



すぽせん だより

No.47

2021.7



第18回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）

CONTENTS

- 第18回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）……………2
- 第21回全国障害者スポーツ大会
名古屋市代表候補選手選考記録会……………2
- 第21回全国障害者スポーツ大会「三重とこわか大会」
名古屋市代表選手決定！……………3
- 2021（令和3）年度 スポーツ振興課主な事業のご案内 ……4
- こころの健康日誌……………5
- 7月～9月種目別練習日……………6
- 新人職員紹介……………7
- 障スポでの新型コロナウイルス感染症感染防止対策……………7



事業団
公式マスコットキャラクター
「りはみん」

第18回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）

5月9日（日）にパロマ瑞穂北陸上競技場とパロマ瑞穂レクリエーション広場にて第18回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）を開催しました。

当日は晴天に恵まれ、陸上競技には152名、フライングディスクには91名の方々が参加されました。

今年は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策を講じての開催ということで、例年とは大きく違う形式となりました。大会役員、ボランティア、参加者の皆様全員が感染症対策を徹底していただき、無事終えることができました。

陸上競技では50mや100mなどの競走競技、砲丸投、ソフトボール投などの投てき競技、立幅跳、走幅跳の跳躍競技を実施しました。

フライングディスクでは、アキュラシーとディスタンスを実施しました。

参加された方々からは、久しぶりの大会に参加できてよかったなど、多くの笑顔を見ることが出来ました。



第21回全国障害者スポーツ大会 名古屋市代表候補選手選考記録会

第21回全国障害者スポーツ大会 名古屋市代表候補選手選考記録会を下記の日程と会場でそれぞれ開催しました。例年開催している名古屋市障害者スポーツ大会が新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響で令和2年度は中止したことをうけ本記録会を実施しました。

- ・4月11日（日） ボウリング 【スポーツ名古屋】
- ・4月24日（土） 卓 球 【名古屋市障害者スポーツセンター】
- ・4月25日（日） 水 泳 【名古屋市障害者スポーツセンター】

久しぶりに試合をしたという選手がほとんどでしたが、全国障害者スポーツ大会出場を目指す選手の熱い試合が各競技で繰り広げられ大変な盛り上がりを見せていました。





第21回全国障害者スポーツ大会 「三重とこわか大会」 名古屋市代表選手決定！

令和3年
10/23(土)～
10/25(月)



とこまる



第21回全国障害者スポーツ大会「三重とこわか大会」が10月23日（土）から25日（月）に三重県で開催されます。

この大会は、名古屋市障害者スポーツ大会（陸上競技・フライングディスク）及び全国障害者スポーツ大会名古屋市代表候補選手選考記録会（水泳・卓球・ボウリング）に出場した選手から選ばれます。

5月19日に選考委員会を開催し、7月4日の名古屋市代表選手決定通知授与を経て、名古屋市選手団として選手33名・役員18名が決定しましたのでご紹介します。

【開・閉会式 オンライン式典】三重県総合文化センター
【陸上競技】三重交通Gスポーツの杜 伊勢 陸上競技場（伊勢市）
【水泳】三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿 水泳場（鈴鹿市）
【卓球】三重県営サンアリーナ（メインアリーナ）（伊勢市）
【フライングディスク】東員町スポーツ公園陸上競技場（東員町）
【ボウリング】津グラウンドボウル（津市）

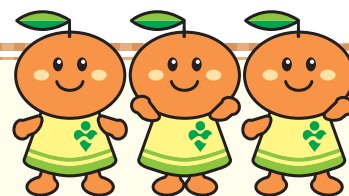
第21回全国障害者スポーツ大会名古屋市代表選手

競技名	障害種類	氏名	性別
陸上競技	肢体不自由	こやま あきら 小山 明	男
	肢体不自由	むら けん せい 村 賢 成	男
	視覚障害	かとう らい が 加藤 徠 我	男
	視覚障害	なが い こう 永井 煌	男
	視覚障害	す み だい き 鷺見 大輝	男
	視覚障害	くの りゅうたろう 久野 竜太郎	男
	視覚障害	こん どう み く 近藤 未 来	女
	視覚障害	くぼ た もも は 窪田 桃 羽	女
	知的障害	とみ なが とく と 富長 拓 登	男
	知的障害	かに たに きょう へい 蟹谷 恭 平	男
	知的障害	ふく い こう き 福井 康 生	男
	知的障害	あざ の じゅん いち 浅野 淳 一	男
	知的障害	ない とう るみな 内藤 るみな	女
	知的障害	かわ た ゆ か り 河田 有加里	女

競技名	障害種類	氏名	性別
水泳	肢体不自由	なか むら こう だい 中村 航 大	男
	肢体不自由	たけ なか ゆき ひこ 竹中 幸 彦	男
	知的障害	さ そう れ お 砂生 玲 於	男
	知的障害	た むら まさ き 田村 雅 樹	男
	知的障害	さ さ き たい が 佐々木 大 河	男
卓球	肢体不自由	こ ばやし みき ひさ 小林 幹 尚	男
	視覚障害	よし たか まさ ち よ 吉鷹 正千代	男
	知的障害	いけ つよ し 池 剛 史	男
	知的障害	お だ し のぶ 織田 しのぶ	女
	精神障害	おお ば ち と やす 大場 本 安	男
	精神障害	お げき ひと み 尾関 仁 美	女

競技名	障害種類	氏名	性別
フライングディスク	肢体不自由	やま なか もと き 山中 元 基	男
	肢体不自由	あさ おか かつ とし 浅岡 活 敏	男
	聴覚障害	なか しま ふみ こ 中島 文 子	女
	知的障害	とよ だ あさ ひ 豊田 朝 陽	男
	知的障害	ぬ なみ けい すけ 沼波 圭 佑	男
	知的障害	ど い よう こ 土井 洋 子	女
ボウリング	知的障害	た なか ひろ き 田中 博 希	男
	知的障害	ひび の 白比野さくら	女

2021(令和3)年度



スポーツ振興課主な事業のご案内

実施環境整備

- ・区スポーツセンター指定管理者対象研修会
- ・レーサー用有酸素トレーニング機器の活用
- ・市内特別支援学級で運動指導研修

理解促進・普及啓発

- ・東京2020パラリンピック聖火関係イベント
- ・企業との連携事業
- ・スポーティブ・ライフ月間における障スポ体験会
- ・スポーティブ・ライフ in 瑞穂
- ・区スポーツセンターで障害者スポーツ体験会
- ・VR機器を用いた障害者スポーツ体験
- ・ショッピングモール等で障害者スポーツ体験
- ・大学で障害者スポーツ体験
- ・市内小学校、中学校で障害者スポーツ体験会
- ・市内トップスポーツチーム連絡協議会「でらスポ名古屋」加盟チームとの連携事業



人材育成・確保

- ・初級障がい者スポーツ指導者養成講習会の実施
- ・中級障がい者スポーツ指導者養成講習会の実施
- ・障害者スポーツフォーラムの開催
- ・福祉施設職員向けの障害者スポーツ研修会の開催
- ・障がい者スポーツ指導員養成研修認定校との連携
- ・名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会事務局



競技力向上

- ・全国障害者スポーツ大会名古屋市代表選手の強化
- ・全国障害者スポーツ大会への名古屋市選手団派遣
- ・名古屋市障害者スポーツ大会の開催
- ・三重とこわか大会名古屋市代表候補選手選考記録会
- ・市民スポーツ祭との連携



皆さんこんにちは ^^

「こころの健康日誌」長い間お休みをいただいております。

また、今月からどうぞよろしくお願い致します m(__)m ♪

お休みをいただいている間、ずいぶん世の中の環境が変わってしまいました。

外出制限や、マスク着用が当たり前になってしまっています。様々な面で息苦しいですね。

気分転換もできず、ストレスが溜まっている方が多いのではないのでしょうか。

そこで以前ご紹介したストレス対処方として3つの **R** ををご紹介します！

「**Rest** = 休養、**Recreation** = 娯楽、**Relax** = リラクゼーション」です。

皆さん、今こそこの3**R**を活用しましょう ^^！

★ **Rest** = 休養 ★

「休養」は身体の調子が悪い時はもちろん必要ですが、疲労やストレスとも関連があり以下の効果があります。心身の疲れを回復させ、活力がある状態に戻すことや明日に向かって英気を養う、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるといった効果です ♪

真の休養とは、だらだら過ごすのではなく、十分に睡眠をとり、しっかりご飯を食べ、適度に運動することをいいます。

★ **Recreation** = 娯楽 ★

スポーツやカラオケなどを通してストレスの原因を忘れてリフレッシュすることを指します。多くのセンター利用者の皆さんが、スポーツをストレス発散に活用されているのではないのでしょうか。

今はあまり長時間の利用はおすすめしておりませんが、気分転換に利用していただければ嬉しいです。

ご自宅でもストレッチや、軽運動をして気分をスッキリされるのも良いでしょう ^^

★ **Relax** = リラクゼーション ★

日ごろの心身の緊張や不安を無くしてゆったりとした気持ちで過ごしてみましょう。

窓を開けて新しい空気を入れたり、好きな音楽を聞いたり、おいしい物を食べたりしてリラックスします。

コロナ渦で思うようにいかない、息苦しく感じてしまう等様々なストレスがあると思います。

そのような時3つの **R** を思い出して是非実践してみてください。

令和3年 7月～令和3年 9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	7月	8月	9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	—	—	13
火 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	—	3	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	—	24	—
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
脳血管障害者の運動 13:30～14:30	体育室	脳血管障害者	中学生以上	—	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	—	5	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
卓球 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	—	13・27	10
健康体操 13:30～15:00	卓球室	障害者 難病患者	中学生以上	—	13・27	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	—	27	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	—	—	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	—
車いすバスケットボール 17:15～18:30	体育室	肢体不自由者	小・中・高校生	—	6	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	—	—	11
泳法別ワンポイント① 10:00～11:30	プール	身体障害者 精神障害者 難病患者	中学生以上	申込制(申込みは終了しております)		
泳法別ワンポイント② 10:00～11:30	プール	知的障害者 自閉症の方	中学生以上	申込制(申込みは終了しております)		
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
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	24	28	—
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	—	—	—
フライングディスク② 15:00～16:30	体育室	精神障害者 知的障害者 自閉症の方	小学生以上	—	—	—
ボッチャ 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	—	—	11
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
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	—	3・24	7・28
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	29	6・12・16・ 20・27・30	3・6・10・ 13・16・30

*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。

新型コロナウイルス感染状況等により中止・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、ツイッター、ラインでご確認ください。

新人職員紹介

大野 陸（おおの りく）

今年の4月に入りました。大野陸です。

大学までソフトテニスをしていました。趣味は、体を動かすことです。話すことが好きなので、たくさん話しかけてください。

これからよろしくお願いします。



障スポでの新型コロナウイルス感染症感染防止対策

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策に、利用者の皆様に多大なるご協力をいただきながら感染拡大防止に努めて参りました。

今現在、国内においても新型コロナワクチン接種も徐々に進んできておりますが、残念ながら安心宣言（例マスク不要）という状況には至っておりません。

そのため、当面は皆様と共に感染症対策を続けていきたいと思っておりますのでご協力お願いいたします。

- 1 入館時の検温、体調チェック
- 2 利用証提示への切り替え
- 3 入館者のマスク着用
- 4 カギ返却箱の設置
- 5 施設ごとの利用人数制限
- 6 開館時間常時窓開けとサーキュレーター換気の徹底
- 7 こまめな手洗いと手指消毒（時間ごとに館内放送周知）
- 8 使用器具や接触部位の消毒
- 9 団体による会員の体温管理と体調チェック
- 10 職員の検温、酸素飽和度測定、体調チェック、マスク着用、状況に応じて手袋・ゴーグル・フェイスシールドの着用
- 11 入退館口の制限と入退館のワンウェイ化
- 12 大声での会話禁止
- 13 ドライヤーの使用制限
- 14 館内放送での新型コロナ対策啓発
- 15 プール、卓球室の定期的な一斉消毒
- 16 使用済みロッカー内消毒
- 17 受付飛沫予防のアクリル板設置
- 18 サンサン号（福祉バス）の換気や座席の間引き
- 19 館内の椅子（観客席）の間引き
- 20 ステップ（喫茶）の机、座席等の間引き
- 21 体調不良者の待機所確保
- 22 施設利用案内 YouTube 配信



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

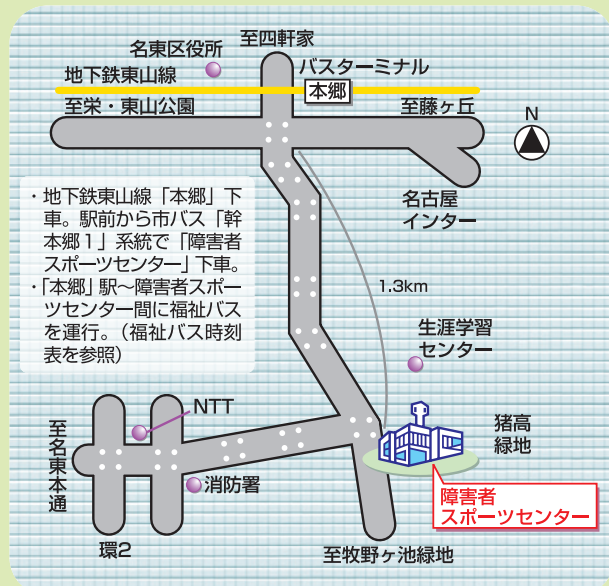
〒465-0055

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(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。

障害者スポーツ医事相談



7月

1日(木)

しみず 清水
たかし 隆司

8月

5日(木)

のずえ 野末
まりな 茉莉奈

9月

2日(木)

まつお 松尾
まゆ 麻友

10月

7日(木)

なかがわ 中川
ゆか 有花

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

7月

3日(土)、9日(金)、16日(金)、24日(土)

8月

7日(土)、13日(金)、20日(金)、28日(土)

9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 ▶ ソーシャルワーカー 守安 麻緒(精神保健福祉士)
体育指導員 成田 圭佑(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。

障害者スポーツセンター 令和3年7月～令和3年9月利用カレンダー

	7月	8月	9月
休館日	7日(水) 14日(水) 21日(水) 26日(月) 27日(火) 28日(水)	4日(水) 10日(火) 11日(水) 18日(水) 25日(水)	1日(水) 24日(金) 8日(水) 29日(水) 15日(水) 21日(火) 22日(水)

※パラリンピック聖火フェスティバル開催のため、8月14日(土)13:00から8月15日(日)終日にかけて、全館利用できません。

※大会開催のため、8月22日(日)終日にかけて、プール利用できません。また、同日の13:00以降は全館利用できません。(トレーニング室、卓球室、サウンドテーブルテニス室は午前中のみ利用できます。)

※大会開催のため、8月29日(日)17:00まで、プール利用できません。

※大会開催のため、9月12日(日)終日にかけて、プール利用できません。

※プール定期清掃のため、9月13日(月)17:00から9月14日(火)終日にかけて、プール利用できません。