

「する」

誰でも気軽に、
楽しくチャレンジ！

日常の中にスポーツをする機会を取り入れ、地域のスポーツ活動にも参加してみましょう。
市では、年齢、性別、国籍、障がいの有無などを問わず、誰もが楽しめる「インクルーシブスポーツ」の普及と認知度の向上に取り組んでいます。



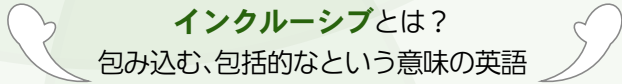
目指す将来像

スポーツ文化都市・浜松

年齢、性別、国籍、障がいの有無などを問わず、誰もが身近にスポーツを楽しめるインクルーシブスポーツ環境が定着しており、市民の活力が生まれ、にぎわいが創出されているまち

インクルーシブとは？

包み込む、包括的なという意味の英語



第22回浜松シティマラソン 参加者募集中！

ランナーやボランティアを募集しています。
沿道での応援も、ランナーの力になります。

開催日：2026（令和8）年2月15日（日）

ランナー募集期間：～11月15日（土）

HP▶ [浜松シティマラソン ランナー](#) [検索](#)

ボランティア募集期間：～11月15日（土）

HP▶ [浜松シティマラソン ボランティア](#) [検索](#)



スポーツの力で まちを元気に！

する

ささ
える

みる

みんなで、ずっと
さまざまな場所で
あなたらしく楽しもう！

近年、スポーツに求められる役割は健康の維持増進のほか、経済成長のけん引やインクルーシブな社会の実現など、多様化してきています。

市は、誰もがスポーツを楽しめる「スポーツ文化都市・浜松」を目指し、「する」「みる」「ささえる」ことを組み合わせ、活力とにぎわいのあるまちづくりを進めています。

「みる」

感動をみんなで共有



浜松市をホームタウンとするプロスポーツチームや、浜松ゆかりのアスリートを応援しましょう。試合観戦はスタジアムだけでなく、身近な場所でのパブリックビューイングなどでも楽しめます。
市では、国際大会や全国大会、代表チームの合宿などの誘致に取り組んでおり、トップアスリートのプレーを間近で見る機会もあります。



©JUBILO IWATA

新川モール（中央区田町）でのパブリックビューイング



水窪地域で「誰でも楽しむことができるスポーツ」のウォーキングフットボールを地域に広げる活動をしている、市スポーツ推進委員連絡協議会天竜スポーツ推進委員会水窪支部長の山内啓一さんにお話を聞きました。

活動を始めて2年、地域の子供から大人まで20人がごちゃ混ぜになって楽しんでいます。

誰でもできるのが、ウォーキングフットボールの魅力です。最初は消極的だった子供もシフトが決まって大興奮。「みる」専門だった大人もいつの間にか笑顔でプレーしています。

チームを少人数にして、1人あたりの運動量を増やしたり、大人に「重り」をつけて負荷をかけたり…いろいろな「水窪ルール」を採用し、工夫して楽しんでいます。



■ウォーキングフットボールとは？

歩いて行うサッカーのこと。サッカー未経験者でも、運動が苦手でも、誰もが怖がらずにプレーできるように非接触（ボールを取りにいかない）ルールを導入している。

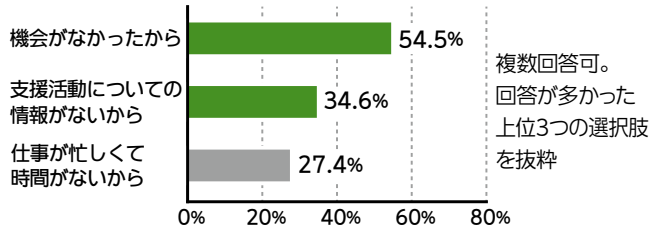
11月には、「第1回大会を開催しよう」と準備を進めているところです。

「ささえる」方法の一つ、ボランティア

市民を対象に行ったアンケートでは、スポーツを「ささえる」活動に参加できなかった理由として「機会がない」「情報がない」という声が多く寄せられました（下グラフ参照）。

現在、市では浜松シティマラソン（2ページ左下）や、デフリンピックに出場するブラジル選手団のサポートをするボランティア（5ページ右下）を募集しています。「ささえる」きっかけを探していて、予定が合う人は参加してみませんか。

■スポーツをささえる活動ができなかった理由



2024（令和6）年にスポーツ振興課が実施した市民アンケートの結果



8月23日（土）には、ブラジル選手団の事前合宿受け入れをPRするために、ブラジルサンバやブラジル人学校のパフォーマンス、静岡県聴覚障害者協会のステージイベントなどをソラモ（中央区砂山町・旭町）で行いました。500人以上の参加者が、年齢や性別、国籍、障がいの有無を超えて交流しました。

「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」が11月に東京で開催されます。浜松市ゆかりの選手を応援したり市内で事前合宿を行うブラジル選手団と交流したりできます。

障がいの有無や言葉の違いを超えて楽しめる、スポーツのインクルーシブな魅力を体験しましょう！



スポーツなどを通して、インクルーシブな社会を楽しみながら感じるイベントを開催！



第2回 Challenge to インクルーシブ in 浜松

開催日：12月13日（土）・14日（日）

場所：アクトシティ 展示イベントホール

市HP▼

第2回 Challenge to インクルーシブ 検索



豊かな自然を生かした
ビーチ・マリンスポーツ



「ささえる」

みんなでつくる、感動の舞台

競技指導者や大会運営のボランティアとして活動してみませんか。選手や大会のサポート役は、スポーツをする人の支えとなっていて、スポーツの推進に欠かせません。

市ではささえる活動のきっかけづくりや情報提供をしており、地域ではスポーツのコーディネーター役「スポーツ推進委員」が活動しています。



詳しくは
4,5ページへ！

スポーツのインクルーシブな魅力を体験！
東京2025デフリンピック

みる
ささえる

東京2025デフリンピックに出場する選手を応援しよう！

デフリンピックとは？

デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味で、デフリンピックとは、国際的な「きこえない・きこえにくい人」のためのオリンピックです。デフリンピックの歴史はパラリンピックよりも古く、第1回大会は1924(大正13)年にフランスのパリで開催されました。4年ごとに開催されており、東京



東京2025デフリンピック
大会エンブレム

東京2025デフリンピックを
観戦しよう！

開催期間: 11月15日(土)～26日(水)

■行われる競技(21種目)

陸上	ゴルフ	水泳
バドミントン	ハンドボール	卓球
バスケットボール	柔道	テコンドー
ビーチバレーボール	空手	テニス
ボウリング	自転車競技 (マウンテンバイク)	バレーボール
自転車競技(ロード)	オリエンテーリング	レスリング (フリースタイル)
サッカー	射撃	レスリング (グレコローマン)

■観戦方法

現地で

直接会場へ(入場無料。事前予約やチケットは不要)

場所: 東京都、福島県(サッカー)、
静岡県伊豆市(自転車競技)

HP▶東京2025デフリンピック 現地で観戦 [検索](#)



YouTube のライブ配信で

公式 YouTube で試合のライブ配信が行われます

HP▶TOKYO 2025 DEAFLYMPICS YouTube [検索](#)



デフサッカー高橋遥佳選手へのインタビュー

数々の大会に出場し、東京2025デフリンピック日本代表にも選ばれた、市内在住の高橋選手に、デフサッカーの魅力について聞きました。

音のない世界に広がる、迫力とチームワーク

デフサッカーは、補聴器などを外し、音のない世界で行われます。監督や仲間の声、走る音も聞

皆さんに勇気と感動を届けます

私は今回で3回目のデフリン

こえません。その中で、選手は視線やジェスチャーを駆使して気持ちを通わせ、ゴールを目指します。音がないからこそ生まれるチームワークが見どころの一つです。

また、レフェリー(審判員)全員がフラッグ(旗)を持ち、音に代わる合図でプレーを進行するなど、デフサッカーならではの工夫もあります。



ピック出場です。今大会こそ、世界の高い壁を乗り越えて、念願のメダルを獲得し、日本中に勇気と感動を届けたいと思っています。浜松の皆さんからの、温かい応援を力に変えて、デフリンピックに挑みます。



高橋 遥佳 選手

浜松市出身・在住。静岡県立浜松聴覚特別支援学校、静岡県立沼津聴覚特別支援学校を経て、現在は三陽建設株式会社に勤務。

浜松、磐田を拠点とする社会人女子サッカーチーム「だもんで遠州マングリナ」所属。

「人の優しさやぬくもりは浜松が一番！地元の魅力を日々感じています」

みる

高橋選手を擁するサッカー女子日本代表
初戦の相手は、前回女王のアメリカ代表！

日時: 11月15日(土) 12:00～

場所: Jヴィレッジ(福島県)

※予定は変更される可能性があります。

最新の情報は大会公式ホームページで確認してください

観戦は

現地または

ライブ配信で→

手話で選手を応援しよう！

応援というと、拍手や掛け声が思い浮かびますが、聴覚に障がいのある選手を応援するには手話がおすすです！

国によって手話は違いますが、日本とブラジル、どちらの選手にも思いを届けられる手話を静岡県聴覚障害者協会の小倉健太郎さんと松本拓也さんに教えてもらいました。

■ナイスゲーム！

「良いプレーだったね」
「良い試合だったね！」
という気持ちを伝える



小倉さん

五指を握った後、
両手の親指を立てて
前方に突き出す

■（手話の）拍手

両手を広げ、
顔の横で開いた
両手をひらひら
させる



松本さん

「いいね」の気持ちを伝えよう！ ボア 浜松市シンボルアクション「BOA」

ポルトガルでは「いいね」という意味を表し、日本の「がんばれ」のジェスチャーに似たポーズです。応援をする時はもちろん、さまざまな場面で、「いいね」の気持ちを伝え合いましょう！

今月の表紙

静岡県聴覚障害者協会と
NPO ブラジル文化交流
振興会の皆さんが、東京
2025デフリンピックに
期待を込めて「BOA」！



デフリンピックブラジル選手団が浜松で事前合宿

東京2020オリンピック・パラリンピックから続く絆

市は、2021（令和3）年に、東京2020オリンピック・パラリンピックに出場するブラジル選手団の事前合宿などを受け入れ、選手団から高い評価を受けました。

この経験から、ブラジルオリンピック委員会・ブラジルパラリンピック委員会と市は、これからもスポーツを通じて協力し合うために「レガシー協定」を締結しました。

デフリンピックに出場する、ブラジル選手団を浜松で受け入れ

2024（令和6）年には、ブラジル

ろうあスポーツ連盟と市が協定を締結し、デフリンピックブラジル選手団の事前合宿を市内で行うことになりました。

事前合宿期間中は、ブラジル選手団の練習見学や交流イベントを計画しています。また、選手団を支えるボランティアの募集を予定しています。ぜひ、ブラジルの選手を応援しましょう！

東京2025デフリンピックをきっかけに、スポーツを「みる」「ささえる」楽しさや、スポーツのインクルーシブな魅力を体感しましょう！

ブラジル選手団からのメッセージ

ブラジルーあスポーツ連盟のダイアナ・キョセン会長から、市民の皆さんへのメッセージをいただきました。

浜松には多くのブラジル人が暮らしており、このまちの支えのもと、選手たちはベストコンディションで本大会に臨む準備ができると確信しています。

東京デフリンピックは、日本の誇りであり、世界中の人々に感動と勇気を与える大会となることでしょう。その一翼を担えることを、私たちは大変光栄に思っています。

改めて、浜松市の皆さんのご支援と友情に、心からの感謝を申し上げます。



ダイアナ・キョセン会長

みる

ささえる

ブラジル選手団と交流しよう！

■選手団の練習予定 ※最新情報は市ホームページでお知らせします

競技	期間	会場
陸上	11月10日(月) ～ 13日(木)	常葉大学有玉グラウンド(中央区有玉台四丁目)
ビーチバレーボール		江之島ビーチコート(中央区江之島町)
バドミントン		浜松アリーナ(中央区和田町)
ハンドボール		
バレーボール		
柔道		雄踏総合体育館(中央区雄踏町字布見)

■障がいの有無や言葉の違いを超えて！交流イベント

日程：11月12日(水)午後

場所：ソラモ(中央区砂山町・旭町)、イオンモール浜松市野(中央区天王町)

■あなたの支えが選手の力に！ボランティア募集

募集期間：～10月28日(火)

活動内容：練習会場の準備など

最新の情報は市ホームページで確認

市HP▶東京2025デフリンピック大会

検索

