

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



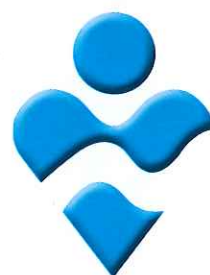
すぽせん だより

No.20
2014.6



CONTENTS

- 第11回名古屋市障害者スポーツ大会
(陸上競技・フライングディスク・レクリエーションの部) …2
- 新人職員紹介 ……3
- 4月～9月種目別練習日 ……4
- 種目別練習日
バドミントン練習日・Jr.運動練習日 ……5
健康体操練習日・ダンスダンス練習日 ……6
- 教室紹介
青空アーチェリー体験教室・テニス(立位)教室 ……7



(社福) 名古屋市総合リハビリテーション事業団
シンボルマーク

第11回名古屋市障害者スポーツ大会 (陸上競技・フライングディスク・レクリエーションの部)

5月11日(日)に瑞穂運動公園陸上競技場とレクリエーション広場において第11回名古屋市障害者スポーツ大会(陸上競技・フライングディスク・レクリエーションの部)を開催しました。



当日は晴天に恵まれ、陸上競技には379名、フライングディスクには247名の方々にご参加いただきました。

競技の他、どなたでも参加していただけるレクリエーションとして、陸上競技場では「10m走」と「ボッチャ」、レクリエーション広場ではフライングディスクによる「ストラックアウト」を実施しました。こちらにも多くの方々が参加をしてくださいました。



陸上競技では50mや100mなどの競走種目、砲丸投、ソフトボール投などの投てき種目、立幅跳、走幅跳の跳躍種目を実施しました。

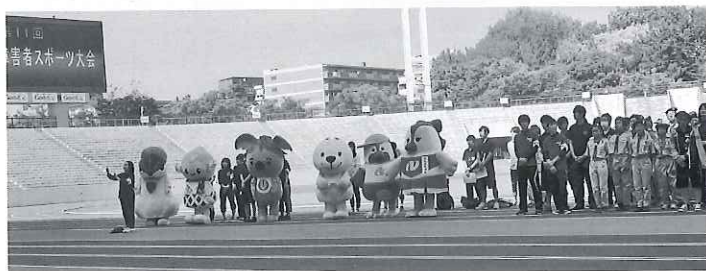


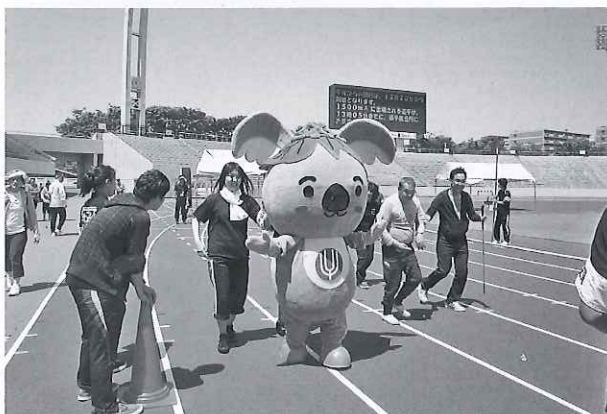
フライングディスクでは、アキュラシー種目とディスタンスを実施しました。

参加された方々は、この日のために練習を重ね、その一瞬、一投に集中をして全力で競技を行っていました。陸上競技の最後にはリレーも行われ、他の種目以上に観客席からは大きな声援が送られ、歓声があがっていました。

今年は会場に多くのマスコットも遊びに来てくれ、例年以上に楽しい大会になりました。

来年も皆さまの参加をお待ちしております。





新 人 職 員 紹 介



田中 真央 (たなか まお)

1年程前から、プールの監視員をさせていただいていましたが、4月より体育指導員として働くことになりました。小さい頃からスポーツが好きで、バレーボールや陸上競技などいろんなスポーツを経験しました。

利用者の皆さまにスポーツを楽しんでいただき、また来たいと思っていただけるような指導を目指します。いち早く名前を覚えていただけるよう、持ち前の明るさと笑顔で頑張りますので、よろしくお願いします。



横井 一輝 (よこい かずき)

4月より名古屋市障害者スポーツセンターの体育指導員になりました横井一輝です。

私は小学校から野球をやっていて今でも草野球をしています。草野球チームには様々な年代の方と野球について話しています。まだまだわからないこともあると思いますが、体を動かすことの楽しさと知識・技術の向上を心がけ、皆さまに信頼していただけるように頑張りますのでよろしくお願いします。



丹羽 暢子 (にわ のぶこ)

昨年5月より障害者スポーツセンターの受付補助として利用者の皆さまにお世話になっておりましたが、この度事務員となりましたので、あらためてご挨拶申し上げます。はやいもので一年がたち利用者の皆さまとのいろいろな関わりの中でたくさんの元気をもらい感謝しています。これからも笑顔でがんばっていききたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

平成26年 4月～9月 種目別練習日

●事前申込みの必要はありません。

種目・開催時間			対 象	年 齢	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日	社交ダンス(会議室)	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	13	25	22	－	3	21
	Jr. 運動	10:00~12:00	肢体不自由児	小学生以上	27	25	22	27	31	14
月	水中運動	10:30~11:30	脳血管障害児・者	中学生以上	21	19	16	－	18	－
	アクアビクス	14:00~15:00	障害児・者	中学生以上	14・28	26	9・23	14・28	11・25	8・22
	テニス(立位)	13:30~15:30	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	14・28	26	23	14・28	11・25	8・22
	コンディショニング(会議室)	13:30~15:00	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	21	19	16	－	18	－
火	水中ウォーキング	10:00~11:00	障害児・者	中学生以上	15	20	3	1	5・19	－
	バドミントン	17:15~20:00	障害児・者	中学生以上	22	13・27	10・24	8	12・26	9
	ダンスダンス(会議室)	17:00~18:00	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	15	20	17	15	19	30
木	サウンドテーブルテニス	13:00~15:00	視覚障害児・者	中学生以上	－	－	5	3	7	4
	ジュニアスイム	17:00~18:00	知的障害児 自閉症の方	小学生	17	15	19	17	21	18
	みんなでうんどう	17:00~18:30	知的障害児 自閉症の方	4歳～ 小学生	10	－	5	3	7	4
金	ピラティス・ストレッチ(会議室)	13:30~14:30	視覚障害児・者	中学生以上	18	16	20	18	15	19
	卓球	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	25	23	6・27	11	8・22	12・26
	健康体操	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	25	23	6・27	11	8・22	12・26
	アーチェリー	17:15~20:00	身体障害児・者	中学生以上	25	23・30	27	11	8・22	12
	車いすテニス	17:15~20:00	肢体不自由児・者	小学生以上	18	16	20	18	15	19
土	泳法別ワンポイント	10:00~11:30	障害児・者	中学生以上	19	17	21	5・19	2・16	6・20
	スポンジテニス	10:00~11:30	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	26	24	14	12	9・23	13
	フライングディスク	13:30~15:30	身体障害児・者 知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	12	3(外)	－	5	2	－
	ボッチャ	13:30~15:30	障害児・者	小学生以上	－	－	14	19	9	6
	ビームライフル(会議室)	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	19	－	－	12	16	20

*事前申し込みの必要はありません。利用証をセンター受付に提出後、運動のできる格好で各会場にお集まりください。

*対象に障害児・者である種目は、すべての障害者が対象です。

*フライングディスク(外)は貴船小学校の運動場で行う予定にしています。

種目別練習日

教室のように事前の申し込みの必要はなく、センターの利用証をお持ちの方は自由に参加していただけます。健康増進や技術の上達には継続して行うことが大切です。左記、種目別練習日の開催日時・対象等を確認のうえ参加ください。なお、今後発行の「すぽせんだより」に順次、紹介を掲載予定です。お楽しみに！

バドミントン練習日 対象：障害児・者 中学生以上

バドミントン練習日では、体育室に3コートつくり試合やラリーを楽しんでいます。

練習日前半は各コートフリーで、交代しながらラリーやサーブ練習などをして、後半にはペアを組み、ダブルスの試合を行っています。対象はすべての障害児・者が参加でき毎回、多くの方に参加いただき、とても賑やかで参加者同士で教えあっていることもあります。休憩のあいまにも話と笑顔が絶えず、とても和やかな雰囲気で行っています。

年末年始などには、大会と称してトーナメントの試合を行い、参加者の皆さんは日ごろの練習の成果を発揮されています。これから何か運動を始めようと考えている方は、道具も貸出できるので一度顔を出してみてください。



バドミントンは気軽にできるスポーツ！

バドミントンはけっこう激しいスポーツなので、自分には難しいと思っていませんか？

そんなことはありません。最初は相手に向けて打つようにラリーを練習しましょう！

試合でもダブルスであれば動く範囲も限定できます。このように程よい運動量で楽しくできるのがバドミントンの魅力です！興味のある方は一度覗きにきてください！！

Jr. 運動練習日 対象：肢体不自由児 小学生以上

Jr. 運動練習日はこの4月から再開した肢体不自由児対象の練習日です。時間は日曜日の午前10時から12時に実施しています。この練習日では色々な道具を使い、身体を動かしたり色々な種目を体験したりします。4月27日に1回目を開催し、ボッチャや風船バレー、玉入れをみんなで行いました。

この練習日では、「できた」「できない」ではなく、みなさんの経験を大切にしています。まずはやってみませんか？

今後も、みなさんが体験したことのないスポーツや種目を体験して楽しんでいただけたらと思っています。是非一度遊びに来てください。



休憩時間にはみんなで紙飛行機を折って飛ばしました。



風船バレーと玉入れの様子

健康体操練習日 対象：障害児・者 中学生以上

健康体操練習日では、椅子に座ってストレッチ、ボール運動、音楽に合わせて楽しくからだを動かすことをしています。誰にでも取り組めて、日常生活にも活かせる簡単な体操です。対象はすべての障害児・者の方です。

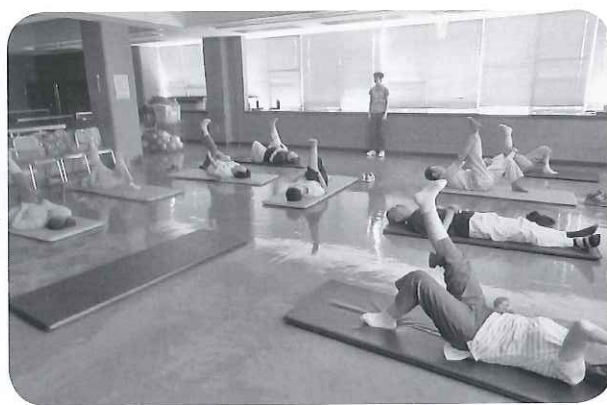
ここで健康体操を簡単にご紹介します!!

まずは椅子に座ってしっかりストレッチをします。日ごろ、使い慣れていない筋肉をほぐして、スッキリと良い姿勢になります。次に、棒体操で肩周りをさらにほぐし、ボールを使用した骨盤体操で、股関節周りもスッキリ。そして、ボールを使った運動です。一人でも仲間でもできる運動を紹介しています。なかなか手につかないボールに苦戦しながらも、笑顔になれます。できなくてもみんなで大笑いしています。

後半は講師の丸山治美先生の音楽に合わせての体操です。おなじみの曲や、リズムのある曲で体を動かします。最後は、マットを使用するのリラクゼーションです。からだもここちよく落ち着きます。毎回このような感じで進めています。

楽しい雰囲気の中でたっぷりからだを動かすことができます。

みなさん、ぜひご参加ください。お待ちしております。



ダンスダンス練習日 対象：知的障害児・者 自閉症の方 小学生以上

ダンスダンス練習日では講師の堀田恵美先生指導のもと、1度は聞いたことのある「ミッキーマウスマーチ」「チュートレイン」「グッドラッキー」などを中心に音楽に合わせて楽しく踊っています。また、クリスマスフェスティバルでの披露を目標に楽しく自由にダンスをしています。

対象は知的障害児・者、自閉症の方です。ダンスに興味のある方、歌が好きな方、是非一度見学に来てください。そして、一緒に楽しく体を動かしましょう!!!



教室紹介

教室では、一人ひとりの障害の程度や技術レベルに合った努力目標を設定して、指導を行っています。その都度記録を取ったり、成果を見て指導内容を確認したり、時には参加者の課題を明確にして、次の段階へと進むようにしています。1年を3回（前・中・後期）に分けて募集を行い、センター内外で開催しています。なお、今後発行の「すばせんだより」に順次、教室の紹介を掲載予定です。お楽しみに！

青空アーチェリー体験教室 対象：身体障害児・者 初級 中学生以上

4月から6月にかけて、障害者スポーツセンターの近隣にある「猪高緑地アーチェリー場（スポセンより徒歩約3分）」にて標記体験教室を実施しております。身体障害者を対象に、センター登録「フラミンゴ・アーチェリークラブ」のクラブ員の指導のもと、道具の説明からはじまり、最終的には模擬試合が出来るまで指導してもらえます。

指導者も身体障害者のため、ピンポイントなコツなども伝授してもらえ、メキメキと技術の向上が見られます。

また、アーチェリーの技術向上の場だけではなく、交流の場にもなっており、参加者同士あるいは講師と参加者などのコミュニケーションの広がりもあり、有意義な時間となっております。

興味のある身体障害者の方は、種目別練習日（アーチェリー練習日）を見に来てください。



テニス（立位）教室 対象：身体障害児・者 初心初級 中学生以上

センターではテニスの楽しさを知り広く愛好してもらうため、身体障害者を対象に基本技術を中心にテニス教室を行っています。参加者のレベルに応じて和気あいあいとした雰囲気で行っています。

また、ジュニア用ボールを使用するなど使用する道具も工夫しました。ラリーが続く楽しさから始まり、最後は教室内容を踏まえた総合練習を行えるまで指導しています。講師には JPTA 認定プロフェッショナル講師の漆間富士夫先生にご指導をいただき、全5回で実施しています。

ボールを打って、スッキリ爽やか！ 皆さんの参加をお待ちしています。



種目別練習日の日時等、詳しくは種目別練習日（4頁）をご参照ください。

次回教室は7月1日より中期教室（8月～12月）の募集を開始します。皆さまのご参加をお待ちしております。

編集・発行

指定管理者

(社) 名古屋市総合リハビリテーション事業団 名古屋市障害者スポーツセンター

〒465-0055

名古屋市名東区勢子坊二丁目1501番地

電話 (052) 703-6633

FAX (052) 704-8370

URL <http://www.nagoya-rehab.or.jp/sports/index.html>

編集後記

4月の桜、5月の新緑の時期もあったという間に過ぎ去り、そろそろ、じめじめした入梅の季節がやってきますね。恵みの雨とは言いますが、毎日雨降りが続けば、気分も減ってしまいがちです。そんな時は、室内の運動施設に限りますね。天候に左右されず、思いっきり身体を動かして、ストレス発散しましょ〜。雨降りの日が多くなりますので、道中お気をつけてお越しください。

障害者スポーツ医事相談

6月 5日(木) 理学療法士 早野 充浩

7月 3日(木) 理学療法士 辻 朋浩

8月 7日(木) 理学療法士 田島 資子

9月 4日(木) 理学療法士 清水 隆司

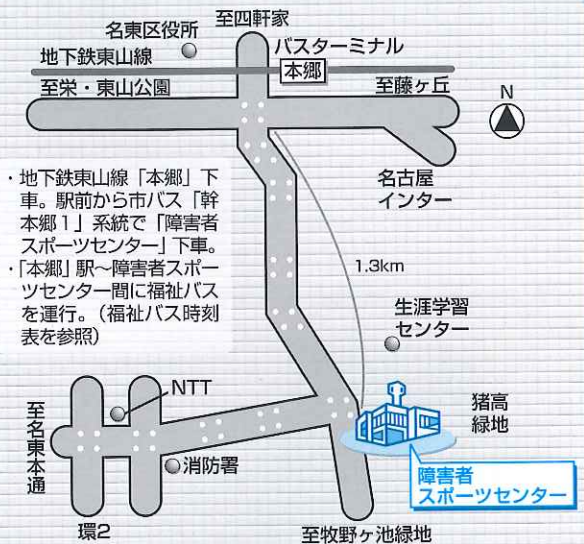
相談時間 ▶ 13:00~15:00

◎都合により日程及び担当が変更になる場合があります。

他にも、身体障害児・者の相談に応じる相談員がいます。毎週土曜日・日曜日(第5週目はありません) 相談時間は13:00から。

福祉バス時刻表

センター ↓ 本郷駅	13:00	17:20	本郷駅 ↓ センター	13:20	17:40
	14:00	18:20		14:20	18:40
	15:00	19:20		15:20	19:40
	16:00	20:30		16:20	



■開館時間 9:30~20:30 (12:00~13:00 休憩)

■休館日 毎週水曜日・祝日の翌日・年末年始

■施設案内 温水プール(25m6コース)・体育室(819m²)
卓球室・トレーニング室・料理実習室
和室・会議室 他

■愛知県内の障害者・介護者は無料です。

■専用利用は、障害者団体は3ヵ月前、その他は1ヵ月前から申込を受付ます。

■はじめての方には、指導員が対応します。

休館日

4日(水)

■ 8日(日)

11日(水)

18日(水)

25日(水)

プールが 利用でき ない日

■ 29日(日)

2日(水)

9日(水)

16日(水)

22日(火)

23日(水)

30日(水)

■ 13日(日)

◆ 14日(月)

■ 15日(火)

6日(水)

13日(水)

20日(水)

■ 24日(日)

27日(水)

平成26年度 利用カレンダー

2014/4 APR.

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2014/7 JUL.

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2014/5 MAY.

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2014/8 AUG.

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2014/6 JUN.

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2014/9 SEP.

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

● 休館日
■ プールの利用はできません。(終日)
◆ プールの利用はできません。(17:00~)
■ スポーツ大会開催等により施設利用はできません。(終日)
◆ スポーツ大会開催等により施設利用はできません。(12:00~)

■ スポーツ大会開催等により施設利用はできません。(終日)
■ プールの利用はできません。(終日)
◆ プールの利用はできません。(17:00~)