

スポーツを始めるにあたっては、「どんなスポーツがあるの?」、「どこで練習することができるの?」、「誰か指導してくれる人はいないかな。」と頭を悩ます問題がありますが、心配無用です。

障害者のスポーツにはどんなものがあるかは、障害別競技対照表があれば、一目瞭然。たくさんのスポーツの中から自分の障害にあったものを探してみましょう。また、練習や、指導者についての悩みは、一月に2回程度の割合で開催されている「スポーツ練習会」が解消してくれます。スポーツを始めたばかりの人から、パラリンピックを目指している人まで、様々な人達が、専門の指導者のもと、自分のレベルに合わせて、スポーツに汗を流しています。また、「ちょっと体を動かしたいな。」と思っている方には、レクリエーション的な軽スポーツをメインに行っている「スポーツ教室」がお勧めです。スポーツを始めようと思っている方、ちょっと体を動かしたいなと思っている方、「スポーツ練習会」や「スポーツ教室」を一度のぞいてみませんか。新しい自分を見つけることができるかもしれませんよ。

「スポーツ練習会」、「スポーツ教室」についてのお問い合わせは

大阪府障害者スポーツ振興協会 大阪府立障害者交流促進センター(ファインプラザ大阪)
TEL 06-6941-0351(2460) FAX 06-7769-4746-6311 FAX 0722-96-6313

障害・競技対照表 ○は可能なもの、▲は障害の程度によって可能なものです。(公式の場合、異なる場合があります)

競技名	障害部位	肢 体					視 覚	聴 覚
		車椅子		立位		電 動 車 椅子		
		手 動	電 動	下 肢 障 害	上 肢 障 害			
陸上競技								
トラック競技								
跳躍競技								
投てき競技								
マラソン								
盲人マラソン								
水 泳								
水泳								
シンクロナイズドスイミング								
スキューバダイビング								
卓 球								
卓球								
盲人卓球								
アーチェリー								
アーチェリー								
テニス								
車椅子テニス								
ハンディテニス								
視覚ハンディキャップテニス								
ゴルフ								
ゴルフ								
視覚障害者ゴルフ								
自転車								
自転車								
自転車(視覚障害)								
スキー								
スキー								
チェアスキー								
アイススレッジスピードレース								
視覚障害者柔道								
ヨット								
乗馬								
ローンボール								
ポッチャ								
射撃								
フェンシング								
カヌー								
バトミントン								
ジムカーナ								
車椅子ダンス								
ボウリング								
アームレスリング								
ダーツ								
団 体 競 技	野 球	野球						
		グラウンドソフトボール						
		ティーボール						
バレーボール	シットティングバレーボール							
	ローリングバレーボール							
	フロアバレーボール							
バスケット	車椅子バスケットボール							
	ツインバスケットボール							
ゴールボール								
クアドラグビー								
電動車椅子サッカー								
車椅子ハンドボール								
アイススレッジホッケー								

『Active Japan Vol.8』より転載

始めよう。

自分に合ったスポーツを見つけてください。 **重度障害者向け**

ツインバスケットボール 頸髄損傷者
車椅子バスケットボールと同じルールですが、個人の残存機能レベルに応じて、ショットが通常のゴールとフリースローサークル内のゴールに区分されます。

電動車椅子サッカー 電動車椅子使用者
1チーム4人で、直径50cmのボールと市販の電動車椅子を使用。バスケットボールのコートで行います。

水泳 問わず

皆さんご存じの水泳です。全国身体障害者スポーツ大会では、浮具使用のクラスもあります。世界的にみると、重度障害者も多数取り組んでいる競技です。

ポッチャ 脳性麻痺者

目標球に、ボールを投げたり、転がしたりするスポーツ。投げることができなくても、補助具を使用して競技可能。

個人ではじめられます!

陸上

障害や目的に応じた多くの選択肢があります。何といっても練習場所の確保が簡単です。付近の安全さえ確認すれば、自宅周辺で毎日トレーニングすることができます。

水泳

障害や目的に応じ、選択肢が多数。全身運動なので、リハビリ的な効果も高く、障害の程度にかかわらず取り組みます。

アーチェリー

集中して競技することが、リハビリ的な効果を生みます。自分自身の中で競技を突き詰めてみたい人には最適です。

レジャーとして

スキューバダイビング

自分で潜れるようになるには、ライセンスを取得しなければなりません。サポートを受けて潜ることも可能です。水中は浮力が働くので、慣れてくれば楽に動けるようになります。

カヌー

キャンプと組み合わせたり、川下りをしたり、仲間とワイワイ楽しめることが魅力。水の流れにのり、自然の美しさや解放感を満喫しよう。

健常者も障害者も一緒にできます!

スポーツを楽しむのであれば、障害の有無や程度にこだわる必要はありません。ルールを気にせず、気の合う仲間とスポーツを楽しみましょう。

《ルールに大きな違いがない競技》

車椅子テニス ツーバウンドまでの返球が有効 ハンディテニス ツーバウンドまでの返球が有効

視覚ハンディキャップテニス 音の出るボールを使用

卓球 車椅子の選手のサーブがサイドラインを横切ってはならない。

《同じ条件で行う競技》

ゴールボール

アイマスクをした3人でチームを作り、バレーボールほどのコート両端から、投球(ゴロ)し、得点を奪い合う競技です。日本ではまだ歴史が浅いスポーツです。

シットティングバレーボール

その名のとおり、座って行うバレーボールです。

《健常者がガイドとして障害者と一緒に行う競技》

スキー クロスカントリースキー 陸上
盲人マラソン 自転車タンデム 視覚障害者ゴルフ

何よりも選手とガイドとの呼吸が合っていることが重要ですので、普段から一緒に練習する必要があります。また、ガイドの能力は、成績を大きく左右させる要因となります。

ガイドには、選手の競技レベル以上の能力が求められるものもあります。(スキー、クロスカントリースキー、盲人マラソン、自転車タンデム) 海外の選手の中には、普段から一緒に練習できる、夫婦や恋人同士で参加する人も多いそうです。

さあスポーツを