

# 障害者スポーツスクール



にちじ れいわ  
・日時:令和5(2023)年11月19日(日)、12月10日(日)

ばしよ ふくし しょうがいしゃ  
・場所:とちぎ福祉プラザ障害者スポーツセンター

スポーツを始めたい障害者のきっかけを作ろうと、「障害者スポーツスクール」を開  
催しました。同イベントは令和5年度からの新規事業で、スポーツを始めたい方と競  
技団体をつなぎ、競技者の裾野拡大や競技力向上を図ることを目的としています。

内容は、体力測定、競技団体等によるスポーツ相談会、スポーツ体験会の3部構

成で行いました。また、2021年開催の東

京パラリンピックのローイング競技に出場し

た市川友美選手や、2012年開催のロンド

ンパラリンピックに車いすバスケットボール

男子日本代表として出場した増淵倫巳

選手による講演や競技実演を行いました。



## ●第1部(基礎体力測定)

第1部では、体重、握力、長座、上肢長・肩関節柔軟性、垂直跳び、立幅跳び、  
メディシンボール投げ、20m走、3分間走などの基礎体力測定を行い、自分の現在  
の運動能力を知ることから始めました。



## ●第2部(競技の実演・体験)

11月19日(日)の第2部では、ローイング(ボート)競技の市川友美選手をお招きし、2016年のリオパラリンピックにローイング(ボート)競技で出場した当協会の駒崎会長と一緒に、競技の実演も交えながら、講話をいただきました。特に、「小さなできたを大切に！その一つがおおきな一歩になる」というお話が印象的でした。



### 市川友美 プロフィール

愛知県西尾市出身。2012年にスノーボード中の事故で下半身が不自由になり、2016年に東京都の選手発掘プログラムに参加して競技を始める。2021年に開催された東京パラリンピックに出場し11位という成績を残す。現在は、2024年のパリパラリンピック大会、2026年のアジアパラ競技大会出場という大きな目標に向かって日々練習に励んでいる。

12月10日(日)の第2部では、車

いすバスケットボール競技の増

淵倫巳選手をお招きし、「障害者になったからこそできることは何か」という演題で講話をいただきました。

競技体験では、増淵選手が所属する「栃木レイカーズ」の選手と一緒にバスケットボール用車いすの操作の仕方に参加者にレクチャーしていました。



### 増淵倫巳 プロフィール

栃木県宇都宮市出身。2003年に交通事故にあい車いす生活になる。バスケットボール経験者だったこともあり、車いすバスケットボールを始める。2012年に開催されたロンドンパラリンピックに日本代表として出場。現在は、本県の車いすバスケットボールチーム「栃木レイカーズ」に所属し、若手選手の育成や新規選手の発掘など、競技の普及・振興に尽力している。

## ●第3部(競技相談・体験会)

第3部では、参加者が自分に合った競技と出会えるよう、競技団体・チームによる競技相談・体験会を行いました。また、『とちぎスポーツ医科学センター』によるスポーツ医科学相談ブースや『とちぎパラスポーツ推進センター』による障害者スポーツ総合相談ブースを設置し、助言を行いました。



開催に際し、御協力をいただきました『とちぎスポーツ医科学センター』『栃木県理学療法士会』『国際医療福祉大学』『栃木県障がい者スポーツ指導者協議会』の皆様に心より感謝申し上げます。