

ス ポ は じ

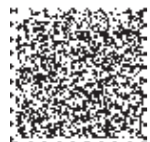
スポーツはじめました

～障害のある私がスポーツで心も体もすっきりした理由～



ス ポ は じ

スポーツはじめました



「スポはじ」スポーツはじめました

令和5年2月発行

発行／東京都生活文化スポーツ局スポーツ総合推進部パラスポーツ課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話／(03)5320-7845



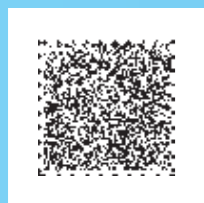
障害のある人のスポーツって、
パラリンピックなど
大会に出るようなアスリートや
運動が好きな人がやるものだと思いがちですが…

ストレッチや体操

レクリエーション など

ウォーキングや散歩

気軽に体を動かすことも
スポーツになるんです!



スポーツをしている障害のある人が、 始めたきっかけや素晴らしさを伝えます！



肢体不自由のある人編

運動するって気持ちが違いますよ
生き生きします。



動画は
こちら！

聴覚障害のある人編

失敗してもかまわないです
自分に合ったスポーツが
必ずあります。



動画は
こちら！

知的障害のある人編

スポーツって
スッキリするし
気持ちがいいですよ。



動画は
こちら！

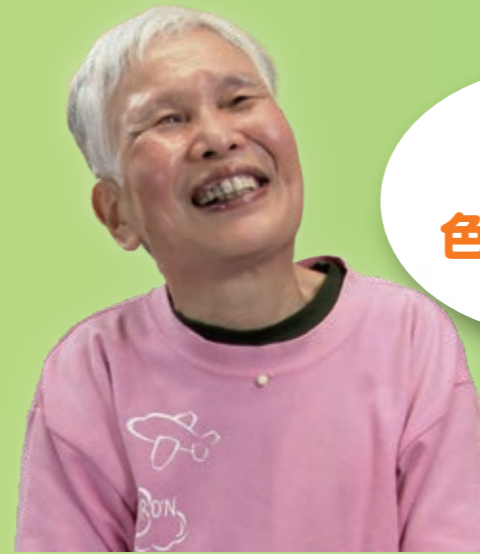
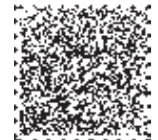


内部障害のある人編

今ではスポーツが
なくてはならないもの
になっています。



動画は
こちら！



視覚障害のある人編

仲間もできるし
色々な人に出会えます。



動画は
こちら！

発達障害のある人編

私は運動をしたら
人生が変わりました。



動画は
こちら！



精神障害のある人編

スポーツをして
自信につながりました。



動画は
こちら！



ご家族や支援者編

スポーツをして
活発になりました。



動画は
こちら！



スポーツなどで体を動かすことは とっても大切なんです!

障害のある人のスポーツについて 専門家にお話を伺いました。

帝京科学大学 教育人間学部
岩沼 聡一郎 准教授



運動不足は色々な問題につながる

運動不足になると、筋肉の活動が減り、筋力も低下していきます。そして、日常生活において動くのが億劫になってきます。

その結果、ますます筋肉を使わなくなり、より動かなくなってくるため、日常生活の動作が厳しくなり、介護が必要になってきます。

ココロもカラダも!スポーツの様々な効果

体を動かすことで、生活習慣病の予防につながります。
また、身体面での効果だけでなく、仲間づくりや自信をつけるなど、社会面・精神面での効果も期待され、元気な日常生活を送れるようになります。

スポーツは自由なもの。気軽に始めてみよう

スポーツは自由なもので、レクリエーションやルールを変えることも許されます。決まった道具だけでなく、遊びの要素を入れた用具を使ったり、ルールを変えたりすることで、よりスポーツに参加しやすくなります。

スポーツというものを難しいものと思わず、まずは気軽にできるところから始めてみてください。

スポーツをはじめたいときは



自宅で簡単にできる

~えらべる!かんたん!~「健康運動プログラム」

障害のある人などが自宅や福祉施設など身近な場所で気軽に取り組めるストレッチや運動の動画です。

<https://tsad-portal.com/movie-exercise-program/>



外で気軽にスポーツを始められる

TOKYOユニバーサルウォーキング

バリアフリーに配慮したコースで障害のある人もない人も気軽にウォーキングを楽しめます。

<https://www.tokyo-universal-walking.tokyo/>



様々なスポーツにチャレンジ

都立特別支援学校活用促進事業 体験教室

障害の有無に関わらず誰でも参加できるパラスポーツやスポーツ・レクリエーションの体験教室を実施しています。

<https://www.tef.or.jp/business/school/event/>



スタッフのサポートで自分に合ったスポーツを見つける

東京都障害者総合スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンター

体育館やプールなど様々な施設でスポーツを楽しめます。また、運動が初めての人でも安心してスポーツができるようスポーツ支援スタッフがサポートしています。

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/sportsforthedisabled/entranceToSportsForTheDisabled.html>



障害のある人のスポーツに関する情報を探す

TOKYO障スポ・ナビ

公共スポーツ施設のバリアフリー情報や、スポーツ教室の開催情報をはじめ、障害のある人のスポーツに関する様々な情報を掲載しているポータルサイトです。

<https://tokyo-shospo-navi.info/>



その他、スポーツイベントなど様々な情報を発信

スポーツTOKYOインフォメーション

東京のスポーツイベントに関する情報、都内のスポーツ施設に関する情報を提供しています。

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/>

※掲載内容は令和5年2月時点の情報です。

