

江戸川区のパラスポーツの 取り組み

江戸川区文化共育部スポーツ振興課長
高橋 博幸

東京2020パラリンピック22競技”できる”宣言

いま注目の
江戸川区
で
パラスポーツ

できる宣言

誰もがスポーツを
楽しめるまち、
江戸川区へ!

どこに挑戦する?
東京2020
パラリンピック
22競技ガイド

絶対に挑戦してみよう!
スポーツ
コンシェルジュ

きっと応援したくなる!
江戸川区在住の
パラアスリート
インタビュー

まち歩き
点検 MAP

特別編集

Uni-Voice

障害の有無や
年齢などにかかわらず
誰もがスポーツに
親しめるよう
パラリンピック22競技が
実施できる環境を区内に整備

区ホームページで、紹介冊子を
公開しているので、ぜひご覧ください！

東京2020パラリンピック22競技”できる”宣言

R2.12.1
スタート

東京2020パラリンピック

22競技全てが区内で”できる”

■東京2020パラリンピックスポーツピクトグラム



パリ大会も
同じ競技です

出典：東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会ホームページ ※自転車競技ロード・トラックを一つの競技としてカウント

障害の有無や年齢などにかかわらず誰もがスポーツに親しめるよう
区内にパラリンピック22競技が実施できる環境を整備

東京2020パラリンピック22競技”できる”宣言

Point
1

“できる”
環境整備

必須器具等の
購入

バリアフリー
化等の実施



東京2020パラリンピック22競技”できる”宣言

Point
2

“できる”
仲間誘致

パラスポーツ
一般公開創設

競技者が集う
新たな場を
区内に創造



東京2020パラリンピック22競技”できる”宣言

パラスポーツ一般公開競技とホストチーム

車いすバスケットボール

ホストチーム：NO EXCUSE

一般公開日：第一水曜日18時30分～、第二土曜日18時～

ゴールボール

ホストチーム：TEAM JIN

一般公開日：第三土曜日13時～、第四土曜日18時～

シッティングバレーボール

ホストチーム：東京都シッティングバレーボール協会

一般公開日：第一土曜日18時～

ブラインドサッカー

ホストチーム：日本ブラインドサッカー協会

一般公開日：第三土曜日18時～

ひとりでもチームの練習に参加可能

オランダクラブ（定期的な運動教室）

オランダクラブ® パラスポーツ一般公開

ポッチャ レベルアップ教室

- 日時 第2土曜日 13時～15時
※5月は第1土曜日に開催
※11月は開催しません
- 会場 会館室
- 講師 五十嵐 義臣
- 対象 小学生以上 ※障害の有無は問いません
- 費用 無料
- 申込 必要(定員30名)

障害者水泳教室

- 日時 第4土曜日 ※11月～12月は開催しません
①15時～15時45分(水泳レ・スカルアップクラス)
②15時45分～16時30分(おぞめ4泳法クラス)
- 講師 藤田 千洋子ほか指導員4名
- 対象 中学生以上でトイレコントロールができる方
- 費用 無料
- 申込 必要(各クラス定員5名)

なかよし運動教室

- 日時 第2土曜日 ※5月～8月・2月は開催しません
①10時～10時45分(小学1年～小学2年)
②11時～11時45分(小学3年～小学6年)
- 会場 アーネリー堀
- 講師 原 清架ほか指導員2名
- 対象 知的障害児
- 費用 400円
- 申込 必要(各クラス定員10名)

プール 障害者専用レーン

- 日時 ①第2日曜日 13時～15時
※1月は開催しません
②第4土曜日 13時～15時
※11月～12月は開催しません
- 会場 プール(1コースのみ)
- 対象 高校生以上:210円、小・中学生:50円
- 持ち物 水着、ゴーグル、タオル
- 費用 無料
- 申込 不要
- その他 個人で自由泳の時間とします

スマイルエアロビクス

- 日時 第2土曜日 15時～15時45分
※5月・8月・2月は開催しません
- 会場 スタジオ
- 講師 武井 久枝ほか指導員2名
- 対象 中学生以上の障害者
※介助が必要な方は同伴をお願いします
400円(介助者は無料)
- 費用 400円
- 申込 必要(定員30名)

知的障害者バスケットボール教室

- 日時 第4金曜日 19時～21時
※9月は第3金曜日に開催
- 会場 主競技場
- 講師 橋本 満美
- 対象 18歳以上の知的障害者
- 費用 無料
- 持ち物 運動着、室内履き、飲み物
- 申込 不要(直接会場にお越しください)

障害者トランポリン教室

- 日時 第4金曜日 18時45分～19時45分
※9月は第3金曜日に開催
- 会場 主競技場
- 講師 江戸川区トランポリン連盟
- 対象 小学生から高校生の障害者
- 費用 無料
- 申込 必要(定員10名)

パラスポーツ一般公開

参加を希望される場合は、必ず事前にお問い合わせください

種別	ポッチャ	毎週火曜日
種別	ポッチャ	毎週火曜日
種別	車いすバスケ	第1水曜日
種別		18時30分以降

- 対象 どなたでも参加できます
- 費用 それぞれ210円
- 申込 必要
- その他 ※教日は開催しません。急ぎ、中止になる場合があります。

江戸川区総合体育館 江戸川区松本 1-35-1 03-3653-7441

オランダクラブ® パラスポーツ一般公開

ポッチャ教室

- 日時 第3土曜日 9時～11時
※11月は開催しません
- 会場 小体育室 ※6月～2月は剣道場で開催
- 講師 五十嵐 義臣(ポッチャ審判員)
- 対象 小学生以上 ※障害の有無は問いません
- 費用 無料
- 申込 必要(定員30名)

障害者体操教室

- 日時 第3土曜日 11時～12時
※11月は開催しません
- 会場 小体育室 ※6月～2月は剣道場で開催
- 講師 和田 誠一(上級障がい者スポーツ指導員)
- 対象 小学生以上
- 費用 無料
- 申込 必要(定員10名)

障害者ダンス教室

- 日時 原則第2日曜日 13時30分～14時30分
【第1期】4/10, 5/8, 6/12, 7/10, 8/14, 9/11
【第2期】10/16, 11/13, 12/11, 1/15, 2/12, 3/12
みんなのステージルーム
- 会場 STREET JAM
- 対象 小学生以上(介助者の同伴OK)
- 費用 無料
- 申込 必要(定員30名・期ごと)

障害児水泳教室

- 日時 毎週第3土曜日 15時30分～16時30分
【第1期】4/16, 5/21, 7/16, 8/20 【第2期】9/17, 10/15, 12/17 【第3期】1/21, 2/18, 3/18
- 会場 プール
- 講師 和田 誠一(上級障がい者スポーツ指導員)
- 対象 小・中学生(トイレコントロールできる方)
※介助者1名は水着を要参加OK
- 費用 無料
- 申込 必要(定員10名)

プール障害者専用レーン

- 日時 毎週水曜日 19時30分～21時
- 会場 ① 大プールコース(泳ぐ方向)
※遊泳は一般コースをご利用ください
② 小プール半室
- 費用 入場料のみ
- 申込 不要
- その他 個人利用となります。監視員は配置しますが指導員はおられません

障害者水泳教室

- 日時 第3土曜日 16時45分～17時45分
※6月・11月は開催しません
- 会場 プール
- 講師 和田 誠一(上級障がい者スポーツ指導員)
- 対象 高校生相当以上(トイレコントロールできる方)
※介助者1名は水着を要参加OK
- 費用 無料
- 申込 必要(定員10名)

車いすフェンシング教室

- 日時 第1・第3土曜日 18時～20時
- 会場 会館室
- 講師 東宝都幸いすフェンシング協会
- 対象 小学生以上
※障害の有無は問いません
- 費用 無料
- 申込 不要

パラスポーツ一般公開

参加を希望される場合は、必ず事前にお問い合わせください

種別	ゴールボール	第3土曜日	15時～18時
種別	ゴールボール	第3土曜日	15時～18時
種別	車いすバスケ	第4土曜日	18時以降
種別	ポッチャ	第2土曜日	18時以降
種別	カゲクレーン	第1土曜日	18時以降
種別	カーンバク	第3土曜日	18時以降

- 対象 どなたでも参加できます
- 費用 それぞれ210円
- 申込 必要
- その他 ※教日は開催しません。急ぎ、中止になる場合があります。

江戸川区スポーツセンター 江戸川区西葛西 4-2-20 03-3675-3811

2カ所のスポーツ施設(総合体育館・スポーツセンター)で
14種類の教室をそれぞれ概ね月1回開催

令和5年度より、
総合体育館・スポーツセンター
以外でも実施しているパラスポーツ
の教室を含めて
「**パラスポーツクラブ**」に名称変更。
情報周知の一元化を図る。



えどがわパラスポアンバサダー

区主催の講習会で「初級障がい者スポーツ指導員」の資格を取得した方を“えどがわパラスポアンバサダー”に任命し、区のパラスポーツ事業に協力いただいている。



スポーツコンシェルジュ

8:51

パラスポーツ普及へ
自治体も動き加速
東京 江戸川区

障害者スポーツ指導員の資格持つ職員
障害に応じ 向いているスポーツをアドバイス

NHKなどマスコミでも紹介

区内7か所 スポーツ施設

- ・ 総合体育館
- ・ スポーツセンター
- ・ スポーツランド
- ・ 陸上競技場

総合体育館・スポーツセンターでは
理学療法士による個別相談会も実施（月1回）

江戸川区スポーツコンシェルジュ宣言

江戸川区総合体育館は、「健康スポーツ都市・江戸川」を実現するため、区民の皆様一人ひとりの「スポーツコンシェルジュ」として、健康増進、競技力向上、レクリエーションの振興、スポーツを通じた仲間づくりを支援することを使命とし、以下の取り組みを推進していくことをここに宣言し

- 1 スポーツを楽しみたいお客様を歓迎し、これからスポーツをしたい、もっとうまくやりたいなどお客様の様々なご相談を承ります。また、障がい者の方や外国人の方など、多様化する利用者、皆様がスポーツを楽しめる環境づくりを行います。

- 2 お客様にスポーツの魅力をお届けします。

施設の特長や利用者の皆様のニーズをとらえたプログラムを提供し、スポーツの魅力をもっと身近にするよう努めます。また、障がい者スポーツ等の情報を発信し、「障がい者スポーツ」の魅力を発信します。

皆様が快適・安全に施設をご利用いただけます。

An aerial photograph of a city, likely Tokyo, showing a wide river (the Tone River) flowing through it. A large stadium, the Tokyo Dome, is visible in the center. The city is densely packed with buildings and infrastructure. The text "ご清聴ありがとうございました" is overlaid in the center of the image.

ご清聴ありがとうございました

(参考)

**江戸川区パラスポーツ事業
取り組み**

江戸川区パラスポーツ推進月間

毎年11月を「パラスポーツ推進月間」とし、ポスターやのぼり掲示などの啓発活動に加え、パラスポーツをテーマにしたイベントや教室を集中的に実施。



江戸川区の11月1日(木)～12月11日(日)

パラスポーツ推進月間

この秋に“マイ・スポーツ”をみつけよう

主な教室	① 知的障害者のためのスポーツプログラム「わくわく運動広場」 11月3日(祝・金) 9:00～12:00 水辺のスポーツガーデン	② デュランタベースボール 11月5日(土) 9:00開始 江戸川区球場	③ edoriku/バラ短距離記録会 11月5日(土) 8:30開場 海上船技場	④ 知的障害者アイススケート教室 11月13日(日) 10:00～11:30 スポーツランド
	⑤ 第7回 パラスポーツフェスタえどがわ 11月19日(土) 13:00～16:30 スポーツセンター	⑥ 臨海デフスポーツフェスティバル 11月23日(祝・金) 8:00～18:00 臨海球技場	⑦ 第1回 江戸川区長杯ボッチャ交流大会 11月26日(土) 10:30～16:00 総合体育館	⑧ 車いすバスケットボール体験会 小田島 理恵さん 12月10日(土) 14:00～16:00 スポーツセンター



問い合わせ: スポーツ振興課パラスポーツ係 ☎03-5662-1523

この教室は区HP「えどすほ」の「パラスポーツ推進月間」をぜひご覧ください!

教室事業は感染対策を行ったうえで実施しています。また、感染状況により教室が中止になることもあります。

パラスポーツフェスタえどがわ

パラスポーツ推進月間の象徴的事業として、様々なパラスポーツ競技を一度に体験できる総合的なイベントを開催。



第7回
パラスポーツフェスタ
えどがわ

パラスポーツを
楽しもう!

参加無料

※室内履きをお持ちください

11/19 ± **13:00~16:30**

江戸川区スポーツセンター

パラスポーツ競技体験会 [13:30~16:30]


ゴールボール


車いすテニス


車いすフットサル


ボウリング

**誰でも参加できる
パラスポーツ体験
イベント**


車いすパワーリフティング


車いすフūdō


車いすバレーボール


車いすバスケットボール

デフリンピック結果報告会 [13:10~13:30]

デフリンピックは、ろう者のための国際的なスポーツ大会です。5月にブラジルで開催されたデフリンピックに出場した4名の区民アスリートが参加します!


デフリンピックアスリート
大上 尚子選手


デフリンピックアスリート
久住 白文選手


デフリンピックアスリート
中野 美希選手


デフリンピックアスリート
伊藤 崇志選手

パラ水泳教室 [事前申込制・定員20名]

障害のある方を対象にした水泳教室です。みんなが楽しみながら水泳を実施します!

①14:00~15:00 ... 小中学生【定員10名】
②15:15~16:45 ... 高校生相当以上【定員10名】

江戸川区スポーツセンター ☎ 03-3675-3811

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止または内容が変更になる場合があります。

主催：江戸川区
 協力：江戸川区体育会、江戸川区スポーツ推進委員会、三菱電機ビルテクノサービスグループ、東京メディカルスポーツ専門学校、トヨタモビリティ東京株式会社、クボタスピアーズ船橋・東京ベイ、パラスポーツ競技団体・選手の皆さま

江戸川区のパラスポーツ推進の取り組み

第1回江戸川区長杯ボッチャ交流大会

相互理解を深めるため、高齢者・特別支援学校チーム・福祉施設、中学校夜間学級の外国籍生徒のチーム等45チーム、135名が参加。オープニングダンスは知的障害者ダンスチームが担当。(R4.11.26開催)



出前パラスポ体験

区内小・中学校を中心に出張し、車いすバスケット、ボッチャ、ゴールボール、シッティングバレーボール、パラアスリート講演会など学校の希望に応じて様々なパラスポーツ体験を実施。(R4年度1月末時点 44回 延べ3,222名参加)



えどオリンピック ボッチャ交流大会

区内全小学校にボッチャセットを配布。教員にボッチャの競技性や学校現場での活用可能性を感じてもらうことを目的に教育委員会と連携し、教員ボッチャ交流大会を実施。（R4年度：37校75チーム245名が参加）



アクティブKIDSスポーツクラブ

知的障害・発達障害のある3歳から就学前の子どもが対象
就学前に、スポーツ・運動を体験し、魅力を知ることによって生涯を通じてスポーツを実施してもらうことを目的としている。（毎月1回 2施設で実施）

共育プラザ小岩

アクティブKIDS スポーツクラブ

参加者募集 親子で楽しむ運動教室

江戸川区では知的障害児や発達障害児が、親子で楽しく体を動かせる運動教室を開催しています。子どもが運動やスポーツを大好きになるような様々なプログラムを用意しています。ぜひ、ご参加ください。

日時 毎月第3水曜日 13時30分から14時30分
● 4/20 ● 5/18 ● 6/15 ● 7/20 ● 8/17 ● 9/21
● 10/19 ● 11/16 ● 12/21 ● 1/18 ● 2/15 ● 3/15

会場 共育プラザ小岩 スポーツルーム1
(江戸川区北小岩2-14-17)

内容 体操・ボール遊び・マット遊びなど

対象 3歳から就学前の知的障害児や発達障害児と保護者

定員 親子7組程度 ※申込多数の場合は抽選

料金 親子1組につき100円

申込 QRコードを読み取り、ウェブサイトからお申込ください
【当課のお知らせ】
申込の届いた後、メールでご案内します

講師の紹介 東京都立総合リハビリテーションセンター 障害者スポーツ推進員 トライックス
子どもから社会人まで、幅広いメンバーで構成されるスポーツクラブの運営団体です。区内を中心に多くの指導実績があり、障害児・者がスポーツで「楽しい」を感じられるよう、正確でわかりやすい指導員が丁寧に指導します。令和5年度に内閣府のバリアフリー・インクルーシブデザイン推進的啓蒙表彰を受賞。



問い合わせ:江戸川区スポーツ振興課 パラスポーツ係 03-5662-1523

EDORIKU パラ陸上教室

車いす利用者・自走可能な身体障害者を対象とした競技場を使用した陸上教室
楽しく体を動かしたい方も、真剣に競技を行いたい方も、障害の程度に応じて
体験・練習を実施。



特別支援学校と中学校のふれあいスポーツ教室

知的障害者がスポーツに親しむ機会を創出するとともに、知的障害者と健常者がスポーツを通じたふれあいの機会を作ること、健常者の障害者スポーツへの理解を深めていくことを目的とした事業。



えどがわスポーツライフプログラム

運動機会が少なくなった成人の知的障害者を対象とした、軽運動教室
重度の方は個人でスポーツ施設に来ることが難しいことが多いため、
就労支援事業所などに呼びかけを行い、事業所単位で参加。



パラアートフェアえどがわ

スポーツに関するアート作品の制作活動を通じてスポーツへの関心を高め、スポーツの参加につなげていくことを目的として、区内小中特別支援学級、特別支援学校小・中学部児童・生徒のスポーツに関するアート作品の展覧会を開催。

パラアートフェア えどがわ 2022

「好きなスポーツ」をテーマに、知的障害特別支援学級と特別支援学校の児童・生徒が、様々なアート作品を制作しました。それぞれの思いが込められた作品をご覧ください。

- 1 作品展示会**
日時：12月10日（土）9時～17時、
12月11日（日）9時～15時
会場：タワーホール船堀2階 平安
備考：入場無料
- 2 オンライン展示**
展示会後には、区のホームページでも作品を掲載します。
- 3 スポーツ施設展示**
展示会後には、下記スポーツ施設にも作品（データを取り込み印刷したもの）を展示します。
 - ・総合体育館（江戸川区松本1-35-1）
 - ・スポーツセンター（江戸川区西葛西4-2-20）

主催 江戸川区



18校、399名の作品を展示

江戸川区のパラスポーツ推進の取り組み