

2. 主催事業の概要

(1) スポーツ大会・記録会・交流会

長距離水泳記録会

実施日：令和4年12月4日（日）

目的：200m・400m・800mの距離及び10分間泳・20分間泳を実施し、練習の成果を発揮することを目的とし開催した。

種目：自由形；200m・400m 背泳ぎ・平泳ぎ；200m 個人メドレー；400m 時間泳；10分・20分

効果：参加者は会場に到着後、仲間と情報交換をしたりレースに向けて体調を整えたりしていた。参加者それぞれ想いを胸にスタートし、レース終了後は充実した表情と安堵感を見ることができた。

第31回ふれあい祭

実施日：令和4年12月19日（土）

目的：障害者・高齢者・地域の方々にふれあいの場を提供することでふれあいスポーツプラザへの理解と周知を図る。また、パラスポーツを体験することで2029年に群馬県で開催される全国障害者スポーツ大会に向けてパラスポーツに興味関心を持っていただくことを目的とし開催した。

内容：①オープニングイベント（和太鼓演奏）②軽スポーツ体験（スマイルボウリング・輪投げ等）
③スポーツ用品等の販売・障害者の作品展示・パラスポーツのパネル展示
④パラスポーツ体験（STT・ボッチャ・車いすテニス・車椅子レーサー）
⑤eスポーツ体験 ⑥来場者プレゼント ⑦ハンドカート体験 ⑧スタンプラリー ⑩抽選

効果：パラスポーツや軽スポーツの体験を多く取り入れることで、パラスポーツの普及や地域交流に繋げることができた。

第32回ふれあい水泳記録会 兼 第3回前橋市障害者水泳記録会 兼 令和4年度群馬県障がい者水泳競技選手権大会

実施日：令和5年2月12日（日）

目的：水泳愛好者が、障害の有無に関わらず日ごろの練習の成果を試すとともにお互いを理解し合い、技術の向上を目的とし開催した。

種目：①25m；ビート板（障害者のみ）、浮き具使用（障害者のみ）

距離 ②25m・50m・100m；自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ

③100m・200m；個人メドレー

効果：新型コロナウイルス感染拡大で3年ぶりの開催となった。参加者から「開催していただきありがたい」といううれしい言葉を戴いた。参加者はそれぞれの記録にチャレンジし、笑顔で参加していた。

第3回前橋市障害者卓球競技大会兼第30回ふれあいスポーツプラザ卓球競技大会

開催日：令和5年2月19日（日）

目的：障害者スポーツを通じて交流を深めながらスポーツの楽しさを体験するとともに、障害者の社会参加を推進することを目的とし開催した。

内容：◇硬球の部（男女別）；①39歳以下 ②40歳以上60歳未満 ③60歳代 ④70歳以上
⑤車いす使用者（男女混合）

◇ラージボールの部；男女別シングル

効果：県内外から多くの方が参加し、年齢・障害問わず皆白熱した試合を繰り広げており、参加者間の交流の場にもなった。

(2) スポーツ・体験・講座

アスリート教室（水泳）

目的：国際大会・国内大会に出場を目的とする水泳選手を強化育成し、競技力の向上と、障害者スポーツの普及発展に努めることを目的とし開催した。

内容：水泳のスキルアップのためのトレーニング

効果：コロナの関係で出場大会等様々な制限がある中、選手は個々の目標に向け大会に出場した。また、日本パラ水泳連盟普及合宿がふれあいスポーツプラザで行われ、積極的に参加した。

陸上競技普及教室

目的：陸上競技に必要な技術を習得し、選手個々の目標に向かい参加者同士で練習することで競技力向上を目指すと共に、障害者スポーツの普及発展に努めることを目的とし開催した。

内容：陸上競技のスキルアップのためのトレーニング

効果：前年度からの参加者が多く、参加者同士が競い合い練習を行うことで自己ベストの更新や自信につながった。

水泳教室Ⅰ（水慣れ・初心者・初級）

目的：遊びから水への恐怖心を取り除き、安全確保ができるようにするとともに、水泳の基礎基本を継続的に実施することで、級一覧表に基づき泳力の向上を目指すことを目的とし開催した。

内容：水慣れ；水中歩行、顔つけ、水中レクリエーション等

初心者；呼吸法、伏し浮き、背浮き、立ち方、キック、クロール等

初級；水泳の基本姿勢・基礎練習、呼吸法、クロール、背泳ぎ、ターン等

効果：初めて参加する方もおり、水泳の基礎を指導することで個々の泳力向上に繋げることが出来た。

障害児運動教室

目的：障害児に遊びから運動につなげ、運動の楽しさを体感することを目的とし開催した。

内容：基礎体力づくり・全身運動（歩く・走る・ジャンプ・段差越え・ボール運動等）

軽スポーツ（フライングディスク・グラウンドゴルフ）等

効果：道具や遊具を使いながら体を動かすことの楽しさや達成感を充分味わうことができた。また、軽スポーツをとおして成功体験につなげ、ルールとマナーを学ぶことができた。

健康体操

目的：健康体操をきっかけとして、体操を日常生活において習慣化し、継続的に実施することにより健康寿命を伸ばすことを目的とし開催した。

内容：日常生活で継続できる体操

・簡単に出来る上半身、下半身の体操

・椅子に座っての体操

効果：健康体操を行うことで、日常生活における健康に対する意欲・向上に繋げることができた。

健康講座「健康な体づくり 膝痛・腰痛予防」

目的：膝痛や腰痛の症状改善や予防方法を学び日頃の運動や日常生活に活かすことを目的とし開催した。

内容：膝痛・腰痛の症状改善や予防方法の講義と実技

効果：新型コロナウイルス感染防止のため身体接触を伴う運動は行わなかったが、個々で行える膝痛・腰痛の症状改善や予防方法を習得することができた。

健康講座「今日からはじめる生活習慣病予防」

目的：生活習慣病とその予防対策を学び日常生活に活かすことを目的とし開催した。

内容：生活習慣病とその予防対策の講義

効果：今回は座学のみであったが、生活に直結した内容であり、参加者から「生活習慣病のことを学べて良かった」との声が多かった。

健康講座「認知症を理解しよう」

目的：認知症について理解し、予防方法等について学ぶことを目的とし開催した。

内容：認知症の基礎知識と予防方法等の講義

効果：今回のテーマが認知症についてのため、高齢者の参加が多かった。講座は基本的な内容を主とし、参加者から「認知症について再認識・再確認できた」との声が多く、健康講座が好評に終了することができた。

水泳教室Ⅱ（水慣れ・初心者・初級）

目的：遊びを取り入れながら水への恐怖心を取り除き、安全確保や水泳の基礎基本を練習し、級一覧表に基づいて進級することを目的とし開催した。

内容：水中歩行・顔付け・水中レクリエーション・潜る・呼吸法立ち方・伏し浮き・背浮き・キック・面かぶりキック

効果：水に慣れ親しみ潜りながら呼吸法を習得し、水泳の基礎基本を練習することができた。また、体位変換をしながら水中での安全確保の大切さを学ぶことができた。

水泳教室Ⅲ（初級・中級）

目的：継続的に実施することで健康維持や体力の向上を目的とし、級一覧表に基づき泳力の向上を目指すことを目的に開催した。

内容：初級；水泳の基本姿勢・基礎練習、呼吸法、クロール、背泳ぎ等
中級；クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、ターン、スタート練習等

効果：個々で泳力差があったため、個々にアプローチすることで泳力向上やフォーム改善に繋げることが出来た。

（3）月例（定例）行事

アーチェリー場利用認定会

目的：判定内容に基づき、安全にアーチェリー場を利用できることを確認することを目的に月1回開催した。

内容：①基本(服装等)/②弓具の組立・取り扱い/③マナー/基準得点の4項目による総合判定

得点：基準得点①260点以上/基準得点②240点以上260点以下

50m基準得点(RC)①240点以上/基準得点②220点以上240点以下

効果：認定会への参加により参加者1人1人がアーチェリー場を利用する際の安全の確認や自身の問題点などを確認する機会となった。

水泳ワンポイントレッスン

- 目 的：様々な利用者に泳法や水中運動のポイントをアドバイスすることにより、泳力・体力の向上を図ることを目的とし開催した。
- 内 容：水中運動・個別レッスン・ビデオ撮影
- 効 果：様々な参加者に対し水慣れ・基礎から4泳法まで幅広く指導を行い、多くの方々に水泳の楽しさや続けるきっかけを作ることができた。

(4) 地域交流事業

受入事業（出前事業）

- 目 的：プラザまで来館することが困難な障害者施設・障害者団体等に職員が出向き、運動の楽しさを指導し参加者の健康維持・交流を図ることを目的とし開催した。
- 内 容：レクリエーション・簡単な体操・軽スポーツ等の指導
- 効 果：コロナ前程の件数ではないが、少しずつ申込件数が増え、参加者からは「楽しかった」「いい運動になった」等の声を多数いただくことができた。

受入事業（障害者スポーツ体験学習事業）

- 目 的：障害者スポーツの体験をとおして障害者スポーツへの関心と理解を図ることを目的とし開催した。
- 内 容：車椅子バスケットボール・フライングディスク・ボッチャ等
- 効 果：体験をとおして障害者への理解とパラスポーツの特性を知るきっかけづくりができた。

近隣区長会議

- 目 的：地域住民の代表である近隣地域の区長及び県立しろがね学園長、県立しろがね特別支援学校長、県立障害者リハビリテーションセンター所長、就労継続支援事業所ブルーオーシャン施設長を対象に会議を開催し、当プラザの運営に理解を深めていただくと共に諸種の意見、要望を聞き、今後の運営に役立てることを目的とし開催した。
- 内 容：障害者スポーツ体験、プラザ事業報告及び事業計画説明、質疑応答、施設見学
- 効 果：沢山の方に御参加いただき、障害者スポーツの体験などを行うことで、プラザの周知に繋げることができた。

(5) 講習会・講座

ボランティア講習会

- 目 的：ボランティア概論や活動に大切な内容を学ぶことで、事業の運営補助に役立てていただくことを目的とし開催した。
- 内 容：講義「ボランティア概論について～ボランティアの勧め～」
事業説明「令和4年度プラザ事業の説明及び感染対策について」
- 効 果：講師を招き、ボランティア活動の概念や活動時の注意点などを講義していただいた。参加者は真剣に講義を聞き、ボランティア活動のきっかけや活動の原点に立つことができた。講習会后、4名の登録があった。

アーチェリー場利用安全講習会

目的：プラザアーチェリー場利用者が受講し、事故防止やアーチェリーの安全マナーについて再認識することを目的とし開催した。

内容：アーチェリーのマナー、ルール、事故防止について

効果：銃刀法改正によるクロスボウの取り扱いについての変更やアーチェリーの取り扱いについて確認することができた。参加者からは「安全マナーなどについて確認ができて良かった」との声をいただいた。参加者がアーチェリーの安全マナー、ルールについて確認し安全意識を高めることができた。

(6) 医事相談・リハビリ相談

医事相談

目的：当館では、専門医による相談事業を予約制にて実施し、障がい(児)者及び高齢者が、より安全に楽しく効果的にスポーツを継続して健康の維持増進が図れるようにすることを目的とし開催した。

内容：(1) 内科・障がい者スポーツ医

3か月に1回、予約制で行っている。相談内容は日頃感じている身体の症状や受診時の検査結果、服薬、新型コロナウイルス感染対策関連だった。運動や日常生活での注意事項、受診時に主治医に確認した方がよいこと等についてもアドバイスをを行っている。

(2) 精神科

2ヶ月に1回、予約制で行っている。施設利用する際の注意事項や生活面での悩み、内服薬の疑問などについてアドバイスをを行っている。

効果：相談者は日頃から感じている体調や悩み、病院での検査結果等の疑問について話した。医師より運動の効果や症状改善のための対処法、運動方法や日常生活での注意点についてアドバイスを受けることができた。

リハビリ相談

目的：障害者・高齢者等に対し、理学療法士による総合助言・指導を受けられる場を提供する事を目的とし開催した。

内容：理学療法士に依頼して、2か月に1回予約制で行っている。しかし、新型コロナウイルス感染予防対策で事業が中止になることもあった。

主に機能訓練や体力増進目的に来館する利用者に対して、個々のレベルに応じた安全で効果的なリハビリ訓練が行えるよう助言を行っている。

効果：相談者の悩みは、疾病による運動障害や術後のリハビリ、日頃の痛みや体調で気づいたことなどであった。リハビリ方法の確認や体調維持・体力づくりの目的で利用されており、相談により個別の運動メニューや生活上の注意点、受診や検査の必要性、医師や理学療法士への確認事項など様々な内容の指導を受けることができた。

(7) 委託事業

パラスポーツ体験

実施日：①9月3日(土) ②9月10日(土) ③9月17日(土)

目的：パラスポーツに興味関心を持っていただくとともに、全国障害者スポーツ大会の出場を目指す選手の発掘を目的とし開催した。

内容：①ボッチャ体験・車いす卓球体験

②ボッチャ体験・車いすバドミントン体験

③車いすテニス体験・フライングディスク体験

効果：様々なパラスポーツに触れることで、自分の得意競技を発見し、その得意競技を伸ばすことで、全国障害者スポーツ大会の出場を目指す参加者が増え、パラスポーツの普及にも繋がった。

ボッチャ交流会

開催日：令和4年10月16日（日）

目的：パラリンピックの正式種目であるボッチャを通じて、より多くの方にパラスポーツの理解と普及をすることを目的とし開催した。

内容：ボッチャ（団体戦）

効果：「ボッチャ」という競技の楽しさや難しさを感じることができた。また、他チームとの交流も広がり、競技の普及にも繋がった。

第33回ふれあいアーチェリー大会

実施日：令和4年10月22日（土） 8時～16時30分

目的：日頃の練習の成果を発揮する場を提供することを目的とし開催した

内容：午前の部：70mラウンド(RC)、50mラウンド(CP)、50m・30mラウンド(RC)、18mラウンド(RC・CP)
午後の部：30mラウンド(RC・CP)

効果：天候によるコンディショニングが必要になる競技だが、一人ひとりが日頃の成果を出せるように真剣に競技に臨んでいた。また、参加者・ボランティアの交流を図ることができた。

ふれあい陸上競技交流記録会

実施日：令和5年3月12日（日） 13時～16時

目的：陸上競技を通して日頃の練習の成果や2029年の全国障害者スポーツ大会（群馬大会）を目標にかかげ参加者同士の交流を図ることを目的とし開催した。また、当館を活用した地域創生事業を通じて、交流人口の増加及び障害者スポーツの振興を実現することを目的とした。

内容：①100m ②ジャベリックスロー ③1500m 3種目全てを計測

効果：短距離、長距離、投てきの3種の計測を行ったことで自分の得意とする種目や苦手な種目の把握ができた。また、普段行った事のない投てきを行ったことで投てき種目に興味を持った参加者も出てきたため、2029年の大会に向けて継続して記録会を開催していきたい。

アーチェリー場利用教習

目的：アーチェリーの基礎技術やマナーを段階的に習得し、アーチェリー場を安全に継続して利用していただくことを目的とし開催した。

内容：①第1段階：安全マナー、弓具の組立・取扱、行射(3～5m)、確認テスト
②第2段階：5～10mの行射、基本射法、矢取り・看的、確認テスト等
③第3段階：10m、の行射、基本射法、サイト調整、確認テスト等
④修了検定：第1段階～第3段階の総合判定と10mの行射の合計得点

効果：アーチェリーの基本マナーや技術について学んでいただいた。参加者それぞれが自分のペースで興味を持ち意欲的に練習をすることができていた。

(8) 職員研修

職員研修

目的：職員が館の運営方針や職員間の共通認識と連携を図り、利用者に質の高いサービスが提供できることを目的とした。

内容：運営方針・就業規則・業務内容・事業の確認、外部講師による講義、防災訓練 等

効果：外部講師を招き講義をしていただく等職員の指導力向上や共通認識を深めることで、よりよい利用者サービスの提供につなげることができた。