



すぽせん だより

No.53

2023.3



スポセンディスクドッチ大会

CONTENTS

- 第14回スポセンディスクドッチ大会2
- 令和4年度障害者スキーツアー2
- ブラインドサッカー体験会3
- パラスポーツフェスティバル20224
- 第41回東海障害者インドア・アーチェリー大会5
- 第41回東海障害者卓球大会（サウンドテーブルテニスの部）...6
- こころの健康日誌6
- 令和5年4月～令和5年6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14回スポセンディスクドッチ大会

令和5年1月22日（日）に第14回スポセンディスクドッチ大会を障害者スポーツセンター内の体育室で開催しました。今回もセンター内のフライングディスク練習日に参加して下さる方を中心に募集を行い、スポセンチームを結成しました。その他に団体の参加があり計3チームで大会を行いました。

大会当日は、日頃の練習した成果を見せようと選手は張り切った表情で大会に挑んでいました。

結果は全チーム大接戦の中、試合が行われ優勝はスポセンチームでした。しかし、どのチームが勝ってもおかしくないほどの接戦で、勝負の行方が得失点差で決まるという白熱した戦いが繰り広げられました。試合が終わった後は、喜ぶチームもあれば悔しがるチームもありましたが、どのチームも次に向けて意気込んでる姿を見ることが出来たので、次回の大会も楽しみにになりました。



令和4年度障害者スキーツアー

令和5年1月28日（土）に長野県の本栖福島スキー場に行ってきました。開催数日前に大寒波が襲来し開催が危ぶまれましたが、無事に実施することができました。今回はスキーツアーという事で、スキー経験者かつ1人で滑れる方を対象に募集を行いました。当日は19名（参加者、ボランティア、職員含め）の参加でした。センターを8時前に出発し、スキー場には11時頃に到着しました。一日の流れを説明した後、スキー終了時刻まではフリー形式をとったので、スキー場に着いた直後に昼食を摂る方もいれば、1本滑ってから昼食を摂る方など、各々のペースで楽しむ姿が見られました。

スキーヤーオンリー、ファミリー・シニア向けのゲレンデのため、縦長で傾斜が緩いところもあり、初心者の方から上級者の方までが楽しめるコースとなっていました。当日の天気は良く、雪のコンディションも非常に良かったです。参加者の方からは「1本が長いね、疲れたよ～」といった声やボランティアの方々からも「なかなか滑りがいいがあるね～」といった声がありました。初めてのスキー場ではありましたが、特に大きな怪我もなく無事に終えることができました。

来年度は新型コロナウイルス感染症緩和策として福祉バスの定員数が増える予定のため、スキー事業の方も定員数を増やして実施していきたいと思います。皆様のご参加お待ちしております。



ブラインドサッカー体験会

日 時 令和5年1月29日(日) 11:30～12:45

場 所 稲永スポーツセンター 第2競技場

参加人数 選手20名、保護者・介護者等44名、合計64名

内 容

- ①オープニング（名古屋オーシャンズ監督・選手紹介、Mix Sense選手紹介）
- ②ドリブル見本（Mix Sense）・体験（名古屋オーシャンズ選手・参加者）
- ③シュート見本（Mix Sense）・体験（名古屋オーシャンズ選手・参加者）
- ④PK対決（全員で）
- ⑤エンディング（名古屋オーシャンズ監督・選手感想、Mix Sense選手より総括）

名古屋市に数多くあるトッププロチームにご協力いただき、障害者スポーツの理解促進・普及啓発を図ることを目的とするイベントを開催しました。

当日は、小学生から大人まで幅広い年齢層のみなさんと日本フットサルリーグに所属する「名古屋オーシャンズ」とブラインドサッカーチーム「Mix Sense 名古屋」で活動している選手と一緒に、アイマスクを着用してドリブルやシュート練習、PK対決を行いました。

この体験会を通して、ブラインドサッカーの楽しさや難しさを感じながら、選手の方々と交流することもでき、イベントは大いに盛り上がりました。

体験会参加者には日本フットサルリーグ観戦チケットがプレゼントされ、名古屋オーシャンズ対ペスカドーラ町田の試合観戦をすることもでき、とても良い一日になったと思います。



パラスポーツフェスティバル 2022

広く市民への理解促進・普及啓発を図ることを目的に、たくさんの人が集まるショッピングモールにてパラスポーツフェスティバル 2022 を開催しました。

日 時	令和 5 年 2 月 4 日（土）、5 日（日） 両日とも 10：00～16：30
会 場	イオンモールナゴヤドーム前 1 階イベントスペース（セントラルコート、ウエストコート、サウスコート）
内 容	(1) セントラルコート • ボッチャ体験 • VRレーサー体験 • パラスポーツPR動画上映 • アジアパラ競技大会PR (2) ウエストコート • 競技用義足体験 • ブラインドサッカー体験 • 健康情報発信 (3) サウスコート • 車いすバスケットボール体験 (4) 全体 • パラスポーツクイズラリー



当日は、年齢や性別、障害の有無に関係なく、2 日間で約2000名のみなさんに体験やクイズラリーにご参加いただきました。新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、競技紹介パネルや器具の展示にとどまった昨年度の同イベントから比べ、今年度は実際に障害者スポーツを体験していただけたことで、障害者スポーツへの興味関心を高めることができ、笑顔あふれる良いイベントになりました。

第41回 東海障害者インドア・アーチェリー大会

〈非公認〉

開催日：令和5年2月19日（日）

開催場所：名古屋市障害者スポーツセンター 体育室

障害者 申込者…19名 参加者…17名



〈参加者の成績〉（障害者のみ）

◎リカーブ男子（18 mラウンド、40cm 的使用）

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	西松 透	240	262	502	岐阜
2位	伊藤 隆人	246	250	496	三重
3位	玉井 亨	248	240	488	岐阜
4位	篠田 泰邦	234	223	457	岐阜
5位	青木 啓道	224	203	427	三重
6位	稲部 恒夫	269	167	406	愛知
7位	堀江 隆浩	152	154	306	名古屋市

◎リカーブ女子（18 mラウンド、40cm 的使用）

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	亀山智佐衣	179	206	385	岐阜



◎チャレンジの部（男女混合、10m、80cm 的使用）

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	清水 郁博	245	233	478	三重
2位	福地 陽子	207	245	452	名古屋市
3位	桐生 孝宣	203	240	443	三重
4位	福地 智樹	220	213	433	名古屋市
5位	太田 麻衣	82	77	159	三重

◎コンパウンド（男女混合、18 mラウンド、縦三目的使用）

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	近藤 哲浩	273	271	544	愛知
2位	川崎 信一	269	271	540	愛知
3位	山田 茂雄	260	272	532	愛知
4位	亀山 康弘	216	204	420	岐阜

新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりに大会を開催することができました。参加対象は東海4県在住者の方に限定して募集を行ったため、今年は19名の申込、当日は17名の参加と過去の大会に比べると寂しい人数となりましたが、大会自体は盛り上がりました。

今回、初心者対象のチャレンジ部門では5名の参加がありました。障害者スポーツセンターの練習日で練習を重ね、大会に挑戦した方々もみえて1射1射丁寧に実施する姿がとても印象的でした。リカーブ部門やコンパウンド部門では過去に参加されていたベテラン勢の姿が戻りつつあり、1点を争う僅差の試合となりました。

来年の大会は令和6年2月18日（日）を予定しております。皆様のご参加お待ちしております。

第41回東海障害者卓球大会（サウンドテーブルテニスの部）

令和5年3月5日（日）に障害者スポーツセンター体育室、STT室、卓球室、会議室にて開催となりました。大会開催は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、4年ぶりとなりました。

選手は東海4県を対象に参加者を募り、32名（男性18名、女性14名）の申し込みがありました。

大会当日は、男子18名、女子12名の総勢30名が出場され、白熱した試合が繰り広げられました。

来年は令和6年3月3日（日）に開催を予定しておりますので、皆様の参加をお待ちしております。

結果は次のとおりです。

	優勝	準優勝	3位	3位
男性	ふじばやし よしつぐ 藤林 義嗣 (名古屋市)	いとう まさひこ 伊藤 雅彦 (三重県)	もりざわ よしゆき 森澤 吉行 (三重県)	かつむら かずひこ 勝村 和彦 (静岡県)
女性	いとう たかこ 伊藤 貴子 (浜松市)	ひおき あゆ 日置 あゆ (愛知県)	おぐり みちよ 小栗 道代 (名古屋市)	とみなが あけみ 富永 明美 (三重県)



こころの健康日誌 第18回

皆さんこんにちは（^◇^）

今回は過去にこちらで何度も取り上げている「ストレス」についてです。

ストレスについてより分かりやすくご説明できたらと思います（^^）

❀ ストレスとは？

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、実はストレスの原因になります。

❀ 自分のストレスサインを知ろう！

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるとなると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

参考 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト

令和5年 4月～令和5年 6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	4 月	5 月	6 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	15	19
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	23	27
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	18	16	6
バドミントン 17:15~19:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	11	23	27
木 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	27	25	22
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	—	—	1
ピラティス・ストレッチ 13:30~14:30	会議室	障害者 難病患者	中学生以上	21	19	16
卓球 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	14・28	26	9・23
健康体操 13:30~15:30	卓球室	障害者 難病患者	中学生以上	14・28	26	9・23
金 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	26	23
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	—	26	23
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	—	16
車いすバスケットボール 17:15~19:30	体育室	肢体不自由者	小・中・高校生	7	—	2
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	—	—
泳法別ワンポイント①※3 9:45~10:45	プール	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	1・15	—	3・17
泳法別ワンポイント②※3 10:45~11:45	プール	身体障害者 精神障害者 難病患者	小学生以上	1・15	—	3・17
ジュニア運動 10:00~11:30	体育室	肢体不自由者	小・中学生	15	—	—
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	—	27	24
サウンドテーブルテニス 13:30~15:00	STT室	視覚障害者	中学生以上	—	—	24
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	15(外)※4	—	3
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	15(外)※4	—	3
ボッチャ 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	8	13	—
ビームライフ※1 13:30~15:00	会議室	障害者 難病患者	中学生以上	15	20	17
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	11・18	2	6
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	7・13・17・25・ 29	15・20・25	2・8・12・19・ 24・26

*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。

※4 FD (外) は貴船小学校で行います。

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。詳しくはお電話か障スポウェブサイト、SNS 等でご確認ください。

医事相談・スポーツ用具相談



	医事相談	スポーツ用具相談
4月	6日(木)	
5月	18日(木)	
6月	1日(木)	
時間	13:00～15:00	13:30～15:00
担当	理学療法士 体育指導員 看護師	リハ工学士 体育指導員

※都合により中止する場合があります。

こころの健康相談

	金	土
4月	14日、21日	1日、22日
5月	19日	6日、27日
6月	9日、16日	3日、24日
時間	13:00～16:00	
担当	精神保健福祉士	

※都合により中止する場合があります。

※予約優先。

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

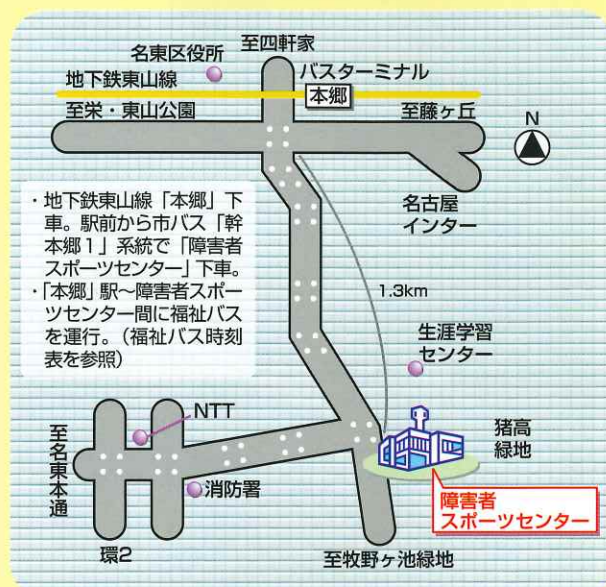
〒465-0055

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5年3月～令和5年6月利用カレンダー

	3月	4月	5月	6月
休館日	1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水) 23日(木) 29日(水)	5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)	1日(月) 12日(金) 8日(月) 17日(水) 9日(火) 24日(水) 10日(水) 31日(水) 11日(木)	7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)

* 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)までプールおよび更衣室内シャワー他、給湯設備の温水利用ができません。

* 名古屋市障害者スポーツ大会(陸上競技・フライングディスクの部)開催のため、5月7日(日)終日、全館利用できません。

* 東海障害者卓球大会開催のため、6月10日(土)から6月11日(日)について、卓球室は終日ご利用できません。プールは17:00まで団体利用ができません。サウンドテーブルテニス室は17:00以降ご利用できません。

* プール定期清掃のため、6月19日(月)17:00から6月20日(火)終日にかけて、プールの利用ができません。