

# ちばし パラスポーツ コンシェルジュ通信

2025.03

Vol. 10

Chiba City Para Sports Concierge Magazine

## はじめようパラスポーツ!

### ぷかぷかプール教室

令和7年度パラスポーツ教室のご紹介  
教室参加者が全国大会に出場!!  
障がいのある子どもたちの野球チーム  
「チャレンジャー」



photo by 千葉市スポーツ協会 職員



千葉開府 900年

千の葉に 時を刻んで 900年

CPSC

Chiba City Para Sports Concierge

発行元:公益財団法人 千葉市スポーツ協会

# 重度障害児向けのスポーツ教室 「ぶかぶかプール教室」のご紹介



全国的に事例が少ない重症心身障害のある方の水の活動。今回はパラ水泳指導のプロフェッショナル団体「気愛水泳塾」が開催する教室を取材しました。

「プールに触れる機会が少ない重症心身障害のある方や、重度の肢体不自由のある方が、水に浮き、日常では味わえない体験」をテーマに、6回教室を開催しました。参加者の皆さんも関わった私たちもとても楽しい濃密な時間となりました。そんな教室をご紹介します。



令和6年度「ぶかぶかプール教室」は、7月～9月にかけて、千葉市ハーモニープラザ水浴訓練室で6回開催しました。

## 参加者(保護者)にインタビュー!!

待ち望んでいた、念願の活動でした。

学校のプールは浅いため、姿勢を変えたり足を伸ばすことはできませんが、今回のプールでは足を伸ばしたり、浮き具を使いながら立位の体勢になって、歩いているように足を動かしていました。その瞬間、「こんなこともできたんだ」と私自身も新たな発見となりました。専門のコーチの協力があり、安心して参加でき、保護者もやり方を学ぶことができました。また、子どもだけでなく、保護者にとっても成功体験を積むことができました。

学校ではプールに入る機会が減り、中にはプールに入ることがないお子さんもいます。保護者の皆さん、プール最高ですよ!!



大石さん親子



これまでプールに入る機会が少なかった肢体不自由のお子さんもプールで楽しく活動されていました。



**浮き具や遊具も使って楽しく活動します!**



浮き具や遊具を使用しながら、プールでぶかぶか水に浮き、日常では味わえない体験を楽しんでもらいました。インストラクターや保護者のほかに補助スタッフも入水しているので、安心してご参加いただけたと思います。

**令和7年度についても開催予定!!**

医療的ケアの対応ができないなど、参加には一部制約がありますが、参加を希望される場合は**ちばしパラスポーツコンシェルジュ**までご相談ください。

## ボッチャ教室 (知的)



**対象** 10歳以上の知的・発達に障害のある方

**会場** 千葉市ハーモニープラザ

レクリエーション運動から始め、投球練習からゲーム練習(勝ち抜き戦)へと進んでいきます。教室参加者だけでなく、保護者もボッチャを楽しんでいただく機会を設けています。ルールは簡単ですぐに始められる競技です。慣れてきたら各種ボッチャ大会への出場も可能です。令和6年度は、教室から千葉市オープンボッチャ大会に2チームが出場し、レク部門で活躍しました。



## フライングディスク教室



**対象** 10歳以上の知的・発達に障害のある方

**会場** 磯辺スポーツセンター

※チャレンジコース、ステップアップコースの2教室あり。丸い輪のゴールに向けて真っすぐディスクを投げたり、どれだけ遠くまでディスクを投げられるかチャレンジしてもらいます。また、9つの数字的に向けてディスクを投げるディスクゲッターなどを楽しんでもらいます。親子対決などもあり、みんなで仲良く楽しめます。

## バドミントン教室



**対象** 13歳から35歳くらいまでの知的・発達に障害のある方

**会場** 千葉市ハーモニープラザ

※チャレンジコース、ステップアップコースの2教室あり。基礎的なことを楽しみながら、段階を踏んで覚えてもらい、まずはお互い打ち合えるようになるまで講師やスタッフが丁寧に教えてくれます。初心者の方にはラケットの持ち方やシャトルの当て方から指導します。打ち合えるようになれば、ゲーム形式の練習も始めます。

## ビームライフル教室

**対象** 10歳以上の身体に障害のある方

**会場** 千葉市ハーモニープラザ

※教室の内容については、6Pで紹介していますので、ご覧ください。

# ツ 教室 計 画 中

※教室の会場については、下記掲載会場から変更となる場合もありますことをご承知おきください。

## バスケットボール教室



**対 象** 13歳から35歳くらいまでの知的・発達に障害のある方

**会 場** 高洲スポーツセンター

※チャレンジコース、ステップアップコースの2教室あり。他の競技と比べ運動量が多いので、入念な準備運動を行ったうえで練習に入っていきます。基礎的な運動から始め、段階を踏んでレベルアップを図っていき、ゲームまで行う予定です。

## ボッチャ教室（身体）



**対 象** 10歳以上の身体に障害のある方

**会 場** 千葉市ハーモニープラザ

正式なコートサイズ(横6.5m×縦12m)で楽しくボッチャをプレイできます。基礎的な投球指導はもとより、慣れてくれば、アプローチ方法や様々なテクニックまで経験豊富なスタッフが指導にあたります。ルールは分かりやすく、誰でもすぐに始めることができます。白いボール(的玉)に自分の投げた球を一番近づけた方が勝ちとなります。

## レクスポーツ教室



**対 象** 10歳以上の身体に障害のある方

**会 場** 千葉市ハーモニープラザ

音楽のリズムに合わせてのボール回しやボウリング、ボール投げ、発射台を使った玉入れなど色々な道具を使ったレクスポーツを体験できます。スタッフの中には理学療法士の資格保有者も参加しており、身体障害(立位、座位とも)のある方でも無理なく参加できる各種運動プログラムを考案しています。皆様の参加をお待ちしております。

## 卓球教室



**対 象** 13歳以上の身体に障害のある方

**会 場** 千葉ポートアリーナ

※初心者コース、経験者コースの2教室あり。立位の方だけでなく、座位(車いす利用者)の方もご参加いただけます。講師以外に理学療法士資格をもったスタッフも参加していますので安心してご参加いただけます。卓球経験のある方だけでなく、全くの初心者の方でもご参加いただける教室です。

各教室を見学・体験してみたい方… ※詳細は8ページをご覧ください。

# パラスポーツ教室参加者が「全国大会」に出場!!

当協会主催「ビームライフル教室」に参加している奥山奈々さんが、栃木県宇都宮市で開催された「第1回全日本パラビームライフル射撃競技選手権大会」に出場し、わずか2年半のキャリアながら、見事、第2位の好成績をおさめました。

## 第1回全日本パラビームライフル射撃競技選手権大会



日時 2024年11月16日(土)  
会場 栃木県ライフル射撃場  
種目 BR60T MW-SH2  
得点 611.6点(第2位)



## 奥山さんにインタビュー



### Q1) ビームライフルを始めたきっかけ

パラスポーツコンシェルジュに相談に行った際に、ビームライフル教室を紹介してもらいました。弓道経験もあり、1点に集中して的を狙う競技が向いていると思い始めました。

### Q2) 大会に出場しての感想

初めての大会ですごく緊張しましたが、とても集中して撃つことが出来たのでいい経験になりました。普段の練習では講師の先生が近くで指導してくれて安心して撃てますが、大会では1人で黙々と撃つので緊張感が高まりました。

### Q3) 今後の目標

前回より良い得点が出せるように頑張りたいです。また、10点以上(10.9が最高得点)を撃つのが安定しないので、10点以上を継続して出せるように頑張りたいです。次の千葉県選手権大会でも上位を目指します。

## 大会に同行した廣戸先生(指導者)のコメント

初めての大会で600点を超える目標をクリアし、選手として良いスタートになったと思います。今後は、大会ごとに目標とする点数を次々とクリアし、より大きな大会を目指してほしいです。



## ビームライフル教室

**対象** 10歳以上の身体に障害のある方

**会場** 千葉市ハーモニープラザ



10m先の的に向けてうちます。1発撃つごとに的に当たれば館内に電子音が響きます。中央の10点に当たれば王冠マークの赤色灯が光ります。試合形式の練習では、決められた時間内で規定の数をうってもらいます。経験を重ねていくうちに自然と集中力が養われていきます。

ビームライフル教室を見学・体験してみたい方…※詳細は8ページをご覧ください。

# 障がいのある子どもたちのための野球チーム



## 千葉市ジャガーズ(千葉市リトルリーグ) チャレンジャー



ハンディキャップのある5歳から18歳の選手が対象です。活動時間は土曜日の10時から12時です。ティーボールと同じ柔らかいボールで練習しています。子どもだけでなく大人も練習に加わり、みんなで楽しんでいます。近い将来、アメリカのチャレンジャーチームとの交流も目指して活動しています。私たちと一緒に青空の下でプレイしてみませんか。まずはご見学からお待ちしております。

### 参加者募集

見学・体験大歓迎!!

練習場所：都川水の里公園グラウンド  
千葉市若葉区加曽利町261  
練習日：毎週土曜日 10時～12時

#### 小侯コーチからのメッセージ

#### 練習の様子



キャッチボールから始まり、守備練習、打撃練習、投球練習、ベースランニング、最後はご家族の皆さんに加わっていただき、ゲーム形式の練習を行います。子供たち(選手)だけでなく、障害の有無に関係なく、ご兄弟や親御さんも全員で参加してファミリーで楽しめます。まずは一度ご見学していただき、野球のプレーを体感してみてください。2時間があっという間に感じられると思いますよ。



知的・発達等の障がいがある方で、野球に興味のある方は、[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。

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

そんなニーズのある方に…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

お問合せ・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

