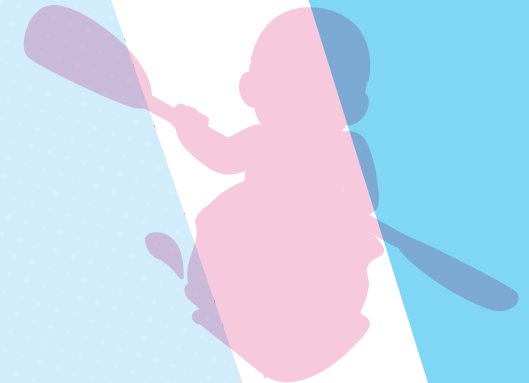
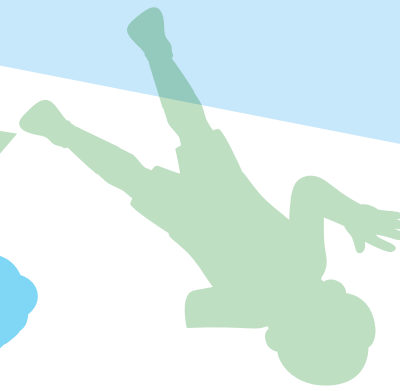
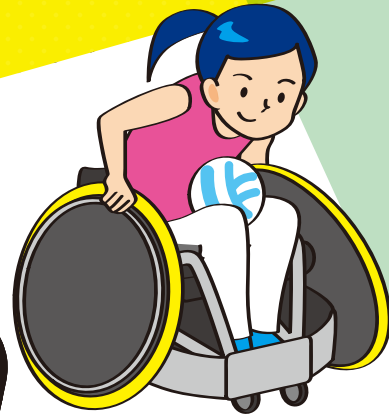


パラ スポーツ の すすめ!



発行日 2021年8月

■発行 横浜市・公益財団法人横浜市スポーツ協会
■協力 社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団



電動車いすサッカー

電動車いすにフットガードを取り付けてプレイします。ジョイスティックで車いすを動かし、パスやシュートをします。



©buen cambio yokohama

ブラインドサッカー

目の不自由な人が楽しむサッカーです。見えにくさに不公平がないよう、全員アイマスクをします。音が出るボールと声をヒントにプレイします。



そのほか、CPサッカー（杖なしで走れる脳性麻痺者など）、ソーシャルフットボール（精神疾患・精神障害者）、知的障害者サッカー（知的障害者）、ろう者（デフ）サッカー（聴覚障害者）などがあります。

みんなの笑顔のために

選手にあこがれて、スポーツにチャレンジしてみたいと思う気持ちは誰でも同じです。ルールや道具を工夫したパラスポーツなら、障害のある人もない人も笑顔で楽しめます。



いろいろなサッカー

障害のある人がどのような工夫をしてスポーツを楽しんでいるのか、サッカーを例に紹介します。

©日本アンプティサッカー協会



アンプティサッカー

「アンプティ」とは手足を切断した人のことで、「ロフストランドクラッチ（杖）」を使いプレイします。杖は腕と同じく、ボールに触ると「ハンド」の反則となります。



障害と自転車の種類でクラス分け
自転車競技

©Satoshi TAKASAKI/JTU



目の不自由な選手は、2人乗りの「タンデム自転車」を使います。選手をサポートする「パイロット」が前、選手は後ろに乗ります。



身体に障害がありバランスがとれない選手は「トライシクル(三輪自転車)」を使います。



©Shugo TAKEMI

手で漕ぐ「ハンドサイクル」は、脚などに重い障害のある選手が使います。

すのう
頭脳プレーの連続
**シッティング
バレーボール**



©日本パラバレーボール協会

うで あし
腕や脚などに障害がある選手が、座ったままプレーするバレーボールです。レシーブの時以外は、床からお尻を離してはいけません。

せい じゃく かく と う ぎ
静寂な格闘技
ゴールボール

©日本ゴールボール協会



鈴が入っているボールを転がして得点を競います。プレー中は、ベンチはもちろん観客も声を出すことができません。

かん せん
観戦するならここに注目!

なっ とく
わかると納得!

パラスポーツの見どころ

パラスポーツには、それぞれの競技で独自のルールや工夫された用具、そしてサポートする人たちがいます。

用具を上手に使いこなす
陸上競技



撮影:日本パラ陸上競技連盟

目の不自由な選手は、「ガイドランナー」と呼ばれる人と、1mのロープを持って一緒に走ります。1人の時は、ゴールにいる「コーラー」と呼ばれる人の声かけを頼りに走ります。



撮影:日本パラ陸上競技連盟

スポーツ義足や義手は、競技に合わせた形や素材で作られています。また選手それぞれでも違いがあります。

れん けい
タッパーと選手の息のあった連携
水泳

©JPSF/X-1



目の不自由な選手が壁にぶつからないように、タッパーと呼ばれる人が「タッピング棒」で選手の頭や身体にタッチして、ターンやゴールのタイミングを知らせます。



撮影:日本パラ陸上競技連盟

車いす選手用の投てき台です。安全に遠くまで飛ばすため、脚やお尻をベルトで固定します。

車いす卓球

齊藤 元希



—卓球を始めたきっかけは？
中学校で卓球部に入り、卓球を始めました。きっかけは仲の良い友達が入部したことでした。車いすに乗ってできる球技は限られていたのですが、卓球はあまり動かなくてもできるし、けがの心配も少なく、そして何より卓球の魅力にすぐに取りつかれてしまいました。みんなで何かを一緒にできる」という達成感のようなもの

を味わえそつだと感じたことも、卓球を始めたきっかけの一つだと思います。

—卓球の楽しさや魅力は？

誰でも簡単にできて楽しむことができることだと思います。障害のある人でも、卓球をしたことがない人でもボールを転がして、ラケットに当てることから始めたり、その人に合ったレベルで遊

—生活用車いすと競技用車いすの違いは？

卓球の場合は、「競技用車いす」のためのはっきりとした条件はありません。私の場合は、座る位置が卓球台に合わせて高くなっていたり、競技中にスムーズに動きやすいように、車いすの後ろのタイヤが「ハの字」になっていたります。

—競技用車いすのこだわりは？

今使っている車いすでは、小回りの利きやすさ、卓球台に合わせた座る位置の高さを注意して作りました。ですが、車いすを作った時と現在ではレーススタイルが大きく変わったため、新しく競技用車いすを作ろうと考えています。今回は、身体を支えるもの

ぶことができたりします。また卓球は一人一人プレーの特徴が異なり、十人いれば十人も違う戦い方になります。卓球は「個性」をプレーに出しやすい競技で、見ていると実際に挑戦しても楽しいスポーツです！

—いつもどんな場所で練習をしていますか？

体育館や新横浜にある「障害者スポーツ文化センター横浜ラポール」で練習をしています。練習場所へは電車に乗って行き、電車は簡単に乗れると思います。ですが、ホームと電車の間を乗り越えることがなかなか大変で、車いすを使っている人の中には、駅員の方に手伝ってもらって乗る人もいます。また体育館でも、床を傷つけるなどの理由で車いすでの利用を断られることもあります。このような「ハード面」での制限が無くなると良いなと思います。

—海外での遠征や試合、大会で感じる日本との違いは？

日本と海外で感じる違いは、他

の高さを下げて身体を動きやすくしたり、折りたたみのできない「固定車」に変更して、今よりも身体をの力を車いすやボールに伝えられるようにしたいと考えています。車いすを作るには長い期間がかかるので、一つ一つ慎重に考えていきたいと思います。

—選手としての今後の目標は？

また、将来の夢や展望は？

今回の2024年のパリパラリンピックを目指して活動を続けていきたいと考えています。そのために、大きな大会で活躍をして、世界ランキングを上げることを目標として、日々取り組んでいきたいと思っています。

また将来は、海外で生活したいと思っています。大学でしっかりと語学を学んで、海外での生活や卓球に活かしていければ良いと思います。

人を助けると決めるまでの速さだと思っています。日本では助けようか迷っている間に問題が解決したり、他の人が助けてくれたりすることもあると思います。ですが海外では、誰かが困っていると、すんで手助けをしてくれます。また、ハード面での違いは、「もの」のデザインだと思います。どんな人でも使いやすいデザインも多く、日本にも取り入れられると良いなと感じるところが多くあります。例えば、日本では電車とホームの間が空いていて、車いすでの乗車が大変だと言いましたが、カナダでは隙間などが本当にごくわずかで、車いすを使っている人も一人で簡単に乗ることができるようデザインになっていました。

※施設や道具など、形があって目に見えるものを「ハード面」といいます。反対に、人の気持ちや情報など、形がなく目に見えないものを「ソフト面」といいます。

■齊藤 元希(さいとう げんき)
2001年7月9日生まれ
横浜市瀬谷区出身
横浜市立三ツ境小学校、
原中学校卒業
東京国際大学
言語コミュニケーション学部
英語コミュニケーション学科在学
静岡県身体障害者卓球協会所属



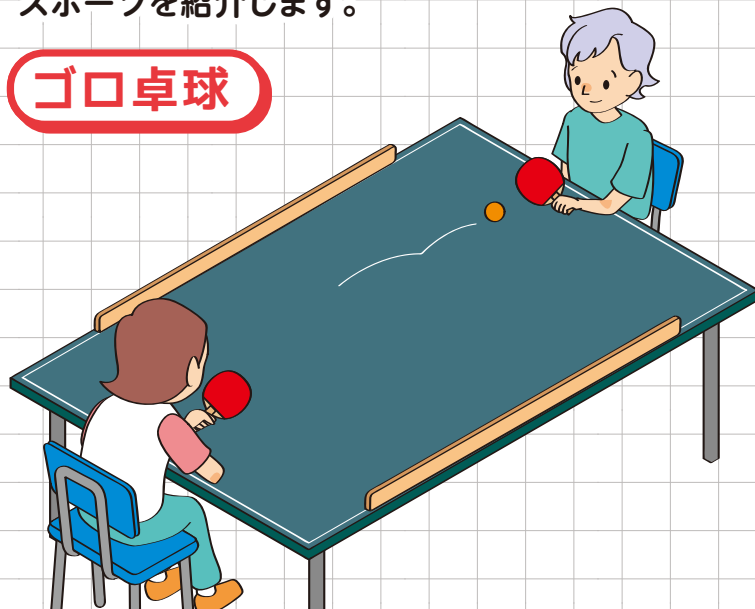
齊藤選手の車いす



みんなが 楽しめるように

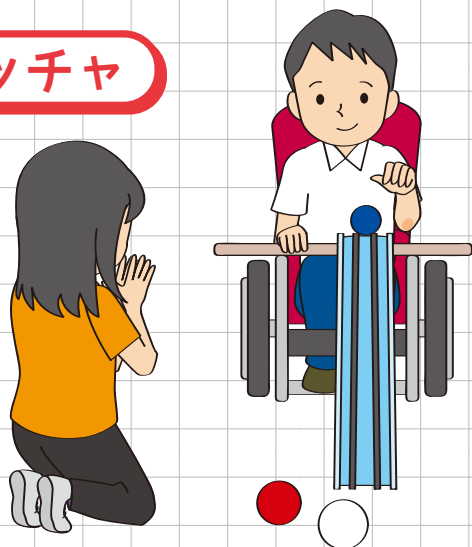
障害の重い人も楽しめるように工夫されている
スポーツを紹介します。

ゴロ卓球



転がるボールを打ち合うので、障害の重い人もラリーを
楽しめます。

ボッチャ



目標の白い球に、自分のチームのボールを近づけて
得点を競います。ボールを投げられない人は「ランプ」と
呼ばれるスロープを使います。

いろいろな車いす

車いすテニス



ボールを打った後に、すぐ次のボールにそなえる
ため、他の車いすよりもタイヤの角度(八の字)を
大きくして回転しやすくなっています。

車いす陸上競技

撮影:日本パラ陸上競技連盟



「レーサー」と呼ばれていて、車いす競技の中で一番
軽く、早く走ることができるように工夫されています。
下り坂では時速50キロメートルを超えることも。

障害や競技の特性に合わせた車いすの特徴
を紹介します。

車いすバスケットボール



ダッシュや回転を速くしたり、後ろに倒れないようにする
ため、タイヤに角度(八の字)をつけたり、後ろに小さな
タイヤをつけています。またバンパーが脚を守ります。

車いすラグビー

©JWRF/ABEKEN



車いす同士がぶつかり合い、倒れても大丈夫なように
がんじょうにできています。脚を守るバンパーやタイヤを
守るホイールカバーが付いています。



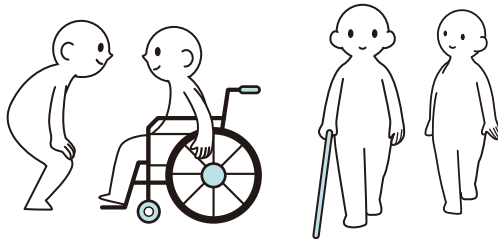
こんな時にはこんなサポートを

困っている人がいたらどうすればいいのかな？
いつもの生活やスポーツでできるサポートや工夫を紹介します

立つ・歩く

サポートの例

目の高さを合わせる
そばで見守る



一緒にスポーツをするときの工夫

- みんなが座ってプレーするようルールを変更します。
- 床のボール拾いを助けたり、拾う方法を一緒に考えます。

見る

サポートの例

言葉で伝える



一緒にスポーツをするときの工夫

- 音の出るものを使って、狙う方向のヒントにします。
- 音に集中できるよう、ヒントを出しているときは静かにします。

聞く

サポートの例

会話のかわりに
正面からゆっくり
口を大きく
動かして話す



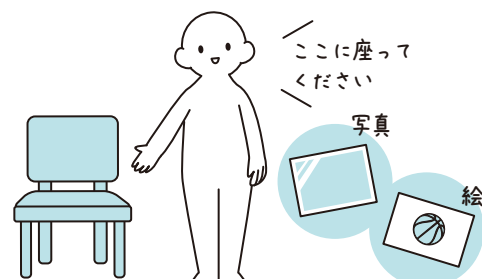
一緒にスポーツをするときの工夫

- 目で見てわかるものを使います。
例) 審判は笛でなく旗で知らせる など

覚える・理解する

サポートの例

わかりやすく短い伝え方



一緒にスポーツをするときの工夫

- 分かりやすいようルールや動きを簡単にします。

他にも、いろいろなことで困っている人がいます。
(集中力が続かない、疲れやすい、大きな音が苦手、など。)
もしかしたら、こんなことで困っているのかもしれないと想像して、自分にできることを考えてみましょう。

一緒にスポーツを楽しむために

～こんなときにはこんなサポートを～



サポートのポイント

すべてやってあげるのではなく、^{むずか}難しく困っていることに協力しましょう

例えば

- 道具を工夫する
- 違うやり方を考える
- 手助けをする
- 代わりにやる など

友達が困っていたら助けるのと同じです。
多くの人は当たり前に行えることが、障害のため困っていることもあります。
想像力を働かせ、相手を思いやることが大切です。



はじめの一歩

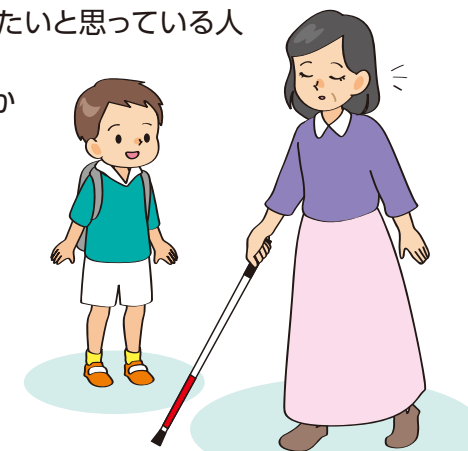
「なにか自分にできることはありますか？」

たいへんそうに見えても、自分でやりたいと思っている人もいます。
まずは声をかけて、できることがあるかどうか確認しましょう。

サポートは声をかけてから

例えば

- 「車いすを押します」
- 目の不自由な人がいたら「案内しますので、私の肩に手を置いてください」 など



サポートのやり方がわからないときは、本人または付き添いの人にやり方を教えてもらいましょう。

水泳

日向楓

ひなた かえで



宮前ドルフィンヘッドコーチ

稗田律子

ひえだ りつこ

イルカのようにうねりながらスイスイ水の中を進む日向選手。泳ぐたびに日本新記録を出して、東京パラリンピックの選手に選ばれました。

日向選手とはどのような出会いがありましたか？

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手との出会いは？

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。



日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手とは、同じように横浜ラポールからの紹介でした。はじめは全く泳げず、一対一で練習しました。ポビング(ジャンプ)をして前に進みながら呼吸をする練習方法ができなくて泣いていましたね。

日向選手 メモ

- 得意な教科は？
化学(理科)。実験が楽しいです。
- 苦手な教科は？
国語。古文が全然分かりません。
- 好きな食べ物は？
海鮮丼、マグロのたたき丼。肉より刺身が好きです。
- 嫌いな食べ物は？
焼き魚。骨を取るの面倒くさいです。しいたけは苦くて苦手です。
- 学校の友だちと何をして遊ぶ？
話をしながらスマホでゲームをしています。カラオケにも行きます。
- 小学生の時はどんな子どもだった？
スポーツが好きで活発な子どもでした。廊下で走って怒られていました。

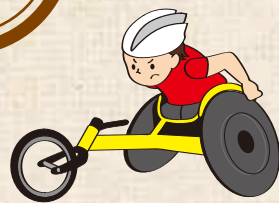


■日向 楓(ひなた かえで)
(両上肢欠損、運動機能障害S5)
2005年8月24日生まれ
横浜市瀬谷区出身
横浜市立瀬谷小学校、
瀬谷中学校卒業
神奈川県立旭高等学校在学
宮前ドルフィン所属

■稗田 律子(ひえだ りつこ)
1951年12月4日生まれ
大分県出身
日本パラ水泳連盟
公認障がい者水泳指導員
現在、宮前スイミングスクール
での成人や子ども、
障害者クラスのレッスン、
また、横浜ラポール、国際プール
などで障害者水泳チーム
「宮前ドルフィン」の指導を実施。

パラスポ^{なぞ}謎^と解き

下の4つのイラストから、四角の中の言葉を考えてみよう♪



= ○ 2 ○ 2

ヒント▶ 7~8ページを見てみよう



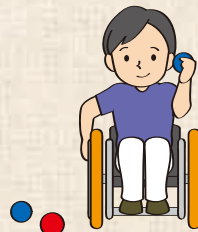
= ○ 3 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2

ヒント▶ リオで銅メダル。別名マダーボール



= ○ 1 ○ ○ 2

ヒント▶ 空手じゃないよ



= 4 ○ ○ ○

ヒント▶ 8ページをみてみよう



1 2 3 4 2 3

※答えは1ページの下にあるよ!

手話^{しゅわ}で やってみよう! コミュニケーション 基本フレーズ

ありがとう



どういたしまして



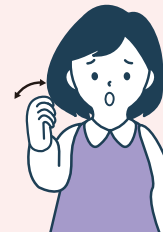
ようこそ横浜へ



いってらっしゃい



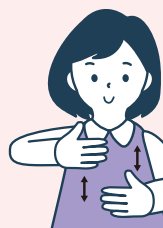
何か お困り ですか?



さようなら



気をつけて / 楽しんで ください



お疲れさま



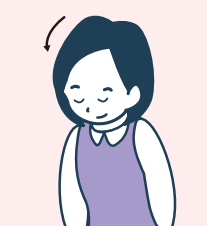
おはよう



こんにちは



12時



こんばんは



お手伝い しましょうか?



親指を
たたく

