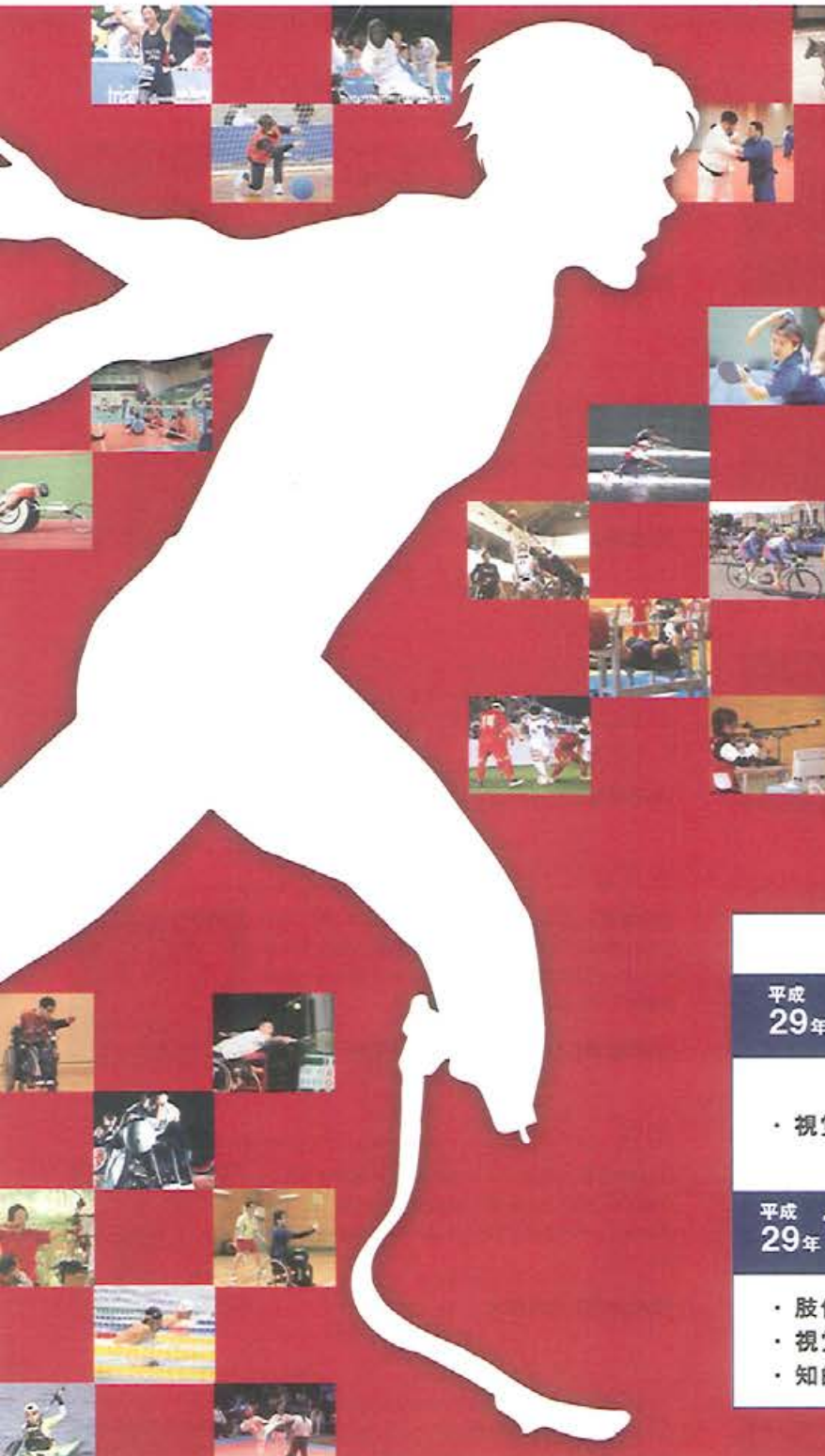


東京都パラリンピック 選手発掘プログラム

参加者
大募集!



登れ!

パラアスリートの 頂点へ。

1人でも多くの東京ゆかりの選手が
パラリンピック競技大会に出場できるよう、
競技志向の障害者アスリートを発掘するための
プログラムを実施します。

発掘プログラム実施日

| 平成 29年 9/10日 | 平成 29年 11/12日 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ・ 視覚障害者向け | ・ 肢体不自由者向け ・ 視覚障害者向け ・ 知的障害者向け |
| 平成 29年 12/16日 | 平成 30年 2/3日 |
| ・ 肢体不自由者向け ・ 視覚障害者向け ・ 知的障害者向け | ・ 肢体不自由者向け ・ 視覚障害者向け |

1人でも多くの東京ゆかりの選手が パラリンピック競技大会に出場できるよう、 競技志向の障害者アスリートを 発掘するためのプログラムを実施します。



アーチェリー

的を狙って矢を放ち、当たった場所によって得られる得点で勝敗を競う。「上肢にも障害のある車椅子を使う選手」、「その他の車椅子の選手や立って弓を射る選手」の2つのクラス。

【対象障害】 肢体不自由



陸上競技

100m走や800m走などのような「トラック」種目、走幅跳や砲丸投などのような「フィールド」種目、マラソンのような「ロード(道路を使用)」種目があります。

【対象障害】 肢体不自由／視覚障害／知的障害



バドミントン

バドミントンは、2020年の東京パラリンピック大会で初めて正式競技となります。競技は障害の種類や程度によって分けられたクラスごとに行われます。

【対象障害】 肢体不自由



ボッチャ

白い「ジャックボール(目標球)」に向かって、赤と青、それぞれ6個のボールを投げる、転がすなどして、どれだけジャックボールに近づけられるかを競う競技。

【対象障害】 肢体不自由



カヌー

200mのスプリントで競う。障害の程度によって3つのクラスに分かれ、種目はパドルを左右交互にこぐカヤックと、カヌーの片側に張り出した浮きの反対側のみをこぐヴァーがあります。

【対象障害】 肢体不自由



自転車競技

「ロード」(タイムトライアル、ロードレース、チームリレー)と、「トラック」(個人追い抜き、タイムトライアル、タンデムスプリント、チームスプリント、スクラッチレース)があります。

【対象障害】 肢体不自由／視覚障害



馬術

規定演技を行う「チャンピオンシップ」と、「フリースタイル」の2種目。障害に応じて5つに分類されたグレードごとに競う個人戦と、グレードを問わずにチームを組む団体戦があります。

【対象障害】 肢体不自由／視覚障害



5人制サッカー

視覚障害の選手が行うサッカー。アイマスクをつけた4人の選手と、視覚障害がないか障害の軽いゴールキーパーの1チーム5人。転がると音が出るボールを使用しています。

【対象障害】 視覚障害(GKのみ晴眼者)



ゴールボール

1チーム3人の選手が目隠しを装着し、攻撃側は相手ゴールに向かって、鈴が入ったボールを転がすように投球。守備側はボールの音や相手の足音を聞き分け、ゴールを守ります。

【対象障害】 視覚障害



柔道

視覚障害者の柔道では、2人の選手が最初から互いに相手のえりとそでを持ち、組み合った状態で試合を始めます。それ以外のルールは、一般の柔道とほぼ同じです。

【対象障害】 視覚障害



パワーリフティング

下肢(下半身)に障害のある選手が、上半身の力を使って、バーベルを持ち上げ、その重量の記録を競うスポーツ。障害の種類や程度によるクラス分けはなく、試合は体重別に行われます。

【対象障害】 肢体不自由



ボート

4人の漕ぎ手(男女混成2:2)と1人のコックス(指示、舵を握る人)で1チームの「フォア」、男女混成の2人乗り「ダブル・スカル」、男女別の1人乗り「シングル・スカル」の3種目4競技があります。

【対象障害】 肢体不自由／視覚障害



「東京都パラリンピック選手発掘プログラム」は、例えば

- 普段から運動やスポーツをしていて体力に自信はあるが、パラリンピックの正式競技はしたことがない
- 普段は健常者の試合や大会に出場しているが、参加要件を満たしているならパラリンピック競技に挑戦してみたい
- パラリンピック競技をしているが、もっと自分に適した競技があれば、新たな競技に挑戦してみたい
- 冬季パラリンピックの競技をしているが、夏季競技にも挑戦してみたい

など皆さまとパラリンピック競技の出会いをサポートするプログラムです。

【対象障害】の詳細については、ホームページをご確認ください。

射撃

「ライフル」や「ピストル」を用いて的を撃ち抜き、得点を競い合う。「SH1(自力で上半身を支え射撃)」が、「SH2(スタンドを用い上半身を支えた状態で射撃)」のクラスに分類されます。

【対象障害】 肢体不自由



シッティングバレーボール

床におしりをつき、座った姿勢でプレーする6人制バレーボール。サーブ、スパイク、ブロックは、おしりを床から離さず行い、レシーブは一時、床から離すことが認められています。

【対象障害】 肢体不自由



水泳

競泳のみで、「自由形」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」「個人メドレー」「メドレーリレー」「フリーリレー」の7種目。障害の種類や程度によってクラス分けされ、競技を行います。

【対象障害】 肢体不自由／視覚障害／知的障害



卓球

一般の競技規則に準じて行われますが、障害の種類や程度に応じて一部を変更。個人戦と団体戦があり、選手は障害の種類や程度、運動機能によってクラス分けされ、競技を行います。

【対象障害】 肢体不自由／知的障害



テコンドー

ヘッドギア、ボディプロテクターなどを装着して、かかと落としや後ろまわり蹴りなどの足技で戦います。勝敗は得点と減点の集計による場合と、KO負けとなる場合があります。

【対象障害】 肢体不自由



トライアスロン

オリンピックのトライアスロン競技の半分の距離(スイム0.75キロ、バイク20キロ、ラン5キロの総距離25.75キロ)を競います。障害に応じて特別な道具の使用や用具の改造が認められています。

【対象障害】 肢体不自由／視覚障害



© Satoshi TAKASAKI/JTU

車いすバスケットボール

ルールは一般のバスケットボールとほぼ同じ。ボールを持ったまま車いすの車輪を3回以上回すと「トラベリング」になるなど、一部のルールは車いすの特徴に合わせて決められています。

【対象障害】 肢体不自由



車いすフェンシング

ルールは、基本的に一般のフェンシングと同じですが、「ピスト」という装置に車いすを固定し、上半身だけで戦います。「フルレ」「エペ」「サーブル」の3種目があります。

【対象障害】 肢体不自由



Photo by: KAZUJI SHIMIZU (PHOTO SERVICE ONE)

ウィルチェアーラグビー

四肢に障害のある人向けの車いすで競技するラグビー。1チーム4人で、車いすによるタックルが認められる激しいスポーツ。一般のラグビーと異なり、前方へのパスも可能です。

【対象障害】 肢体不自由



車いすテニス

車いすテニスの用具やルールは、一般のテニスとはほとんど変わりありません。左右にすばやく、幅広く動き回るために車いすをコントロールする技術(チェアワーク)が必要です。

【対象障害】 肢体不自由



実施体制

【主催】東京都／公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

【協力団体(予定)】東京都身体障害者アーチェリー協会／特定非営利活動法人 関東パラ陸上競技協会／認定特定非営利活動法人 日本盲人マラソン協会／東京都知的障がい者陸上競技連盟／東京障がい者バドミントン連盟／日本障害者カヌー協会／東京都自転車競技連盟／東京障害者乗馬協会／特定非営利活動法人 日本パラ・パワーリフティング連盟／特定非営利活動法人 日本パラローイング協会／特定非営利活動法人 日本障害者スポーツ射撃連盟／東京都障害者水泳連盟／東京身体障害者卓球連盟／東京都知的障害者卓球部会／一般社団法人 全日本テコンドー協会／公益社団法人 日本トライアスロン連合／東京都車いすバスケットボール連盟／東京都車いすフェンシング協会／一般社団法人 日本ウィルチェアーラグビー連盟／東京車いすテニス協会

【後援】公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会

発掘プログラム概要

競技レベルに応じて、自分にあったプログラムに応募してください。募集は開催日ごとに行います。

Let's start!

パラリンピック競技にどのようなものがあるかを知り、体験するプログラム。

平成29年9月10日(日) 視覚障害者向け

- 時間: 10:00~15:30 (予定) ●会場: 都立文京盲学校(東京都文京区後楽1-7-6)
- 実施競技(予定): 陸上競技、自転車競技、ボート、水泳、トライアスロン
- 申込締切: 平成29年7月31日(月)

平成29年12月16日(土) 肢体不自由者向け / 視覚障害者向け / 知的障害者向け

- 時間: 10:00~16:00 (予定) ●会場: 台東リバーサイドスポーツセンター(東京都台東区今戸1-1-10)
- 実施競技(予定): アーチェリー、陸上競技、バドミントン、自転車競技、パワーリフティング、ボート、射撃、卓球、テコンドー、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすテニス

Step up!

運動習慣のある方が、競技をより深めるプログラム。

平成29年11月12日(日) 運動習慣のある知的障害者向け

- 時間: 10:00~16:00 (予定) ●会場: 東京都多摩障害者スポーツセンター(東京都国立市富士見台2-1-1)
- 実施競技(予定): 水泳、卓球

Expert challenge!

一定以上の競技経験者がある方が、新たな競技を見つけるプログラム。

平成29年11月12日(日) 一定の競技経験を有する肢体不自由者及び視覚障害者向け

- 時間: 10:00~16:00 (予定) ●会場: 東京都多摩障害者スポーツセンター(東京都国立市富士見台2-1-1)
- 実施競技(予定): カヌー、パワーリフティング、射撃、水泳、トライアスロン、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、ウィルチェアーラグビー、車いすテニス

平成30年2月3日(土) 一定の競技経験を有する肢体不自由者及び視覚障害者向け

- 時間: 10:00~16:00 (予定) ●会場: 小平市民総合体育館(東京都小平市津田町1-1-1)
- 実施競技(予定): アーチェリー、陸上競技、自転車競技、馬術、ボート、卓球、テコンドー

11月以降のプログラムの開催競技、申込締切日、申込用紙、当日スケジュール等の詳細は、ホームページで8月(予定)以降、随時更新します。ご確認ください。

応募方法

参加をご希望の方は、申込用紙に必要事項を記入の上、郵送にてお申し込みください。

※個人情報のお取り扱いについては、申込用紙及びホームページをご覧ください。

【対象者】

右の条件をすべて満たす方

- ①パラリンピック等の国際大会を目指す意思がある
- ②東京都在住、在学、在勤いずれか
- ③平成29年度末で小学5年生以上であり、年齢が59歳以下
- ④本事業で実施する競技や種目に該当する障害がある
- ⑤日本国籍を有する

お問合せ

「東京都パラリンピック選手発掘プログラム」事務局

(株)三菱総合研究所 ヘルスケア・ウェルネス事業本部内

TEL:03-6705-6152(平日10:00~17:00)

E-mail: tokyoparainfo-ml@mri.co.jp

平成29年度 東京都 パラリンピック選手発掘プログラム

【9月10日：視覚障害者対象】 申込用紙

平成29年度 東京都障害者スポーツ選手発掘事業

コピー可

裏面の「個人情報の取り扱いについて」「お申込みにあたって」を確認し、同意の上で申し込みます。

| | | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| ふりがな | | | |
| 氏名 | | | |
| 性別 | 男性 ・ 女性 | 生年月日 | 昭和 平成 年 月 日 |
| 保護者氏名 (自著) | ※申込者が未成年の場合、ご記入ください。 印 | | |
| 住所 | 〒 - ※ご記入いただいた住所にご案内を送付します。 | | |
| 所属先 | 学校名、勤務先名 所在地 | ※住所、所属先所在地のいずれかが東京都にない場合、ご参加いただけません。 | |
| 連絡先 (電話番号) | ※連絡先は2か所記入し、右記の該当するものに✓をつけてください。 ① () <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 本人携帯 <input type="checkbox"/> その他 [] ② () <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 本人携帯 <input type="checkbox"/> その他 [] | | |

体験希望コース (9月10日)

※以下の4つのコースの中から1つをお選びください

- Aコース「午前：陸上競技（投てき）」→「午後：自転車・ボート」
- Bコース「午前：トライアスロン（スイム）・水泳」→「午後：陸上競技（走競技）」
- Cコース「午前：自転車・ボート」→「午後：トライアスロン（スイム）・水泳」
- Dコース「午前：自転車・ボート」→「午後：陸上競技（走競技）」

申込用紙
送付先

〒100-8141 東京都千代田区永田町2-10-3
「東京都 パラリンピック選手発掘プログラム」事務局
(株式会社三菱総合研究所 ヘルスケア・ウェルネス事業本部内) 行
締切：平成29年7月31日(月) (消印有効) TEL:03-6705-6152

●ご案内●

- ※会場は都立文京盲学校（飯田橋駅、後楽園駅（春日駅）より徒歩約10分）です。なお、会場への直接のお問い合わせはお控えください。
- ※駐車スペースはありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- ※実施競技は、事業ウェブサイト (<http://www.para-athlete.tokyo/>) をご確認ください。
- ※定員（全体や競技別の定員）を超えた場合の体験はお断りすることがあります。
- ※参加可否および当日のご案内については、開催2週間前を目途に、ご記入いただいた住所宛に書面にてご連絡します。
- ※11月以降に実施するプログラムの参加申込は、別途、実施します。

裏面も忘れずに記入してください。

| | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受障前 スポーツ経験 | ※受障前に定期的に取り組んでいたスポーツについて、具体的にお書きください。 例：「中学校サッカー部、高校ラグビー部（全国大会出場）」等 |
| 受障後 スポーツ経験、大会等の成績・記録 | ※受障後に定期的に取り組んでいるスポーツ、あるいは、大会等の結果について、具体的にお書きください。 例：「〇〇クラブで陸上を月2回、関東大会出場〇位」「100m走〇秒、1500m〇分〇秒（2016年2月）」等 |
| 障害の状況 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>障害の種類 <input type="checkbox"/> 視覚障害 ※視覚障害のない方は参加できません。 <input type="checkbox"/> その他（ ）</p> <hr/> <p>受障年齢 （ ） 歳</p> <hr/> <p>手帳の保有 <input type="checkbox"/> あり（手帳名： ） <input type="checkbox"/> なし 等級：（ 種 級 度）</p> <hr/> <p>障害名 ※手帳のとおり、ご記載ください。手帳をお持ちでない方は、現在の障害の状況をご記入ください。</p> <hr/> <p>日常お使用の補装具 <input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> 電動車いす <input type="checkbox"/> 白杖 <input type="checkbox"/> 上肢装具 <input type="checkbox"/> 下肢装具 <input type="checkbox"/> 体幹装具 <input type="checkbox"/> 義手・義足 <input type="checkbox"/> その他（ ） <input type="checkbox"/> なし</p> </div> |
| 服薬、必要な配慮等 | ※手帳記載以外の障害や病気、普段飲んでいる薬、医師によるスポーツ制限等、スポーツ実施にあたって配慮すべき事項がある場合、具体的にお書きください。 |

●お申込みにあたって●

- ・参加は無料ですが、申込郵送料、会場までの交通費、個人で使用する運動しやすい服装やシューズなど、各自の用具・消耗品等は、参加者負担となります。
- ・プログラムにおいて、けがをした場合は応急処置をいたします。参加者全員に対して、事務局で傷害保険に加入いたします。補償は、保険の範囲内で行います。
- ・健康上、競技可能な方のみお申込みください。なお、事前に健康診断書を提出していただく場合があります。
- ・記録のため、主催者が写真撮影をするほか、主催者が許可した報道各社により取材が行なわれる場合があります。撮影した写真等は活動報告書、広報、関連ホームページ、報道等で使用場合がありますので、ご了承の上お申込みください。
- ・申込用紙に記入いただいた情報は、氏名を伏せたくうえで事前に協力競技団体へお渡しすることがあります。

●個人情報の取り扱いについて●

※個人情報の取り扱いについては、サイトでもご確認ください。

【東京都 パラリンピック選手発掘プログラム 個人情報の取り扱いについて】

「東京都 パラリンピック選手発掘プログラム」は、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会からの業務委託により(株)三菱総合研究所が事務局を務めております。この案内は、都内の学校・施設・行政機関等に配布しております。当事業にご参加を希望される方は、以下の「個人情報の取り扱いについて」にご同意いただいた上で、申込用紙にご記入いただき、お申し込みください。よろしくお願いいたします。

【個人情報のお取り扱いについて】

- (1) ご記入いただきました個人情報は、当事業の運営管理の目的に利用させていただきます。また、当事業のテーマに関わる資料や、関連プログラムのご案内等を送付させていただくことがあります。ただし、ご要望があれば、すみやかに中止いたします。
- (2) ご記入いただきました個人情報は、必要なセキュリティ対策を講じ、厳重に管理いたします。
- (3) 当社は、個人情報保護に関する契約を締結した外部事業者に、個人情報を取り扱う業務を委託する予定があります。
- (4) ご記入いただきました個人情報は、参加者確認及び来年度以降の事業実施のために、その全てを当プログラムの主催者であり、業務委託元である公益社団法人東京都障害者スポーツ協会に手渡しでの提供を予定しております。
- (5) ご記入いただきました個人情報は、委託業務終了後は、三菱総合研究所管理分につきましては、当社が責任を持って廃棄いたします。

【お問い合わせ先】

・個人情報に関するご連絡先、苦情・相談窓口

※開示、訂正、利用停止等のお申し出は、下記窓口までご連絡ください。

(株)三菱総合研究所 広報部 電話：03-6705-6004 FAX：03-5157-2169 E-mail：prd@mri.co.jp URL：http://www.mri.co.jp/request

【弊社の個人情報保護管理者】

(株)三菱総合研究所 代表取締役常務 松下岳彦 連絡先：03-5157-2111 E-mail:privacy@mri.co.jp

※弊社の「個人情報保護方針」「個人情報の取り扱いについて」をご覧になりたい方は http://www.mri.co.jp/privacy_guide/privacy.html をご覧ください。また、ご請求いただければお送りいたします。

管理番号：P0105853-01-003-c

? パラリンピックとは?

パラリンピックは、様々な障害のあるアスリートが創意工夫を凝らして限界に挑む、世界最高峰の国際競技大会です。オリンピックの開催年に、原則オリンピックと同じ都市・会場で行われています。国際クラス分けの基準を満たしていることはもちろん、競技ごとに定められた厳しい選考基準を満たしたトップアスリートのみが出場することができます。また、実施競技については、パラリンピック独自のものもあります。



次はいよいよ
東京開催!

東京 2020 パラリンピック競技大会

競技種目 (全 22 競技)

○視覚障害のある方が出場できるのは次の 9 競技です!

- ①陸上競技
- ②自転車
- ③馬術
- ④5人制サッカー
- ⑤ゴールボール
- ⑥柔道
- ⑦ボート
- ⑧水泳
- ⑨トライアスロン



- ⑩アーチェリー
- ⑪卓球
- ⑫バドミントン
- ⑬テコンドー
- ⑭ボッチャ
- ⑮車いすバスケットボール
- ⑯カヌー
- ⑰車いすフェンシング
- ⑱パワーリフティング
- ⑲ウィルチェアーラグビー
- ⑳射撃
- ㉑車いすテニス
- ㉒シッティングバレーボール

※⑩～㉒の競技は視覚障害の方は対象ではありません。

パラリンピック選手 発掘プログラム開催!

パラリンピック出場を目指してみませんか!!

1人でも多くの東京ゆかりの選手がパラリンピック競技大会に出場できるよう、競技志向の障害者アスリートを発掘するためのプログラムを実施します。

日程・会場・対象障害・内容等の詳細は、ホームページでご確認ください。随時更新予定です。



ホームページ <http://www.para-athlete.tokyo/>

【平成 28 年度の様子 (左: ボート 右: 車いすフェンシング)】



本事業お問い合わせ

「東京都パラリンピック選手発掘プログラム」事務局
(株)三菱総合研究所 ヘルスケア・ウェルネス事業本部内
TEL: 03-6705-6152(平日 10:00 ~ 17:00)
E-mail: tokyoparainfo-ml@mri.co.jp

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

東京都の障害のある方が「いつでも どこでも いつまでも」気軽にスポーツを楽しむことができる社会を目指して、さまざまな活動をしている協会です。

障害のある方のスポーツ活動の奨励振興、各種スポーツ大会の開催・協力、東京都障害者スポーツセンター 2カ所の運営を行っています。

- ・東京都障害者総合スポーツセンター
- ・東京都多摩障害者スポーツセンター



公益社団法人東京都障害者スポーツ協会事務局

〒162-0823
東京都新宿区神楽河岸1番1号
セントラルプラザ12階 競技力向上課
TEL 03-5206-5586
FAX 03-5206-5587

twitter @tosyokyo



もしかして!?

あなたの周りに世界には
はばたく可能性をもつ
こんな選手いませんか



探しています!

未来の障害者 アスリート

～視覚障害編～



「障害があるからスポーツなんてできない…」

そんなことはないんです！

障害をもっていてもチャレンジできるスポーツは多くあります！

2020年には東京でパラリンピックが開催されます。

国際舞台で活躍できる選手を探しています。



視覚障害がある方のできるスポーツとは？

○視覚障害とは？

眼鏡やコンタクトレンズを使っても十分に見えず、身体障害者手帳の基準に該当するくらい見え方の状態を視覚障害といいます。視覚障害は、視覚を使うことが全くできない全盲から、部分的に見えている視覚を使うことができるロービジョン（弱視）まで幅広い見え方の状態があります。

○視覚障害がある方のできるスポーツとは？

視覚障害だからという理由でできないスポーツはほとんどありません。意外かもしれませんが、多くのスポーツにチャレンジすることが可能です。もちろん、それには視覚以外の聴覚、触覚を活用した工夫も必要になり得ますが、そうしたちょっとした工夫で、一般の方と一緒に視覚障害のある方もスポーツを楽しむことができます。



障害者スポーツのクラス分けとは？

視覚障害に限らず、障害者スポーツ特有の決まりごとですが、できるだけ同じ障害程度の人でグループ化することをクラス分けといいます。視覚障害のクラスは、視力と視野の結果に基づいて基本的に3つに分けられています。視覚障害のクラス分けはすべての競技種目において共通の方法で行われています。

【国際・国内クラス分け基準】

- B1 視力 0.0025 より悪い
- B2 視力0.0025から0.032までか、視野直径10度以内
- B3 視力 0.04 から 0.1 までか、視野直径 40 度以内

*視力 0.0025 は、自分の手の形がわかるくらいの視力です。およそですが、手の形がわかれば B2、わからなければ B1 になります。
*いづれも良い方の目で、眼鏡やコンタクトレンズを使った時の見え方で判定します。
*国際・国内クラス分け基準は、日本の身体障害者手帳基準とまったく異なりますので要注意となります。

B3 よりも見え方がよい場合には、パラリンピック等の国際大会に出場することはできません。しかし、これを理由にスポーツをやめる必要はなく、その他の楽しみ方もいろいろあります。詳しくは、東京都障害者スポーツ協会へお問い合わせください。



執筆者紹介

清水 朋美 (しみず ともみ) 氏

国立障害者リハビリテーションセンター病院 第二診療部長

○国際クラシファイア

(障害者スポーツクラス分けの国際資格保有者)



現役アスリート紹介 【澤田 優蘭 選手 (陸上競技)】

6歳の頃より網膜色素変性症のために徐々に視野狭帯が進行していきました。

中学校(一般校)に入学後は陸上部で活動していましたが、症状の進行により、一度競技を離れたそうです。

その後、都立文京盲学校に進学し、障害者スポーツと出会い、視覚障害があっても陸上競技ができることを知り、競技活動を再開し、現在では国際大会でも活躍しています。

東京に向けて期待の選手の1人です。

【戦績】

- ・北京2012パラリンピック競技大会
走幅跳 4m93
100m 14秒18
- ・2016IPCグランプリ
走幅跳 4m87 優勝
- ・第27回日本パラ陸上競技選手権大会
走幅跳 4m94 日本新記録



注目ポイント！！

- ・障害の進行を理由に一度スポーツを諦めてしまったが、障害者スポーツと出会い再び競技を始めた。
- ・健常者と一緒に部活をしていた経験が今の競技に活かしている！

? パラリンピックとは?

パラリンピックは、様々な障害のあるアスリートが創意工夫を凝らして限界に挑む、世界最高峰の国際競技大会です。オリンピックの開催年に、原則オリンピックと同じ都市・会場で行われています。国際クラス分けの基準を満たしていることはもちろん、競技ごとに定められた厳しい選考基準を満たしたトップアスリートのみが出場することができます。また、実施競技については、パラリンピック独自のものもあります。



次はいよいよ
東京開催!

東京2020 パラリンピック競技大会

競技種目 (全22競技)

○肢体不自由の方が出場できるのは次の19競技です!

- ①アーチェリー
- ②陸上競技
- ③バドミントン
- ④ボッチャ
- ⑤カヌー
- ⑥自転車
- ⑦馬術
- ⑧パワーリフティング
- ⑨ボート
- ⑩射撃
- ⑪シッティングバレーボール
- ⑫水泳
- ⑬卓球
- ⑭テコンドー



- ⑮トライアスロン
- ⑯車いすバスケットボール
- ⑰車いすフェンシング
- ⑱ウィルチェアーラグビー
- ⑲車いすテニス

- ⑳5人制サッカー
- ㉑ゴールボール

㉒柔道

※㉑～㉒の競技は肢体不自由の方は対象ではありません。

パラリンピック選手 発掘プログラム開催!

パラリンピック出場を目指してみませんか!!

1人でも多くの東京ゆかりの選手がパラリンピック競技大会に出場できるように、競技志向の障害者アスリートを発掘するためのプログラムを実施します。

日程・会場・対象障害・内容等の詳細は、ホームページでご確認ください。随時更新予定です。



ホームページ <http://www.para-athlete.tokyo/>

【平成28年度の様子 (左:ボート 右:車いすフェンシング)】



本事業お問い合わせ

「東京都パラリンピック選手発掘プログラム」事務局
(株)三菱総合研究所 ヘルスケア・ウェルネス事業本部内
TEL: 03-6705-6152 (平日 10:00 ~ 17:00)
E-mail: tokyoparainfo-ml@mri.co.jp

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

東京都の障害のある方が「いつでも どこでも いつまでも」気軽にスポーツを楽しむことができる社会を目指して、さまざまな活動をしている協会です。

障害のある方のスポーツ活動の奨励・各種スポーツ大会の開催・協力、東京都障害者スポーツセンター2カ所の運営を行っています。

- ・東京都障害者総合スポーツセンター
- ・東京都多摩障害者スポーツセンター



公益社団法人東京都障害者スポーツ協会事務局

〒162-0823
東京都新宿区神楽河岸1番1号
セントラルプラザ12階 競技力向上課
TEL 03-5206-5586
FAX 03-5206-5587

twitter @tosyokyo



もしかして!?

あなたの周りに世界には
はばたく可能性をもつ
こんな選手いませんか?



探しています!

未来の障害者
アスリート

～肢体不自由 編～
(立位)



「障害があるからスポーツなんてできない…」

そんなことはないんです！

障害をもっていてもチャレンジできるスポーツは多くあります！

2020年には東京でパラリンピックが開催されます。

国際舞台で活躍できる選手を探しています。



肢体不自由（立位）の方が できるスポーツとは？

※肢体不自由…様々な原因により、上肢、下肢、体幹に永続的な障害をもつこと。

○肢体不自由（立位）とは？

- ①腕や脚の一部に切断のある方
- ②腕や脚の一部に麻痺のある方
- ③脳の病気や血管の障害で腕や脚の動きに制限のある方
- ④左右の脚の長さが極端に違う方 等

このような障害のある方でも、スポーツを楽しんでいらっしゃる方は大勢いらっしゃいます。

○どんなスポーツができるの？

肢体不自由だからという理由でできないスポーツはほとんどありません。アーチェリー・陸上競技・水泳・卓球・トライアスロンなど、様々なスポーツができます。また、日常は立って生活をしている方でも、車いすを使用して車いすスポーツ（車いすバスケットボール・車いすテニスなど）を楽しむことができます。



障害者スポーツのクラス 分けとは？

選手の障害の程度を考慮し、同じ障害程度の人でグループ化する規則をクラス分けといいます。クラス分けには基準があり、選手はそこで定められた機能障害によりクラス分けされることで障害程度に関わらず公平に競技を行うことが可能になります。



どんな選手が パラリンピックに出ているの??

パラリンピックには様々な障害をもつ選手が出場しています。肢体不自由（立位）の事例をみてみましょう。

【脳の障害による腕や脚の後遺症】

(1) 脳に原因がある麻痺により、体の片側がうまく動かせないもの



- ・肘や膝関節を動かしたときに周囲の筋肉に硬さを感じるもの
 - ・手や足関節を動かした時に周囲の筋肉に硬さを感じるもの
 - ・この他に指や腕、脚が震えて、自分自身で手足を思うように動かせないもの
- ※腕、脚のどちらか一方に機能障害があれば対象となる。

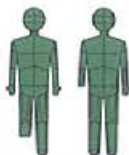
(2) 腕や脚の筋肉の緊張が強く、関節がうまく動かなくなっているもの



- ・肘関節や手関節を動かしたときに周囲の筋肉に硬さを感じるもの
- ・膝関節や足関節を動かしたときに周囲の筋肉に硬さを感じるもの

【交通事故や病気で腕や脚を切断したもの】

※手や足の部分的な切断は対象とならない場合があります（競技ごとに異なります）。



- ・先天性な障害のために手や足を欠損している場合も同じく対象

【先天的な障害、腕や脚の長さが著しく短く、身長の高いもの(小人症)】

18歳以上の男子 145 cm以下 女子 137 cm以下

※通常障害者手帳の対象にはなりませんがパラリンピックには出場することができます！



- 【筋肉の病気のために、腕や脚の一部に麻痺のあるもの】
- 【7 cm以上両脚の長さが異なるもの】
- 【腕や脚の関節運動の制限のために、腕や脚がうまく動かせないもの】

※最終的には各パラリンピックスポーツのクラス分け規則に該当すれば選手として競技可能となる。

パラリンピック選手と聞くと、義足で走っている姿、競技用の車いすに乗っている姿が思い浮かぶかもしれません。しかし、生まれつき腕や脚に変形がある選手、身長が発育に障害がある選手も大勢出場し活躍しています。自分に出来るスポーツ、自分がやりたいスポーツを見つけて、チャンスがあればぜひ世界の舞台を目指してみましょう。

執筆者紹介

指宿 立（いぶすき たつる）氏

- 一般社団法人日本パラ陸上競技連盟 理事
- 世界パラ陸上競技連盟 国際クラシファイア
(障害者陸上競技クラス分けの国際資格保有者)



現役アスリート紹介 【池 愛里選手（水泳競技）】

小学校3年生の夏までミニバスケットをしていましたが、左脚にできた腫瘍を取り除くため筋肉の一部を切除したことでその左脚に麻痺が残り、リハビリとして水泳を始めたそうです。その後、競技者として一般の大会に参加していましたが、障害者手帳を取得したこともあり、中学2年生の時に初めて障害者の大会に参加。さらに、国際的なクラス分けを受け世界にも挑戦。2016年には17歳でリオパラリンピックに出場も果たしました。これからの活躍が楽しみな若手選手の1人です。

【戦績】

- ・リオ2016パラリンピック競技大会
34P女子メドレーリレー 6位入賞
- ・2016ジャパンパラ水泳競技大会
4種目で優勝
- ・第33回日本身体障害者水泳選手権大会（2016年）
50m バタフライ 31秒28 アジア新記録
100m背泳ぎ 1分16秒34 大会新記録



注目ポイント！！

・パラ競技に転向したことで世界と同じ条件（クラス）の選手たちと出会い、彼女たちの強さを知ったことで、その人たちに「勝ちたい」という気持ちが強くなった。その気持ちが彼女をさらに強くする原動力になっている。