

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



すぽせん だより

No.41

2019.9



令和元年6月9日（日）猪高緑地アーチェリー場にて

CONTENTS

- 第38回東海障害者卓球大会（一般卓球の部）……………2
- 第16回名古屋市障害者スポーツ大会（アーチェリーの部）…2
- 体力測定／健康づくり教室（料理教室）……………3
- 第19回全国障害者スポーツ大会
「いきいき茨城ゆめ大会2019」名古屋市代表選手決定！…4
- スポーツ振興課紹介 ……………4
- 修繕工事のお知らせ／こころの健康日誌 ……………5
- 10月～3月種目別練習日 ……………6
- 工事閉館中 臨時『練習日』のお知らせ ……………7



事業団
公式マスコットキャラクター
「りほみん」

第38回東海障害者卓球大会（一般卓球の部）



6月8日（土）、9日（日）の2日間にわたり、体育室で開催しました。

1日目の8日（土）は団体戦を行いました。立位の部は12チーム、車いす使用者の部は13チーム、全体で25チームの申込みがありました。

2日目の9日（日）は個人戦を行いました。東海地区のみに限らず、新潟県や鹿児島県など全国各地から多くの選手が参加されました。2日間で延べ246名の選手が参加され、全員が勝利を目指して白熱した試合が行われました。

各部門の優勝者は以下のとおりです。

団体戦		
立位の部		SNNS（愛知県）
車いす使用者の部		ドマーニ卓球クラブ（大阪府）
個人戦		
肢体不自由者の部	男子	なかむら つよし（名古屋市）
	女子	まえだ えつよ 悦代（名古屋市）
肢体（3）の部	男子	つじ 靖男（岐阜県）
	女子	つのだ セツ（神奈川県）
車いす使用者の部	男子	よしだ しんいち 信一（東京都）
	女子	ふじわら さとこ 藤原佐登子（愛知県）
聴覚・言語障害者の部	男子	ながさわ よしあき 長澤 嘉明（名古屋市）
	女子	みずの まさき 水野 正輝（愛知県）
知的障害者の部	男子	こやま ひろな 小山 紘奈（愛知県）
	女子	たがわ けんじ 健治（愛知県）
精神障害者の部	男子	たがわ けんじ 健治（愛知県）
	女子	まつだ さち 松田 沙知（京都市）



第16回名古屋市障害者スポーツ大会（アーチェリーの部）



日にち：令和元年6月9日（日）

会 場：猪高緑地アーチェリー場

参加者：5名

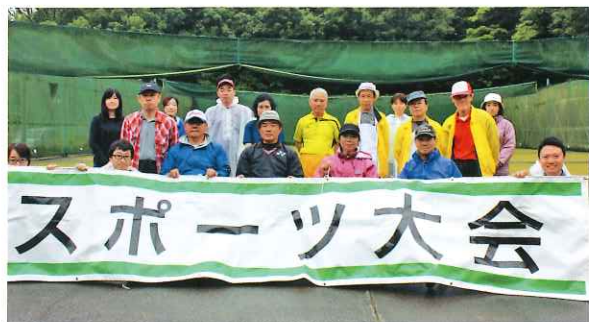
例年この時期は雨予報が多く、今年の開催も雨予報となっており、開催が危ぶまれていましたが、開会式には雨もあがり競技中は雨の影響を受けることなく開催することができました。

猪高緑地アーチェリー場では5名のアーチャーが放つ矢は、的に刺さる都度「パンッ」という音が響き、アーチェリー競技独特の雰囲気の中で選手たちは的に向かって集中力を高め、弓を引いていました。

日ごろの練習の成果を出せた選手もいれば、自分の力が出し切れなかった選手など様々ですが、選手の皆様はベストな結果を求め大会に挑まれ、終了後の会場は笑顔や安堵の声が響いていました。結果は以下の通りです。

○結果

聴覚障害者の部 2部		
リカーブ 30mW	立位	ほりえ たかひろ 堀江 隆浩 398点
オープン		
コンパウンド 30mW	座位	す み のぼる 鷺見 昇 429点
	立位	かわさき しんいち 川崎 信一 689点
コンパウンド 50m・30m	座位	こんどう てつひろ 近藤 哲浩 633点
	座位	やまだ しげお 山田 茂雄 663点



体力測定



令和元年6月15日（土）にセンター 1F 体育室にて体力測定を開催しました。

天候が悪いにも関わらず、利用者、介助者含め36名の参加がありました。

参加者の方は、前回の記録と比較したり、日頃の運動の成果を確認したりしつつ、今後の目標を見据えていました。

記録の数字に一喜一憂することなく、運動継続のきっかけになっていただければと思います。

体力測定は全部で10種目あり、筋力・柔軟性・敏捷性・バランス能力などを確認することができます。他ではなかなかできない検査もあり、現在の体の状態をいろいろな角度から知ることができます。まだ、受けたことがない人は、次回は是非気軽に体育室を覗きにきてください!!

また、今回も多くのボランティアにお手伝いいただき、スムーズな運営ができました。

ありがとうございました。



健康づくり講座



料理教室



令和元年 6月25日（火） 10：00～14：00

生活習慣病予防のための料理教室を開催しました。

今回は、6品と品数が多く、腹持ち良く、カロリー制限がされていて、簡単に作れる「健康食」をメニューの特徴としました。

6月は食育月間として、食に対して改めて考えていただける良い機会となりました。

日々栄養バランスを考えて食べることが、健康に過ごすことにつながります。テーブルセッティングをして、きれいに盛り付け、皆でお喋りを楽しみながら、楽しく食べることで食本来がもつ味と食事の場を楽しみ、笑顔でコミュニケーションをはかって頂きました。

また、この時期は食中毒が懸念される月なので、食中毒に対しての話をし、より安全・衛生面での意識をして頂けた時間になったのではないのでしょうか。

日々障害者スポーツセンターを利用されている参加者の皆さんの中で、この料理教室が初対面の方も、和気あいあいとした時間で、自己紹介をして、コミュニティの場となったと思います。

今後も皆さんが笑顔で過ごしていただけるような、健康づくり講座を開催していきたいと思います。





第19回全国障害者スポーツ大会

「いきいき茨城ゆめ大会2019」

名古屋市代表選手決定！

令和元年
10/12(土)～
10/14(月)



いばラッキー



第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会2019」が10月12日(土)から14日(月)に茨城県で開催されます。

この大会は、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21日に選考委員会を開催し、7月7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47名・役員22名が決定しましたのでご紹介します。



会場

- 【開・閉会式】笠松運動公園陸上競技場(ひたちなか市)
- 【陸上競技】笠松運動公園陸上競技場(ひたちなか市)
- 【水泳】山新スイミングアリーナ(ひたちなか市)
- 【卓球】日立市池の川さくらアリーナ(日立市)
- 【フライングディスク】ケーズデンキスタジアム水戸(水戸市)
- 【ボウリング】フジ取手ボウル(取手市)
- 【バレーボール】松戸体育館(ひたちなか市)

スポーツ振興課

10月スタート！

東京パラリンピックの開催がいよいよ来年に近づき、障害者スポーツが盛り上がっていますね。

しかし、その盛り上がりをおのれのまま終わらせてはいけません！

そこで、名古屋市全域で「障害者スポーツの普及啓発」を継続的に実施するとともに、障害者スポーツを通して「障害の理解促進」を図る新しい課が誕生します。

障害者スポーツ振興の4つの柱

じっし かんきょうせい び
実施環境整備



りかいそくしん ふきゅうけいはつ
理解促進・普及啓発



じんざいいくせい かく ぽ
人材育成・確保



きょう ぎ りよくこうじょう
競技力向上



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、開館から38年が経過し、設備の老朽化が著しくなってきましたため、本年度大規模な改修工事を実施します。ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解と協力をお願いいたします。

令和元年度工事内容

- ① **給水給湯管改修工事** 施設内各室への給水および給湯用設備について取替工事を行います。
- ② **プール多目的更衣室改修工事** 空調設備及びシャワールームを備えた更衣スペースへの改修工事を行います。

11月	12月	1月	2月	3月
全館ご利用いただけません			プール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。
 (1) 令和元年11月11日(月)から令和2年1月12日(日)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通り行います。
 (2) 令和元年11月1日(金)から令和2年3月31日(火)まで、工事エリアとなるプール及び1階ロビー(プール側の一部)の利用ができません。2階フロアは通常通り利用ができます。

※工事の下準備・調査のため、工事期間以前にも駐車場等で部分的に通行・駐停車制限を行うことがあります。
 ※工事の工程等の詳細が決まり次第、随時お知らせいたします。

こころの健康日誌 第9回

こんにちは^^心の健康日誌第9回目になります。

皆さんは、日常を心穏やかに過ごせていますか？

もしかして、ちょっとしたことでイライラしてませんか…？(・_・;)

ということで今回は、簡単にできるイライラした時の対処方法をご紹介します。

① 10秒間我慢する

怒りの感情は約6秒間という研究があります。

少し我慢するだけで、冷静な判断ができるかもしれませんよ♪

② 深呼吸をする

呼吸は心に働きかけ、気持ちを安定させる力を持っています。

③ 水を飲む

水分不足による脱水症状が起こると身体的にも精神的にも悪影響が…。

こまめに水分を補給して、脳や体を満たしてあげましょう。

④ 体を動かしてみる

体を動かして頭をからっぽにしましょう。実はこれが一番効果的なんだとか！



どうでしたか？もしイライラしてしまったら、これらを実践してみてください^^

2019年10月～2020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	—	10	—	—	9	—
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	28	—	—	27	24	9
コンディショニング（マット） 13:30～14:30	会議室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	—	—	—	20	17	16
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	28	—	—	—	—	—
火 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	1	—	—	—	—	—
ダンスダンス 17:00～18:00	体育室	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	1	別会場	別会場	別会場	4 (会議室)	3
バドミントン 17:15～20:00	体育室	障害児・者	中学生以上	22	別会場	別会場	—	—	24
木 サウンドテーブルテニス 13:00～15:00	STT室	視覚障害児・者	中学生以上	3	7 (※5)	別会場	別会場	6	5 (体育室)
脳血管障害者の運動 13:30～15:00	体育室	脳血管障害児・者	中学生以上	—	—	—	23	27	12
バランスボール 13:30～15:00 ★新規種目★	会議室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	—	別会場	別会場	16	20	19
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	3	7	—	—	6	5
金 コンディショニング（チェア） 10:30～11:15	会議室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	4	1	—	—	7	6
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	18	別会場	別会場	17	21	—
卓球 13:30～15:30	体育室	障害児・者	中学生以上	25	8 (※5)	別会場	24	14・28	13
健康体操 13:30～15:30	卓球室	障害児・者	中学生以上	25	8	—	24	14・28	13
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	25	8	—	24	14・28	13
バスケットボール※2 18:00～19:30	露橋 スポーツセンター	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	25	22	27	24	28	—
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	18	—	—	17	21	—
土 ティーボール※3 10:00～11:30	極楽小学校	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	—	—	14	11	8	14
泳法別ワンポイント※4 10:00～11:30	プール	障害児・者	中学生以上	5 (バ) 19 (背)	別会場	別会場	別会場	別会場	別会場
ジュニア運動 10:00～11:30	体育室	肢体不自由児	小・中学生	19	—	—	18	15	21
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	26	—	—	25	22	—
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	—	2	—	18	1	7
カローリング 13:30～15:30	体育室	障害児・者	小学生以上	—	別会場	別会場	25	22	14
ポッチャ 13:30～15:30	体育室	障害児・者	小学生以上	—	9	—	—	8	21
ビームライフ 13:30～15:30	会議室	障害児・者	中学生以上	—	—	—	18	15	—
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	3・4・10・ 11・17・18・ 25・31	—	—	—	—	—

◆工事のため施設が利用できない期間の間、センター内で行っていた練習日は、別会場で行います。詳しくは、7ページをご確認ください。◆

*対象に障害児・者とする種目は、すべての障害者が対象です。

*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。

※1 視覚障害児・者は対象ではありません。

※2 露橋スポーツセンターで行う予定です。障害者手帳を受付に提示してください。

※3 極楽小学校で行う予定です。

※4 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

※5 11月のSTT練習日・卓球練習日は別日に別会場で開催日もあります。詳しくは7ページをご確認ください。

工事閉館中 臨時『練習日』のお知らせ

センター全館閉館中およびプール閉館中に、地域の施設をお借りして臨時イベントを予定します。こちらの事業は、種目別練習日になります。事前の申込みは必要ありません。

運動の出来る服装で各会場にお集まりください。

バドミントン

会場 東スポーツセンター (第1競技場)
時間 18:00 ~ 20:00
対象 障害児・者 (中学生以上)
開催日 11/12・11/26・12/10 (すべて火曜日)



ダンスダンス

会場 緑スポーツセンター (軽運動室)
時間 17:00 ~ 18:00
対象 知的障害児・者、自閉症児・者 (小学生以上)
開催日 11/19・12/3・1/7 (すべて火曜日)



ピラティス・ストレッチ

会場 上社レクリエーションルーム (会議室)
時間 13:30 ~ 14:30
対象 視覚障害児・者 (中学生以上)
開催日 11/15・12/20 (すべて金曜日)



NEW

バランスボール

会場 名東生涯学習センター (視聴覚室)
時間 13:30 ~ 15:00
対象 身体障害児・者、精神障害児・者 (中学生以上)
開催日 11/21・12/19 (名東生涯学習センター)
 1/16・2/20・3/19 (障害者スポーツセンター)
 (すべて木曜日)



卓球開放日

会場 名東生涯学習センター (体育室)
時間 14:30 ~ 16:00
対象 障害児・者 (中学生以上)
開催日 11/14 (木)・11/22 (金)・11/26 (火)・
 12/9 (月)・12/20 (金)・1/6 (月)・1/9 (木)



STT開放日

会場 名東スポーツセンター (会議室)
時間 12:30 ~ 14:30
対象 視覚障害児・者 (中学生以上)
開催日 11/11 (月)・11/14 (木)・11/16 (土)・
 12/5 (木)・12/9 (月)・12/19 (木)・
 12/23 (月)・12/26 (木)・1/9 (木)



泳法別ワンポイント

会場 日本ガイシスポーツプラザ (25m温水プール)
時間 10:30 ~ 12:00
対象 障害児・者 (中学生以上)
開催日 11/23・12/21・1/18・
 2/15・3/21 (すべて土曜日)



カローリング

会場 北生涯学習センター (体育館)
開催日 11/15 (金)
会場 中川生涯学習センター (体育室)
開催日 11/18 (月)・12/10 (火)
会場 港生涯学習センター (体育室)
開催日 11/26 (火)・1/9 (木)
会場 緑生涯学習センター (体育室)
開催日 11/28 (木)・12/27 (金)

すべての会場

時間 13:30 ~ 15:30
対象 身体障害児・者 (中学生以上)



その他、事前の申し込みが必要なイベントも多数用意しております！
 詳しくは、センター窓口までご確認ください！

編集後記

今夏も尋常でない暑さが続いています。全国各地で高温注意報が発令され、熱中症患者が多数搬送されているニュースが放送されています。その中では、室内熱中症も多数みられており、適切な温度管理と、水分補給には注意が必要です。特に注意が必要なのは、プールです。入水しているため、熱中症とは無関係では？と思われがちですが、水中でも発汗や脱水があり、どのくらい汗をかいているかわからず、知らぬ間に、脱水となっていることがあります。医師による水分制限の無い方は、なるべく身体の体液に近いスポーツドリンクも小まめにとって、熱中症予防を心がけたいものですね。夏バテにも注意して、栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠、無理のない運動を心掛け、暑い夏の時期を元気に乗り切りましょう。



障害者スポーツ医事相談



10月

3日(木) 理学療法士 野末 琢馬

11月

7日(木) 理学療法士 向田 悦子

12月

工事期間のため中止

1月

工事期間のため中止

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。

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

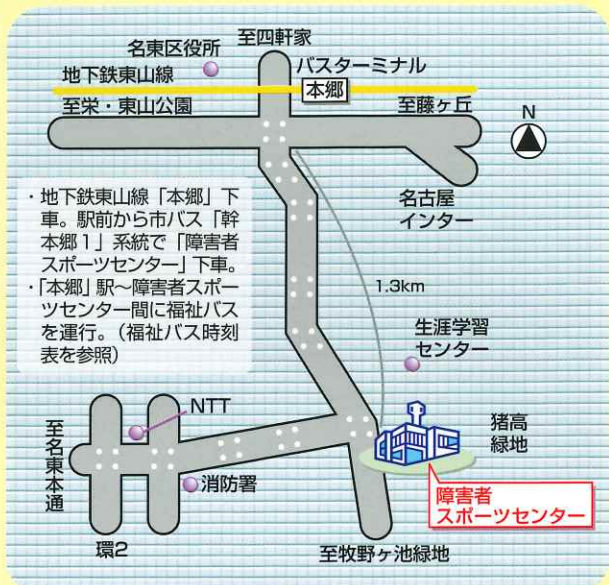
〒465-0055

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します。

■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 令和元年10月~令和2年3月利用カレンダー

10月

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		

12月

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				

2月

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

11月

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月

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	

3月

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

■ 大会等行事開催に伴い施設の利用はできません。(終日)

■ 多目的更衣室改修工事のため、プール利用できません。(終日)

■ 給水給湯管改修工事のため、全施設利用できません。(終日)

行事予定

10月27日(日)
第16回名古屋市障害者スポーツ大会
卓球の部

11月10日(日)
第16回名古屋市障害者スポーツ大会
ボウリングの部(スロート名古屋)

11月21日(木)
第16回名古屋市障害者スポーツ大会
バレーボールの部(名東スポーツセンター)

2月16日(日)

センターまつり

3月8日(日)

第38回東海障害者卓球大会

(サウンドテーブルテニスの部)

3月15日(日)

第23回スポン・カローリング大会

3月21日(土)

スポン将棋同好会 将棋大会