

## 車いすバスケットボール

車いすの特性を考慮し、ボールを持ったまま2回まで車いすをこげます。選手の障害状況に応じて持ち点が定められています。



障害を忘れるくらいの  
激しさがあります！

### ★ 身近な活動事例

#### 横浜ドリマーバスケットボール

主な障害: 身体障害(脊髄損傷)  
小学生~60代まで幅広く参加。車いす同士がぶつかり合う音は圧巻です。



## 通常と同じルールで活動する 障害者向け団体を紹介します

### チャレンジプロジェクト 水泳

横浜子どもスポーツ基金の主催で月2回程度、知的障害の中高校生20人を対象にした水泳教室で、大会出場を目指しています。全国大会でのメダル獲得の実績もあり、将来のパラリンピックメダリストが輩出されるかもしれません。



ラボールのプールは車いすでも利用しやすいよう、プールサイドが一段高くなっています



### Jリーグ初！ 知的障害者サッカーチーム 横浜F・マリノス フトゥーロ

2004年に日本初のJリーグ加盟クラブによる、知的障害者のサッカーチームとして発足しました。10代~50代までの幅広い年代が80人所属しています。参加者からは、コーチや友達とのつながりが持てて楽しいという声がありました。

マリノスのエンブレムを付けてサッカーができることを誇りに思います！



身近でできる！

12月3日~9日は  
障害者週間です

# 障害者スポーツ

障害者スポーツとは、障害があっても運動ができるよう、障害に応じて競技のルールや実施方法を変更したり、用具等を用いて障害を補ったりして、工夫・適合・開発されたスポーツのことです。「余暇の一環として」、「社会とのつながりの一つとして」、「アスリートとして」、目的はさまざまですが、日々練習に取り組む皆さんを種目と共に紹介します。

●問合せ 障害者支援担当 ☎ 540-2237 ☎ 540-2396



小さい5号サイズの  
ボールを使用します

## ツインバスケットボール

四肢にまひがある人向けのバスケットボールです。高低1つずつのゴールがあり、障害の状態によらず楽しめる競技です。

### ★ 身近な活動事例

#### ツインバスケットを楽しむ会

主な障害: 身体障害(頸髄損傷)  
現在は40代~50代の男性を中心に活動。リハビリの一環で始めた人もいます。



## ポッチャ

脳性まひ等、重度の障害がある人向けに考案された障害者スポーツです。誰でもすぐに楽しめるレクリエーションスポーツとしても親しまれています。白いボールに、より近く持ち球を投げたチームの勝ちです。気軽に参加できるスポーツです。

### ★ 身近な活動事例

#### ラポールスポーツ教室

脳卒中等でまひのある人を対象に、リハビリを兼ねた教室を開催しています。

平日日中(10時~15時)の個人  
利用時に声を掛け合って楽しむ  
こともあります



## ショートテニス

バドミントンコートを使用し、高さ80センチメートルのネットを張って、柔らかいスポンジボールを使用します。屋内で気軽に楽しめるスポーツです。



ボールに慣れることから  
スタートします

### ★ 身近な活動事例

#### ペンギンクラブ 主な障害: 知的障害

民間のテニススクールコーチ2人が指導。20年近く継続して参加している人もいます。



## アダプティブテニス

障害者立位テニス・車いすテニス

※アダプティブとは英語で「適応した」という意味です



身体障害者手帳を保有し、肢体(上肢・下肢・体幹)障害がある人を対象にしたテニスです。

障害者立位テニスの世界大会で優勝した岸選手も参加しています

### ★ 身近な活動事例

#### テニス愛好会

月2回、8人程度で活動中。義足や車いす、まひのある人たちがテニスを楽しんでいます。



今回紹介した皆さんは、ここで活動しています

### 障害者スポーツ文化センター



☎ 475-2001 ☎ 475-2053

利用方法 個人利用・団体利用共に、利用者カードの登録が必要です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用制限をしています。ウェブサイトを確認するか、問合せの上、来場してください



### アクセス

住所: 鳥山町1752

▶ JR・市営地下鉄 新横浜駅から徒歩10分  
市営バス 浜鳥橋停留所から徒歩2分

※新横浜駅北口からリフト付き送迎バスもあります

### 感染症拡大防止対策を行っています



### ラポール利用者に聞きました！

ラポールの横にある職業訓練を利用していました。2005年からジムを利用するようになり、今はプールも使っています。スポーツをしている周りの障害のある人から元気をもらっていて、その人たちの影響で、東京マラソンやオリンピック・パラリンピックのボランティアに参加するようにもなりました。

1つのことに取り組み続ける、練習し続けることで、自分に自信が持てるようになると思います。

