

障害のある人もない人も共にスポーツを楽しめる 障害者スポーツ

だれもが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむことを目的としている地域スポーツクラブ。ここでは、障害のある人もない人も参加できる障害者スポーツの種目を紹介します。



「シッティングバレーボール」

一般に知られているバレーボールよりもやや狭いコートを使用し、座ったままでバレーボールを行うものです。

ネットの高さは低くして行います。



「ボッチャ」

ジャックボールという目標となる白いボールに、どれだけ自分のボールを近づけられるかを競い合います。

チームでも楽しめるものです。



「ゴールボール」

視覚障害者のスポーツで、1チーム3名の選手がアイマスクをつけて行うもので、鈴の入った音の出るボールをゴール目掛けて投げ合い、その得点を競うものです。

障害のある人のスポーツ？

一般的にスポーツは、「楽しみ」、「気晴らし」、「仲間づくり」、「健康のため」、「競技のため」など様々な目的で楽しられています。

そして、障害のある人もこのような目的でいろいろなスポーツを同じように楽しんでいます。

障害のある人が楽しんでいるスポーツは、障害のない人が行っているスポーツと何ら変わりなく、決して特殊なスポーツではありません。ただし、スポーツの種類、あるいは障害等によっては、スポーツを楽しむ上で、できないことや怪我の予防、また、障害の悪化等を考慮して、ルールや用具等を一部工夫して実施する場合があります。

どのようなスポーツをしているの？

障害のある人が楽しんでいるスポーツは、陸上競技、水泳、アーチェリー、自転車、卓球、バドミントン、バスケットボール、テニス、スキー、ホッケー、野球、サッカー、ラグビー、バレーボール等、様々なスポーツを楽しんでいます。

障害のある人が楽しんでいるスポーツの中には、一般的には知られていないようなスポーツもあります。例えば、視覚障害の人が楽しんでいる「ゴールボール」、障害の重い人が楽しんでいる「ボッチャ」、肢体不自由の人が楽しんでいる「シッティングバレーボール」等…想像がつかますか？

実は、これらのスポーツは障害のある、なしにかかわらず、だれもが楽しめるスポーツなのです。

「障害者スポーツ」を体験してみませんか？

東京都内には、障害のある人がこのようなスポーツを気軽に楽しむことができる障害者専用のスポーツセンターが2つあります。

一つは、国立市にある「東京都多摩障害者スポーツセンター」、もう一つは北区にある「東京都障害者総合スポーツセンター」です。

この2つのセンターは、障害のある人の健康増進と社会参加を促進するため、スポーツ施設・宿泊施設等の利用に供するとともに、障害者福祉に関する情報提供や講習会等の事業を実施し、障害のある人の福祉の増進を目的として東京都が設置し、社団法人東京都障害者スポーツ協会が運営をしています。

この2つのセンターでは、先に紹介したスポーツを始め、障害のある人の様々なスポーツ教室や大会等の事業を実施しています。その中には、障害のある人とない人が共にスポーツを楽しめる障害者スポーツ体験教室も開催していますので、是非、一度「障害者スポーツ」を体験しに来てください。

また、このような「障害者スポーツ」に関する相談などは随時行っておりますので、お気軽に御連絡ください。

<障害のある人のスポーツやレクリエーションに関する相談>

社団法人東京都障害者スポーツ協会	TEL 03-5206-5586 / FAX 03-5206-5587	http://www.tsad.or.jp
東京都障害者総合スポーツセンター	TEL 03-3907-5631 / FAX 03-3907-5613	http://www.tokyo-mscd.com
東京都多摩障害者スポーツセンター	TEL 042-573-3811 / FAX 042-574-8579	http://www.tamaspo.com