

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



すぽせん だより

No.58

2024.6



第21回名古屋市障害者スポーツ大会（陸上競技の部）

CONTENTS

- 第21回名古屋市障害者スポーツ大会事前練習会……………2
- 第21回名古屋市障害者スポーツ大会(フライングディスクの部)…3
- 第21回名古屋市障害者スポーツ大会(陸上競技の部)……3
- 第42回東海障害者卓球大会(サウンドテーブルテニスの部) …4
- 第27回スポセン・カロリング大会 ……………4
- スポセン将棋同好会将棋大会 ……………5
- こころの健康日誌 ……………5
- 新人職員紹介・人事異動職員紹介 ……………6
- 令和6年6月～令和6年9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21回名古屋市障害者スポーツ大会事前練習会

令和6年4月28日（日）14時からパロマ瑞穂北陸上競技場にて、名古屋市障害者スポーツ大会事前練習会（フライングディスク・陸上競技）を開催しました。

天候が不安定で開催が心配されていましたが、当日は30度近く気温が上がり、適度に風もあり、素晴らしい練習日和となりました。参加者は約90名とコロナ禍以降、最多の方が練習会に来てくれました。今年の名古屋市障害者スポーツ大会開催以降初めてフライングディスク、陸上競技両方に出場ができる日程での開催となったため、練習会でも競技を行き来して、練習に取り組む方が見えました。

暑さにまだ慣れていない時期でしたが、適度な風もあり本番を迎えるにあたって、よい環境で練習をすることができたと思います。

練習会開催にあたって、愛知県フライングディスク協会、至学館大学陸上競技部、名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会の皆様にご協力いただきました。



第21回名古屋市障害者スポーツ大会（フライングディスクの部）

令和6年5月11日（土）にパロマ瑞穂北陸上競技場にて第21回名古屋市障害者スポーツ大会（フライングディスクの部）を開催しました。

今年度は大会開始以来、初めてフライングディスクと陸上競技の2競技を2日間に分けて実施しました。

コロナ禍が明け、当日は晴天にも恵まれ、フライングディスクには208名の方々が参加され、無事に大会を終えることができました。

フライングディスクでは、アキュラシー種目とディスタンス種目を実施しました。

参加された方々からは、多くの選手と競技を競うことができよかったなど、多くの笑顔を見ることが出来ました。



第21回名古屋市障害者スポーツ大会（陸上競技の部）

令和6年5月12日（日）にパロマ瑞穂北陸上競技場にて第21回名古屋市障害者スポーツ大会（陸上競技の部）を開催しました。

今年度は大会開始以来、初めてフライングディスクと陸上競技の2競技を2日間に分けて実施しました。

コロナ禍が明け、当日は小雨が降る中、5年ぶりに総合開会式を行い、主催者や来賓など多くの役員を交え、盛大な総合開会式を行いました。陸上競技には160名の方々が参加され、無事に大会を終えることができました。

陸上競技では50mや100mなどの競走種目、砲丸投、ソフトボール投などの投てき種目、立幅跳の跳躍種目を実施しました。

参加された方々からは、久しぶりの総合開会式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42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6年3月3日（日）に障害者スポーツセンター体育室、STT 室、卓球室、会議室にて開催しました。

選手は東海4県だけでなく全国を対象に参加者を募り、51名（男性27名、女性24名）の申し込みがありました。

大会当日は、男子23名、女子23名の総勢46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7年3月2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)	もりざわ よしゆき 森澤 吉行 (三重県)	よねざわ こういち 米澤 浩一 (京都府)	わたなべ しんいち 渡部 伸一 (埼玉県)
女性	こばやし さとみ 小林 里美 (浜松市)	あかまつ ちづる 赤松 千鶴 (兵庫県)	いとう たかこ 伊藤 貴子 (浜松市)	よしむら みゆき 吉村 みゆき (名古屋市)



第27回スポセン・カローリング大会

令和6年3月10日（日）センター体育室にて「第27回スポセン・カローリング大会」を開催しました。今大会は、24チーム72名の参加がありました。1コートに4チームずつ入り、総当たりで対戦を行いました。

カローリングとは、色のついたジェットローラーを的にいかに近づけるか、得点を競い合うゲームになります。スポセン・カローリング大会は、オリジナルのルールを設定し、総得点で勝敗が決まるため、最後の最後までどのチームが優勝するのか、わかりません。

3人1組のチームは、家族・友人・施設など様々で、メンバー同士が同じ目標に向かって取り組む姿が多く見られました。

また、ボランティアが各コートに入り、試合の進行、得点計算、参加者へのサポートなどにご協力していただき、大会を支えてくれました。

各コート、歓声や味方チームへの激励、相手チームへの賞賛など様々な声が交じり合い、和気あいあいとしたカローリング大会の光景を見ることができました。

来年も3月の開催を予定しております。まだやっていない方、興味のある方は、練習日も開催していますので、ぜひ覗きにきてください！

大会結果は下記のとおりです。

入賞者の皆様、おめでとうございます！

来年もご参加お待ちしております！

結果

優勝	豊田ミライ
準優勝	舞茸クラブ
3位	おだやか
ブービー賞	金シャチA



スポセン将棋同好会将棋大会

令和6年3月16日(土)、スポセン将棋同好会による将棋大会を障害者スポーツセンター2階会議室にて開催しました。

実行委員長の宇佐美剛一氏の挨拶で開会し、初級クラスで5名、中級クラスでは9名、合わせて14名の参加での開催となりました。また、実行委員長の知人で日本将棋連盟公認指導者として普段から将棋指導をされている、一般社団法人豊田市身障協会会長の松本清彦氏もご来館され、参加者と交流されました。

この大会は、視覚に障害がある参加者は、自分専用の盤を持参し、直前の相手の駒の動きを手で触れて確認できるなどの特別ルールがあります。

トレーニング室などの個人利用でセンターに来られている方だけではなく、体育室などの団体利用でセンターを利用されている方も参加されています。センターを利用したことが無い方でも参加できるため、今後のセンター利用のきっかけにもなります。また、障害のある方だけではなく、付添いの介助者の方やセンター登録ボランティアの方でも参加できます。

大会の参加者は、お互い真剣な表情で白熱した対戦が続き、一喜一憂それぞれ楽しんでおられる様子でした。普段は個々に将棋を愛好している利用者の方が、この大会で集まることで将棋好きな仲間同士として、対局を通じて障害種別等に関係なく交流を深め合うことができました。

今回の入賞者は以下のとおりです。おめでとうございます。

	優 勝	準優勝	三 位
初級の部	かとう れき お 加藤 歴男	しみず まさひろ 清水 政裕	いわ ま みどり 岩間 緑
中級の部	はせ がわとも や 長谷川智也	しばやま まさとし 柴山 昌俊	ふじばやし よしつぐ 藤林 義嗣



こころの健康日誌 第21回

皆さんこんにちは(^.^) 寒さもなくなり、だんだん暖かくなってきましたね。今回は睡眠の質についてです。睡眠はただ眠れば良いのではなく、睡眠の質が大切だと言われています。

「質の良い睡眠とは？」

- 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている。
 - 必要な睡眠時間が取れており、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせる。
 - 途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる。
 - 朝は気持ちよくすっきりと目覚める。
 - 目覚めてからスムーズに行動できる。
 - 寝床についてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる。
- 等です。

質の良い睡眠を取ると、生活のリズムが整いやすくなり、体内のホルモンバランスも保たれやすくなるので、生活習慣病の予防にもつながります。抑うつや不安などのこころの不健康も予防します。質の良い睡眠を得るためには規則正しい生活を送ることが大切です。

例えば…

- 運動習慣を持つ
- 寝る2～3時間前の入浴
- 朝、起床後に光を浴びる
- 食生活を整える
- 昼寝を有効活用する 等

良い睡眠を取るには生活習慣を整える事が大切です。全てを行うことは難しいかもしれませんが、まずは運動習慣から等、少しずつ始めて習慣化できると良いですね(*^へ^*)

参考 公益財団法人長寿科学振興財団 質の良い睡眠と効果

新人職員紹介



村田 日菜里（むらた ひまり）

4月から体育指導員として働かせていただくことになりました、村田日菜里（むらたひまり）です。学生時代はラクロスやハンドボールなど球技をいくつか経験しました。話すことが好きなので、たくさん話かけてくださると嬉しいです。よろしくお願いいたします。



木村 夏士（きむら なつし）

4月から障害者スポーツセンターの体育指導員として働かせていただくことになりました、木村夏士（きむらなつし）です。体を動かすことが好きで、特にテニスやバドミントンなどのラケットスポーツが得意です。まだまだ分からないことが多く、ご迷惑をかけると思いますが、積極的に行動し、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

人事異動職員紹介



東 昌代（あずま まさよ）

4月よりリハビリセンターの福祉スポーツ課より異動してまいりました。どうぞよろしくお願いいたします。



塚本 寛（つかもと かん）

今年の4月より障害者スポーツセンターの事務員に配属となりました、塚本と申します。これまでボッチャなどのユニバーサルスポーツについて、事業や地域のイベントで携わる機会を多くいただいております。今後はより一層、スポーツを通した社会参加に関わり、地域の皆さまが快適に施設を利用される一助となれば幸いです。よろしくお願いいたします。

令和6年 6月～令和6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	6月	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	17	8	19	9
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	4	2	6	3
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	25	9	27	10
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	11・25	22	12
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	4	1	5
金 ピラティス・ストレッチ 13:30～14:45	会議室	障害者 難病患者	中学生以上	21	19	16	20
卓球 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	7・28	12	23	13
健康体操 13:30～15:30	卓球室	障害者 難病患者	中学生以上	7・28	12	23	13
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	28	12	—	13
バスケットボール※ ² 18:30～19:30	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	28	—	—	27
車いすテニス 17:15～20:00	体育室	肢体不自由者	小学生以上	21	19	16	20
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	—	5	2	6
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	—	13	—	14
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	6・20	—	7・21
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	6・20	—	7・21
ジュニア運動 10:00～11:30	体育室	肢体不自由者	小・中学生	—	20	17	21
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	27	24	28
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	22	—	—	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	1	6	—	—
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	1	6	—	—
ボッチャ 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	—	13	—	7
ビームライフル※ ¹ 13:30～15:00	会議室	障害者 難病患者	中学生以上	15	20	—	21
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	13	2	8	3・27
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	10・17・ 22・24	1・5・8・ 11・25	2・11・ 16・26	2・9・ 12・26

*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いたします。



ウェブサイト

(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 <https://www.nagoya-rehab.or.jp/sports/index.html>

医事相談・スポーツ用具相談



	医事相談	スポーツ用具相談
7月	4日(木)	4日(木)
8月	1日(木)	1日(木)
9月	5日(木)	5日(木)
時間	14:00~16:00	13:30~15:30
担当	理学療法士 体育指導員 看護師	リハ工学技師 体育指導員

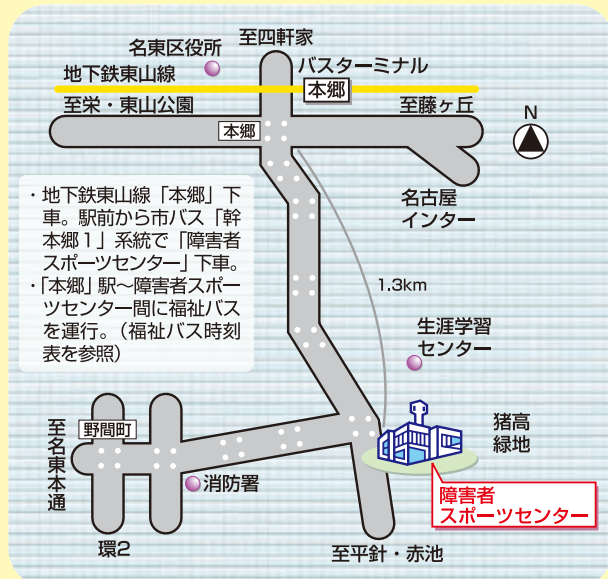
※都合により中止する場合があります。

こころの健康相談

	第1土曜日	第2月曜日	第3木曜日	第4土曜日
7月	6日	8日	18日	27日
8月	3日	12日	15日	24日
9月	7日	9日	19日	28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。



●福祉バス(サンサン号)時刻表●

センター発	10:20	16:20	本郷駅発	9:20	15:40
	12:20	17:20		10:40	16:40
	13:20	18:20		12:40	17:40
	14:20	19:20		13:40	18:40
	15:20	20:30		14:40	19:40

■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6年7月~令和6年9月利用カレンダー

	7月	8月	9月
休館日	3日(水) 10日(水) 16日(火) 17日(水) 24日(水) 31日(水)	7日(水) 13日(火) 14日(水) 21日(水) 28日(水)	4日(水) 11日(水) 17日(火) 18日(水) 24日(火) 25日(水)

※大会・プール清掃等のため利用制限があります。

名古屋市障害者スポーツ大会(水泳の部)開催のため、8月18日(日)終日プール、17:00~全館利用ができません。

プール定期清掃のため、9月9日(月)17:00から9月10日(火)終日にかけてプールの利用ができません。