

MACHIDA

かんせんひつどく
[観戦必読]
パラリンピックの
がいよう
はじまりと概要

© 桜美林大学



町田市
MACHIDA City



まち だ し 町田市ゆかりの パラアスリート応援特集



まち だ し
町田市ゆかりの
パラスポーツ紹介

りくしょうきようぎ
パラ陸上競技/パラバドミントン/
ブラインドサッカー®

[パラについてもっと知ろう]

イベント情報

2021年をパラスポーツの年にしよう!

ひろ げていきたい、心のバリアフリー

きょうせいしゃかい
共生社会ホストタウンについて

まち だ し
町田市としての取り組み

© JFA/H.Wanibe



[パラアスリート インタビュー]

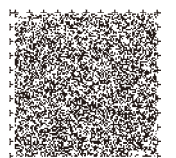
みず た み か
水田光夏

かぬま ゆりえ
鹿沼由理恵

スルヨ・ヌグロホ

てら にし はじめ
寺西 一

さっし おんせい
この冊子には、音声コード
ユニ・ボイス かぐみ
「Uni-Voice」が各ページの右下
いんさつ
に印刷されています。スマートフォン
せんよう
専用アプリなどで読み取ると、音声
ないよう かぐみ
で内容を確認できます。音声コード
いち はあく おんせい
の位置を把握できるよう、音声
よこ はんえん き
コードの横に半円の切り欠きを
ほどく
施しています。



共生社会ホストタウンについて

共生社会ホストタウンとは、パラリンピアンとの交流をきっかけに、共生社会の実現に向けて、ユニバーサルデザインのまちづくりや心のバリアフリーに取り組む自治体、国が定める制度です。

共生社会の実現に向けた取り組み

障がいのある海外選手たちを迎えることをきっかけに、道路や鉄道などの交通施設、宿泊施設や運動施設をバリアフリー化。また、地域住民に対しての受け入れ研修や子どもたちへの教育も行います。

幅広いカタチでパラリンピアンと交流

パラリンピック出場経験のある日本人選手を招き講演や学校訪問を実施。地域住民が障がいのある選手たちと接することで、共生社会の実現に向けた気づきを得て、意識を変えていくきっかけをつくります。

町田市としての取り組み

町田市は、共生社会ホストタウンとして国から認定を受けました。そして、東京2020パラリンピック競技大会に向けたパラバドミントンインドネシア代表チームの事前キャンプ地にもなり、さまざまな取り組みを実施しています。

パラリンピアンや地元の障がいアスリートと交流

2017年からパラバドミントンインドネシア選手団や日本選手団の合宿を開催。コーチによるバドミントンクリニックの実施や、小学校・中学校で選手たちとの公開授業、交流会も行っています。そのほか、町田市出身のパラリンピアン・鹿沼由理恵選手プロデュースによるパラスポーツ体験イベントも開催しました。

心のバリアフリーへの取り組み

市で購入したパラバドミントン競技用車いすを使用して、小学校での体験会やさまざまなイベント・展示会でのデモンストレーションなど、市民がパラバドミントンに触れる機会をつくっています。また、市民がパラスポーツにふれる機会を増やすため、関東パラ陸上競技選手権大会やブラインドサッカー・ドリームマッチなどの大会も行われました。



東京都

パラリンピックのはじまりと概要

パラリンピックは、障がいのあるトップアスリートが出場できるスポーツの祭典です。4年に一度、オリンピック競技大会の終了後、同じ場所で開催されています。



パラリンピックはいつからはじまったの？

きっかけは、1948年イギリス・ロンドン郊外の病院で開かれたアーチェリーの競技会です。第二次世界大戦で主に脊髄を損傷した兵士たちのリハビリの一環として行われ、1952年に国際大会になりました。

パラリンピックの由来は？

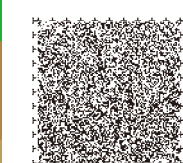
Para (治う、並行) + Olympic という意味で、「パラリンピック」という公式名称が定められました。出場者も車いす使用者から対象が広がり、さまざまなスポーツが行われるように。1988年のソウル大会からは、オリンピック後に同じ場所で開催されるようになりました。

東京2020パラリンピック競技大会はどんな感じ？

東京2020パラリンピック競技大会は、22競技539種目が21会場で実施される予定です。期間は、2021年8月24日の開会式翌日から9月5日の閉幕まで。12日間にわたり、パラアスリートたちによる熱き戦いが繰り広げられます。

どんな競技が行われるの？

水泳や陸上競技、5人制サッカーや卓球、車いすバスケットボールなどの球技。格闘技は柔道や車いすフェンシングなどが。そのほか、自転車(トラック・ロード)や射撃、カヌーなども行われます。東京2020パラリンピック競技大会から、バドミントンとテコンドーが正式種目として加わりました。





とうきょう
東京2020パラリンピック競技大会の
パラ射撃で、日本代表選手の
内定第1号となった水田光夏選手。
射撃への思いを伺うとともに、
出身地でもある町田市の子どもたちへ
メッセージをいただきました。



パラ射撃 (SH2)

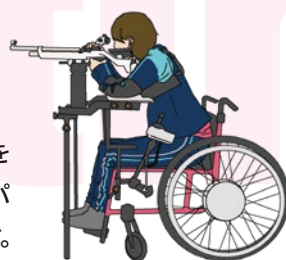
水田光夏

MIKA MIZUTA

自己ベストを目指して、自分と戦う

? パラ射撃ってどんなスポーツ?

ライフルまたはピストルで決められた弾数を撃ち、的に当たった得点を競います。一発の満点は10.9点。距離は、50m、25m、10mがあり、パラリンピックでは、銃の種類や射撃体勢が異なる13種目が行われます。



興味を持ったことは挑戦してみる

意識が変わったことで身につく量も変わりました。その後の選考会でも、当時の自己ベストを出すことができました。

ひととのつながりを広げたパラ射撃

パラ射撃は始めてから、いろいろな人たちと関わるようになりました。パラ射撃を始める前は、同年代の友達や先輩と接することがほとんどでしたが、パラ射撃をされている方は年齢層が高いため、自分よりも年齢が上のみなさんと話す機会が増えました。パラ射撃のことはもちろん、それ以外の話も聞くことができ、良い経験になっています。また、大会などで海外選手とも知り合うことができました。競技会場で会うと話をしますし、SNSでも「どんな練習をしているの?」「どんな大会に出場するの?」など、近況報告をして、交流を深めています。

好きなことも取り入れて、試合中に気分を高める

私はおしゃれが好きで、ツインテールがいつの間にか試合中の定番の髪型になりました。また、ライフルを扱っているときに爪が割れてしまうことがあり、爪を守るためにネイルをするようになりました。そのうち、デザインにもこだわる

ようになって! 競技中もライフルに手を添えたとき、ネイルが見えるのでモチベーションも上がりますし、気分転換にもなっています。

とうきょう
東京2020
パラリンピック競技大会への思い

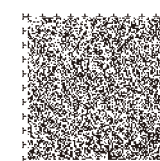
パラ射撃は動きの少ないスポーツですが、選手によって障がいが違うので、それに伴い姿勢やスタイルが異なります。使う競技用具もそれぞれなので、そこに注目してもおもしろいですね。パラ射撃は、若い選手や女性選手が少ないので、東京2020パラリンピック競技大会をきっかけに興味を持って始めてもらえたらうれしいです。試合では、最大限のパフォーマンスを発揮して、結果としても自己ベストを更新したいと思います。

最後に、町田市の子どもたちへ
メッセージを

少しでも興味を持ったことは、ぜひチャレンジしてください! 実際にやってみると、得意なことが見つかるかもしれませんし、得意ではないけれど「好き」なことがわかるかもしれません。得意なことでも好きなことでも、それは自分の自信につながると思います。

【プロフィール】

1997年生まれ、町田市出身。中学2年生のときにシャルコー・マリー・トゥース病を発症。19歳でエアライフルを始め、2017年の第30回全日本障害者ライフル射撃競技選手権では初出場2位入賞。2019年のWSPS世界選手権・シドニー大会ではエアライフル伏射SH2クラスで出場枠なく、獲得選手を除き女子で1位になり、東京2020パラリンピック日本代表選手の出場枠に内定。



パラ自転車女子タンデム

鹿沼由理恵 YURIE KANUMA

全ての原動力は“体を動かすのが好き”



リオデジャネイロ・パラリンピックで銀メダルを獲得するなど、パラアスリートとして活躍している鹿沼選手。競技や町田市への思いを語っていただきました。



？パラサイクリングってどんなスポーツ？

ユーシーアイ（国際自転車競技連合）が規定する競技規則のもと行われる障がい者の自転車競技。障がいの種類と使用する自転車により4つのクラスに分けられ、さらに障がいの度合いにより分類されます。



町田市のアップダウンのある地形で、体力が付きました（笑）

パラスポーツを始めたきっかけ

生まれつき視覚障がいがある、小・中・高校と普通学級に通っていたのですが、最初は障がいがあることを隠して（見えるふりをして）生活していました。でも、パラスポーツを体験する機会があり、クロスカントリーに出会いました。そこでは、みんなが障がいを隠さずに正々堂々と戦っていて。その姿を見て、私も障がいがあることを隠さずに受け止めていきたいという気持ちになりました。

日々のトレーニングとモチベーション

ふだんのトレーニングは、ゆっくり走ったり、自転車に乗るときには、パイロットと一緒に練習したりしています。サイクルマシンを使ってスピード練習もするのですが、何分間か早く力強く漕いで、何分間かゆっくり漕ぎながら息を整えて休むというインターバル。ずっと漕いままの状態なのでけっこうきつい練習で、太ももが太くなったり体が大きくなりました。漕いでいる足の力がペダルにどれくらい伝わっているか測ることができるのですが、その数字で調子や練習効果を見たり、練習メニューを見直したりしています。あと、私はとても食べることが大好きで、

あそこのお店に買いに行きたいと目標を決めて、絶対に買って帰って心を決めて走ります。これがかなりのモチベーションになっていて。遠い場所でも行くと決めたら行きます。遠くには走っていった達成感は、遠征先でも「あの時がんばれたから」という自信に自然とつながります。目標のお店まで走るのはワクワクドキドキして楽しいので、苦ではないですよ（笑）

リオデジャネイロ・パラリンピックでのエピソード

私は「自転車ロードタイムトライアル（視覚障害クラス（30km））」に出場しました。タンデム車という2人乗り（前席に視覚に障がいのないパイロットが、後席に選手が乗る）の自転車競技なのですが、スタート直前に、ギアが壊れていることに気づき、一番重いギアのまま走ることになりました！思わぬアクシデントでしたが、とにかく走り切ろうという気持ちが強かったです。そして、なんとかフィニッシュ。でも、メダルは絶対になんかと思いましたが、パイロットともしよぼりしながら帰ろうとしたら…日本の取材陣から「メダルおめでとう！」と言われて。えっ!?となりました。最終結果のリザルトを見せてもらい、2位に自分たちの名前

があつて。そこで、ようやくメダルを獲得できたんだ！と思い、パイロットと抱き合っていました。

町田市への思い

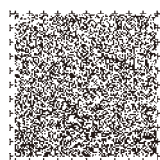
町田市はパラバドミントンの競技用車いすを購入の上、体験会を開催し、子どもたちに普及活動をさせています。全国を見てもこれだけ力を入れて活動しているところもなかなかないと思います。私自身、町田市で生まれて今も住んでいますが、地域の人もみなさん温かくて、小学生からお年寄りまで気軽に声をかけてくれます。声をかけてもらえるとてもうれしくて、心のバリアフリーを感じます。これからも、ずっと住み続けたいまちです。

最後に、町田市の子どもたちへメッセージを

「このスポーツやってみたい。うまくなりたい」という気持ちはみんな同じで、最初はこの気持ちから始まるのだと思います。パラスポーツは、競技方法やルールを障がいに応じて変えているだけで、うまくなりたい、勝ちたい気持ちは一緒。好きだからやっているんです！だから、フラットな目線を見て、知ってほしいです。

【プロフィール】

1981年、町田市生まれ。先天性の弱視で視野が狭く、視覚障害のパラアスリートとして、現役生活を送る。2006年からクロスカントリーを始め、2010年のバンクーバー・パラリンピックに出場。2012年自転車に転向し、世界選手権で2位、リオデジャネイロ・パラリンピックで銀メダルを獲得。2016年町田市市民栄誉章受賞。腕の神経麻痺が悪化し、2018年に左腕を切断するも、自転車競技での復帰を目指し、日々トレーニングに励んでいる。





パラバドミントンの強豪国
インドネシアの代表選手、
スルヨ・ヌグロホ選手。
来日の際、町田市を訪れた感想や、
スポーツへの思いを
語っていただきました。



パラバドミントン インドネシア代表

NUGROHO SURYO

スルヨ・ヌグロホ

スポーツは国境を越える！



？パラバドミントンってどんなスポーツ？

すわ座ってプレーする車いす、上肢障がい、下肢障がい、低身長、の立位に分かれ、障がいの程度によりクラスが分けられ、それぞれのクラスでメダルを争います。東京2020パラリンピック競技大会から正式競技に。

パラバドミントンをやってみよう！とおもったきっかけ

バドミントンを始めたのは7歳のときです。その前にもプレーはしていましたが、実はサッカーに夢中でした。父が僕のプレーを見て可能性を感じ、バドミントンを勧めてくれて、クラブに入り真剣に練習をしました。11歳のとき事故にあって左手を失い、当時は悲しくて悔しくて、外に出るのも恥ずかしくて…。バドミントンどころかスポーツをするなんて考えられませんでした。約3年間、その悲しみから抜け出せずにいて、バドミントンもやめてしまいました。そんなとき、ヌルコーチに誘われてパラバドミントンの練習を見学しました。そこで、また自分もスポーツができるんだ！という声も湧いて、パラバドミントンをやろうと思いました。

絶対に、パラリンピックで優勝したい

いまゆめ、今の夢は、パラリンピックで優勝することです。現在、僕は世界ランキング3位ですが、同じインドネシアに僕より上位の選手がいるので、すぐには東京2020パラリンピック競技大会への出場権は得られません。でも、まだ出場

町田市民の心のあたたかさに感動

できる可能性はあるので、あきらめてはいません。もし東京2020パラリンピック競技大会に出場できなくても、次回のパリ2024パラリンピック競技大会出場に向けてにすぐに気持ちを切り替え、優勝を目指すつもりでいます！

インドネシアではパラスポーツが普及

インドネシアでは、ジャカルタで開催された2018年アジア競技大会、アジアパラ競技大会のおかげで、国民がパラ競技を知るきっかけになりました。政府からパラ競技も同じように扱ってもらい、P Rしてもらったのです。そして、どちらも国を代表して戦うアスリートとして、多くの国民から認めてもらえるようになり、パラ競技をやりたい！観てみたい！という声も増え、アジアパラ競技大会ではどの競技場も満席になりました。選手も関係者もとてもうれしかったです。それが一過性のものではなく、今後さまざまな大会でも続いてほしいと心から願っています。

町田市を何度か訪れて

これまで町田市には、2017年と2019年にトレーニングキャンプで訪れています。町田市は、まちがきちんと整備されて

いて、ごみも落ちておらず清潔で、こんなにもきれいなまちは今まで見たことがありませんでした。町田市民のみなさんが、自分のまちを大切に守っているんだと強く感じました。そして、あたたかくインドネシアの選手団を迎えてくれました。合宿の練習見学に参加してくれたみなさんは僕たちを尊重してくれて、とても良い関係が築けたと思っています。町田市での合宿後、国立代々木競技場で行われた大会に町田市民のみなさんが応援に来てくれて、インドネシアの選手も応援してくれたことに感動しました。

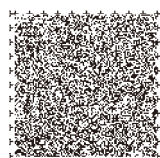
最後に、子どもたちへメッセージを

スポーツは、人と人を結びつける素晴らしい力を持っています。住んでいる国や言葉が違ってても、スポーツを通して友達や仲間になれることを、町田市に訪れたときに実感しました。スポーツをすることで健康な心と体を育て、たくさんの方をつくらせてほしいと思っています。僕たちは、笑顔や笑いに包まれた中で真剣に練習しています。町田市の子どもたちはもちろん、大人のみなさんもスポーツをやって、楽しさを知ってもらえたらうれしいです。

※町田市は2019年4月にインドネシアのホストタウンへ登録をしています。選手団の合宿受け入れや、選手と市民の交流イベントを通して、同国と親交を深めています。

【プロフィール】

1995年生まれ。11歳のときにバイクの事故にあって左ひじ下を失い、パラバドミントンのSU5(上肢障がい)クラスの選手に。2016年アジア選手権の男子シングルスで優勝、男子ダブルスで準優勝。BWFパラバドミントン世界選手権では、男子シングルス2位。2020年12月時点で男子シングルス世界ランキング3位。





パラスポーツと共に歩む町田市

ENJOY! PARA-SPORTS

in MACHIDA CITY



町田市ゆかりのパラスポーツ

町田市では、さまざまなパラスポーツの普及にと取り組んでいます。

小学校でのパラスポーツ体験や
公共施設での国際試合の開催など、
町田市民と共に育んでいる
活動の一部をご紹介します。

CONTENTS

P.10 パラ陸上競技
町田市で観戦できる!パラスポーツの花形競技

P.11-12 バラバドミントン
バラバドミントンの普及に、町田市が貢献

P.13-14 ブラインドサッカー 寺西 一
いつのまにか夢中になっていた、ブラインドサッカー

町田市ゆかりのパラスポーツ [パラ陸上競技]

町田市で観戦できる! パラスポーツの花形競技

町田市では、2006年から毎年7月の第1土曜日・日曜日に、
関東パラ陸上競技選手権大会(会場:町田市立陸上競技場)を
開催しています。

パラスポーツの中でも、特に陸上競技の人気は高く、
躍動感溢れる選手たちの
プレーや活躍を間近に見ることができ、
市民の声援も選手たちの力になっています。



関東パラ陸上競技選手権大会の紹介

関東パラ陸上競技選手権大会は、
2020年に第25回大会が開催されま
した。国内の障がいのある選手が各
競技クラスに分かれ、自身の能力を
発揮し、お互いに競い合う場として
発展。25年という歳月の中で、多くの
パラリンピアンも輩出しています。

本大会は、国際公認の競技大会として
国内でも日本パラ陸上、ジャパンパラ
陸上と並び全国各地から出場者が
集ってきます。世界を目指す(国際クラス
分けを保持している)選手は、この大会
での記録が国際公認記録となり、世界
規模の大会へと羽ばたく重要な大会
として位置づけられています。初めて
競技大会に出場する選手も、自身の
パフォーマンスを確認することができる
大会でもあります。また、「ジュニアの部」
を設けているように、これからのジュ
ニア世代の選手が競技を行っていく
ための導入の大会ともなります。

今後も競技大会を継続していくために、
町田市として施設の提供や市民のみな
さんの協力を得ながら、今まで以上に
サポートできる環境を整えていきたい
と考えています。

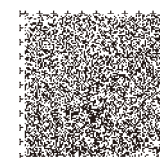
パラ陸上競技クラス早わかり表

競技種目	障がいの状態	障がいの程度
T 競走種目・跳躍種目	45 上肢切断 上肢機能障がい	47 重度 軽度
F 投てき種目	48 その他の軽度の片下肢 または両下肢の障がい	49 その他の軽度の片上肢 または両上肢の障がい
11 視覚障がい	14 軽度	20 知的障がい
30 脳原性まひ	34 軽度	35 重度
38 脳原性まひ	40 軽度	41 重度
42 義足	44 軽度	45 重度

※一部パラリンピックでは実施しないクラスがあります。

『パラ陸上競技』って、どんな種目があるの?

『パラ陸上競技』は、陸上競技場のトラックからフー
ルド、そしてロードにかけて多くの実施種目があります。
その中で、車いす、義足、視覚障がい、知的障がいなど、
さまざまな障がいのある選手が出場できるよう、
障がいの種類や程度によって区分されています。



パラバドミントンの普及に、 町田市が貢献

東京2020パラリンピック競技大会から、
正式競技になり注目が高まっている

パラバドミントン。

共生社会ホストタウンである町田市では、
体験会の実施や、国際大会を開催するなどして、
市民がパラバドミントンに触れる機会を
積極的に設けています。



町田市とパラバドミントンのつながり

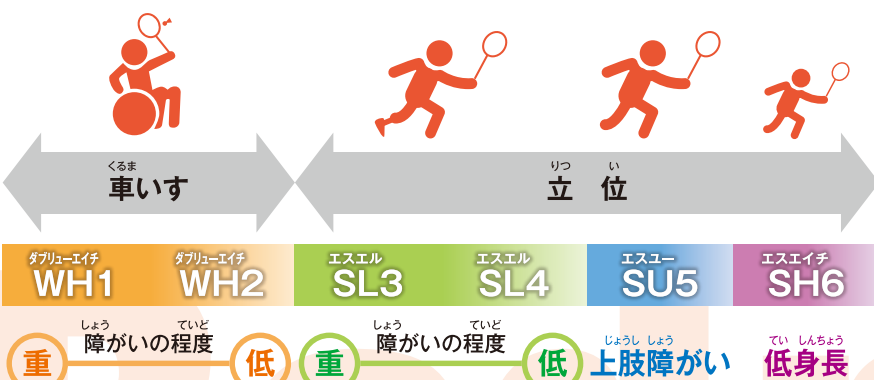
パラバドミントン日本初となる国際大会
「ヒューリック・ダイハツ」JAPAN パラ
バドミントン国際大会2017」が、2017年
に町田市立総合体育館で開催されま
した。それに続き、2018年も「ヒュー
リック・ダイハツ」JAPAN パラバドミントン
国際大会2018」が開催され、世界14の

国と地域から109人の選手が参加。
東京2020パラリンピック競技大会に
向けて注目が集まったこの大会には、
5636人の観客が来場し、連日選手に
あつ 熱い声援を送りました。日本選手団は
9種目で金メダル、7種目で銀メダル、
8種目で銅メダルを獲得し、世界にその

強さをアピールしました。
町田市では、国際大会はもちろんの
こと、パラバドミントンの強豪国インドネ
シア代表チームのトレーニングキャンプ
地として、場所を提供しています。さらに、
韓国代表チームも招き、日本代表チーム
との合同合宿も行われました。

パラバドミントンのルールについて

パラバドミントンは、大きく分けて車いす
と立位があり、障がいによりクラス分け
されています。車いすはシャトルを打つ
瞬間に、胴体の一部が車いすと接して
いないといけません。使うコートは、広さ
は障がいのクラスごとに異なり、車いす
のシングルスや立位でも障がいがある
クラス(SL3)はコートの半分を使って
競技を行います。それ以外のクラスでは、
コート全面を使います。ネットの高さ
(155cm)、ラケットやシャトルも通常の
バドミントンと同じです。



パラバドミントン体験会レポート Experiential session of Badminton

町田市ではパラバドミントンの普及と、paraスポーツの理解促進、スポーツ文化を
子どもたちへ広げるため、市立小学校にパラバドミントンの選手をお招きし、体験
会を実施しています。2017年から事業を開始し、延べ3000名以上の子ども
たちが参加しています。
2020年11月19日、町田市立小山田南小学校の体育館で、強化指定選手の
小倉理恵選手と、次世代アスリート育成強化指定選手の中村海斗選手を講師
にお招きして、パラバドミントンの体験会を開催しました。



パラバドミントンの競技用車いすを体験する
子どもたち。選手たちに乗り方を教わりながら、
慣れない車いすを一生懸命に操作していました。



選手たちに教わりながらシャトルを打ち込み
ました。初めてバドミントンをする子どもたちも
いましたが、みんなで楽しく体験できました。



体験会の最後は、選手たちへの質疑応答の時間
です。子どもたちから競技や日常生活に関する
質問などが飛び交い、とても盛り上がりました。

interview



中村 海斗

1996年生まれ。日本障がい者バドミントン
連盟所属。2020年第6回ダイハツ日本障が
い者バドミントン選手権大会で、SL4シング
ルス準優勝。

諦めないことが成長につながる

もともと中学1年生のときから部活動
でバドミントンを始めて、高校3年生
まで続けていました。
19歳でオートバイの交通事故に遭い、
足に障がいを負いました。交通事故
で辛く苦しい経験をしましたが、
家族や友達の支えがあるからこそ、
バドミントンも続けられてここまでが
んばれています。なので、人と人の
つながりは、大切にしていきたいです。
また、諦めなければどこまでも成長

できると思うので、諦めずにいろいろ
なことに挑戦して、どんなこともがん
ばり続けてほしいと思います。
そして、子どもたちには、運動する
楽しさを知ってもらいたいです。その
上で、パラバドミントンはこんなにも
魅力があるんだということを知って、
みなさんから楽しさを発信してほしい
です。みなさんとお会いできる日を
楽しみにしているので、そのときは
気軽に声をかけてくださいね！

いつのまにか夢中になっていた、 ブラインドサッカー®



©JBFA

寺西 一

ブラインドサッカー日本代表強化指定選手

視覚に障がいがある中でもできるスポーツのひとつに

『ブラインドサッカー』があります。

フットサルをもとに考案され、声や音を頼りに

感覚を研ぎ澄ませてプレーする5人制サッカーです。

今回、町田市在住のブラインドサッカー日本代表強化指定選手・

寺西一選手に、お話を伺いました。

パラスポーツを始めたきっかけ

中学校から盲学校へ通い始めたのですが、障がいがあってもスポーツができることを教わりました。中学校2年生のときにブラインドサッカーという競技があることを知り、チームに入りました。他の競技も挑戦したのですが、サッカーは動ける自由度が高く、自分に合っているなと思ったからです。

ふだんの練習方法

週4～5日程度、練習をしているのですが、中でも日本代表の練習は週3回あります。個人では1日1時間程度、集中して行っています。僕自身がディフェンスということもあり、守りの中で、相手に振り切られないために「ステップワーク」の

練習をよくしています。ステップワークをこなせない、すぐ相手についていけなくなり、失点につながってしまうことが多いからです。

また、チームワークも大切なので、コミュニケーションを取るように心がけています。“見えている選手（GK）”と“見えていない選手（F P）”との距離感や波長といったものが、すごく大事になってきます。というボールを蹴るとパスがつながるのか、どのように声をかけると、選手が動きやすいのかといったイメージをしながらプレーし、練習でできるだけ、“伝わる・伝える”ようにしています。

今までで印象に残っている試合

2019年10月にタイで行われた『IBSAブラインドサッカーアジア選手権 2019』

の準決勝、中国との試合です。中国はとても強いチームで世界ランキングも常に上位にいますが、試合の後半、2-2というスコア状況の場面で僕が呼ばれました。1点でも失点したら負ける…。それは、とんでもなく責任重大だなと思い、相当プレッシャーもありました。結果は失点させることなく凌ぎ、本当によかった…という気持ちになりました。あとはトルコでの親善試合で、初めてキャプテンマークを任されたことが思い出深いです。重圧がありつつも、試合に入ると集中できたので、それが良い結果になったのかもしれません。

東京2020パラリンピック競技大会への意気込みと今後の目標

メンバーに選ばれたら、どんな形でも

「ブラインドサッカー チャレンジカップ2019」から



©JBFA/H.Wanibe

2019年12月に町田市立総合体育館で行われ、約1,700名の来場者で盛り上がりしました。試合前には、町田市の子どもたちが参加したブラインドサッカー体験会も行われました。



©JBFA/H.Wanibe

アフリカ選手権4連覇のモロッコとの試合。強豪相手にくらいついたものの、結果は1-5で負けてしまいました。選手たちにとっては、次へ向けて収穫もあった試合でした。



©JBFA/H.Wanibe

キーパーの声と感覚をもとにボールを阻止する選手たち。国際親善大会も重要な試合であり、東京2020パラリンピック競技大会に向けて国際的な活躍を目指す選手を応援してください。

いいのでチームに貢献できたらと思っています。メダルを取るために、自分の役割やチームのためにできることをやり遂げたいと。また、パラリンピックに限らずですが、2020年は思うように練習ができなかったで、新しい選手が活躍できる環境も整えていきたいと考えています。やっぱり僕はサッカーが好きなので、ずっとこの競技が存続できるように普及活動をしていきたいです。

町田市のお気に入りの場所

住んでいる家の最寄駅付近には、飲食店も多いのですが、ごはんを食べていると、声をかけてくれる人もいて、みなさんとても温かくてフレンドリーなんです。そこでの交流から試合を観にきてくれる方もいて。あとは、大学時代から

住んでいるのですが、大学生活はいろいろな出会いもあり、本当に自分の視野が広がり、人生のターニングポイントになりました。ここでの経験はずっと忘れません。だから、僕にとって町田市は愛着のあるまちです。

最後に、町田市の子どもたちへメッセージを

パラスポーツに限ったことではないの

ですが、知らないものや世界にふれてみてほしいです。たとえば、何かスポーツをやっている子でしたら、そのスポーツに熱中していると思うのですが、同じスポーツでもちがう年齢や障がいのある人たちは、どんな風な競技をしているんだろうなど興味を持って、視野を広げてみてください。いろいろな形のスポーツがあることを知ると、もっと楽しめると思います。

Hajime Teranishi

寺西 一 © 1990年生まれ。パペレシアル品川所属、F P。2004年にブラインドサッカーと出会う。2010年日本代表初選出、2013年には代表初得点を挙げる。以降、主力選手として活躍。

『ブラインドサッカー』って、どんなスポーツ？

ゴールキーパー以外が全盲の選手で、アイマスクを装着し、音の鳴るボールを用いてプレーする、5人制のサッカー。監督・ガイド・ゴールキーパーからの指示や味方とのコミュニケーションが大切で、ボールを取りに行く時は「ボイ」と声を出す

ルールがあります。選手は“見えない”という暗闇の中で、自分の考えで判断し、ピッチを自由に駆け巡ることができます。選手たちの想像力は無限大であり、視覚障がい者が日常ではなかなか難しい「動くことの自由」があるスポーツです。

イベント情報

2021年をパラスポーツの年にしよう！
パラスポーツの理解を深めた次は、イベントに参加してみませんか？

パラスポーツ オンラインイベント

2021年2月21日(日)開催予定！
詳細は、右記QRコードで
町田市ホームページに
アクセスし、ご確認ください。



東京2020パラリンピック競技大会 コミュニティライブサイト

in 町田市立総合体育館

日程 2021年9月上旬
会場 町田市立総合体育館(メインアリーナ)
内容 競技中継・パラスポーツ体験 など

※上記イベントは、やむを得ない事情によって、変更・中止になる場合がございます。

広げていきたい、心のバリアフリー

多様な人が生活する、社会で暮らしていくうえで障壁をなくし、
あらゆる立場の人が安心して暮らせる。一人ひとりの思いやり
「心のバリアフリー」について、考えてみませんか。

どんなときが大変？

いろいろな人が住むまち。道が歩きにくかったり、駅
にエレベーターがなかったり、公共トイレや、みんなの
トイレ(※)の場所がわからなかったり…。障がい者や
高齢者がまちへ出かけるのは、まだまだ大変なことも。
また、困っている人を見かけても、解決できるのかな？と
いう不安がよぎる人もいるかもしれません。みんなが
たのしみで暮らせる社会になるために、ちょっとした意識を
変えてみませんか。

※車いす使用者、高齢者、乳幼児を連れた方など、みんなが
使いやすいトイレ。



あいさつをしてみよう

ふだんから、「おはようございます」「こんにちは」のあい
さつをしてみましょう。あいさつされると、ふっと心が軽く
なることがあります。家族、学校、会社ではもちろんご近所
の方にあいさつすることで、“ひとと声かける”恥ずかしさや
ためらいも少し解消できるかもしれません。
また、自分が困っているときにも声をかけやすくなります。

“ひとと声をかける”ほんの少しの勇気

困った様子の人を見かけたら「お手伝いしましょうか？」
のひと声を。また、手助けが必要な人は目印として「ヘルプ
カード」をつけていることも。
断られても大丈夫。共に支えあっている社会では、あなた
を必要としている人は多くいるのです。



「心のバリアフリー」についての詳細は
こちらをご覧ください。
私にもできる支えあうまちづくり
心のバリアフリー ハンドブック[改訂版]

