

堺市立健康福祉プラザ 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 TEL072-275-5029 Fax072-243-4545

スポーツセンターたより

第9回堺市障害者スポーツ大会がはじまります！！

みなさま、応援よろしくお願いたします。

総合開会式

5月6日 (火・祝)

開催場所	
金岡公園陸上競技場	
受付時間	開会式時間
9:30~	10:00~

個人競技のオープン参加枠拡大！！

平成26年度追加の参加枠一覧

競技	部
水泳競技	内部障害の部・ジュニアの部
卓球競技	内部障害の部・STT 弱視の部
フライングディスク競技	ジュニアの部
ボウリング競技	内部障害の部・ジュニアの部

個人競技日程

月	日	受付時間	開始式時間	実施競技	実施場所
5	6日(火)	9:30~	10:00~	陸上競技	金岡公園陸上競技場
	10日(土)	9:00~	9:30~	ボウリング競技	ラウンドワン泉北店
	11日(日)	9:30~	10:30~	水泳競技	健康福祉プラザ
	17日(土)	9:30~	10:00~	卓球競技	健康福祉プラザ
	18日(日)	9:00~	10:00~	アーチェリー競技	浜寺公園アーチェリー場
	24日(土)	12:00~	13:00~	フライングディスク競技	ファインプラザ大阪

団体競技(オープン競技)日程

開催日 : 5月25日(日)
開催場所 : 堺市立健康福祉プラザ

ポッチャ	ふうせんバレーボール
●開始式時間 10:00~	●開始式時間 13:30~
●終了予定時間 12:00	●終了予定時間 16:00

団体競技 堺市予選会日程

バレーボール

- 対象者：精神障害
- 開催日：平成26年4月3日(木)
- 時間：13:00~16:00
- 場所：堺市立健康福祉プラザ 体育室

ソフトボール

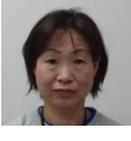
- 対象者：知的障害
- 開催日：平成26年4月27日(日)
- 予備日：平成26年4月29日(火・祝)
- 時間：10:30~16:00
- 場所：金岡公園野球場 (予備日の場合、堺市立堺高等学校)

団体競技 近畿地区予選会日程

競技名	障害種別	開催日	開催地：開催場所
バスケットボール	知的	6月8日(日)	京都府：京都府立山城総合運動公園メインアリーナ
車椅子バスケットボール	身体(肢体)	5月25日(日)	大阪府：大阪市舞洲障がい者スポーツセンター
ソフトボール	知的	6月1日(日)	堺市：金岡公園野球場
グランドソフトボール	身体(視覚)	5月25日(日)	大阪府：下福島公園
バレーボール	知的	6月22日(日)	和歌山県：海南市総合体育館
	身体(聴覚)	6月8日(日)	大阪府：大阪市舞洲障がい者スポーツセンター
	精神	6月14日(土)	滋賀県：滋賀県立体育館
サッカー	知的	5月31日(土)	兵庫県：兵庫県立三木総合防災公園球技場
フットベースボール	知的	6月22日(日)	和歌山県：海南市民運動場



こんにちは！！スポーツセンターアルバイトスタッフです！！

 <p>山本 麻理</p> <p>プラザの開所から早いもので3年目を迎えます。利用者の皆様がいっつも笑顔で過ごせるよう、明るく元気をモットーに頑張ります。</p>	 <p>西馬 由起子</p> <p>スポーツセンターにお世話になり、2年になろうとしています。利用者の方々に気さくに声をかけていただき、いつも感謝しています。</p>	 <p>新名 由紀</p> <p>こんにちは！ 息子達の影響でサッカー観戦が大好きです。利用者の皆様の元気なパワーに負けられないように笑顔で頑張ります。</p>	 <p>高橋 沢子</p> <p>皆様が気持ちよく利用していただけると「いつも元気に！」をモットーに頑張ります！！ 水泳練習会で指導のサポートもしています。</p>
 <p>木村 駿也</p> <p>こんにちは！ 大学のサークルで、フットサルをしています。フットサルで培った元気とやる気でこれからも頑張りに続けます。</p>	 <p>宮川 泰啓</p> <p>プラザでアルバイトをしながら格闘技をしています。 勉強の毎日ですが、これからもスポーツの良さを伝えたいと思います。</p>	 <p>野田 朱莉</p> <p>大学で管理栄養士、健康運動指導士の資格を取得しました。 わからないこともありますが、みなさまのお役に立てるように頑張ります。</p>	 <p>岡本 実之</p> <p>僕は陸上競技のハンマー投げをしています。夢は教員になることです。少しでもみなさまのお力になれるように精一杯頑張ります。</p>

体育室専用使用のみなさまです！！

児童デイサービス くまのこ



「くまのこ」は、日常生活動作の獲得や体力向上を大きな目的として普段から公園の散歩などを行い、体力作りをがんばっています。
スポーツセンターは月2回程度利用しています。特にトランポリンで楽しく体を動かしています。兄弟が介助のサポートに来てくれてワイワイ楽しんでいます。スポーツセンターの職員さんが子どもたちにやさしく声をかけてくれて嬉しいです。夏にはプールも利用しています。

大阪グッパーズ (ツインバスケット ボールチーム)



大阪グッパーズはツインバスケットボールのチームです。ツインバスケットボールとは四肢にマヒがある方を対象としたバスケットボールです。
現在、12名で活動しており、毎週日曜日にスポーツセンターで練習をしています。チームの目標は『選手権大会優勝！！』です。興味ある方は是非、見学に来てください。

上連合こども会 剣道クラブ



私たち上連合こども会剣道クラブは堺市西区にある福泉上小学校に通う児童10名で活動しています。普段は小学校で稽古をしていますが、月に2、3回ほどスポーツセンターで稽古に励んでいます。
人数は少ないですが、先生方のご指導のもと、時には厳しく、時には楽しく、試合で1つでも多く戦えることを目標に日々稽古に励んでいます。

きら☆きらクラブ



「きら☆きらクラブ」は今年で結成11年目になります。現在は「男性12名、女性3名、計15名」が中心となり、スポーツセンターでは月に2回(第2土曜・第4土曜)活動しています。今は発表会に向けて3B体操の先生とダンスの練習をしています。ダンスのジャンルはおもにヒップホップです。みんなノリノリ、元気一杯です。
女性参加者大募集！！是非一度、見学に来てください。

ジャパンパラへの道 ~その1~

ジャパンパラとは…

日本障害者スポーツ協会と各競技団体が主催する国内で最高峰の大会です。
大会は各競技ごとに開催され、実施競技は平成25年度現在で陸上競技・水泳競技・アーチェリー競技・クロスカントリースキー競技・アルペンスキー競技の5競技です。
陸上競技と水泳競技は国際パラリンピック委員会（IPC）の公認大会となっています。

競技名	参加資格			
	障害種別		登録団体への加盟	出場を希望する種目の標準記録の突破 ※但し指定競技会に限る
	身体	知的		
陸上競技	○	○	必要	必要
水泳競技	○	○	必要	必要
アーチェリー競技	○	/	必要	必要
クロスカントリースキー競技	○	○	必要	不要
アルペンスキー競技	○	○	必要	必要

各競技の『登録団体』『実施種目』『指定競技会』の情報はコチラ

陸上競技について

本大会は国際パラリンピック委員会（IPC）の公認大会として実施されており、成績に応じて国際大会の選考対象となります。



登録団体

日本身体障害者陸上競技連盟
日本聴覚障害者陸上競技協会
全国聾学校体育協会

日本知的障害者陸上競技連盟
財団法人全日本ろうあ連盟
日本盲人マラソン協会

実施種目

○トラック競技 ※車椅子競技含む
・100m(男女) ・200m(男女) ・400m(男女)
・800m(男女) ・1500m(男女) ・5000m(男女)
・10000m(男子) ・4×100mリレー(男女)

○フィールド競技
跳躍： ・走幅跳(男女) ・走高跳(男女) ・三段跳(男子)
投擲： ・砲丸投(男女) ・やり投(男女) ・円盤投(男女)
・こん棒投(男子)

指定競技会

全国障害者スポーツ大会／ジャパンパラ陸上競技大会(前年度)／
日本身体障害者陸上競技選手権大会／チャレンジ陸上大会／
各地区身体障害者陸上競技大会／その他IPC公認大会

水泳競技について

本大会は国際パラリンピック委員会（IPC）の公認大会として実施されており、成績に応じて国際大会の選考対象となります。



登録団体

日本身体障がい者水泳連盟
日本知的障害者水泳連盟
日本ろう者水泳協会

実施種目

○150m・200m 個人メドレー(男女)
○50m(OP含む)・100m・200m・400m
自由形(男女)
○50m・100m 平泳ぎ(男女)
○50m・100m 背泳ぎ(男女)
○50m・100m バタフライ(男女)

指定競技会

日本身体障害者水泳選手権大会／JSFD水泳記録会
日本知的障害者水泳選手権大会／全国障害者スポーツ大会
JSCA 全国知的障害者水泳競技大会／
日本マスターズ水泳短水路大会／
日本ろう者水泳選手権大会／その他IPC公認大会

ジャパンパラへの道 ~その2~

アーチェリー競技について

登録団体

日本身体障害者アーチェリー連盟
公益財団法人全日本アーチェリー連盟



出場資格

日本身体障害者アーチェリー連盟 (JAFD) 公認クラスを所持する者。

○指定期間内に開催された全ア連公認競技会において下記の成績を収めた者。

FITA シングルラウンド

リカーブ部門	1,000点以上
コンパウンド部門	1,100点以上
(W1クラス)	1,050点以上

実施競技

- 種目 ・予選ラウンド：リカーブ70mラウンド、コンパウンド50mラウンド
- ・決勝ラウンド：オリンピックラウンド
- 部門 ・リカーブ部門 ・コンパウンド部門
- 種別 ・リカーブ部門 男子W2・男子ST・女子W1/W2・女子ST
- ・コンパウンド部門 男子W1・男子OPEN・女子OPEN

アルペンスキー競技について



実施競技

- 大回転(男女)
- 回転(男女)
- スーパーG(男女)
- スーパーコンビ(男女)

登録団体

日本障害者スキー連盟
※上記の団体へ競技者登録が必要となります。

出場資格

申込時、以下のSAJDポイントによる制限が設けられる
○大回転・回転種目についてはSAJDポイント300点以内を参加基準とし、基準を満たすか同様の競技力を持ち所属団体の推薦があったものの参加を認める。
○スーパー大回転については、同250点以内を参加基準とするが、その他所属団体の判断により参加を決定する。

ジャパンパラ各競技の詳細は『ジャパンパラ大会公式ホームページ』にてご覧いただけます。

クロスカントリースキー競技について

実施競技

- 立位：クラシカル (男子10km・女子5km)
- 座位：シット (男子5km・女子2.5km)
- フリー スプリント (男女0.8km)
- シット スプリント (男女0.8km)

出場制限

○フリー・クラシカル競技で、男子(ブラインド・スタンディング・ID・D)は5kmを40分以内、女子(ブラインド・スタンディング・ID・D)は5kmを50分以内で滑走できる者。
○シットスキーは5kmを50分以内で滑走できる者。

次号で各競技「標準記録」の詳細を掲載します。
お楽しみに！！



ストレッチ体操

健康情報コーナー

Q. どんな効果があるの？

- A. ・怪我の予防と運動効率アップ
・筋肉の柔軟性向上や関節可動域の拡大
・老廃物の除去(からだの中から綺麗に)
・代謝アップ(若返り)(^o^)
・神経系の働きの向上や気持ちのリフレッシュ
・肩こり、腰痛の疲労の軽減 など



Q. 呼吸はどうすればいいの？

- A. 息を止めてはダメです。息を止めたままだと筋肉の緊張を生み、正しく伸びません。
ストレッチ体操中は自然な呼吸を心がけましょう！

Q. 強度はどれくらい？

- A. 痛みを感じるようなストレッチは体に負担がかかり、また関節痛なども引き起こす原因にもなります。「伸びてるな〜」「気持ちいいな〜」という感覚がベストストレッチです。張り切り過ぎは禁物です。1つの動作に20〜30秒程かけて伸ばし、全身の筋肉や関節を伸ばすために数種目を行います。

Q. どんなタイミングが効果的？

- A. 基本的には1日に何度おこなってもOK。ただし食後30分〜1時間はストレッチにより、食べ物の消化を妨げる原因にもなりますので、避けてください。運動の前後には必ず取り入れましょう。お風呂上がりの体が温まったときも効果的に柔軟性を高められます。

イベント情報

春のプラザ祭り

春のプラザ祭り

スポーツセンタープラザ杯

4月19日(土) 9:00~16:00

○みんなで踊ろう! 『よさこい』
○やってみよう! 『車椅子バスケットボール体験』

体験コーナー



- (1階EV前)
 - 点字体験
 - 録音図書再生機の体験
- (1階エントランス)
 - さをり織りとキーホルダー作り体験
- (2階EV前)
 - テレビ電話の体験
- (4階クラフトルーム)
 - 粘土細工教室

パラリンピック団体種目
車椅子バスケットボール大会開催!
観に来てね!!

縁日コーナー

参加
無料

(4階研修室A・B) 10:00~15:00



わなげ

射的



作業所移動販売車

コーヒー、カレーパン、
焼き立てアップルパイなどの
販売をおこないます。

スポーツセンターに来て

元気になりました!!



中野久実さん

明るくて知識も豊富なスタッフの方々のおかげでいつも楽しくトレーニングさせていただいています。センターで知り合った方たちと車いすバスケットボールをしています。

中野久実さんはスポーツセンター事業『バリアフリーヨガ』の講師をされています。

申し込みは健康福祉プラザスポーツセンターにて受付中! 詳細は「第1回スポーツ教室のご案内」をご覧ください。

スポーツセンターに来るようになって、心もからだも元気になりました。スポーツセンターの事業に参加するのがいつも楽しみで家から出ることができるようになりました。



古川勝秀さん

南部照男さん・富代枝さんご夫妻



車いすを使用していますが、トレーニング室を利用することで以前より健康な体を維持できるようになり、体力強化にもつながりました。今はプールも楽しんでいます。(照男さん)

トレーニング室から見える景色がとても良く、青空が見えるところで体を動かすことで、自分自身の体調も良くなりました。(富代枝さん)

大野彰大さん・築澤勇さん



(築澤さん) プラザが家の近くにできたことで、ほとんど毎日通うことができ、水泳の練習量が増えました。自己ベストタイムを出せました。

(大野さん)

友人に紹介され、スポーツセンターを知り、通い始めました。はじめの目的は減量でした。その結果、1年間で25kgの減量に成功しました! 本格的に水泳に取り組むようになり、堺市代表選手として全国大会に出場できました。

ご協力ありがとうございました。次は「あ・な・た」にインタビューをさせていただくかも...? 皆様ご協力よろしくおねがいしま〜す!

第9回堺市障害者スポーツ大会 第1回運営委員会 報告

平成26年1月24日(金)標記の会議が開催されました。会議で決定された内容を報告します。

役職ならびに所属団体名	委員名(敬称略)
委員長 (大阪体育大学)	荒木 雅信
副委員長 (大阪府アーチェリー連盟)	野口 照夫
副委員長 (特定非営利活動法人堺障害者団体連合会)	崎川 晃弘
堺市陸上競技協会	井関 雅
一般財団法人 大阪水泳協会	北村 光利
堺卓球協会	池本 博司
大阪障害者フライングディスク協会	田島 信幸
大阪府ボウリング連盟	砂古口 信夫
大阪体育大学	曾根 裕二
関西大学	涌井 忠昭
大阪府立泉北高等支援学校	長谷川 陽一
社会福祉法人 堺市社会福祉協議会	井口 利喜夫
堺市ボランティアスポーツ指導者会	泉並 英子
大阪障害者スポーツ指導者協議会	久保 連
堺市文化観光局スポーツ部	真野 宜夫
堺市健康福祉局障害福祉部	隅野 巧



堺市障害者スポーツ大会運営委員の佐々木繁章先生が平成26年1月30日に急逝されました

佐々木先生 ありがとうございます!

佐々木先生には、堺市が政令指定都市になってから、堺市における障害者スポーツの陸上競技全般についてご協力いただきありがとうございました。大きな心で、選手の事、事務局の事、役員の事すべてに先を見据えたアドバイスをしてくださいました。先生が急逝されたとお伺いした時、信じられない気持ちと、哀しみとこれからの不安がスポーツセンターを駆け抜けました。先生の声を思い出しては涙し、先生だったらどのように答えて下さるだろうと考え涙し、今も涙が枯れるときはありませんが、先生に頂いたご縁や教を大切に、これからの堺市の障害者スポーツの普及に力を入れていきます。先生、遠くから見ていて下さいね。今まで本当にありがとうございました。

スポーツセンター職員一同

運営委員会決定事項

- 1 運営委員長・副委員長選出: 委員一覧参照
- 2 団体競技(オープン競技)の追加ならびに個人競技(オープン競技)参加資格の拡大について: スポーツセンターたより3号1p参照
- 3 大会に向けた練習会について: 2月22日より3月末まで各競技開催
- 4 全国障害者スポーツ大会団体競技近畿地区予選会について
今年度の堺市が担当する「ソフトボール競技」の開催に向けて運営委員会を設置する
- 5 全国障害者スポーツ大会堺市代表選手選考委員会について
全国障害者スポーツ大会に参加する堺市代表選手を選考する委員会を設置する。各競技団体に選考委員の推薦を依頼する
- 6 全国障害者スポーツ大会堺市選手団結団式ならびに説明会の日程を決定した
- 7 全国障害者スポーツ大会長崎がんばらんば大会2014について
今後、標記大会についての質問等は荒木委員長に直接おこなうよう委員長より指示があった
- 8 これ以降に開催する会議日程の提示が行われた

平成26年4月~6月 スポーツセンター事業 スケジュール

	教室名	対象	曜日・時間	開催日
スポーツ教室 (事前申込)	ふうせんバレーボール	高校生以上	月曜日 13:45~14:45	4/7、14、21、28 5/12、19、26 6/2
	キッズスイム(親子)	3歳~未就学児と保護者等	月曜日 15:00~15:45	4/7、14、21、28 5/12、19、26 6/2
	ジュニア体操(親子)	身体障害者手帳を所持している小・中学生と保護者等	木曜日 16:15~17:15	4/10、17、24 5/1、8、15、22、29
	キッズ体操(親子)	3歳~未就学児と保護者等	木曜日 15:15~16:00	5/1、8、15
	パリアフリーヨガ	高校生以上	水曜日 13:15~14:15	5/28 6/4、11、25 7/2、9、16、23
	コンディショニング水泳	身体障害者手帳所持者で身体に何らかの疾患がある方と介護者	土曜日 11:00~12:00	5/31 6/7、14、21、28 7/5、12、19
	ジュニアスイム(親子)	身体障害者手帳を所持している小・中学生と保護者等	水曜日 17:15~18:15	6/4、11、18、25 7/2、9、16、23
	ジュニアスイム(親子)	療育手帳もしくは、精神障害者保健福祉手帳を所持している小・中学生と保護者等	金曜日 17:15~18:15	6/6、13、20、27 7/4、11、18、25
	エンジョイスイム(初級)	療育手帳もしくは、精神障害者保健福祉手帳を所持している高校生以上(初心者)	月曜日 17:15~18:15	6/9、16、23、30 7/7、14、21、28
	エンジョイスイム(中級)	療育手帳もしくは、精神障害者保健福祉手帳を所持している高校生以上(25m以上泳げる方)	月曜日 18:30~19:30	
練習会 (事前申込)	車いすハンドボール練習会	障害のある小学生以上の方	土曜日 10:00~11:30	4/5 6/7
	水泳練習会	障害のある中学生以上の方	土曜日 14:30~16:00	4/5 5/2 6/7
	ポッチャ練習会	中学生以上の方	土曜日 13:15~14:45	4/6 5/4
	卓球練習会(サウボテ-フルテニスを含む)	障害のある中学生以上の方	日曜日 10:00~11:30	4/12 6/21
	リフレッシュ体操	精神障害のある方	水曜日 13:15~14:45	4/17 6/19
	アーチェリー練習会	障害のある中学生以上の方	日曜日 10:00~11:30	4/20 6/15
	フライングディスク練習会	障害のある中学生以上の方	土曜日 10:00~11:30	6月28日
	イベント	春のプラザ祭り	どなたでも参加可能(申し込み不要)	土曜日 9:00~16:00
相談・講習会 (事前申込)	トレーニング講習会	どなたでも受講可能	月・水13:00~14:00 木・土18:00~19:00 金・日10:00~11:00	4/5、20、23、25、26
	はじめてプログラム	障害のある方	水/金/土/日 各30分	5/9、14、16、21、23、28、30 6/4、6、7、8、11、13、18、20、25、27
	個別相談	障害のある方優先 各時間1名	水/木/金 各30分	①10:45~②14:00~ 4/10、16、25 5/1、14、23 6/6、12、18
	①運動相談 ②医事相談		金曜日 各30分	①14:00~②14:40~ 4/18 5/16 6/20
当日参加	パラエティープログラム (アキアピクス・エアロピクス等)	高校生以上		プールプログラム(週2) 水曜日10:30~ 木曜日13:15~ トレーニングプログラム(週4) 月曜日13:15~ 木曜日9:30~ 金曜日11:15~、14:30~
	健康セミナー「体力測定」	どなたでも参加可能	木曜日 10:30~11:30	4月24日
	かんたんスポーツ	どなたでも参加可能	13:15~14:45 4/6(日)「レクリエーションスポーツ」5/3(土)「ニュースポーツ」6/15(土)「ショートテニス」	