



すほせん だより

No.26
2015.12

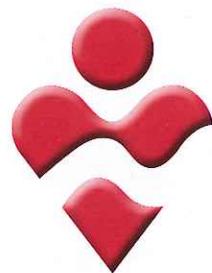


名古屋市選手団結団式

(名古屋市役所公館にて 平成27年10月22日[木])

CONTENTS

- 第12回名古屋市障害者スポーツ大会(水泳の部).....2
- 第12回名古屋市障害者スポーツ大会(バレーボールの部)....3
- 2015年東海障害者水泳記録会4
- 体力測定5
- こころの健康日誌 第1回5
- 第15回全国障害者スポーツ大会
「2015紀の国わかやま大会」名古屋市選手団健闘!!.....6
- 12月～3月種目別練習日7



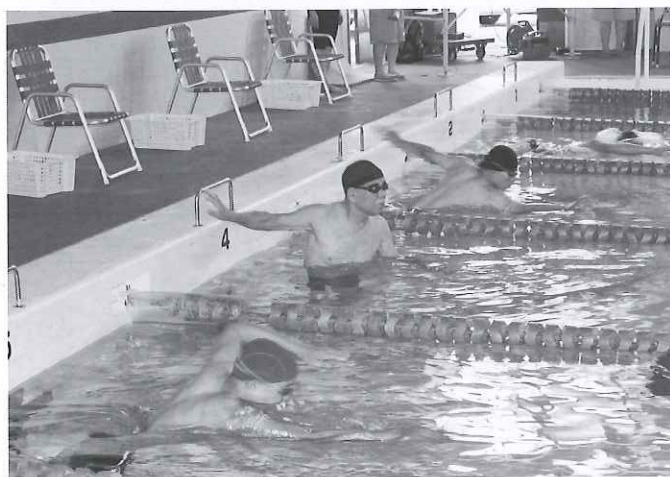
(社福) 名古屋市総合リハビリテーション事業団
シンボルマーク

第12回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）

平成27年8月23日（日）の名古屋市障害者スポーツセンター室内プールにて「第12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143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できる「みんなでリレー」を実施しました。みんなでリレーでは、多くの参加申込があり、中でも参加選手4名の合計年齢が300歳となるチームもあり、ゴールと同時に会場からは大きな拍手が起こりました。大変盛り上がったレースとなりました。

この大会は、来年岩手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くれました。

この大会は毎年開催をしています。今年参加をされなかった方も、ぜひ来年の大会に向けて水泳を練習しませんか？障害者スポーツセンターでは、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早く泳ぎたい方など、ニーズに合った指導ができるように心がけています。より多くの方の参加をお待ちしております。



第12回名古屋市障害者スポーツ大会（バレーボールの部）

平成27年10月6日（火）に名東スポーツセンターにて、第12回名古屋市障害者スポーツ大会（バレーボールの部）を開催しました。

今年度は11チーム（選手111名）が出場されました。この大会は全国障害者スポーツ大会の選考大会でもあります、北信越・東海ブロック大会への出場権もかかっているということで、どのチームも、どのゲームもボールを落とすまいと、白熱したラリーの応酬となりました。

各チームの競技レベルやチームワークも年々向上し、ゲーム中の選手同士の声掛けやベンチからの指示なども多く聞こえ、さらにスタンドからも応援の声が聞こえるなど会場は熱気に包まれていました。

そんな中、昨年同大会で優勝し、北信越・東海ブロック大会を見事勝ち抜き、全国障害者スポーツ大会へ出場を決めた「名古屋サーティーン」が2連覇を達成しました。

昨年に引き続き名古屋市の代表チームが全国障害者スポーツ大会でも素晴らしい戦いをしてきたということは、他のチームにとっても良い刺激になっているように感じます。

今後も大会などを通して、皆様と一緒にバレーボールをさらに盛り上げていければと思います。



結果	優勝	名古屋サーティーン
	準優勝	レタドール
	3位	八事



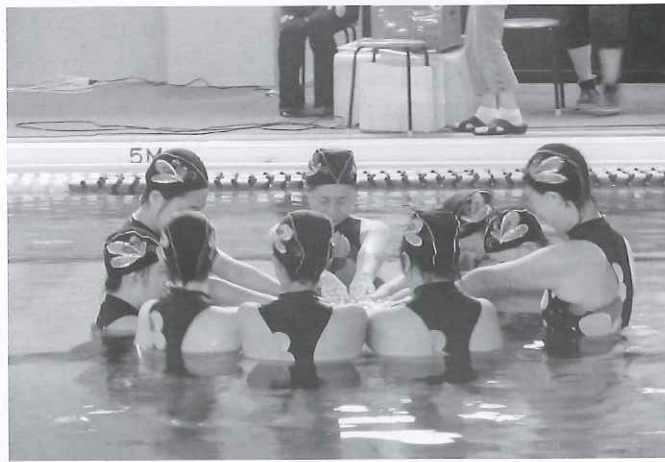
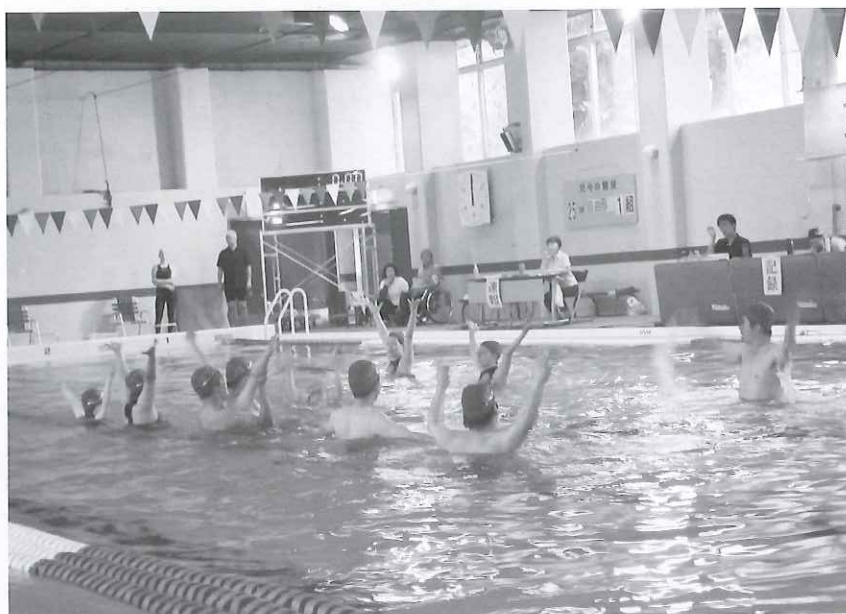
2015 年東海障害者水泳記録会

平成27年9月27日（日）に当スポーツセンターで2015年東海障害者水泳記録会を開催しました。この記録会は、水泳初心者（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、愛知県内を中心に参加をいただき、201名の申込みがあり、当日は175名も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「ブルーガ」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89レースを行い、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名ずつの方々に贈呈しました。

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を1チーム選出しました。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かですか？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。

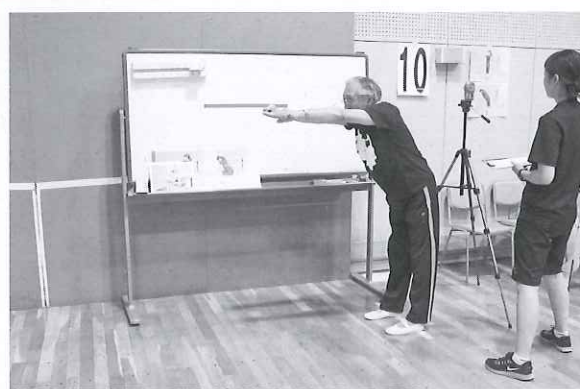


体力測定

平成27年10月17日（土）センター体育室にて今年度2回目の「体力測定」を実施しました。体育室には30名を超える方々が参加されました。前回の6月に測定した人は、体力の変化を、初めて測定を行った人は、自分の体力の現状を知ることができたと思います。

この体力測定をきっかけに、日々の生活や、運動習慣を見直したり、次への目標を立てるなど行ってみてください。

測定は全部で11種目あります。身体の様々な「能力」を測ることができます。次回は来年6月予定です。ご自分のからだの変化を知る機会となります。ぜひ参加してください。お待ちしております。



こころの健康日誌 第1回

暑い日があっという間に過ぎ、少し寒くなってきました。皆さまいかがお過ごしですか？

この度、『すばせんだより』でこころの健康日誌というコーナーを設けさせていただくことになりました。担当は、4月からセンターの職員になりました、精神保健福祉士です。こころの健康日誌を通して皆様にこころのケアについて何か発信できればと思っております！

記念すべき第1回目のこころの健康日誌は、ストレスについてです。身体の健康も大事ですが、こころの健康について皆さん考えたことはありますか？現代はストレス社会といわれているくらいですから、知らない間にストレスを抱えているかもしれません。きちんと睡眠をとってバランスのとれた食事をとり、センターに来て適度に運動して汗を流し、そして大いに笑ってください。笑いはストレスにとっても効果的だといわれているそうです。そして、悩みは抱え込まないで、誰かに相談してくださいね。センターでも利用者のみなさまが気軽に相談できる場所として、こころの健康相談を行っております。ちょっと最近人間関係が上手くいかない、ただ話を聞いて欲しい！なんだか最近眠れない、そんな時にいらっしゃってはいかがですか？話をすることもストレス解消法の一つですよ^^

また、「労働安全衛生法」が改正され、今年の12月から毎年1回職場でのストレスチェックが義務付けられました。「労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組み（厚生省：ストレスチェックマニュアルより）。」だそうです。「日本人は働き過ぎ」とよく言われていますから、メンタルヘルスにおける制度がもっと多くなると良いですね。

最後に、これからさらに寒くなりますので、体調には気をつけてくださいね。センターで日々スポーツを頑張っている皆さんの姿を見ながら、職員も寒さに負けないように頑張りたいと思います！



第15回全国障害者スポーツ大会

「2015 紀の国わかやま大会」

名古屋市選手団健闘!!

平成27年
10/24(土)～
10/26(月)



10月24日(土)から26日(月)の3日間、和歌山県において第15回全国障害者スポーツ大会(2015紀の国わかやま大会)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、その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)名古屋市身体障害者福祉連合会会長浅野義勇氏を団長として、選手43名、役員24名、合計67名の選手団を編成し、大会に参加しました。

開閉会式会場(紀三井寺公園陸上競技場)は、周辺に多数の臨時駐車場が設置されており、移動距離も短く選手にとっては負担の少ない環境となっていました。

派遣期間中は特に屋外競技についてはさわやかな秋晴れの中競技を行えましたが、10月25日(日)の大会2日目は非常に強い寒風の中の競技となり、選手の体調管理が難しく、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副局長、障害企画課長、更生係長、長谷川副理事長、秋山副センター長、山口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 金メダル10個、銀メダル10個、銅メダル7個 計27個のメダルを獲得することが出来ました。選手は自己ベストを更新する選手がほとんどで、メダルを逃した選手も健闘する姿が印象的でした。また、バレーボール(精神障害)では、初戦敗退したものの準優勝チームである大阪府との好ゲームを見せてくれました。

大会公式サイトでは様々な情報が掲載されていますので、一度是非ご覧いただければと思います。



平成27年 12月～平成28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	13	10	14	—
	水中運動	10:30～11:30	脳血管障害児・者	中学生以上	21	18	15	—
	アクアビクス	14:00～15:00	障害児・者	中学生以上	14	25	8・22	14
	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	25	8・22	14
	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	18	15	7
	視覚障害者水泳	10:30～11:30	視覚障害児・者	中学生以上	7	4	1	7
火	水中ウォーキング	10:00～11:00	障害児・者	中学生以上	1・15	5・19	2・16	1・15
	バドミントン	17:15～20:00	障害児・者	中学生以上	8・22	26	9・23	8
	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	19	16	15
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	3	7	4	3(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	17	—	18	17
	みんなで運動	17:00～18:30	知的障害児 自閉症の方	4歳～ 小学生	3	7	4	3
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	15	19	18
	卓球	13:30～15:30	障害児・者	中学生以上	11	8・22	26	11・25
	健康体操	13:30～15:30	障害児・者	中学生以上	11	8・22	26	11・25
	アーチェリー	17:15～20:00	身体障害児・者	中学生以上	11	8・22	5	11
	車いすテニス	17:15～20:00	肢体不自由児・者	小学生以上	18	15	19	18
土	泳法別ワンポイント※	10:00～11:30	障害児・者	中学生以上	5(バ)・19(背)	16(平)	6(バ)・20(背)	5(平)・19(バ)
	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	12	9	13	12
	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	—	23	6	5
	ポッチャ	13:30～15:30	障害児・者	小学生以上	12	9	13	—
	ジュニア運動	10:00～11:30	肢体不自由児	小・中学生	26	23	27	26
	チームライフ(会議室)	13:30～15:30	障害児・者	中学生以上	19	—	—	—
	カローリング	13:30～15:30	障害児・者	小学生以上	—	16・30	20	12・19
★ プールでワンポイント		13:30～15:00	障害児・者	小学生以上	3・8・10・18・22	15・19・29	5・9・23・25	10・17・24

*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、運動のできる服装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。

※ 泳法別ワンポイントではクロール及び、記載の泳法を行います。(背)→背泳ぎ・(平)→平泳ぎ・(バ)→バタフライ

編集・発行

指定管理者

(社福)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

12月に入り、すでに今年も一か月を切りましたね。暑かった夏もどこへやら、毎日寒いと夏がとても懐かしく感じてしまいます。一年を振り返ると、今年もセンターではいろいろな行事がありました。5月の名古屋市障害者スポーツ大会陸上・FDの部、8月の水泳の部、11月の卓球・ボウリングの部については、来年の全国障害者スポーツ大会の選考を兼ねており、毎年沢山の皆様に参加していただき、とても白熱した大会となっています。それまでには、沢山の練習を積み重ねて大会に臨まれ、力を発揮できた方、また、そうでなかった方、結果は様々かもしれませんが、一生懸命頑張る姿にはいつも元気を頂いています。大会参加の選手の皆様はじめ、大会以外でも利用者さんの笑顔を沢山みることができ、とても嬉しく思います。これからも、皆様が安全にスポーツを笑顔で楽しんでいたような環境づくりに日々邁進し、職員一同センターでお待ちしています。尚、お知らせですが、今年も平成27年12月6日(日)に、「スポセンわくわくフェスティバル2015」を開催いたします。どなたでも気軽に参加していただけるお祭りとなっております。ぜひ、足を運んでみてください。

障害者スポーツ医事相談

12月

3日(木) 理学療法士 近藤 穰

1月

7日(木) 理学療法士 辻 朋浩

2月

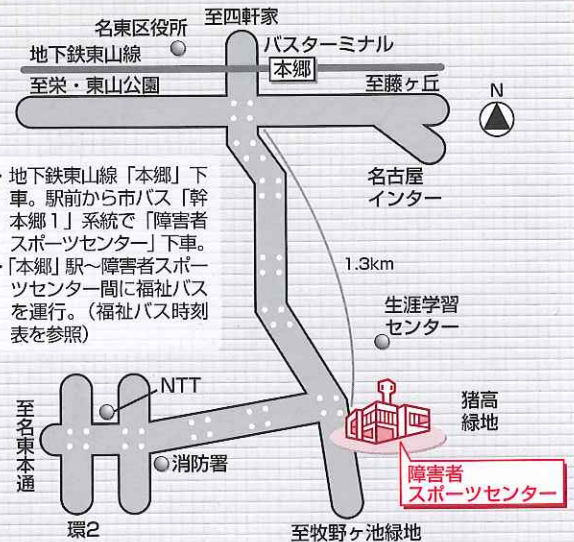
4日(木) 理学療法士 近藤 穰

3月

3日(木) 理学療法士 近藤 穰

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。



■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

2日(水)
6日(日)
9日(水)
16日(水)
24日(木)
25日(金)
29日(火)
30日(水)
31日(木)

1月

1日(金)
2日(土)
3日(日)
6日(水)
12日(火)
13日(水)
20日(水)
27日(水)

2月

3日(水)
10日(水)
12日(金)
17日(水)
24日(水)

3月

2日(水)
9日(水)
16日(水)
22日(火)
23日(水)
30日(水)

■スポセンわくわくフェスティバル2015開催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~)

平成27年度 利用カレンダー

2015/10 OCT.	2016/1 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	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
2015/11 NOV.	2016/2 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 29 30	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
2015/12 DEC.	2016/3 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	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)
● 10月6日はスポーツ大会等により17:00以降、施設の利用はできません。また、プールは終日、利用できません。