



すぽせん だより

No.51

2022.9



第19回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）

CONTENTS

- 第19回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）……………2
- 第19回名古屋市障害者スポーツ大会（ボッチャの部）……………3
- 第1回スポセンボッチャ大会……………4
- 健康づくり講座（熱中症対策について）……………5
- 体力測定……………5
- 障害者フライングディスク審判講習会……………6
- STT審判養成講習会およびステップアップ講習会……………6
- こころの健康日誌……………6
- 令和4年10月～令和5年3月種目別練習日……………7



事業団
公式マスコットキャラクター
「りはみん」

第19回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）

令和4年8月21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19回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）」を3年ぶりに開催しました。当日は身体障害者・知的障害者合せて76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泳法を実施し、新型コロナウイルス感染症感染防止対策を講じながらの開催ではありましたが、参加者は様々な形で競技を楽しまれ大変な盛り上がった大会となりました。

この大会は来年度、鹿児島県で開催される特別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。



第19回名古屋市障害者スポーツ大会（ボッチャの部）

令和4年9月4日（日）に名古屋市障害者スポーツセンターにおいて「第19回名古屋市障害者スポーツ大会（ボッチャの部）」を開催しました。

実は、第17回大会よりボッチャ競技が加わりましたが、昨今の新型コロナウイルス感染症感染拡大により、第17回大会・第18回大会は開催することができなかったことから、本年度が初開催となりました！！

当日は選手14名の参加があり、立位・座位の4リーグに分かれ試合を行いました。

また、当日の運営はコロナ禍にも関わらず、あいちボッチャ協会やセンター登録ボッチャ審判員、名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会をはじめ、多くの方々の協力があり、無事に開催することができました。

加えて、本大会は来年鹿児島県で行われる「特別全国障害者スポーツ大会」の選手選考会も兼ねており、とても白熱したゲームとなりました。



第1回スポセンボッチャ大会

第1回スポセンボッチャ大会を8月7日（日）に名古屋市障害者スポーツセンター体育室で開催しました。コロナ禍での開催となったため、参加チーム数の制限や感染拡大防止策を講じて、選手が安心して試合に臨めるように実施しました。

スポセンボッチャ大会は障害のある方と一緒にあれば誰でも気軽に参加していただける大会となっており、友人と一緒に参加したり、親子、ヘルパー、かかりつけ医と一緒に参加している方がいました。「日頃は障害者スポーツを応援や見ているだけのことが多い介助者が当事者と一緒に力を合わせてスポーツで競い合うことのできる機会は少ないからとても楽しい」との声をいただくことができました。

また、名古屋市障害者スポーツセンターボッチャ登録審判員のフォローアップ研修会も同時並行で開催し、大会審判業務だけでなくボッチャ競技に参加者に教えながら試合の進行をしていただきました。

選手も審判員もボッチャの大会が初めてという方が多く、お互いにルールを確認しながら楽しい雰囲気の中、進行することができました。

本年はコロナ禍により参加チームを少数に限定し、全11チームの参加となり、少し寂しい大会となりました。ただそれ以上に、ナイスプレーに拍手をしたり、応援する暖かい姿を多くみることができました。参加チームのレベルも試合数を重ねるにつれて上がり、白熱した試合や僅差の試合がありました。大会の結果は以下の通りです。

優勝	クローバー	4位	VICTORY
準優勝	ほのぼの	5位	スポーツがんばろう
3位	SUGATA	6位	金シャチ

コロナ禍にもかかわらず、快く協力してくださった審判員のみなさまご協力ありがとうございました。来年度も、白熱したボッチャがみられることを楽しみにしています。



健康づくり講座（熱中症対策について）

令和4年8月5日（金）14：00～15：00に障害者スポーツセンター会議室にて開催しました。

新型コロナウイルスの影響により長らく開催していなかった健康づくり講座ですが、宣言等による制限も解除され、今年度から再開しました。

例年暑さ対策が課題になっていることから、大塚製薬株式会社の方に講師をお願いし、熱中症対策に関する講座を開催しました。コロナ渦での開催ということで、定員を10名、さらに密にならない座席設定を行いました。当日は8名の方にお越しいただきました。熱中症に対する基本的な知識から、熱中症予防について教えていただきました。

皆さん熱心に話を聞いており、熱中症対策について理解を深めていました。

参加者からは色々と頷く事が沢山あった、注意点が良くわかった、とてもわかりやすくなった、また参加したいとの声をいただきました。



体力測定



令和4年6月18日（土）13：30～15：30に障害者スポーツセンター体育室にて実施しました。

測定種目は新種目ひとつを加えた8種目を実施。体育室内が密にならないように、30分ごとに時間枠10名の予約優先制としました。

今回は32名の方が参加されました。ボランティアの方8名も測定・記録・誘導に分かれ、手際よく参加者の支援をしていただきました。

新種目は、下肢筋力の測定を目的とした「30秒間立ち上がりテスト」を実施しました。

30秒間立って、座ってを繰り返すテストにかなり疲れた表情も見られましたが、一生懸命に取り組んでいる姿が印象的でした。

コロナ禍でなかなか体を動かす機会が少なくなり、ご自身の持つ体力に向き合える時間となったと思います。

この測定を機に、日々の運動への取り組みのきっかけ作りや改善につながればと考えております。

後期は12月18日（日）に測定を予定しております。

まだ実施したことのない人も、以前に参加したことがありしばらく測定していない人も、後期はぜひご参加ください！お待ちしております！



障害者フライングディスク審判講習会

令和4年7月18日（月・祝）10:00～18:00にセンター内会議室及び体育室にて実施しました。参加者は6名であり、運営及び進行は愛知県フライングディスク協会の方々に協力していただきました。午前は会議室にてフライングディスクに関する歴史や種目の説明、ルールの確認を行いました。午後は体育室にて全国障害者スポーツ大会種目のアキュラシーとディスタンスについて実技形式で学びました。実際の競技を想定しながら主審、副審、記録員、ディスク渡し係などすべての役割を参加者全員が交代しながら審判業務を実施しました。

旗の上げ方や測定方法など、最初は全く分かりませんでしたが、ある程度反復していくとできるようになりました。また、この講習会は審判資格を取得するためのテストも兼ねておりましたが、無事に全員が合格することができました。

講習内容としては2日間の日程で実施するものを1日で短縮したため、内容が濃くタイトなスケジュールとなりました。

来年は土曜日または日曜日での開催を予定しております。今年、都合が合わず参加できなかった方々も是非ご参加ください!!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

令和4年8月27日（土）

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、鉛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。

15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審判養成講習会を行い、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。初心者と経験者に分かれ、審判業務の流れについて確認をしました。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。

こころの健康日誌 第16回

皆さんこんにちは^^ 今回のテーマは「こころの健康」についてです。

こころの健康は「生活の質」に大きく影響しているのはご存じですか？

こころの健康には、個人の資質や能力のほかに、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも身体の状態とこころは相互に強く関係しています。

こころの健康を保つには多くの要素があります。適度な運動、バランスの取れた栄養・食生活、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す休養、さらに十分な睡眠とり、ストレスと上手に付き合うことはこころの健康に欠かせない要素となっています。

参考 厚生労働省ホームページ

令和4年 10月～令和5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
月 コンディショニング (マット) 13:30～14:30	会議室	身体障害者 精神障害者 難病患者	中学生以上	17	14	12	16	20	13
火 健康アクア 11:00～11:50	プール	障害者 難病患者	中学生以上	25	22	27	24	28	—
ダンスダンス 17:00～18:00	体育室	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	4	1・29	6	17 (オンライン)	7	7
バドミントン 17:15～19:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	—	8	13	—	—	14
木 サウンドテーブルテニス 13:00～15:00	STT室	視覚障害者	中学生以上	—	—	1	5	2	2 (体育室)
脳血管障害者の運動 13:30～15:00	体育室	脳血管障害者	中学生以上	13	10	8	12・26	9	—
トランポリン 17:30～19:00	体育室	知的障害者 自閉症の方	小・中学生	6	—	1	—	2	2
金 ピラティス・ストレッチ 13:30～14:30	会議室	視覚障害者	中学生以上	21	18	16	20	17	17
卓球 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	14	11	9・23	13・27	10	10
健康体操 13:30～15:30	卓球室	障害者 難病患者	中学生以上	14	11	9・23	13・27	10	10
アーチェリー※1 17:15～19:30	体育室	身体障害者 精神障害者 難病患者	中学生以上	14	11	9	13・27	10	10
バスケットボール※2 18:00～19:30	露橋 スポーツセンター	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	—	25	23	27	24	—
車いすテニス 17:15～19:30	体育室	肢体不自由者	小学生以上	21	18	16	20	17	17
車いすバスケットボール 17:15～19:00	体育室	肢体不自由者	小・中・高校生	7	—	2	6	3	3
土 ティーボール 10:00～11:30	極楽小学校	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	8	—	10	7	11	11
泳法別ワンポイント①※3 (身体・精神・難病対象) 10:00～11:30	プール	身体障害者 精神障害者 難病患者	小学生以上	1	5	3	—	4	4
泳法別ワンポイント②※3 (知的・自閉症対象) 10:00～11:30	プール	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	15	19	17	—	18	18
ジュニア運動 10:00～11:30	体育室	肢体不自由者	小・中学生	15	19	17	21	18	18
スポンジテニス 10:00～11:30	体育室	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	22	26	24	—	25	—
フライングディスク① 13:00～14:30	体育室	身体障害者 難病患者	小学生以上	—	5	3	7	4	4
フライングディスク② 14:30～16:00	体育室	精神障害者 知的障害者 自閉症の方	小学生以上	—	5	3	7	4	4
ボッチャ 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	8	12	10	14	—	—
ビームライフル 13:30～15:00	会議室	障害者 難病患者	中学生以上	15	19	17	21	18	—
カローリング 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	—	—	—	28	25	11
平日 プールでワンポイント① 10:00～11:30	プール	障害者 難病患者	小学生以上	4	8・15	6・19	17	7・21	7・9
プールでワンポイント② 13:30～15:00	プール	障害者 難病患者	小学生以上	13・14・ 17・20	11・18・ 21	2・5・ 13・22	12・23・ 26・27	6・17・ 27	2・6・ 10・13・ 17

*対象に障害者である種目は、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 視覚障害者は対象ではありません。

※2 障害者手帳を受付に提示してください。

※3 個人でプール内に待機していただく事が難しい場合は、介助者同伴での参加をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症感染状況により中止・変更する場合があります。詳しくは電話番号が障スポウェブサイト、SNS 等でご確認ください。

障害者スポーツ医事相談



10月 6日(木) 理学療法士 宇井 瑞希

11月 10日(木) 理学療法士 向田 悦子

12月 1日(木) 理学療法士 戸田 海渉

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。

こころの健康相談

9月 3日(土)、9日(金)、16日(金)、24日(土)

10月 1日(土)、14日(金)、21日(金)、22日(土)

11月 5日(土)、11日(金)、18日(金)、26日(土)

12月 3日(土)、9日(金)、16日(金)、24日(土)

相談時間 ▶ いずれも13:00～16:00

担 当 ▶ 精神保健福祉士

◎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

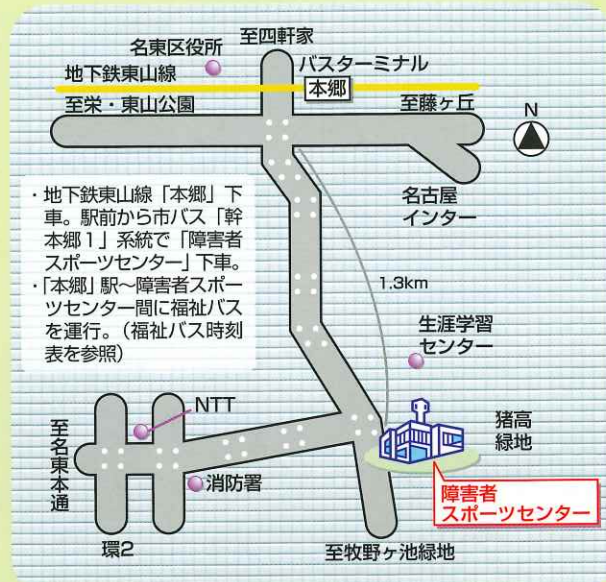
〒465-0055

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>



■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
卓球室・トレーニング室・料理実習室
和室・会議室 他

■愛知県内在住の障害者は無料です。

■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 令和4年9月～令和4年12月利用カレンダー

	9月	10月	11月	12月
休館日	7日(水)	5日(水)	2日(水) 24日(木)	7日(水) 29日(木)
	14日(水)	11日(火)	4日(金) 25日(金)	14日(水) 30日(金)
	20日(火)	12日(水)	9日(水) 30日(水)	21日(水) 31日(土)
	21日(水)	19日(水)	16日(水)	28日(水)
	26日(月)	26日(水)		
	28日(水)			

※大会開催のため10月16日(日)終日、プール利用できません。

※プール定期清掃のため10月17日(月)17:00から10月18日(火)終日にかけて、プール利用できません。

※大会開催のため11月13日(日)終日、卓球室・SST室利用できません。なお17:00以降は全館閉館となります。

※イベント開催のため12月4日(日)終日、全施設利用できません。