



脊髄損傷患者のための社会参加ガイドブック

Together

7

エンジョイスポーツ



スポーツをはじめて、人生を豊かに。 続けることで、体力の増強にも役立ちます。

人生を豊かにしていくものの一つに、スポーツがあります。仲間を増やし、共に楽しむことはもちろん、力をつければ人生の糧になることでしょ。さらに体力の増進にもなり、健康を維持することもできます。本ガイドブックを参考に、あなたもはじめてみませんか。

目次

1.体験談	1
私の場合・目標を持ち生きること	1
(花岡 伸和)	
私の場合・テニスを始めるきっかけスポーツをしよう!	2
(忍 司)	
2.水泳体験	3
(千葉県千葉リハビリテーションセンター 理学療法士 北里 仁彦・宮嶋 利成)	
3.スポーツの意義	5
体力維持・向上	5
心理・社会的効果	6
生活習慣病の予防	6
(千葉県千葉リハビリテーションセンター 理学療法士 北里 仁彦・宮嶋 利成)	
4.スポーツの紹介	7
車いすバスケットボール	7
車いすツインバスケットボール	8
障害者アーチェリー	9
チェアスキー	10
卓 球	11
ウィルチェアーラグビー	12
(千葉県千葉リハビリテーションセンター 理学療法士 北里 仁彦・宮嶋 利成)	
5.全国障害者スポーツ大会	13
(千葉県千葉リハビリテーションセンター 理学療法士 宮嶋 利成)	

監修：千葉県千葉リハビリテーションセンター センター長 吉永 勝訓

※本ガイドブックで紹介している内容は、脊髄損傷者すべてに当てはまるものではありません。体調の管理等については、ご自身に合った方法を主治医や専門職にご相談ください。

※物品の購入等の制度利用については、お住まいの地域によって内容が異なる場合がありますので、必ずお住まいの地域の福祉関連窓口にお問い合わせください。

はじめてみませんか

私の場合

目標を持ち生きること

(花岡 伸和)

平成5年11月。バイクで峠を走っていた当時17歳の僕はカーブを曲がりきれず、ガードレールに接触。転倒し、胸椎の10番を骨折。脊髄損傷者となりました。

事故から3週間経ち、流動食が食べられるようになりました。ヘルパーさんがスプーンでお粥を口に運んでくれたのですが、一口食べて嫌な気分になり、二口目からは断ったのです。“自分では食事すらできないのだ”と突きつけられたような気がしました。その後は手鏡を使うなど、工夫しながら自力で食事を摂るようになりました。

当時の僕は高校3年生。自分の進路を決めなければいけない状況でした。しかし、事故をしたことで高校の卒業も危うい状況となり、将来のことより“同級生たちといっしょに高校を卒業したい”という目標が現れたのです。今思えば、この目標に向かって最初にしたことは“自分で食事をする”という小さな第一歩でした。

退院後、もともと走ることが好きだった僕は、車いすレースに出会いました。それからは“これしかない!”と、レース

一本に打ち込んだのです。やがて大きな大会で結果が出るようになると、長所を伸ばすことで、“短所は個性に変わる”と実感できるようになりました。また、社会人として自立するため“就職する”という目標も達成したのです。その後もさまざまな困難があり、大きな壁にぶつかるたびに、まずは“目の前にあるできることを一步一步登って行けば、最後は必ず達成できる”という体験を糧に、すべてを乗り越えることができました。

大きなことをやり遂げる方法は、小さなことの積み重ね以外にないと思います。目標を持ち、それに向かって自分のできることから始め、そしてあきらめないことです。人それぞれ目標や目的は違えども、そのプロセスは変わらないと思います。

花岡伸和 プロフィール
1976年大阪府生まれ。92年高校3年の時、バイク事故で脊髄を損傷。車椅子ユーザーとなる。94年車椅子レースを始め、2002年にはトラック1500mの日本記録を樹立。2004年アテネパラリンピックでは日本人最高位となる6位入賞。2012年ロンドンパラリンピック5位入賞。現在はチームジャパンに所属し、ハンドサイクリストとして活動中。



車いす生活となって十数年。少しでも体を動かすスポーツはないものかと、常々思っていました。

ある時、車いす修理でいつも利用しているお店に行くと、社員から「今日はテニス練習日なんです」と言われました。「この近くで、車いすテニスをしているので、行ってみたら」と声をかけられ、興味があったので、見学方々行ってみることにしたのです。

テニスコートには車いすの人は6～7名。健常者が数名で、気持ちよさそうに練習をしていました。初対面の人が多い中、「せっかく来たのだから、テニス用車いすに乗ってみたら」とすすめられたのです。車いすと体につけるバンドで固定するので、転倒の心配はありません。コート2～3周回り、その後ラケットを持ち、ボールを打ちますが、全然飛びませんでした。ラケットを持つての車いす操作は、私にとってかなり難しいものです。周囲の方々は「それも慣れだよ」と言って、「次回の練習から参加するように」と言われてしまったのです。

テニスを始めるにあたり、心配なことがありました。それは、①テニス用車いすをどうするか?②車にテニス用車いすをどう収納するか?③テニスをしたことがない私にできるのか?です。

テニス用車いすは、テニス仲間が持っているのを貸してくれ、後に安く譲ってくれました。また、テニス用車いすは折りたたみができませんが、車輪を外すことにより、トランクに収納ができました。また車いすの操作やラケットの扱いなど、基本から教えてくれたので、すんなり始めることができました。現在、練習は週3日で、40歳代～70歳代と年配者を中心に週2日。20歳代から60歳代と仕事をしている人を中心に週1日、(女性の車いすの人も2～3名参加)それぞれ8名前後で13時～17時まで練習をしています。テニスができるとは想像もつきませんでした。今年で早くも7年目。こんなに続くとは思いませんでした。現在60歳代であります。年齢を忘れ、汗をかき、楽しいひと時を過ごしています。



◀スポーツを楽しむご夫婦

プールに行ってみました

一般の市民プールで、瀧尾雄一郎さんと高橋枝里子さんの水泳体験取材しました。お二人は障害者手帳を提示して受付した後、更衣室で水着に着替えます。更衣室からプールサイドまでは、段差のないバックヤードから入場。この施設に車いすで入場する場合、タイヤカバーを装着するか、室内用車いすが必要となります。それで、今回は私たち取材スタッフが、自走式シャワーキャリアを用意しました。シャワースペースはバリアフリーではなかったため、私たちが介助。その後プールサイドへ移動し、シャワーキャリアから降りて、水際まではいざりて移動しました。受傷後、初めてのプールという瀧尾さんは、両足を水中に垂らしてプールサイドに座ります。そして一呼吸おいてから、慎重に入水。一方、経験者の高橋さんは躊躇することなく、入水しました。2人はしばらくプールサイドにつかまって浮遊感を楽しんだ後、私たちのサポートで、水中でのリラックス法を練習。その後、初体験の瀧尾さんが平泳ぎに挑戦しました。受傷前との体の動きに違い、戸惑いながらもすぐにコツをつかみ、気持ちよさそうに泳ぎ始めました。経験者の高橋さんも、マイペースで水泳を楽しんだのです。

なんと瀧尾さんは、25メートルコー

スに挑戦！一般の利用者に混じり、何とか25メートルを泳ぎ切りました。これには高橋さんもスタッフも、拍手喝采。あっという間に2時間が経ち、「またいっしょに泳ごう」と約束し、水泳体験を終えました。



◀プールへの入水



▶リラックス法を練習



◀平泳ぎに挑戦



▶プールサイドで一息

プール体験を終えたお二人に感想を伺いました。

■瀧尾さんは受傷後、初めてのプールでしたね。プールに入る前の気持ちはどうでした？

瀧尾：約10年ぶりのプールで、最初は正直、怖かったです。車いすから床に降りるときは、必ず手を着くところがあるのに、プールに入るときにはそれが無い。不安定な中で入っていく恐怖感がありました。

■実際に入ってみてどうでした？

瀧尾：実際に入ってみると、大丈夫でした。水の中という不安定な環境の中に入っていく感じはありましたけど、プールの壁をつかんでいると安定している。とりあえずおぼれることはないのかなと思いました。

■泳いでみての感想をお聞かせください。

瀧尾：実は学生時代は水泳部だったんです。その時の泳ぐ感覚とは、やはり違います。油断すると下半身が沈んでいくので、以前とは別の感覚で泳いでいるような感じです。今日は25メートルを休みなしで泳ぎきりました。結局、みんなにおだてられて泳がされたのです(笑)。とても疲れたんですけど、充実感のある気持ちのいい疲れでした。

高橋：私は受傷後に何度かプールに行っ

ていますが、やはり気持ちいいです。うまく言えないのですが、水の中では自由になれる感じがするんです。

■スポーツを始めたいと思っている方へメッセージをお願いします。

瀧尾：とにかく、そのスポーツを知っている人に聞いてみることを。始める前はわからないことだらけです。水泳のできる場所もわからないし、本当に自分ができるのかもわかりません。知っている人に聞いてみるのが、手取り早いと思います。

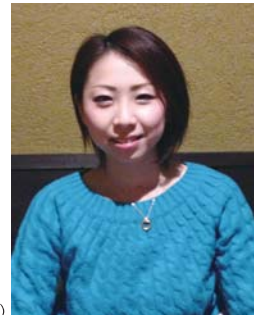
高橋：私はスポーツや運動が自分の可能性を広げるきっかけになっていると思います。実は水泳を始めてから、スキューバダイビングに興味を持ち始めたんです。この夏、スキューバダイビングを行うため、一人で沖縄に行ってきた。残念ながら悪天候で、海には入れなかったのですが…。またチャレンジしようと思っています。スポーツを始めると世界が広がって、生活がいきいきしますよ。

取材を終えて・・・

水泳体験を終えたお二人の充実した表情が印象的。時間を忘れて泳ぎ続けるお二人の姿に、ぜひ多くの脊損者にスポーツを楽しんでいただきたいと感じました。



◀ 瀧尾雄一郎さん
腰髄損傷(平成26年受傷)



▶ 高橋枝里子さん
胸髄損傷(平成23年受傷)

人生にスポーツを! ～スポーツは体や心に良いもの～

1 自立した生活を送るために ～体力が重要!

脊髄損傷の方は、入院期間中からリハビリに励みます。そして、ベッドから車いすへの移乗動作や、屋外での車いす操作など、日常生活に必要な動作を習得します。

しかし、運動不足や加齢により、体力が低下した結果、それまでできていた動作が困難になってしまうことがあるのです。それで、再びリハビリが必要になるということも珍しくありません。

また、脊髄損傷の方の動作の特徴として、日常的に肩や手首に負担がかかることがあります。体重増加や筋力低下によって、関節への負担が増し、痛みを生じると、日常生活の動作が困難になってしまうこともあるのです。

日常生活の動作が困難となる要因

- 上肢筋力および全身持久力の低下
- 関節の柔軟性の低下

- 正常範囲を超える体重の増加
- 肩や手首など関節の痛み

自立あるいは、できる限り介助者の手を借りずに生活するためには、筋力や全身持久力、そして柔軟性を可能な限り維持する必要があります。とりわけ脊髄損傷の方にとって、移乗動作や車いす駆動の能力は自立した生活を送るために欠かせません。体力を維持・向上させることはとても重要です。

日常的にスポーツを行っている脊髄損傷の方は、行っていない方と比べ、長い期間自立する傾向にあるといわれています。

2 健康で暮らすために ～生活習慣病の予防が重要!

超高齢社会を迎え、生活習慣病の予防は、我が国の重要な課題となっています。生活習慣病は血管をもちくし、脑梗



塞や心筋梗塞を引き起こすリスクを著しく高めます。また脊髄損傷の方は健康者と比べ、高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満などの生活習慣病になりやすいようです。若い時期に受傷した方は、加齢とともに受傷経過年数が長くなるため、特に注意する必要があります。

脊髄損傷特有の問題

- 運動麻痺により残存筋力のみで運動を行うため、疲労のわりにエネルギーが消費されにくい。
- 電動車いすの使用や介助移動の場合、運動する機会が奪われ、日常における活動量が少なくなる。

生活習慣病を予防するためには、運動の継続が重要ですが、退院後は運動する機会が減少する傾向にあります。運動する場所を確保するために、地域の資源を活用できないでしょうか。まずは、積極的に情報収集しましょう。また、自分の体の状態や変化にも気を配り、人間ドックなど定期的な身体検査を受けることも重要です。

運動を続けることで、一般的に以下のような効果が期待できます。

- ・中性脂肪、LDLコレステロールの減少
- ・体脂肪の減少
- ・耐糖能の改善
- ・血圧の改善

3 意欲と自信を回復するために ～生きがいが必要！

“運動やスポーツが体にいいことはわかる、でも受傷後はスポーツなんて本当にできるかどうかわからない”、あるいは“楽しみなんで何もなし”、と思う方

も多いことでしょう。

ある脊損者へのアンケートでは、生きがいは何かという問いに対し、〈スポーツ〉は〈家族〉について二番目に多い答えでした。脊損者にとってのスポーツの必要性、重要性がきわめて高いことが示されました。

スポーツなんて…そう思う方は、まずは一歩踏み出してみましょ！仲間とスポーツを楽しみながら、自然に意欲や自信を取り戻すことで、生き生きとした人生を再び獲得した方がたくさんいらっしゃいます。

4 障害者に対する理解を深めるために

我が国では、多くの障害者が世界のスポーツの舞台上で活躍している姿を観る機会が増大しています。そして、2020年にはオリンピック、パラリンピックが東京で開催されることになりました。

一部には“障害者=介護が必要な人”という世間のイメージがあるかもしれませんが、しかし、こうしたスポーツの祭典は、障害者も“自立して生きていける”、“当たり前前にスポーツを楽しむことができる、”ということ、広く社会の人々が認識する機会となります。スポーツは、障害のある人々の社会参加のきっかけとなるだけでなく、障害のある人々に対する国民の理解を深めるという意義もあります。

参考文献

三木由美子「脊髄損傷者の健康関連Quality of Lifeの向上に関する研究」広島大学大学院総合科学研究科紀要。1.人間科学研究、2013年 宮地秀行「リハビリテーションスポーツの意義と効果」(財)日本障害者リハビリテーション協会発行「ノーマライゼーション 障害者の福祉」1996年7月号(第16巻 通巻180号)10頁～12頁

こんなスポーツがあります

*脊髄損傷者のできるスポーツについては、公益社団法人 全国脊髄損傷者連合会のホームページ (<http://www.zensekiren.jp/sports.html>)も併せてご覧ください。

車いすバスケットボール

◆概要

障害者スポーツのなかで、最も花形である車いすバスケットボールは、夏季パラリンピックの正式種目。世界で75の国々が連盟登録しています。

その名のとおり、車いすで行うバスケットですが、コート の 広 さ や ゴール の 高 さ も 一般のバスケットと同じです。ボールを保持したまま2回まで車いすをこぐことができ、ドリブルをすることで再度2回こぐことができます。障害レベルによってチームの力の差が不公平とならないよう、選手には障害の程度に応じた持ち点があります。試合ではコート上の5人の持ち点の合計が、14.0を超えてはいけません。



◆必要な用具

バスケットボール専用の競技用車いす

が必要です。極端にカンバー角がついており(タイヤがハの字になっている)、素早いターンを可能にしています。障害の程度や身体にあわせてオーダーメイドで作るため、値段は30~45万前後と日常用車いすより高額です。



◆日本国内の実情

日本車椅子バスケットボール連盟に登録しているチームは現在約80チームあり、競技人口は1000人前後です。北海道から九州まで、全国的に普及しています。

毎年5月に開催される内閣総理大臣杯という全国大会をはじめ、国際大会や女子チームの全国大会なども開催されているようです。またバスケットの楽しさを伝えるための普及活動(J-CAMP)も活発に行っています。

さらに、車いすバスケットを題材とした漫画『リアル』(集英社)が人気となり、健常者の間でも知名度が高いスポーツです。

写真提供:日本車椅子バスケットボール連盟

車いすツインバスケットボール

◆概要

ツインバスケットボールは、四肢に障害がある頸髄損傷者がプレーできる車いすバスケットボールです。1977年に日本のリハビリ病院で考案されました。一般の上ゴール(高さ3.05m)のほかに、フリースローサークルの中心に設けられた高さ1.2mの下ゴールへのシュートがみとめられています。ゴールが2つあることから〈ツインバスケットボール〉と命名されました。重度の障害があっても、試合では選手が独自の役割を果たすことができるルールが設けられています。障害の程度とは関係なく、活躍できることが最大の魅力です。

◆おもなルール

基本的なルールは、車いすバスケットボールと同じです。重度障害の選手でもプレーできるよう、いくつか独自のルールがあります。

各選手は障害の程度によって、シュートやドリブルの方法が異なります。直径3.6mのフリースローサークルの円内でシュートが認められている選手、円外や



上ゴールを使用する選手、また、床へのドリブルが難しい選手には、胸の高さまでボールを持ち上げる動作をドリブルとして認めています。

◆必要な用具

- 競技用車いすは、車いすバスケットボールの項で紹介したものと基本的に同じです。
- 使用するボールは、皮革製ではなく、滑りにくいゴム製の5号球です。ボールを両上肢で把持することが困難な四肢麻痺者に配慮しています。



◆日本国内の実情

歴史が浅く、現在はパラリンピックの正式競技種目ではありません。日本車椅子ツインバスケットボール連盟を中心に、国内はもとより海外に対しても積極的な普及活動を行っています。

現在、連盟登録チームは約20チーム。日本選手権やのじぎく杯争奪大会など、毎年全国規模の大会を開催しています。

写真提供：日本車椅子ツインバスケット連盟

◆概要

一般に行われているアーチェリーとほとんど同じルールです。海外では、障害者がオリンピックに出場した例もあります。一般のアーチェリーと最も異なるのは、弓を引く力が弱い人でも競技できるよう、用具を工夫して行うことが認められている点です。これにより、車いす使用者や上肢切断者、視覚障害者、低体力の高齢者まで、あらゆる人が競技を楽しむことができるのがアーチェリーの最大の魅力です。

◆必要な用具

弓具には、リカーブとコンパウンドの2種類があります。車いすは、日常使用している車いすを使う方も多く、競技用として用意する必要はありません。



◀アーチェリー
コンパウンド

おもに四肢麻痺者に認められているもの

- コンパウンドという弱い力で引くことができる弓を使用できます。
- リリーサーという特殊な発射装置を装着できます。
- 弓をつがえる介助者が認められています。
- バランスを保持するため、ストラップを使用できます。

◆国内の実情

国内の競技人口は約650人程度(日本身体障害者アーチェリー連盟に登録しているのは約350名)。身体障害者アーチェリー連盟に加盟している団体は、現在36都道府県に存在しています。

毎年、各都道府県大会や全国大会、埼玉県障害者交流センターで開催されるジャパンパラリンピックなど、大会も活発に開かれているようです。また障害の種類や程度による不公平を可能な限り少なくするため(クラス分け)があります。アーチェリーにおいては、胸・腰髄損傷者と頸髄損傷者は異なるクラス出場となっているようです。

チェアスキー

◆概要

スキー板に固定したバケットシートに座り、傾斜面を滑降する競技です。先が短いスキー板であるアウトリガーというストックを両手で操作することによって、ターンやブレーキングを行うことができます。

1988年から冬季パラリンピックの正式種目に。1998年長野パラリンピックでは、日本初の同競技金メダリストが誕生しました。

◆必要な用具

チェアスキーは、年々改良されています。現在は長野モデルとトリノモデルが販売されており、それぞれ性能も値段も異なります(長野モデルで42万円～)。また、バランスは悪いけれども速度が出るモノスキー(1本板)と、安定感があり初心者向けのバイスキー(2本板)があります。



▲チェアスキー

◆日本国内の実情

1980年に発足した日本チェアスキー協会が中心となり、さまざまな普及活動や競技大会を行っています。具体的には、大会や講習会の開催、選手育成・強化、指導者の育成・派遣、用具のレンタルを行っているようです。(現在公認クラブ数は5つ、会員数は150人)

“やってみたくはいるけど練習する場がない” “一人で始めるには難しい”という方は、協会公認の指導員が実技講習を行ってくれます。用具などもレンタルできるので、詳しくは協会のHPをチェックしてください。

写真提供：日本チェアスキー協会



◆概要

卓球は特別な用具を必要としないため、脊損者のスポーツの中でも比較的手軽に楽しめるスポーツの一つです。そのため、老若男女問わず多くの方が楽しんでます。サーブの打ち方やダブルスでのレシーバーの順序などは、車いす競技者専用のルールになっているようです。

◆必要な用具

- 車いす(専用の車いすは必要ありません)
- 卓球台、ネット、ラケット、ボールは通常の卓球と同じものを使用します。

◆ルール

大会での車いすのクラスは5つあり、一番障害が重いクラスは“著しい体幹機能を喪失した四肢麻痺者(両上肢に重度の障害があり、腕の協調運動障害がある。体幹バランスはなく、片側上肢で支えるか、背もたれに固定する)”となっています。

ゲームは11点を先取した選手、または組を勝ちとします。ただし双方が10点



に達した場合は2点先取した選手を勝ちとします。

サーブを打つ際に、サーバーは手のひらからボールを投げ上げる必要はありません。また通常のサービスができない場合は、ボールを自コートに落としたのちに、サービスをしてもよいことになっています。

ダブルスではサーバーがサーブを行い、次にサーバーと対角に位置するレシーバーがリターンを行います。その後は交互にリターンする必要はなく、どちらのプレーヤーがリターンしてもかまいません。またダブルスでは選手の車いすは、センターラインの延長上を超えてはいけません。

選手はプレー中に卓球台に触れてもかまいませんが、ボールを打つ際には卓球台に触れてはいけません。



ウィルチェアーラグビー

◆概要

ウィルチェアーラグビーはラグビー、バスケットボール、アイスホッケーなどの要素を取り入れて考案されたスポーツです。四肢に麻痺のある障がい者のスポーツで、車いすでボールを敵陣のゴールまで運ぶことで得点します。タックルが認められており、車いす同士が激しくぶつかり合うボディコンタクトが特徴です。時には選手が車いすごとひっくりかえるような場面も見られます。その激しさから北米では、マダーボール(殺人ボール)とも呼ばれています。

◆必要な用具

- 専用の車いすが必要です。衝突に耐えるように、重く頑丈な構造になっています。
- バレーボールの試合球とバスケットボールのコートを使用します。

◆日本国内の実情

2012年のロンドンパラリンピックで日本代表は、過去最高の4位入賞を果たしました。また2014年アジアパラリンピックでは、圧倒的な強さで優勝を果たしています。



◆ルール

- 1チーム4人でプレーします。
- 選手には障害の程度により選手に持ち点がつけられています。上肢が0.5～3.0点、体幹が0～1.0点の持ち点があり、チームの持ち点の合計が8点以下で構成される必要があります。
- ゴール:ボール保持者の車いすの前後輪4輪のうち2輪が、相手側のゴールライン上に達するか、通過すると得点となります。
- ドリブル:ボール保持者は、何回ハンドリムをこいでもよいですが、10秒以内に一回はパスかドリブル(ボールを床につく)をする必要があります。
- スローイン:ゴールやファウルの後の試合再開時や第2・3・4ピリオド開始時はスローインから開始します。
- 競技時間:試合は1ピリオド8分、4ピリオドで行います。2ピリオド終了時に5分間のインターバルがあります。



めざせ!! 未来のアスリート

全国障害者スポーツ大会は、もともと身体障害と知的障害が各々で行ってまいりました。2001年の宮城大会からは統合され、第1回障害者スポーツ大会として、一般の国民体育大会(国体)と同じ時期に、同じ会場で開催されるようになりました。

全国大会は、各都道府県および政令指定都市で行われる大会において、優秀な成績を収め、代表選手として選考される必要があります。ただ極端な競技志向ではなく、障害者の社会参加促進を目的として機会均等を掲げており、どなたにも出場のチャンスがあるものです。

各地方大会への参加申し込みは、各



◆ 脊髄損傷者が出場できる個人競技一覧

競技	種目
陸上	陸上トラック(50m、100m、800m、1500m) 投擲(砲丸投、ソフトボール投、ジャベリックスロー、ビーソフット)
水泳	自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(それぞれ25m、50m)
アーチェリー	リカーブ、コンパウンド
卓球	—
フライングディスク	アキュラシー、ディスタンス



▲2014年に開催された「長崎がんばらんば大会」

市町村 障害福祉課などが窓口となり、参加登録を行っています。詳しくは全国障害者スポーツ大会にお問い合わせください。なお、参加登録には、障害者手帳が必要となります。

クラス分けについて

障害の種類や程度によって生じる競技上の不公平に配慮するため、競技にはそれぞれに、身体機能に応じた「クラス分け」があります。どのクラスに入るかでエントリーできる種目が限定される場合がありますので、参加登録の際は注意が必要です。

お役立ち情報 全国の障害者スポーツセンター一覧

	名称	住所	電話番号
1	ふれあいランド岩手	〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳8地割1-3	019-637-1000
2	群馬県立ふれあいスポーツプラザ	〒379-2214 群馬県伊勢崎市下触町238-3	0270-62-9000
3	群馬県立ゆうあいピック記念温水プール	〒377-0006 群馬県渋川市行幸田3011	0279-25-3033
4	埼玉県障害者交流センター	〒330-8522 埼玉県さいたま市浦和区大原3-10-1	048-834-2222
5	東京都多摩障害者スポーツセンター	〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1	042-573-3811
6	東京都障害者総合スポーツセンター	〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2	03-3907-5631
7	障害者スポーツ文化センター(横浜ラポール)	〒222-0035 神奈川県横浜市港北区烏山町1752	045-475-2001
8	新潟県障害者交流センター(新潟ふれあいプラザ)	〒950-0121 新潟県新潟市江南区亀田向陽1-9-1	025-381-8110
9	長野県障害者福祉センター(サンアップル)	〒381-0008 長野県長野市下駒沢586	026-295-3111
10	名古屋市障害者スポーツセンター	〒465-0055 愛知県名古屋市中東区勢子坊2-1501	052-703-6633
11	滋賀県立障害者福祉センター	〒525-0072 滋賀県草津市笠山8-5-130	077-564-7327
12	京都市障害者スポーツセンター	〒606-8106 京都府京都市左京区高野玉岡町5	075-702-3370
13	大阪市長居障がい者スポーツセンター	〒546-0034 大阪府大阪市東住吉区長居公園1-32	06-6697-8681
14	大阪市舞洲障害者スポーツセンター(アミティ舞洲)	〒554-0041 大阪府大阪市此花区北港白津2-1-46	06-6465-8200
15	大阪府立障がい者交流促進センター(ファインプラザ大阪)	〒590-0137 大阪府堺市南区城山台5-1-2	072-296-6311
16	堺市立健康プラザ	〒590-0808 大阪府堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1	072-275-5029
17	こうべ市民福祉交流センター(神戸市立市民福祉スポーツセンター)	〒651-0086 兵庫県神戸市中央区磯上通3-1-32	078-271-5332
18	西宮市総合福祉センター	〒662-0913 兵庫県西宮市染殿町8-17	0798-33-5501
19	広島市心身障害者福祉センター	〒732-0052 広島県広島市東区光町2-1-5	082-261-2333
20	広島県立障害者リハビリテーションセンター(スポーツ交流センター・おりづる)	〒739-0036 広島県東広島市西条町田口295-3	082-425-6800
21	かがわ総合リハビリテーションセンター	〒761-8057 香川県高松市田村町1114	087-867-6008
22	高知県立障害者スポーツセンター(高知勤労身体障害者体育館)	〒781-0313 高知県高知市春野町内ノ谷1-1	088-841-0021
23	福岡市立障がい者スポーツセンター	〒815-0031 福岡県福岡市南区清水1-17-15	092-511-1132
24	鹿児島県障害者自立交流センター(ハートピア鹿児島)	〒890-0021 鹿児島県鹿児島市小野1-1-1	099-218-4333

※この一覧は公益財団法人 日本障害者スポーツ協会の障害者スポーツセンター協議会に加盟しているスポーツセンターです。

障害があっても普通に暮らそう!



公益社団法人 全国脊髄損傷者連合会

公益社団法人 日本損害保険協会 2015年度自賠責運用益拠出事業