

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



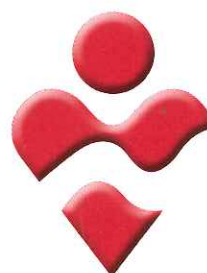
すぽせん だより

No.30
2016.12



CONTENTS

- 第13回名古屋市障害者スポーツ大会(バレーボールの部) …2
- 2016年東海障害者水泳記録会 ……………3
- 体力測定 ……………3
- 第16回全国障害者スポーツ大会
「2016希望郷いわて大会」名古屋市選手団健闘!! ……4
- 地域スポーツ教室・体験会のご案内 ……………5
- こころの健康日誌 第5回 ……………6
- 障害者スポーツ体験会 ……………7
- 障害者スポーツセンター
大規模修繕工事に伴う閉鎖期間のお知らせ ……………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13回名古屋市障害者スポーツ大会（バレーボールの部）

平成28年9月15日（木）に名東スポーツセンターにて、第13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。

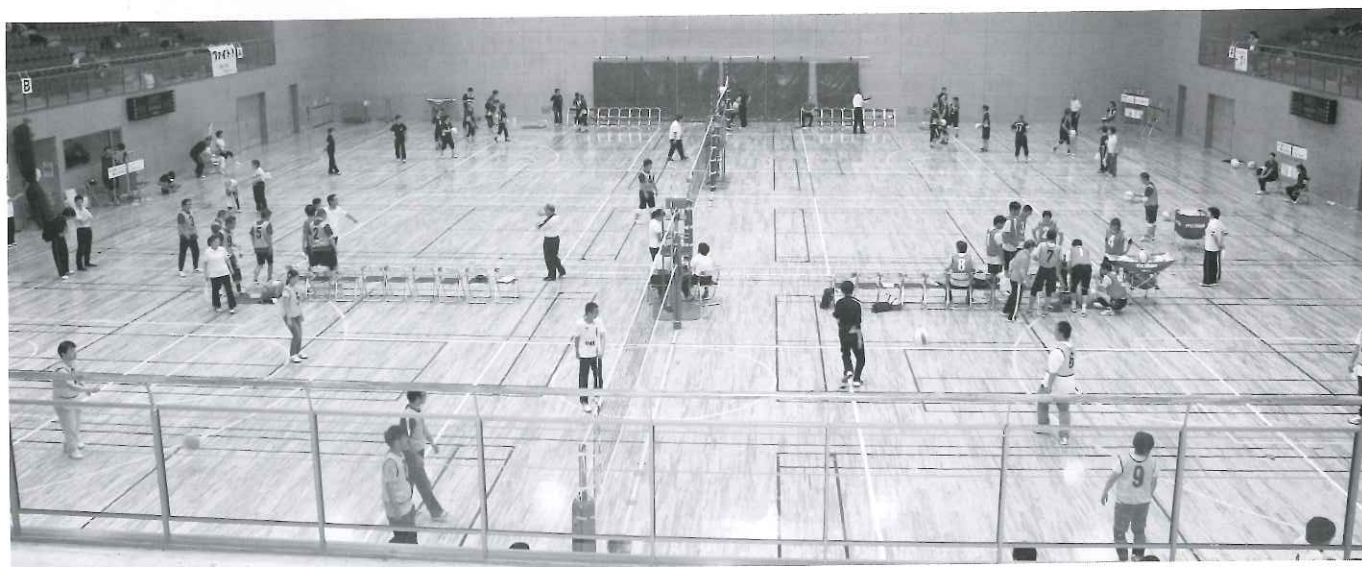
今年度は9チーム（選手90名）が出場されました。この大会は全国障害者スポーツ大会の選考大会でもある北信越・東海ブロック大会への出場権もかかっており、昨年度は、この大会で優勝し北信越・東海ブロック大会を見事勝ち抜いた「名古屋サーティーン」が全国障害者スポーツ大会にブロックの代表として出場したこともあり、どのチームも「次は自分たちが！」という思いで、どのゲームでも白熱した、素晴らしいプレーをみせてくれました。各チームの競技レベルやチームワークも年々向上し、ゲーム中の選手同士の声掛けやベンチからの指示なども多く聞こえ、さらにスタンドからも応援の声が聞こえるなど会場は熱気に包まれていました。

そんな中、結果は「名古屋サーティーン」が見事3連覇を達成しました。

その「名古屋サーティーン」は10月に岩手県で行われた全国障害者スポーツ大会でも素晴らしいプレーをして、見事準優勝に輝きました！

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	moriso デイケア
	3位	レッドレタドール



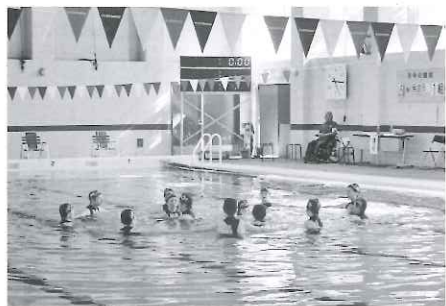
2016 年東海障害者水泳記録会

平成28年10月30日（日）に当スポーツセンターで2016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、240名の申込みがあり、当日は203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「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91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。

レースの最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チーム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。



体力測定

平成28年10月29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。大規模修繕工事が終わり利用再開後間もない開催であったため、参加者減が危ぶまれましたが、30名を超える参加者が来場され熱心に計測を行っていました。

測定項目は全部で11種目あり、身体のような「力」を測ることができます。

今回から記録用紙にご自身の前回の結果・過去の最高記録を記載したことにより、過去の自身の状況を把握し体力の変化を確認できるようにしました。

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、次回への目標を立てるなど、体力の維持向上につなげてほしいと思います。

次回は来年6月に実施の予定ですので、ご自分のからだの変化を楽しみにぜひ参加してみてください。体育室でお待ちしています。





第16回全国障害者スポーツ大会
「2016 希望郷いわて大会」
名古屋市選手団健闘!!

平成28年
10/22(土)～
10/24(月)



10月22日(土)から24日(月)の3日間、岩手県において第16回全国障害者スポーツ大会(2016希望郷いわて大会)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)名古屋手をつなぐ育成会理事長仁木雅子氏を団長として、選手41名、役員26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(北上総合運動公園北上陸上競技場)は、公園内に設置されており、緑豊かな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いましたが、寒さと強風に悩まされることが多く、選手の体調管理には特に注意し、役員全員でサポートしました。また、開会式前には、名古屋市からは、健康福祉局副局長、障害企画課長、更生係長が、また当事業団からは、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14個、銀メダル10個、銅メダル9個、計33個のメダルを獲得することが出来ました。バレーボール(精神障害)では、初の決勝進出を果たし、準優勝という快挙を見せてくれました。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。

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。



地域スポーツ教室・体験会のご案内

種目・開催時間	対 象	定 員	開催日			内 容
			1 月	2 月	3 月	
1 バスケットボール教室 火曜日（3回） 18:00~19:30 ※1 本郷駅より福祉バスの運行あり	知的障害児・者 自閉症の方 初心初級 小学生以上	人数制限 なし	17	14	14	バスケットに必要な走る、跳ぶ、止まるなどの基本的な動きやルール、パス、ドリブル、シュートなど基礎技術を指導します。
2 体操教室-① 月曜日（5回） 17:00~18:30	知的障害児・者 精神障害児・者 自閉症の方 小中高校生	10名	9 16 23 30	6	—	マット、跳び箱、鉄棒運動を通して、技が出来るようになる喜びや楽しさを味わいましょう。逆上がりが出来なくても大丈夫。体操経験者2人が丁寧に指導します!!
3 体操教室-② 月曜日（5回） 17:00~18:30		10名	—	20 27	6 13 20	
4 アイススケート体験会-① 土曜日（1回） 13:30~15:30 ※2（有料）	知的障害児・者 自閉症の方 初心初級 小学生以上	10名	—	11	—	30分のワンポイントアドバイスあり。初心者の方、大歓迎!! シューズの履き方から指導します。一緒に氷上でのスピード感を体験しましょう。
5 アイススケート体験会-② 土曜日（1回） 13:30~15:30 ※2（有料）		10名	—	—	4	
6 陸上競技体験会 金曜日（5回） 18:00~19:30	知的障害児・者 自閉症の方 初心初級 中学生以上	10名	20 27	3 17	3	走るのが好きな人、初心者でも大歓迎!! 短距離・長距離・跳躍種目を行います。この機会に、色々な種目を体験してみませんか?

*種目末尾の○数字は年間の教室開催数です。

※1 本郷発→17:30 名東スポーツセンター発→19:45

※2 小学生 1,000円 中学生 1,400円 大人 1,600円 付添入場 300円 介助者等参加可能

会場一覽

会 場	住 所	電 話	FAX
1 名東スポーツセンター	名東区猪高町大字高針字勢子坊 307番地の2	052-705-4948	052-705-4952
2・3 石田体操クラブ	天白区一本松2-603	052-808-1180	
4・5 名古屋スポーツセンター	中区門前町1-60	052-321-1591	
6 パロマ瑞穂北陸上競技場	瑞穂区萩山町3丁目68番地1	052-836-8210	052-836-8211

☆受講資格は、身体障害者手帳、愛護（療育）手帳、精神保健福祉手帳の交付を受けている方です。

☆運動のできる格好で、それぞれの日程、時間に合わせて各会場にお越しください。

※申込期間 12月1日（木）～12月20日（火）

みなさんこんにちは。いよいよ冬に近づき、寒い時期に突入しました。寒い時こそスポーツをし、心も体も温かくなりましょう！ ^^

さて、皆さんは「ストレスコーピング」という言葉をご存じでしょうか。ストレスコーピングとは、ストレスをどのように受け止め、どのように行動するのかという対処方法のことです。コーピングは、問題を処理するという意味の英単語「cope」に由来しています。

人は、社会の中で不安や苦痛といったストレスが生じた場合、それらに適応しようと対処します。ストレスコーピングには個人差があり、生まれ持った気質を基礎とし、様々な他者との関わりの中で獲得されていくものです。また、ストレスの対処方法としては3つの型があるといわれています。

1 問題解決型

他者に協力を得る方法です。他者の助けを借りることは、決して弱いことではありません。自分の限界を認め、他者に頼ることも大切なことですし、新たな発見や成長にもつながります。ストレスを溜めやすい人は、我慢をしてしまいがちです。「逃げる＝負け」と考えてしまうことがあります。時には問題を回避することも必要な対処方法です。

2 情動処理型

信頼できる人に話を聞いてもらい、気持ちの整理をする方法です。親しい友人、家族に話すことで抑えていた悲しみ、苦しみといった感情に働くのがこの方法です。

3 認知再評価型

問題に対して、認知の仕方や発想を変え、距離を置くなど別の方法を探す対処法です。例えば、知人にあいさつをしたが返事が返ってこなかったとします。嫌われてしまったのではないかと不安になり、それがストレスになっている場合、他にどのような見方があると思いますか？①相手が聞こえていなかったのではないかと？②他の人にあいさつをしたのだと勘違いしたのではないかと？等、物事には様々な見方があります。日常の中で見方や考え方の転換を心がけることは、認知の歪みをつくらないためにも有効だといわれています。

さて、皆さんはこれらの対処方法を活用されていましたか？ また、その他の対処方法として、3つのRといわれている方法があります。Rest＝休養、Recreation＝娯楽、Relax＝リラクゼーションです。センターに来られる皆さんは、おそらくこちらも活用されているのではないのでしょうか。

これらをうまく活用しながら、皆さん一人ひとりに合ったストレス対処ができると良いですね。 ^^

障害者スポーツ体験会

日時：平成28年10月8日（土） 13:00～14:30

会場：名東スポーツセンター 第2競技場

共催：名古屋名東スポーツセンター 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会

障害者スポーツセンターが修繕のため、全館閉館の時期に合わせ、名東スポーツセンターの第2競技場で表記体験会を開催しました。

これは東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が決定し、オリンピックだけでなく、障害者スポーツもマスコミが今まで以上に取り上げ、脚光を浴びるようになってきたことに合わせ、手始めに地元の小学校から大学までを対象に、パラリンピック競技を体験してもらうことを目的に開催しました。

体験会には10名の小中学生が申込み、保護者と一緒に体験してもらいました。

内容は、アイマスクをつけて視覚障害者になり歩行してみたり、車椅子に乗って施設内を移動してみたりする障害体験と、パラリンピックの実施種目であるゴールボールや車椅子バスケットボールを実際に経験してもらいました。

参加者ははじめのうちは不安そうに車椅子に乗ったり、アイマスクをつけて移動したりしていましたが、実際に障害者スポーツ体験の時間となると、夢中になり必死でボールを追いかけていました。

閉会式では「東京2020パラリンピック競技大会に向け、サポーターとして一步を踏み出したことを証明します。」と書かれた証明書を配付し、みんなが承諾してくれました。



参加者からは「障害者スポーツは楽しかった。」との感想を、また、保護者からは「こういう企画はぜひとももっと広げていってほしい。」との意見を頂きました。

今後も障害者理解、障害者スポーツの発展のためにも今回のような企画を計画する予定です。学校だけでなく企業でも内容を検討することで実施可能かと思えます。興味を持たれた方、ぜひご相談ください。



障害者スポーツセンター大規模修繕工事に伴う閉鎖期間のお知らせ

大規模な修繕工事の一環として、平成28年9月から10月にかけて全館空調用の冷温水配管、ファンコイルの交換工事を実施しました。この工事により夏時期に冷房の効が悪かった問題が解消され、より快適に施設利用していただけるようになりました。

引き続き、年末より外壁・屋上防水、体育館・プールを含む館内の床張り替え工事を実施いたします。工事に伴い、**平成28年12月28日～平成29年3月31日まで全館の利用を中止します**。工事期間中は利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

【問合せ】 同センター ☎ 052-703-6633（水曜日休み） FAX 052-704-8370
（健康福祉局障害企画課 ☎ 052-972-2587 FAX 052-951-3999）

編集後記

気づけば、いつのまにか、もう師走、今年も残り一か月を切りました。
 今年は秋が通り過ぎるのが早く、すぐに寒さが増し、冬到来した感じがします。
 12月は気忙しい時期で、センターでも大掃除の真っただ中です。
 今年の汚れは今年の内に綺麗にして、新年を迎えたいものです。
 今年度は大がかりな工事日程の為、9月、10月の工事では大変ご迷惑おかけしました。また、新年1月から3月まで長期に渡っての工事閉館となります。
 利用者の皆様には多大なるご迷惑をおかけしますが、何卒宜しくお願いいたします。
 来年4月よりまたお待ちしております。

障害者スポーツ医事相談

12月 1日(木) 理学療法士 清水 隆司

1月

2月

工事期間中の為中止

3月

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。

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

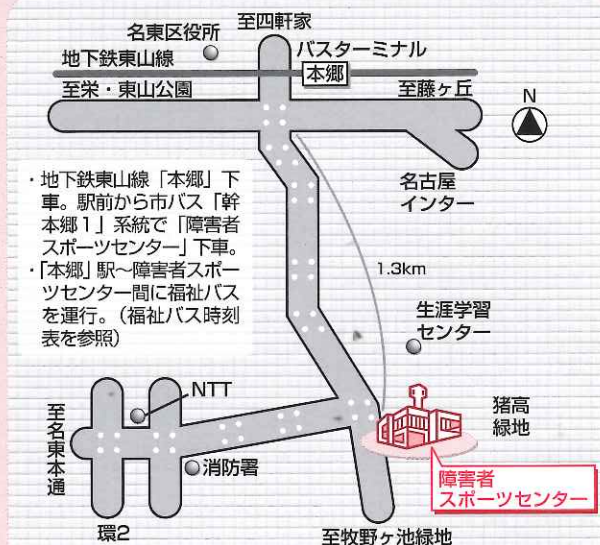
〒465-0055

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>



- 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。

障害者スポーツセンター平成29年4月 大会等予定一覧表

4月 カレンダー(予定)

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						

□ 休館日

4月 行事

施設全体の利用を中止した行事等は、特にありません。