

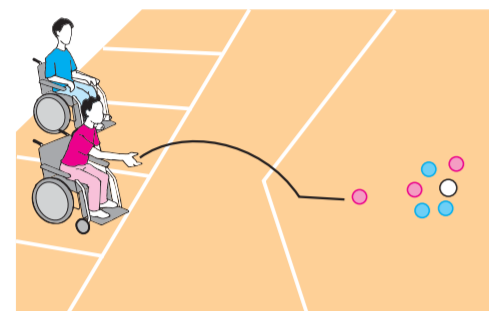


知っていますか パラリンピックスポーツ

ボッチャ

重度の障がいがある、車いす使用の脳性まひ選手のために考案された競技です。専用のボール（白、赤、青）を使用します。コート内に投げ込まれた白いターゲットボールに、より近くに投げ入れることを競い合います。

種目は、個人戦と2人1組で行う団体戦があり、選手は障がいの程度によってグループに分かれ、グループごとに勝敗を決めます。



ボールの持てない選手や投げ入れられない選手は、「ランプ」という投球補助具を使ってプレーをします。その際には、ランプを支えたりボールをランプにセットをする「ディレクター」というアシスタントの同伴が認められており、アシスタントは選手の指示に従ってランプを左右に振ったり高低をつけたりしますが、選手に助言をしたりプレー中にコート内を見たりすることは禁止されています。



東京は、世界で初めて2回目のパラリンピックが開催される都市です。パラリンピック競技の魅力を体験し、パラリンピックを応援しませんか。

ゴールボール

視覚障がい者のために考案された対戦型屋内競技で、パラリンピック種目になっています。見えないように加工したゴールをした3人の選手が自陣ゴールを守りながら、相手ゴールへとボールを転がして、得点を奪い合います。2012年ロンドンパラリンピックでは、日本女子チームが金メダルを獲得しました。

バレーボールコートと同じ広さで両端にサッカーと同じ形のゴールがあるコートを使用します。1チーム3人で鈴入りの専用ボールを使用します。選手はゴーグルをつけて、ボールの転がりの音などを頼りにプレーをします。そのため試合中は静かに観戦します。



写真提供：X-1

攻撃は、助走をつけてアンダースローでボールを転がすように投げます。この時、ボールの音を消すテクニックを使ったり、ディフェンスの弱点を見抜いて狙って投げる戦術を使ったりします。

守備は、転がってくるボールの音などを頼りに3人で幅9mのゴールを守らないといけないため、身体を投げ出し、ディフェンスシフトを組み立てて行っていきます。1試合12分ハーフで行います。

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて

この秋、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けた催しを開催します。ノルディック・ウォーキングやボッチャを体験することができます。催しに参加して、さまざまなスポーツと一緒に楽しんでみませんか。

ノルディック・ウォーキング教室

ノルディック・ウォーキングは、2本のポール（ストック）を使って行う全身運動です。運動効果が高く、生活習慣病や介護予防策としても注目されています。講習や体験、体力測定などを行います。

- ◆花小金井コース
とき 10月4日・18日、11月1日・15日の水曜日 午前10時～正午
ところ 花小金井南公民館ホール
申込み 9月29日（金）までに、問合せ先へ
- ◆萩山コース
とき 10月28日、11月4日・18日、12月2日の土曜日 午前10時～正午
ところ 小平元気村おがわ東屋内広場
対象 市内在住・在勤・在学の方
申込み 10月13日（金）までに、問合せ先へ
問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612



あおぞらパラスポーツフェスタ

障がいの有無を問わず、会場に集まった仲間と一緒にボッチャや卓球を楽しみましょう。
とき 11月19日（日） 午前10時30分～午後3時
ところ あおぞら福祉センター
内容 ボッチャ、卓球、絵画展、模擬店
問合せ あおぞら福祉センター ☎042(326)4980



重度障がい者向け スポーツレクリエーション体験教室

ボッチャやふうせんバレーボールなどをアレンジした、オリジナルスポーツレクリエーションが体験できます。ボランティアも募集しています。
とき 11月19日（日）、12月2日（土）、平成30年1月14日（日） 午前10時～正午
ところ 小平特別支援学校
対象 小学生以上 定員 20人
申込み 問合せ先へ（電話・ファクシミリ・送付可、先着順）
HP検索 東京都スポーツ文化事業団 ※ホームページからも申し込みます。
問合せ 東京都スポーツ文化事業団（〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1） ☎03(6804)5636、FAX03(5474)0145



ボッチャ交流会

ボッチャのルールを学びさまざまな楽しみ方を体験した後、交流試合を行います。
とき 10月22日（日） 午後1時～5時
ところ 小平第六小学校体育館
定員 20人
申込み 10月13日（金）までに、たいよう福祉センターへ ☎042(343)4976



佐藤泰巴

さとうひろみ。平成元年（1989年）3月22日生まれ。脳性まひによる四肢体幹機能障害で右半身に障がいを持つ。障がい者卓球は、一般の卓球とほぼ同じルールで行われる。障がいの内容や程度により11段階のクラスに分かれ、クラスごとに競技をする。佐藤選手は、各国の強豪が多いクラス8で競技をし、日本代表として数々の国際大会に出場。世界ランキング47位（8月17日時点）。スパークス・アセット・マネジメント株式会社所属。小平市在住。

2020年 東京パラリンピックを目指して
「今の最大の目標は、2020年の東京パラリンピックに出場すること」と、パラリンピック日本代表選手が決
きっかけは
母親からの薦め
佐藤選手は、高校1年生の時に片手でもできることもあり、卓球を始めました。健常者との練習と、適応能力の高さから高校2年生の時に初めて団体に出場。翌年の2013年の東京国体、2014年の長崎国体の個人戦で連続優勝するなど、鋭いドライブを武器に次々と好成績を残します。このことで自分に自信が持てるようになり、日頃の生活でも積極的な気持ちに変わっていったと佐藤選手は語ります。



スポーツを通して
夢を持てる人を
増やしたい



2020年1月までに、代表入りか確実になる世界ランキング10位以内に入れるよう、練習や試合に臨んでいます。
活躍の場が国際大会に広がっていったことで、日本と世界の競技に対する意識の違いが、佐藤選手の気持ちを変えていきました。
ヨーロッパの障がい者スポーツ選手はプロ選手が多く、競技の技術や目標への意識は日本よりもレベルが高い。一方、佐藤選手をはじめ、大半の日本人選手は学生やサラリーマンなので、練習時間や環境、資金面での制約も多く、練習相手が少ないことも課題だそうです。
そのような環境の中、今年6月に現在所属するスパークス・アセット・マネジメント株式会社へ転職。卓球に専念し、世界の上位を目指す環境に変えることができました。7月には障がい者卓球の国際大会、ワールドツアー・台湾オープン、韓国オープンで2大会連続のメダルを獲得。環境を変えた結果の表れだと感じています。
最近では、ラジオ番組にも出演する機会もあり、市内の人から声を掛けられる機会が増えています。こうした交流が、障がい者スポーツや障がいのことを知るきっかけになり、世間の見方を変えるきっかけになればと佐藤選手は語ります。そして、自分が活躍する中で、障がいのために積極的な活動に踏み出せないという人が、一人でも多く明るく前向きに夢を持つようになればいいなと思っています。
「たくさんの人に支援してもらっている分、東京パラリンピック出場に全力を注ぎたい。2020年の次を目指している世代に繋がるよう、プレーや言動、立ち振る舞いも意識していきたい」とも佐藤選手は語ります。これからも続きます。



夢を持てる人が
一人でも増えてほしい