

きょうと パラスポ

PaRaSpo!

2022 秋 vol.05

スポーツは 生きる力!!



● 障害者スポーツ紹介… P.2・3

車いすテニス

京都で活動しているチームを紹介!

● 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

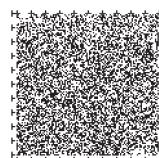
京都市障害者教養文化・体育会館

● 放課後等デイサービス

「ぱらすぽ」のご案内 …… 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



車いすテニス



車いすテニスとは

● 正確で力強いサービスや激しく打ち合うラリーなど、テニスの魅力が存分に味わえる競技です。なお、車いすでは真横に動くことができないため、相手の返球コースを予測し、ラケットを握ったまま素早く移動する「チェアワーク」の技術が求められます。そのため、選手が使用する車いすは車輪がハの字型をしており、旋回性が高い仕様になっています。

また、車いすテニスだけの特別ルールを除いては、使用するコート、ネットの高さ、ボールなど、障害のない人のテニスと同じルールです。

・1970年代に始まり、パラリンピックでは1992年のバルセロナ大会から正式競技に採用されました。

車いすテニスのルールについて

● 車いすテニスのクラス (国際テニス大会の中に車いす部門があります)

男子	シングルス / ダブルス
女子	シングルス / ダブルス
クワード	シングルス / ダブルス ※四肢麻痺 (quadriplegia) の略で重度の障害をもつ選手が出場するクラス。性別による区別がないため、ダブルスの試合で男女のペアが出場できる。
ジュニア	シングルス / ダブルス ※18歳未満の選手

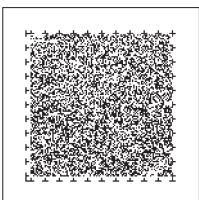
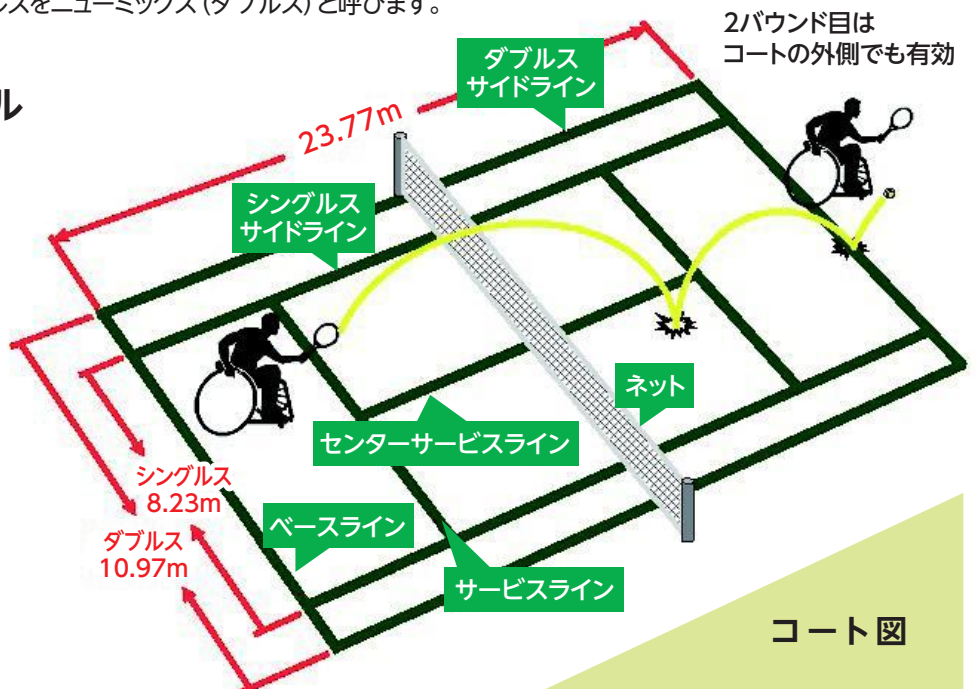


・障害のある人が障害のない人と組むダブルスをニューミックス (ダブルス) と呼びます。

● 車いすテニスの特別ルール

- ・ボールを相手コートに打ち返すまでに、2度のバウンドまで認められています。
- ・2度目はコートの外側でバウンドしても有効です。

※障害のない人と対戦もしくは組んで競技する場合は、車いすを使用する障害のある人のみに2バウンドルールが適用されます。



京都で活動しているチームを紹介

京都車いすテニス協会

京都車いすテニス協会

いえむら やすお
家村 安雄さん



チームや活動選手の紹介

京都車いすテニス協会は、京都市障害者教養文化・体育会館のオープンと同じ頃に活動を始めました。当時のメンバー構成は全10名で、車いすの人が8名、介助の人が2名でした。現在では車いすの人が6名、介助の人が5名となっており、月2回、京都市障害者教養文化・体育会館の第1体育室で車いすテニスを楽しんでいます。

日頃のチーム練習では、初めてラケットを握る人でも楽しくテニスができるよう、楽しみながらレベルアップを図れることを目指して練習しています。



◀ (写真後列左から)

すが りょうへい
菅 綾平さん
ボランティア

すが あきら
菅 晃さん
ボランティア

◀ (写真前列左から)

は せ のぶゆき
長谷 信行さん
肢体不自由

むかい のぶふみ
向井 信文さん
肢体不自由

いえむら やすお
家村 安雄さん
肢体不自由

ほりかわ ひろふみ
堀川 宏史さん
肢体不自由

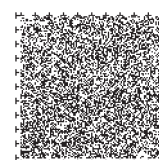
チームメンバーの堀川さんは、数々の大会で優勝するほどの実力者で、2022年4月に開催された「ダンロップ神戸オープン」のBクラス*でシングルス及びダブルスともに優勝しています。

今後の課題として、以前は京都府内の車いすテニスチームが3グループは活動していましたが、現在、主だった活動をしているのは我がチームのみになってしまったということ、そして全体的にチームメンバーの年齢層が上がってきている事もあり、新しく車いすテニスを始められる人、特に若い人にたくさん加入していただくと嬉しいです。

*Bクラスは国内大会の最高位のクラスで、それ以上は国際大会レベルのメイン、セカンドクラスになります。



皆さん、「日頃はエンジョイしてゲームを楽しみ、そして試合では真剣に勝利を目指す」京都車いすテニス協会、一緒にテニスを始めてみませんか？



フライングディスク体験会

ディスクの基本的な持ち方やいろいろな投げ方を練習し、その中から自分に合った投げ方を見つけ、アキュラシー種目に挑戦しました。初めての人も楽しんで参加されています。

狙ったところに飛んでいくと
気持ちがよかったです。
(肢体不自由・女性)



たくさん投げることができて
楽しかった。(療育・男性)

種目の紹介

- アキュラシー：5mまたは7m離れた的(アキュラシーゴール)に向かってディスクを10回投げ、通過回数を競います。
- ディスタンス：ディスクの飛距離を競います。

フライングディスクミニ大会
来年の3月25日(土)開催予定!

第30回 パラアーティスティック
スイミングフェスティバル
10月1日(土)、2日(日)に開催しました!

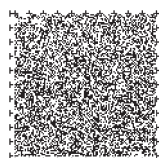
パラアーティスティックスイミング教室

日本パラアーティスティックスイミング協会の森田美千代会長を講師に迎え、音楽に合わせて泳ぐ楽しさを伝えています。障害のある人もない人もみんな一緒に楽しんでいます!

音楽に合わせて
みんなで練習できる
のが楽しかったです。
(肢体不自由・女性)



難しい演技も練習
してできるよう
になりました。
(療育・女性)



教室を開催しました!

卓球サポートタイム

初心者から上級者まで障害のある人を対象に、職員やボランティアが卓球のお相手をしました。また、サポートタイム終了後も気の合った人同士で技術の向上を目指し、練習されています。



自分に合わせて上手く
打ち返してくれるから、
ラリーが続いて面白かった。
(聴覚障害・男性)



1人で練習できなくて困っていたので、
お相手してもらえると助かります。
(聴覚障害・女性)

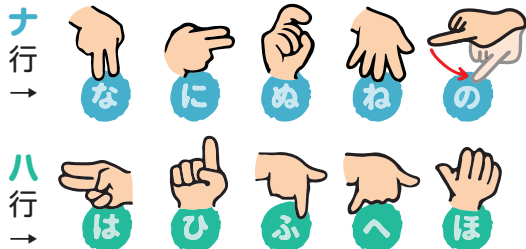
点字と手話に挑戦! Vol.4

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「ナ行」と「ハ行」を紹介します。

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。

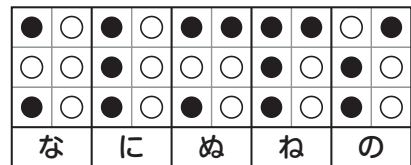


では、この指文字を読んでみましょう。

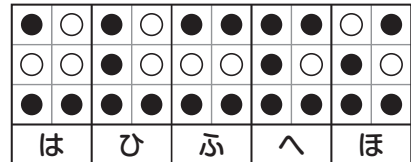
1 文字め



2 文字め

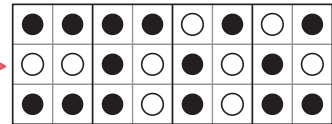


ナ行はア行に
3の点を加えた
ものです。



ハ行はア行に
3と6の点を加
えたものです。

この点字を読ん
でみましょう。



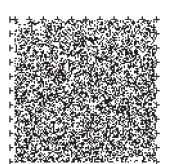
手話であいさつ 「よろしくお願ひします」



手をグーにして
鼻のところから
斜め下へ。



拜むように、額の前から
斜め下へ。この時、顔も
一緒に少し下げる。



(点字と手話の答えはP6へ)

放課後等デイサービス

ぱらすぽ

のご案内



☆「ぱらすぽ」は、公益財団法人京都市障害者スポーツ協会が運営する放課後等デイサービスです☆

「ぱらすぽ」のモットー

子どもたちを光り輝く存在に

—やさしさとたくましさの根っこづくり—

子どもの自尊心・自主性・個性の発揮

- 自分のいのちを丸ごと大切にできる力を育みます。
- 一人ひとりの自主性・創造性を育みます。
- 一人ひとりの個性を受け止め、個性を伸ばす力を育みます。

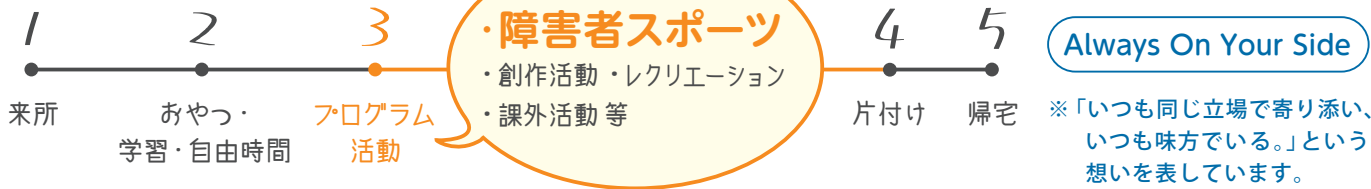
子どもの自立力・協調力の発揮

- 困難を乗り越える力や生き方をデザインし判断できる力を育みます。
- 異なる年齢や異なる障害のある仲間に気配りできる力を育みます。
- 「障害者スポーツセンターにある事業所」という利点を活かし、利用者との日常的なふれあいやイベントへの参加により、コミュニケーション力と社会のルールを学びます。

スポーツの喜びをいつまでも

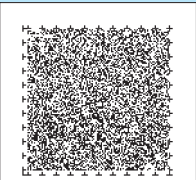
- プールや運動施設での活動による健康なからだづくりやスポーツを楽しむきっかけづくりを支援します。
- 「ぱらすぽ」卒業後も、障害者スポーツセンターをひとつの居場所としてつながっていけるよう支援します。

「ぱらすぽ」の一日



開所日時・定員

- 開所日：月曜日～土曜日（センター休館日を除く）
- サービス提供時間：平日 13:30～17:30 平日以外※ 10:00～16:00
- 対象者：通所受給者証をお持ちの方・小学生から高校生まで・京都市内在住・重症心身障害児を除く ● 定員：一日 10名 ※平日以外とは、土曜日・祝日・学校休業日（夏休み、春休みなど）



お問い合わせ先

〒606-8106 京都市左京区高野玉岡町5番地
京都市障害者スポーツセンター2F 放課後等デイサービス「ぱらすぽ」
Tel/Fax.075-724-1800

「ぱらすぽ」のモットー「やさしさとたくましさの根っこづくり」

京都市障害者
スポーツセンター

卓球室



卓球台5台を設置、障害のある人もない人も一緒にご利用いただけます。また、視覚に障害のある人の卓球である「サウンドテーブルテニス」も利用できます。



卓球室利用者

とがわ せいじ
戸川 清二 さん
(聴覚言語障害)



センターの看板を見て、どんな所か見学に来た時、卓球をやってみないかと誘われたことがきっかけで通い始めました。

卓球はやったことがなかったのですが、教室やクラブに参加して少しずつ出来るようになり、もっと上手になりたいと思い日々頑張っ

て練習しています。平日はほぼ毎日センターに来て、みんなで卓球ができることがとても楽しいです。

卓球をやり始めて10年以上になりますが、これからも教室などに参加して自分の技術を磨いていきたいと思っています。



障害のある人もない人も
Let's Play Pingpong!

京都市障害者
教養文化・体育会館

第2体育室



広さは6.5m×9.5mで、簡単なマット運動やエクササイズなどの軽い運動にご利用いただけます。

特に床には、運動の衝撃を吸収し膝への負担を低減する「スポーツコート」を設置しており、クッション性のある床となっています。



壁面には大型鏡を設置していますので、ダンスやストレッチなどの利用にも適しています。

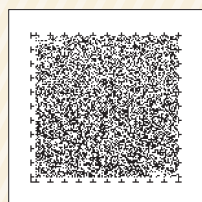


また、少人数での卓球や卓球バレーなどを行うこともできます。

軽めの運動や体操など、
快適にご利用いただけます。



おぎの よしたか
荻野 芳貴
インストラクター

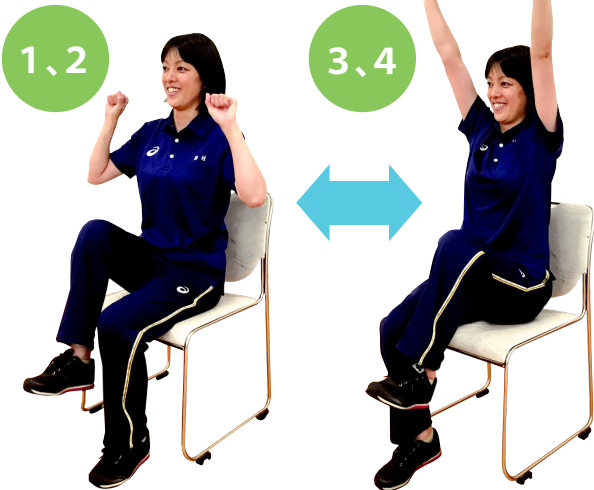


を紹介
します!

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。

① 足踏みをしながら、腕を上下に動かします。

- ①、② 足踏みをしながら、肩口に両肘を曲げます。
- ③、④ 足踏みをしながら、両肘を同時に上に伸ばします。
これを繰り返します。



② 足の動きを「グー・チョキ・パー」をしながら、腕を上下に入れ替える運動を行います。

- ① 足はグーしながら、肩口に両肘を曲げます。
- ② 足はチョキしながら、両肘を同時に上に伸ばします。
- ③ 足はパーしながら、肩口に両肘を曲げます。



足は3拍子、腕は2拍子の動きになります。これを繰り返します。

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。



原雅子さんの作品

YouTubeで 動画の配信



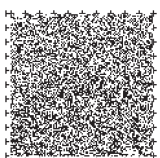
協賛



「禅味・滋味」
創業文久二年
京の黒豆



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