

ふれあいニュース

全国障害者スポーツ大会は、毎年、国民スポーツ大会を開催した都道府県で開催される、全国的な障がい者スポーツの祭典です。正式競技(個人競技、団体競技)の他に、オープン競技が実施されます。本年は佐賀県で開催されました。プラザ利用者からは14名の選手が出場しました。

全国障害者スポーツ大会 in SAGA

★プラザ利用者で出場された方にインタビューしました★

全スポは今回で3回目の出場となりますが、初めて短距離に出場しました。厳しいレースでしたがメダルを獲得でき、とても嬉しかったです。今大会では陸上代表の主将を務めさせていただき大きな自信となりました。とても貴重な経験をさせていただきました。今後の目標は400mでパラリンピックに出場しメダルを獲得したいです。



柳田 尚樹選手

track and field

スポーツ指導者に「パラ陸上をやってみたら」と言われ大会の選考会に応募したのがきっかけです。大会直前にケガを負ってしまい身体を動かす事が出来ずとても不安でした。しかし本番では、いつも以上に良い走りが出来ました。2種目出場しましたが、いずれも自己新記録をマークしました。大会ではとても楽しく走れました。今後の目標は自己新記録更新！陸上を楽しみながら続けていきたいです。



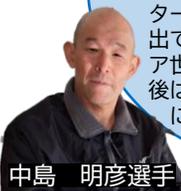
佐伯 栄実選手

archery

プラザでアーチェリーの事を知り、友人にすすめられたのがきっかけです。大会では緊張してしまい実力が出しきれないまま大会が終了してしまいました。悔しさと情けなさが残ったので、次回は必ずリベンジしたいと思います。次回の目標は国民スポーツ大会で優勝及び70mを射てるよう頑張りたいです。



関川 健二選手



中島 明彦選手

track and field

氏名	種目	結果	順位
金澤 詩織	100m	14秒71	3位
	200m	33秒51	6位
黒岩 幸太郎	100m	13秒42	8位
	200m	27秒54	7位
佐伯 栄実	100m	16秒45	3位
	200m	35秒23	2位
清水 愛利萌	100m	41秒25	3位
	スラローム	53秒40	3位
長岡 吟兒	100m	12秒71	7位
	200m	26秒49	5位
萩原 宗太	100m	17秒62	3位
	200m	33秒91	2位
柳田 尚樹	100m	11秒87	3位
	200m	24秒27	2位
金澤・黒岩 長岡・柳田	100m ×4	50秒54	2位

この競技をはじめたきっかけは、NPO法人に大会に連れて行ってもらい、同じ重度な障害を持った試合をみたのがきっかけです。大会では、練習をしてくださった皆様のおかげで、練習の成果が出て、金メダルをとることができました。今後の目標はパラリンピック出場です。



岩下 穂香選手

boccia

リオパラリンピックでTV中継を拝見し、このボッチャをやりたいと思いました。凄く大変でしたが、終わってみれば感謝しかありません。監督やスタッフの方々が支えてくださり、私をここまで導いてくださいました。5年後の湯けむり国スポ、全スポぐんまに出場してみたいです。



星野 明美選手

息子と一緒に練習したのがきっかけです。その後プラザでアスリート教室があるのを知って門をたたいたのが始まりです。大会では開閉式の演出が魅力的で楽しかったです。また、競技の映像や結果を映し出すモニターが設置されており、その演出で士気が上がりました。シニア世代に近付いていますが、今後は泳法を考えながら速く泳げるよう極めたいです。

泳げるようになりたいと思ったのが水泳をはじめたきっかけです。大会はとても楽しく参加することができました。今後の目標は、もっと速く泳ぎたいです。また、全スポに参加したいです。



荒木 海渡選手

swimming

boccia

氏名	種目	順位
岩下 穂香	ボッチャ	1位
星野 明美	ボッチャ	1位

archery

氏名	種目	結果	順位
関川 健二	リカーブ30m ダブルラウンド	491点	5位

swimming

氏名	種目	結果	順位
荒木 海渡	50m自由形	38秒68	7位
	50m背泳ぎ	43秒87	7位
小島 佳子	25m背泳ぎ	32秒70	1位
	50m自由形	1分16秒37	3位
中島 明彦	25m自由形	19秒41	1位
	50m自由形	43秒28	2位
三村 友則	25m平泳ぎ	21秒87	1位
	25mバタフライ	18秒69	1位 (大会新)

ふれあい

祭

開催しました♪

10月19日(土)



ふれあい祭へようこそ♪



ボッチャ体験



車いすバスケ体験



軽スポーツ体験

当日は雨が心配されましたが、午後に小雨がぱらつく程度で、無事開催することができました。延べ2千人が来館し、パラスポーツ体験や軽スポーツ体験、ビンゴゲームなどを楽しみました。



ゴールボール体験



eスポーツ体験



団体発表★



STT体験

(サウンドテーブルテニス)

発表では、ダンスや和太鼓演奏、手話コーラス、バンド演奏などがあり、一緒に参加して盛り上がりました♪

車いすバスケ体験では、競技用車いすを操作しバスケを体感してもらいました。その中で、介護用車いすと競技用車いすの違いや一般のバスケとの違いを知ってもらうことができました。また、ボールの音を頼りに台上で打ち合うサウンドテーブルテニス体験では「難しかったけど楽しかった。」といった声が聞かれました。

総勢40名を超えるボランティアの方々に協力いただき、円滑に進行することができました。はじめに参加するボランティアの方は「いい体験ができた。」「パラスポーツに興味をもった。」との声をいただきました。



物品販売★

ビンゴゲーム
大盛り上がり♪



バサー品のご協力
ありがとうございました♪



車いすテニス体験

車いすレーサー体験

ハンドカート体験

バサー品売上は上毛新聞社提唱「愛の募金」へ寄付いたしました！

ボッチャ

体験

11月30日(土)
12月7日(土)

2週にわたり、ボッチャ体験が開催されました。参加者はボッチャの特性やルール、試合の中で楽しさや奥深さを感じている様子でした。また、試合の中で参加者同士が戦術を考え、思い通りの場所にボールがいくと、声をあげて盛り上がりました。

参加者からは「ボッチャ交流試合では今回の体験の成果を活かして優勝したい」との声がありました。



ボッチャ

交流試合 12月21日(土)

ボッチャ交流試合では、ボッチャ体験で習った技術や戦術が繰り出され、それが勝利の一手に繋がった参加者もいる様子でした。障害者・高齢者だけでなく、一般の方も参加しており、ボッチャを通じてパラスポーツを理解し、身近なものに感じていただけました。チーム戦では、作戦通りに投げられると、仲間のほうに向き、安堵の表情とともに笑顔の姿もみられました。また、他試合を観戦し大きな声で歓声をあげていて、交流も深めることができました。



協定式

群馬医療福祉大学×ふれあいスポーツプラザ

ふれあいスポーツプラザは11月15日(金)に群馬医療福祉大学と連携協定を締結しました。

プラザと群馬医療福祉大学は、プラザのスポーツ指導員が学生にパラスポーツの指導を行い、医療福祉大学の学生が当館で開催される障害者スポーツ大会などにボランティアとして協力し、同大学の教員が健康教室を開催するなど、25年近くにわたって協力関係にあります。今年度、年間を通じて転倒予防教室を開催するなど、関係を深めているところですが、文書化することで関係をさらに発展させるため、連携協定締結に至ったものです。

協定では、両者の包括的な連携のもと、スポーツを通じた健康寿命延伸等の健康づくりやパラスポーツ分野における推進活動など5項目を定めて、双方の有する資源を有効に活用し、相互の発展と地域貢献を図ることとしています。



おうちでできる

トレーニングを紹介

タオルを使って指先の強化をしよう♪

ペットボトルの蓋が開けづらくなったと感じることはありませんか？指先、握力の低下が原因の1つかもしれません。今回はタオルを使って指先、握力強化のトレーニングを紹介します。

雑巾しぼり

タオルを絞るようにギュッと力をいれます。左右を入れ替えて行いましょう。

10回

※運動の回数は目安です。自分に合った回数で行いましょう。

てのひら 掌の中へ手操り寄せる

①



①片腕を伸ばします。

②



②5本の指を使って掌の中へ手操り寄せます。

5回

投句しよう!

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

・まだみたい 夢があるから 歩くんだ
アーサー

・日々寒さ 卓球をして 乗り越える
ゆーびー

川柳は五・七・五の十七音で詠まれる定型詩です。
内容は「人間」を中心とした事柄で、それを時代や社会、生活に絡めて表現します。

野菜をたくさん食べましょう

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康を支えるための栄養素が含まれており、いろいろな病気のリスクを低下させたり、カロリーが低く肥満予防が期待できるなど健康維持に役立ちます。

しかし、私たちの食生活では目標値の一つである「※1日に350g以上の野菜を摂取する」ことが推奨されていますが、足りていないのが現状です。

生野菜は加熱してもいいので、自分の食べやすい方法でいろいろな野菜を摂るよう工夫してみましょう。

自然豊かな群馬県は野菜の生産地に近く、新鮮な野菜が手に入ります。おいしい旬の野菜を楽しみましょう。※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

★パラスポーツ紹介★

シッティングバレーボール

下肢に障害のある方が、床に臀部の一部が接触した状態で、座りながらバレーボールを行う競技です。

一般のバレーボールとは、コートやネットの高さが違い、スパイク等をする際は、床から臀部を浮かしてはいけないルールがあります。



♡♡ 休館日カレンダー 令和7年1月・2月・3月・4月 ♡♡

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

※ 休館日は休館日

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

LINE 友だち募集中♪

編集後記

あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願いたします。
寒くなるとなかなかお家からでたくなりますよね。お家でできるトレーニングをふれあいニュースで紹介しています。ぜひやってみてくださいね。
そして身体が温まったら、プラザへきて運動しましょう♪ (青)