チームがボールを投球します。



5 赤、青ともに6球すべてのボールを投げた時点で得点を計算します。

6 ②~⑤の流れを1エンドとして、個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行います。

7 以降、同様の形式で各エンドを戦い、点数をつけます。

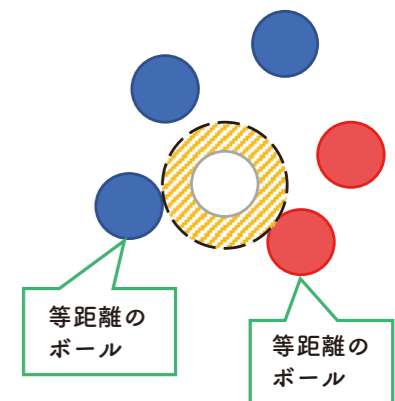
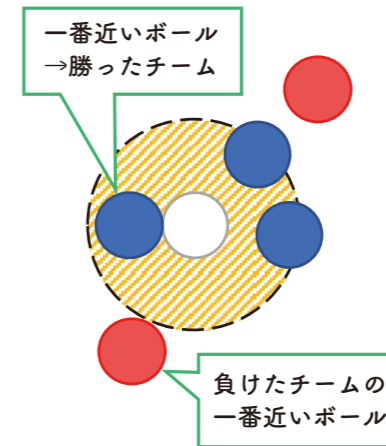
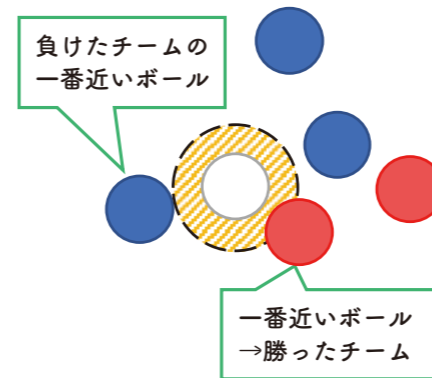
個人戦、ペア戦

	1	2	3	4	計
赤	1	1	0	0	2
青	0	0	1	2	3

チーム戦

	1	2	3	4	5	6	計
赤	1	1	0	1	1	0	4
青	0	0	2	0	0	1	3

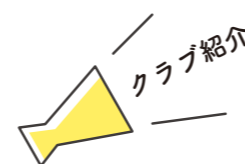
### 得点の数え方



一番近いのは赤ボールなので、赤チームの勝利。ジャックボールと一番近い青ボールとの距離を半径として描く円の内側にある赤ボールが加点対象となります。赤チーム=1点、青チーム=0点

一番近いのは青ボールなので、青チームの勝利。ジャックボールと一番近い赤ボールとの距離を半径として描く円の内側にある青ボールが加点対象となります。赤チーム=0点、青チーム=3点

一番近いボールは赤と青。最も近いボールが同じ距離にある場合は、両方のボールに1点加点されます。赤チーム=1点、青チーム=1点



## 京都 Sun Chips

きょうとサンチップス  
 かどつじ ただひさ  
 門辻 忠久さん(肢体)



地域との交流を図る思いがあって、当初、障害者スポーツのイベントに参加しました。

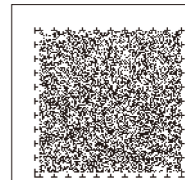
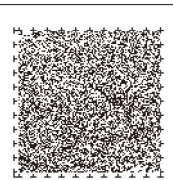
その時はボッチャがどんな競技なのかは知らないまま、2~3人でやり始めたのがきっかけで自分たちでもクラブをつくりました。

最初は、カーリングに似たようなボールゲーム、といった程度の認識でしたが、プレイしている内にボールを投げた位置によってかけ引きや戦略性が変わっていくことに面白さを感じるようになりました。

現在、11人の部員が元気に活動しています。しばらくコロナ禍が続いたため、大会等があまり開催されていなくて少し寂しい状況ではありますが、かつてはボッチャの日本選手権に出場し、入賞した者もこのチームにはいました。

これからもみんなで楽しくワイワイと、元気に明るく活動を続けていきたいと思っています。

興味のある方、見学や飛び入り参加もOKです!



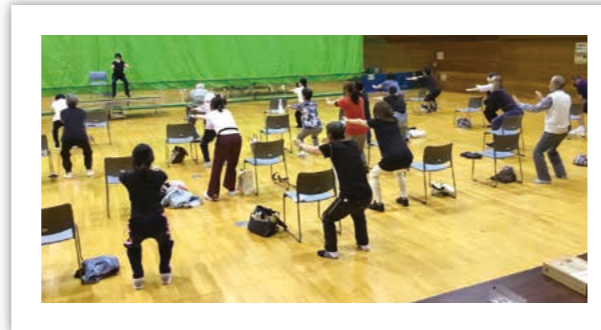
# 京都市障害者 スポーツセンター

# いろいろな/ 教室や体験会を開催しました!

# 放課後等デイサービス 「ぱらすぽ」

## ストレッチ& かんたんエクササイズ

いすやマットを使用し、ストレッチングや音楽に合わせた足踏み運動、下肢や体幹のトレーニングなど、楽しみながら運動を行っています。



友達と一緒に参加してとても楽しかったです。  
(療育・女性)

身体が軽くなって、気分が落ち着きました。  
(肢体・女性)

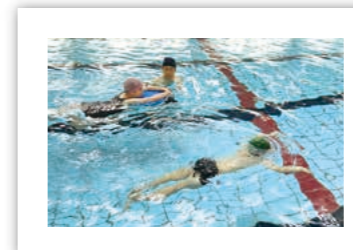
## お散歩

ちょっと足をのびして八瀬まで行きました。  
ぱらすぽから叡山電鉄一乗寺駅まで歩き、叡山電車に乗って八瀬比叡山口駅下車。思った以上に天気が良くなり、とても暑かったですが、山の美味しい空気を吸って、気持ちよいひと時となりました。



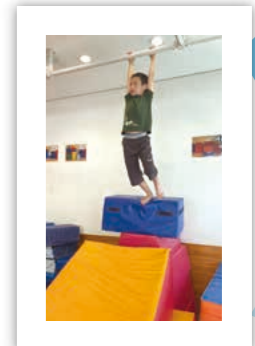
最近の活動紹介

続けて泳げるようになってきた。  
(療育・男児)



## プールの

やっとつかまることができた!  
(療育・男児)



## プレイルーム

# 京都市障害者 教養文化・体育会館

## ふれあいスポーツの日

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。特に卓球は順番待ちの列ができるくらいに、皆さん熱心にプレイされています。



1人で来ても他のお相手と卓球をプレイできるので、手頃な料金ということもあって参加するのが楽しそうですね。  
(障害なし・男性)

いつも仲間と一緒に来てバドミントンを楽しんでおり、終わった後は程よい疲労感が残っています。  
(障害なし・女性)

## 点字と手話に挑戦! Vol.6

### 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。点字は全て横書きで、読むときは凸面を左から右へ読みます。今号は「ラ行」と「ワ行」を紹介します。

ラ行はア行に5の点を加えたものです。

ワ行はア行と同じ形を下へおろします。

●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ラ	リ	ル	レ	ロ						ワ		ヲ		ン			

この点字を読んでみましょう。

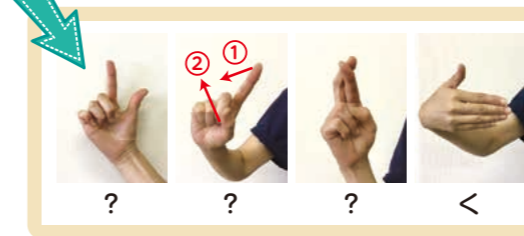
●	○	○	○	●	○	○	○
○	●	○	●	○	●	○	●
○	○	○	○	○	○	○	○
?	?	チ					

### 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。



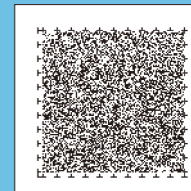
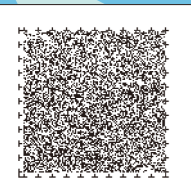
この指文字を読んでみましょう。



### 手話であいさつ 「すみません・ごめんなさい」



(点字と手話の答えはP6へ)





## 京都サザンクロス



京都サザンクロスは2015～2016年頃に結成し、初期のメンバーは5～6名でしたが、現在は25名にまで増えました。活動としては、障害のある人や年配の人たちが、それぞれ思いおもいにスポーツ吹き矢を楽しんでいます。スポーツ吹き矢は腹式呼吸を用いた吹き方をするため特に心肺機能の強化になり、各々の健康増進につながっています。元々は手術後のリハビリや肺活量を増やすために始めた人が多かったようですが、現在では仲間と楽しみながら交流することに重きを置いて活動しています。

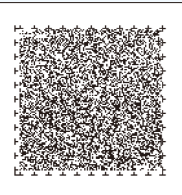
令和5年5月13日に「第1回 スポーツ吹き矢 交流大会」を、左京区の京都市障害者スポーツセンターで実施し、スポーツセンターと体育会館でスポーツ吹き矢を楽しんでいる人同士が交流できるようにしました。



競技中は背筋の伸びる緊張感もありましたが、競技が終わると和気あいあいとした雰囲気でお互いの部員同士が交流できました。

現在、スポーツ吹き矢クラブの部員は体育会館が24～25人、スポーツセンターが6～7人です。障害のある方で興味がある方は、一度練習を見学してください。(現在、障害がない人の入会は制限しています。) 健康的で楽しいスポーツ吹き矢を始めてみませんか？どなたでも楽しめますので、生涯スポーツとしていかがですか。

(京都サザンクロス 原 雅子さん)



自宅でもできる運動

# ストレッチング 首 編



ストレッチングを行うことで、筋の柔軟性(関節可動域)が高まり、血流の促進、ストレスの軽減、けがの予防に効果があります。呼吸をとめないこと、反動をつけないことに注意し、伸ばしている部位を意識しましょう。

## 首の前



胸鎖乳突筋

- 1 あごの下に両指の腹を当てます。
- 2 ゆっくりと両指の腹であごを押し上げます。

※背中を反らせないように注意しましょう。

## 首の後ろ



頭板状筋、僧帽筋

- 1 後頭部で両手を組みます。
- 2 腕の重みを利用し、ゆっくりと首を前に倒します。

※上体は前傾させないように注意しましょう。

## 首の横



胸鎖乳突筋、僧帽筋

- 1 片方の手を反対側の側頭部に当てます。
- 2 肩の水平を保ったまま手をゆっくり引きます。
- 3 反対側も同様に行います。

※肩を上げないように注意しましょう。

## 首の斜め後ろ



頭板状筋、肩甲挙筋

- 1 首を横に傾けてから前に倒します。
- 2 側頭部を押さえて、ゆっくり力を加えます。
- 3 反対側も同様に行います。

※背筋を伸ばしたまま行いましょう。

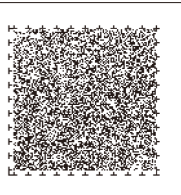
## 首の斜め前



胸鎖乳突筋、中斜角筋

- 1 首を横に傾けてから上を見ます。
- 2 あご先に手を添え、ゆっくり力を加えます。
- 3 反対側も同様に行います。

※背筋を伸ばしたまま行いましょう。



# みんなのこえ

センターや体育会館をご利用いただいている皆さんをご紹介します。



## マンデーシャトルズ

むかい のぶみ  
向井 信文さん

2017年頃に車いすテニスクラブに参加した時から、京都市障害者教養文化・体育会館を利用するようになりました。そして2020年頃に、以前から興味を持っていたバドミントンをやってみたいという思いがあり、車いすテニス仲間からの誘いもあって車いすバドミントンのクラブ「マンデーシャトルズ」にも参加するようになりました。

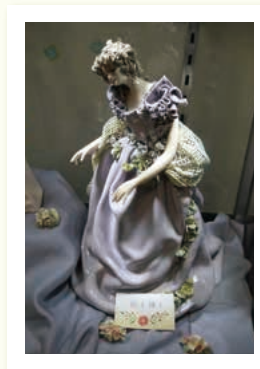
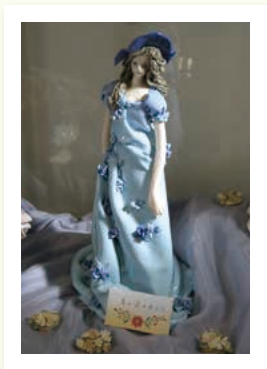


テニスやバドミントンに熱中すると、気持ち良い汗をかけるので気分も爽快になります。またそのあとに食べる食事がとてもおいしく感じられるのも、健康的に体力を維持していくのに一役買っていますね。

これからもテニスやバドミントンなどのスポーツを続けていくことで、仲間が増え交友関係が広がっていくことが楽しみの一つです。

## 作品展示の紹介

### 渡辺佐知子さんの作品



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。

各施設のホームページをご覧ください。



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」

協賛



裏千家

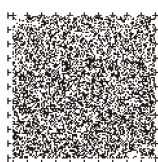
「禅味・滋味」  
創すよこ年  
京の黒豆

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