

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



すぽせん だより

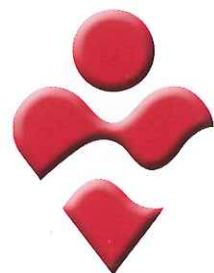
No.22
2014.12



閉会式終了後、長崎県立総合公園
陸上競技場にて (H26.11.3)

CONTENTS

- 第11回名古屋市障害者スポーツ大会(水泳の部)……………2
- STT審判養成講習会およびステップアップ講習会 ……2
- 2014年東海障害者水泳記録会 ……3
- 第11回名古屋市障害者スポーツ大会(バレーボールの部)…3
- 第14回全国障害者スポーツ大会
「長崎がんばらんば大会2014」名古屋市選手団健闘!!……4
- 新人職員紹介 ……4
- 体力測定 ……5
- 「カローリング投球補助具」を製作しました!!……5
- 12月～3月種目別練習日 ……6
- 種目別練習日 プラティス・ストレッチ練習日 ……7
- 教室紹介 ボウリング ワンポイントレッスン ……7



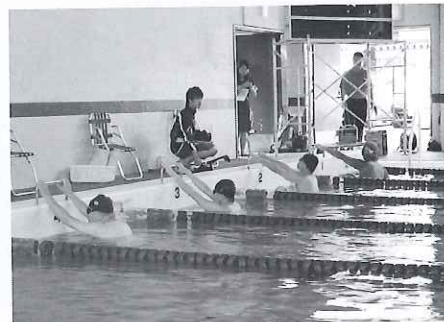
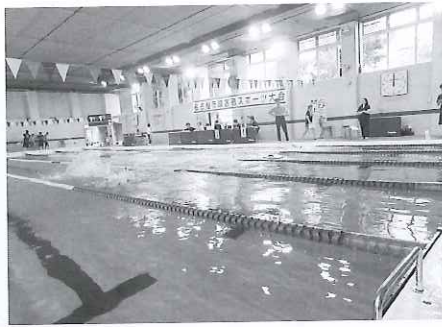
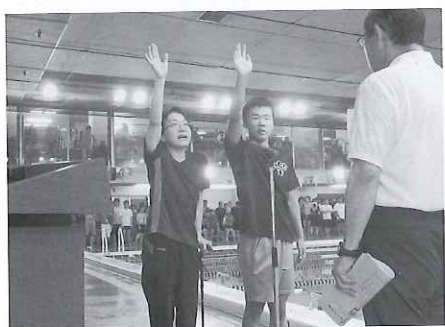
(社福) 名古屋市総合リハビリテーション事業団
シンボルマーク

第11回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）

平成26年8月24日（日）に名古屋市障害者スポーツセンター室内プールにて「第11回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）」を開催しました。当日は身体障害者・知的障害者合せて過去最多の159名の選手が参加されました。種目は、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法と知的障害者による自由形リレー、家族や友人などと一緒に参加のできる「みんなでリレー」を実施しました。

この大会は、来年、和歌山で開催される全国障害者スポーツ大会の選考会も兼ねており、全国大会の出場を目指す選手はもちろん、水泳を始めたばかりの選手もタイムに関係なく一生懸命泳ぐ姿を披露してくれました。家族や関係者の応援にも熱が入り、ゴールのたびに拍手や歓声が起こり、レースを終えた選手を温かく迎えていました。

また、当センターでは、水泳に関する教室や練習日の開催、日常における指導員による入水指導も行っています。泳ぐのが苦手な方や少しでも速く泳ぎたい方など、ニーズに合った指導ができるように心がけています。この大会は毎年開催しています。今年参加されなかった方も、ぜひ来年の大会に向けて練習しませんか？より多くの方の参加をお待ちしております。



STT 審判養成講習会およびステップアップ講習会

平成26年8月17日（日）に名古屋市障害者スポーツセンター会議室で「STT 審判養成講習会およびステップアップ講習会」を STT の普及とルール統一を目的に開催しました。

今回は19名の参加があり、STT を初めて見る方や、日ごろ当センターにおいて STT を経験している方、自分の審判技術をあげたい方などさまざまな方の参加がありました。講習会の内容は、午前中に STT 審判養成講習会を行い、基本的な審判業務、ルールを学んで頂き、午後からのステップアップ講習会では、実際に STT 選手に協力をいただき審判技術の向上、ルールの共通理解や、視覚障害者への配慮を皆さんで学び共有しました。今回参加された方々は、当センターで11月に行われる「第11回名古屋市障害者スポーツ大会 卓球の部」や来年3月に行われる「第33回東海障害者卓球大会 STT の部」で実際に審判として活躍していただく予定です。



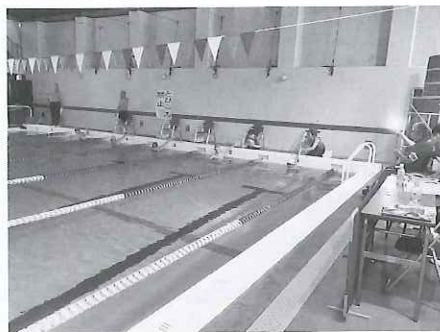
2014 年東海障害者水泳記録会

平成26年10月26日（日）に名古屋市障害者スポーツセンター室内プールにて「2014年東海障害者水泳記録会」を開催しました。この記録会は、初心者（25m泳げなくてもOK）から競技志向の方まで幅広い方々に参加していただける記録会です。今年は、遠方は奈良県からのエントリーも含め195名の申込みがあり、当日は175名の方々が参加されました。

当日は、開会式後のシンクロクラブ「ベルーガ」によるシンクロのエキシビション演技の後、午前午後合わせ80レースが行われ、どれも白熱したレースとなりました。ベストスイマー賞の表彰もあり、午前の部、午後の部ともに2名ずつの方々に贈られました。

レース終了後には毎年恒例となりました100mなんでもリレー！この日一番の盛り上がりを見せたレースからナイスチーム賞が1チーム選出されました。受賞された皆様おめでとうございます！

また、来年も開催予定ですので、皆さんも日頃の練習の成果を試してみたいはいかがですか？水泳を始めて間もない方でも参加できますので、一人でも多くの方々のご参加をお待ちしております。



第11回名古屋市障害者スポーツ大会（バレーボールの部）

平成26年10月21日（火）に名東スポーツセンターで上記大会を開催しました。平成24年から愛知県大会と名古屋市大会が別々に開催されるようになり、今回で名古屋市大会は3回目の開催となりました。

大会には14チーム（参加者130名）が参加されました。

試合では、1点を取り合う白熱した試合が続き、観客も手に汗握るシーソーゲームが繰り広げられました。また、今年度からは選手間同士で結成されたチームも出てきており、さらにバレーボール熱に拍車がかかってきていることがうかがえました。

今回の大会結果は、初出場にして優勝という波乱の展開となりました。

優勝された「名古屋サーティーン」は、来年の春に行われる『第15回全国障害者スポーツ大会 北信越・東海ブロック予選会』への出場権を獲得されました。今後は名古屋市代表チームとしてさらに強化され、全国大会出場を目標に頑張ってもらえるよう応援していきましょう。



結果	
優勝	名古屋サーティーン
2位	レッドアスリートヤゴト
3位	レタドール



第14回全国障害者スポーツ大会 「長崎がんばらんば大会 2014」 名古屋市選手団健闘!!

平成26年
11/1(土)～
11/3(月・祝)

11月1日(土)から11月3日(月)の3日間、長崎県において第14回全国障害者スポーツ大会(長崎がんばらんば大会 2014)が開催されました。

この大会は、毎年国民体育大会の開催県が持ち回りで開催しており、本大会の後に行われています。

対象者は、身体障害(一部内部障害者の参加あり)、知的障害、精神障害(バレーボールのみ)で障害の程度や年齢により、障害区分が細かく分かれています。実施競技は、個人競技が陸上競技・水泳・卓球・アーチェリー・フライングディスク・ボウリングの6競技、車椅子バスケットボールをはじめ団体競技が7競技行われました。

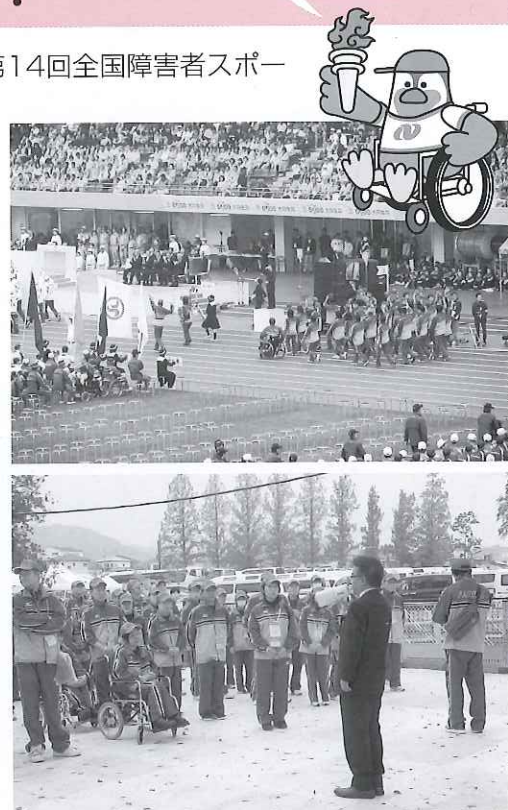
名古屋市選手団は、(社福)名古屋手をつなぐ育成会の仁木雅子理事長を団長として、選手42名、役員23名、合計65名の選手団を編成し、大会に参加しました。

派遣期間中、特に屋外競技については悪天候に悩まされることが多く10月31日(金)の公式練習日から大会2日目の11月2日(日)までは雨の中の競技となり、選手の体調管理が非常に難しく、役員全員で協力しサポートしました。また、開会式前には、名古屋市健康福祉局長、障害企画課長、白井センター長、秋山副センター長、大島障害者スポーツセンター所長が開会式会場まで激励に来てくださり、選手団の士気も大いに高まりました。

結果は、昨年度を上回る32個のメダル(金8、銀14、銅10)を獲得しました。陸上競技では2個の大会記録を樹立し、バレーボールでは、初出場で見事3位という素晴らしい成績を残すことができました。

多くの選手が、自己ベストを更新するなど、健闘する姿が印象的でした。

大会公式サイトでは、様々な情報が掲載されています。ぜひ一度ご覧ください。



新 人 職 員 紹 介



須川 明美(すがわ あけみ)

8月より障害者スポーツセンターの受付事務員としてお世話になっております。スポーツを楽しんでいらっしゃる利用者の皆様の生き生きした表情を拝見していると、スポーツセンターが利用者の皆様にとって特別な空間であると感じ取ることができます。

気持ち良く過ごして頂けますように心掛けて頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

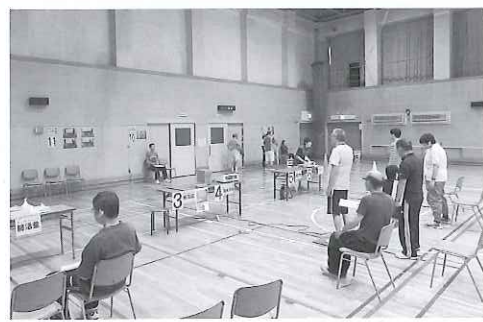
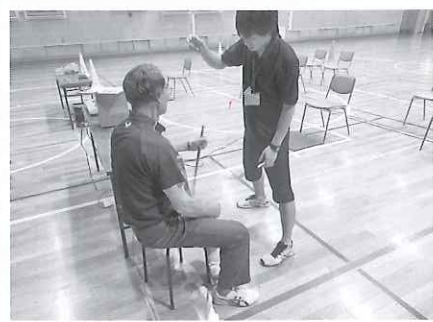
体力測定

平成26年10月18日（土）13：30～15：30で名古屋市障害者スポーツセンター体育室にて体力測定を実施しました。今回は36名の参加がありました。

種目は、バランス、柔軟性、敏捷性、筋力の項目で、全11種類を計測していきました。

特殊な器具を使用して測定するものもあり、みなさん少々緊張ざみでしたが、楽しそうに取り組んでくれました。

今回参加されなかった方もご自身の体力の把握や、日ごろの運動の成果を試してみませんか。来年度もたくさんのご参加お待ちしております。



「カローリング投球補助具」を製作しました!!

名古屋市障害者スポーツセンター利用者の方で、自分にあった道具を使ってカローリングを行いたいという願いを叶えるため、なごや福祉用具プラザ（同プラザは当センターの指定管理者である社会福祉法人名古屋市総合リハビリテーション事業団が管理運営する施設です。）の協力により、カローリング投球補助具の製作を行いました。同プラザのリハビリテーション工学技師、作業療法士、製作ボランティアの方々の長期間にわたる試行錯誤の上、ようやく完成しました。

補助具の先端をジェットローラの持ち手部分に当てたまま前に押し出します。床にかがんだ状態でジェットローラを投球できない方でも、車いすに座った状態で投球することができます。



ジェットローラ



補助具による投球の様子

補助具自体とても軽量なので、握る力が弱い方でも押し出すことができます。長さも、自分にあった長さに調節することもできます。この補助具一本の中にいろいろな工夫が盛り込まれています。ぜひ、この補助具を使って、カローリングを楽しんでください。

なお当センターにも同じような補助具を用意していますので、使ってみたい方は声をお掛けください。カローリング練習日は来年1月17日（土）より始まります。ぜひご参加ください。

平成26年 12月～平成27年 3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	12月	1月	2月	3月
日	社交ダンス(会議室)	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	6(土曜日)	11	8	—
	ジュニア運動	10:00~12:00	肢体不自由児	小学生以上	21	18	—	22
月	水中運動	10:30~11:30	脳血管障害児・者	中学生以上	15	19	16	16
	アクアビクス	14:00~15:00	障害児・者	中学生以上	8・22	26	9	9
	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	8・22	26	9	9・16
	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	15	19	16	—
火	水中ウォーキング	10:00~11:00	障害児・者	中学生以上	2・16	6・20	3・17	17
	バドミントン	17:15~20:00	障害児・者	中学生以上	9	27	10・24	10・24
	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	2	20	17	17
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	4	—	5	5(体育室)
	ジュニアスイム	17:00~18:00	知的障害児 自閉症の方	小学生	18	15	—	19
	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	4	—	5	5
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	19	16	20	20
	卓球	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	12	9・23	27	13
	健康体操	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	12	9・23	27	13
	アーチェリー	17:15~20:00	身体障害児・者	中学生以上	12	9・23	6・27	13
	車いすテニス	17:15~20:00	肢体不自由児・者	小学生以上	19	16	20	20
土	泳法別ワンポイント	10:00~11:30	障害児・者	中学生以上	6・20	17	7・21	7
	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	13	10・24	14・28	14
	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	13	24	7	—
	カローリング	13:30~15:30	障害児・者	小学生以上	—	17・31	28	14
	ボッチャ	13:30~15:30	障害児・者	小学生以上	6	10	14	—
	ビームライフル(会議室)	13:30~15:30	障害児・者	中学生以上	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・者とある種目は、すべての障害者が対象です。

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ご参加ください。なお、今後発行の「すぽせんだより」に順次、練習日の内容を掲載予定です。お楽しみに!

ピラティス・ストレッチ練習日 対象：視覚障害児・者 中学生以上

名古屋市障害者スポーツセンターでは、視覚障害者対象のピラティス・ストレッチ練習日を実施しています。ピラティスとはインナーマッスル（目に見えない内臓を支える筋肉）を、呼吸を意識しながら自分でコントロールするエクササイズです。

視覚障害者のみを対象とし、同じ障害を持つ者同士の交流の場にもなっています。「毎月第3金曜日」と、練習日開催日をわかりやすくしているため、参加者の方が継続的に参加しやすくなっています。

練習日のねらいとしては、「自分の身体と向き合うきっかけをつくる」「身体感覚の向上につなげる」「より良い姿勢づくり」などです。普段使わない身体部分や意識しない部分をストレッチや、ピラティスで動かすことによって姿勢を正し、疲れにくい身体を手に入れることもねらいです。

練習日の内容は、会議室にマットを10枚ほど敷き講師の先生が指導してくれます。初めの10分くらいで「頭の体操」や「指の体操」などを実施し、声を出すようなかたちになっています。普段、視覚障害者の方はなかなか大きな声を出すという場面が少ないと思いますので、このピラティス練習日で参加者全員が大きな声を出して活気あふれる雰囲気になっています。

視覚障害者の方、誰でも参加できます！初めての参加者の方も増えてきています。会議室でお待ちしています！



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、名古屋市障害者スポーツセンター内外で開催しています。なお、今後発行の「すぽせんだより」に順次、教室の紹介を掲載予定です。お楽しみに!

ボウリング ワンポイントレッスン 対象：知的障害児・者 中学生以上

競技力の向上・技術習得をねらいとして、今年度初の試みで知的障害者を対象にボウリングワンポイントレッスンを実施しました。

募集人数は10名とし、個別にアドバイスをしながら楽しく投球できました。

指導者には、星ヶ丘ボウルの永田プロをお招きし、プロからのきめ細やかなアドバイスもあり、5回の実施ではありましたが格段に上手になった参加者もありました。

最終回は講師と一緒に投球し、プロボウラーのダイナミックな投球に参加者全員が圧倒され、自分もいつかは…と決意を新たにされていました。



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

今年も早いもので、残り少なくなりました。振り返ると色々な出来事がありました。全国各地で「記録的な豪雨、土砂災害、台風、突然の噴火」などの自然災害が頻発した一年でした。犠牲となられた皆様に心よりお悔やみ申し上げます。今後も、利用者の皆様に安心・安全・快適にご利用いただけるよう順次施設の整備をまいります。師走の慌ただしい時期ですが、スポーツで良い汗かいて、健康でお過ごしください。

障害者スポーツ医事相談

12月 4日(木) 理学療法士 萩原 康仁

1月 8日(木) 理学療法士 萩原 康仁

2月 5日(木) 理学療法士 田島 資子

3月 5日(木) 理学療法士 萩原 康仁

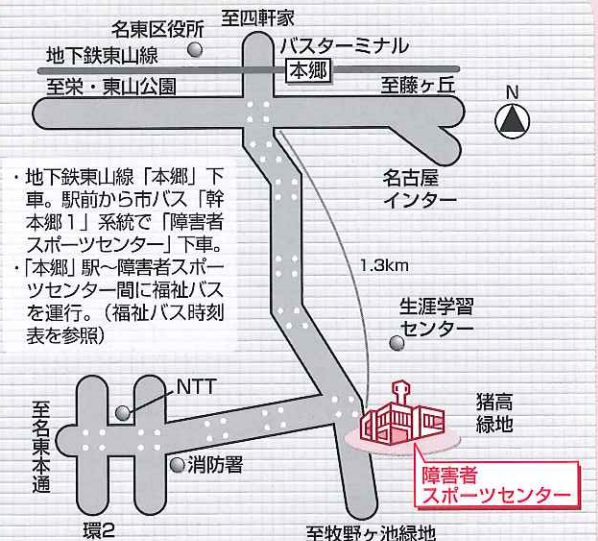
相談時間 ▶ 13:00~15:00

◎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

プールが 利用でき ない日

12月	1月	2月	3月
3日(水) 10日(水) ◆14日(日) 17日(水) 24日(水) 25日(木) 29日(月) 30日(火) 31日(水)	1日(木) 2日(金) 3日(土) 7日(水) 13日(火) 14日(水) 21日(水) 28日(水)	4日(水) 12日(木) 13日(金) 18日(水) 25日(水)	4日(水) 11日(水) 18日(水) 23日(月) 25日(水)
		◆14日(土) ■15日(日) ◆28日(土)	■1日(日) ◆2日(月) ■3日(火)

◆クリスマスフェスティバル2014開催により施設利用はできません。(12:00~)

■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~)

平成26年度 利用カレンダー

2014/10 OCT. 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	2015/1 JAN. 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
2014/11 NOV. 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	2015/2 FEB. 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
2014/12 DEC. 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	2015/3 MAR. 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

● 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(17:00~)