

パラスポーツ マガジン



[特別編集版]

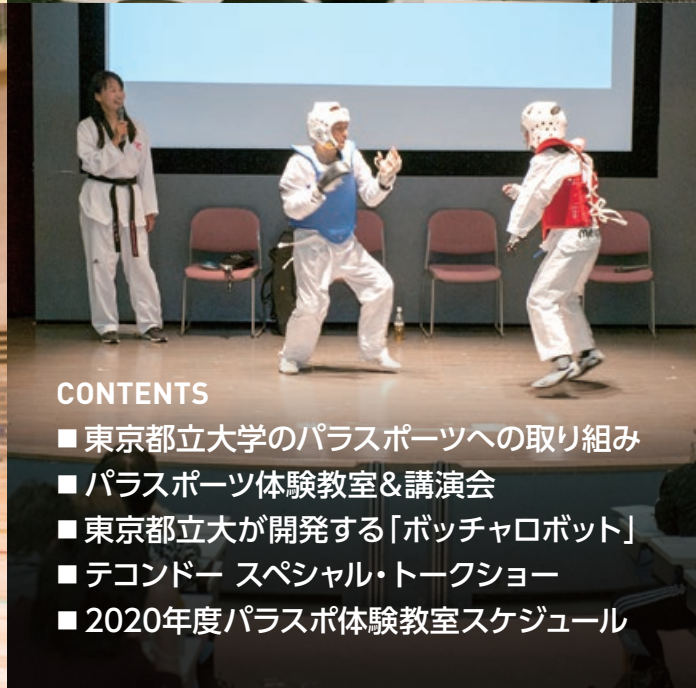
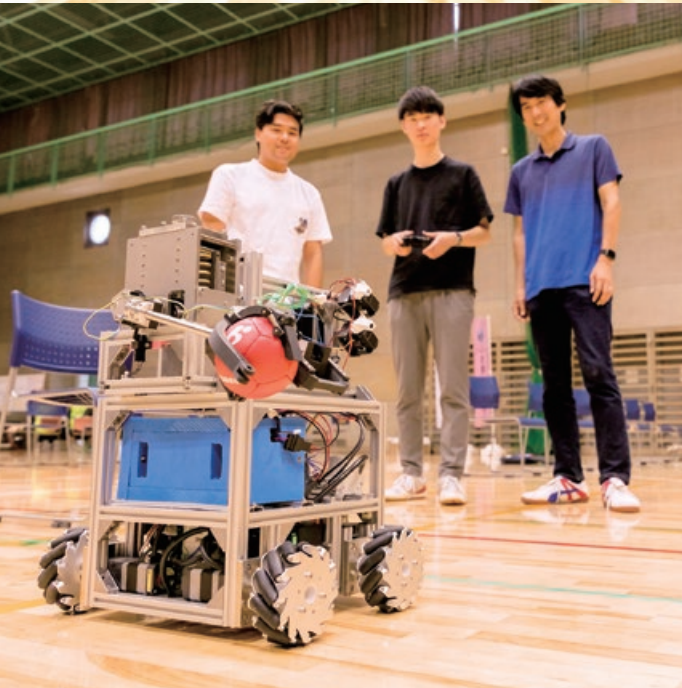


TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

東京都立大学



パラスポーツ



CONTENTS

- 東京都立大学のパラスポーツへの取り組み
- パラスポーツ体験教室&講演会
- 東京都立大が開発する「ボッチャロボット」
- テコンドー スペシャル・トークショー
- 2020年度パラスポ体験教室スケジュール

世界を変える。

最先端の都市から
動き出せ。



T
O
K
Y
O
の
視
点
で



2020年4月

首都大学東京は、東京都立大学へ。

学問の力で、東京から世界の未来を拓く



TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY
東京都立大学





さまざまなパラスポーツの体験教室を開催している東京都立大学。各種目のルールや競技内容など体験することで、共生社会への理解が深まっています。

- スポーツは体に障害があっても楽しめることを実感できた(中学生女性)
- ブラインドサッカーを通して目に障害をお持ちの方の苦労、コミュニケーションの大切さを改めて知りました。スポーツを通した“おもしろい”を大切にしたいです(30代男性)
- 小さい子どもでもできるということが初めてわかりました。皆さん親切で、親子でとても楽しめました(30代女性)
- パラスポーツには今まで興味がなかったが、今回(テコンドー)の講演を聞いて興味がわいた(70代女性)
- 体験してみるとすべての人が平等に楽しめるスポーツだった。「できること」を見つけ笑顔になれるというのは楽しいことの本質だと思う(専門学校生男性)
- パラスポーツは、障がいを持っている人だけでなく、運動に自信がない人も楽しめるスポーツだと思った(高校生女性)
- (子どもには)知的な障害があり普段はスポーツをする機会がなかなかありません。体を動かすこと、家族以外の方と交流することができ本人もうれしそうです(20代男性の親)
- このまえからゆめをおもっていたことは、きょうやったバスケのせんしゅになることです。もっとじょうずになりたいです(小学生女性)
- 授業で障がいについて学ぶことがあり、より深く理解したいと思い参加した。とても楽しかった(大学生女性)
- 健康のため、体を動かしたい(10代男性 全盲、重複障害者)
- パラスポーツ体験をすることにより、「形」(車イス用スロープ、点字ブロック他)のバリアフリーが進んでいる一方で、遅れている私達の「心」のバリアフリーが進めばよいと思っている(60代男性)
- 目が見えなかったり、体が動かなかったり耳がきこえなかったり何かひとつでも不自由だと、普段のことがすごく難しいのだと気が付きました(高校生女性)
- パラリンピックが終わった後も継続してイベントに参加したいです。いつも新たな発見があり、楽しい時間をありがとうございました(30代女性)

参加者の声 VOICE
ほんの一部をご紹介します

ですが、こうした研究の成果を東京都や自治体、さまざまなパラスポーツ団体にお知らせして、社会貢献できればという思いがあります。パラリンピックが終わった後も、パラスポーツが楽しいと思



渡邊 賢 (わたなべ まする)
医学博士。東京慈恵会医科大学卒業し、東京医科大学・医学部の講師を経て2010年、東京都立大学健康福祉学部教授、2017年より学部長を務め、現在に至る。専門は生理学。

「誰もが安心して取り組める環境づくりを進めるためには、学術的な根拠や、研究が必要不可欠です。障がいを抱える人たちがいれば、結果としてそれがパラスポーツの裾野の拡大に繋がるのではないかと考えています。」

健康福祉学部のある荒川キャンパスでは、パラスポーツ体験教室をはじめ、講演会、ユニバーサルスポーツ体験教室、親子で参加できる体験教室などをほぼ毎週開催している。こうした機会に多くの人にパラスポーツに親しんでもらうことも、事業の大きな柱だという。



東京都立大学から
パラスポーツを
広めていくために

東京都立大学は、パラスポーツの裾野を広げるためのさまざまな活動を行っている。また、学術研究機関として、安心安全に競技ができるような環境を科学的に整備していくことにも熱心に取り組んでいる。その旗振り役でもある健康福祉学部長の渡邊賢さんにお話を伺った。
写真 = 高橋淳司、東京都立大学

安心安全の環境を整えていく

パラスポーツの選手が安心してスポーツに打ち込める環境は、まだまだ不足している。東京都立大学が取り組む事業は、ただ競技人口の拡大を図るのではなく、安全を第一として競技環境を改善させることが一番重要

「今後、力を入れていきたいのは、選手や一般障がい者の体温調節に関する研究です。パラリンピックは暑い時期に開催される予定ですが、会場は冷暖房が効いていると思いますが、たとえば脊椎損傷の方などは、体温調節が一般の方よりもむずかしくなったりします。これが命の危険に及ぶ可能性がないとはいえない。ほんの一例ではありますが、



東京2020パラリンピックについても意見が
 交わされた講堂でのトークセッション



今回のゲストは、王子ホールドスターズ、
 猪狩ともかさん、野島弘さん(右から)



荒川キャンパスで
 開催された
 「パラスポーツ体験教室」

Para-Sports Event

パラスポーツの さらなる普及を 求めて

東京都立大学の荒川キャンパスで開かれた
 パラスポーツ体験教室(2019年3月10日)は、
 講演会と体験会の2部構成で行われた。
 見聞きするだけでなく、カラダを動かすことで
 パラスポーツがより身近に感じられるようになる。
 参加者の目線になって組み立てられた
 イベントの様相をレポートする。
 写真＝高橋淳司

猪狩ともかさんと 野島弘さんが ゲストとして参加

東京都立大学は、パラスポー
 ツに関する研究を積極的に行っ
 ていることで有名だ。2016
 年にはパラスポーツの裾野を広
 げるため、床冷暖房方式を入れ
 るなどの改修を体育館に施し
 た。障がい者支援を絶えず行い、
 現在は東京2020大会に向け
 てパラスポーツの普及活動に力
 を入れている。

そんな実績のある大学の荒川
 キャンパスで、2019年3月
 10日、パラリンピアン野島弘
 さんとアイドルの猪狩ともかさ
 さんをゲストに招いた「パラス
 ポーツ体験教室」が開かれた。
 およそ100名の参加者は大人
 から子どもまで幅広く、パラス
 ポーツの注目度がうかがえる。
 イベントは講堂で行われるゲ
 スト2名の対談からスタート。
 パラスポーツを楽しむこと
 をテーマに、約50分のトー
 クセッションが行われた。
 そのなかでも「パラスポーツ
 の秘密」というコーナーは、参
 加者の満足度が高かった。猪狩
 さんから野島さんにむけて「選
 手の年収」「オリパラ選手村の
 実態」などの疑問が投げかけら
 れるのだが、2006年のトリ
 ノパラリンピックに出場した野
 島さんから飛び出る体験談は非
 常にユニーク。パラアスリート
 の裏事情を知れるまたとない機
 会となった。
 対談後半には「王子ホールド
 スターズ」というポッチャのク
 ラブチームを招いて、野島さん
 と猪狩さんがポッチャを体験。
 ポッチャは障がい者スポーツの

なかでもルールの簡単さが特徴
 で、ルールやテクニク、競技
 としてのおもしろさを学んだ。
 対談終了間際には質疑応答の
 時間が設けられ、「雨が降った
 とき、車いすでは傘をさせるの
 か」「車いすで坂道を下るとき
 は怖くないのか」などの興味関
 心が飛び交う。
 普段何気なく過ごしている日
 常生活での動作も、車いすで同
 じようにはできないもの。そん
 な健常者と障がい者の微妙な違
 いに触れることができたのでは
 ないだろうか。ちなみに野島さ
 さん、傘をさすのはむずかしいの
 で男らしく濡れるのだぞう。
 短い時間ではあったものの、
 会場一体となってパラスポー
 ツの知識を深められた。イベン
 ツをきっかけにして、パラスポー
 ツに対する理解や関心を高め
 ぜひ東京パラリンピックへの興
 味を働かせてほしいと思う。

ポッチャボールに触ったこと
 が、ない参加者が多数占めるな
 か、チーム分けからすぐに実際
 のプレーへ。参加者は戸惑いな
 がらも投球の行方に一喜一憂し
 ている。初めてのスポーツも全
 力で楽しめた印象だ。みんなで
 盛り上げられるから、やっぱりス
 ポーツは
 おもしろ
 い。みん
 なが平等
 に楽しめ
 る、そん
 なポッチ
 ャの魅力
 を全身で
 感じられ
 るひと時
 を過ごす
 ことができた。
 話を聞くだけではなく、まず
 はやってみる。短い時間のイベ
 ントではあったものの、それ以
 上の満足感を得られたのではな
 いだろうか。「見たことある」「や
 ったことある」そんな小さい会
 話からでもかまわない。これか
 らパラスポーツを知ってもらっ
 きっかけに少しでもなってくれ
 たらと願う。



ポッチャをやるとつい熱くなる、
 という猪狩さん

講演会の後、体育館ではポッチャ
 大会が盛大に行われた



野島さんが子どもたちに車いすの
 操作方法をていねいに教えた



武居直行
(たけすえ・なおゆき)
工学博士。2000年大阪大学大学院工学研究科修了、その後、名古屋工業大学工学部講師、助教授を経て、2008年東京都立大学システムデザイン学部准教授、現在に至る。

ポッチャロボットの研究に携わる鈴木諒太郎さん(左)と山崎伶さん(右)



参加者もポッチャロボットに興味津々

投てきができない選手が使う滑り台状の「ランプ」を体験



老若男女、誰でもすぐに楽しめるのがポッチャのいいところ

荒川キャンパスでのポッチャ体験会は月1回のペースで開催されている



「あくまで、ロボットはボールを飛ばすもの。ここに、健常者も、手足に障がいがある人も、そういった人たちがひとつのロボットというハブを介して集まって、みんなで楽しめたらいいですよね」

これから広がる製品としての可能性

今後の展望として、思い描くものもある。「開発者側からすると、製品として売ることができればと思

います。工学として、世に見せるだけでなく、製品開発にならなければうれいす」イベントの時だけ話題になるのではなく、日常生活に溶け込むことができれば、ポッチャの発展にとっても良いことなほまちがいない。「使ってみたい、多くの人と楽しみたい、そうした使い方としての広がりも期待しています。いまはむずかしいですが、今後は自動で距離計測をしたり、配置を分析して自分で判断して投げたり。機能はもっと広

がると思います。ロボットが人間の対戦相手になる日もくるかもしれないですね」これから展開されるであろう機能の将来性は計り知れない。さらなる進化が楽しみだ。「数カ月ぶりに動かしたら、ボールがだいぶ飛ぶようになってしまいました。練習しないと負けちゃうかもしれないですね」ロボットも、準備体操が必要らしい。東京都立大学で、ポッチャロボットと対戦してみよう。

多くの人が楽しむためのシンボルへポッチャロボット進化中！

東京都立大学が2019年より開発に着手している「ポッチャロボット」は、ポッチャボールの投球ができる日本で初めてのマシンだ。搭載されたレーザーポインタやアームの角度で、選手顔負けの正確なコントロールを実現する。研究の目的について、開発者の武居直行准教授に話を聞いた。

写真＝高橋淳司



東京都立大学が開発する「ポッチャロボット」

Boccia Robot

ロボットを介してみんなが楽しむ

東京都立大学荒川キャンパスが主催する「ポッチャ教室」は、東京都の事業の一環として2017年にはじまり、パラスポーツの理解促進および裾野の拡大を目指すイベントだ。会場には、

ゲーム機でも使うコントローラでロボットを操作する



野球ボールの倍くらいの重さがあるポッチャボールを遠くへ飛ばすのが、最初の壁だったという

学内外からの参加者のほかに、一際目立つ機械が行む。四輪で進む「ポッチャロボット」だ。コントローラ操作で腕を振るようにして装着したボールを投げ、参加者と対戦する様子は印象的だ。武居さんは語る。「じつは、ポッチャは3年前までは知らなくて。当時、学部としてオリパラに貢献できないかという話があり、同じ学科の下村教授からポッチャボールを投げるロボットをつくれなにかという話がありました」

最初は学部生と開発に着手。そのときは、ピンポン玉ほどの軽いものを飛ばす試作をしていたが、そこで最初の壁にぶつかったという。「いざポッチャボールを飛ばそうとしたら、重いんですよ。野球ボールの倍くらいの重さです。コートが最大10メートルあるから、そこまでは飛ばせるように、大学院生と半年間くらい試行錯誤しましたね」

同じ競技を行う者の視点から お互いを理解する

シドニー五輪テコンドー銅メダルの岡本依子さんと
パラテコンドーのトップ選手をゲストに招いた
スペシャルトークショーが開催された。
障がい者と健常者の、同じ競技を行うアスリート。
それぞれの立場からテコンドーの魅力などを語り合った。

写真 = 中里慎一郎



テコンドー
五輪メダリスト
×
パラテコンドー選手
による講演会

Taekwon-Do Special Talk Show

パラテコンドーは
東京パラから正式競技に

韓国発祥のテコンドーは、オリンピックは2000年のシドニーから、パラリンピックでは次の東京大会から正式競技に採用される。パラテコンドーには、身体障がい者が行う組手「キヨルギ」（頭部への攻撃が禁止されている以外は健常者と同じルール）と、知的障がい者の「ブムセ」（型）がある。

トークショーでは、テコンドーの紹介と実演の参加者による競技体験などが行われた。普段は触れることが少ないテコンドーの世界に、参加者は興味津々。岡本さんの明るいトークに乗り、その迫力と魅力に引き込まれる時間だった。



右/4人のテコンドーアスリートが登壇 左/参加者が板を持ちキックのすごさを体験

トークショー終了後、パラ競技を含めたテコンドーの世界について語ってもらった。

テコンドーのおもしろさ

岡本 テコンドーは、やってみるとおもしろさがわかる競技だと思います。蹴る動作も、本当はやってはいけないことだけれど、思いつき蹴って上手だったら褒められるし、ちゃんと蹴れたときはうれしい。

重水 ジャッキー・チェンとか仮面ライダーとか、憧れの存在に近いことができるのがテコンドーじゃないかと思います。ヒーロー気分が味わえる（笑）。

鴨脚 格闘技では普通、片手が使えない相手には少し気を使って練習すると思いますが、テコンドーはそれがありません。手が使えないことが言い訳にならない、健常者と対等に練習できるところが楽しいですね。



岡本依子さん
テコンドー競技での日本初の五輪メダリスト（2000年シドニー銅メダル）。現役引退後はテコンドー普及のため、さまざまな活動を行っている。



重水浩次さん
左腕に分娩麻痺の障がいをもつ。2019年パラテコンドー全日本選手権61キ口以下級準優勝。パラ柔術でも活躍。

岡本 障がいと先天性か後天性かによって、考え方で違いはあるのでしょうか。

重水 私は生まれたときから左手が使えませんが、まわりから見ると不便ではないんです。本人は。多少のコンプレックスはありましたけど。

石原 片手でファミコン操作をめっちゃ鍛えましたね（笑）。うまくないと他の子になめられると思う。いかに普通のところと混ざって生きるか、それをやらないと親孝行にならないって思ってきたんですが、テコンドーで同じ境遇の人に出会って、いまは逆にホッとしています。

鴨脚 私は事故で右手が使えなくなったり、これで言い訳できるな、って思ったんです。生きるのがちょっと楽になったというか。右手で殴れないからほかのことを練習しよう、できる



鴨脚知永さん
交通事故による右手の大ケガを乗り越え、2019年パラテコンドー全日本選手権61キ口以下級3位に輝く。

ことだけをやるという考え方がなくて。

重水 鴨脚さんのすごく激しい試合を見て尊敬しました。マイナスに落ちたところから上がったわけですから。

鴨脚 こぶしを折った健常者がしばらく練習できないって落ち込んでるのを見ると、いろいろな悩みがあるんだと思います。治るケガだから悩むんじゃないのか、でも一生治らないなら悩まないんじゃないかって。先天性でも後天性でも、結局は健常者でさえも差はないんじゃないかと思えます。

岡本 できると思った人ができ

テコンドーの「れがら」

重水 岡本さんは東京パラリンピックをどうイメージしていますか？

岡本 パラリンピックでは、みんなを感動させるアスリートが戦ってほしい。障がいがあっても堂々とカッコよく戦う姿を見せて。でもそうは言ってもパラリンピックは終わってしまうわけ、根底にはテコンドーの良さを理解してもらい、楽しんでもらうことが必要だと思います。テコンドーは障がい者と健常者が一緒に練習し、試合も同じ場所で行います。全日本テコンドー協会というひとつの団体に、健常者と障がい者の両方が属していることがすごく強みで、それを生かすことも大切ですね。



石原和樹さん
出生時に左上肢に障がいを負うが、さまざまなスポーツに挑戦。2019年パラテコンドー全日本選手権61キ口以上級準優勝。

石原 道場で一緒に練習している子どもたちが、礼儀をわきまえて普通に接してくれるのがうれしいです。逆に自分も、彼らの成長にほんの少しでも影響できている、一緒にやる意味があるのかなって思います。

岡本 がんばっているパラの選手が身近にいることで、全体の雰囲気も良くなっていますよね。両者にとって刺激やいいことがあるのは、とてもいいことです。



パラスポを知ろう! 体験しよう!

2020年度 東京都立大学 健康福祉学部【パラスポ体験教室スケジュール】 イラスト=morinook

参加費無料
どなたでも参加できます!

ユニバーサルスポーツ 体験教室

毎月異なる種目を行います。体を動かす楽しみを通して、パラスポを理解してみませんか?

開催日	開催種目
第1回	2020/ 4/10(金) お楽しみ健康体操
第2回	5/15(金) バドミントン風運動
第3回	6/12(金) リズム体操
第4回	7/10(金) カーレット
第5回	8/21(金) ポッチャ(ポッチャ体験教室同時開催)
第6回	9/11(金) スポーツウエルネス吹矢
第7回	10/ 9(金) テニス風運動
第8回	11/13(金) バレーボール風運動
第9回	12/11(金) 転倒予防体操
第10回	2021/ 1/ 8(金) 車いすスラローム
第11回	2/12(金) ウォーキング
第12回	3/12(金) 車いすバスケ風運動

時間▶14:00~16:00
※どの回からでも参加可能です。

ポッチャ 体験教室

ポッチャチーム「王子ホールドスターズ」の皆さんの指導のもと、ポッチャのルールや競技指導を行います。

開催日	開催種目
第1回	2020/ 4/24(金)
第2回	5/22(金)
第3回	6/26(金)
第4回	7/17(金)
第5回	8/21(金)
第6回	9/25(金)
第7回	10/23(金)
第8回	11/20(金)
第9回	12/18(金)
第10回	2021/ 1/22(金)
第11回	2/26(金)
第12回	3/19(金)

時間▶14:00~16:00
※どの回からでも参加可能です。

パラスポーツ 体験教室

毎月異なる種目を行います。各種目のルール説明や競技指導を通して、パラスポーツを楽しみながら理解できます。

開催日	開催種目
第1回	2020/ 4/25(土) シットティングバレーボール
第2回	5/16(土) 車いすスラローム
第3回	6/27(土) ペガーボール
第4回	7/18(土) バドミントン
第5回	8/22(土) ふうせんバレー
第6回	9/26(土) ブラインドサッカー
第7回	10/24(土) 車いすバスケットボール
第8回	11/21(土) スポーツウエルネス吹矢
第9回	12/19(土) ポッチャ
第10回	2021/ 1/23(土) 車いすテニス
第11回	2/27(土) いろいろ卓球
第12回	3/13(土) ゴールボール

時間▶14:00~16:00
※どの回からでも参加可能です。


親子でパラスポーツ 体験教室

小中学生とその保護者を対象に行うパラスポーツ体験教室です。

開催日	開催種目
2020/ 5/16(土)	
6/27(土)	パラバドミントン
7/18(土)	
2020/10/24(土)	
11/21(土)	車いすテニス
12/19(土)	
2021/ 1/23(土)	
2/27(土)	車いすソフトボール
3/13(土)	

時間▶10:00~12:00
※どの期からでも参加可能です。

1種目を3日間かけて行う事で、基礎から実践的な体験を通して、より深くパラスポーツを知ることができるプログラムとなっています。

ポッチャ	シットティングバレーボール	ペガーボール	いろいろ卓球	ブラインドサッカー	ゴールボール	パラバドミントン	ふうせんバレー	スポーツウエルネス吹矢	車いすソフトボール
<p>ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。</p> 	<p>床にお尻をつけたまま行うバレーボールで、パラリンピックの正式種目です。</p> 	<p>ペガーボールは、誰でもが一緒に楽しめる新しいスポーツです。ポンチョを着た鬼を追い回してボールを当て、多くボールがくっ付いた方が勝ちという、わかりやすいルールで現在注目のレクリエーションです。</p> 	<p>卓球台を使い、卓球バレー・車いす卓球・STT(サウンドテーブルテニス)等を体験し、楽しく体を動かします。</p> 	<p>ゴールキーパー以外は視覚障がい選手がプレーします。音と声をよく聞いてレツトライ!!</p> 	<p>アイシェード(目隠し)をつけた1チーム3名のプレーヤー同士が鈴入りボールを転がし合い、味方のゴールを防御しながら相手ゴールにボールを入れる競技です。</p> 	<p>車いすの部と立位の部があります。ルールは通常のバドミントンとほぼ同じなので、障がいの有無に関係なく対等に競技が行えます。</p> 	<p>直径40cm程の鈴入り風船を使い、「チームの全員が風船に触れてから相手コートへ返す」というルールで行います。チームに一体感が生まれる、誰もが参加できるスポーツです。</p> 	<p>的にめがけて息を使って矢を放ち、得点を競います。誰でも手軽に、ゲーム感覚で健康になれるスポーツとして注目を集めています。</p> 	<p>車いすに乗って行うソフトボール。基本的にはスローピッチ・ソフトボールのルールで行われ、そこに車いす専用の特別ルールが付加されています。</p> 

お申し込みなど
 【講師】東京都立大学 健康福祉学部 特任助教 神保秀久、クラブチームの選手など
 【場所】東京都立大学 荒川キャンパス(荒川区東尾久7-2-10)
 【お問い合わせ・お申し込み先】東京都立大学 荒川キャンパス 管理課庶務係企画担当 TEL:03-3819-7108 FAX:03-38 19-1406 E-mail: adm_jig@tmu.ac.jp ▶氏名、住所(市区町村)、電話番号、メールアドレスなどを事前にご連絡ください。
 ※状況により日程や種目に変更になる可能性があります。最新の情報はお電話で問い合わせいただくか、大学ホームページ([https:// www.tmu.ac.jp/news/event.html](https://www.tmu.ac.jp/news/event.html))にてご確認ください。