

## 第14回全国障害者スポーツ大会がまもなく長崎県で開幕！！ みなさま、応援よろしくお願いたします。



堺市選手団は、10月30日(木)8:30~堺市役所で壮行会を行い、現地(長崎)へ向かいます。ぜひ選手団のお見送りにお越しください！！

この大会にはスポーツセンター職員7名が現地へ派遣されます。

各競技 10月31日(金)に公式練習を行います。 ※アーチェリー競技は11月1日(土)

開会式 11月1日(土)  
会 場：県立総合運動公園陸上競技場

閉会式 11月3日(月・祝)  
会 場：県立総合運動公園陸上競技場



### 陸上競技



会 場：県立総合運動公園陸上競技場 開催期日：11月1日(土)~3日(月・祝)

選 手 名	第1種目		第2種目	
秋山 正輝	ジャベリックスロー	11月1日 15:33	ソフトボール投	11月2日 14:01
山口 琢磨	200m	11月2日 9:04	100m	11月2日 11:45
熊懐 英徳	立幅跳	11月2日 11:20	ソフトボール投	11月2日 15:04
辻 勝治	ジャベリックスロー	11月1日 14:42	砲丸投	11月2日 12:29
平井 良和	400m	11月1日 16:28	800m	11月2日 13:20
徳島 真一	400m	11月1日 16:24	200m	11月2日 10:28
余村 直彦	1500m	11月1日 18:06	800m	11月2日 13:13
十代 茜	走幅跳	11月2日 16:55	100m	11月2日 18:01
西田 隆太	400m	11月1日 16:04	200m	11月2日 10:08

### 水泳競技



会 場：長崎市民総合プール 開催期日：11月1日(土)~3日(月・祝)

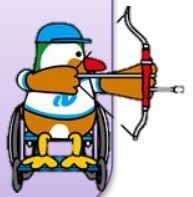
選 手 名	第1種目		第2種目	
奥村 有加	50m平泳ぎ	11月2日 9:45	25m自由形	11月2日 12:05
浅尾 裕子	50m自由形	11月1日 15:34	25m自由形	11月2日 12:14
大倉 晃次	50m背泳ぎ	11月2日 11:15	25m背泳ぎ	11月2日 12:14

### アーチェリー競技

会場：佐世保市総合グラウンド陸上競技場

開催期日：11月2日(日)

選手名	種目	
間 富男	リカーブ 50m・30mラウンド	11月2日 10:30



### 卓球競技

会場：大村市体育文化センター

開催期日：11月1日(土)～2日(日)

選手名	第1試合		第2試合	
伊藤 雄輝	一般卓球	11月2日 10:30	一般卓球	11月2日 13:30
川口 和也	一般卓球	11月2日 9:30	一般卓球	11月2日 12:30



### フライングディスク競技

会場：長崎市総合運動公園かきどまり陸上競技場

開催期日：11月1日(土)～3日(月・祝)

選手名	第1種目		第2種目	
羽田 加寿男	アキュラシー:ディスリート・ファイブ	11月1日 16:10	ディスタンス:メンズ・スタンディング	11月2日 14:20
林 美行	アキュラシー:ディスリート・ファイブ	11月1日 15:50	ディスタンス:レディース・スタンディング	11月2日 10:20
麻生 萌樹	アキュラシー:ディスリート・ファイブ	11月1日 15:50	ディスタンス:メンズ・スタンディング	11月2日 13:00



### ボウリング競技

会場：マリンスポーツセンターマリンボウル

開催期日：11月1日(土)～2日(日)

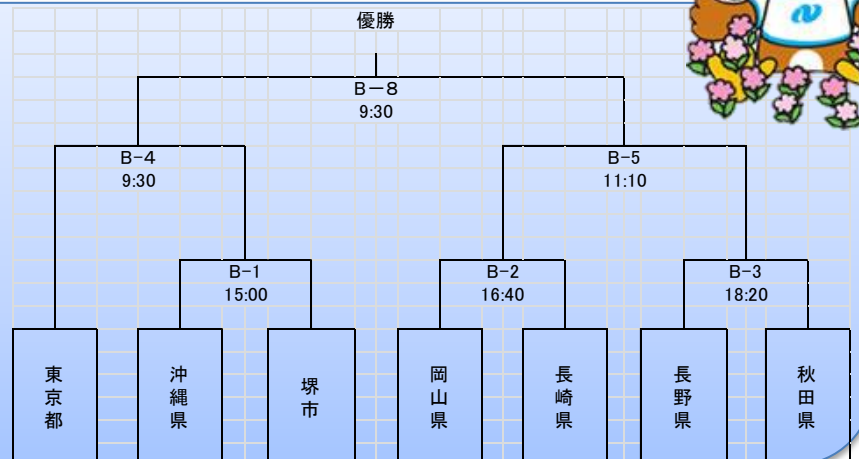
選手名	第1試合		第2試合	
山本 哲也	壮年男子 4組	11月1日 17:10	壮年男子 4組	11月2日 12:50
赤松 宏基	青年男子 2組	11月1日 15:20	青年男子 2組	11月1日 11:00



### バスケットボール競技

会場：三菱重工総合体育館

開催期日：11月1日(土)～3日(月・祝)



# 今年も水泳記録会を開催いたします！！



## 第3回水泳記録会2014

競技種目 100m個人メドレー  
 100m・50m・25m平泳ぎ  
 100m・50m・25m背泳ぎ  
 100m・50m・25mバタフライ  
 100m・50m・25mクロール  
 25m自由種目  
 100mリレー(25m×4)

日時 平成26年11月24日(月・祝)  
 11:50～(受付開始)  
 13:30～(競技開始)  
 対象 25m以上泳げる小学生以上の方  
 定員 100名(障害のある方優先)  
 参加費 無料  
 申込締切 平成26年11月10日(月)〈必着〉  
 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、健康福祉プラザスポーツセンター受付に直接持参していただくか、郵送もしくはFAXでお申し込みください。

- ・ヘルパーやキック板使用してもOK!
- ・参加者全員に記録証を授与します!
- ・リレーは1人からでも申し込めます!

申込用紙はスポーツセンター受付前に設置またはホームページからダウンロードしていただけます。



## 皆様のご参加をお待ちしております!

水泳を頑張っているみなさん! ジャパンパラ大会を目指しませんか?  
 クラスについては、指導員にお尋ねください!!

### ジャパンパラ大会 標準記録 ～水泳競技～

【男子】

障害種別	肢体不自由										
	クラス	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
50m 自由形	3'00"00	2'20"00	1'45"00	1'15"00	1'00"00	48"00	40"00	39"00	34"00	32"00	
100m自由形	6'40"00	5'10"00	3'50"00	2'45"00	2'12"00	1'45"00	1'28"00	1'25"00	1'15"00	1'10"00	
200m自由形	-	-	8'25"00	6'03"00	4'50"00	-	-	-	-	-	
400m自由形	-	-	-	-	-	8'25"00	7'20"00	6'50"00	6'00"00	5'35"00	
障害種別	視覚			知的	聴覚	その他					
	クラス	S11	S12	S13	S14	S15	S21				
50m 自由形	35"00	33"00	32"00	29"30	29"30	32"00					
100m自由形	1'20"00	1'13"00	1'10"00	1'05"50	1'05"50	1'10"00					
200m自由形	-	-	-	2'24"00	-	-					
400m自由形	6'20"00	5'50"00	5'35"00	-	5'15"00	5'35"00					

※標準記録は、昨年度のものです。  
 その他の競技記録はジャパンパラ大会公式ホームページまたは日本障がい者スポーツ協会ホームページにてご覧いただけます。

# こんにちは！！スポーツセンターアルバイトスタッフです！！



貴島 康介

私は、大学で陸上競技の短距離種目をしています。ランニングに関することなら私にお任せください！是非、気軽に声をかけてください！！



若狭 佑次

私は、プラザで働きながら陸上競技の投てき種目の指導もしています。いつも笑顔で皆様と過ごせる日々を楽しみにこれからも全力で頑張ります！！



厩田 味奈

プラザで働き始めてから、スポーツとはみんなを明るく、笑顔にしてくれるものだと実感しました。これからも皆様を笑顔にできるように頑張ります！



小泉 祥真

プラザで働き、半年が経ちました。地元では、だんじりを頑張っています！皆様と一緒にプラザも地域も全力で盛り上げたいです！！



氏家 隆之祐

私は、健康運動指導士の実習がきっかけでプラザで働き始めました。利用者の皆様とお話することが勉強になります。どうぞ気軽に声をかけてください！



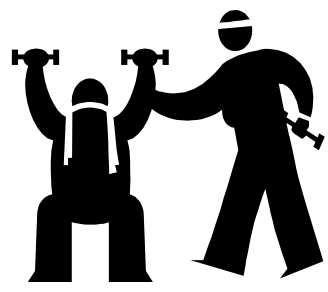
小松 純哉

私は、いつも楽しく過ごせるプラザで皆様とお話することが大好きです。見かけましたら、是非声をかけてください。色々なお話をしましょう！！



植野 公介

私は、趣味でサーフィンをしています。サーフィンや海が好きな方は、是非声をかけてください。これからも元気に頑張りますのでよろしくお願いします！

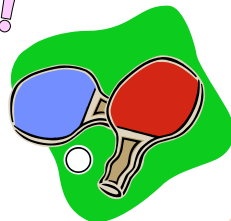


## 体育室専用使用のみなさまです！！



社会福祉法人  
大阪府障害者福祉事業団  
障害者支援施設  
**じょぶライフだいせん**

「じょぶライフだいせん」は、スポーツセンターのすぐ隣にある施設です。施設入所支援・生活介護・就労移行支援・短期入所・共同生活援助を行っています。施設入所者の方を中心に、体力維持の為に運動やレクリエーション活動をスポーツセンターの体育室やプールを使用して行っています。スポーツセンターが近いので外出もしやすく、皆さんに楽しんでいただきながら身体を動かし、健康に豊かに暮らしていければと考えています。



体育室を専用使用されている団体を紹介させていただいております。取材にお応えいただいた団体の皆様、ご協力ありがとうございました。

**FS アカデミー  
(キッズダンス☆)**



FS アカデミーキッズダンスのメンバーです。年に1回の発表会や堺まつりなど、たくさんのイベントで活躍中です！！  
現在、サッカースタジアムでの試合の応援ダンスに呼んでいただき、リハーサルのために体育室を使用しています。  
新メンバーも募集中ですので、是非一度体験にお越しください。

## スポーツセンターに来て 元気になりました！！

岩井 篤生さん



脳梗塞になって、右半身が動きにくくなり、自分の思うように体が動かせなくなりました。プラザがで運動することで少しずつ体型が変わり、10kg程痩せることができました。また、以前に比べて足腰が強くなり、転倒することも少なくなり、嬉しく思っています。

プラザには、休みの日や会社帰りに通っています。車いすで生活していますが、スポーツセンターには、車いすに乗ったまま使えるマシンが整っており、筋力トレーニングや有酸素運動で汗を流しています。また、プールも利用することができ、日々楽しく健康管理に努めています。



二宮 一郎さん



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！



寺澤 ミヨ子さん

頸椎が悪く、医者からすすめられてプラザでプールを利用するようになりました。今では痛みもなく、体の状態もすごく良くなりました。また、泳ぐことのできなかつた私がスタッフの方の指導を受け、1年間で4泳法を泳ぐことができるようになりました！！スタッフの方の対応も良く、プラザは障害のある方にとって安心のできる施設と私は感じています。

## 有酸素トレーニング



## 健康情報コーナー

Q. 有酸素トレーニングって？

A. 主にウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビクス等があります。ウォーキングやジョギングは、一般的に取り組まれている方も多いでしょう。有酸素トレーニングをすることで、脂肪が燃焼され、ダイエット効果に繋がります。特に水中運動は体への負担が少なく、消費カロリーが大きい運動です。また、ダイエット効果だけではなく、心肺機能の向上にも効果があり、物忘れや認知症にも役立つと言われ、健康のためにも有酸素トレーニングは良いとされています。

Q. 頻度はどれくらい？

A. 筋力トレーニングと違って、有酸素トレーニングは基本的に毎日しても大丈夫です。ただし、ご自身の体の負担にならないようにトレーニングをしましょう！

Q. どれくらいの時間すればいいの？

A. 一般的に脂肪が燃焼し始める時間は20分からと言われていますが、10分でも効果があります。また、効果的な時間帯は午前中です。ただし、食後の30分は運動をしてはいけません。食後は胃に多くの血液が流れ込むので、運動に適してません。食後1時間程、経過してからの運動が最もベストな時間と言えます。



# スポーツセンターからのお知らせ！！

## 11月より体育室の**共用使用確定枠**を拡大します！

新しく追加された確定枠は下記の通りです。

尚、今後の共用使用確定枠につきましては曜日・時間での固定を検討しておきます。

11月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	土	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	日
午前				共用		共/SC					共/SC		共/SC	共用		共用					共/SC									
午後①					共用		共/SC	共/SC				共用								共用		共/SC					共用			共/SC
午後②							共/SC							共/SC	共/SC							共/SC				共用		共/SC		
夜間																			共用											

共用 新しく追加された共用確定枠(NEW)

共/SC 今まで通りの共用確定枠(SCはスポーツセンタープログラム)共用使用は片面使用のみ

HP(<http://www.sakai-kfp.info>)で  
ご確認いただけます☆

## 障がい者スポーツ指導員(初級) 養成講習会開催のお知らせ



### ■開催日と時間

平成27年1月11日(日)  
1月18日(日)  
1月25日(日)  
9:00~18:00

### ■開催場所

堺市立健康福祉プラザ  
3階 大研修室

### ■受講料

無料  
(別途テキスト代が必要です)  
テキスト: 教本(2,320円)  
競技規則集(1,000円)

~みんな輝いているのを知っていますか?  
あなたも輝いている「ヒト」に出会ってみませんか?~

### ■申込方法 (定員50名程度)

申込用紙に必要事項を記入の上、堺市立健康福祉プラザ  
スポーツセンターへ持参、または郵送、FAXにてお申し  
込みください。

(定員50名を超えた場合は、堺市在住在勤の方優先の上抽選します)

※詳細は健康福祉プラザスポーツセンターへお問い合わせ  
ください。

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