

## ラジオ体操指導者講習会

令和 7 年 6 月 19 日 (木)  
第三松江小学校

NHKテレビ・ラジオ体操でおなじみの桜田敬子先生及び吉江晴菜先生をお招きし、ラジオ体操指導者講習会を行いました。普段、何気なく行っているラジオ体操ですが、それぞれの動作には意味があります。例えば、最初の深呼吸では指先を伸ばすこと、上半身を回転させる運動では軽く手を握って腕全体が振りやすくなることなどです。桜田先生からは一つ一つの動作の意味を丁寧に説明していただき、吉江先生のお手本を見ることで、知識と実技の両面から学ぶことができました。スポーツの秋に向け、ラジオ体操を行う機会が増えてきます。講習会で学んだことを今後のラジオ体操で実践して行きたいと思います。(広報部 永盛 尊洋)

## 第43回 江戸川区ラジオ体操大会

令和 7 年 7 月 26 日 (土)  
瑞江第三中学校

早朝にもかかわらず、幅広い世代の方々にご参加いただきました。講師の桜田敬子先生の指導で、準備運動からしっかりと体をほぐし、子どもたちも「いち・に・さん・し!」と元気な声を上げながら体を動かしていました。ラジオ体操を通じて爽やかな汗を流し、地域のつながりを改めて感じられるひとときとなりました。(広報部 秋元 健一)

## 第3回 5ブロック交流会

令和 7 年 6 月 14 日 (土)  
江戸川区スポーツセンター

「勝より笑!今日はみんながヒーローだ」をテーマに運動会が開催されました。91人が参加し、イス取りゲーム・お玉レース・紅白玉入れ・洗濯テニスの4種目で得点を競い合いました。はじめは、真剣勝負となり、特に最終種目の洗濯テニスは、大いに盛り上がりしました。結果は、足立区が優勝、江戸川区は、残念ながら3位でした。皆さんから、楽しかったとの感想を頂くことができ、大いに交流を楽しむことができました。(事業部 部長 小内 賢一)

## 東部地区の活動紹介

## 地域スポーツ講座「ネオホッケー」



東部地区では、秋から冬にかけて地域スポーツ講座を月に1~2回ほど行っています。講座の内容は「ネオホッケー」で、アイスホッケーのような競技を体育館で行うスポーツです。今、江戸川区ではポッチャが盛んですが、瑞江地区委員会では昔からネオホッケー大会を行っています。大会では、負けると悔し泣きをするくらい皆真剣に競技を行っています。それだけに、スポーツ講座での練習には多くの子どもたちが一生懸命励んでいます。基本的なパスの練習、パスをしながらのシュートの練習、そして練習試合。皆汗だくになって楽しく練習をしています。今年も暑さが落ち着いた

た秋ごろからスポーツ講座が始まります。久しぶりに熱く練習をする子どもたちを見るのが今から楽しみです。2月の大会に向け、皆が悔いの残らないような練習の指導をしていきたいです。(東部地区 部長 棚橋 義隆)

## 編集後記

「みんなのスポーツ」読んでくださりありがとうございます。「東京2025デフリンピック特集」いかがだったでしょうか。9月に開催された「東京2025世界陸上」と同様に熱い大会となることでしょう。代表選手の活躍を是非とも現地で観てみてください。そしてこの大会を機に国籍や障害のあるなしに関わらず、誰もが心を通わせる社会になることを望みます。(広報部 島田 諭)



江戸川区スポーツ推進委員会は、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現に向けSDGsに積極的に取り組んでいます。

みんなのスポーツ  
Sports  
Vol. 115

第115号 令和 7 年 10 月 16 日 編集：江戸川区スポーツ推進委員会 発行：江戸川区 江戸川区中央 1-4-1 ☎03(5662)1636



会長あいさつ

## 「もうすぐ、デフリンピックが始まります」

江戸川区スポーツ推進委員会  
会長 平野 秀夫

今年も記録的な猛暑となり、長く厳しい夏に体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。そんな暑さの続くなか、今年9月には東京で世界陸上が行われました。暑さの残る中での開催となり、選手には厳しいコンディションの中での大会でしたが、世界中のトップアスリートの活躍を間近で見ることができる良い機会でした。連日満員の国立競技場は大きな歓声に包まれ、多くのアスリートの背中を押したことでしょう。特にマラソンは東京オリンピックの時は東京で開催されなかったこともあり、朝から沿道を多くの観衆が埋めていました。

そして再び東京に世界中のアスリートが集まります。それが「東京2025デフリンピック」です。

デフリンピック、皆さんご存じですか。聴覚に障がいのある方のオリンピックです。日本初開催となる第25回東京大会では21競技が行われます。競技ルールはほぼ同じですが、スタートの合図などの音がきこえない選手に「目」でわかるように伝えるため、様々な工夫がされています。

本号はデフリンピック特集号です。少しでもデフリンピックに興味を持っていただく一助になればと思っています。またデフリンピックの出場する区内在住の5人のアスリートを紹介しています。出場する種目、日程、会場は江戸川区のホームページで確認できます。デフリンピックの開会式は11月15日です。再び大歓声でアスリートの背中を押してください。皆さん応援しましょう!

突然ですが。。。  
デフリンピック Quiz !

Q. 今年2025年はデフリンピック第1回大会から100周年の記念すべき年です。1924年はどんな年だったでしょう?

1. ○○○球場の完成
2. プロレスの○○○が誕生

正解は 2 答え由 1 正解

## 解説

デフリンピック第1回大会は、1923年関東大震災の翌年に開催されました。

野球界では甲子園球場の完成、プロレス界では昭和世代のヒーロー「力道山」の誕生など、現代にもつながる出来事が多い年でした。

## ～折り鶴に込められた願い～



メダルのデザインは日本の伝統である折り鶴!

選手たちが大きく羽ばたき活躍することを願って縁起の良い鶴がデザインされています。

また模様の中に全日本ろうあ連盟のシンボルマークであるタツノオトシゴが隠れています。ぜひ探してみてください!

## 江戸川区スポーツ推進委員会

Instagram



X



Web サイト



江戸川区スポーツ推進委員会の活動の様子をお知らせしています。

# 第25回夏季デフリンピック競技大会東京2025

2025年11月15日(土)～26日(水)

デフリンピックは、きこえない、きこえにくいアスリート(デフアスリート)たちが世界一を競い合う4年に1度開催される国際スポーツの祭典です。

オリンピックとの違いは、無音の世界で戦うデフアスリートのためにデフリンピックではさまざまな視覚による情報保障\*が用いられます。陸上競技や水泳競技ではフラッシュランプでスタートを知らせ、サッカーやラグビーでは審判が旗と手を使って反則などを知らせます。

応援する観客側も国際手話や身振り手振りで応援し、会場内でのデフアスリートとの一体感も魅力

的な大会です。

デフアスリートの競技レベルは世界トップアスリートに匹敵していて、一般の国際大会で活躍する選手も多く出場します。過去にデフアスリートがオリンピックにも出場してメダルを獲得したこともあります。東京2025デフリンピックの競技観戦は、事前申込み不要で全競技無料です。東京で開催される記念すべき100周年大会、ぜひ会場で世界レベルのデフアスリートたちの熱い戦いを体感してください。お互いを尊重し共生社会を実現するための貴重な機会になると思います。

## ここに注目!

※情報保障

## ～デフリンピック(デフスポーツ)での工夫～ 「目でわかる合図」

光がピカッと光る『フラッシュランプ』は、様々なスポーツでも活用されています。また、身振りや提示により知らせることもあります。

### ①陸上競技のスタートランプ

100メートル走のスタートです。ピストルと連動してオンユアマークス「赤」、セット「黄」、号砲「緑」と、色の変化で合図します。



### ③空手競技のランプ

「組手」では、「ヤメ」は、赤いランプ、競技時間残り15秒「あとしばらく」は、青の点滅ランプで知らせます。また、「形」では、掲示ボードや手話で形名を知らせます。反則の際にもランプを使用します。



### ②審判の合図の旗

サッカーやラグビーなど、審判のパターンの笛を鳴らす合図とともに、旗をあげたり手をあげたりして選手に知らせます。



### ④水泳競技のスタートランプ

スタート台に乗る「白」、テイクユアマーク「赤」、スタート「青」と、色の変化によってスタートの合図を知らせます。



以上のように、選手が「目」でわかるように、様々な工夫が整えられています。

## 夏季大会21競技

陸上／バドミントン／バスケットボール／ビーチバレーボール／ボウリング／自転車(ロード)／自転車(マウンテンバイク)／サッカー／ゴルフ／ハンドボール／柔道／空手／オリエンテーリング／射撃／水泳／卓球／テコンドー／テニス／バレーボール／レスリング(フリースタイル)／レスリング(グレコローマン)

## 江戸川区にゆかりのある

## 代表選手の紹介



一般社団法人日本ろう自転車競技協会

自転車競技・ロード

田中 航太 選手

このたび、デフリンピック自転車競技の日本代表として挑戦させていただくことになりました。生まれ育った江戸川区で培った環境や、地域の皆さまの応援が私の力の源です。走りて恩返しできるよう全力を尽くしますので、ぜひ応援をよろしくお願いいたします。



デフバレー

長谷山 優美 選手

昨年の沖縄世界選手権では金メダルを獲得することができました。このいい波を維持しつつ、より高いレベルを目指して取り組んでいるところです。

初めて日本でデフリンピックが開催され、とても嬉しく思います。私たちの強みである多彩な攻撃、粘りのあるプレーを皆さんに見せたい。そして、金メダルを獲得し、支えてもらっている家族や、友人や会社の皆さんにいい報告をしたいと思います!

デフバレーの会場は駒沢オリンピック公園となりますので、是非観戦に来てください! 応援よろしくお願いいたします!



陸上(長距離・マラソン)

中野 洸介 選手

陸上の長距離走とマラソンに取り組んでおり、東京2025デフリンピックではメダル獲得を目標としています。

練習はもちろん、年に1回ケニアへ単身遠征し、3ヶ月間トレーニングを積んでいます。ケニアは富士山の五合目(2,400m)に位置しており、心肺機能が鍛えられるため、マラソンの練習に適しています。ケニア遠征は2023年から挑戦しており、今年で3回目になります。

メダル獲得を目指し、区民のみなさんと共にデフリンピックを盛り上げていきたいと思っています! 応援の程よろしくお願いいたします。



デフサッカー

久住呂 文華 選手

100周年記念という大きな節目となる東京2025デフリンピックに出場できることを大変嬉しく思います。ここまで来られたのは、多くの支えと応援のおかげです。これまでの人生の全て、江戸川区で育ったからこそ、この報告ができ安心していますが、金メダル獲得までは気を緩めず挑みます。プレーを通じて勇気や夢を届けられる選手を目指します。デフサッカーは福島で開催されますので、ぜひ現地で応援いただければ嬉しいです。今後とも変わらぬ応援をよろしくお願いいたします。



デフサッカー

國島 佳純 選手

江戸川区民の皆さん、こんにちは! 東京2025デフリンピックのデフサッカー女子日本代表に選出いただきました「國島 佳純(くにしま かすみ)」です。

本大会では、背番号12番で副キャプテンとしてチームを引っ張ります。私は、普段バルドール浦安というフットサルクラブに所属し、フットサルをメインに活動しています。

前大会(ブラジルデフリンピック)では、コロナ蔓延により、メダル獲得一步手前で棄権という悔しい結果で終わってしまいました。

なので、本大会では完全燃焼でやり切り、女子サッカー史上初のメダルを獲得できるよう全力で戦います! 応援宜しくお願い致します! VAMOS!

## 東京2025デフリンピック 大会エンブレム



## デフリンピックボランティア×スポーツ推進委員

東京2025年デフリンピックでボランティアとして活動することになりました。

現在、大会を支えるための研修を受けています。手話講座では挨拶に加え、相手の目を見て丁寧に気持ちを伝えることの大切さを学びました。声が届かなくても、表情や身振りが立派なコミュニケーション手段になると実感しました。

開幕まであとわずか。ドキドキ、ワクワクがとまりません。(中央地区 小島 みや)