



すぽせん だより

No.33

2017.9



CONTENTS

- 第14回名古屋市障害者スポーツ大会(水泳の部) 2
- 第17回全国障害者スポーツ大会
「2017愛顔つなぐえひめ大会」名古屋市代表選手決定! ... 3
- 体力測定 4
- STT審判養成講習会およびステップアップ講習会 4
- 健康づくり講座 5
- 教室紹介 エアロビクス教室① 6
- こころの健康日誌 第7回 6
- 10月~3月種目別練習日 7
- 障害者スポーツセンターの大規模な修繕工事のお知らせ... 7



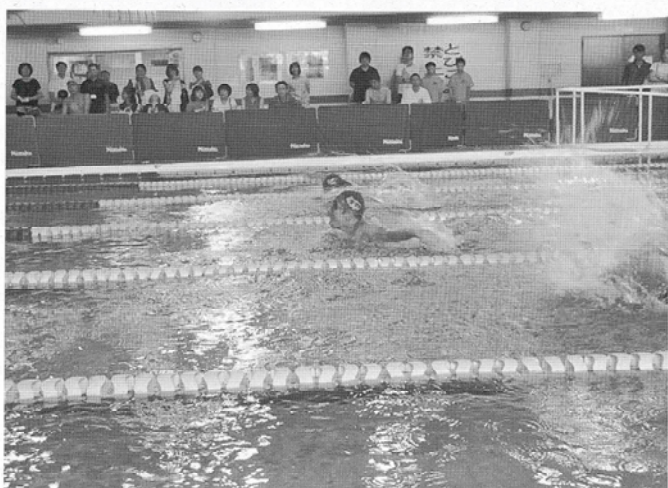
(社福) 名古屋市総合リハビリテーション事業団
シンボルマーク

第14回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）

平成29年8月27日（日）、名古屋市障害者スポーツセンター室内温水プールにて「第14回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）」を開催いたしました。当日は身体障害者・知的障害者合せて131名の選手が参加をされました。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。みんなでリレーでは、12チームの参加申込があり、ビート板を使ってゴールを目指したり、ご家族のチームでゴールを目指したり、様々な形でリレーを楽しまれ大変盛り上がったレースとなりました。

この大会は、来年福井県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。

また、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。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？より多くの方の参加をお待ちしております。





第17回全国障害者スポーツ大会

「2017愛顔つなぐえひめ大会」 名古屋市代表選手決定！

平成29年
10/28(土)～
10/30(月)



第17回全国障害者スポーツ大会「2017愛顔つなぐえひめ大会」が10月28日(土)から30日(月)に愛媛県で開催されます。

この大会の名古屋市代表選手は、名古屋市障害者スポーツ大会に出場した選手から選ばれます。

5月23日に選考委員会を開催し、7月2日の名古屋市代表選手決定通知書授与式を経て、名古屋市選手団として選手33名・役員21名が決定しましたので紹介します。

会場

- 【開・閉会式】愛媛県総合運動公園陸上競技場(松山市)
- 【陸上競技】愛媛県総合運動公園陸上競技場(松山市)
- 【水泳】松山中央公園アクアパレットまつやま(松山市)
- 【卓球】松前公園体育館 松前総合文化センター(松前町)
- 【フライングディスク】西条市ひうち陸上競技場(西条市)
- 【ボウリング】キスケボウル(松山市)

2017愛顔つなぐえひめ大会

(第17回全国障害者スポーツ大会) 君は風 いしづちを駆け 瀬戸に舞え

競技	障害種	氏名	障害区分
陸上競技	身体	小山 明	肢体 4
		梶 隼平	視覚 26
		中村 希隆	視覚 25
		加藤 亮太	聴覚 27
		中村 颯志	聴覚 27
		坪倉 雄一	聴覚 27
		窪田 桃羽	視覚 24
		等々力 しず香	視覚 26
		市岡 恵美子	視覚 24
	知的	飯沼 京生	知的 28
		安川 大貴	知的 28
		野坂 晴来	知的 28
		坂野 友昭	知的 28
		奈良井 仁	知的 28
		大貫 晶莉	知的 28
		伊藤 真美	知的 28

競技	障害種	氏名	障害区分
水泳	身体	津坂 茂	肢体 3
		脇村 昌亮	視覚 25
	知的	砂生 陸玖	知的 27
		田村 雅樹	知的 27
卓球	身体	石田 颯	肢体 14
		井上 豊子	肢体 9
	知的	池 剛史	知的 18
		織田 しのぶ	知的 18
フライングディスク	身体	若林 由紀雄	肢体 立位
		福丸 繁治	聴覚 立位
		森 繁夫	聴覚 立位
	知的	大石 直輝	知的 立位
		野々垣 旭人	知的 立位
		谷 枝莉子	知的 立位
ボウリング	知的	芳我 尚之	知的 18
		森山 幸哉	知的 18
		中山 里美	知的 18



体力測定

平成29年6月17日(土) 13:30～15:30にセンター体育室で体力測定を実施しました。

今回は、35名の方が参加されました。

実施内容は身体計測(身長・体重)のほか、筋力(握力)、柔軟性(長座位前屈・バックスクラッチ)、敏捷性(棒反応・全身反応・ステッピング・10mダッシュ)、歩行能力(通常歩行速度)、呼吸機能(肺活量)、バランス(ファンクショナルリーチ・開眼片足立ち)の項目、全11種類を行いました。

参加者は、日ごろのトレーニングの成果を確認する場ということで、良い緊張感の中真剣に取り組む姿が多くみられました。

運営にあたっては、多くのボランティアの方に手伝っていただき、スムーズに行うことが出来ました。

体力測定は、年に2回実施しており、次回は9月9日(土)に開催予定です。

ご自身の現在の体力や、日ごろの運動の成果を確認してみませんか。

次回もたくさんの方のご参加をお待ちしています。



STT 審判養成講習会およびステップアップ講習会

平成29年8月20日(日)

STTとはサウンドテーブルテニスといい、視覚障害者が行う卓球です。一般的な卓球とは違い、鉄球の入ったボールの音を頼りにネットの下を転がして行う競技です。

当センターではSTT 審判養成講習会を開催し、健常者へSTTの周知と普及、また、審判員のルールの統一を図ることを目的に開催しました。

今回は18名の参加があり、STTを初めて見る方や日ごろからSTTに関わりのある方、自分の審判技術をあげたい方などさまざまな方が参加しました。

午前中にSTT 審判講習会を行い、基本的な審判業務、ルールを学びました。午後からはステップアップ講習会を開催しました。参加者同士で判定について話し合う姿が多く見られ審判員の方々の高い向上心を感じました。午後からは実際にSTT選手に協力をいただき、選手とともに審判技術の向上を目指しました。



新企画!! 健康づくり講座

笑いの健康法 ワッハッハ体操

第1回 平成29年6月29日(木) 14:00～16:00 センター会議室

笑いの健康法・ワッハッハ体操を開催しました。

講師は日本笑い学会の石川春代先生を招き、笑いが健康にもたらす影響についての話をされながら、ワッハッハ身体いきいき体操を行い、沢山の方が参加されました。

最高の健康法と言われている笑いの力は無限大で、笑うことで心身をリラックスさせ、脳をいきいきさせることで心も身体も元気になることができ、また、免疫力は高まり病気になりにくく、人とのコミュニケーションが円滑となる効果があるようです。

音楽に合わせてお腹の底から声をだし、笑って体を動かすことで、2時間の講座はあっという間にすぎ、参加者の皆様からは、「楽しかった」と声があがりました。

今後も沢山の皆様に参加していただける健康講座の開催を予定していますので、ご参加お待ちしております。



次回開催お知らせ

申込み受付中

第2回 ★平成29年9月29日(金) 14:00～16:00
「リオ2016パラリンピック競技大会報告会と2020年に向けて」

第3回 ★平成29年12月4日(月) 14:00～16:00
「老化について」

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。

エアロビクス教室①

対象：障害児・者 中学生以上

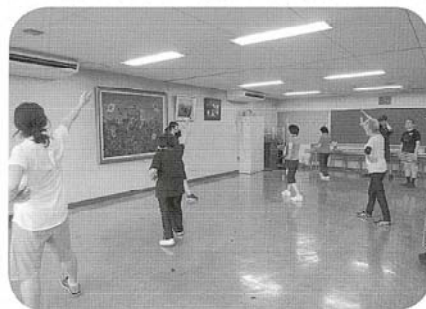
中学生以上の障害児・者を対象にエアロビクス教室を全5回行いました。エアロビクスとは、アップテンポの曲に合わせてリズム良く動く有酸素運動です。参加者のほとんどがエアロビクス初体験でしたが、ステップタッチやVステップなど、基本のステップを中心に音楽に合わせて楽しく身体を動かしました。教室の最終日には、SMAPの“世界に一つだけの花”に合わせて1曲踊りきり、みんなで達成感を味わうことができました。

1月からエアロビクス教室②が始まります。立位でステップ動作が出来る方、音楽に合わせて一緒に楽しく身体を動かしませんか？ご参加お待ちしております。

※教室のため事前申込が必要です。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

エアロビクス教室②

平成30年1月18日、25日、2月1日、8日、15日
全5回、木曜日、10:00～10:45
定員10名



こころの健康日誌 第7回

こんにちは^^

まだ暑い日は続いています！スポーツの秋が始まりますが、スポーツセンターは去年に引き続き、工事の予定が入っております。大会も近く、皆さんにはご迷惑をおかけします。

皆さん休養はされていますか？

今回のテーマは休養についてです。

休養は「体」の休養だけでなく、「心」に対しても必要になります。

「休養」は疲労やストレスと関連があり、以下の効果があります。

①心身の疲れを回復させて、活力がある状態に戻すこと。

②明日に向かって鋭気を養う。身体的、精神的、社会的な健康能力を高める。

このような「休養」を達成するためにはまず「時間」を確保することが必要です。

特に長い休暇を積極的にとることが目標になります。

しかし、このような休養の時間を取ってごろごろして過ごすだけでは真の「休養」とはなりません。

リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を1日のなかにつくこと、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで休日を積極的に過ごすこと、長い休暇で家族の関係や心身を調整し、将来への準備をすることなどが真の休養につながるとわれています。

休日を上手く活用して、どこかに出かけたり、趣味でスポーツを楽しんだりすることで、健康的で充実した休養がとれると良いですね^^

平成29年 10月～平成30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	会場	対 象	年 齢	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日 社交ダンス 13:30～15:30	会議室	障害児・者	中学生以上	1	—	2(土曜日)	7	—	—
視覚障害者水泳 10:30～11:30	プール	視覚障害児・者	中学生以上	—	20	18	15	19	19
月 テニス(立位) 13:30～15:30	体育室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	—	27	11	22	26	12
コンディショニング 13:30～15:00	会議室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	—	20	18	15	19	19
エンジョイウォーキング① 14:00～14:45	プール	障害児・者	中学生以上	—	27	11	22	26	12
エンジョイウォーキング② 10:00～10:45	プール	障害児・者	中学生以上	3	21	5・19	16	6・20	20
火 吹矢 ★新規種目★ 13:30～15:30	体育室	障害児・者	中学生以上	—	28	19	23	27	—
ダンスダンス 17:00～18:00	体育室(会議室)	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	3	21	5	—	6 (会議室)	6 (会議室)
バドミントン 17:15～20:00	体育室	障害児・者	中学生以上	—	28	12	23	27	13
木 サウンドテーブルテニス 13:00～15:00	STT室(体育室)	視覚障害児・者	中学生以上	—	—	7	—	1	1 (体育室)
脳血管障害者の運動 13:30～15:30	体育室	脳血管障害児・者	中学生以上	—	—	—	11・25	8・22	8
トランポリン 17:30～19:00	体育室	知的障害児 自閉症の方	小・中学生	—	—	21	18	15	15
金 ピラティス・ストレッチ 13:30～14:30	会議室	視覚障害児・者	中学生以上	—	17	15	19	16	16
卓球 13:30～15:30	体育室	障害児・者	中学生以上	—	17	8・22	12・26	9・23	9
健康体操 13:30～15:30	卓球室	障害児・者	中学生以上	—	—	8・22	12・26	9・23	9
アーチェリー※1 17:15～20:00	体育室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	—	17	8・22	12・26	9	9
車いすテニス 17:15～20:00	体育室	肢体不自由児・者	小学生以上	—	—	15	19	16	16
土 ティーボール 9:30～11:30	極楽小学校	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	14	11	—	13	10	10
泳法別ワンポイント※2 10:00～11:30	プール	障害児・者	中学生以上	—	18(背)	2(平) 16(バ)	6(背) 20(平)	3(バ) 17(背)	3(平) 17(バ)
ジュニア運動 10:00～11:30	体育室	肢体不自由児	小・中学生	—	18	16	20	17	17
スポンジテニス 10:00～11:30	体育室	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	—	25	—	27	24	—
フライングディスク 13:30～15:30	体育室	身体障害児・者 知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	—	—	9	6	3	3
ボッチャ 13:30～15:30	体育室	障害児・者	小学生以上	—	25	—	27	—	—
ビームライフル 13:30～15:30	会議室	障害児・者	中学生以上	—	18	16	—	17	10
カローリング 13:30～15:30	体育室	障害児・者	小学生以上	—	—	23	13	10	17
★ プールでワンポイント 13:30～15:00	プール	障害児・者	小学生以上	2	30	1・21	29・30	2・5	2・5・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。

*閉館中の事業に関しては別途お知らせします。

*1 視覚障害児・者は対象ではありません。

*2 泳法別ワンポイントは毎回クロール及び、記載の泳法を行います。(背)→背泳ぎ・(平)→平泳ぎ・(バ)→バタフライ

障害者スポーツセンターの大規模な修繕工事のお知らせ

日頃より障害者スポーツセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。

障害者スポーツセンターにつきましては、昭和56年5月の開館以降、設備の安全性の確保及び施設機能の維持を図りながら運営を行ってまいりましたが、老朽化が著しくなってきましたため、平成28年度に引き続いて今年度も大規模な修繕工事を実施します。ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

平成29年度工事内容

① 受変電設備工事 館内の電気供給の中核となる、受変電設備について取替工事を実施。

② 体育室空調工事 体育室専用の冷暖房設置について増設工事を実施。

9月	10月	11月	12月
	全館ご利用いただけません		

○工事に伴い、下記のとおり施設利用制限をいたします。

- ・平成29年10月5日(木)から平成29年11月14日(火)まで、全ての施設の利用ができません。
(利用のお申込みなどの受付業務は通常どおり行います。)

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

今年の夏は猛暑に加えて、台風や豪雨で不安定な気候でしたが、9月に入って朝晩が涼しくなったように思えます。編者は涼しい時間帯に1時間程度の散歩を始めてみました。始めるまでは何となく身体を動かすのが億劫でしたが、動いてみると気分転換にもなり結構楽しいものです。あとは「継続は力」と言われていますように、三日坊主で終わらぬようにしたいものです。

障害者スポーツ医事相談

9月

7日(木) 理学療法士 萩原 康仁

10月

全館工事の為中止

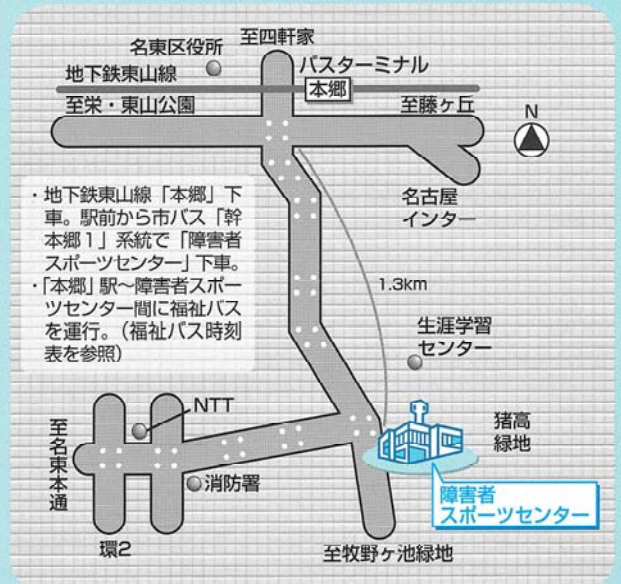
11月

12月

7日(木) 理学療法士 野末 琢馬

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レーン)・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

9月	10月	11月	12月
6日(水)	4日(水)	1日(水)	3日(日)
13日(水)	10日(火)	6日(月)	6日(水)
19日(火)	11日(水)	8日(水)	13日(水)
20日(水)	18日(水)	15日(水)	20日(水)
25日(月)	25日(水)	16日(木)	25日(月)
27日(水)		19日(日)	27日(水)
		22日(水)	29日(金)
		24日(金)	30日(土)
		29日(水)	31日(日)
◆23日(土)			
■24日(日)			

■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。(17:00~)

■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~)

10月5日~11月14日 受変電設備等工事実施のため、全施設利用ができません。

平成29年度 利用カレンダー

2017/9 SEP.	2017/12 DEC.
日 月 火 水 木 金 土	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	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
2017/10 OCT.	2018/1 JAN.
日 月 火 水 木 金 土	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	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
2017/11 NOV.	2018/2 FEB.
日 月 火 水 木 金 土	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	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