

ふれあい1 ニュース

パラスポーツ体験を開催しました

開催日／競技種目内容：8月19日(土)基礎能力テスト・ボッチャ・車いすバスケット
8月26日(土)ショートテニス・卓球・フライングディスク

今回の事業はパラスポーツを体験することで興味・関心を引き出し2029年に本県で開催する全国障害者スポーツ大会(湯けむり全スポぐんま)への出場を目指していただくことを目的として2日間に渡り、実施しました。



参加者は様々な競技を体験する中で、指導者から「ナイスプレー!」といった声が響き、会場は活気があふれていました。今回の体験を機に得意な競技を練習して群馬県選手に選ばれることを期待しています!



★ 参加者へのインタビューをさせていただきました ★

- ① 参加しようと思ったきっかけは何ですか。
- ② 楽しかった内容は何ですか。
- ③ 難しかったことや挑戦してみたいことを教えてください。
- ④ 今後の夢、または目標を教えてください。

● 高橋 貴子さん ●

- ① フライングディスクと卓球は興味があり、以前からずっとやってみたかった。
- ② 卓球: ひたすら打つのが楽しかった。
- ③ 車椅子テニス: 車椅子の操作が難しかった。ラケット競技が面白かったので、いつか車椅子バドミントンをやってみたい。
- ④ 全スポに出てみたい。色々な競技をやってみたい。



● 長谷川 武蔵さん ●

- ① 昨年も参加して楽しかった。また、昨年とは違うスポーツが体験したかったからです。
- ② テニスが楽しかったです。
- ③ また卓球をやってみたいです。
- ④ テニスが上手になりたいです。



● 高瀬 雅也さん ●

- ① 色々なパラスポーツを体験してみたいと思ったから。
- ② バスケットボール、ショートテニス、ボッチャ、ボール投げが楽しかったです。
- ③ フライングディスクが難しかったです。テニス、バスケットボールをまた機会があったら挑戦してみたいです。
- ④ 2029年全国障害者スポーツ大会出場。





障害児親子運動教室を 開催しました



今年度は親子で参加していただき、体を動かすきっかけづくりを目指して全6回開催しました。レクリエーションから軽スポーツまで様々な内容にチャレンジし、親子で工夫し協力しながら楽しく運動する姿が見られました。



● 竹井 弘美さん・竹井 亮太さん 親子 ●



Q. 参加しようと思ったきっかけは何ですか。

A. 友達から誘ってもらいました。また、色々な運動を取り入れているところが魅力的でした。

Q. 楽しかった内容は何ですか。

A. 弘美さん：チームで点数や回数を競い合いながら皆で楽しめたところです。
亮太さん：サーキット（全身運動）やバランスボールで跳ねるのが楽しかったです。

Q. 難しかったことや挑戦してみたいことを教えてください。

A. 風船バレーで風船を床に落とさないよう皆で続けるのが難しかったです。また、グラウンドゴルフで真っ直ぐボールを打つのが難しかったです。機会があったら、バスケットボールをやってみたいです。

Q. 今後の夢、または目標を教えてください。

A. 今後の夢は車の免許を取ることです。



ボランティアの紹介

当館では様々な事業に登録ボランティアや学生ボランティアの皆さんが協力してくださっています。今回は、協力をいただいているたくさんのボランティアの中から学生ボランティアを紹介いたします。



群馬医療福祉大学 2年 リハビリテーション学部 作業療法専攻 村松稔太さん

Q. どんなボランティアをしていますか。

A. 障害児親子運動教室のボランティアです。競技を行うためのサポートをしたり、一緒に運動をしました。

Q. 何をきっかけにいつからボランティアを始めていますか。

A. 作業療法士を目指していく中で、色々な人と関わり、どんな思いを持っていて、どんな人なのか見たいと考えたからです。

Q. どのようなところが楽しいですか。

A. 自分たちのサポートに「ありがとう」と声を掛けてくれたり、楽しそうに運動している姿を見るとです。

Q. ボランティアをする時に気をつけていることは何ですか。

A. 参加者が無理をしていないか常に気を配るようにしています。また、緊張が相手に伝わってしまう為、自分になるべく緊張しないよう心掛けています。





本年度は、年間を通じて、2029年に本県で開催する全国障害者スポーツ大会（湯けむり全スポぐんま）に向け陸上競技に必要な技術を習得し、競技力向上を目指すとともに障害者スポーツの普及を目的として開催しています。

陸上競技普及教室の紹介

小学生から大人まで幅広い年齢層の参加者が集い、各種陸上競技大会や記録会等に向けて日々練習しています。今年度は全国障害者スポーツ大会に5名出場が決まりました。その中から代表で清水愛利萌さんにインタビューをさせていただきました。



● 清水 愛利萌さん ● 出場種目：①100m ②スラローム



Q. 参加しようと思ったきっかけは何ですか。

A. 高校1年生の時、体育教師から勧められました。その時に初めて全スポの出場が決まり練習を始めたのがきっかけです。

Q. 楽しかった内容は何ですか。

A. 雨の日の全員参加リレー、その人の特性に合わせた練習方法。投てき種目に挑戦出来たことです。

Q. 難しかったことや挑戦してみたいことを教えてください。

A. 過去出場した全スポ大会で見かけたレーサー選手に憧れをいただき、自分もレーサーに挑戦しました。しかし車椅子と違い、レーサーは真っ直ぐ走ることが難しかった為、断念しました。



Q. 今後の夢、または目標を教えてください。

A. 過去の全スポ大会の出場を機に自分に自信を持つことができ、スポーツの楽しさや魅力に気づきました。不安を抱えている方に陸上をとおして「スポーツの楽しさ」を感じて欲しいことです。そして、いつかレーサーで大会に出場することです。



全国障害者スポーツ大会（鹿児島県）10月28日（土）～10月30日（月）参加者及び出場種目（他4名）

■ 柿沼 浩朗 さん ①100m ②1500m ■ 萩原 宗大 さん ①100m ②200m
 ■ 田沼 碧生 さん ①800m ②1500m ■ 小林 大馳 さん ①100m ②1500m



ワンポイントレッスンのご案内

5月から翌年3月までプールで水泳指導、陸上でストレッチや筋力トレーニングの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て開催しています。

8月は体育室で下半身のトレーニングを中心とした筋トレやストレッチを行いました。参加者からは、「簡単な動きだけど、よく効く」といった声をいただきました。



★ 10月・11月の予定 ★

10月12日（木）	体育室	「ストレッチ・筋トレ（体幹）」	13：30～
10月20日（金）	プール	「水中運動・何でも可」	13：10～
11月 2日（木）	体育室	「ストレッチ・筋トレ（上半身）」	13：30～
11月24日（金）	プール	「水中運動・ビデオ撮影」	13：10～

詳細は開催要項をご覧ください



適度な運動の効果

運動はからだに良いということは皆さんご存じだと思います。運動すると生活習慣病の予防や体力向上などの効果だけでなく、友人や仲間を増やしたり、ストレスを発散するなどの社会的・心理的な効果もあります。一方で、持病のある方は主治医に相談してから運動を始めましょう。

運動の効果

- ・心肺機能を高める
- ・血液循環の促進
- ・睡眠障害の改善
- ・家族や友人と活動を共有できる
- ・肥満予防
- ・骨粗しょう症の防止
- ・ストレス解消
- ・体力、筋力の維持および向上 など



投句
しよう！

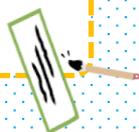
総合受付までメモ用紙に記載のうえ、お渡しください。
皆さまの投句お待ちしております。

・目薬や
口は開けど
目は開かず

・まっつても
歩いてみても
変わらない

開口健

ひろこ



競技用車いす「レーサー」

パラスポーツ★紹介コーナー

車いす使用者の競争競技では「レーサー」と呼ばれる軽量かつ空気抵抗の低減を考慮したフレーム形状の専用車いすを使用するが多い。

トラック種目には ・短距離(100m、200m、400m) ・中距離(800m、1500m)

・長距離(5000m、10000m) ・リレー競走(4×100m、4×400m)が含まれる。

ロード種目 ・マラソン(42.195km)が含まれる。



♡♡ カレンダー 令和5年10月・11月・12月・令和6年1月 ♡♡

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214

群馬県伊勢崎市下触町238-3

TEL:0270-62-9000

FAX:0270-62-8867

URL:https://www.gunma-fsp.org

LINE
はじめました♪



編集後記

猛暑もやっと一段落し、気持ちの良い季節になりました。

健康のために暇をみつけてはウォーキングしているのですが、秋風がとても気持ち良いです。道の途中で葉が落ちていたりコスモスが咲いていたりして、季節らしさを感じられるのもとてもいいですよ。(井)