

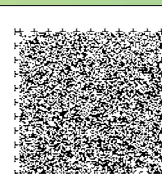
PaRaSpo!

2023 春 vol.06

スポーツは生きる力!!



- 第22回全国障害者スポーツ大会
いちご一会とちぎ大会 …… P.2・3
- いろいろなイベントや体験会を
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
放課後等デイサービスぱらすぽ
- クラブ紹介 高野卓球クラブ …… 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



いちご一会とちぎ大会

夢を感動へ。感動を未来へ。



京都市選手団
感動をありがとう



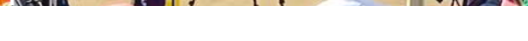
you guys are the best



フライングディスク



水泳



アーチェリー



陸上競技

大会出場選手の感想



西村 和人 選手
(卓球)



4年前(2019年)、茨城大会に出場予定でしたが、台風接近のため中止になり、その後新型コロナウイルスの影響で全国大会が2回中止になりました。今回、選手に選ばれて「今年こそ開催されますように」と思っていたので、無事開催され参加できたことをとてもうれしく思っています。

練習会では、サーブ練習を中心に取り組みました。サーブで相手を崩せないと勝てないと思っていたからです。結果、サーブで得点できたゲームがいくつかあり、練習の成果を発揮することができました。

あまり対戦したことのない車いすの人との試合では、曲がるボールに手も足も出ませんでした。色々な球種を体感することができて楽しかったです。また、他府県の人と試合をしたり、交流できたことはとても良い思い出です。

今後も楽しみながら卓球を続けていきたいです。

最後に団体行動があまり得意ではない私ですが、期間中皆さんとともに楽しく過ごすことができました。みなさんに感謝いたします。ありがとうございました。



関谷 颯 選手
(陸上競技・旗手)



春に、代表選手に選ばれたという通知が届いた時、とても驚いたと同時に選ばれた限りは精いっぱい頑張ろうと思いました。

そのうえ、旗手にも選んでいただきました。「私でよいのか」という驚きと戸惑い、責任の重さを感じましたが「堂々と歩こう」と気持ちを切り替えました。

開会式当日。会場はとても大きくて迫力があり、選手団の先頭を歩くのはドキドキしましたが、とても楽しく、良い思い出になりました。

競技については、スタートダッシュとリレーのバトンパスの練習を頑張ってきました。個人種目の100mと200mでは残念ながらメダルには届きませんでしたが、スタートダッシュがバッチリ決まって気持ちよく走れました。

リレーは、4人でしっかりバトンをつなぐことができ、2位になれてとてもうれしかったです。

毎日があっという間に過ぎ、みんなと過ごした時間、宿舎での食事、移動中の景色など、すべてが忘れられない思い出です。

貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。

監督インタビュー



吉田 隆二 監督
(ボウリング競技監督)

令和4年10月27日から11月1日までの障害者スポーツ大会に初めてボウリング競技監督として参加しました。

私は「第18回全国障害者スポーツ大会福井大会」にフライングディスクの選手として参加し、大会の楽しさ、素晴らしさ、感動を実感することが多くあり、その後何かお手伝いしたい気持ちから指導員の資格を取得しました。ボウリング競技監督の件につきましては、前監督の吉村氏が今大会ではアーチェリー競技の監督に就かれることになったので、後任として旧知の私に打診がありました。初めてのことであり、私に務まるのか不安と心配がありましたが、私自身30数年のボウリング競技経験があり、少しは伝えることができるかなと微力ながら引き受けさせていただきました。

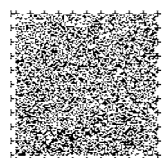
さて、6月から選手強化練習会が2回でスタート。選手の善田崇嗣君との連絡は、毎回付き添って来られていたお母様を通じて行いました。そんな中、善田君が日本ハムファイターズのファンであること、ジムでトレーニングをしていることを知り、少しずつボウリング以外の話もできるようになりました。

栃木県では、10月28日に公式練習、29日、30日が試合という日程で、お母様がずっと現地での応援を楽しみにされていましたが、今回ボウリング競技は選手と監督のみ入場可能、応援は家族であっても入場不可で、非常に落胆されていました。ボウリング場の特性上、観覧席は無く通路で観戦となると密になり、栃木県の判断は仕方ないと思います。試合では、善田君は4ゲーム558点と練習の成果で精一杯頑張って投球してくれましたが、順位は6位で残念ながらメダル獲得はできませんでした。他府県代表選手で何回も出場している選手が、この大会を目標に練習する努力は素晴らしいと思いますが、1回代表になると参加資格を失う京都市選手とは実力差がかなりありました。グループ組み合わせでその辺りの配慮をしていただけるとありがたいのですが、善田君とは、宿舎内の露天風呂と家族風呂に2人で入りました。私の左腕の障害についての説明もし、お爺さんと孫ぐらい年齢差がある2人でしたが、何の支障もなく友達のようになりました。貴重な体験をさせていただいた善田君、お母様、京都障害者スポーツ振興会、京都市障害者スポーツ協会、栃木県関係者の皆様に感謝いたします。

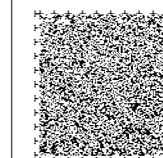
第22回全国障害者スポーツ大会 京都市選手団 競技成績

メダル数 6 6 8

競技名	選手名	種目	結果	競技名	選手名	種目	結果
陸上	佐野 亮太	200m	3位	水泳	大下 智久	25m自由形	1位
		100m	3位			50m自由形	1位
		4×100mリレー	2位			25m自由形	4位
陸上	山野 真	200m	6位	水泳	川勝 友詞	50m自由形	5位
		50m	3位			25m背泳ぎ	2位
		4×100mリレー	2位			50m自由形	4位
陸上	関谷 颯	200m	6位	卓球	熊澤 剛	一般卓球	1位
		100m	4位			一般卓球	2位
		4×100mリレー	2位			一般卓球	2位
陸上	中井 龍聖	立幅跳	4位	卓球	西村 和人	一般卓球	1位
		4×100mリレー	2位			一般卓球	3位
		50m	3位			一般卓球	2位
陸上	秋本美七海	800m	6位	卓球	山元 博央	一般卓球	3位
		立幅跳	6位			一般卓球	2位
		4×100mリレー	2位			一般卓球	2位
陸上	西岡 暉起	ジャベリックスロー	6位	フライングディスク	伊藤 芳子	アキュラシーファイブ	1位
		50m	7位			ディスタンス	7位
		ジャベリックスロー	4位			アキュラシーファイブ	3位
陸上	竹野 夏海	50m	2位	フライングディスク	清水 望夢	ディスタンス	1位
		50m	2位			ディスタンス	1位
		ソフトボール投げ	3位			リカーブ	5位
陸上	村田 敦	50m	3位	アーチェリー	岡本 源七	30mダブルラウンド	5位
		50m	4位			ボウリング	6位
		ピーンバック投げ	3位				



全国障害者スポーツ大会の競技種目である「ボッチャ」の体験会を実施しています。詳しくはお問い合わせください。



いろいろなイベントや体験会を開催しました！

京都市障害者
スポーツセンター

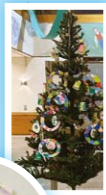
四季のイベント「冬のわくわくフェスタ」

クリスマスのイベントとして、「冬のわくわくフェスタ」を開催しました。作業所等の製品販売、ものづくり体験会(クリスマスベルとクリスマスリースづくり)、ステージ発表を行いました。

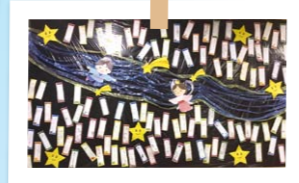
吹奏楽を聴いて
自然に笑顔になり、
元気が出ました。
(肢体不自由・女性)



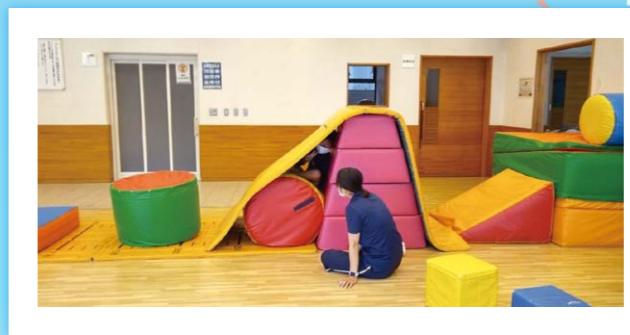
子どもと一緒に
参加ができて、楽し
かったです。かわいらし
いクリスマスベルを作れ
ました。(障害なし・
女性)



四季折々の館内装飾



放課後等デイサービス ぱらすぽ



放課後等デイサービスぱらすぽでは、「子どもたちを光り輝く存在に」をモットーに、少しでも子どもたちの過ごしやすい環境をと考えています。来てすぐは自由時間。それぞれ好きなことをして過ごし、全員揃ったところでその日のプログラム活動を徐々に始めます。水泳やポッチャ、卓球、トランポリン、車いす体験などの運動をはじめ、創作活動、新年には書初め、お抹茶体験なども行ってきました。

昨年7月に開所の新しい事業所で、まだまだ手探りではありますが、子どもたちは様々な表情を見せてくれています。大きなトランポリンを見て大喜びで駆け寄り子どもたち。お習字用の墨は服につくと落ちないと知り、急に真剣に半紙に向かう姿。和室(茶室)でのお抹茶体験では、最近は畳のない家も多いため正座を続けるのも一苦労でした。

現在、小学校1年生から高校3年生までの子どもたちが通っています。異なる年齢や異なる障害のある仲間とのふれあいの中で、楽しく好きなことや興味のあることを見つけられる事業所を目指して、日々奮闘しています。



京都市障害者
教養文化・体育会館

車いすバスケットボール 体験会

車いすバスケットボールチームの選手にゲームのデモンストレーションや実技体験でのアドバイスをしてもらいました。体験会参加者には車いすに乗ったことがない小中学生が多く参加し、慣れない操作でも楽しみながら、車いすバスケットボールの魅力存分に体験しました。

みんなが大好きな
シュート練習をたくさん
できたので楽しかったです。
あんまり上手く入らないけど、
後ろ向きで投げたシュートが
入ったときは嬉しかった！
(障害なし・男児)



家族みんなで
参加できて楽しかった。
久しぶりに動いたから、
腕が筋肉痛でいたいです。
(障害なし・女児)



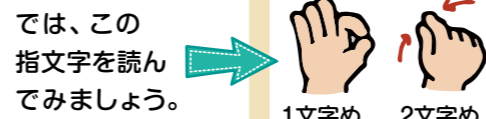
点字と手話に挑戦！ Vol.5

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「マ行」と「ヤ行」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。



マ行はア行に
3と5と6の点を
加えたものです。

●	○	●	○	●	●	●	○	●
○	●	●	○	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●
ま	み	む	め	も				

ヤ行は「あ・う・お」
を一番下までおろ
してから4の点を
加えたものです。

○	●		○	●		○	●
○	○		○	○		○	○
●	○		●	○		●	○
や			ゆ			よ	

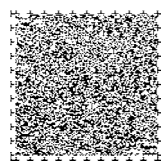
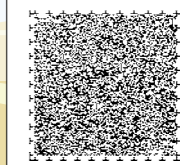
この点字を讀ん
でみましょう。

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

手話であいさつ「ありがとう」

① 片方の手の甲を上に向けて固定し、その上にもう一方の手を垂直に乗せる。

② 乗せた手を上にあげ、同時に頭を下げる。





高野卓球クラブ (高野TC)



高野卓球クラブ (通称 高野TC) は障害者と健常者の友好・親睦を計るため、約10年前に設立しました。基本的に毎週木曜日に京都市障害者スポーツセンター体育室で練習をしています。

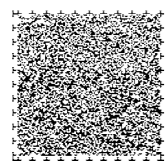
最初は10人不足の出発でしたが、現在は30人～40人の参加者がいます。卓球台の出し入れなど、全員で準備、後片付けなどをして、試合に出て勝ちたい上・中級者、障害のリハビリや汗を流したい初級者も一緒に楽しく練習をしています。年2回交流大会もしています。

最近では健常者の大会に積極的に参加する人も増え、良い成績をおさめる人がたくさん出てきました。

今後も参加者の皆さんが楽しく続けられるよう頑張りますので、興味のある障害者の皆さんは一度練習会を見学に来てください。(現在健常者の参加者が増え、健常者の入会は制限しています)

障害はハンディではなく、個性である！！

高野TC代表 内藤 茂



京都市障害者 スポーツセンター 会議室



ホワイトボード、映写用スクリーン、プロジェクターを設置しています。スライディングウォールで間仕切ることができ、大小会議室にご利用いただけます。



会議室団体利用者「ゆびきりサークル」 (手話サークル)

なかすみ ともこ
中角 朋子 さん (障害なし)



サークルを始めたきっかけは、手話の初級講座を受講したあとに、勉強を続けていきたい人達が集まりました。テレビやドラマなどで取り上げられたときは興味のある人が参加していましたが、手話は使わないと続かなくなり、今は13人で活動しています。

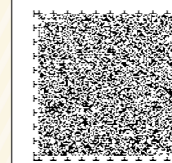
週1回、基本の単語や単語を使った文章の作成、読み取りの練習をしています。聴覚障害の人に教えてもらえるので、勉強になります。手話に興味のある人は、ぜひ見学に来てください。メンバー募集中です！

放課後等 デイサービス ぱらすぽ



利用者
いしかわ たいち
石川 太智 さん
(知的障害)

日頃から利用しているスポーツセンターにできたことを知り、来るようになりました。ここは、ぱらすぽのスタッフだけでなく、センターの職員さん皆さんを知っているので、その人たちからも声かけられるのが嬉しいし、安心して通えます。そして、色々なことができ楽しく過ごせています。今、高校3年生なので、2023年3月31日までしか来られませんが、卒業したら今度はボランティアとして後輩たちに関われたら嬉しいなと思っています。



京都市障害者 教養文化・体育会館

トレーニング室



利用者
のむら みつよし
野村 光義 さん
(肢体不自由車いす使用)



今から8年くらい前に、体育会館で開催していた車いすバスケットボールの体験会へ参加して、そこで「京都UPS」の存在を知り練習に参加した事が車いすバスケットボールを始めるきっかけになりました。そして現在では、車いすマラソンにもチャレンジしています。

昨年末から体調を崩してあまり調子は良くないですが、3月の「天皇盃第34回全国車いす駅伝競走大会」に向けてベストコンディションに持っていけるよう準備しています。2月の「京都マラソン2023」や4月の「第19回長野車いすマラソン大会」へもエントリーしているので、モチベーション的には徐々に上がってきています。

今年は、僕にとってチャレンジの年だと考えています。スポーツでは、いくつかの車いすマラソンにエントリーして自己ベストタイムを出したいと思っており、また仕事では心機一転、新しい環境での挑戦となります。周りの人たちの期待に応えていく思いで、何事にも全力でチャレンジしていきたいです。

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。

① イスに座って足踏みをしながら、声に出して数字を1から30まで数えます。

- ① 膝をしっかりと上げ、腕は大きく振ります。
- ② 「1」から順に「30」まで声に出して数えます。



② 「4」の倍数の時は声を出さずに手を1回叩きます。

- ① イスに座って足踏みをしながら、声に出して「1」から順に「30」まで数えます。
- ② 「4」の倍数の時は声を出さずに手を叩きます。



③ 「3」の倍数の時も同じように、声を出さずに手を叩いてみましょう。



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。

📍 中村多克さんの作品



ドクターイエロー



さぎ



シャボン玉

YouTubeで 動画の配信



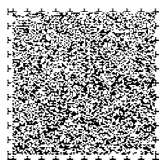
協賛



「禅味・滋味」
創業文久二年
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