

るるる
特別編集

江戸川区
で

いま注目の

パラスポーツ

できる

宣言

パラフリー情報が
いっぱい

まち歩き
点検MAP

どれに挑戦する？

東京2020
パラリンピック
22競技ガイド

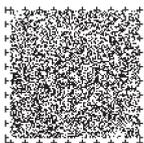
気軽に
相談してみよう！

スポーツ
コンシェルジュ

誰もがスポーツを
楽しめるまち、
江戸川区へ！

きっと応援したくなる！

江戸川区在住の
パラアスリート
インタビュー



Uni-Voice

えどがわく
江戸川区
で

いま注目のパラスポーツ

“できる”宣言



だれ
誰でもできる?

だれ
誰でもできる。江戸川区では
初心者からトップアスリート
まで、あらゆるレベル、幅広
い年齢の人たちがパラスポー
ツに親しんでいる。体の状態
によって適した競技は異なる
ため、競技を始める際は、ス
ポーツコンシェルジュ(→P
16)を活用するといひ。



どこ
どこでできる?

えどがわく
江戸川区のスポーツ施設や民
間施設などができる。総合体
育館やスポーツセンター、陸
上競技場、スポーツランドな
どの区の施設はもちろん、民
間のスポーツジム、教室、道
場などでもパラスポーツを楽
しめる。



なに
何ができる?

とうきょう
東京2020パラリンピック競
技大会で実施される、22競
技の試合や練習ができる。車
いすバスケットボール、ゴール
ボール、ボッチャ、水泳、
アーチェリー、卓球、カヌー、
柔道など、多彩なパラスポー
ツを楽しめる環境がある。



できる宣言ってなに?

江
戸川区では、区民の健康・生き
がいづくりのため、また誰も
が安心して暮らせる共生社会の実現の
ため、障害の有無や年齢にかかわら
ず、誰もがスポーツを楽しめる環境
整備に取り組んできた。2020年12
月からは「東京2020パラリンピッ
ク22競技」できる「宣言」がスタート、
東京2020パラリンピックで
全22競技の試合やトレーニングが区
内で“できる”体制を整えている。

← P4 もっと知りたい!
“できる”宣言
体験者の声 & 施設紹介



江戸川区内で東京2020パラリンピック22競技ができる。実際にプレーする人の声や主な施設をご紹介します!

← P10 どれに挑戦する?
東京2020
パラリンピックの
22競技を解説!



22競技のルールや競技の魅力をまとめて紹介。観戦ポイントがわかれば、もっとおもしろくなる!

← P14 江戸川区在住
パラアスリート
インタビュー!



国内トップレベルのパラアスリートが区内にも多く在住している。目標に向かって進む姿はカッコイイ!

← P16 誰でも気軽に相談できる!
スポーツ
コンシェルジュ



専門家による無料相談やコーディネートで、自分にぴったりのスポーツを探そう。

← P18 障害者による
まち歩き点検を実施!
まち歩き点検MAP



3人の障害者(身体・視覚・聴覚)がまちを巡り、バリアフリー情報をチェックしたMAP。



① 車いすバスケットボールの練習風景(→P5) ② スポーツセンターでは車いすフェンシング(→P6)もできる ③ 車いすラグビー日本代表の壁谷知茂さんは江戸川区在住(→P6) ④ 陸上競技用の「レーサー」で走る ⑤ ゴールボール(→P7)の順天堂大学チームのメンバー ⑥ EDORIKU車いす陸上教室(→P4)は定期的に開催 ⑦ お尻をつけたまま行うシッティングバレー ⑧ 自隠しをしてプレーするゴールボール(→P7) ⑨ 陸上競技場で公開練習を行う高田千明さん。走幅跳(全盲)の日本記録保持者(→P5) ⑩ 江戸川区在住の大橋俊さんは、アーチェリーの弓を肩で引く(→P6)



“できる”宣言の最新情報はこちら!

申し込み方法や問合せ先は?

江戸川区文化共育部スポーツ振興課障害者スポーツ係 ☎03-5662-1523、あるいは区内のスポーツ施設に問合せを。左記QRコードからアクセスできる江戸川区のホームページでは、各競技の練習場所や実施状況、問合せなどを掲載している。

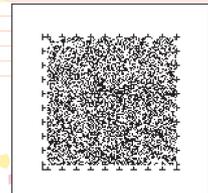
教えてもらえる?

教えてもらえる。区立のスポーツ施設では、障害者向けの運動教室「オランダクラブ」(→P16・24)が行われているほか、車いす陸上の教室(→P4)などもある。さらにパラスポーツを体験できるイベントも随時実施されている。



ユニボイス

音声コード「Uni-Voice(ユニボイス)」は、スマートフォン・タブレット(iOS、Android)用の専用アプリ(無料)を使用し、文字情報を「テキスト表示」と「音声読み上げ」で提供します。アプリを起動し、音声コードを読み取ってください。



Uni-Voice

もっと知りたい!

“できる”宣言

江戸川区内でチャレンジできる
 パラスポーツは実に多彩。各
 競技の練習は、どこでどんな方
 うに行われているのだろう。こ
 こでは、主な競技の練習の様
 子や参加者の声を紹介しよう。



今日の先生

僕は中学生のときにパラスポーツ体験
 イベントに参加して陸上を始め、人生
 が変わりました。障害があると諦める
 ことも多いですが、挑戦できることが
 あり、自分が主役になれる世界がある
 のはとてもいいことだと思います。

西勇輝さん

PROFILE

車いす陸上 T54(腰
 から上が機能する)
 クラスの短距離選手。
 2017年世界パラ陸
 上200mで8位入賞。



今日の先生

「EDORIKU車いす陸上教室」では、江
 戸川区在住のパラスリットとして、
 参加者の方々に指導をしています。陸
 上に興味を持って、繰り返し参加して
 くれる人が多いですし、みんな楽しんで
 できているので、うれしですね。

中村嘉代さん

中村選手のインタビュー
 →P15



陸上競技 (EDORIKU 車いす陸上教室)

陸上競技場

江戸川区と東京マラソン財団の共催
 による車いす陸上の教室。対象は
 自走可能な車いす利用者で、競技用車
 いす「レーサー」の貸し出しもある。開
 催は年6回程度。現役パラスリット
 が指導するため、人気が高い。

参加者の声

小学5年生から陸上を始め、今は
 強化育成指定選手を目指していま
 す。スポーツは楽しいし、自分に
 自信がつくので、おすすめです。

中村来夢さん

結果発表 & 閉会式



タイム発表と総括。最後に
 整理体操をして閉会

タイムトライアル



自己ベストを目指し、100m
 走のタイムを測定

スタート練習



講師の合図でスタートダ
 シュの練習

開会式



指導を行う現役アスリート
 たちの挨拶で教室がスタート

保護者の声

スポーツを通じてお友
 達が増え、みんなで競
 い合うことで、生活に
 メリハリができました。
 性格、気持ちも強く
 なったと感じます。

参加者の声

陸上とパラカヌーの両方を楽
 しんでいます。陸上はスピー
 ドが出ると風がすごく気持ち
 いいので、ぜひみなさんに
 やってほしいです。

増田夕里さん

先生と練習



講師の中村さん、理学療法士と一緒にトラックを走ってウ
 ォーミングアップ

共催：東京マラソン財団スポーツレガシー事業
<https://www.sportslegacy.jp/>



スポーツレガシー事業

検索

※P4~7で紹介している各競技の一般公開・練習・教室は、取材時のもので変更になる場合があります。詳しくはP7に記載の問合せ先へ。



ボッチャ (ボッチャ教室)

総合体育館 / スポーツセンター

講 師の指導で打球やテクニックを学んだ後、チームを組んで試合(リーグ戦)を行い、楽しみながら上達を目指す。毎月参加する上級者も多く、熱戦が繰り返される。障害の有無を問わず参加でき、開催は年10回程度。

ボールを投げるのが単純に楽しい。うまく投げられた、外れたなど一喜一憂し、勝ち負けがあるのでファイトがわかります。皆で楽しみながらプレーできるので、元気がもらえますね。

磯辺千代子さん



単純なスポーツだけれど
ワクワクできる

子どもと一緒に楽しめるのもうれしい



初めての人も、とても楽しめます!



息子が学校で経験して夢中に。教室は区報で知り、2020年から通っています。地域の人と一緒に体験でき、初心者でもOK。試合をするのも応援するのも楽しんでいます。

北田満子さん / 北田裕一さん

車いすバスケットボール

総合体育館 / スポーツセンター

持 ち点制度により、障害の重い選手も軽い選手も同時に出場でき、多彩な戦術が魅力の競技。日本トップレベルのチーム「NO EXCUSE」の協力のもと、毎月第1水曜に総合体育館、第2土曜にスポーツセンターで一般公開が行われている。

理学療法士という立場でチームにかかわり、プレーもしています。練習場探しに苦労することが多く、江戸川区の取り組みは助かりますし、今後はもっといろいろな場所でこういう動きが広がると嬉しいです。

車いすバスケットは、お年寄りから子どもまで、健康者も参加できるユニバーサルなスポーツです。みなさんの生活の質や幅を広げるひとつのきっかけになると思うので、ぜひ僕たちと一緒に競技を体験してみてください。

大嶋義昭さん
選手兼
ヘッドコーチ



障害者の声を聞き、現状を知ってくれた区の取り組みはありがたいです

素早いターンや強い当たりなど迫力満点



高橋智哉さん
理学療法士



エキシビションで公開練習も!



高田選手のダイナミックな跳躍

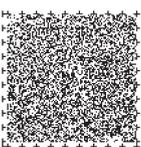
学生時代にさまざまなスポーツをしていたので、卒業後も体を動かしたいと陸上を始め、大森コーチと出会ったことで、世界で戦えるようになりました。障害者もやりたいことは気持ちを伝え、一歩踏み出すことが大事だと思います。

PROFILE 視覚障害T11(全盲)のクラスで、走幅跳と短距離が専門。両種目とも日本記録保持者。

高田千明さん
大森盛一さん
コーチ



視覚障害者が陸上競技を行うにはガイドランナーが必要ですが、今は人材が足りません。今後サポーターの育成が進むと嬉しいです。



Uni-Voice



アーチェリー

総合体育館アーチェリー場

健康 常者と障害者がほぼ同じルールで競うアーチェリー。江戸川区在住のparaスリート大橋選手は健常者の大会にも出場し活躍中。総合体育館アーチェリー場では、一般公開が行われている。初めて利用するときは、基本的に講習会を受ける必要がある。

アーチェリーを知ってもらうひとつのきっかけに



大橋俊さん
右腕に障害がある私は、肩で弓を引くスタイル(ショルダーアーチャー)です。研究を重ね、改良し続けた自作の装置で、世界で戦っています。知れば知るほどおもしろいスポーツなので、多くの方々にアーチェリーの魅力を知ってほしいです。

PROFILE コロプラ所属。江戸川区在住。日本人初のショルダーアーチャー。

車いすラグビー

総合体育館/スポーツセンター

車いすラグビーは上肢と下肢に障害のある、比較的障害の重い人を対象としたスポーツだ。しかしその一方で、車いすを使う競技の中で唯一タックルが認められているなど、激しさも併せ持つ。日本トップレベルの車いすラグビーチーム「TOKYO SUNS」の協力のもと、毎月第1・3・5土曜の夜にスポーツセンターで一般公開が行われている。

車いすラグビーの日本代表チームはスピードもあり、海外の選手にも当たり負けしない、世界でも強いチームです。江戸川区民の僕には、区内に練習場所があるのはとてもありがたいですね。競技を活発にするためにも、ぜひ多くの区民の方に車いすラグビーを知ってほしいです。



激しいタックルやスピードディーな試合展開がみどころ



壁谷知茂さん

PROFILE クラブチームTOKYO SUNSに所属。車いすラグビー日本代表で歯科医師でもある。江戸川区在住。

ハの字に走りパスを回す練習を続ける

車いすフェンシング

スポーツセンター

スポーツセンターでは東京都車いすフェンシング協会の協力のもと、毎月第1・3土曜の夜に車いすフェンシング教室が行われている。下肢障害者で、大会出場を目指す人が対象。マ

スク、ジャケット、剣の貸し出しもある。至近距離で剣で突き合うため、一見危険に思えるが、剣先は平らで痛さもない。スピード感と駆け引きを楽しめる競技だ。



病院の先生の紹介で体幹を鍛えるために習い始めたら、すぐおもしろかったので続けています。江戸川区でも練習できるようになったので、さらに練習して技を磨きたいです。

↑至近距離から繰り出される技の数々に息をのむ

競技を始めたのは、5年前に車いすフェンシングの体験会に参加したのがきっかけです。相手の意表を突けたときは爽快ですね。この教室をきっかけに、競技人口がもっと増えてほしいです。

車いすフェンシングの競技人口を増やすのが目標です

障害を負う前には少林寺拳法やキックボクシングなどをしていたので、武道で培った勝負勘が今も活かされていると思います。車いすの上でも激しく、素早く動けるといって、そして選手間の駆け引きがみどころです。楽しいスポーツなのでぜひ体験してください。

車いすの上で俊敏に戦う姿と駆け引きのおもしろさを見てほしい

中川清治さん
PROFILE 5年前から競技を始め、日本トップクラスの選手に躍進。2020年ワールドカップに出場。



宮原紀彦さん



白鳥智也さん
コマ何秒かで技が決まる、スピード感が魅力です



ゴールボール

スポーツセンター

毎月第3・4土曜、小体育室でゴールボールの一般公開を行っている。コートは利用者が設営、専用のボールとゴールは貸出可能。取材日は日本選手権の本選に出場が決まった、順天堂大学のチームが練習に利用。複数のチームでの利用も可能で、交流の場にもなっている。

目隠しする新感覚スポーツ 一度は体験してほしい！



高橋 審さん
試合をしていると、相手が視覚障害者かそうでないかを忘れて夢中で楽しんでいきます。五感も研ぎ澄まされますし、パラスポーツというより、新感覚のスポーツとしておもしろいです。

選手のエスコート(サポート)をしています。ウェアだけ用意すればよく、練習場所があればいいです。ここでパラの代表選手と一緒に練習したこともあり、大迫力でした！



沖真由香さん

練習場所が確保できるのでとても心強いです

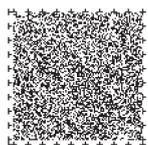
江戸川区内で22競技の試合や練習などができる“主な場所”

競技名	スポーツセンター (→P9)	総合体育館 (→P8)	陸上競技場 (→P8)	水辺の スポーツガーデン (→P9)	スポーツランド (→P8)	臨海球技場 (→P9)	新左近川親水公園 カヌー場 (→P9)	篠崎ポニーランド (→P9)	区立テニスコート	地域施設	学校	民間施設	江戸川河川敷	旧中川
アーチェリー (→P6)		○												
陸上競技 (→P4)			○											
バドミントン	○	○								○	○			
ボッチャ (→P5)	○	○												
カヌー							○							※3
自転車競技	○	○			○							○	※3	
馬術								○						
5人制サッカー		○		○	○	○			※1					
ゴールボール (→P7)	○													
柔道	○	○								○		○		
パワーリフティング					○							○		
ボート														※3
射撃		○												
シッティングバレーボール	○													
水泳	○	○			※2					○		○		
卓球	○	○								○	○	○		
テコンドー	○	○												
トライアスロン	○	○			※2					○		○		
車いすバスケットボール (→P5)	○	○												
車いすフェンシング (→P6)	○													
車いすラグビー (→P6)	○	○												
車いすテニス					○	○					○			

※1：西葛西テニスコートのみ、5人制サッカーをできる場所があります。 ※2：スポーツランドでは、7~8月のみ、プールを利用できます。
※3：それぞれの場所のルールに沿って、走行や漕艇ができます。

“できる”宣言の各競技に参加したい人、話を聞いてみたい人

そのほか詳しい利用内容は下記ホームページでご確認ください



問合せ先

江戸川区文化共育部スポーツ振興課障害者スポーツ係
03-5662-1523

東京2020パラリンピック22競技“できる”宣言

江戸川区 できる宣言

検索

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e028/sports/sports/syougaisya_suports/dekirusengen.html

区内の主なスポーツ施設

＝スポーツコンシェルジュがいる施設

障害の有無や年齢に関係なく、誰もがスポーツを楽しめる施設をご紹介します。初めての競技にトライしやすいように教室を開催したり、スポーツのことなら何でも教えてくれるスポーツコンシェルジュ(→P16)がいる施設もある。



総合体育館

☎03-3653-7441 MAP P18F4/P22B2

温 水プール、バスケットボールやバレーボールができる
主競技場、柔・剣道場から、エアライフル射場、アー
チェリー場、弓道場などを備える。事前予約で利用する講
習会や公開教室が多数あるほか、障害者向けの教室オン
ダクラブ(→P24)もあり、初めての競技に挑戦しやすい。

④江戸川区松本1-35-1⑤JR新小
岩駅から京成バススポーツラ
ンドまたは瑞江駅行き・都営バス
葛西駅行き(新小29)または臨海
病院行きで菅原橋下車、徒歩5
分⑨～22時⑥・10月の施設
点検日、年末年始

スポーツランド

☎03-3677-1711 MAP P22D3

都 内唯一の公営アイススケート場。60m×30m
の屋内リンクでアイスホッケー、フィギュアス
ケート、ショートトラックに対応し、夏は50mの
大型プールになる。テニス・フットサルコート、ト
レーニングルームも完備。



④江戸川区東篠崎1-8-1⑤JR新小
岩駅・都営新宿線篠崎駅から京
成バス江戸川スポーツランド行
きまたは瑞江駅行きでスポーツ
ランド入口下車⑨施設により異
なる⑥・9月の施設点検日

陸上競技場

☎03-3878-3388 MAP P23A5

日 本陸上競技連盟第3種公認施設の400m8レー
ンのトラックがあり、各種陸上競技大会を開催。
天然芝のフィールドではラグビーやサッカーもでき
る。自走可能な車いす利用者を対象にした陸上教室
(→P4)も実施している。



④江戸川区清新町2-1
1⑤東京メトロ西葛西
駅から徒歩15分⑨～
21時⑥年末年始

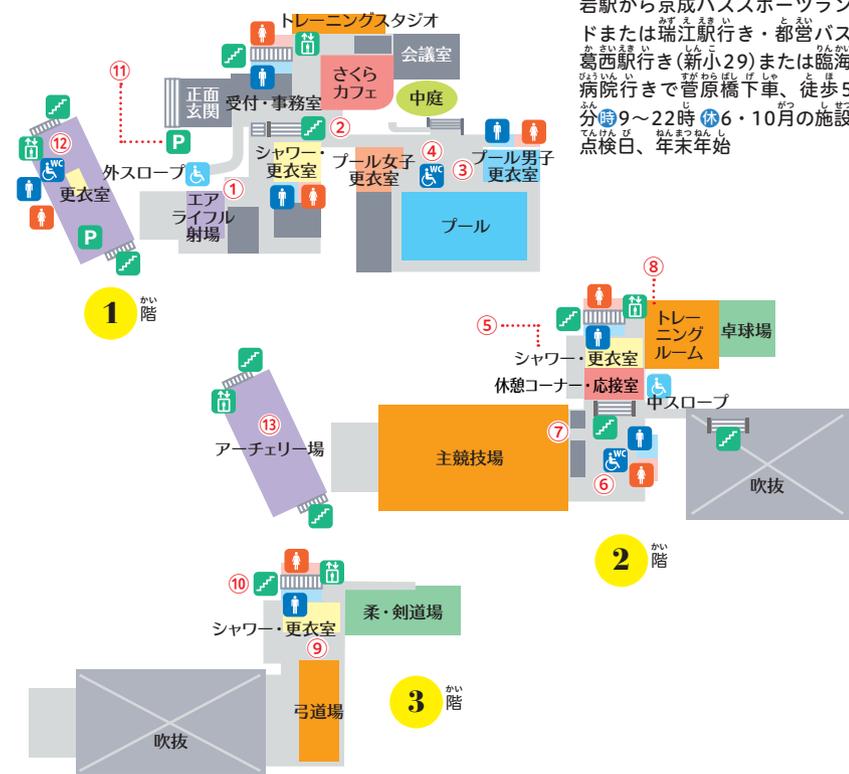
江戸川区球場

☎03-3878-3741 MAP P23B5

東 京都の高校野球大会をはじめ、さまざまな大会を
開催する本格的球場。両翼90m、中央118m、外
野も天然芝で、夜間照明、電光スコアボードも備える。



④江戸川区西葛西
7-2-1⑤東京メト
ロ西葛西駅から徒
歩5分⑧～21時
⑥年末年始



- ① エアライフル射場の出入口はバリアフリー。窓付きの扉で視認性もよい
- ② プール受付まで勾配はあるが、平滑で移動に問題はない
- ③ 更衣室の扉の上に部屋名の表示があり、わかりやすい。入口は引戸で90cm、段差もなく利用しやすい
- ④ オストメイト設備がある多機能トイレ。直径150cmの転回スペースもある
- ⑤ 車いすで利用可能
- ⑥ 多機能トイレは直径150cmの転回スペースがあり、緊急呼び出しボタンも引き紐付きなので利用しやすい
- ⑦ 廊下と主競技場の床に段差がなく、利用しやすい

- ⑧ 入口に20cmの段差あり。補助が必要な人はスタッフへ
- ⑨ 弓道場まで良好に移動できる。土足厳禁なので、車いす利用者で補助が必要な場合、スタッフへ
- ⑩ 階段は見通しがよい。また、段差の視認性が高く、安全に利用できる
- ⑪ 優先駐車場は、左右にスペースがあり、利用しやすい。なお、駐車場出入口に死角があるので注意
- ⑫ オストメイト設備があり、利用しやすい
- ⑬ アーチェリー場内はフラットで移動しやすい。場内の線も視認しやすい

臨海球技場

☎03-3680-9251 MAP P23B6

西水再生センターの上部を利用。野球場、サッカーやラグビー、ラクロスなどができる多目的グラウンド、フットサルコートがある。フットサルコートは、サイドフェンスはないが5人制サッカーでも利用可能。



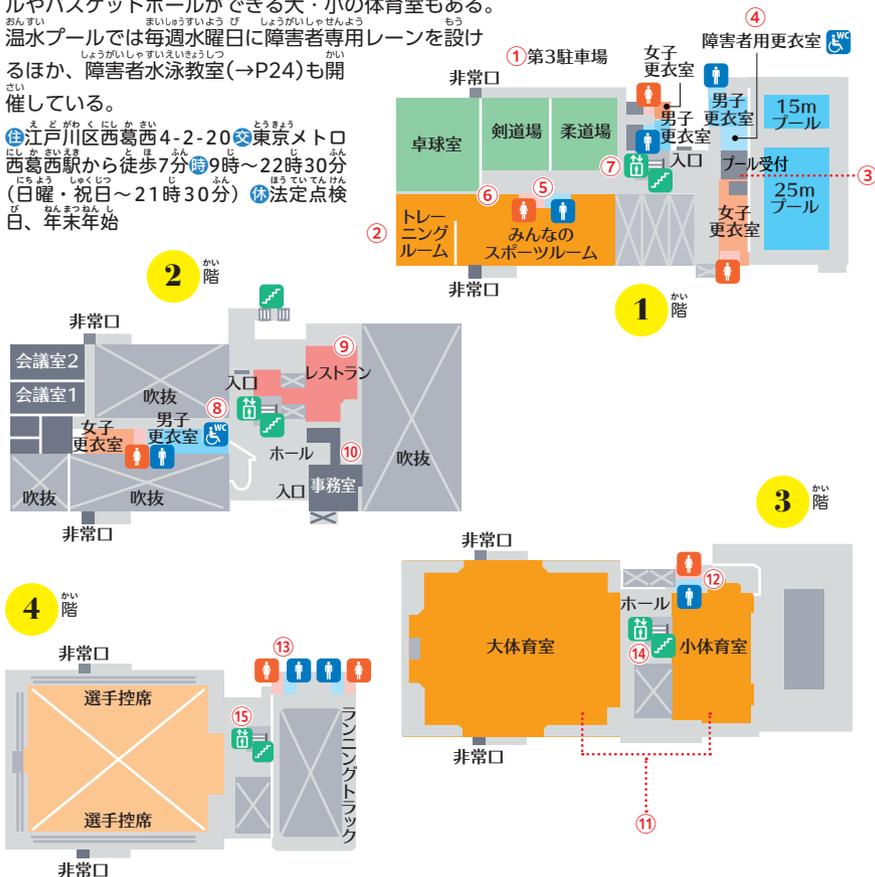
② 江戸川区臨海町1-1-2 葛西臨海公園駅から徒歩15分 8～21時 年末年始

スポーツセンター

☎03-3675-3811 MAP P21C2/P23B5

子どもから高齢者まで参加できる、プロ指導者による教室が多数。温水プール、卓球室、バレーボールやバスケットボールができる大・小の体育室もある。温水プールでは毎週水曜日に障害者専用レーンを設けるほか、障害者水泳教室(→P24)も開催している。

② 江戸川区西葛西4-2-20 東京メトロ西葛西駅から徒歩7分 9時～22時30分(日曜・祝日～21時30分) 法定点検日、年末年始



水辺のスポーツガーデン

☎03-5636-6550 MAP P22D3

バンクのある一周200mのコースなど都内の規模と仕様を誇るローラーコート、少年野球・ソフトボール場、テニスコート、フットサルコート、多目的広場がある。初心者や障害者向けのローラースケート教室も開催。



② 江戸川区東篠崎2-3先 都営新宿線篠崎駅から京成バス瑞江駅行きたまは之江駅行きで新町商店街入口下車、徒歩13分 季節により異なる 年末年始

新左近川親水公園カヌー場

☎03-5605-1137 MAP P23B5

2019年6月にできたカヌー場。初心者体験エリアの多目的カヌー場、200mのスプリント場、静水面のスラローム場などを備える。体験教室も開催され、カヌーのレンタルもあるので気軽にカヌーにふれられる。



② 江戸川区臨海町2丁目地先 東京メトロ西葛西駅から都営バス臨海二丁目地先行きで紅葉川高校前下車、徒歩3分 9～18時(9・3月～17時、10～2月～16時) 年末年始

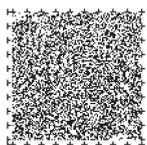
- ① 第3駐車場には障害者専用駐車場が3台分ある。毎週土曜は第3駐車場がすべて障害者専用駐車場になる。駐車場表示は大きく見やすい。精算機の表示も視認しやすい
- ② 2階に続く玄関前スロープは7% (4度) で勾配に問題なし(人によってはサポートが必要)
- ③ プール受付の高さは90cm。車いすで利用しやすい
- ④ 更衣室のベンチ座面高40cmで車いすから移乗しやすい
- ⑤ トイレの表示がわかりやすく、内部も利用しやすい
- ⑥ みんなのスポーツルームの入口に案内板あり
- ⑦ 柔道場・剣道場の入口に段差あり。車いす利用の場合、補助が必要

- ⑧ 多機能トイレのピクトグラムがわかりやすい
- ⑨ レストラン内は見通しがよく、店員とのコミュニケーションも取りやすい
- ⑩ プール観覧席の腰壁高さが床面から76cmで、車いすからも観覧できる
- ⑪ 壁の色、床付近の色、フロアの色分けがされていて、視認性が高く、見分けがつく
- ⑫ ⑬ 広いブースのトイレがあり、ブース扉もイング式で、内部も人により車いすでの転回可能
- ⑭ 階段の段鼻の色が黒で、他と違うのでわかりやすい。手すりがあり安心して利用できる
- ⑮ エレベーター内にフロアマップがある

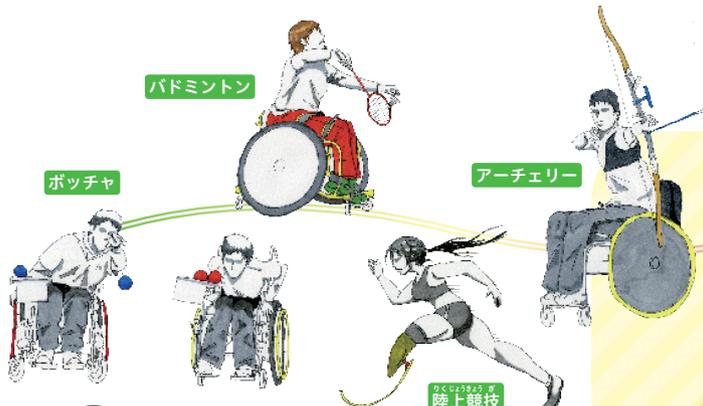
篠崎ポニーランド ☎03-3678-7520 MAP P22D3

江戸川河川敷で、馬の中でも小型でおとなしいポニーを飼育。小学6年生までの児童はポニーの乗馬体験もできる。障害者の乗馬体験については現在、馬の育成を行っているところ。

② 江戸川区篠崎町3-12-17 都営新宿線篠崎駅から徒歩15分 季節により異なる 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始



Uni-Voice



バドミントン

ボッチャ

アーチェリー

陸上競技

さあ、
観戦しよう!

東京2020 パラリンピック 22 競技 ガイド



東京2020パラリンピック競技大会で
実施される22競技のルールや
観戦ポイントをご紹介します!



アーチェリー

的確に的を射るための
弓を引くスタイルにも注目

使用する弓は、一般的な弓の「リカーブボウ」と、先端に滑車がついていて弱き力でも弓を引ける「コンパウンドボウ」の2種類がある。ルールは一般のアーチェリーに準じるが、障害の種類や程度に応じて補助や用具の工夫が認められる。

観戦ポイント

矢の速さは時速200kmにもなる。選手が弓を構えてからの緊張感と、矢が命中したときの開放感がたまらない。選手がそれぞれの力を発揮するために工夫を凝らした、弓を引く姿勢も必見。

開催場所

夢の島公園アーチェリー場

ボールを的に近づける シンプルで奥深い競技

最初に投げる白いジャックボールを的に、どれだけ多くのボールを近づけられるかを競う。重度脳性まひ、同程度の四肢機能障害の人のためにヨーロッパで考案されたスポーツで、障害の有無にかかわらず誰もが楽しめる。

観戦ポイント

手で投げられない選手は蹴ってもよく、ランプ(滑り台)で球を転がす選手もいる。ジャックボールにより近づけるために他のボールに当たったり、試合展開を先読みする頭脳戦もおもしろい。

開催場所

有明体操競技場



ボッチャ

スピードかテクニックか クラスでスタイルが変わる

東京2020大会からの正式競技。肢体不自由の選手が対象で「車いす」で2クラスと、上肢・下肢障害、低身長者の「立位」で4クラスに分かれている。ネット近くにサービスラインを設けるなど、クラスによりルールが一部異なる。

観戦ポイント

立位クラスはスピードやパワーが、車いすクラスはテクニックや駆け引きが重要になる。厳しいコースをついたり、前後左右にゆさぶったりという攻撃やラリーの応酬が見逃せない。

開催場所

国立代々木競技場



バドミントン

走る・跳ぶ・投げる 世界新記録ラッシュに期待

ラック競技、走幅跳、円盤投げなどおなじみの競技からパラスポーツならではのこん棒投げまで。義足や競技用車いす、バランスを取るための義手などの進化もあり、多くの競技で記録が更新されている。

観戦ポイント

握力がなく、細いやりが握れないなどの選手のために考案された「こん棒投げ」。ポウリングのピンのような棒を投てきサークルに固定された車いすや台から投げ、飛距離を競う。

開催場所

オリンピックスタジアム



陸上競技



馬術

互いを信頼する 人馬一体の技が素晴らしい

東 京2020大会では肢体不自由者と視覚障害者が対象で障害の種類や程度に応じて5つのクラスに分かれている。クラスごとに、規定演技を行う種目と自由演技を行う種目があり、障害に応じて手綱や鞍などの改良も認められている。

観戦ポイント

「馬のバレエ」ともよばれる華麗な演技が続く。歩く様子やステップの正確性、乗り手と馬との一体感が評価される。選手オリジナルの動きを音楽に合わせて披露する様子を楽しみたい。

開催場所
馬事公苑



自転車競技

相手とのポジション争いが 勝敗を分けるタイムレース

障 害の種類や程度により4つのクラスがあり、専用の屋内走路を走る「トラック」と屋外の道路を走る「ロード」の2つのカテゴリーがある。タンDEM自転車を使う視覚障害者のクラスではチームワークを磨くことも必要だ。

観戦ポイント

「トラック」では風の影響がないので、トップ選手は時速60kmものスピードを出す。観客との距離も近くその迫力を間近で感じられる。「ロード」では下りでのスピードコントロールが肝。

開催場所
トラック：伊豆ベロドローム
ロード：富士スピードウェイ



カヌー

水上のF1ともよばれる 圧巻のスピード感

2 016年のリオデジャネイロ・パラリンピック大会からの正式競技。障害の程度に合わせて座面を工夫した艇に乗り、200mのスプリントで競う。東京2020大会からアウトリガーとよばれる浮き具付きのカヌーで行う「ヴァー」も追加される。

観戦ポイント

艇とパドルの使い方が異なる「カヤック」と「ヴァー」の2種類あり、障害の程度によって3つのクラスに分かれる。時速18kmにもなるというスピード感と、華麗なパドルさばきも必見。

開催場所
海の森水上競技場

一瞬が見逃せない スピーディーな競技



柔道

東 京2020パラリンピックの柔道は視覚障害者の競技として行われる。両選手が互いの襟と袖をつかんだ状態から試合が始まる。体重別に男子7階級、女子6階級で行われる。相手の隙を突いて瞬時に技をかける様子が素晴らしい。

観戦ポイント

コーチが試合中に指示を出すことは認められており、選手は相手との間合いをはかりながら、技をかけるタイミングを探る。組んだ状態からスタートするので、展開が速く技のかけ合いに。

開催場所
日本武道館



柔道

プレーヤーみんなが目を隠し、 音を頼りにゴールを狙う



ゴールボール

視 覚障害のある選手が、鈴の入ったバスケットボール大のボールを互いに投げ合う。全員アイシェードとよばれる目隠しを装着し、身体全体を使って相手のボールを阻止し、スピードボールやバウンドボールで得点を狙う。

観戦ポイント

音を頼りにプレーするので、観客は静かに見守ること。コーチが作戦を伝えられるタイムアウトや選手交代の直後は試合が動きやすいタイミング。3人のチームワークのすばらしさも魅力。

開催場所
幕張メッセCホール



5人制サッカー

見えているとしか思えない スーパープレーが続く



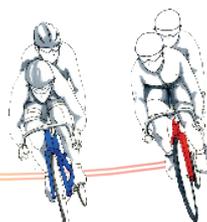
5人制サッカー

視 覚障害者のためのサッカー。フィールドプレーヤー4名はアイマスクを装着してプレーする。ボールが転がる音や相手ゴール裏に立つ、ガイドとよばれるメンバーの声などから自分の位置や状況を把握し、ゴールを狙う。

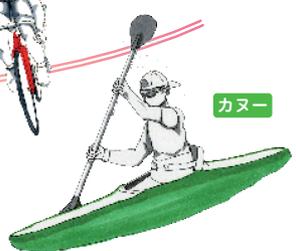
観戦ポイント

選手がボールに向かうときは「ホイ」(スペイン語で行くという意味)と声をかける。観戦中は音や声を出さずに静かに、ゴールが決まったら大きな歓声を。メリハリある観戦スタイルが醍醐味。

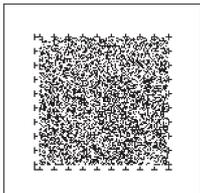
開催場所
青海アーバンスポーツパーク



自転車競技

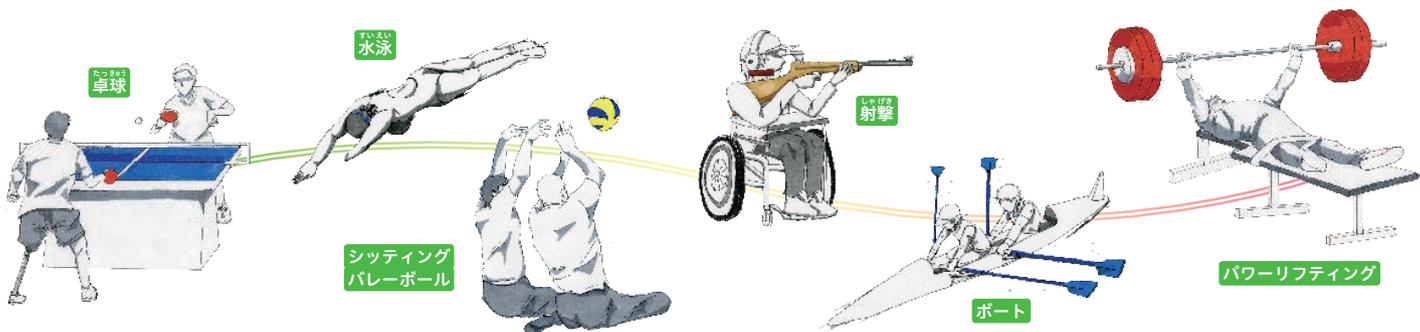


カヌー



ゴールボール

馬術



射撃

**究極の集中力で
銃を構え、的を撃ち抜く**

手で保持する「ピストル」、両手で扱う「ライフル」があり、いずれも決められた弾数を撃ち、その得点を競う。射距離 10m のエアライフルでは満点の 10.9 点を取るには、中央にある 0.5 mm のマークに命中させなければならない。

観戦ポイント

距離は 10m~50m までで、射撃姿勢も障害により変わる。天候の影響を受けることもあり、風向きや強さなどを読む力も問われる。集中力を保ち続けるメンタルの強さも必要。

開催場所
陸上自衛隊朝霞訓練場



ボート

**波や風の動きを読んで
水上を駆け抜ける**

シングルスカル (1人乗り)、ダブルスカル (2人乗り)、コックスフォア (5人乗り 4人漕ぎ) の 3 クラスがあり、それぞれ対象となる障害の種類や程度が規定されている。ルールはオリンピックとほぼ同じで、2000m の直線コースで争う。

観戦ポイント

力強いオールさばきが魅力。シングルスカルは個人技、ダブルスカルとコックスフォアではコンビネーションもポイント。2000m と距離が長い、スタートからゴールまで目が離せない。

開催場所
海の森水上競技場



パワーリフティング

**上半身の力だけで
バーベルを持ち上げる**

仰向けの状態でバーベルを持ち上げる、ベンチプレス方式で行う。競技は男女ともに体重別の 10 階級で行われ、下肢切断の選手は、切断の程度に応じて、自身の体重に一定の重さを加算した階級の試合に出場する。

観戦ポイント

下肢に障害がある人の競技。足を踏ん張れない状態で、上半身の筋肉だけでバーベルを一気に押し上げる一瞬に緊張感が走る。胸、腕、肩の鍛え上げられた筋肉がすばらしい。

開催場所
東京国際フォーラム

**高速サーブにスマッシュ
見事なラケットワーク**

別すると車いす・立位・知的障害のクラスで競技が行われる。一部を除きルールや卓球台は健常者と同じ。障害の程度によって手とラケットをテープで固定したり、杖を使ったりプレースタイルもさまざま。

観戦ポイント

時速 100km を超えるスマッシュやコースを狙い打つ高い技術など、迫力のあるプレーが続く。座位で行う車いすクラスは立位よりも低い位置でプレーするため、速いラリーが展開される。

開催場所
東京体育館



卓球

**選手それぞれの
個性的な泳ぎ方も必見**

体不自由者、視覚障害者、知的障害者を対象にしている。障害の種類や程度によりスタートでコーチが体を支えることができたり、視覚障害の選手にターンのタイミングを教える人がいたり。パラスポーツならではの工夫がたくさん。

観戦ポイント

視覚障害の選手にターンのタイミングを知らせる「タッピング」。釣り竿を加えた竿などで選手の頭や額をたたくように教える。タイムに直結するチームワークのすばらしさを確かめたい。

開催場所
東京アクアティクスセンター



水泳

**床にお尻をつけたまま
コートの中を自在に動く**

バレーボールと同様に 1 チーム 6 人で対戦。選手は原則お尻を床に接していないとならず、お尻を床から離すとリフティングというファールになる。移動には手も使うが、選手の移動テクニックも、みどころのひとつ。

観戦ポイント

コートは 10m x 6m でネットの高さは男子 1.15m、女子 1.05m とバレーボールより狭いが、その分選手同士の距離が近く、スピーディーなので素早い反応が大事になる。ラリーの応酬も必見。

開催場所
幕張メッセAホール



シッティングバレーボール

車いすバスケットボール

スピーディーな展開と美しいシュートが魅力

脊 髄損傷や切断など下肢に障害がある選手が対象で、ボールやコートはバスケットボールと同じ。専用の車いすを使ったスピード感のある競り合いで転倒なども起こり、迫力満点だ。座位のまま放つシュートがすごい。

観戦ポイント

車いすにはブレーキがなく、ダッシュやストップ、ターンなどをすべて自分の手で行う。身体の一部のように車いすを操る選手の技術がすばらしく、華麗なプレーが続く。

開催場所 武蔵野の森総合スポーツプラザ・有明アリーナ

トライアスロン

スイム、バイク、ランを連続して行う耐久競技

健 常者のトライアスロンの半分、スイム0.75km、バイク20km、ラン5kmの合計タイムで競う。障害の種類や程度などで分けられ、東京2020大会では男女4つのクラスで行われる。装具や用具は障害に合わせ改造が可能。

観戦ポイント

スイムからバイク、バイクからランへと種目を移行する「トランジション」もタイムに入るの、この時間をいかに短縮するかもポイント。クラスによってはガイドやハンドラーがサポート。

開催場所 お台場海浜公園

テコンドー

華麗な蹴り技が見られる東京2020大会からの新競技

蹴 り技を特徴とする格闘技。パラテコンドーは知的障害、神経障害、視覚障害のある選手が行う「ブムセ(型)」と主に上肢障害のある選手による「キョルギ(組手)」の2種類あり、東京2020大会では「キョルギ」が行われる。

観戦ポイント

パラテコンドー特有のルールとして、頭部への蹴りは禁止、胴部への足技のみ有効。至近距離での、蹴りの応酬は迫力満点だ。絶妙にバランスを取りながら足を蹴り上げる様子が力強い。

開催場所 幕張メッセBホール

日本が金メダルに最も近い人気パラスポーツ

車いすテニス

テ ニスと違うのは2ポンドまでの返球が認められている点などで、後はほぼ同じルールで戦う。上肢にもまひなどの障害がある選手は障害の程度により、電動車いすの使用やラケットと手をテープで固定することなどが認められている。

観戦ポイント

日本チームには国枝慎吾選手、上地結衣選手などのトッププレーヤーがいる。片手にラケットを持ちながら絶妙なテクニックで車いすを操り、多彩なショットを繰り出す様子に引き込まれる。

開催場所 有明テニスの森

ボールのないところでの攻防も見逃せない

車いすラグビー

東 京2020パラリンピックで唯一車いす同士がぶつかるタックルが認められている競技。専用の丸いボールを運び、車いすがトライラインを通過すると得点になる。相手の車いすをひっかけるなどの攻防もみどころ。

観戦ポイント

選手は障害の重い方から0.5点〜3.5点まで0.5点刻みで持ち点があり、コート内4人の合計は8点以内。女子選手が入ると0.5点が加算され、8点を越えることも。緻密な戦術にも注目だ。

開催場所 国立代々木競技場

至近距離で対峙する息をのむ剣さばき

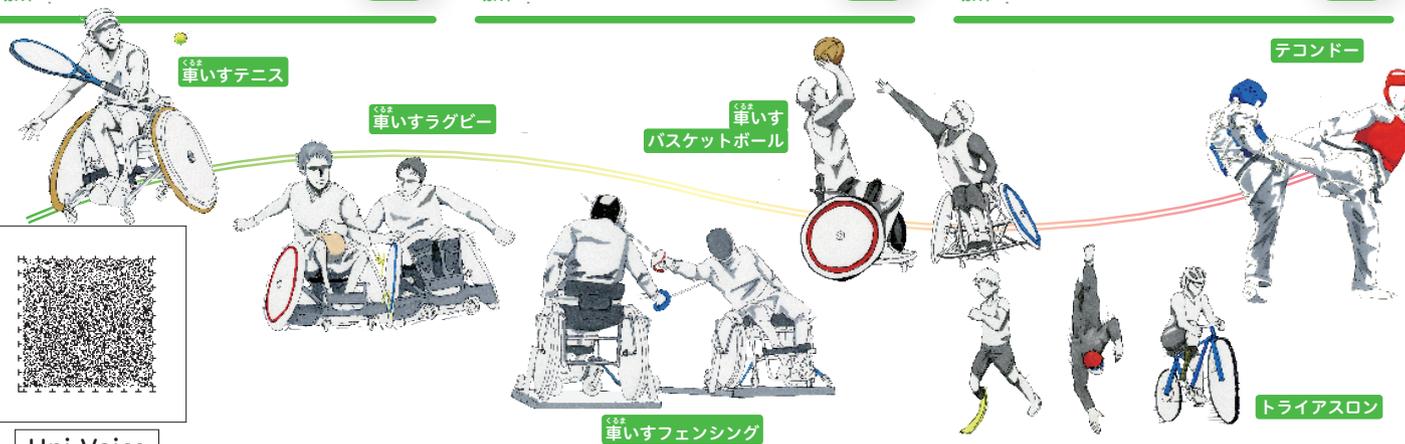
車いすフェンシング

胴 体だけを突く「フルレ」、上半身の突きを行う「エペ」、上半身の突きに斬る動作が加わった「サーブル」の3種目がある。体格や障害に合わせカスタマイズされた競技用車いすを使って戦う。一瞬の隙を突く駆け引きが魅力。

観戦ポイント

固定された車いすを使用する以外、基本的なルールはオリンピックと変わらない。間合いを詰める駆け引きがない分、剣の攻防が激しく、まばたきもできない。

開催場所 幕張メッセBホール



車いすテニス

車いすラグビー

車いすバスケットボール

テコンドー

トライアスロン

車いすフェンシング

江戸川区在住の

まこと
応援
したくなる!

江戸川区民への メッセージ

江戸川区にはオリンピック、パラリンピックで活躍しているトップクラスの選手がたくさんいます。多くの方にパラスポーツについて知ってもらい、応援していただけると、いち江戸川区民のアスリートとしてうれしいです。



水泳

1日の練習で平均
5500mを泳ぐ

辻内彩野選手

**好きなことに集中し
最後までやりきる性格**

私は生まれも育ちも江戸川区です。二之江小学校に通っていて、古川親水公園が通学路だったので、夏は靴を脱いで、水の中を歩いたりしていました。水泳を始めたのは小学3年生からで、高校時代はインターハイにも出ました。高校卒業を機に競技を引退しましたが、その頃から視力が落ち、年々視力が下がる難病と診断されました。大学時代にパラ水泳に参戦し「出たい」という感情が芽生え

PROFILE

1996年生まれ、水泳一筋の家庭に育ち、水泳に打ち込む。大学時代に難病「真斑ジストロフィー」と診断され、パラ水泳に参戦。2019年の世界パラ水泳選手権ではS13(弱視)クラスの100m平泳ぎで銅メダルを獲得した。

水中の浮遊感、レースでアドレナリンが出る感じ、リーダーの仲間との連帯感など、水泳の魅力はひと言では語りつくせません。「水泳を長くやる」と水泳から離れられなくなる」と言われますが、本当にその通りだと思っています。

水の中は誰にとっても「真のバリアフリー」

パラ水泳は義足や義手などの装具をすべて外すので、選手によってスタートや泳ぎ方が異なるのが大きな特徴です。私は、水の中こそ真のバリアフリー空間だと思います。体がプカプカ浮くし、体を少し動かすだけで前進できますから、誰でも行きたい方向に動けます。

たからです。ルールも泳ぎも変わらないので、抵抗はありませんでした。2019年には50m自由形で高校時代のタイムを更新しています。レースで好タイムを出せて、自分を越えたときの喜びは、格別ですね。

江戸川区民への メッセージ

いつも、西葛西のスポーツセンターで泳いだり、葛西海浜公園で走ったりしています。車いすフェンシングを世の中に広めることが僕の使命だと思っているので、区内で興味を持ってくれる方が増えたらうれしいです!

車いすフェンシング

加納慎太郎選手

**駆け引きのうまさ
勝敗を分ける競技**

父が剣道を教える資格を持っていたので、子どもの頃から剣道をやっていました。その経験は、少なからず今の競技生活に役立っています。瞬発力や勝負動、そして長い練習にも耐えられるタフさが僕の武器です。

**同じ境遇の人と出会
障害を受容できた**

16歳のときにバイク事故で左足を失った僕は、障害を受容するのに10年かかりました。自分が変わったきっかけは、義足を作る学校に通い、同じ境遇の人と出会えたこと。そこから車いすフェンシングでパラリンピックに出るという目標が見つかりました。障害を負い、なかなか立ち直れない人もいます。僕の場合は、劣等感が原動力になった気がします。いろいろなことに挑戦し、好きなものを見つけてほしいです。

©DO_ACTIONS - Yahoo! JAPAN
©Jason Halayko Photography



競技では車いすを使うが普段は義足で過ごしている

パラアスリート

江戸川区には、競技を問わず、国内トップレベルのパラアスリートがたくさん暮らしている。目標に向かって頑張る選手たちの言葉は、私たちに大きな勇気を与えてくれる。

江戸川区民へのメッセージ

スポーツをするとりフレッシュできて前向きになれたり、開放的になれたりします。障害があると運動と縁遠くなりますが、私の経験上、多くの人に試してもらいたいです。街で私を見かけたら、ぜひ声をかけてください。

見事なラケットさばきが長島選手の武器
©2020一般社団法人日本障がい者バドミントン連盟



車は一般のバドミントンのコートに車いすを操作し、シャトルの下に入る必要があるため、慣れるまでは大変でした。前後の動きや急発進、急停止が多く、見た目以上にきつい競技です。また選手の体の状態によって、動き方や打ち方も違います。

バドミントン

長島理選手

PROFILE

1979年生まれ、埼玉県出身。中学、高校とバドミントン部で過ごす。20代で車いすバドミントンを始め、2020年11月現在、WH1シングルス世界ランキング11位。勤務するリクシルでは、防汚技術の特許も取得している。

現 在は、リクシルで研究員として勤務しながら競技を続けています。仕事も競技も頑張るのが私の理想。二つを両立することで精神的に追い込みすぎず、違う発想が得られるという利点もあります。

江戸川区民へのメッセージ

スポーツに限らず、何かやりたい、と思っている人はぜひ一歩を踏み出してほしいです。障害者が実際に行動を起こすことで、環境が変わっていきます。私自身も誰かの役に立つならと、積極的に行動することを心がけています。



国内のトップレベルの力強い走り

私 は脊髄に障害があり、生まれつき足が動きません。でも障害者もスポーツができることを知ったとき、「やってみたい」と思ったのを覚えています。学生時代、昼休みに体育館でバスケのシュート練習をしていたのが、最初の運動体験です。高校時代は陸上競技、アーチェリー、車いすテニス、卒業後は車いすバスケットボールなどもやり、自分に合う競技を探しました。現在もいろいろな競技を楽しんでいます。陸上に決めた理由は「レーサー」

陸上を始めた理由はレーサーで感じた風
は脊髄に障害があり、生まれつき足が動きません。でも障害者もスポーツができることを知ったとき、「やってみたい」と思ったのを覚えています。学生時代、昼休みに体育館でバスケのシュート練習をしていたのが、最初の運動体験です。高校時代は陸上競技、アーチェリー、車いすテニス、卒業後は車いすバスケットボールなどもやり、自分に合う競技を探しました。現在もいろいろな競技を楽しんでいます。陸上に決めた理由は「レーサー」



陸上競技

中村嘉代選手

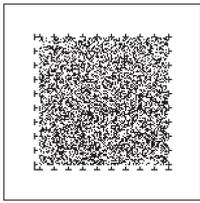
PROFILE

1981年生まれ、東京都出身。高校時代から陸上を始める。陸上のT54クラスで2018年のアジアパラ競技大会にも出場。メイン種目は100m走で、国内大会の優勝多数。

ス ポーツをして良かったのは、人の輪が広がったことです。違う競技の友人もできました。また選手同士でトレーニング方法や、自分ではわからない感覚、体の動かし方を共有することもできます。自分の身体を知ることができ、定期的にトレーニングをすることで健康管理にもつながっています。

い つも西葛西の陸上競技場で練習をしています。体が動く限りは競技を続けたいです。人生の大半を競技が占めているので、もはや何かやっていないと落ち着かない気がします。スポーツをして良かったのは、人の輪が広がったことです。違う競技の友人もできました。また選手同士でトレーニング方法や、自分ではわからない感覚、体の動かし方を共有することもできます。自分の身体を知ることができ、定期的にトレーニングをすることで健康管理にもつながっています。

スポーツを通じて人の輪が広がった
いつも西葛西の陸上競技場で練習をしています。体が動く限りは競技を続けたいです。人生の大半を競技が占めているので、もはや何かやっていないと落ち着かない気がします。スポーツをして良かったのは、人の輪が広がったことです。違う競技の友人もできました。また選手同士でトレーニング方法や、自分ではわからない感覚、体の動かし方を共有することもできます。自分の身体を知ることができ、定期的にトレーニングをすることで健康管理にもつながっています。



だれ とも 気軽 に 相談 できる!

スポーツコンシェルジュ

障害の有無にかかわらず誰でもスポーツを楽しめるように、
江戸川区では「スポーツコンシェルジュ宣言」を行い、
専門家による相談も受けられるようになった。
自分にぴったりのスポーツを探したい人におすすめだ。

区内7つの施設に相談窓口が設けられている



相談者

スポーツをしたいけど、
なにかできるかな？



スポーツに関する不安や疑問に
コンシェルジュが答えます!

区内7カ所のスポーツ施設では、スポーツや運動に興味を持つ人を対象にした相談とコーディネートを行っている。区が養成した障害者スポーツ指導員のほか、健康運動指導士や経験豊かな施設スタッフが対応するので安心だ。「どんなスポーツや運動が自分に向いているかわからない」という不安や、それぞれの希望や事情・体力に応じてスポーツ・運動実施のアドバイスももらえる。ぜひ利用しよう。



理学療法士・作業療法士による
個別相談
総合体育館、スポーツセンターでは毎月1回、スポーツコンシェルジュ、理学療法士、作業療法士による無料の個別相談を実施している(要予約)。相談者の身体の状態や体力などをふまえて、専門的な知見からアドバイスももらえるので心強い。日程は各施設に確認を。

スポーツ指導員による
スポーツアビリティラボ
臨海球技場では毎週火・木曜の14時から、障害者や運動習慣のないシニアが自分に最適な運動を見つけられるよう対話型の相談を行っている。簡単な運動診断や動き体験もあり、相談料は550円(要予約)。聴覚障害者向けにデフスポーツ相談会も月1回開催している。

まずは教室でスポーツ体験
スポーツ教室
障害者がスポーツを体験できるイベントやスポーツ教室も行われている。時期によって内容は異なるが、陸上、サッカー、ローラースケート、カーヌーなどが実施されている。詳細は江戸川区のホームページで確認を。

仲間も笑顔も増える!
オランダクラブ(→P24)
総合体育館、スポーツセンターでは、障害児や障害者を対象とした運動教室「オランダクラブ」が行われている。エアロビクスや水泳、ポッチャ、バスケットボールなど、さまざまな運動を継続して楽しめると好評だ。

スポーツコンシェルジュからのメッセージ

みなさんの健康づくり
に少しでもお役にたてるよう頑張ります!

小野寺英康さん
(スポーツセンター)



いろいろな教室や先生がいるので、自分に合う教室を一緒に探しましょう。低体力者のための貯筋体操という教室も好評いただいています。また、運動だけではなく、食事や生活全般の相談にもお答えできます。まずは1歩を踏み出すこと。その1歩のためのサポートをさせていただきます。

原満梨絵さん(総合体育館)



まずは電話でお話を聞いて、その後、実際にお会いすることも可能なので、ぜひお気軽にご相談ください。

山田勝之さん
(総合体育館)



まだまだある! 江戸川区の障害者スポーツへの取り組み (→p24)



特徴的な取り組み

- 障害者団体との協働で生まれた「ゼロ段差擦り付けブロック」の整備
- スポーツ施設のバリアフリー化
- 障害者スポーツの積極的な推進
- 区内専門学校との学官連携によるパラスポーツマンガの制作
- 誰もが集える地域拠点「なごみの家」の設置
- 都内初の「手話言語条例」の制定



① 段差ゼロブロック



② パラスポーツ促進のためマンガを刊行

先導的共生社会 ホストタウン

江戸川区は共生社会づくりで、特に先駆的な取り組みを行っている自治体として、令和元年10月に国から「先導的共生社会ホストタウン」に登録された。全国の自治体のうち、登録されているのは13自治体のみ(令和2年12月現在)。

「誰もが安心して自分らしく暮らせるまち」を目指して

「ただいま進行中！」

「よりよい未来のために」

江戸川区では、年齢・性別・国籍、障害の有無、性的指向や性自認などに関係なく、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現を目指してさまざまな取り組みを行っている。ここでは代表的なものを紹介しよう。

えどがわ未来カンファレンス



「えどがわ未来カンファレンス」(通称：えどカン)とは、共生社会実現のために、区が立ち上げた会議体。斉藤区長を座長に年齢・性別・国籍・障害の有無などを問わず、18名の多様なメンバーの知見から、未来の江戸川区を描いていく。

① メンバーの一人、乃木坂46の山崎怜奈さん



② 第1回えどカンの様子



未来の江戸川区
誰もが安心して自分らしく暮らせるまち

オランダとの連携

平成29年7月、江戸川区は東京2020大会参加国でオランダの「ホストタウン」に登録された。パラスポーツ先進国で、共生に関するさまざまな取り組みを行っているオランダから、Game Changerプロジェクト(→P24)などで多くの「学び」を得ている。



「SDGs」達成への取り組み

江戸川区は、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てSDGsに積極的に取り組んでいる。区民と共にSDGsを達成していくステップとして、「知る→理解する→考える→行動する→継続する→習慣にする」といった流れを意識した普及促進事業を検討している。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



まち歩き点検MAP

小岩駅周辺



0 50m
1:1,800



サンロード

歩道と車道の路面の模様や色が異なり、歩道を認識しやすい



歩道が狭い部分があるので要注意

南口駅前トイレ

十分な広さがある。鍵、トイレットペーパー、洗浄レバーの位置や操作方法は単純なつくりで使いやすい

総合体育館周辺

スロープは建物に向かって右手側、駐車場側にある。勾配がゆるやかで滑りにくく、利用しやすい

最寄りのバス停「菅原橋」。歩道が広いので、車いすで利用しやすい

裏口はここ。案内表示はないので、見逃さないように



0 100m
1:3,700

東京グランファースト

ファミリーマート

ティップネス小岩

ローソン

いわい敬愛園

クリスタルマークス

岩井整形外科内科

玉城医院

ダイソー
サンロード

ファミリーマート

小岩駅前局

なかよしひろば

南小岩8

307

江戸川白百合幼稚園

くすりの福太郎

りそな銀行

岩倉病院

昭和通り

セブンイレブン



昭和通り

車道と歩道の段差がなく、排水もV字溝なので、車いすやシニアカー、ベビーカーなどの通行が容易で快適。昭和通りと交差する道路で路面の色が異なり、自分のいる場所が認識しやすい

デニーズ

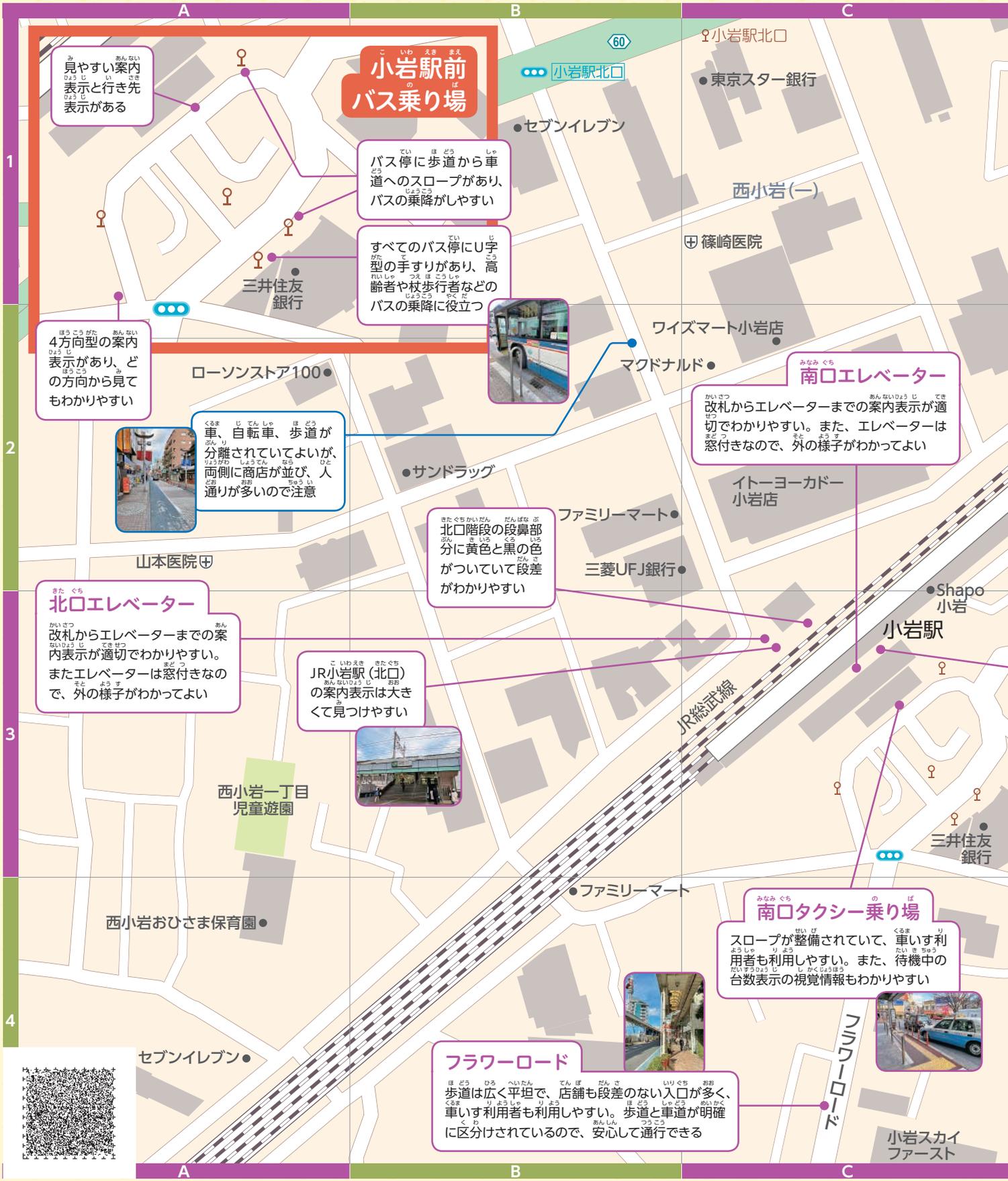
総合体育館 P8

総合体育館アーチェリー場

ゲンタッキー
フライドチキン

菅原橋

松本(一)



見やすい案内表示と行き先表示がある

小岩駅前バス乗り場

バス停に歩道から車道へのスロープがあり、バスの乗降がしやすい

すべてのバス停にU字型の手すりがあり、高齢者や杖歩行者などのバスの乗降に役立つ



4方向型の案内表示があり、どの方向から見てもわかりやすい



車、自転車、歩道が分離されていてよいが、両側に商店が並び、人通りが多いので注意

南口エレベーター

改札からエレベーターまでの案内表示が適切でわかりやすい。また、エレベーターは窓付きなので、外の様子がわかってよい

北口エレベーター

改札からエレベーターまでの案内表示が適切でわかりやすい。またエレベーターは窓付きなので、外の様子がわかってよい

JR小岩駅(北口)の案内表示は大きくて見つけやすい



北口階段の段鼻部分に黄色と黒の色がついていて段差がわかりやすい

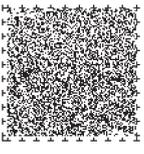
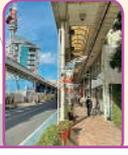
南口タクシー乗り場

スロープが整備されていて、車いす利用者も利用しやすい。また、待機中の台数表示の視覚情報もわかりやすい

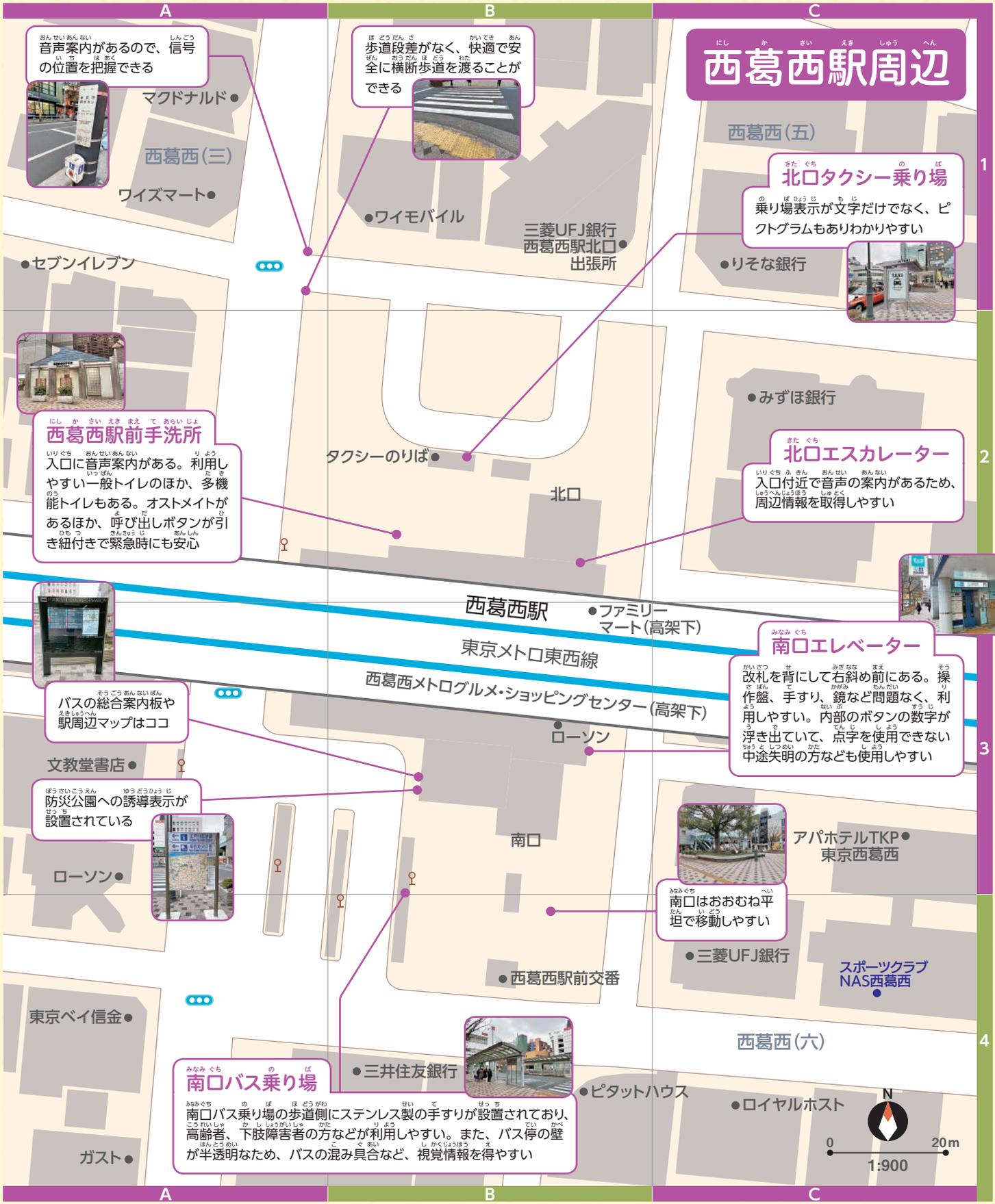


フラワーロード

歩道は広く平坦で、店舗も段差のない入口が多く、車いす利用者も利用しやすい。歩道と車道が明確に区分けされているので、安心して通行できる



西葛西駅周辺



おんせいあんない
音声案内があるので、信号
の位置を把握できる



マクドナルド
西葛西(三)
ワイズマート

ほどうだん さ
歩道段差がなく、快適で安
全に横断歩道を渡ることが
できる



ワイモバイル
三菱UFJ銀行
西葛西駅北口
出張所

きたぐち
北口タクシー乗り場

の
乗り場表示が文字だけでなく、ピ
クトグラムもありわかりやすい



●リそな銀行

きたぐち
北口エスカレーター

の
入口付近で音声案内があるため、
周辺情報を取得しやすい



みなみぐち
南口エレベーター

の
改札を背にして右斜め前にある。操
作盤、手すり、鏡など問題なく、利
用しやすい。内部のボタンの数字が
浮き出っていて、点字を使用できない
中途失明の方なども使用しやすい



みなみぐち
南口はおおむね平
坦で移動しやすい

アパホテルTKP
東京西葛西

●三菱UFJ銀行

スポーツクラブ
NAS西葛西

にし か さい えき まえ て あらいじょ
西葛西駅前手洗所

の
入口に音声案内がある。利用し
やすい一般トイレのほか、多機
能トイレもある。オストメイトが
あるほか、呼び出しボタンが引
き紐付きで緊急時にも安心



西葛西駅

●ファミリー
マート(高架下)

東京メトロ東西線

西葛西メトログルメ・ショッピングセンター(高架下)

ローソン

バスの総合案内板や
駅周辺マップはココ

文教堂書店

ぼうさいこうえん
防災公園への誘導表示が
設置されている



ローソン

南口

●西葛西駅前交番

西葛西(六)

みなみぐち
南口バス乗り場

の
南口バス乗り場の歩道側にステンレス製の手すりが設置されており、
高齢者、下肢障害者の方などが利用しやすい。また、バス停の壁
が半透明なため、バスの混み具合など、視覚情報を得やすい



●三井住友銀行

●ピタットハウス

●ロイヤルホスト

東京ベイ信金

ガスト



0 20m
1:900

西葛西駅～スポーツセンター周辺



にし か さい えき たいち
西葛西駅北口から
スポーツセンターまでは
徒歩約7分

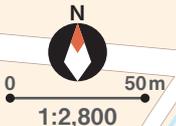
しやどろ じてんしゃ
車道に自転車ナビマークあり

じてんしゃ つうこうりやうが
おほいなので注意

スポーツセンターの
第3駐車場は、毎週
土曜、全区画が障
がい者専用になる

じてんしゃせんよう
自転車専用
通行帯あり

P20 西葛西駅周辺



障害者スポーツ

～江戸川区の取り組み～

江戸川区では障害者が継続的にスポーツを楽しむことを目指し、さまざまな取り組みを行っている。区内施設で運動・スポーツにふれる機会を提供するほか、毎年11月は区独自の「障害者スポーツ推進月間」とし、「パラスポーツフェスタエドがわ」も開催している。

練習や大会をしっかりとサポート！

エドがわパラスポアンバサダー

「エドがわパラスポアンバサダー」とは、区が開催する「初級障がい者スポーツ指導員養成講習会」を受講し、「初級障がい者スポーツ指導員」の資格を取得したみなさんのこと。区内で行われるパラスポーツ各競技の練習や大会に参加し、さまざまなサポートを行っている。

個性に合わせた適切なサポートを私達も勉強中です

とにかく一度来て、スポーツを楽しんでみてください

みんなと仲良くなれるのが喜びであり、醍醐味です



小島みやさん



下村浩子さん



品田君子さん

エドがわパラスポアンバサダー

障害者が継続的に運動できる場所

オランダクラブ

江戸川区では障害者スポーツの先進国であるオランダを参考に、総合体育館とスポーツセンターで「オランダクラブ」事業を展開し、障害児や障害

者のためのスポーツ教室を多数開催している。知的障害者向けのバスケットボールや専用レーンでの水泳、初心者向けボッチャなど内容も充実。

●主な会場と教室名

総合体育館	スポーツセンター
障害者水泳教室	
プール 障害者専用レーン	
スマイルエアロビクス	障害児水泳教室
ボッチャレベルアップ教室	ボッチャ教室
なかよし運動教室	障害者体操教室
知的障害者バスケットボールクラブ	※教室の内容、開催日時などは変更になる場合があります。



橋本清美先生
知的障害者バスケットボールクラブ

体を動かす楽しさ、仲間と過ごす充実感で、練習中はみんな笑顔です。運動したい人はぜひ！

仲間やアンバサダーとプレー



オランダの選手や指導者から学ぶ

Game Changer プロジェクト

江戸川区とオランダオリンピック委員会・スポーツ連合の協働事業。年に数回、オランダからパラスポーツの競技者や指導者が訪れ、区は講演会や競技体験などを通してパラスポーツの取り組みを学んでいる。

総合体育館にある Game Changer ミュージアム



オランダのトップアスリートと義足体験

マンガでパラスポーツを知ろう！

パラスポーツマンガの刊行

区では東京コミュニケーションアート専門学校と連携し、パラスポーツの魅力を伝えるマンガを制作。3作品が完成し、区内の公共施設、教育

施設、福祉施設、病院や診療所、銭湯などに配布されている。パラスポーツのルールや選手たちの思いがよくわかると、人気を博している。



マンガを読みたい人はこちら！



「蒼空の彼方へ」
交通事故で片足を失った主人公が深く悩みながらも、パラバドミントンに出会い、新たな道を切り開いていく物語。



「Orange Memories -オランダからの贈りもの-」
オランダに留学した主人公の目を通じて、多文化共生社会や、ユニバーサルスポーツ「コフボール」を紹介。



ONE TEAM 無限の戦車
子どもの頃から車いす利用の主人公が、車いすラグビーを通じて、支えあいながら生きていくことの大切さを学んでいく物語。

発行 江戸川区
企画・編集・制作 (株)JTBパブリッシング
©江戸川区/JTB Publishing, Inc. 2021
All Rights Reserved.

本誌は内閣府のオリンピック・パラリンピックに関する助成を受け制作されたものです。本誌掲載のデータは2020年12月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いします。
※利用時間は施設の開館～閉館時間と異なる場合があります。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。