



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14回全国障害者スポーツ大会堺市代表選手が決定しました！！ みなさま、応援よろしくお願いたします。

競技名	選手氏名	障害	出場種目	
			(第1種目)	(第2種目)
陸上	秋山正輝	身体障害	ジャベリックスロー	ソフトボール投げ
	山口琢磨	身体障害	100m	200m
	熊懐英徳	身体障害	立幅跳び	ソフトボール投げ
	辻 勝治	身体障害	砲丸投げ	ジャベリックスロー
	平井良和	知的障害	400m	800m
	徳島真一	知的障害	200m	400m
	余村直彦	知的障害	800m	1500m
	十代 茜	知的障害	100m	走り幅跳び
	西田隆太	知的障害	200m	400m
水泳	奥村有加	身体障害	女子25m自由形	女子25m平泳ぎ
	浅尾裕子	身体障害	女子50m自由形	女子25m自由形
	大倉晃次	知的障害	男子50m背泳ぎ	男子25m背泳ぎ
アーチェリー	間 富男	身体障害	50m・30mラウンド (リカブ部門)	
卓球	伊藤雄輝	身体障害	一般卓球	
	川口和也	知的障害	一般卓球	
フライングディスク	羽田加寿男	身体障害	アキレス (ディスリフト5)	ディスクス
	林 美行	身体障害	アキレス (ディスリフト5)	ディスクス
	麻生萌樹	知的障害	アキレス (ディスリフト5)	ディスクス
ボウリング	山本哲也	知的障害		
	赤松宏基	知的障害		
(知的障害) バスケットボール (女子)	堺市 ・ 近畿地区代表チーム 加藤紗矢・福永恵美・高平 愛・大仲杏樹・渡邊真由美・樋高和美・ 森田早織・相原美緒里・吉井仁望・坂口愛美・藤井智子・古川芹菜			

堺市選手団の結団式を7月13日(日)に開催いたしました！！

詳細は、本紙の3ページに記載！！



堺市代表チームの結果を報告いたします！！

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

左記の日程で7競技の近畿予選会が行われました。

堺市は、下記の3競技に出場

- ソフトボール(知的)
- バスケットボール(知的)
- バレーボール(精神)

※バレーボール(精神)は、出場辞退

ソフトボール(知的)

堺市は初戦、兵庫県に7-2で勝ちました。つづく、準決勝で京都市に負けてしまいました。30℃を超える暑い中、選手の皆さんは元気いっぱいに試合をされていました。来年全国の舞台に立てるように練習を頑張ってください！

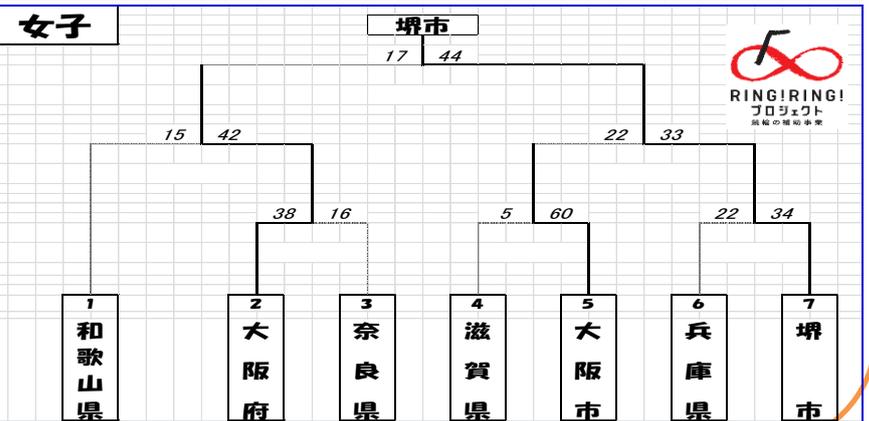


バスケットボール(知的)

祝！優勝！！



京都府立山城総合運動公園で知的障害者バスケットボール競技近畿地区予選会が行われました！！女子の部に堺市が出場。チーム、コーチ、応援の皆様一丸となり、見事優勝し、全国大会の切符を手に入れました！！



第14回全国障害者スポーツ大会 堺市選手団 結団式 報告

7月13日(日) 10:00~11:30
堺市立健康福祉プラザ 1階 体育室にて

基調講演 Wheelchair Football Japan 主宰 糸賀亨弥
さんに「障害のある人とない人が共感し一緒に活動できる
場所の大切さ」～Wheelchair Footballを通して～をテー
マに実技を交えながらお話ししていただきました。



第14回全国障害者スポーツ大会 堺市選手団 選手・役員紹介



看護師・副団長・団長



陸上競技



水泳競技



卓球競技



アーチェリー競技



フライングディスク競技



ボウリング競技



バスケットボール競技

第14回全国障害者スポーツ大会

～長崎がんばらんば大会2014～

平成26年11月1日(土)～11月3日(月)

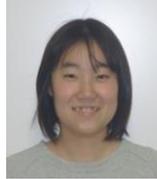
長崎県内の各地で個人競技・団体競技・オープン競
技が開催されます。

**堺市選手団として全力で頑張りますので、
皆様の応援よろしくお願ひします！！**



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>古川 優希</p> <p>いつも皆様が頑張っている姿を見て、私も元気になります。私も明るく笑顔で、プラザの雰囲気をもっと良くできるように頑張ります！！</p>	 <p>山根 真</p> <p>私は、大学でフットサルをしています。フットサルが好きな方は是非、声を掛けてください！まだまだ勉強中ですが、日々成長できるよう頑張ります！！</p>	 <p>高森 滯</p> <p>プラザで働いて1年が経ち、たくさん利用者さんと出会い、楽しい毎日過ごしています。プラザで見かけたら、是非声を掛けてください！</p>	 <p>岸本 紗波</p> <p>健康福祉プラザで勤務をして2年目になります。最近、手話の勉強を始めました。気軽に話しかけてください。私からも話しかけます！！</p>
 <p>新土井 雅和</p> <p>私は、プラザで多くの方々と会えるのをいつも楽しみに勤務しています。見かけられた際は、気軽に声を掛けてください！</p>	 <p>紡車田 瑞希</p> <p>プラザで勤務をして1年になります。これからも明るく元気をモットーに頑張りたいと思います！よろしくお祈りします。</p>	 <p>米田 眞美</p> <p>私は、スポーツがとても得意というわけではありませんが、いつも元気な皆様に負けないう、私も笑顔で頑張ります！</p>	 <p>西田 鈴</p> <p>私は、看護師を目指して専門学校に通っています。まだまだ勉強中ですが、皆様のお役に立てるように努めます！！</p>

体育室専用使用のみなさまです！！

SAKAI Suns
(車いすバスケットボール)

SAKAI Suns は、車いすバスケットボールのチームです。スポーツセンターで利用者が出会い、結成されたチームです。月に1、2回程度木曜日に練習をしています。チームの部員は、障害の有無を問わず、年齢層も幅広く、活動しています。興味のある方は、是非一度見学に来てください！初心者の方も大歓迎です(^o^)/

生活リハビリテーションセンター
(健康福祉プラザ4F)

当センターでは、主に高次脳機能障害の方のリハビリテーションプログラムでポッチャやフライングディスク、ふうせんバレーボール等のスポーツを行うのに体育室を利用しています。これらのスポーツをするには体力だけではなく、ルールのもとプレーをする、ボールや相手、仲間の動きを見る、ゲームの流れを読む、判断する等の様々な認知機能が必要です。頭と体の両方を使うプログラムに利用者さんは楽しみながらも真剣に取り組んでいます。

拳聖会館

拳聖会館堺道場は、毎週月曜日の19:30~21:00に健康福祉プラザの体育室で活動しています。地域の青少年を対象に本部派系東流空手道を基盤にした実践に通用する技術はもちろん、武道ならではの礼節を身に付け、人としての優しさ・強さの習得をすべく会の活動を行っています。また、一般・壮年の方の体力作り、運動不足の解消にと道場に通われる方も多数おられます。

絆 あけぼの

社会福祉法人 堺あけぼの福祉会は年に一度「ふれあいスポーツ・レクリエーション大会」で体育室を利用しています。総勢60名で車いすを使用されている方が多いので、車いすでの使用が自由で、空調や障害者トイレも完備されているため、大変利用しやすい施設です。皆さんも楽しみにしています！今年は、一般社団法人全国肢体不自由児者父母の会連合会のご協力を得て「ハンドアーチェリー」も行いました。新しいゲームに皆さん大盛り上がりでした！！



スポーツセンターに来て 元気になりました！！

大津千代子さん



プラザで友達がたくさんできたことにより、昔していた卓球がまたできるようになりました。前に通っていた施設よりマシンの種類が多く、充実しているの、ほとんど毎日プラザに通っています。

プラザに通うようになったきっかけは健康診断で医者から運動不足をしてきされたことです。運動は、最初ころはしんどかったですが、今では体調も良く、友達もでき、良かったです。いつまでも継続できるように頑張ります！



須田勝さん

森本富子さん・上甲直美さん



ほとんど毎日プラザに来ているので、しんどいときでも気が晴れます。また、1人では来れませんが娘と来ることができて良かったです。今まで手術などをしてきましたが、プールで歩いたり、泳いだりすることで足の具合も良くなりました。(森本さん)

和田嘉子さん・宮田和美さん



プラザに通い、友達ができ、いつも笑いながら運動できることが楽しいです。トレーニングを終えてから家に帰ると家のことが良くできるようになりました。(宮田さん)

プラザで体を動かすことで、普段の生活面でもメリハリができました。また、プラザでできた友達やスタッフの方とお話をするのが楽しく、母と一緒にほとんど毎日通っています。(上甲さん)

怪我をするまで運動をしたことがなく、プラザに通い始めてから運動が楽しいと思えるようになりました。近くにプラザのような施設ができて、本当に感謝しています。(和田さん)

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！

筋力トレーニング



Q. 健康のために行うトレーニングは？

A. お腹や背中などきれいな姿勢を保つための筋肉や太ももやお尻など歩くために必要な筋肉を鍛えることが大切です。健康福祉プラザスポーツセンターには、各部位を鍛えるためのマシンが揃っています。負荷をかけ過ぎず、呼吸をしながら行うことも大切です。また、体力に見合った適切なトレーニング量(時間や頻度)を行うようにしましょう！！



健康情報コーナー

Q. 頻度はどれくらい？

A. トレーニング後の筋肉は、回復に時間がかかります。回復を待たずにトレーニングを行うと疲労が溜まり、十分な効果が得られなくなります。基本的には2~3日に1回の頻度で行うのがベストです。また、その間にストレッチを行うことでさらに効果が得られます。

Q. どれくらいの時間すればいいの？

A. スポーツ選手を目指す人でない限り、短時間でトレーニングできます。太ももやお腹、背中、胸などの筋肉を中心にそれぞれ10回~15回ずつ行いましょう！

第9回堺市障害者スポーツ大会運営委員会 第2回・第3回 議事録

※第14回全国障害者スポーツ大会「長崎がんばらんば大会」→全国大会
 ※第9回堺市障害者スポーツ大会→堺市大会 と記す

第2回運営委員会

日時：4月11日(金)18:30~20:00

場所：堺市立健康福祉プラザ大研修室

1. 堺市大会に向けた練習会(個人競技)参加者数報告→187名の参加
2. 堺市大会申込者数報告→253名の申込み(個人競技)
3. 堺市大会プログラム(案)が提案された
4. 水泳競技のゼッケンについて必要か不要か協議した結果、水泳競技にゼッケンは不要だが、招集係としてはゼッケンがあった方がいい。また、選手がゼッケンを楽しみにしているので、今年度もゼッケンを作成することとした。
5. 堺市大会のボランティア依頼について報告があった
 プラザボランティア・大阪障害者スポーツ指導者協議会・堺市ボランティアスポーツ指導者会・関西大学・大阪体育大学・泉北高等支援学校・堺支援学校(高等部)・だいせん聴覚高等支援学校・大阪府立たまたがわ高等支援学校
6. 各競技団体から全国大会堺市代表選手選考委員の推薦があり、選考委員会が開催されることとなった。(非公開)
7. 堺市障害者スポーツ大会関係組織図が提示された
8. 全国大会堺市代表選手は、長崎大会事務局から提示された選手枠で選手選考されることが確認された
9. 堺市大会団体競技について報告があった
10. 今後の会議日程などについて説明があった

第3回運営委員会

日時：6月7日(金)18:30~19:30

場所：堺市立健康福祉プラザ大研修室

1. 堺市大会終了の報告
2. 全国大会団体競技近畿地区予選会について報告
3. 全国大会堺市代表選手について選考委員会から推薦があった。これを受け、運営委員会から堺市へ推薦し、堺市が代表選手を決定する
4. 堺市選手団役員について
 運営委員長から涌井運営委員が団長に指名され就任した。副団長は団長と運営委員長の協議の上指名する。競技役員は競技団体から推薦(原則)される
5. 堺市選手団のユニフォームについて
 式典用ユニフォームは第1回派遣時から同じユニフォームであり、今回も同じユニフォームとする。フライングディスク競技の麻生萌樹選手がデザインしてくれたTシャツもユニフォームとして使用する
6. 7月~10月にかけて行う練習会のスケジュールについて報告があった
7. 堺市選手団結団式をおこなう(たよりp.3を参照)
 日時：7月13日(日)10:00~ 場所：堺市立健康福祉プラザ体育室
8. プラザボランティア登録者の研修会について
 7月~10月に行う練習会に併せて研修会を行う
9. 堺市から提案事項
 昨年までは全国大会堺市選手団枠は概ね21名であった。今年は、堺市の障害者手帳所持者数が減少したため選手団枠が20名となり、卓球競技選手枠が1名減少した(3名から2名)。これに対する堺市の意向は、全国大会事務局から提示される枠が20名だった場合には、輪番制等により枠数の減少を競技団体全体で負担することをお願いしたいというものであった。
10. 運営委員長からの提案
 次回運営委員会で次年度の第10回堺市大会のアイデアなど意見を出し合う

第1回スポーツセンター運営委員会 議事録

日時：5月26日(月)18:30~20:30

場所：堺市立健康福祉プラザ 大研修室

1. 規程第5条に基づき、委員長を互選にて選出：委員一覧参照(右記)
2. 「平成25年度施設利用状況・事業実施報告」について
3. 「平成26年度事業計画」について
4. 「スポーツセンターの諸課題への対応」
 ●障害者指導者の発掘を行う
 ●競技力中心の指導者と運動の楽しさを伝える指導者を分けることで上手く運営ができるとご意見があった
 ※次回の第2回スポーツセンター運営委員会は、秋の開催予定

役職ならびに所属団体名	委員名(敬称略)
委員長 (関西大学)	涌井 忠昭
大阪体育大学	伊藤 章
大阪体育大学	曾根 裕二
堺体育協会	杉本 守幸
堺市教育スポーツ振興事業団	森岡 智崇
大阪障害者スポーツ指導者協議会	久保 漣
大阪府立堺支援学校	藤原 彰子
堺市障害児(者)施設部会	入船 司
当事者・利用者	秋山 正輝
堺市文化観光局 スポーツ部 スポーツ推進課	杉岡 幹敏
堺市健康福祉局 障害福祉部 障害施策推進課	西 由美