

とちぎ・アシスト!

2026

20号
3月

編集・発行人/栃木県パラスポーツ指導者協議会
事務局/会長兼事務局長 郡司 原之

栃木県パラスポーツ指導者協議会(TPSLC)だより

TPSLC (Tochigi Para-Sports Leader's Council)
(株)井上総合印刷 栃木県宇都宮市岩曾町1355番地

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

UD FONT



栃木県パラスポーツ指導者協議会研修会【令和7年6月8日(日)、とちぎ福祉プラザ障害者スポーツセンター】

「実技研修会に参加して」

入江 容 (那須ブロック) (前列左より5人目)

今年度は、日本パラスポーツ協会トレーナー部会より鳥居昭久先生(前列左より4人目)をお招きして、「スポーツ外傷・スポーツ障害の基礎知識」についてご講演を賜りました。パラスポーツトレーナーの資格取得にあたり大変お世話になった先生で、今回の講演もパラスポーツに関わるものにとっての根幹となる基礎知識を教授していただき、改めて基礎知識の大切さを感じました。

今回の講演は講話と実技で構成されました。先生の軽やかなトークに会場は皆あっという間に鳥居ワールドに引き込まれ、楽しい雰囲気の中に真剣な姿勢で皆さん聞き入っていました。その中でも一番耳に残っているのが、予防医学の大切さ・病気や怪我を繰り返さない第三次予防・早く見つけて早く治す第二次予防よりも最も重要なのがそもそも病気や怪我をしない第一次予防であるということ。予防教育・健康啓発・健康増進・健康教育といった分野で深く関わって行くことが重要だと改めて感じました。



副会長挨拶

小金沢 茂 (那須ブロック)

障害者スポーツの振興につきましては、日頃からご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。さて、ご承知のように、今年は午年（うまどし）です。「午」は馬のことで、力強く、スピーディーに草原を駆け抜けるところから、「前進」「飛躍」の象徴として日本人に長く親しまれてきました。今年は、その中でも活気のある「丙午（ひのえうま）」にあたり、新しい挑戦や飛躍に良い年とされます。スポーツ界では、2月にイタリア北部のミラノとコルティナ・ダンペッツォで「第25回オリンピック冬季競技大会」、6月に米国・カナダ・メキシコの共催で行われる「サッカー・ワールドカップ北中米大会」、9月から10月にかけて愛知・名古屋で「第20回アジア競技大会」「第5回アジアパラ競技大会」、10月に青森県で「第80回国民スポーツ大会（国スポ）」「第25回全国障害者スポーツ大会（障スポ）」が開催されます。今年が「午年」だけに「馬（うま）く行けばいいな！」を願うばかりです。当協議会も、馬のように力強く、前進、飛躍の年になることを祈念いたします。

服部 隆志 (芳賀ブロック)

私はパラスポーツ指導者として、総合型地域スポーツクラブ「もおかスポーツクラブ」に所属し、その活動の一環である「リスランニングチーム」において、障がいのある方を主な対象とした陸上競技のサポートに取り組んでおります。

総合型地域スポーツクラブが、障がいのある方を対象とした活動を実施している例は、全国的に見ても多くはないと聞いております。しかし、障がいのある方がスポーツに親しみ、継続的に参加できる環境を整備していくためには、それらの方々の生活圏にある総合型地域スポーツクラブ、あるいは地域クラブが活動の場を提供していくことが重要であると考えております。

パラスポーツ指導者の皆様におかれましては、ぜひお近くの総合型地域スポーツクラブや地域クラブに働きかけていただき、パラスポーツの普及促進および参加機会の拡大にご協力賜りますようお願い申し上げます。こうした取り組みが、より多くの障がいのある方がスポーツを通じて豊かな時間を過ごせる環境づくりにつながるものと期待しております。

受賞のご報告

昨年3月のこととなりますが、当協議会理事の大金雪子さん（写真左、塩谷・南那須ブロック）が、長年にわたり本県のパラスポーツの普及などに尽力されたことから、（特非）栃木県障害者スポーツ協会より「障害者スポーツ功労賞」を受賞しました。また、今年2月6日に当協議会理事の川村博行さん（写真右、下都賀ブロック）が、競技の指導やパラスポーツの普及・発展に多大な貢献を果たしたことから、（公財）日本パラスポーツ協会より「功労賞」を受賞しました。お二人に心より敬意を表するとともにお祝い申し上げます。今後のますますのご活躍とご健勝をお祈り申し上げます。



地域別ブロック紹介

当協議会では、身近な地域におけるパラスポーツ環境の充実に向けて、県内（25市町）を7ブロックに分けて活動しています。各ブロックの活動内容についてご紹介します。現場では、ベテランの指導員がていねいに教えてくれますので、ブランクのある方、資格取得間もない方も是非活動にご参加ください。一緒に楽しみながら頑張りましょう。

上都賀ブロック（日光市・鹿沼市）会員数42名

ブロック長：荒川榮子(090-5417-3525)、副ブロック長：二十二洋子、宮脇強志

令和7年度の活動は6月27日にボッチャ大会・交流会、11月1日にアキュラシーゴール大会及び定期総会を開催しました。年々、参加者も増えてきて交流も深められ活発な活動が出来ました。依頼事業につきましては9月に鹿沼ろう協会の敬老会イベント、10月に日光市障がい者の会スポーツ交流会に参加して地域とのつながりを強める機会になりました。12月には初級指導員養成講習会の終了式に上都賀ブロックとして出席することが出来ましたことは大変、心強く嬉しく思います。修了者の皆様大変お疲れ様でした。今後の活動につきましては、栃木県障害者スポーツ教室等に積極的に参加していき、指導員としてスキルアップの向上と交流を深めていきたいと思っております。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。（寄稿者：荒川榮子）

芳賀ブロック（真岡市、市貝町、芳賀町、益子町、茂木町）会員数22名

ブロック長：大木一弘(080-9294-9006) 副ブロック長：水沼桂子

芳賀ブロックは、登録指導員数は少ないですが、毎月第3日曜日に行われている市貝町の喜楽会や、平日も障がい者の作業所でのスポーツ指導、年に1回の3町合同運動会、市町のスポーツ教室など定期的に活動の場があり、活動自体は充実しております。最近では、小学校での福祉教育でパラスポーツを取り入れるところも多く、社会福祉協議会から指導の協力を依頼されることもあります。また、年に1回総会も開催しており、指導員間の交流や意見交換も行っております。今のところ独自の事業は行っておりませんが、今後は独自の事業や研修なども行い、指導員としてのスキルアップや指導員同士のさらなる交流なども図れたらと考えております。（寄稿者：大木一弘）

宇河ブロック（宇都宮市、上三川町）会員数129名

ブロック長：永島梢子、副ブロック長：森川澄子、永島一顕、入船尚己

宇河ブロックでは、令和7年度よりブロック役員人数を増やし、新しい体制でスタートしました。8月には、放課後児童クラブでのフライングディスク体験会を行い、12月には、講師の先生をお呼びして親睦会を兼ねた勉強会を行いました。勉強会では、パラスポーツ指導員の資格は「育てる資格」ということを改めて学ぶことができました。現在、宇河ブロックには120名を超える指導員の方が登録をされており、それぞれの場所で活躍しております。今後は、さらなるスキルアップを図り、指導員間でのコミュニティを広げるためにも公式LINEで情報の発信を行い、よりたくさんの方が楽しく参加できるよう、皆様のお力をお借りしながら活動していきたいと思っております。一緒に楽しみながら活動していきましょう。まだ公式LINEにご登録されていない方は登録をお願いします。（宇河ブロック公式LINE→<https://lin.ee/dXoJOS>）（寄稿者：永嶋梢子）

下都賀ブロック (栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町) 会員数101名

ブロック長：黒川恵里(090-9811-5392) 副ブロック長：佐藤博美

令和7年度の活動状況は、「自主研修会」、「いいこみ会」の年2回のスポーツイベント、下野市社会福祉協議会と連携したスポーツイベントの依頼事業です。今年度の自主研修会では、初顔の方の出席が見られました。これからも情報を共有し、協力を依頼して会員間のつながり、親睦が深まっていければと思います。グループLINE登録者も少しずつ増えてきています。是非皆さんの登録をお待ちしています。(寄稿者:黒川恵里)

塩谷・南那須ブロック (矢板市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、那珂川町、高根沢町) 会員数43名

ブロック長：山本智代(090-4846-5954)、副ブロック長：千葉茂、大金雪子

前ブロック長大金さんから引継ぎ、令和7年度は7月の総会から始動しました。総会の午後は、ブロック研修会を兼ねて障害者スポーツ協会主催の「親子で楽しむスポーツ・レクリエーション体験会」に参加しました。一般参加のはずでしたが、緊張気味の参加者やボランティアの大学生を和ませようとメンバーは盛り上げ隊になり、たくさんの笑顔に向けていただきました。

依頼事業としては、「矢板市障害者スポーツ教室」「A型事業所さきがけのスポーツ教室」「矢板市障がい者週間のつどい」への協力参加をしました。初めて経験する種目もあり、興味・関心が高まるものでした。依頼事業は、平日の午前中が多く、協力できるメンバーが固定化されてしまうことが目下の課題です。(寄稿者:山本智代)

安足ブロック (足利市、佐野市) 会員数42名

ブロック長：柿沼勝弘(090-8776-0954) 副ブロック長：新村一男

安足ブロックにおける令和7年度の活動状況について報告いたします。

現在、安足ブロックの会員数は42名となっており、地域に根差したパラスポーツの普及および指導活動に継続して取り組んでいます。年間行事としては、年1回のブロック総会および会員交流会を開催し、活動報告や情報交換を通じて会員相互の連携強化を図っています。

また、足利市・佐野市を中心に関係機関からの依頼を受け、これまで佐野市社会福祉協議会主催の中高生ボランティアスクールにおけるボッチャ指導などを実施してきました。本年度は、栃木県安足教育事務所主催の「コントロール・アタック実技研修」において指導を担当し、パラスポーツの理解促進と指導者育成に寄与しました。

さらに、会員の中には全国障害者スポーツ大会に役員として参加した者もあり、大会運営を通じて得た知見や経験を、今後の地域活動に生かしていくことが期待されます。総会時に確認した各会員の活動状況では、ボッチャ、障害者アーチェリー、モルックなど、複数競技において実技指導が可能な人材が在籍していることを再確認しました。今後は、他ブロック会員の皆様からの情報提供もいただきながら、より一層の活動充実を図っていききたいと考えています。(寄稿者:柿沼勝弘)

那須ブロック (大田原市、那須塩原市、那須町) 会員数109名

ブロック長：君島紀子(090-2224-9196) 副ブロック長：岩畑謙一

那須ブロックは那須塩原市・大田原市・那須町の2市1町の指導員が活動しています。

年1回のブロック交流会では毎年いろいろなスポーツの体験会をしています。指導員の中のスポーツ推進員のお力をお借りして、さいかつボールやモルックなどパラスポーツのヒントになる体験もしています。これからも自分の経験を重ねながらパラスポーツ指導員として一緒に活動していきましょう。(寄稿者:君島紀子)



(宇河ブロック)



(塩谷・南那須ブロック)



(那須ブロック)

会員活動風景



第24回全国障害者スポーツ大会 (10/25)



第21回栃木県障害者スポーツ大会 (5/25)



ボウリング体験会 (9/21)



那須町スポーツ教室 (11/8)



栃木県障害者コントロール・アタック大会 (3/9)



栃木県障害者スポーツ地域連絡協議会 (3/16)



(安足ブロック)



(下都賀ブロック)



(上都賀ブロック)

第24回全国障害者スポーツ大会(わた SHIGA 輝く障スポ 2025) 特集

大会期間:10月25日~10月27日(役員帯同期間は10月23日~28日)、栃木県選手団:93名(選手50名、役員43名)栃木県選手団は、金21、銀13、銅8の計42個のメダルを獲得し、昨年の佐賀大会の28個を大きく上回りました。選手、役員の皆様お疲れさまでした。

◇**陸上競技** 指導員：柿沼勝弘(安足ブロック、初級指導員令和2年受講、写真右側)
インタビュアー：阿久津瑞季(情報部部長、下都賀ブロック、トレーナー)

(阿久津) 全スポ帯同大変お疲れ様でした。今回のサポート選手について教えてください。

(柿沼) 陸上競技に出場した高校2年生の男子選手です。「網膜色素変性症」という視覚障がいを抱えており、夜盲や視野狭窄、色の識別が困難になるなど、日常生活に多少の支障がありました。

(阿久津) 具体的にどんな介助やサポートが必要なのでしょうか？

(柿沼) 日常生活では大きな支障はありませんが、暗い場所では見えづらくなるため、移動時に肩を貸す先導のサポートや、色の判別が難しいためバイキングの食事では料理の説明や盛り付けを手伝いました。そのほか、転倒防止のため足元や段差の注意など細かなサポートを行いました。

(阿久津) 視覚障害の方は、見える範囲や見え方が違うので、その人にあったサポートが大切ですね。6日間サポートして嬉しかった事や苦労した事がありますか？

(柿沼) 全国大会に関わることができ貴重な経験になりました。介助した選手が200mで金メダル、100mで銀メダルを獲得した瞬間は、自分のことのように嬉しく一緒に感動を味わうことができました。苦労した点は、選手を優先するため自分の事が少し後回しになったくらいです。

(阿久津) 選手と感動を味わう事は本当に素晴らしい経験ですね。今後の抱負を教えてください！

(柿沼) 今回の経験を活かし、引き続き様々な場面でサポートに携わっていきたいと思っています。

(阿久津) これから活動の場を広げていきたい指導員の皆さんへ一言！

(柿沼) ぜひ、各ブロックや県スポ指導協の行事に参加し、機会があれば介助者としてチャレンジしてほしいです。実際に寄り添い、共に過ごすことで学びや感じられる事がたくさんあります。

(阿久津) ありがとうございます。選手と親子のような信頼関係を築きサポートしている柿沼さんの姿がとても輝いていました！今後のご活躍にも期待しております！



◇**ボッチャ競技** 指導員：川村博行(写真、後列左)(下都賀ブロック、ボッチャ競技部会長)

出発日の10月23日、ボッチャ選手団(選手2名、役員4名)は、新幹線(東京からは臨時貸し切り新幹線)、在来線及び観光バスや福祉車両を乗り継ぎ、途中の天津駅で現地ボランティアの方々から歓迎のお声や横断幕などのおもてなしを受けながら宿舎に到着しました。

現地では、競技場など計画バスと福祉車両に分かれての移動計画でしたが、福祉車両の担当運転手さんの配慮で6人全員が6日間とも一緒に移動できました。移動中は、運転手さんの軽妙な滋賀の話し方や寄り添った対応していただき、車内は和み優しさに触れることができました。

翌日の公式練習では、今まで練習してきたルーティーンなど再確認し明日の試合に備えるコンディションは上々です。また、実力のある川崎市選手団から声を掛けられ、一緒に練習することもでき、お互いの健闘を称えながら公式練習は終わりました。

ボッチャ競技は64チーム(都道府県、政令指定都市合計)が参加し、試合は各プールで3~4

チームのリーグ戦で対戦します。栃木県の対戦相手は青森県②チームと福岡県チームでした。初戦は福岡県チームにタイブレークの末勝利し、2戦目は惜しくも敗戦となりましたが、選手たちは試合後にチーム間で交流をしました。結果は銀メダルでしたが、選手たちがコミュニケーションを取り、助け合いながらプレーしている姿を見てとても感銘を受けました。

閉会式の日、担当者の方と学生ボランティアの方とのお別れの会を行い、惜別の思いが胸を突きました。退場時には、平和堂HATOスタジアム退場口で滋賀県のボランティア団体の皆さんの「お疲れさまでした！ありがとうございます！」の掛け声をいただき心温まる光景でした。

地元宇都宮駅に着き、ポッチャチームの解散式の後、『”ポッチャという競技に出会い、素敵な仲間に出会い、生きがいを見つけました。そして、こんな大きな大会に出場する事が出来て、とても感謝しています。”』と、SNSを通して嬉しいコメントをいただきました。微力ではありますが引き続きパラスポーツに携わっていこうと思います。すべての大会関係者に対し『感謝』をいたします。



Dr.大橋のワンポイント

大橋 俊子（栃木県パラスポーツ指導者協議会顧問、パラスポーツ医）



熱中症を正しく知って、予防・対応しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

- * 2026年も熱中症予防が重要となってきます。指導者として、熱中症を正しく知り、予防と対応に心がけましょう。
- * 厚生労働省の啓発資料が簡便で参考となります。

[熱中症を防ぎましょう 普及啓発用資材（リーフレット等） | 厚生労働省](#)

障害のある方の熱中症予防ポイント [ne_sh_point.pdf](#)

熱中症予防のために

介護者や周囲の方 [ne_sh_02.pdf](#)

視覚障害のある方 [ne_sh_03.pdf](#)

手足・体幹に障害のある方（特に車いすを利用する方） [ne_sh_04.pdf](#)

知的・発達障害のある方 [ne_sh_05.pdf](#)

- * エアコンが使用できないときの熱中症対策 [停電時の熱中症対策_0817ロゴ](#) も参考となります。
- * 運動後の熱中症予防対策例【**手掌～前腕冷却**】

方法①バケツなど水のたまるものを用意（大きめのクーラーボックスでもよい）

②水をためた容器に手掌～前腕部を10分程度浸ける。

水温は13～15度付近が良い。

短時間でも冷涼感や皮膚温低下が得られる。

③大きめの容器がない場合は、冷やしたペットボトルを握るなど「手のひら冷却」や、水を手から前腕にかけるなどして、腕や手からの熱放散を促す。足を冷やすのも効果的。

令和7年度 事業実績報告

期 日	事 業 内 容	会 場
1 自主事業		
令和7年4月12日(土)	第1回理事会	わかくさアリーナ会議室
6月8日(日)	定期総会および研修会	わかくさアリーナ
7月27日(日)	第2回理事会	とちぎ福祉プラザ
11月30日(日)	第3回理事会	わかくさアリーナ会議室
令和8年3月15日(日)	第4回理事会	わかくさアリーナ会議室
2 協力事業		
5月25日(日)	第21回栃木県障害者スポーツ大会（個人競技）	栃木県総合運動公園ほか
6月15日(日)	第44回栃木県障害者卓球選手権大会(STT含)	わかくさアリーナ
7月5日(土)・26日(土)	スポーツ・レクリエーション体験会（県北会場）	矢板市文化スポーツ複合施設、王冠ボウル
8月23日(土)	パラスポーツスクール（県央会場）	わかくさアリーナ
9月21日(日)	スポーツ・レクリエーション体験会（県央会場）	宇都宮第二トーヨーボウル
9月27日(土)・28日(日)	第21回栃木県障害者スポーツ大会（団体競技）	栃木県総合運動公園ほか
10月25日(土)～27日(月)	第24回全国障害者スポーツ大会「わたSHIGA輝く障スポ」	滋賀県内
11月1日(土)	栃木県障害者文化祭(カルフルとちぎ)	わかくさアリーナ
11月16日(日)	パラスポーツスクール（県北会場）	国際医療福祉大学
12月6日(土)	栃木県パラスポーツ（初級）指導員養成講習会	わかくさアリーナ
令和8年1月24日(土)	スポーツ・レクリエーション体験会（県南会場）	足利スターレーン
2月7日(土)	スポーツ・レクリエーション体験会（県央会場）	わかくさアリーナ
3月8日(日)	栃木県障害者スポーツ地域連絡協議会	わかくさアリーナ
3月15日(日)	第17回栃木県障害者コントロール・アタック大会	わかくさアリーナ

- 1 地域7ブロックの事業報告、会計報告は、定期総会時にお知らせいたします。
- 2 「わかくさアリーナ」は「とちぎ福祉プラザ障害者スポーツセンター」の愛称です。
- 3 障害者スポーツ教室（県内7市町8教室）への指導者派遣⇒延べ31名
- 4 パラスポーツ指導員（初級）指導員養成研修会（わかくさアリーナ）への講師派遣1名

事務局からのお知らせ

- 1 住所変更（市町合併における地名変更含む）、活動地変更（県外住所の方は特に注意要）その他変更手続きは、日本パラスポーツ協会ホームページの「公認パラスポーツ指導員マイページ」からも手続きが行えます。ぜひ「マイページ」の登録をお願いします。
- 2 過去の会報アシストは、下記協会ホームページ指導協カテゴリーから見るすることができます。
- 3 令和7年12月31日付け会員数は533名です。（初級351名、中級165名、上級14名、トレーナー3名）

【事務局】 新村一男、大木一弘、郡司 原之

メール：t.pslc.jimu@gmail.com

事務局からのお知らせは、フェイスブックおよび「栃木県障害者スポーツ協会」

ホームページ <http://www.tochi-shinkyo.org/spo.html> にて随時掲載します。