

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



すぽせん だより

No.52
2022.12



スポセンわくわくフェスティバル2022

CONTENTS	● 2022年東海障害者水泳記録会 2
	● 第19回名古屋市障害者スポーツ大会(卓球の部) 2
	● 第19回名古屋市障害者スポーツ大会(バレーボールの部) ... 3
	● 第19回名古屋市障害者スポーツ大会(ボウリングの部) ... 3
	● スポセンわくわくフェスティバル2022 4
	● 第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」 名古屋市選手団健闘!! 5
	● こころの健康日誌 6
	● 第2回健康づくり講座 6
	● 令和5年1月～令和5年3月種目別練習日 7



2022年東海障害者水泳記録会

令和4年10月16日（日）に障害者スポーツセンターにて2022年東海障害者水泳記録会を3年振りに開催しました。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。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策として、競技の参加は1人1種目や競技時間を分けるなど参加者が密になることを避けながら開催しました。感染拡大対策をしながらの開催でしたが146名の申込みがあり、当日は140名の方々が参加されました。

当日は、午前午後合わせて42レースが行われて、どれも白熱したレースとなりました。

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はいかがでしょうか？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。



第19回名古屋市障害者スポーツ大会（卓球の部）

令和4年11月13日（日）に障害者スポーツセンターにて「第19回名古屋市障害者スポーツ大会（卓球の部）」を開催しました。一般卓球55名、サウンドテーブルテニスには10名の選手が参加しました。

多くの参加者が集まり、大いに盛り上がった大会となりました。選手の皆さんが真剣な表情で試合に取り組み、日ごろの練習の成果を発揮し、一生懸命勝利を目指した試合はどの試合も白熱した見ごたえのある内容でした。

この大会は来年度、鹿児島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、卓球を始めたばかりの選手も一生懸命ボールを追う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（バレーボールの部）

令和4年11月17日（木）に名東スポーツセンターにて、第19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。

4チーム、40名の選手が出場しました。各チームとも技術はもとよりチームワークも年々向上し、ゲーム中に声をかけあい、ミスをしてもしあわせの姿も多く見られました。声が出るようになったことで、ラリーも続くようになり、見てたえのある白熱した試合ばかりでした。

この大会は全国障害者スポーツ大会に出場するための、北信越・東海ブロック大会への出場権もかかっていた。本大会で優勝した「名古屋サーティーン」が北信越・東海ブロック大会を勝ち抜き、来年度、鹿児島で行われる全国障害者スポーツ大会への切符を手にしていただきたいと思います。

《結果》

優勝	名古屋サーティーン
準優勝	SHIROYAMA
3位	鯨クラブ



第19回名古屋市障害者スポーツ大会（ボウリングの部）

令和4年11月20日（日）中区新栄にある「スポーツ名古屋」で第19回名古屋市障害者スポーツ大会（ボウリングの部）を開催しました。

大会当日は103名の参加があり、男女、年齢別（少年・青年・壮年）に17組に分かれ、各組内で順位を競い合いました。順位は2ゲームの合計点で決定し、今年度の最高スコアは361点でした。

この大会は来年度、鹿児島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、会場は勝負の空気に包まれながらも、同じレーンの参加者のストライクを皆で喜んだり、楽しい雰囲気もあり、参加された皆さんのいろいろな表情を見ることができました。

また、大会中は名古屋市ボウリング協会の審判員始め、名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会、名古屋市障害者スポーツセンター登録ボランティア、学生ボランティア等の皆様のサポートにより、円滑に大会を進めることができ、この場をお借りし、感謝申し上げます。





スポセン わくわくフェスティバル 2022

令和4年12月4日（日）に障害者スポーツセンターにて「スポセンわくわくフェスティバル2022」を開催しました。今回は従来の屋台方式から、飲食無しのステージでの催しと、障害者スポーツ体験ブースを中心としたイベントとなりました。

ステージイベントとしては、高針台中学校の合唱部の皆さんの素晴らしい合唱でスタートし、そらっ鼓、椿の皆さんの迫力ある太鼓演奏、ダンスダンス練習日の皆さんのダンスでまつりを盛り上げてもらいました。

障害者スポーツ体験ブースでは、競技用車いす、ボッチャ、野球、視覚障害者の迷路、プール、感覚測定を実施し、たくさんの方々に楽しみながら障害者スポーツ体験していただきました。さらに愛知淑徳大学 CCCや第5回アジアパラ競技大会（2026／愛知・名古屋）のブースも設置され、紙工作や缶バッジの作成体験も楽しむことができました。

また、ゲームとしてスーパーボールすくい、的あて、輪投げを楽しんでもいただきました。参加者の皆さんは、真剣にチャレンジして、それぞれ歓声をあげて楽しんでいる姿が見うけられました。

さらに、2階の会場では、アーチェリー、鉄道模型、地域の園児の作品の展示を行い、多くの皆さんに見てもらいました。

今回は、3年ぶりの開催となり、想定していたよりも多くの参加者が来場され、手指消毒、マスク、飲食禁止の新型コロナウイルス感染対策を徹底していただきながら、まつりを楽しんでもらうという今までとは違う新しいものとなりました。

多くの方が来場され、障害者の方と地域の皆さんとたくさん交流していただき、大成功だったと思います。





第22回全国障害者スポーツ大会 「いちご一会とちぎ大会」 名古屋市選手団健闘!!

2022
10/29(土)～
10/31(月)



・愛称 「いちご一会とちぎ大会」

趣旨：「いちご」の生産量が半世紀にわたって日本一の栃木県。「いちご王国」で行われる大会に参加するすべての人々が、県民の心のこもった様々なおもてなしに出会い交流を深めることで新たな夢や感動が生まれることを目指します。

・スローガン 「夢を感動へ。感動を未来へ。」

趣旨：アスリート達が夢に向かって突き進む姿は、大会に参加するすべての人に感動を与えます。その感動をレガシーとして、未来の人づくり、地域づくりにつなげていきたいという願いがこめられています。

・マスコット

愛称：「とちまるくん」

性格：ちょっとやんちゃな頑張り屋さん

得意なこと：とちまるくん体操、かけっこ

・大会期間 2022年10月29日(土)～31日(月)

・派遣期間 2022年10月27日(木)～11月1日(火)

・獲得メダル数 金12個、銀8個、銅10個、合計30個

・今回は4年ぶりの開催

※R3年度：三重とわか大会→新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により中止

R2年度：燃ゆる感動かごしま大会→新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響によりR5年度へ延期

R1年度：いきいき茨城ゆめ大会→台風により中止

・新型コロナウイルス感染症感染防止対策が講じられる中で開催されましたが、選手のみなさんは楽しく、元気に出場することができました。



こころの健康日誌 第17回

みなさんこんにちは！随分と寒くなりました！体調に気を付けながらスポーツ活動をしてくださいね^^

さて今回のテーマはスポーツにおける心理的効果についてお話します。

国際スポーツ心理学会によると、運動の心理的効果に関する見解として、以下の6つを提言しています。

- ①不安状態を軽減する
- ②軽度・中等度の抑うつレベルを改善する
- ③長期的運動は神経症や不安症を改善する
- ④重度抑うつの治療の補助的手段となる
- ⑤様々なストレスを低減する
- ⑥性・年齢を問わず、有益な情緒的効果をもたらす

他にも、WHO（世界保健機関）も身体活動を行うことによって得られる心理学的効果として、ストレスの軽減やメンタルヘルスの改善等、様々な効果がみられるとしています。

また、精神疾患に対してもスポーツは有効だとされています。スポーツ活動に参加することで、治療に結びついている可能性や、再入院や再燃を防止している可能性もあるとされています^^

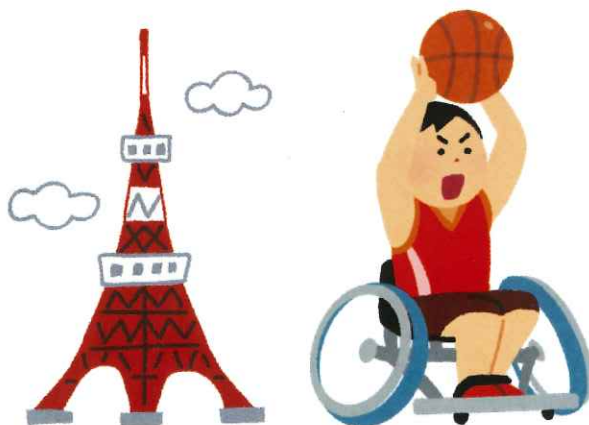
スポーツは身体を鍛えられ、体力がつくことで日常生活の改善につながりますが、同時にメンタルヘルスに対しても良い効果を得られることがわかりますね。

皆さんもスポーツ活動を通して、何だか気分がスッキリした、ストレスが減ったと感ずることがあったのではないのでしょうか^^？

第2回健康づくり講座

11月11日（金）にセンター会議室にて第2回健康づくり講座を開催しました。

今回は当センターの小川所長が講師を務め、2018年から公益財団法人東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会へ出向していた3年半について、利用者の方を対象にお話しました。パラリンピックに関する貴重な映像を見たり、話を聞く事ができたり、さらに当時のユニフォームやグッズ等も見ることができました。参加者の方にとってはとても有意義な時間だったのではないのでしょうか。このお話を機に、2026年地元・愛知・名古屋で開催予定の第5回アジアパラ競技大会に向けてさらにパラスポーツへの興味、関心が高まった事と思います。これからも健康づくり講座を通じて、皆さんの健康増進等の場を提供していくと共にパラスポーツへの普及や振興にも携わりながら、利用者の皆さんのスポーツ活動をより豊かにしていきたいと感じました。



令和5年 1 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	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	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	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	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	—	—	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	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	12・26	9	—
トランボリン 17:30~19:00	体育室	知的障害者 自閉症の方	小・中学生	—	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	20	17	17
卓球 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	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	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	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	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	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	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	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	—	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	—	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	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	—	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	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	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	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	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	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	12・23・26・27	6・17・27	2・6・10・13・17

*対象に障害者とする種目は、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。詳しくはお電話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



1月 5日(木) 理学療法士 若泉 賢也

2月 2日(木) 理学療法士 宇井 瑞希

3月 2日(木) 理学療法士 向田 悦子

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

1月 7日(土)、13日(金)、20日(金)、28日(土)

2月 4日(土)、10日(金)、17日(金)、25日(土)

3月 4日(土)、10日(金)、17日(金)、25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

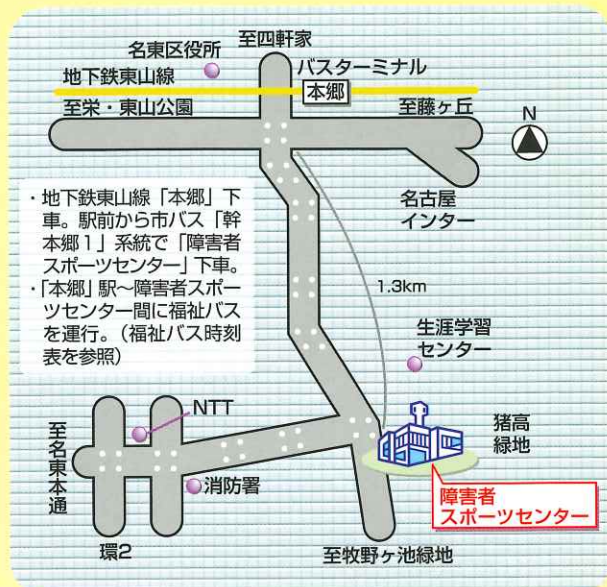
〒465-0055

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12月～令和5年3月利用カレンダー

	12月	1月	2月	3月
休館日	7日(水) 29日(木) 14日(水) 30日(金) 21日(水) 31日(土) 28日(水)	1日(日) 10日(火) 2日(月) 11日(水) 3日(火) 18日(水) 4日(水) 25日(水)	1日(水) 8日(水) 13日(月) 15日(水) 22日(水) 24日(金)	1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水) 23日(木) 29日(水)

※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。

※大会開催のため2月25日(土)17:00から2月26日(日)17:00までプールの利用ができません。

※大会開催のため3月5日(日)9:30から17:00まで卓球室の利用ができません。終日、STT室の利用ができません。

〈大規模な修繕工事に伴う施設利用制限について〉

※温水ボイラー設備工事のため3月2日(木)から3月14日(火)までプールの利用ができません。

また、更衣室内シャワー他、給湯設備の温水利用ができません。