

# ちばし パラスポーツ コンシェルジュ通信

2023.09

Vol. 07

Chiba City Para Sports Concierge Magazine

## はじめようパラスポーツ!

### コンシェルジュピックス

- ・ちばしパラスポーツコンシェルジュの相談者が千葉市ゆうあいピックに出場!!
- ・ちばしパラスポーツコンシェルジュの相談者が特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」千葉市代表選手に決定!!

### やってみよう!! ビームライフル

### イベント・講座情報

### バルドルール浦安デフィオ

### パラスポーツ教室のご紹介

**CPSC**

Chiba City Para Sports Concierge

発行元:公益財団法人 千葉市スポーツ協会

# コンシェルジュ トピックス

## ちばしパラスポーツコンシェルジュの相談者が 千葉県ゆうあいピックに出場!!

千葉県ゆうあいピックは知的障害のある方が出場し、全国障害者スポーツ大会の千葉県代表選手選考を兼ねた大会です。ちばしパラスポーツコンシェルジュの相談者が、この大会のフライングディスク競技に7名、水泳競技に1名出場しました。

フライングディスク競技に出場した選手は、千葉県スポーツ協会主催「フライングディスク教室」の受講生で、教室で練習を積み重ねて大会に臨みました。

水泳競技に出場した選手は、セントラルフィットネスクラブ主催「はじめて水泳体験教室」に参加されたことをきっかけに、セントラルフィットネスクラブに通い、日々練習を積み重ね大会に臨みました。

フライングディスク競技に出場した山中さんと水泳競技に出場した船戸さんのお二人にインタビューしました。

フライングディスク競技に出場した山中陽菜さんにインタビュー  
山中さんは、アキュラシーで銅メダル、ディスタンスで金メダルを獲得!



山中陽菜さん

はじめての大会だったのでドキドキしました。  
いつもの練習の成果を発揮できてとても楽しかったです。  
次の目標は、ディスタンスではもっと遠くに飛ばせるように、  
アキュラシーでは金メダルを取れるよう頑張ります!!

フライングディスク教室に参加されて  
いるみなさんが千葉県ゆうあいピック  
で活躍され、とても嬉しいです。  
これからも楽しく練習を続け、次回の  
大会では目指せ自己ベスト更新!!

フライングディスク教室の講師  
宮澤拓人先生からのコメント



### フライングディスク競技の「ワンポイント情報」



アキュラシー

ディスクを10枚投げ、輪っかのゴールに  
通過させた枚数を競うアキュラシー



ディスタンス

ディスクを投げた距離を競うディスタンス

## 水泳競技に出場した船戸愛美さんにインタビュー

船戸さんは、25mを泳ぎきって金メダルを獲得！



わたしは、ゆうあいピックでクロールをがんばりました。ドキドキしたけど、楽しかったです。みなさんに応援してもらえて嬉しかったです。ありがとうございました。  
わたしはスイミングがだいすきです。もっと速くたくさん泳げるようにコーチやお友達と練習がんばります。



船戸愛美さん  
(千葉市内在住 中学2年生)

泳げなかった愛美さんがこんなに上手に。すごい！

これからも大好きな水泳を楽しみながら続けて、今よりもっと速く泳げるようにコーチ達と一緒に練習頑張りましょう！

船戸さんが通うセントラルフィットネスクラブ千葉みなと店  
嶋田雄輔店長からコメント



## ちばしパラスポーツコンシェルジュの相談者が 特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」 アーチェリー競技千葉市代表選手に決定！！

身体に障害がある方が出場する千葉市身体障害者スポーツ大会アーチェリー競技に、ちばしパラスポーツコンシェルジュ相談者の堤谷さんが出場しました。この大会は、千葉市ゆうあいピックと同様に、全国障害者スポーツ大会の千葉市代表選手選考を兼ねた大会です。

堤谷さんは、ハーモニーアーチェリークラブに入部し、練習を積み重ね素晴らしい記録を出した結果、全国障害者スポーツ大会千葉市代表選手に決定しました。全国障害者スポーツ大会に向けて、堤谷さんに意気込みをインタビューしました。

※今年の全国障害者スポーツ大会は、2023年10月28日(土)～10月30日(日)に鹿児島県で開催されます。



東京オリンピック・パラリンピックでアーチェリー競技を見たことをきっかけに、競技をはじめました。千葉市代表選手に選考されたことを聞いて、びっくりして最初は信じられませんでした。はじめての全国大会で緊張していますが、自己ベストを更新できるよう頑張ります。

千葉市代表選手の堤谷洲大さん



やってみよう!

# ビームライフル

ビームライフルは、

10m先にある的を撃つスポーツです。的の中心に命中すると最高得点の10点、中心から離れるほど点数が低くなります。60発の射撃を行い、獲得した合計点を競います。

この競技では弾を使用しないので資格や免許などは必要なく、誰でもすぐに始めることができます。

中央の的を狙うという点では、弓道やダーツのルールと似ているかもしれませんね。中央に命中した時は、とても爽快ですよ。

千葉市内では、千葉市スポーツ協会が主催する「ビームライフル教室」や、千葉県総合スポーツセンター射撃場で体験することができます。



## 千葉市スポーツ協会主催 ビームライフル教室

千葉市スポーツ協会では、10歳以上の身体に障害のある方を対象に、「ビームライフル教室」を全9回実施しています。



ビームライフル教室の講師  
廣戸利至先生からのコメント

この教室では、初心者の方でもビームライフルを楽しめるよう、一人ひとりにあった形で個別に指導しています。今では、的の真ん中に命中できるようになった方も多く、その喜びを共有しています。

これから始めたい方、興味のある方、私たちがサポートしますのでぜひチャレンジしてみましょう。

ビームライフルは、無理なく自分のペースで楽しく取り組めるので、安心して活動できます。

やってみたい方、見学・体験を希望される方は、

ちばしパラスポーツコンシェルジュまでお問い合わせください。TEL:043-312-0605

# 千葉市内で開催予定の イベント・講座 情報

## 植草であそぼう うんどうあそび教室

植草学園大学が主催する体験教室です。この教室は、特別支援学校の教員や保育士を目指す学生さんと一緒に、様々なプログラムで体を使ってあそびます。障害のある子ども一人ひとりが楽しめるプログラムとなっています。活動に興味のある方は、ちばしパラスポーツコンシェルジュまでお問合せください。

**対象** 知的障害・発達障害の幼児・児童

**会場** 植草学園大学 体育館

**開催日** 月1回/全4回

【お問合せ先】 ちばしパラスポーツコンシェルジュ 043-312-0605



## 第4回 千葉市オープンボッチャ大会

年齢や障害に関係なく、すべての人が一緒に競い合えるボッチャ大会です。

競技部門とレク部門の2部門を実施予定です。

大人気のボッチャ、仲間同士でチームを作ってチャレンジ。

**会場** 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

**開催日** 2024年1月6日(土)

【お問合せ先】 千葉市スポーツ振興課 043-245-5622



## 千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター教養講座

教室名	対象者	開催日時	内容
<b>ハッピーフィットネス</b> 無理なく、楽しく、元気よく!	障害者・支援者	日曜日 9:30~11:30	椅子に座って出来る効果的なストレッチ運動や健康体操プログラム。
<b>チャレンジスポーツ</b> いろんなスポーツにチャレンジ!	身体障害児/者	日曜日 13:30~15:30	いろんな道具と体を使って運動にチャレンジ! ボッチャも楽しめます。
<b>きっず・キッズ・kids</b> のびのびと元気よく体を動かそう!	知的障害児・発達障害児 (12才以下)	土曜日 10:00~12:00	音楽、縄跳、かけっこ。子供たちはもちろん、家族も一緒に楽しめる活動が満載。
<b>ジュニア車いすバスケット体験教室</b> 迫力満点!車いすバスケット	下肢障害児/健常児 ※車いすを自力で操作できるお子様	日曜日or祝日 13:30~16:00	バスケット車に乗り換えて縦横無尽にコートを走ってシュート! 車いすバスケの現役選手がサポートします。
<b>ボッチャ教室</b> 初心者でも楽しく学べる!	障害児/者 健常児/者	日曜日or祝日 9:30~12:00	障がいが重度の方から軽度の方、健常者も大人から子供まで、みんなが楽しめるボッチャ。

※教室に参加ご希望の方は、事前の申し込みが必要です。詳細につきましては直接お問い合わせください。  
※各教室には定員がございます。定員に達している場合はお断りする場合がございます。

▶ 千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター  
千葉市稲毛区天台6丁目5番1号 TEL.043-253-6111

# 障がいの有無を問わない 「インクルーシブ型フットサルチーム」をご紹介します

## *Bardral* URAYASU Defio バルドラル浦安デフィオ



「人は誰でも挑戦できる、越えられる」を理念に掲げている、インクルーシブ型フットサルチーム『バルドラル浦安デフィオ』。設立は2014年、障がいのある人とない人が一緒に活動し、千葉県フットサルリーグの4部に所属しています。

現在の参加メンバーは約20名、そのうちの約半数が障がいのある選手です。障がいの有無に関わらず、チーム一体となってフットサルに励む活気あふれるチームです。

Bardral URAYASUデフィオ監督

泉 洋史氏にインタビュー

デフィオでは、聴覚障がい、知的障がい、精神障がいなど多様な障がいを持ったメンバーと健常のメンバーとが一緒になって活動しています。障がいの有無に関わらず、メンバー全員で切磋琢磨しながら大好きなフットサルに打ち込んでいます。メンバーのチームワークもよく、全員で声を出し合いながら動きの確認をしたりと良い雰囲気作りも心掛けています。練習ではストレッチや基本的なパス練習から、試合を意識した対人練習まで様々なレベルに合わせてフットサルに参加できます。

フットサルが新たな一歩を踏み出すきっかけになり、様々なことに挑戦していく楽しさを伝えられたら嬉しいです。



### 参加者募集

対象者: 16歳以上

会場: 千葉経済大学体育館ほか

【お問い合わせ】 ちばしパラスポーツコンシェルジュ 043-312-0605

令和5年度実施中!

千葉市スポーツ協会主催

見学・  
体験OK!

# パラスポーツ教室のご紹介

## フライングディスク教室

初心者コース

経験者コース

対象:10歳以上 知的・発達障害のある方



ディスクを投げてペットボトルや数字的に当ててビンゴ! 活動を充実させるために様々なレクリエーションを取り入れた、誰でも楽しめる笑顔でいっぱい教室です。

## ボッチャ教室

初心者コース

対象:10歳以上 知的・発達障害のある方



ボッチャのルールはとっても簡単!ジャックボールと呼ばれる白いボールに向かって投げるだけ。誰でも楽しめるスポーツで、投げれば投げるほど上達します。

## バドミントン教室

初心者コース

経験者コース

対象:13~35歳 知的・発達障害のある方



ラケットの持ち方からシャトルの当て方など、基本中の基本から学べて体験できる教室です。専門の講師やスタッフが楽しく一緒にバドミントンを教えてくれます。

## バスケットボール教室

初心者コース

経験者コース

対象:13~35歳 知的・発達障害のある方



バスケットボールの基本をそれぞれのレベルに合わせてながら講師やスタッフが丁寧に教えてくれます。仲間とのチームプレイの楽しさも体験できます。

## 卓球教室

初心者コース

経験者コース

対象:13歳以上 身体障害のある方



専門の講師、現役学生スタッフと一緒に幅広い年代の方が楽しめる教室です。理学療法士がサポートとして参加しているので、個々の障害状況に合わせたアドバイスも可能です。

## ビームライフル教室

初心者コース

対象:10歳以上 身体障害のある方



ビームライフル教室の様子は、4ページに掲載中! ぜひご覧ください。

※令和5年度開催分の教室は、大好評のため定員に達しています。

令和6年度も教室を計画中です。

詳細については、ちばしパラスポーツコンシェルジュまでお問い合わせください。TEL:043-312-0605

スポーツを始めたい方はご相談ください!  
パラスポーツコンシェルジュがサポートします

## 「パラスポーツコンシェルジュ」ってなに???

障害のある方に対して、障害の種類や程度に合わせたおすすめスポーツの紹介から、実際にスポーツ講座や団体・サークルとのマッチングまでを行い、皆様の日常的なスポーツ活動への参加をサポートします。

どんな  
スポーツがあるか  
知りたい

スポーツを  
体験したい

スポーツを  
始めたい

自分にできる  
スポーツを  
見つけたい

そんな障害のある方に…アドバイス、サポートさせていただくのが  
「パラスポーツコンシェルジュ」です。

【対象者】 千葉市在住・在勤・在学を基本とする、身体・知的・精神障害者及び障害児

お問い合わせ・ご相談お待ちしております  
ご来館の際は **事前予約制** となっております

お問合せ | ☎043-312-0605 FAX 043-312-7076

公益財団法人  
千葉市スポーツ協会

ちばしパラスポーツコンシェルジュ



千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ3階

火~日曜日 9:00~17:00 《休業日》月曜日・祝日・年末年始 <https://chibacity.spo-sin.or.jp/parasports/>

### 千葉ポートアリーナまでのアクセス

#### モノレール利用の場合

千葉都市モノレール「市役所前駅」下車、  
改札出て左側木更津方面徒歩8分

#### 電車利用の場合

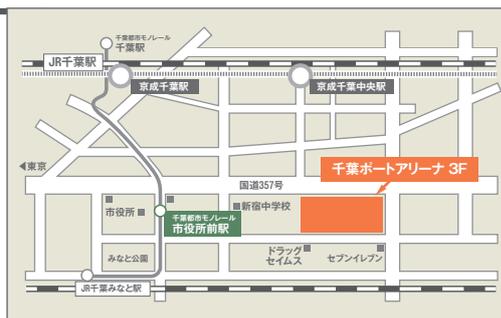
京成電鉄京成線「千葉中央駅」下車、  
改札出て左側国道357号方面徒歩12分

#### お車でお越しの方へ

地下1階の「グリーンのエリア B21~B34」に駐めて頂くと便利です。

※駐車券を一緒にお持ちください。

ポートアリーナ入口エレベーターで3階で降りていただくと事務所になります。 障害者手帳をお持ちの方は無料です。



### 地下1階駐車場図

