



パラスポーツ情報集

令和5年3月



川崎市市民文化局市民スポーツ室 障害者スポーツ担当



目次



1	パラスポーツを行えるスポーツ施設	1
2	パラスポーツ用具の貸出に関する相談先	6
3	パラスポーツの競技団体、支援団体等	10
4	パラスポーツ指導者の派遣に関する相談先	13
5	パラスポーツ 競技いろいろ	14
6	Q&A	21


1 パラスポーツを行えるスポーツ施設

【川崎市内 公営スポーツ専用施設】

番号	施設名	バリアフリー設備	障害者スポーツデー	連絡先
1	カルッツかわさき	<ul style="list-style-type: none"> ・車いす専用駐車場(4台) ・点字・音声案内・車いす対応エレベーター(4台) ・多機能トイレ(各階設置) ・車いす用更衣室・シャワー ・車いす用観覧席(2階観覧席16席) ・車いす貸出あり ・盲導犬、介助犬、聴導犬同伴可、点字ブロック設置 ・受付に筆談ボードあり ・バリアフリー卓球台(2台) ・サウンドテーブルテニス台 	<p>日時：月曜 16:00～17:00(月2回)</p> <p>内容：ポッチャ、カローリング体験教室</p> <p>対象：障害者を含む一般対象</p> <p>定員：36人(目安)</p> <p>※事前申し込み不要</p> <p>※最新の情報はこちらから御確認ください。</p> 	<p>〒210-0011</p> <p>川崎区富士見 1-1-4</p> <p>電話：044-222-5211</p> <p>FAX：044-222-5122</p> <p>http://culttz.city.kawasaki.jp/</p>
2	幸スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・エレベーター ・多目的トイレ (1階男女各1室、2階1室オストメイト用設備) ・車いす貸出あり ・点字案内あり(エレベーター内) ・筆談用ボードあり(iPad使用) 	<p>日時：毎週木曜 14:30～15:30</p> <p>内容：ポッチャ、車いす卓球等</p> <p>対象：障害者を含む一般対象</p> <p>※事前申し込み不要</p> <p>※最新の情報はこちらから御確認ください。</p> 	<p>〒212-0023</p> <p>幸区戸手本町 1-11-3</p> <p>電話：044-555-3011</p> <p>FAX：044-556-0169</p> <p>https://saiwai-sc.com/default/</p>
3	中部リハビリテーションセンター 井田体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・エレベーター ・車いす専用駐車場あり ・1階に車いす対応トイレ男女あり ・2階に多目的トイレ、オストメイト用設備あり 	<p>※実施なし</p>	<p>〒211-0035</p> <p>中原区井田 3-16-1</p> <p>電話：044-754-4566 (FAXも同番号)</p>

4	とどろきアリーナ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害者専用駐車場(2 台) ・ エレベーター ・ 多目的トイレ(1 階、2 階各 1 室) ・ 障害者用シャワー室 ・ 車いす用観覧席(メインアリーナ観覧席) ・ 車いす貸出あり ・ 点字案内あり(アリーナ入口・階段) ・ 点字ブロック設置 ・ 受付に筆談ボードあり ・ サウンドテーブルテニス台 	<p>日時：水曜 13:00～14:30 (月 1 回)</p> <p>内容：卓球、フライングディスク ポッチャ等</p> <p>対象：障害者とその介助者</p> <p>※事前申し込み不要</p> <p>※最新の情報はこちらから 御確認ください。</p> 	<p>〒211-0052 中原区等々力 1-3 電話：044-798-5000 FAX：044-798-5005 https://todoroki-arena.com/</p>
5	高津スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害者専用駐車場(3 台) ・ エレベーター ・ 障害者用トイレ(1 階、2 階各 1 室) ・ 障害者用シャワー室 ・ 車いす貸出あり ・ 点字案内あり(アリーナ入口・階段) ・ 筆談用ボードあり 	<p>日時：毎週火曜 15:20～16:20 (祝祭日を除く)</p> <p>内容：ポッチャ、バスケットボール、 車いすバスケットボール、卓 球、ドッチボール、バッコ</p> <p>対象：障害者とその引率・介助者</p> <p>定員：125 人</p> <p>※事前申し込み要、定員に達していな い場合は当日受付可</p> <p>※最新の情報はこちらから 御確認ください。</p> 	<p>〒213-0002 高津区二子 3-15-1 電話：044-813-6531 FAX：044-813-6532 http://takaspo.life/</p>

6	宮前スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・障害者専用駐車場(2台) ・エレベーター ・多目的トイレ(1階、2階)、オストメイト用設備 ・車いす用更衣室、車椅子用シャワースペース ・車いす用観覧席(大体育室2階) ・車いす貸出あり ・点字案内あり(エレベーター) ・盲導犬、介助犬、聴導犬同伴可、点字ブロック設置 ・筆談対応 ・バリアフリー卓球台 ・サウンドテーブルテニス台 	<p>日時：毎週金曜 15:30～17:30 土曜(不定期)9:30～11:30 (前月10日発行のスポーツデー予定表に日程掲載)</p> <p>内容：ポッチャ</p> <p>対象：小学生以上であれば誰でも可</p> <p>※事前申し込み不要</p> <p>※最新の情報はこちらから御確認ください。</p> 	<p>〒216-0011 宮前区犬蔵 1-10-3 電話：044-976-6350 FAX：044-976-6358 https://miyamae-sc.com/</p>
7	多摩スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・障害者専用駐車場(3台) ・エレベーター ・多目的トイレ、オストメイト用設備 ・多目的更衣室 ・車いす貸出あり ・盲導犬、介助犬、聴導犬同伴可、点字ブロック設置 ・筆談対応 ・サウンドテーブルテニス台 	<p>日時：毎週火曜日①9:00～12:00 ②12:10～15:10 ③15:20～18:20 ④18:30～21:30</p> <p>内容：卓球(障害者用卓球台設置)</p> <p>対象：障害者とその介助者</p> <p>※事前申し込み不要</p> <p>※最新の情報はこちらから御確認ください。</p> 	<p>〒214-0008 多摩区菅北浦 4-12-5 電話：044-946-6030 FAX：044-946-6032 https://www.tama-sports.net/</p>



8	麻生スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害者専用駐車場(1 台) ・ 多目的トイレ(1 階、2 階)、オストメイト用設備 ・ 障害者用更衣室 ・ 車いす貸出あり ・ 筆談用ボードあり ・ 車いす対応卓球台 	<p>日時：①9月9日以降の奇数月 第2金曜日 13:00～14:30 ②毎月第2土曜日 10:00～ 12:00(「ニュースポーツ教室」)</p> <p>内容：①ボッチャ、ディスゲッター、 卓球 ②ボッチャ、ファミリーバド ミントン、カローリング等</p> <p>対象：障害者を含む一般対象 定員：①30人 ②なし ※事前申し込み不要</p> <p>※最新の情報はこちらから 御確認ください。</p> 	<p>〒215-0021 麻生区上麻生 3-6-1 電話：044-951-1234 FAX：044-952-2447 https://www.asao-sports.com/</p>
---	------------	--	---	--



【その他近隣施設】


番号	施設名	バリアフリー設備	施設設備	連絡先
1	市民プラザ	<ul style="list-style-type: none"> ・障害者専用駐車場(3台) ・エレベーター ・障害者対応トイレ 	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・温水プール ・トレーニングジム 	〒213-0014 高津区上新作 1-19-1 電話：044-888-3131 https://www.kawasaki-shiminplaza.jp/
2	横浜ラポール	<ul style="list-style-type: none"> ・車いす対応エレベーター ・車いす対応トイレ、オストメイト用設備 ・車いす貸し出し 	<ul style="list-style-type: none"> ・メインアリーナ ・サブアリーナ ・プール ・フィットネスルーム ・アーチェリー場 ・バウンドテニス場 ・ローンボウルズ場 ・地下トラック ・ボウリングルーム ・グラウンド ・テニスコート ・サウンドテーブルテニス室 	〒222-0035 横浜市港北区烏山町 1752 電話：045-475-2001 http://www.yokohama-rf.jp/rapport/
3	神奈川県立スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・バリアフリー多目的フロア(スポーツアリーナ 2) ・全室車いす対応宿泊棟 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツアリーナ 1・2 ・陸上競技場 ・補助競技場(フットサルコート) ・球技場 1・2 ・テニスコート ・宿泊棟 ・グリーンハウス 	〒251-0871 藤沢市善行 7-1-2 電話：0466-81-2570 https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/index.html

2 パラスポーツ用具の貸出に関する相談先


【川崎市内で借りられる用具】

番号	種類	相談先	申請方法
1	ボッチャセット (ボールー式) (川崎区 5 セット、 その他の区 4 セット)	<ul style="list-style-type: none"> ・カルッツかわさき(川崎区) ・幸スポーツセンター ・とどろきアリーナ(中原区) ・高津スポーツセンター ・宮前スポーツセンター ・多摩スポーツセンター ・麻生スポーツセンター 	<p>① 川崎市ホームページから申請書をダウンロードし、使用日の2週間前までに川崎市市民文化局市民スポーツ室に「申請書」と「イベントの概要」を提出します。</p> <p>② 貸出ができる場合は、申請者に承諾通知書をお送りします。</p> <p>③ 申請者は、承諾通知書が届きましたら、貸出先のスポーツセンターに連絡したうえで、指定の日時に承諾通知書を持参し、スポーツセンターにて受取・返却してください。</p> <p style="text-align: right;">  </p> <p>申請書ホームページ</p> <p>・ボッチャセットについてはこちら↓ https://www.city.kawasaki.jp/templates/outline/250/0000105832.html</p>
2	バスケット用車いす (幸スポーツセンター5台、 高津スポーツセンター5台)	<ul style="list-style-type: none"> ・幸スポーツセンター ・高津スポーツセンター 	<p>・バスケット用車いすについてはこちら↓ https://www.city.kawasaki.jp/templates/outline/250/0000094159.html</p> <p style="text-align: right;">  </p> <p>申請書提出先 〒211-0007 川崎区駅前本町 11-2 川崎フロンティアビル 9 階 川崎市市民文化局市民スポーツ室 メール 25sports@city.kawasaki.jp <u>電話</u> 044-200-3547 <u>FAX</u> 044-200-3599</p>

3	カローリング	カルッツかわさき(川崎区)	<p>① 川崎区役所地域振興課地域スポーツ推進担当に連絡し、用具の空き状況を確認してください。</p> <p>② ホームページから申請書をダウンロードし、使用日の2週間前までに川崎区役所地域振興課に「申請書」を提出します(ホームページからのオンライン申請も可)。</p> <p>③ 貸出ができる場合は、申請者に使用承認通知書をお送りします。</p> <p>④ 申請者は、使用承認通知書が届きましたら、指定の日時に承諾通知書を持参し、カルッツ川崎地下1階のスポーツ受付にて受取・返却してください。</p> <p>申請書ホームページ こちらから↓ https://www.city.kawasaki.jp/kawasaki/page/0000060747.html</p> <p>申請書提出先 〒210-8570 川崎区東田町8 川崎市川崎区役所地域振興課 メール 61tisin@city.kawasaki.jp 電話 044-201-3133 FAX 044-201-3209</p> 
4	<ul style="list-style-type: none"> ・ボッチャセット(ボール一式) ・フライングディスク ・カローリング ・グランドゴルフ ・ストラックアウト ・ドッチビー ・ユニホッケー ・ペガールボール ・バグダー ・競技用車いす(バスケット、テニス、レーサー) 	中部リハビリテーションセンター井田体育館	<p>利用手続きの御案内 こちらから↓ https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000139056.html</p> 

5	<ul style="list-style-type: none"> ・ボッチャ用スタンダードランプ(1台) ・レク用ボッチャシート(1枚) ・ボッチャ用卓上得点板(3個) ・パドル(ボッチャレフェリー用)(3個) ・ディスクゲッター(3台) ・ラダーゲッター ・ボッチャ用ハーフコート(1枚) ・ボッチャ用カフェコート(1枚) ・ボッチャ用ターゲット(2枚) 	麻生スポーツセンター	<ol style="list-style-type: none"> ① 麻生区役所地域振興課地域スポーツ推進担当に連絡し、用具の空き状況を確認してください。 ② ホームページから申請書をダウンロードし、使用日の2週間前までに麻生区役所地域振興課に「申請書」を提出します(ホームページからのオンライン申請も可)。 ③ 貸出ができる場合は、申請者に御連絡します。 ④ 申請者は、指定の日時に麻生スポーツセンター受付にて受取・返却してください。 <p>申請書ホームページ こちらから↓</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>申請書提出先 〒215-8570 麻生区万福寺 1-5-1 川崎市麻生区役所地域振興課 メール 73tisin@city.kawasaki.jp 電話 044-965-5223 FAX 044-965-5201</p>
---	---	------------	--

【県の施設で借りられる用具】

番号	種類	相談先	申請方法
1	<p>【競技用具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポッチャ ・フライングディスク ・ブラインドサッカー® ・ゴールボール ・サウンドテーブルテニス ・フロアホッケー ・ソフトフロアホッケー ・フロアカーリング ・ペガールボール <p>【競技用車いす】</p> <p>陸上、バスケット、テニス、バトミントン、子供用</p> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使い捨てアイマスク ・電子音シグナルセット ・ビーチマット ・電子ホイッスル <p>※詳細は県ホームページを御確認ください。</p>	<p>神奈川県立 スポーツセンター (藤沢市善 7-1-2)</p>	<p>① 神奈川県立スポーツセンターに連絡し、用具の空き状況を確認してください。</p> <p>② ホームページから物品貸付申請書又は物品借用申込書をダウンロードし、神奈川県立スポーツセンターに郵送又は FAX で提出します。</p> <p>③ 貸出ができる場合は、申請者に決定通知が送られるとともに、所定の手続きがありますので神奈川県立スポーツセンターから連絡があります。</p> <p>④ 申請者は、貸出当日に神奈川県立スポーツセンター 2 階のスポーツアリーナ事務室前にて受取ってください。</p> <p>⑤ 返却時には、用具を消毒のうえ期日までに返却してください。</p> <p><u>ホームページ</u> こちらから↓ https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/8/yogu-lend.html</p> <p><u>申請書提出先</u> 〒251-0871 藤沢市善行 7-1-2 県立スポーツセンター 健康・パラスポーツ課 パラスポーツ班 <u>メール</u> 61tisin@city.kawasaki.jp <u>電話</u> 0466-81-2803 <u>FAX</u> 0466-83-4622</p> 

3 パラスポーツの競技団体、支援団体等

- ・パラスポーツを行う仲間を探したい。
- ・パラスポーツに、指導者・ボランティア等として関わりたい。
- ・パラスポーツを始めたいので、競技についての相談先を知りたい。

番号	名称	活動内容	連絡先	
1	一般社団法人 パラSCエスペランサ	活動内容：サッカーやパラスポーツ等を通じた 児童発達支援	電話 044-201-4552 FAX 044-201-4553 Mail info@parasc-esperanza.com	
2	NPO法人CPサッカー & ライフエスペランサ	活動内容：CPサッカー、IDDサッカー、フレーム フットボール等の練習・大会参加	電話 044-201-4552 FAX 044-201-4553 Mail info@npo-esperanza.org	
3	NPO法人ファンズアス リートクラブ	活動内容：カローリング・ボッチャ教室の開催、パラスポ ーツ体験会や大会の開催等、パラスポーツ支援 活動拠点：カルッツかわさき他	電話 070-6401-9223 Mail postmaster@funssports.com http://www.funssports.com/funsathleteclub.html	
4	川崎 Wheelchair Sports Club	活動内容：車いすバスケットボール 活動拠点：中部リハビリテーションセンター井田体育館 練習日：毎週金曜日(夜間)、隔週水曜日(夜間)の 月6回	https://ja-jp.facebook.com/kawasakiwsc/	

5	川崎サウンドテーブルテニスクラブ	活動内容：サウンドテーブルテニスの練習 活動拠点：多摩川の里身体障害者福祉会館(多摩区)、多摩スポーツセンター	電話 090-2421-5968 Mail chieko0905_gky@msh.biglobe.ne.jp 担当 山崎 https://web-k.jp/oburi/sishokyo/kawasaki_stt_club.html	
6	川崎市障害者アーチェリー協会	活動内容：障害者アーチェリーの普及、支援 初心者教室・大会を年1回開催 活動拠点：カルッツかわさき 4F 弓道場	電話 090-3520-3081 Mail sts-yanagawa@outlook.jp 担当 柳川	
7	川崎市障害者スポーツ協会(公益財団法人川崎市身体障害者協会内)	活動内容：川崎市内の障害者スポーツの振興を目的に、各種大会・イベント等の事業を実施	http://kawashinkyo.la.cocan.jp/sportskyoukai.html	
8	川崎身障ボウリングクラブ	活動内容：ボウリング	電話 090-2659-1316 担当 茅根	
9	川崎FDクラブ	活動内容：フライングディスクの練習、大会への参加 活動拠点：井田体育館、県立中原養護学校校庭 練習日：毎月第2、第4土曜日 10時~12時	FAX 044-344-6334 Mail miyata3@xc5.so-net.ne.jp 担当 宮田 https://kawakyougikai.gouketu.com/club/fd.html	
10	川崎フレンドシップスイマーズ	活動内容：水泳 活動拠点：井田プール(夏季)	電話 090-1765-5370 担当 坂本	

11	川崎ボッチャクラブ	活動内容：ボッチャ 活動拠点：主にリハビリテーション医療センター体育館	Mail boccia.4s11@gmail.com 担当 新橋
12	つつじ卓球クラブ	活動内容：卓球 活動拠点：中部リハビリテーションセンター井田体育館 練習日：毎月日曜日 2～3回(要問い合わせ) 13時～15時30分	電話：044-777-6919 FAX：同上 Mail：tsuyuki.kun@ezweb.ne.jp 担当：加藤 https://kawakyougikai.gouketu.com/club/takkyuu.html 
13	フォルツァ川崎	活動内容：シッティングバレーボール 活動拠点：麻生スポーツセンター他	電話 090-9707-3131 Mail vb.forza.st@gmail.com https://forza-kawasaki.jimdofree.com/ 
14	宮前スイミングスクール	活動内容：水泳	住所 川崎市宮前区西野川 2丁目 20-3 電話 044-751-1558 http://miyamae.sub.jp/swim/ ※現在会員数増加のため、入会については上記連絡先まで御相談ください。 
15	メーヴェ陸上クラブ	活動内容：陸上競技の練習、記録会、大会参加、バス旅行、クリスマス会など 活動拠点：等々力陸上競技場 練習日：原則月2回 9時～11時30分	Mail：kawasaki.meve@gmail.com

4 パラスポーツ指導者の派遣に関する相談先

- ・指導者を紹介してほしい。
- ・パラスポーツに、指導者・ボランティア等として関わりたい。
- ・パラスポーツの大会を開催したいのだが、審判等について相談したい

番号	名 称	住 所	メールアドレス	ホームページURL
1	川崎市障がい者スポーツ 指導者協議会	210-0834 川崎区大島 1-8-6 川崎市身体障害者協会内	kawakyougikai@gmail.com	http://kawakyougikai.gouketu.com/ 
2	神奈川県障がい者スポーツ 指導者協議会	※掲載情報なし	kanagawa.para.sports.leaders @gmail.com	https://kanagawakyougikai.com/ 

5 パラスポーツ 競技いろいろ(50音順)

●アーチェリー

離れた的に向かって矢を放ち、その得点を競い合う競技です。基本的なルールは、一般のアーチェリー競技規則に準じていますが、パラリンピックのアーチェリーでは、一般的な弓であるリカーブボウと、先端に滑車がついて小さい力でも引くことのできるコンパウンドボウの2種類の弓が使用されます。

対象：肢体不自由、聴覚障害

日本身体障害者アーチェリー連盟 HP : <https://nisshinaren.jp/>

●アンプティサッカー

主に上肢又は下肢に切断障害のある方による7人制サッカーです。

下肢に障害のある方は、クラッチという杖で体を支えながら脚1本でボールを蹴り、上肢に障害のある選手が片腕でゴールを守ります。クラッチを使ったアクロバティックな動きやスピード感あるプレーは、迫力満点です。

対象：肢体不自由(切断障害)

コートサイズ：60m×40m

用具：クラッチ(ボール等は、一般のサッカーと同じ)

日本アンプティサッカー協会 HP : <http://j-afa.jp/about>

●車いすテニス

車いすでのテニスで、2バウンド以内であれば返球が認められることを除くと、ルールは一般のテニスとほぼ同じです。片手にラケット、もう一方の手で車輪を回し、コート内をスピード感いっぱい動き回る車いすの操作は必見です。

対象：肢体不自由

コートサイズ・用具：一般のテニスと同じ

日本車いすテニス協会 HP : <http://jwta.jp/>

●車いすバスケットボール

車いすでの5人制バスケットボールで、トラベリングなど一部のルールを除き、一般のバスケットボールのルールとほぼ同じです。選手の障害の程度により重い方から1.0~4.5までのクラスがあり、コート上の選手の点数の合計が14.0点以下に収まるようチームを編成します。車椅子同士が激しくぶつかり合いながら行われる様子は、コート上の格闘技にも例えられます。

対象：肢体不自由

コートサイズ・用具：一般のバスケットボールと同じ

日本車いすバスケットボール連盟 HP : <https://jwbf.gr.jp/>



●車いすフェンシング

車いすでのフェンシングで、最大の特徴は、双方の車いすを固定して対戦する点です。

至近距離での対戦は、剣さばきが大きな鍵を握ります。

対象：肢体不自由

用具：剣や防具は一般のフェンシングと同じ

日本パラフェンシング協会 HP : <https://jwfa.jimdofree.com/>



●ゴールボール

視覚障害者を対象としたパラスポーツ独自のスポーツです。3人チームを組み、バレーボールコートと同じ広さのコートで攻撃側、守備側に分かれます。攻撃チームは、鈴の入ったボールを転がし、相手側のゴールを狙い、守備側はボールの鈴の音や相手の足音を聞き、体全体を使って幅9mのゴールを守ります。攻撃側は、わざとフェイントの足音を立てるなど、相手をかく乱する駆け引きが見所です。

対象：視覚障害

コート：バレーボールコートと同サイズ、ゴール(幅9m高さ1.3mの専用のもの)

用具：ボール、目隠し、

日本ゴールボール協会 HP : <https://jgba.or.jp/>

● サウンドテーブルテニス

中に4つの金属球が入ったボールと、ネットの下を開けた卓球台を使用し、ボールが転がる際の音を頼りにラケットで交互に打ち合う、視覚障害者を対象とした競技です。ラケットは打球音が変わるよう、ラバーを貼らず、卓球台は真ん中の継ぎ目がなく台のふち(エンドラインと、サイドラインの手前部分)にフレームがついている専用の台を使用します。自分の打った球が相手のエンドフレームに当たった後、コートに球が触れた場合や、相手選手が返球できなかった場合に得点となりますが、フレームに当たった後に勢いが強すぎて台の外に飛び出してしまった場合は相手の得点となるため、絶妙な力加減が要求されます。音を頼りにプレーするため、静寂の中に球の音と打球音だけが響く緊張感溢れる競技です。

対象：視覚障害

用具：専用台、専用ボール、ラバーを貼らない卓球ラケット、目隠し(障害の程度によるハンデを無くすため使用)

日本視覚障害者卓球連盟 HP : <https://jatvi.com/>

● CP サッカー

脳性まひ等の障害がある方による7人制サッカーで、基本的なルールは一般のサッカーとほぼ同じです。障害の程度により選手は3つのクラスに分けられ、チームを編成する際は、各クラスの人数配分等に一定のルールがあります。マヒの程度などが選手それぞれで異なるため、チームメイトの特性を理解したプレーが求められます。

対象：肢体不自由

コート：70×50m

用具：一般のサッカーと同じ

日本 CP サッカー協会 HP : <http://jcpfa.jp/>

● シットイングバレーボール

座った姿勢で行う6人制バレーボールで、選手は、サーブ・スパイク・ブロックの際はお尻をコートから離すことができません。また、細部のブロックが認められること、ネットが低いことなどが特徴です。障害の有無に関わらず楽しめる競技であるため、健常者との混成チームで参加できる大会もあります。

対象：肢体不自由

コート：6×10m(通常バレーボールコートより狭いサイズ)、ネットの高さは男子 1.15m 女子 1.05m

用具：一般バレーボールと同じ

日本パラバレーボール協会 HP : <https://www.jsva.info//>

●自転車(パラサイクリング)

障害の状況により、三輪自転車や、仰向けに寝た状態で手を使って車輪を漕ぐハンドバイク、視覚障害者とパイロット（健常者）が前後に分かれて一緒に乗車するタンデム自転車などによる競技があります。

対象：肢体不自由、視覚障害

用具：障害の状況によって、様々なタイプの車両があります。

日本パラサイクリング連盟 HP：<https://jpcfweb.com/wp/>



●射撃(パラ射撃)

ライフル又はピストルで規定の弾数を制限時間内に撃ち、その合計得点を競う競技です。上肢に障害がある方は、ライフルを支える支持スタンドを使用して競技を行います。

対象：肢体不自由

用具：一般と同様(上肢に障害がある方は、支持スタンドを使用)

日本障害者スポーツ射撃連盟 HP：<https://jpssf.com/>

●柔道(視覚障害者柔道)

視覚障害者による競技で、一般的な柔道と異なり、組み合った状態からスタートします。競技者は相手から離れることが許されないため、激しい攻防戦が繰り広げられます。

対象：視覚障害

コート・用具：一般の柔道と同じ

日本視覚障害者柔道連盟 HP：<https://judob.or.jp/>

●水泳(パラ水泳)

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障害、知的障害のクラスで競技が行われますが、国内では全ての障害を対象に大会等が開かれています。視覚障害のカテゴリーでは、タッパーと呼ばれる人が棒で競技者の体にタイミングよく触れてターンやゴールのタイミングを知らせます。

対象：肢体不自由、聴覚障害、視覚障害、知的障害、精神障害

日本パラ水泳連盟 HP：<https://paraswim.jp/>

日本知的障害者水泳連盟 HP：<https://paraswim.jp/>

●卓球

基本的なルールは一般の卓球と同じですが、車いす競技の場合はサービスがサイドラインを切ってはいけないなど、障害の程度に応じて一部ルールが異なる部分もあります。用具も同じため、身近に始めやすいスポーツです。

対象：肢体不自由、聴覚障害、知的障害、精神障害

コート・用具：一般の卓球と同じ(車椅子の方も競技しやすいよう外足が邪魔にならないバリアフリータイプの卓球台もあります。)

パラ卓球協会 HP：<https://jptta.or.jp/>

日本知的障がい者卓球連盟 HP：<http://jtff-fid.org/>

日本ろうあ者卓球協会 HP：<https://www.jdtta.com/>

●デフサッカー

聴覚障害者のサッカーで、ピッチ上では補聴器を外して戦う必要があるため、アイコンタクトや手話によりコミュニケーションをとりながらプレーします。11人制サッカーとフットサルの2つの種目があります。

対象：聴覚障害

コート・用具：一般のサッカーと同じ

日本ろう者サッカー協会 HP：<https://jdfa.jp/jdfa/>

●バドミントン

基本的なルールは、一般のバドミントンと同じで、立位のクラスと車いすのクラスがあります。パラリンピックでは肢体不自由が対象となりますが、日本国内では全ての障害を対象に大会等が開かれています。

対象：肢体不自由、聴覚障害、視覚障害、知的障害、精神障害

コート：立位は一般のバドミントンコートと同じ、車いすクラスのシングルス戦では、コート幅を半分にして試合する。

日本パラバドミントン連盟 HP：<http://jpbpf.jp/>

日本デフバドミントン協会 HP：<https://www.makuake.com/member/index/570847/>

●フライングディスク

プラスチック製の円盤を投げて競う競技で、5又は7m離れた先にある内径91.5cmのフラフープ状のゴールに投げ入れる「アキュラシー」と、飛距離を競う「ディスタンス」の2種目があります。障害の有無に関係なく、「だれでも」(だれとでも)・「いつでも」(いつまでも)・「どこでも」・「安全」に行えるスポーツとして親しまれています。全国障害者スポーツ大会の正式競技に指定されていますが、障害区分をせずに行う唯一の競技です。

対象：肢体不自由、聴覚障害、視覚障害、知的障害、精神障害

用具：フライングディスク、アキュラシーゴール等

日本障害者フライングディスク連盟HP：<https://jffd.jp/>

●ブラインドサッカー®

視覚障害者による5人制のミニサッカーで、選手は、ハンデ差を無くすため、アイマスクを着用のうえ競技します。転がるとシャカシャカと音が鳴るボールを使い、相手のゴール裏に立つガイドやピッチ中央に立つ監督が、フィールドの状況やゴールまでの距離・角度、シュートのタイミングなどを声で指示します。また、サイドライン上には高さ1mのフェンスが立てられており、このフェンスを使った壁パスなども行われます。

対象：視覚障害

コート：フットサルコートと同サイズ。サイドラインに高さ1mのフェンスを設置します。

用具：転がると音が鳴る専用球、アイマスク、ヘッドギア(安全用)

日本ブラインドサッカー協会HP：<https://www.b-soccer.jp/>

●ボッチャ

ジャックボールという白い目標球と、赤と青のボールを使って行うカーリングに似たルールの競技です。競技者はまずジャックボールをコート内に投げた後、それぞれ赤か青、自分の色のボールを投げ、ジャックボールにどれだけ近づけられるかを競います。カーリングと違い、目標となるジャックボールを自分の球ではじいて動かすこともできるため、戦略性も問われる。重度の身体障害者であっても、ランプという器具を使い、サポート役に角度等を指示することで競技を行うことができます。パラリンピックの種目としては、肢体不自由のカテゴリーのみですが、老人や子供、障害の無い人も参加できる競技であるため、国内では障害の有無等を問わずに参加できる大会なども開催されています。

対象：肢体不自由、聴覚障害、視覚障害、知的障害、精神障害

コート：12.5m×6m(体験会などでは、半分のサイズのコートなども活用。シートなど可搬式のコートもあります。)

用具：専用ボール、ランプ(障害によりボールを投げたり蹴ったりできない方用の補助器具)

日本ボッチャ協会 HP：<https://japan-boccia.com/my/contact/>



●陸上(パラ陸上競技)

義足や義手など、障害により様々な器具を使って競技を行います。また、レーサーというトラック競技用の車いすによるレース種目もあります。視覚障害者がトラック競技やマラソン等に参加する際は、ガイドランナーという伴走者が並走し、声やガイドロープなどを使って選手に情報を伝えます。

対象：肢体不自由、聴覚障害、視覚障害、知的障害、精神障害

日本パラ陸上競技連盟 HP：<https://para-ath.org/>

日本知的障がい者陸上競技連盟 HP：<https://www.jidaf.org/>

日本ブラインドマラソン協会 HP：<https://jbma.or.jp/>

6 Q&A

Q1 自分の障害にあった競技やトレーニング方法を相談したい。

P T（理学療法士）や、O T（作業療法士）の有資格者をご紹介のうえ、相談者の状況にあった競技やトレーニング方法などを御案内いたします。

まずは、下記まで、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ窓口】

川崎市市民文化局市民スポーツ室 障害者スポーツ担当

電 話：044-200-3547

メール：25sports@city.kawasaki.jp

Q2 パラスポーツの大会に出たい。

川崎市では、全国障害者スポーツ大会の予選を兼ねた「川崎市障害者スポーツ大会」を開催しています。大会の日程や競技種目、参加方法については、ホームページを御参照ください。

また、それ以外の種目や他都市での大会等については、本冊子の「5 パラスポーツ 競技いろいろ」に掲載している、各競技団体のホームページを御参照ください。

Q3 パラスポーツのイベントを開催するので、市の共催や後援を受けたい。

川崎市の共催・後援名義の使用を希望される場合は、申請が必要です。下記ホームページから申請書をダウンロードし、要綱等を確認のうえ必要書類を添付して、市民文化局市民スポーツ室まで提出してください。

HP : <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/32-4-6-3-0-0-0-0-0-0-0.html>

Q4 パラアスリート向けの助成はありますか？

川崎市では、将来のトップアスリートを支援するため、「川崎市個人型トップアスリート助成金」を交付しています。

対象者：川崎市に在住・在勤又は在学中の方で、一定以上の実績を有し、将来的に国や県、競技団体などからの強化指定を受けることが期待される方

対象競技：各年度の募集時の要領に定める夏季・冬季オリンピック、夏季・冬季パラリンピック、及び夏季・冬季ユースオリンピックの正式種目

交付内容：競技を行ううえで必要な経費（対象は要綱参照）の2分の1（上限20万円）

※条件等は変更になることがありますので、必ず補助要綱や募集時の要領を御確認ください。

※毎年、4月頃に公募を開始いたしますので、時期が近づきましたら、下記担当までお問い合わせください。

【問い合わせ窓口】

川崎市市民文化局市民スポーツ室 競技スポーツ担当

電話：044-200-3245

メール：25sports@city.kawasaki.jp



スポーツのまち
かわさき



COLORS
FUTURE!
ACTIONS
KAWASAKI 100th

【作成・問い合わせ窓口】

川崎市市民文化局市民スポーツ室 障害者スポーツ担当

電話：044-200-3547

メール：25sports@city.kawasaki.jp

★「パラスポーツ情報集」のデータ版はこちらから御利用いただけます。



<https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/32-4-9-0-0-0-0-0-0-0.html>