

I 事業・行事

1 主催事業

(1) スポーツ大会・記録会・交流会

事業名	実施日	曜日	申込人数	参加総人数
群馬銀行グリーンウイングス交流イベント	5月27日	土	28名	152名
まえばしインクルーシブスポーツフェスタ2023	9月23日	土		655名
第32回ふれあい祭～障害者スポーツフェスティバル～	10月14日	土		2,918名
障害者グラウンド・ゴルフ大会	12月9日	土	32名	183名
長距離水泳記録会	12月17日	日	24名	153名
第31回ふれあいスポーツプラザ卓球競技大会	2月23日	金	75名	129名
第33回ふれあい水泳記録会	2月25日	日	80名	390名
群馬グリーンウイングス試合観戦ツアー	3月10日	日	31名	31名

(2) スポーツ・体験・講座

事業名	実施期間	曜日	回数	対象者	申込人数	参加総人数
アスリート教室（水泳）	通年	適宜	153	障害児者で競技会へ参加する方	17名	2,247名
陸上競技普及教室	4月～3月	日	24	障害児者で競技会へ参加する意欲のある方	32名	1,403名
水泳教室 I （水慣れ・初心者・初級）	6月～7月	日	8	障害児者・高齢者で水泳の基本を習いたい方	19名	251名
障害児親子運動教室	6月～9月	日	6	障害児とその保護者又は介護者	22名 (11組)	246名
中級者水泳教室	1月～2月	土	6	水泳の技術向上を目指したい方	16名	124名
障害児親子運動教室〈冬〉	1月～3月	日	3	障害児とその保護者又は介護者	24名 (12組)	198名
転倒防止運動体験会	3月1日	金	1	障害者・高齢者	28名	28名
健康講座（膝痛予防）	3月14日	木	1	障害者・高齢者	34名	66名
アーチェリー・ ステップアップ教室	3月2日 3月9日	土	2	障害者・高齢者	7名	19名

(3) 月例(定例)行事

事業名	実施期間	実施数	参加対象者	参加総人数
アーチェリー場利用認定会	4月～3月 1回	11回	プラザアーチェリー場利用認定証保持者	74名
ワンポイントレッスン	5月～3月	18回	区分なし	74名

(4) 地域交流事業

事業名	実施日	曜日	総人数(回数)
地域貢献事業(障害者スポーツ用具貸出)	通年	適宜	16回
受入事業 (団体サポート・障害者スポーツ体験・出前事業・パラアスリート紹介)	通年	適宜	16回
近隣区長会議	6月22日	木	1回

(5) 講習会・講座

事業名	実施期間	曜日	参加対象者	参加総人数
ボランティア講習会	1月6日	土	ボランティア活動に興味のある方	14名
アーチェリー場利用 安全講習会	5月13日 11月19日	土 日	プラザアーチェリー場利用認定証保持者	74名

(6) 医事相談・リハビリ相談

事業名	科名	実施期間	相談内容	相談件数
医事相談	内科・ 障がい者スポーツ医	通年(3ヶ月に1回)	問診、運動量・内容指導 生活習慣病改善指導等	6件
	精神科	通年(2ヶ月に1回)	問診、運動量・内容指導 日常生活指導、施設利用の可否等	14件
リハビリ相談	理学療法	通年(4ヶ月に1回)	問診、運動量・内容指導 機能回復訓練、日常動作訓練等	13件

(7) 県委託事業

事業名	実施日	曜日	申込人数	参加総人数
パラスポーツ体験	8月19日、26日	土	13名	48名
ボッチャ体験	9月2日、9日、16日	土	40名	173名
ボッチャ交流試合	10月7日	土	45名	113名
第34回ふれあいアーチェリー大会	10月22日	日	32名	41名
ふれあい陸上競技交流記録会	11月12日	日	20名	65名
アーチェリー場利用教習	適宜		47名	62名

2. 主催事業の概要

(1) スポーツ大会・記録会・交流会

群馬銀行グリーンウイングス交流イベント

実施日：令和5年5月27日（土）

目的：障害をお持ちの方及び近隣でバレーボールを行っている小学生を対象とし、群馬銀行グリーンウイングスの選手とバレーボールをとおして交流を図ることで、スポーツの楽しさを知っていただくとともに、ふれあいスポーツプラザを知っていただき、その後の活動や利用に繋がられるようにすることを目的とした。

種目：①選手のプレーを観覧しよう！（30分程度）
②選手からバレーボールを教わろう！（100分程度）
③選手と一緒にパラスポーツ（風船バレーボール）を体験しよう！（40分程度）

効果：バレーボールをとおしてプロ選手と交流することで、障害の有無に関わらずスポーツの楽しさを知っていただくと共に障害の理解を得ることができた。

まえばしインクルーシブスポーツフェスタ2023

実施日：令和5年9月23日（土）

目的：前橋市と共催で共生的な社会の実現に向けて障害の有無や程度、年齢、性別、国籍等にかかわらず多様な人々が共に実施できる「インクルーシブ」の観点に基づく新しい取り組み《まえばしインクルーシブスポーツフェスタ》を目的とした。

種目：①パラスポーツ体験（ボッチャ、車いすバスケット、競技用車いす）②パラアスリートとの交流

効果：多くの方にパラスポーツを体験してもらい、開催目的でもあるインクルーシブの観点を周知することができた。

第32回ふれあい祭～障害者スポーツフェスティバル～

実施日：令和5年10月14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、パラスポーツの体験を実施することで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た。

種目：①オープニングイベント（和太鼓演奏）②軽スポーツ体験（ユニカール・輪投げ等）
②各種事業所による販売（焼きまんじゅう・焼きそば・お菓子類等）・体験ブース
③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・車いすバスケット・車いすテニス・ボッチャ・車いすレーサー等）
⑤eスポーツ体験 ⑥来場者プレゼント ⑦スタンプラリー ⑧くじ引き 他

効果：近隣の施設や店舗から出店いただくことで、来館者も増え、パラスポーツの普及や地域との交流に繋げることができた。

障害者グラウンド・ゴルフ大会

実施日：令和5年12月9日（土）

目的：日頃の練習の成果を発揮していただくとともに、グラウンド・ゴルフをとおして参加選手の交流を図ることを目的とした。

種目：グラウンド・ゴルフ（16ホール）

効果：冬に開催であったこともあり、参加者は想定より少なかったが、普段と交わらない障害者同士の交流を深めることができた。

長距離水泳記録会

実施日：令和5年12月17日（日）

目的：200m以上の種目及び時間泳（歩）を実施し、練習の成果を発揮することを目的とした。

種目：自由形：200m・400m、背泳ぎ・平泳ぎ：200m、個人メドレー：400m

時間泳：30分

時間歩：20分・30分

効果：参加者は、2種目泳げる喜びと仲間の力泳や応援に感謝しながら自己記録に挑戦することができた。また、レース後は参加者同士が交流する姿を見ることができた。

第4回前橋市障害者卓球競技大会 兼 第31回ふれあいスポーツプラザ卓球競技大会

実施日：令和6年2月23日（金）

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た。

種目：硬球の部またはラージボールの部

効果：参加者は日頃の練習の成果を十分に発揮し、障害の有無にかかわらず白熱した試合が行われた。

第33回ふれあい水泳記録会 兼 第4回前橋市障害者水泳記録会 兼 令和5年度群馬障害者スポーツ選手権大会水泳競技

実施日：令和6年2月25日（日）

目的：水泳の愛好者が障害の有無に関わらず、日頃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する。また、群馬県障害者スポーツ選手権大会水泳競技は、令和6年度に開催される第23回全国障害者スポーツ大会「全国障害者スポーツ大会SAGA2024」の予選会の一つに位置付けを目的とした。

種目：①25m；ビート板（障害者のみ）、浮き具使用（障害者のみ）

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、リレー、メドレーリレー

効果：コロナが5類に移行してから初めての記録会となり1人2種目出場可能とした。少しずつではあるが参加者が戻りつつある。参加者からは毎年開催してほしいとの声があった。

群馬グリーンウイングス試合観戦ツアー

実施日：令和6年3月10日（日）

目的：障害をお持ちの方を対象に群馬を代表するバレーボールチームの試合を観戦することで、スポーツの楽しさを知っていただくとともに、その後の活動に繋がられるようにすることを目的とした。

種目：バレーボールの試合観戦 ※対戦相手：ブレス浜松（静岡県）

効果：試合観戦に招待していただいたことで、スポーツ観戦に興味を持っていただくことができた。

（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た。

内容：水泳のスキルアップのためのトレーニング

効果：新規参加者1名を加え練習を実施。県大会をはじめ地域大会、全国大会に出場することができた。多くの参加者が全国レベルの大会に出場できるよう継続していきたい。

陸上競技普及教室

- 目的：陸上競技に必要な技術を習得し、参加者個々の目標と2029年に開催される全国障害者スポーツ大会（群馬大会）に向け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：徐々に参加者も増えている中で、仲間意識が強くなり参加者同士の競走や他の参加者へ大きな声を出し応援する姿が増え始めた。

水泳教室Ⅰ（水慣れ・初心者）

- 目的：参加者には水泳の基礎基本、介護者には介助方法や指導方法習得を目指し、今後のプールの継続利用にも繋げることを目的とした。
- 内容：水慣れ：水中歩行、顔付け、水中レクリエーション、潜る、呼吸法、立ち方等
初心者：呼吸法、伏し浮き、背浮き、立ち方、ビート板キック、面かぶりキック、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、背泳ぎ等
- 効果：水泳の基礎基本について学ぶことができた。また、介護者は介助方法や指導方法を学ぶことができ、今後のプール継続利用を図ることができた。

障害児親子運動教室

- 目的：親子で体を動かすきっかけや体力づくりの向上を目的とした。
- 内容：リズム体操、サーキット運動、軽スポーツ、レクリエーション
- 効果：運動する楽しさを親子で十分に感じてもらうことができた。子どもが難しい場面では親がレクチャーやフォロー等をする姿が多く見られ、安心して取り組むことができた。

中級者水泳教室

- 目的：4泳法の泳力・技術向上を目指しながら、水泳の継続につながることを目的とした。
- 内容：4泳法の技術向上・ターン・飛び込み等
- 効果：泳力に応じて3班に分け、参加者の目標に沿って指導することができた。また、水泳に必要な要素を取り入れることで参加者の泳力向上につながった。

障害児親子運動教室〈冬〉

- 目的：親子で出来る簡単な運動からレクリエーションまでをサポートし、体を動かすきっかけ作りを目的とした。
- 内容：リズム体操、サーキット運動、軽スポーツ、レクリエーション、新聞紙レクリエーション
- 効果：ルールを親子で学び、一緒に体感することでレクリエーションやスポーツを十分に楽しむことができた。

転倒予防運動体験会

- 目的：転倒予防について学び、実技をとおして転倒を予防するための筋力強化を目的とした。
- 内容：「転倒予防について」の講義・実技
- 効果：講師を招き開催することで、どのような運動が効果的か知るきっかけを作ることができた。

健康講座（膝の運動について ～ストレッチ・筋トレ・水中運動を体験しよう～）

目的：膝の運動について学び、実技をとおして痛みの軽減や筋力強化することを目的とした。

内容：膝の運動についての講義・実技

効果：講師は理学療法士に依頼し、参加者は膝の構造を知り、筋肉を鍛えて安定させる大切さや正しい動きを学ぶことができた。また、プールでの実技をとおして水中の良さを体感することができた。

アーチェリー・ステップアップ教室

目的：アーチェリーの知識・技術の向上を目的とした。

内容：1回目 実技：10m～30mの行射練習（ビデオ撮影・フォーム確認等）

2回目 座学：弓具のメンテナンス方法等について

効果：アーチェリーの弓具の点検やメンテナンスが安全に行射するために大切なことを理解してもらうことができた。また、参加者同士の交流も図ることができた。

（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とした。

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：点検や準備など安全にアーチェリーを行うための確認や安全マナーについて確認することができた。

ワンポイントレッスン

目的：利用者に泳法やストレッチ、筋力トレーニング方法をアドバイスし、技術・体力維持を図ることを目的とした。

内容：＜体育室＞ ストレッチ・筋力トレーニング

＜プール＞ 水中運動・個別レッスン

効果：ストレッチや筋力トレーニングはご自宅でも手軽にできる内容なので「自宅でもできるので良かった。」との声をいただいた。泳法指導についても利用者のニーズに合った指導ができ、今後も継続して練習していただける内容となった。

（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・交流を目的とした。

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：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）

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た。

内容：車いすバスケットボール・フライングディスク・ポッチャ等

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。

近隣自治会長・区長会議等連携会議

目的：第三者モニタリングの一環として、地域住民の代表である区長自治会長及び近隣施設を対象に連携会議を開催し、当館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た。

内容：施設見学・障害者スポーツ体験・出前事業体験、令和5年度事業説明・質疑応答及び情報交換

効果：参加者に当館で実施している事業を体験していただくことで障害者スポーツを知るきっかけになった。また、情報交換ではプラザ近隣施設の様子を知ることができた。

(5) 講習会

ボランティア講習会

目的：ボランティアの方がプラザ事業等の運営補助を円滑に実施していただくことを目的とした。

内容：①「ボランティア活動についてと疑似体験」(講義)

前橋市社会福祉協議会 ボランティアセンター 所長 北川 公啓 氏

②「各種障害者へのサポート等について」

③「プラザ事業でのボランティア及びプラザ障がい者スポーツ支援員について」

効果：講師よりボランティア活動についての講義をしていただいたことで、ボランティアについての理解を得ることができた。

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。参加者からも「安全マナーなどについて確認ができて良かった」との声もいただいた。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血圧についてだった。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について話した。医師より運動の効果や症状への対処法、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た。
- 内容：理学療法士に依頼して、4か月に1回予約制で行っている。主に機能訓練や体力・健康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：それぞれの身体機能や症状などから、その方に合った運動方法や運動時の注意点、体力づくりについて具体的に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：令和5年8月19日（土）・8月26日（土）
- 目的：パラスポーツを体験し、興味・関心を引き出すことで、2029年の全国障害者スポーツ大会（湯けむり全スポぐんま）への出場を目指すことを目的とした。
- 内容：①各種競技体験 ②適正能力測定
- 効果：今回は例年通り各種競技体験に加え、適正能力測定を実施した。どんなパラスポーツを始めたらいいかかわからない人には、測定の結果から参加者に合ったパラスポーツを勧めることができた。

ボッチャ体験

- 実施日：令和5年9月2日（土）・9月9日（土）・9月16日（土）
- 目的：ボッチャの特性とルールを学び、試合の中で楽しさや奥深さに気づき体験することを目的とした。
- 内容：ボッチャのルールを知る、ボッチャの試合を体験する、ボッチャの試合に慣れる
- 効果：各回テーマを設けて体験することで、試合に慣れることができた。また、試合の中で戦術戦略を考え、参加者同士が交流する場面を見ることができた。

ボッチャ交流試合

- 実施日：令和5年10月7日（土）
- 目的：全国障害者スポーツ大会やパラリンピック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することを目的とした。
- 内容：ボッチャ（団体戦）
- 効果：ボッチャ体験から多くの方が交流試合に参加をされ、参加者同士の交流や昨年よりも他試合を観戦し大きな声で歓声をあげて応援をしていた。

第34回ふれあいアーチェリー大会

- 実施日：令和5年10月22日（日）
- 目的：日頃の練習の成果を発揮する場を提供する事を目的とした。
- 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)
午後の部：30mラウンド(RC・CP)、18mラウンド(RC・CP)、
10mラウンド(OP競技36射)
- 効果：70mラウンドの女子の部で大会記録が樹立され、18mラウンドの女子の部では大会新記録が更新され女子選手が活躍。男子の部も接戦になる場面があり、選手それぞれがベストを尽くして競技に臨んでいた。また、各県の参加選手の交流も図れた。

ふれあい陸上競技交流記録会

実施日：令和5年11月12日（日）

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（湯けむり国スポ・全スポぐんま）を目標にかかげ参加者同士の交流を図ることを目的に開催します。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：風が強い中での記録会であったが日頃の練習の成果を十分に発揮できていた。

.....

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・危険性について学ぶことができた。また、それぞれがアーチェリーの楽しみ、参加者同士の交流も図ることができた。

.....

（8）職員研修

職員研修

目的：職員間の共通認識と連携を図ることで、利用者に質の高いサービスが提供できるようにすることを目的とした。

内容：職員発表・防災訓練・人事評価者制度について・eスポーツ・個人情報保護について
モルック 他

効果：年4回開催し、様々な研修を行うことで職員の資質向上や共通認識を図ることができた。