



発行●**狛江市政策室**  
〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5  
☎3430-1111 FAX3430-6870  
Email=wacco@city.komae.lg.jp  
編集・制作●**特定非営利活動法人 k-press**  
〒201-0003 狛江市和泉本町1-35-3  
ル・ミリオン・イダ3階A号  
☎3430-6617 FAX3430-6743  
Email=wacco@k-press.net

誌面に掲載した記事・写真等の無断複製・転載等はお断りします。  
お問い合わせ・ご意見は狛江市政策室へ

# ハンディ越えて広がる輪

## 障がい者スポーツ

### うきうきサッカー教室

#### ファミリーのようにプレー

うきうきサッカー教室は、狛江市手をつなぐ親の会(森井道子代表)が、「障がいがあっても普通にスポーツを楽しみたい」と平成20年に催した教室がきっかけで翌年から始まった。同会は、知的障がい児・者が地域で安心して暮らすための活動をしている市民団体。

知的障がい者や発達障がい児向けのサッカー指導を行っているNPO法人トラッソスと出会い、狛江市教育委員会などに働きかけ、同法人による教室を開催した。その結果、多くの参加者から継続を望む声上がり、21年から同会主催、市教委後援、その後狛江市障害者団体連絡協議会も共催して、概ね5・7・11月の日曜日午後約2時間、西和泉体育館、狛江第二中学校などで催している。

障がいのある当事者とその家族をはじめ民生委員やロータリークラブ、地域の企業、理学療法士など幅広い市民ら約40人が参加。「支援する・される」関係ではなくファミリーのように一緒になって楽しんでいる。

教室はトラッソスのコーチが指導しており、「コーディネーショントレーニング(神経系刺激運動)」と呼ばれるリズム感やバランス能力などを高める運動に力を入れて



家族のようにゲームを楽しむ  
(写真提供: 狛江市手をつなぐ親の会)

おり、サッカーの動きを遊びに取り入れたトレーニングやドリブル、ミニゲームを行っている。参加は1家族500円。

教室の参加者の要望で、21年

から狛江市市民総合体育館の自主事業としてスマスマサッカークリニックが始まった。

問い合わせ ☎・FAX6751-3802 同会事務局。



市内のスポーツ・健康団体を毎月、ジャンル別に紹介します。

### スマスマサッカークリニック

#### ミニゲームなど楽しむ

スマスマサッカークリニックは知的障がい・発達障がいなどの子どもを対象にした障がい者スポーツ教室。

狛江市手をつなぐ親の会のサッカー教室がきっかけで、「障がいのある人が定期的にスポーツをする機会を」と平成21年度から狛江市市民総合体育館の自主事業として実施、NPO法人トラッソスが指導している。4月から翌年3月まで(8月を除く)月1回、日曜日午後西和泉体育館で、小・中学生と高校生以上の2クラスに分かれ各1時間30分実施している。定員は各クラス20人で、保護者も参加できるため、子どもと一緒にプレーする人も多い。参加費は年間3,300円(傷害保険料



安全なエア入りサッカーコートでミニゲーム

含む)で途中入会可能。

運動はサッカーを基本にしており、ボールなどを使ったコーディネーショントレーニング(神経系刺激運動)やドリブル、数人が攻守に分かれてミニゲームなどを行う。

参加者の中には「うきうきサッカー教室」に通う人も多く、保護者たちは「普段、体を動かしたり、スポーツをする機会が少ないので、すごく楽しみにしています」と話している。

問い合わせ ☎3430-1141 市民総合体育館。

12月3日から9日は「障害者週間」。ハンディにかかわらず健康で快適な暮らしを送るのにスポーツは欠かせない要素のひとつ。市内では障がい者が健康づくりや競技を楽しむための活動が展開されている。

### オレンジボール

#### 音を頼りに打ち合う卓球

オレンジボール(並木ヒロ子代表)はSound Table Tennis(略称STT)と呼ばれる視覚障がい者の卓球を狛江市市民総合体育館で毎月第三水曜日午後ボランティアの協力を得て楽しんでいる。

STTは音を頼りに行う卓球で、ボールが落ちないよう台の一部に高さ1.5cmのコの字型のフレームが付いた卓球台で、ラバーを貼らない木製のラケットを使って、4個の小さい金属球を入れて音が



音の出るボールを打ち合うSTT

鳴るようにしたオレンジ色のボールを中央に張ったネットの下を通りながら打ち合う競技。

同会は平成元年の全国身体障害者スポーツ大会や4年・8年に全国盲社会人卓球大会で優勝した並木さんが、狛江市へ転居後に狛江市市民総合体育館にSTTの卓球台があることを知り、12年に視覚障がい者やボランティアに呼びかけて発足。今年10月には、20周年の祝いを兼ね、ガイドヘルパーやボランティアへの「感謝の会」を開催した。

例会には視覚障がい者とボランティア、ガイドヘルパーなど10

人余りが参加、視覚障がい者と晴眼者が一緒になって、相手を替えながらゲームを楽しんでいる。また、競技を待つ間に情報交換するなどコミュニケーションを図るのも楽しみだと

いう。参加者の多くは「勝敗よりラリーが続くのが楽しい。体を動かし、気持ちの良い汗がかけられ、外出する機会が少ないので、生活の良いアクセントになります」と話している。

並木さんは「STTは視覚のハンディの有無に関係なく、だれでも気軽に楽しめるスポーツなので、多くの人に知ってもらいたい。ボランティアの支援が必要なので、ぜひ参加して」と呼びかけている。参加は無料。

問い合わせ ☎090-3436-7812 並木さん。

### にこにこクラブ

#### 子どもに合わせた体操指導

にこにこクラブは知的障がいなどの子どもを対象にしたスポーツクラブ。同クラブは狛江市教育委員会が「学校以外でスポーツをする機会の少ない障がい児に体を動かす機会を」と平成24年度から狛江市市民総合体育館に委託して行っている障がい者教室事業。8月と11月を除く毎月1回、日曜日午前9時45分から11時に同体育館で同館指定管理者の(株)東京アスレティッククラブのコーチの指導で様々な運動を行っている。知的障がいのある小・中学生が対象で定員10人で、現在は8人とその保護者が通っている。

運動はボールやフラフープに加え、自由に組み合わせて様々な運



巧技台などの器具を使って多様な運動が楽しめる

動ができる室内遊具「巧技台」などを使って早足で歩いたり、走ったり、ボール投げ、縄跳び、一本橋わたり、鉄棒のぶら下がりなど、体づくりや成長に欠かせない動きを取り入れているという。

参加者の障がいの特性に合わせて無理な運動は避け、子どもが集中できないときも無理強いせず保護者が見守るのが特色だ。

幼児や小学生に体操を指導する2人のコーチが担当しており、メイン指導者の山口範子さんは「障

がいのある子どもと意識したことはなく、他の教室の子と同じように接しています。子どもたちがその場所が楽しいと思うこ

とが大切で、できた時はほめ、やる気のある時はアドバイスしますが、叱ることは絶対にしません」と話す。保護者のひとりは「子どもの特性を理解してもらい、体育の専門家が指導してくれるので安心です」と喜んでいる。

クラブは4月から翌年3月までの参加が原則で、参加費は年間2,000円(傷害保険付き)で途中入会可能。

問い合わせ ☎3430-1141 市民総合体育館。