

パラスポーツで開く扉

～踏み出す一歩で広がる可能性～

パラスポーツとは、さまざまな身体条件の人が競技に参加できるよう、種目ごとにルールや用具が工夫されているスポーツのことです。障害の有無にかかわらず自分に合った形で挑戦することができます。一方で、自分のできるのか、不安や迷いから最初の一步を踏み出せないこともあるかもしれません。

今回は、実際にパラスポーツに取り組む人たちが、競技と出会い、挑戦を重ねる中で感じたことや、パラスポーツの魅力について紹介します。



ガイドランナーと共に力走するSUBARU所属の唐澤剣也選手(右)

出会いと歩みの中で前向きな気持ちに



しみず まりも
清水 愛利萌さん
(上毛新聞社所属)

「パラスポーツとの出会いをきっかけに、人生が前向きになったという清水さん。これまでの経験や自身の変化について、話を伺いました。」

パラスポーツから広がった出会い

中学1年生で車いすバスケットボールを始め、高校生になってから、車いす陸上を始めました。最初は競技用の車いすに乗ること自体に怖さがありましたが、操作に慣れてくると、その競技ならではの体の動かし方に楽しさを感じるようになってきました。

陸上競技を始めてすぐ、全国障害者スポーツ大会（略称：全スポ）に出場しました。自分の持てる力を全力で発揮している選手の姿に「自分もそうなりたい」と心が動きました。また全国から集まる選手やボランティアの人との交流の中で、会話や笑顔にあふれる時間を過ごせたことがとても印象に残っています。

挑戦の先にあった成長と自信

陸上競技を始めて10年を迎えた昨年の滋賀大会では「レーサー」と呼ばれる、よりスピードを追求できる競技用車いすの種目に挑戦しました。最初は真っすぐ走ることもできず、大会に出場すること自体が難しい挑戦でした。諦めずに練習を重ね、本番では自分のベストの走りをするのができ、努力が形になる喜びを感じました。



競技用車いす「レーサー」に乗る清水選手

一歩踏み出すことで

パラスポーツを始める前は、外出することや人と話すことにも不安がありましたが、少しずつ自分に自信がつき、今では前向きな気持ちで過ごせるようになりました。

何かに挑戦するには勇気が必要ですが、実際にやってみることで見えてくるものや、できるようになる喜びがあるとパラスポーツを通じて感じました。パラスポーツに興味を持った人には、自分に合った、楽しく夢中になれる競技を見つけてもらえたらうれしいです。

2029年は群馬で開催！ 全国障害者スポーツ大会

全国から3千人以上の選手が参加する、国内最大規模の障害者スポーツイベントです。

個人・団体それぞれ7競技が行われ、障害の種類に応じて公平に実施されます。

「湯けむり全スポぐんま2029」の開催に向けて、県では、選手や指導者、ボランティアの育成・確保を進めています。

※今年の青森大会の県内選考会は募集を締め切っています



参加費無料 参加してみよう！ 群馬県障害者スポーツ大会



障害のある人がスポーツの楽しさを感じられる大会です。競技はもちろん、生きがいや健康づくり、リハビリの一環として、日頃の成果を発揮できる場にもなっています。

昨年は陸上競技やアーチェリーなど、全12競技を実施。各競技の体験会なども実施しています。参加費は無料で、小学1年生以上（一部の競技は中学生以上）から参加できます。

問 県パラスポーツ協会大会事務局 (☎0270-63-2600)

「最初の一歩」を支える人 / パラスポーツ普及メンター

？ こんな不安はありませんか？

- ・ やってみたいと思っても、どこまでできるのか分からない
- ・ どんな人が参加しているのか不安
- ・ 自分に合うのか分からない

こうした不安に寄り添い、パラスポーツを始めるきっかけづくりを支えているのが、**パラスポーツ普及メンター**です。



普及メンターの役割

- ・ 体験会や大会の情報を届ける
- ・ 活動できる場所や人をつなぐ
- ・ 競技や関わり方を一緒に考える
- ・ 参加につながるきっかけをつくる

7年度の実績 延べ302カ所で訪問や相談対応を行いました！

誰もが楽しめるスポーツとして

ルールや用具を工夫することで、同じ種目を誰もが楽しめるのがパラスポーツの魅力です。スポーツが好き、やってみたいと思う気持ちは、障害の有無にかかわらず同じだと思います。

日本一や世界一にならなくてもいい。まずはやってみて、自分に合うものを見つけ、楽しんでもらえるといいなと思います。

やってみたいをつなぐ

やってみたいと思っても、パラスポーツに関わる機会が少ない人に情報を届け、参加につなげていくのが私たちの役割です。

「湯けむり全スポぐんま2029」の開催により、群馬県代表として大会に出場するチャンスが広がります。多くの方が目標を持って取り組むきっかけになればと思います。

興味を持った人は、気軽に相談してください！

問 県パラスポーツ協会(パラスポーツ普及メンター)
☎ 0270-63-2600



なかむら やすたか
中村 寧孝さん



ふかさわ ようそう
深澤 要三さん

県の取り組み



県では、パラスポーツの競技者の発掘・育成に加え、パラスポーツについて広く県民の関心を高めるため、今年度から新たなプログラムを開始します。

パラアスリートら講師による共生社会を学ぶワークショップ型授業

鬼ごっこなど身近な遊びを題材に、ルールを工夫しながら障害の有無にかかわらず一緒に楽しむ体験型の授業です。パラスポーツへの関心や親近感を高めます。目標：3年間で県内全ての小学校で実施

パラスポーツの体験プログラム

実際にパラスポーツを体験することで、興味・関心を深めるプログラムです。目標：3年間で小・中学校、高校、特別支援学校など、60校で実施

世界の舞台に立って



まつど ことば
松土 琴葉さん
(北海道エネルギー所属)

「ミラノ・コルティナ^{ミラノ・コルティナ}2026冬季大会でパラクロスカントリースキー(視覚障害クラス)に出場した伊勢崎市出身の松土琴葉さん。

競技を始めたきっかけやパラスポーツの魅力、そして世界の舞台で感じた思いについて話を伺いました。」

パラスポーツとの出会いと魅力

中学生のときに部活動で、パラ陸上を始めました。またパラリンピックに出場したクロスカントリースキーは未経験でしたが、パラスポーツ選手の発掘プログラムに参加した際に興味を持ち、3年前に始めました。

競技そのものの面白さに加え、支えてくれる周囲の人との一体感や信頼関係を感じられることがパラスポーツの魅力です。特に視覚に障害のある自分にとっては、ガイドスキーヤーのサポートを受けながら一緒に競技に臨めることで、安心して全力を出すことができます。

パラリンピック出場で得たもの

パラリンピックの舞台で自分の現在地と課題を強く実感した一方で、



ガイドスキーヤーと息を合わせて滑走する松土選手(右)

コースのコンディションが難しい中でも、自分の力を出し切ることができたのは、大きな収穫だったと感じています。またガイドスキーヤーと共に積み重ねてきた練習や、支えてくれた人の存在の大きさも、改めて実感する機会となりました。

皆さんの応援が私の原動力に

競技を続ける中で皆さんの応援が大きな支えとなっています。一人でも多くの人に応援をしてもらえることが、アスリートの原動力になります。

まずはテレビや動画などの視聴から、パラスポーツに触れる人が増えてくれたらと思います。そして機会があれば、ぜひ会場に足を運んで競技の魅力や迫力を体感してもらえると嬉しいです。