

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。

さあスポーツを

「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				
		手 動	電 動	下 肢	上 肢			
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								
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								
盲人卓球								
アーチェリー								
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								
視覚障害者ゴルフ								
自転車								
自転車(視覚障害)								
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								

競技名	障害部位	肢 体					視 覚	聴 覚
		車椅子		立 位				
		手 動	電 動	下 肢	上 肢			
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								
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	シットイングバレーボール							
	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 **カヌー**
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。水中は仲間とワイワイ楽しめるのが魅力。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。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 **シットイングバレーボール**
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 その名のとおり、座って行うバレーボールです。の端の両端から、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。

《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。