

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



すほせん だより

No.48
2021.12



東京2020パラリンピック聖火フェスティバル名古屋 採火式

CONTENTS

- 所長着任挨拶 2
- 東京2020パラリンピック競技大会 2
- 東京2020パラリンピック聖火フェスティバル名古屋 4
- 障害者スポーツセンター 大規模な修繕工事のお知らせ 5
- こころの健康日誌 6
- 12月～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
「らほみん」



所長着任挨拶

おがわ ともき
小川 智樹



11月1日付で名古屋市障害者スポーツセンターの所長に着任いたしました小川智樹でございます。障害者のスポーツ振興に関わる業務に就いて32年目となります。

2018年4月から3年半、公益財団法人 東京オリンピック・パラリンピック大会組織委員会へ出向し、車いすバスケットボール競技の運営責任者として従事しておりました。3年半ぶりにこのセンターに戻り新たに引き継ぐ重責に身の引き締まる思いです。

現在もなおコロナ禍ではありますが、利用者の皆さまが安心・安全にご利用いただけるセンター、親しまれるセンターを目指し職員一丸となって取り組んでまいります。

利用者の皆さまには更なるご理解とご支援を賜りますよう心からお願い申し上げます。

東京2020パラリンピック競技大会

日本選手団アーチェリー監督 大河原裕貴

ご存じの通り1年延期での開催となった本大会を報告するにあたり避けて通れないのが、新型コロナウイルス感染症対策です。まず参加するには2回のPCR検査を受け、陰性でないと参加できません。さらには選手村へ入村してから退村するまで毎日抗原検査、体温測定、体調チェックを関係者全員が続けつつ、手指消毒やこまめな手洗い、マスクの着用、食堂での黙食、ソーシャルディスタンスの確保などを義務づけてようやく大会参加が認められました。

他にも残念ではありますが「無観客」という決定がなされ、パラリンピックという大舞台での醍醐味である大声援はありませんでしたが、アーチェリーに出場した139名（42か国）の選手は夢の島公園アーチェリー場で白熱した試合を繰り広げてくれました。

大会では、リカーブ男・女、コンパウンド男・女、W1男・女、さらにはそれぞれのMIX団体の9個メダルイベントが行われ、日本チームは全てのカテゴリーに参加しました。

アーチェリーは他の競技と違い、好成績を残せられればパラ選手がオリンピックにも出場できる唯一の競技となっており、過去には車いすの選手がオリンピックとパラリンピックの両方に出場したこともありました。



また、パラリンピックとオリンピックの違いとしては、オリンピックはリカーブという弓のしなりだけで矢を飛ばす弓しか認められておりませんが、パラリンピックは障害特性を考慮したコンパウンドといわれる弓（滑車等が付き、弱い力でも行射可能）での競技も行われ、障害の重い頸髄損傷のような身体障害者でも参加できるカテゴリー（W1 クラス）があることも特徴です。

今回の大会では、日本の暑さ対策も考慮に入れなければならず、海外の選手も当然暑熱対策をしてきており、アイスベスト（ベストに保冷剤を入れて体を冷やす）などを着用したりして日本の暑さと戦っておりました。

日本チームは、5位入賞〔W1 女子（個人）、リカーブ MIX（団体）〕が最高順位という結果でした。

ただし、今回出場した日本選手は若手や初出場者も多かったため、パラリンピックという大舞台の経験を積むことができ、それぞれが実力を出し切りつつ、試合を重ねるたびに更にレベルアップできるきっかけをつかんでくれたようでした。今回の経験を生かし、今後の活躍に期待していただければと思います。

最後に、主催国ではあるもののアーチェリーはリアルタイムでの放映もなく臨場感を味わっていただくことが出来ず残念でした。新型コロナウイルス感染症の感染状況の増加で開催の是非についていろいろ議論はありましたが、参加させていただいた者の一人として、大会開催に関わっていただいた関係者の皆様、ボランティアの皆様の尽力には感謝しかありません。

この大会開催が決まった時にキーワードとなった「おもてなし」という言葉がありましたが、新型コロナウイルス感染症対策を講じつつ、ボランティアの皆さんが自分は雨に打たれつつも選手らのために傘を差してくれたり、選手らが荷物を運ぶ時にも言葉が通じなくても率先して協力してくれたり、日本の文化やところをしっかりと伝えてくれていました。

ボランティアの方々からは「オリンピックもパラリンピックも両方参加したけど、パラリンピックの方が身近に感じられて感動したし、楽しかった。」という声を多くいただきました。

東京大会ではパラアスリートの活躍を見せる機会が大幅に減ってしまったことは非常に残念でしたが、今回参加させていただき、パラスポーツが発信できる影響力は強くて深いことを改めて気づかせてくれました。

与えていただいたこの経験を生かし、障害者スポーツの魅力をさらに伝えていこうと思います。



東京2020パラリンピック聖火フェスティバル名古屋 令和3年8月15日(日)

東京2020パラリンピックの聖火は、全国47都道府県で採火された火とパラリンピック発祥の地であるイギリスのストーク・マンデビルで採火された火を集火式でひとつの火にして誕生しました。

愛知県で採火された火は、県内49市町村が独自の手法で採火した火を愛知県庁にてひとつの火にして誕生しました。

「東京2020パラリンピック聖火フェスティバル名古屋」は、「名古屋の火」を採火したイベントです。

東京2020パラリンピック聖火リレーのコンセプトは、「Share Your Light – あなたは、きっと、誰かの光だー」であり、「新たな出会いから生まれる光を集めて、みんなが調和し、活かしあう社会を照らし出そう。」という思いを端的に表し、パラリンピック聖火リレーを通じて、多様な、そして社会の中で誰かの希望や支えとなっている光（人）が集まり、出会うことで、共生社会を照らす力としようという想いが表現されています。

それを受けて名古屋のコンセプトは、「名古屋市民の想いを伝え、“名古屋らしい”“名古屋しかできない”「名古屋の火」を採火する!!」とし、名古屋の歴史にみんなの想いをつなげて「名古屋の火」を誕生させました。具体的には名古屋の歴史のはじまりである三種の神器のひとつ、日本武尊（やまとたけるのみこと）の草薙神剣をご神体とする熱田神宮のくさなぎ広場にて、熱田神宮ボーイスカウト、ガールスカウトの子どもたちによって起こされた火と火をかたどったメッセージカードに込められた市民の想いを合わせました。





障害者スポーツセンター 大規模な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39年が経過し、設備の老朽化が著しくなってきましたため、本年度も大規模な改修工事を実施します。

工事による騒音や駐車場の通行制限など、ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、より安全・快適な施設利用のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

令和3年度工事内容

屋外アスファルト舗装等改修工事

屋外駐車場や通路のアスファルト舗装等について、全面的に改修工事を行います。

12月	1月	2月	3月

※工事に伴い、**令和4年1月から令和4年3月まで**、屋外の北側・南側駐車場および正面通路については、アスファルト舗装改修工事の施工箇所を順次、部分的に通行制限を行います。

※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。

皆さんこんにちは ^^

最近、昼と夜の寒暖差や気圧の変動が激しく感じます。季節の変わり目では、いつもと同じ生活を送っていても、なんだか体の調子が悪いと感じている人も多いのではないのでしょうか？少しコロナが落ち着いてきたかなと感じますが、まだ以前の日常にはなかなか遠いのが現状ですね。

環境の変化や精神的なストレスは自律神経の乱れに繋がります。

以前にもご紹介したと思いますが、皆さんは自律神経という言葉を知っていますか？

自律神経というのは、「自分でコントロールできない神経」のことをいいます。主に全身の臓器や血管に分布をしています。自分の身体や筋肉は自分で動かすことができますが、臓器や血管は動かせませんよね。臓器や血管は、自律神経が自動的にはたらいてくれているのです。例をあげると、食事をした後に意識をしなくても食事が身体に吸収されるのは胃腸に分布する自律神経が自動的に胃酸を分泌したりしてくれるからなんですよ ^^。

自律神経には緊張の神経である「交感神経」とリラックスの神経である「副交感神経」の2つがあり、全身の臓器に分布をしています。この2つの自律神経のバランスによって各臓器は、状況に応じたはたらきを発揮することができます。

先ほど紹介した2つの自律神経のバランスが、ストレスや生活習慣の乱れなどによって崩れてしまうと「自律神経失調症」になってしまいます。

症状としては、

- 眠れない
- 心身共に疲れを感じる
- 血圧や血糖値が上がる
- 吐き気や便秘が生じる
- リラックスできる状態でも動機を感じてしまう

自律神経失調症状態が長く続いてしまうと、二次的にうつ病や不安障害といった精神疾患を発症してしまう事があります。

普段、皆さんは自律神経を意識されたことはあまりないかと思います。しかし、少しおかしいな、なんだか調子が悪いかも…そう感じたら実は自律神経の乱れからだったなんてことも少なくないかと思います。私たちが無意識のうちに、自律神経はとても重要なはたらきをしていることがわかりましたね (^O^)

令和3年 12月 ~ 令和4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	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	13	17	21	14
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	7	-	-	1
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	-	8	8
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	2	6	3	3 体育室
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	9	13	10	10
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	2	6	3	3
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	17	14	18	-
卓球 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	10・24	7・21	-	11
健康体操 13:30~15:00	卓球室	障害者 難病患者	中学生以上	10・24	7・21	-	11
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	10	14・28	-	11
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	28	-	-
車いすテニス 17:15~19:30	体育室	肢体不自由者	小学生以上	17	21	18	18
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	3	7	4	4
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	8	12	12
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	4	-	5	5
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	18	-	19	19
ジュニア運動 10:00~11:30	体育室	肢体不自由者	小・中学生	18	15	19	19
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	22	26	-
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	4	15	5	5
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	4	15	5	5
ポッチャ 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	11	8	12	-
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	-	29	26	12
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	18	15	19	-
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	20	18	1	-
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	3・6・ 14・23	13・21・ 24・27	7・18・ 28	3・7・11・ 14・18

*対象に障害者とある種目は、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。

新型コロナウイルス感染症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、ライン等でご確認ください。



障害者スポーツ医事相談



12月	2日(木)	しきな 識名	まさこ 満希子
1月	6日(木)	いしくろ 石黒	まさき 正樹
2月	3日(木)	つじ 辻	ともひろ 朋浩
3月	3日(木)	うい 宇井	みずき 瑞希

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

12月	4日(土)、10日(金)、17日(金)、25日(土)
1月	14日(金)、21日(金)、22日(土)
2月	5日(土)、11日(金)、18日(金)、26日(土)
3月	5日(土)、11日(金)、18日(金)、26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。

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

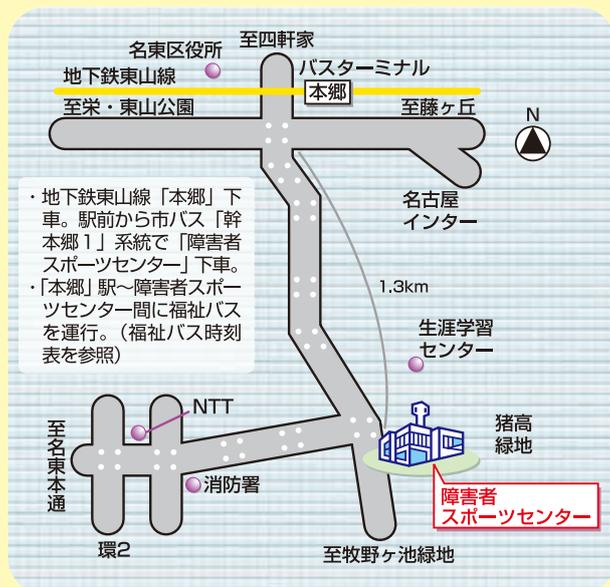
〒465-0055

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。

障害者スポーツセンター 令和3年12月～令和4年3月利用カレンダー

	12月	1月	2月	3月
休館日	1日(水)	1日(土)	2日(水)	2日(水)
	8日(水)	2日(日)	9日(水)	9日(水)
	15日(水)	3日(月)	14日(月)	16日(水)
	22日(水)	5日(水)	16日(水)	22日(火)
	29日(水)	11日(火)	24日(木)	23日(水)
	30日(木)	12日(水)	25日(金)	30日(水)
	31日(金)	19日(水)		
		26日(水)		

※プール定期清掃のため、3月14日(月)17:00から3月15日(火)終日にかけて、プール利用できません。