

# 横浜ラポールで「障害者スポーツ」にトライしよう

横浜ラポールは、全国でも約30施設しかない障害者最優先のスポーツセンターの一つです。世界レベルで戦う障害者スポーツアスリートたちも練習の場として横浜ラポールを活用しています。隣接する横浜市総合リハビリテーションセンターと連携し、様々な障害のある「ジュニアからシニア」「初心者から上級者」を対象に、スポーツ・レクリエーションの支援を行っています。ルールを知れば観戦が楽しくなります。ゲームを観ればワクワクします。出場すれば勝ちたくなります。さあ、横浜ラポールで障害者スポーツにトライしよう！



## ボッチャ

リオパラリンピックで一躍注目を浴びた「ボッチャ」は、重度の脳性まひの方など四肢に障害のある方のために考案された競技です。ボールを手で投球することが難しい選手は「ランプ」と呼ばれるスロープ型の補助具を使って投球し、介助者とともに競技に参加します。横浜では横浜ボッチャ協会が中心となり、誰でも楽しめるユニバーサルスポーツとして、横浜ラポールを拠点に体験会や大会などを開催しています。



## 卓球

パラリンピックを頂点とする競技スポーツとしての魅力はもとより、健康づくりや仲間との社交機会として、多くの障害のある方に親しまれている種目です。横浜ラポールでは、卓球を気軽に楽しんでいただけるように、8台の卓球台を常設している他、横浜市卓球協会に講師を依頼し、初心者から上級者までを対象とした卓球教室を開催しています。



## サウンドテーブルテニス

サウンドテーブルテニス(STT)は視覚障害者のために考案された卓球競技です。金属球の入ったボールの転がる音を頼りにして行うのが最大の特徴です。バウンドしたボールを打ち返すことが難しいため、ネットの下にある隙間を通すようにボールを転がさなければなりません。音を頼りにした競技なので、横浜ラポールにはSTT専用室があり、多くの視覚障害者がこの競技を楽しんでいます。



## 電動車椅子サッカー

電動車椅子サッカーは、日常的に電動車椅子を使用している重い障害のある方が参加する競技です。ジョイスティックによる巧みな車椅子操作、先端に取り付けた金属製のバンパーを使ったドリブル、パス、シュートが見どころです。横浜には「横浜クラッカーズ」と「横浜ペイドリーム」があり、いずれも横浜ラポールを拠点に活動しています。



## 車椅子バスケットボール

車椅子バスケットボールは、スリリングで華麗な車椅子操作が魅力のパラリンピック花形競技。トラベリングやダブルドリブルのルールが変更されている以外、コートやゴールの高さは一般の競技と変わりません。横浜ラポールでは、「横浜ドリーマー車椅子バスケットボールクラブ」などのチームが定期的に練習を行っている他、大会なども開催されています。



## ツインバスケットボール

通常のバスケットゴールに加えて、高さ1.2mの低いゴールを設定することで、上肢にも障害のある方が参加できるように工夫したバスケットボール。二つのゴールがあることからツインバスケットボールと呼ばれ、車椅子ラグビーと並ぶ四肢に障害のある方の人気種目となっています。横浜ラポールでは、全国優勝の実績もある「横浜レッドブリックス」などのチームが練習をしています。



## ウィルチェアーラグビー

パラリンピックの車椅子競技の中で、唯一タックルが認められているウィルチェアーラグビー。上肢にも障害のある方が主な対象の競技ですが、その激しさからマダーボール(殺人ボール)と呼ばれるほどの迫力ある競技です。横浜ラポールでは、日本代表選手も輩出している「横浜義塾」が定期的に練習しており、競技の普及も行っていきます。



## 水泳

プールという環境さえあれば、特殊な器具を使わずに誰でもチャレンジできる競技と言えます。病気やけがをする前から泳ぎは苦手だったという方でも、その多くが水泳を楽しめるようになっていきます。横浜ラポールでは横浜市水泳協会の協力を得ながら、初心者から上級者まで段階的な教室を開催しています。また、横浜ドリーマースイミングクラブなど多くのサークルが定期的に練習会を行っています。



## 陸上競技

レーサーと呼ばれる3輪の陸上競技用車椅子を使用したフルマラソンの世界記録は1時間20分台！横浜では横浜マラソンや世界トライアスロンシリーズ横浜大会に障害部門が設定され、レーサーを使用する選手が多数参加しています。はじめから購入するには高価なレーサーですが、横浜ラポールでは気軽に体験することができます。ジュニアチームも結成されていて、パラリンピック代表選手と一緒に練習しています。



## アーチェリー

パラリンピックのルーツは、イギリスの病院で行われたアーチェリー大会とされています。戦争で負傷した兵士のリハビリテーションにアーチェリーが取り入れられていたとのこと。横浜ラポールでは、50mまで射てるアーチェリー場を完備しており、元来、誰でも楽しめ、ルールもほぼ変わらない競技のため、障害者と健常者が一緒に練習を行っています。



## ボウリング

バリアフリーなボウリング設備もラポールの特徴です。段差がないため車椅子でも利用しやすく、手すりを設置すればバランスに不安のある方でも安心です。自分でボールを投球することが難しい方のために、横浜市総合リハビリテーションセンターと連携して、投球方向を自分で設定できる電動スロープも開発しました。体験会や記録会なども行っていきます。