

# パラスポーツ相談受付中!

スポーツを  
始めたい

自分にできる  
スポーツを  
見つけたい

どんな  
スポーツが  
あるのか  
知りたい

スポーツを  
体験したい


そんな障害のある方に **パラスポーツコンシェルジュ** が  
アドバイス・サポートさせていただきます!

ステップ  
**1**

まずは、お気軽にお電話またはメールにて、パラスポーツコンシェルジュにお問い合わせください。

ステップ  
**2**

ご来館いただき、コンシェルジュがご相談内容に合わせたパラスポーツ情報を紹介いたします。一緒にパラスポーツを見つけて行きましょう!



ステップ  
**3**

興味がある、始めたいスポーツが見つかったら見学や体験に行ってみましょう。コンシェルジュが同行してサポートいたします。

ステップ  
**4**

始めよう!  
パラスポーツ!

※お電話での相談も受け付けております。



ご来館の際は**事前予約制**となっております。

**お問合せ** | ☎043-312-0605 FAX 043-312-7076

公益財団法人 千葉市スポーツ協会 **ちばしパラスポーツコンシェルジュ** 

千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ3階  
火～日曜日 9:00～17:00 《休業日》月曜日・祝日・年末年始 <https://chibacity.spo-sin.or.jp/parasports/>

## 千葉ポートアリーナまでのアクセス

### モノレール利用の場合

千葉都市モノレール「市役所前駅」下車、  
改札出て左手木更津方面徒歩8分

### 電車利用の場合

京成電鉄京成線「千葉中央駅」下車、  
改札出て左手国道357号方面徒歩12分

### お車でお越しの方へ

地下駐車場をご利用の際にはグリーンエリアにお停めいただき、最寄りのエレベーター3階でお降りください。  
詳しくはHPのアクセスマップをご確認ください。\*障害者手帳をお持ちの方は無料。



# ちばし パラスポーツ コンシェルジュ通信

Chiba City Para Sports Concierge Magazine

2022.09  
Vol. **05**  
**TAKE FREE**  
ご自由に  
お持ち帰りください。



## はじめようパラスポーツ!

### パラスポーツ教室

- ・バスケットボール教室
- ・卓球教室

### コンシェルジュトピックス

- ・シオヤレクリエーションクラブ

### バリアフリー公園散歩

### パラスポーツコンシェルジュについて

**CPSC**

Chiba City Para Sports Concierge

発行元:公益財団法人 千葉市スポーツ協会

千葉市スポーツ協会主催

知的障害のある方対象

# バスケットボール教室



「初心者OK! バスケ大好き集まれ! 身体を動かして楽しもう! 仲間を作ろう!」

「休日にスポーツをして過ごそう」をテーマに知的障害のある方を対象としたバスケットボール教室取材しました。

この教室は、初心者でも楽しくコート走り回り気軽にバスケットボールにチャレンジできる教室です。ランニングはもちろんドリブルからシュートまで、バスケの基本をそれぞれのレベルに合わせて講師、スタッフが丁寧に教えてくれます。

バスケの基本を学び、紅白戦などのゲームも取り入れながらチームプレイの楽しさも体験できますよ。

※ 令和4年度のバスケットボール教室は定員に達したため、応募は締め切りました。なお、見学は随時可能です。見学をご希望の方はちばしパラスポーツコンシェルジュまでお問い合わせください。(043-312-0605)



参加者 **井口 綾乃**さんのコメント



バスケットボールは難しいけれど、試合はとても楽しく、今日もシュートを決めることができ良かったです。点を決めた瞬間は「やった!」という気持ちでとても嬉しかったです。

もっと上手になれるように、毎月通って頑張りたいと思っています。

参加者 **藤村 天崇**さんのコメント



小さい頃からスポーツが好きで、部活動でサッカーや剣道をやってきました。昨年オリンピック・パラリンピックをテレビで見ていて、また何かスポーツがやりたいなと思っているとき、このパラスポーツコンシェルジュ通信を読んでぜひ参加したいと応募したのがきっかけです。

バスケットはシュートを決められると嬉しいですが、僕はディフェンスに魅力を感じています。背の高い相手の選手をうまく止めることができたときの楽しさは最高です。練習にはサンパークスの選手も来てくれていて、素晴らしいプレーを見せてくれるので、とても刺激になります。



取材した感想

とにかくめっちゃくちゃ気持ちよさそうに汗をかいて、楽しそうにプレーをしていました。そして時には真剣に取り組んでいる受講生の姿も見られて、こちらまでバスケをプレーしているような臨場感を味わう事ができました。

いや～やっぱりスポーツって良いですね!

この教室は、千葉市バスケットボール協会のほか、千葉市内で活動しているクラブチーム、「サンパークス」の選手及びスタッフ、特別支援学校教員の方々のご協力で開催しています。



令和5年度もバスケットボール教室を開催する予定です。興味のある方、始めてみたい方は、お問い合わせください。

対象者	知的障害のある方(12~30歳くらいまで)
受講料	無料
定員	15名程度
場所	千葉市内各地の体育館

お問い合わせは

ちばしパラスポーツコンシェルジュ まで  
☎043-312-0605



千葉市スポーツ協会主催

身体障害のある方対象

# 「卓球教室」をご紹介します

身体障害のある方を対象にした、千葉市スポーツ協会主催の卓球教室がポートアリーナで開催されています。

令和4年度は全10回の開催で、10～60代まで幅広い年代の方が楽しく参加しています。

この教室では、講師の千葉県卓球連盟副理事長の中山氏と学生ボランティアの皆さんのもと、ラケットの握り方からラリーまで、経験の有無に関わらずそれぞれのレベルに合わせて気軽に参加できます。

また、一番の特徴は理学療法士の方にも協力を頂いているという点で、個々の障害の状況に合わせた腕の動かし方や体の動かし方などのアドバイスを行っていて、リハビリの要素も取り込めるように工夫されています。



※ 令和4年度の卓球教室は定員に達したため、応募は締め切りました。なお、見学は随時可能です。見学をご希望の方はちばしパラスポーツコンシェルジュまでお問い合わせください。(043-312-0605)



参加者  
おおむら まさよし  
**大村 真功**さんの  
コメント

若い頃からスポーツが大好きだったので、障がいがあっても何かやりたいと思い、卓球・テニス・ビームライフルなどいろいろな競技にチャレンジしています。半身に麻痺があるので、若い頃のように上手いかずとでももどかしいのですが、それでも自分なりに目標を立て、大会などにも出て楽しんでいます。現在60歳ですが、もっと上手くなれるよう、積極的に続けていきたいと思っています。



参加者  
なかむら けんと  
**仲村 謙人**さんの  
コメント

中学生のときに少し卓球をやったことがあるのですが、それ以来遠ざかってしまっていました。ラケットの握り方、バックハンドのやり方など、私の中学時代とは卓球のスタイルも変わってきているようですが、そういった部分もアドバイスをいただきながら少しずつ上達できているのではないかと思います。今はまだまだですが、試合に出られるくらい上手になることを目標に頑張ります。

令和5年度も卓球教室を開催する予定です。興味のある方、始めてみたい方は、お問い合わせください。

対象者	身体障害のある方(13歳以上)
受講料	無料
定員	10名程度
場所	千葉ポートアリーナ(平日夜)

お問い合わせは

ちばしパラスポーツコンシェルジュ まで  
☎043-312-0605



# コンシェルジュトピックス

誰もがジュニアアスリート!全ての子どもに走る楽しさを!

## NPO法人 シオヤレクリエーションクラブ (SRC)



今回は、楽しく汗をかいて本格的に陸上ができる「ジュニア陸上教室」をご紹介します。主催のSRCでは障害の有無に関係なく、誰もが参加できる陸上教室等のレク活動を行っており、今年で設立6周年を迎えました。専門のコーチ・スタッフが基本的な走り方やストレッチから、本格的なトラック走まで丁寧に指導してくれます。今回はそんな団体を率いるパワフルな塩家さんにインタビューしてみました!

NPO法人シオヤレクリエーションクラブ 理事長 **塩家 吹雪**氏にインタビュー



個々の障害を理由にスポーツ教室などでの受け入れを断られてしまうことが多々あります。そんな子どもたちの可能性の創出や楽しみ場所づくりを目的にSRCを立ち上げました。現在では150人の会員が所属する、障害の壁を越えたアットホームなクラブになりました。今後は全国47都道府県に活動の幅を広げていきたいと思っています。



### コンシェルジュからの参加者のコメント

- H.Y様 最初はすこしきつかったけど努力して速く走れるようになれてすごく楽しい。将来は目指せパラリンピック!
- O.S様 体験した時に楽しかったので入会したけど、今では走るのが速くなり体力もついた。
- K.S様 体験日に走っている最中に応援してくれたりと、皆が温かくてまた参加したいと思った。

### 参加者募集

SRCでは一緒に活動する仲間を募集しています。

対象者	小学生・中学生・高校生
内容	陸上(1レッスン2時間、土日の日中開催)※有料
場所	千葉教室:青葉の森スポーツプラザ陸上競技場

お問い合わせは

ちばしパラスポーツコンシェルジュ まで  
☎043-312-0605



そうだ!公園に行こう!

# バリアフリー公園散歩



今回はコンシェルジュがおすすめする、市内の気軽に行けるバリアフリー公園を4か所紹介します!  
最近、運動不足になりがちの方は、外の空気を吸ってプチ散歩でリフレッシュしてみませんか?

## タワーのふもとから、海岸までの歩道がおすすめ

### 千葉ポートパーク

千葉県民500万人突破を記念して、1986(昭和61)年6月にオープンした施設です。23.8haという広々とした公園が広がり、手ぶらで楽しめるバーベキューや芝生広場などが整備されています。緑豊かな園内は季節を感じながらの散歩にもぴったりです。



千葉ポートタワー横の駐車場に車を止めると、比較的平らな歩道に沿ってベイエリアまでコースが作られているので歩きやすいです。木々の緑を感じながら、潮風をあびてのんびりとした時間を過ごすのもおすすめです。

#### CHECK POINT

- ・駐車場あり/無料(障害者等用駐車スペースあり)
- ・多目的トイレあり(千葉ポートタワー内)

#### DATA

千葉ポートパーク 千葉市中央区中央港1丁目  
☎043-247-6049(管理事務所)



## 綿打池(わたうちいけ)のまわりがおすすめ

### 千葉公園

JR千葉駅からほど近い千葉公園は、ポート池を中心とした都心のオアシスのような存在。春には660本ものソメイヨシノ、夏には2022年に開花70周年を迎えた大賀ハス、秋にはイチョウやカエデの紅葉も楽しめます。

体育館付近の駐車場からなら段差も少なく、緩やかな道で園内を散策することができます。池の周りのコースもバリアフリーに対応しています。



#### CHECK POINT

- ・駐車場あり
- /無料(障害者等専用駐車スペースなし)
- ・多目的トイレあり

#### DATA

千葉市中央区弁天3-1 ☎043-251-5103

## グランピング施設から海上ウッドデッキのコースがおすすめ

### 稲毛海浜公園

我が国初の人工海浜「いなげの浜」やプールなどで知られる稲毛海浜公園は、面積約83haの総合公園。

園内では、現在リニューアルが進められており、白砂が広がる美しいビーチや海へ延びるウッドデッキなど、リゾート感あふれる景色が広がります。グランピング施設や、カフェなども開設されています。

夏はもちろん、それ以外のシーズンでも海に沈む美しい夕日を楽しんだり、心地よい潮風を感じたりと、日常を忘れて心地よい時間を過ごすことができます。



#### CHECK POINT

- ・駐車場あり(公園プール入口から第一駐車場)/有料(障害者等用駐車スペースあり)
- ※障害者手帳の提示で利用料金免除(グランピング施設内にあるsmall planet CAMP&GRILL受付)
- ・多目的トイレあり

#### DATA

稲毛海浜公園 千葉市美浜区高浜7-2  
☎043-279-8440



## 梅園から里の森までのコースがおすすめ

### 県立青葉の森公園



緑豊かな自然が広がる青葉の森公園は、53.7haもの広大な敷地を誇る公園です。園内には四季折々に彩る樹木や草木が生い茂り、歩いているだけでも森林浴を楽しめます。また、園内には青葉ヶ池や生態園があり、バードウォッチングなどの生態観察も楽しむことができます。

博物館に近い北口駐車場に車を止めると、フラットな園内散策路へすぐにアクセスできます。毎日違った景色を見せてくれる青葉の森に、あなたもぶらっと出かけてみませんか。

#### CHECK POINT

- ・駐車場あり(北口専用駐車場が便利)
- /有料(障害者専用駐車スペースあり)
- ※障害者手帳の提示で利用料金免除(詳細はHPをご確認ください)
- ・多目的トイレあり

#### DATA

千葉市中央区青葉町977-1  
☎043-208-1500