

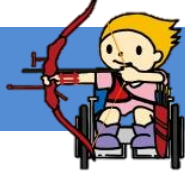
第 21 回全国障害者スポーツ大会「三重とこわか大会」堺市選手団強化練習会

10月に開催される全国障害者スポーツ大会に向けて、代表選手が監督・コーチと共に練習を行います。
皆さんも一緒に練習を行い、次回大会に向けて競技力を向上させませんか？

No.	種目	日程	時間	定員	申込 締切	場所	指導者 (協力団体)	対象者
1	陸上	10/3(日)	9:00～ 11:00	20名	9/19 (日)	金岡公園 陸上競技場	堺市陸上競技協会	小学4年生以上の 身体障害者手帳/療育手帳 精神障害者保健福祉手帳/ 自立支援医療受給者証/ 特定疾患医療受給者証/ 障害福祉サービス受給者書/ 特別支援学校在学証明書/ 特別支援学級在学証明書 所持者
2	フライングディスク	10/3(日)	10:00～ 12:00	20名	9/19 (日)		大阪障がい者 フライング ディスク協会	



令和3年度 スポーツ練習会【10月～12月】



スポーツを通してたくさんの方と交流を深めましょう。はじめての方もぜひご参加ください。

No.	種目	日程	時間	定員	申込 締切	場所	指導者 (協力団体)	対象者
1	陸上	12/12(日)	9:00～ 11:00	20 名	11/28 (日)	金岡公園 陸上競技場	堺市 陸上競技協会	小学 4 生以上の 身体障害者手帳/療育手帳/ 精神障害者保健福祉手帳/ 自立支援医療受給者証/ 特定疾患医療受給者証または 特定医療費（指定難病）受給者証/ 小児慢性特定疾病医療受給者証/ 障害福祉サービス受給者証/ 特別支援学校在学証明書/ 特別支援学級在学証明書 所持者 （陸上[中長距離]・ 水泳・アーチェリー は中学生以上 の上記条件該当者）
2	陸上(中長距離)	11/21(日)	9:15～ 12:00	各 10 名	11/7 (日)	健康福祉プラザ 周辺	全国障害者 スポーツ大会 監督・コーチ	
		12/26(日)			12/12 (日)			
3	水泳 (1 人で 25m以上 泳げる方)	10/9(土)	14:00～ 14:50	各 10 名	9/25 (土)	健康福祉プラザ プール	スポーツセンター 指導員	
		11/6(土)			10/23 (土)			
4	一般卓球/ サウト テーブル テニス	10/16(土)	13:15～ 14:15	一般卓球 各 20 名 STT 各 4 名	10/2 (土)	健康福祉プラザ 体育室 4 階研修室	堺卓球協会	
		11/20(土)			11/6 (土)			
5	フライング ディスク	10/30(土)	13:15～ 14:15	各 15 名	10/16 (土)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
		11/13(土)			10/30 (土)			
		12/25(土)			12/11 (土)			
6	ボウリング	12/5(日)	14:00～ 16:00	15 名	11/21 (日)	ラウンドワン 堺駅前店	大阪府 ボウリング連盟	
7	アーチェリー (ご自身で弓具を お持ちの方)	11/28(日)	10:00～ 11:00	5 名	11/14 (日)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
8	ボッチャ	10/17(日)	10:00～ 11:00	各 12 名	10/3 (日)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	小学 4 年生以上の方 (障害のない方もお申込み いただけます)
		11/7(日)			10/24 (日)			

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を設けております。申込締切日までにお申込みください。
定員を超えた場合は抽選となり、落選した方のみ、各練習会開催日の1週間前までにご連絡いたします。

申込方法は裏面をご覧ください 

申込方法 所定の「申込書」に必要事項を記入のうえ、下記の【申込先】に直接または郵送、FAXでお申し込みください。電話での申し込みは受け付けません。FAXでお申し込みされる場合は、必ず送信確認をしてください。申し込みが定員を超える場合は抽選にて決定し、ご参加いただけない方のみ開催日1週間前までにご連絡いたします。スポーツセンターから連絡がない方は練習会にご参加いただけます。

【申込先】 堺市立健康福祉プラザスポーツセンター
〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号
TEL 072-275-5029 FAX 072-243-4545

【申込締切】原則として各開催日の**2週間前**まで。
今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止となる
ことがございます。中止になった場合は、申込者全員にご連絡いたします。

参加費 • ボウリング練習会は参加費500円が必要です。シューズが必要な方は別途390円ご準備ください。
当日2階のエレベーター付近に設置する練習会受付場所でお支払ください。
• 障害のない方でボッチャ練習会に参加される場合は、施設利用料が必要です。
体育室利用料 (大人500円、小人250円)
• その他練習会は無料です。

受付 • 各開催時間の15分前より受付を開始します。2枚目の各会場アクセスに受付場所を記載しています
のでご確認ください。
【スポーツセンターで開催の練習会】
水泳練習会はスポーツセンター地下1階の受付へ。その他の練習会は体育室へお集まりください。
(新型コロナウイルス感染症予防のため、水泳練習会以外の種目ではロッカーキーの貸出を行っておりません。)
【陸上練習会(10/3、12/12)、フライングディスク(10/3) 金岡公園陸上競技場】
北役員室で受付を行います。
【ボウリング練習会 ラウンドワン堺駅前店】
ボウリング場 2階のフロント前で行います。

その他 • 参加者の傷害保険は主催者で加入します。怪我等の場合は応急処置のみとし、その後の責任は負いません。
• 介護の必要な方は介護者同伴でご参加ください。
• 体育室で開催する練習会は運動しやすい服装(ジーパン、スカートは禁止)と、室内用シューズを必ず
お持ちください。
• プールで開催する練習会は水着とスイムキャップ等をお持ちください。

練習会	内容
陸上練習会 40月3日 12月12日	雨天決行。
陸上(中長距離)練習会 11月21日 12月26日	体育室でウォーミングアップを行いますので、室内用シューズをお持ちください。雨天の場合は、体育室で行います。
フライングディスク練習会 40月3日	雨天決行。
ボウリング練習会 12月5日	知的障害のある中学生以上の方は、デュアルレーン方式（フレームごとに左右の2つのレーンを移動し交互に投球する方法）で2ゲーム練習します。その他の方は、シングルレーン方式（1つのレーンを使用して投げる方法）で2ゲーム練習しますが、デュアルレーン方式を希望される方は申込用紙に記入してください。
水泳練習会 40月9日 11月6日	1人で25m泳げる方が対象です。介助が必要な方は、必ず介助者にご参加ください。
アーチェリー練習会 11月28日	ご自身の弓具をお持ちの方が対象です。

• 本事業にて主催者が撮影した写真・映像については、個人情報保護関係法令を遵守し、本事業への参加調節事務及び当センターの情報誌・ホームページ等の掲載のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

各会場へのアクセス

ラウンドワン堺駅前店

住 所：大阪府堺市堺区戎島町4丁 44 番3号

■来場方法

《 車 》 阪神高速 15 号堺線 住之江出口より旧 26 号を南へ 3 分 南海堺駅前すぐ

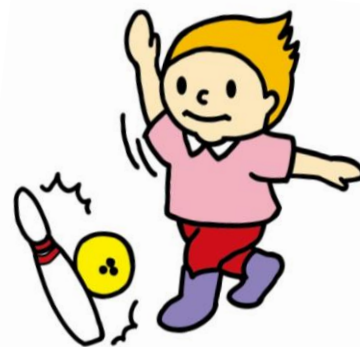
《電車》 南海本線「堺駅」 下車→西口から徒歩 1 分

《南海高野線 堺東駅～バス》

西口ロータリー 0 番乗り場「南海本線堺駅前」行き シャトルバス乗車

⇒約 10 分 2 つ目「堺駅」(終点) 停留所下車 ⇒堺駅西口方面へ 200m

(片道運賃目安・・・大人 220 円、小児 110 円)



■受付場所：2 階のフロント前

金岡公園陸上競技場

住 所：堺市北区長曽根町 1 1 7 9—1 8

■来場方法

《車》 お車でお越しの方は、障害者手帳を提示すると、駐車料金は終日無料になります。

《地下鉄御堂筋線～徒歩》

大阪市営地下鉄御堂筋線 新金岡駅下車→《徒歩》 4 番出口 西へ約 1 km 約 10 分



■受付場所：陸上競技場内北役員室

堺市立健康福祉プラザ

住 所：堺市堺区旭ヶ丘中町 4 丁 3 番 1 号

T E L：072-275-5029

F A X：072-243-4545

■来場方法：お車でお越しの方は、障害者手帳を提示すると
駐車料金は終日無料になります。

《JR 阪和線～徒歩》

OJR 阪和線 「百舌鳥」駅 下車

→ 西へ 1.4 km (徒歩 15 分)

OJR 阪和線 「上野芝」駅 下車

→ 北西へ 1.3 km (徒歩 15 分)

《南海バス～徒歩》

堺東駅→南海バス

① バス乗り場の 9 番 10 番 11 番のりば
→「塩穴通り」下車 →徒歩 10 分

② 10 番のりば 「宮山台経由 泉ヶ丘行」
→「旭ヶ丘」下車

☆ 1 番近いバス停へ停まります。



☆☆スポーツ練習会についてのお問い合わせは、スポーツセンターまでお願いします☆☆

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター



令和3年度 【10月～12月】スポーツ練習会 申込書

スポーツセンターカード	(No.) ・ 無
フリガナ	
氏名	

※スポーツセンターへの登録がお済みでない方は、下記の情報をご記入ください。(練習会開催日までに申請お願いします。)
※案内用紙をご確認のうえ、参加を希望される事業の日付に○印をご記入ください。(複数選択可)

電 話	FAX	性 別	年 齢
		男 ・ 女	歳
障害名	()手帳 ()級 / A ・ B1 ・ B2		
受給者証	自立支援医療受給者証所持者 ・ 特定疾患医療受給者証所持者または特定医療費（指定難病）受給者証 ・ 小児慢性特定疾病医療受給者証 ・ 障害福祉サービス受給者証		
在学証明書	特別支援学校在学証明書 ・ 特別支援学級在学証明書		

堺市選手団強化練習会				
No	種目	日程		
		10月	11月	12月
1	陸上	3日		
2	フライングディスク	3日		

スポーツ練習会				
No	種目	日程		
		10月	11月	12月
1	陸上			12日
2	陸上（中長距離）		21日	26日
3	水泳	9日	6日	
4	一般卓球	16日	20日	
	サウンドテーブルテニス	16日	20日	
5	フライングディスク	30日	13日	25日
6	ボウリング			5日
7	アーチェリー		28日	
8	ボッチャ	17日	7日	

参加される練習会のアンケートにご記入ください

陸上練習会

(○印をつけてください)

希望種目

(短距離 ・ 中長距離 ・ 跳躍競技 ・ 投擲競技)

水泳練習会

(○印をつけてください) 自己ベストタイム

25m (秒)

50m泳ぐことが 50m

(できる ・ できない) (秒)

アーチェリー練習会

(○印をつけてください)

練習したことが (ある ・ ない)

ボウリング練習会

(○印をつけてください)

堺市障害者スポーツ大会に出場したこと

(ある ・ ない)

シューズをレンタル

(する ・ しない)

練習方法

デュアルレーン方式 ・ シングルレーン方式

レーンを移動して 1つのレーンで

投げる方法 投げる方法

1ゲームアベレージスコア ()

チェック欄 ※下記をご確認いただき、チェックをお願いします。
□本事業にて主催者が撮影した写真・映像については、当センター情報誌、ホームページ等に記載することがあります。
□ご記入いただいた内容は、個人情報保護関係法令を遵守し、事業への参加調整事務のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

令和 3 年 月 日 上記の通り、申し込みます。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター行 FAX 072-243-4545

PC 入力	受付