

きょうと パラスポ

PaRaSpo!

2020 秋 vol.01



**スポーツは
生きる力!!**



理事長あいさつ

パラスポーツで地域を元気に 2p

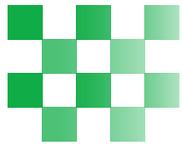
障害のある人が当たりまえにスポーツを
楽しめる世界に 3p

誕生!スクエアボッチャ 4p

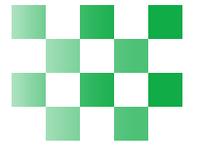
登録ボランティア 5p

どこにあるの?京都市障害者スポーツセンター
京都市障害者教養文化・体育会館 6・7p

自宅でできる運動を紹介します!(ピラティス編) ... 8p



パラスポーツで地域を元気に



公益財団法人京都市障害者
スポーツ協会 理事長

加藤 博史

「スポーツ基本法」(2011)には、スポーツは、心身の健康の保持増進に資するとともに、「他者を尊重しこれと協同する精神」、「公正さと規律を尊ぶ態度」、「克己心」を培い、「実践的思考力や判断力」を育む「人類の文化」であり、「全ての人々の権利」であると宣言しています。そして、基本理念(第2条)に、障害者スポーツの推進を明記しました。同時に、スポーツは、「人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するもの」であるとの認識を前文で示しました。

本協会の生みの親であり、全国の障害者スポーツの普及に中心的役割を果たした芝田徳造先生は、軍隊経験から、スポーツを通じての「平和」、「非暴力」の社会実現を誓われ

ました。そして、重い障害のある人にこそ、生きるチカラ、つながるチカラをもたらすスポーツ参加の機会を保障すべきだと説き、開拓的实践をされました。ですから、芝田先生にとって「スポーツ基本法」は、我が意を得たものでした。

重い障害のある人は、お金儲けの論理からは高く評価されません。でも個人の尊厳観の真価は、この人たちを前にして試されます。この人たちの社会的権利を守る社会こそが、暴力の無い、全ての人々の尊厳を高める社会です。

本協会は、障害者スポーツの振興が、ヒューマンな地域社会づくりに向けて大きく展開すべきものと考えています。そして今後、地域社会に障害者スポーツの意義を戦略的に発信し、地域協働に組織的、相互主体的に取り組む所存です。みなさまの一層のご指導をお願い申し上げます。





障害のある人が当たりまえに スポーツを楽しめる世界に



芝田徳造前理事長

公益財団法人京都市障害者スポーツ協会 芝田徳造前理事長が、令和元年12月5日に逝去されました。

芝田前理事長は、「障害のある人がスポーツをするのは特別なことではなく、当たりまえのこと。障害のある人とない人が一緒にスポーツを楽しもう」という想いで、京都における障害者スポーツの普及・振興に尽力され、京都市障害者スポーツセンター開設とその運営に多大な貢献をされてこられました。

本協会は、その想いを大切に引き継ぎ、利用者との信頼とパートナーシップのもとサービスの向上と新展開に努めてまいります。

重い障害のある人もスポーツを楽しめるように

障害のある人もない人も一緒に楽しめるように



パラアーティスティックスイミング



卓球バレー



ふれあいスポーツDAY



前理事長が活動している様子

★みんなで一緒に楽しもう!★ スクエアポッチャ

詳しくは4ページをご覧ください。



障害のある人も、障害のない人も、子どもも大人も(老若男女)ワイワイ言いながらみんな一緒に楽しめる新しい競技が誕生しました。ぜひみなさん一緒に楽しんでください。



全スポ練習会

京都全体で障害者スポーツを盛り上げていくために、京都府と京都市は毎年一緒に練習して本大会を目指しています。

現在の全国障害者スポーツ大会の前身である全国身体障害者スポーツ大会は、一九六五年の岐阜大会から始まりました。当初の規定は「個人競技への出場は、一生涯に一度だけ」でした。現在も「多くの人に出場のチャンスをと。障害のある人がスポーツに取り組むはじめの一步となるように。」という趣旨で、京都府、京都市選手団は「一生涯に一度だけ」を継続しています。

全国障害者スポーツ大会とは

開会式の椅子を置く

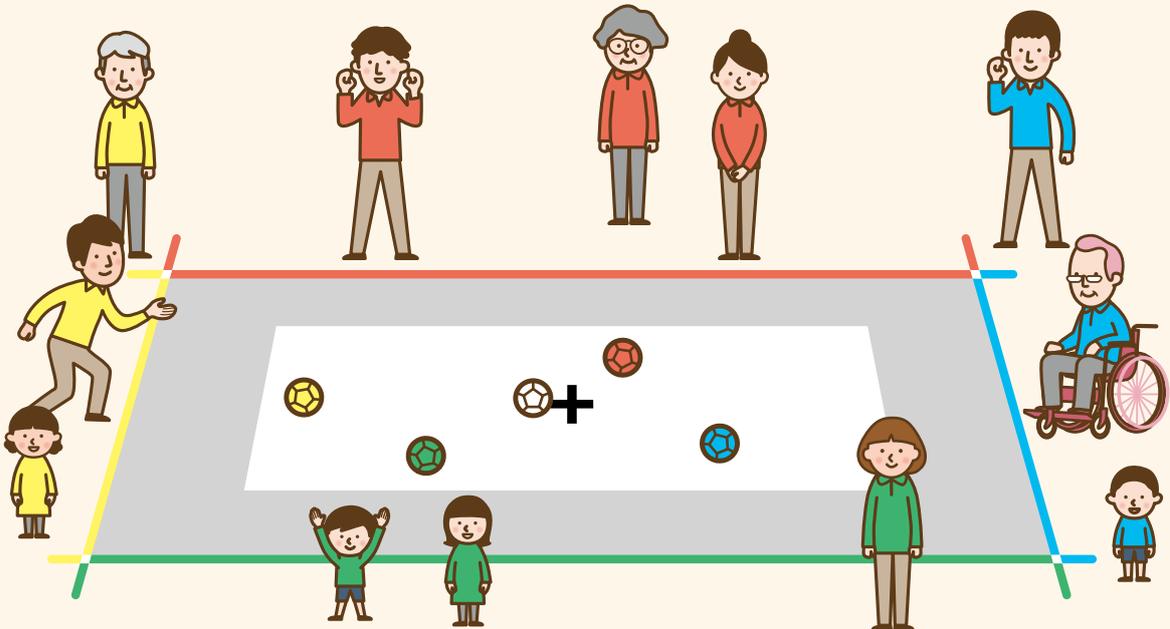
「障害のある人が長時間立っているのはつらい! 椅子を用意しよう」という提案から、「第24回全国身体障害者スポーツ大会愛とふれあいの京都大会」から、椅子が用意されるようになりました。



誕生！

スクエアポッチャ

センターでは、パラリンピック正式競技の「ポッチャ」をベースに障害の有無や程度、年齢に関係なく誰もが楽しめるとともに、多くの人が同時に楽しめるようにアレンジした、新しいスポーツとして「スクエアポッチャ」を考案しました。



スクエアポッチャとは？

正方形(9m×9m)のコートで、4チーム(1チーム1~6人)が同時にプレイすることができます。障害や体力、年齢、人数に関係なく、誰もが楽しめるように工夫を凝らしています。また、コートのおおきさ人数など、状況に応じてアレンジすることができます。

名前の由来は？

「ポッチャ」は1方向でプレイしますが、「スクエアポッチャ」は正方形のコートで4辺すべてを使って4方向でプレイするため、正方形の「スクエア」を引用しています。また、競技のベースとなっている「ポッチャ」を組合せ、「スクエアポッチャ」と名付けました。

使用する道具は？



4色のボールを各6球使用します。ボールの素材は、「ポッチャ」と同じです。

ゲームの流れ

1 4チームに分ける

1チーム
1~6人で
構成します。



2 順番を決める



くじ引きやじゃんけんなどで、投球順を決めます。

1番:赤/2番:青
3番:緑/4番:黄

3 ジャックボールを投げる



第1投目は、赤チームがジャックボール(白ボール)を投げます。第1エンドは赤、第2エンドは青、第3エンドは緑、第4エンドは黄チームがジャックボールを投げます。

4 カラーボールを投げる

ジャックボール(白ボール)を投げたチームが続けて自分のチームのカラーボールを1球投げます。



5 次のチームが投げる

時計回りで隣のチームがカラーボールを1球投げます。

※ジャックボールとの距離は関係ありません。隣のチームが投球します。



6 得点を計算する

全員投げ終わったら得点を計算します。



7 みんなで楽しむ



スクエアポッチャはだれでも気軽に楽しめるスポーツです。気負わず、気軽に楽しみましょう。

スクエアポッチャの特徴

- 1 4~24人が同時にプレイできる
- 2 ルールが簡単で、障害や体力、年齢、人数に関係なく、誰もが楽しめる
- 3 4チームとも顔を合わせてプレイするので、ワイワイ楽しく盛り上がる

スクエアポッチャガイド

ルールなどがよくわかる『スクエアポッチャガイド』がホームページからご覧いただけます。

京都市障害者スポーツセンター

検索

ボランティアとしての主な活動は、

- イベント、大会における運営補助 ● 教室における指導補助 ● 図書室の受付
- 卓球室の運営補助 ● 館内における障害のある人のスポーツ等諸活動の介助 など

利用者みなさんが安全で楽しいひとときを過ごせるように、職員とともに活動しませんか！

センター 登録ボランティアの声

谷口正恭さん



全国障害者スポーツ大会出場をきっかけにセンターを知りました。自分に障害があるので、「一緒に楽しめるようなことを」と思い、ふれあいスポーツDAYやイベントを中心に関わってきましたが、ボランティアというよりも自分が助けられてきたと思います。自分自身、障害と向き合っていかなければならないので、これからも、皆さんからパワーをもらいながらボランティアを続けていきます。



伊藤句美代さん



イベントや各種大会・教室、クラブの指導など色々なことに携わっていますが、「私でもできることがあるなら」という気持ちです。色々な人と接することで色々なことが自分に戻ってくる、与えられているといつも実感しています。「やってあげる」ではなく、教えてもらっています。これからも、家のことを犠牲にしない範囲で携わっていきたくて考えています。



瀬川貴斗さん



将来、教師として障害のある子どもたちに関わりたいと思い、主に子どもたちを対象とした教室や事業のボランティアをしています。交流をメインに考え、できるだけ子どもの目線に立っての対応を心掛けており、そこからの気づきを大切にしています。自分が関わった参加者から喜びの音が聴けるとやりがいにもなり、これからも頑張りたいと思えます。



体育会館 登録ボランティアの声

藤田美純さん



卓球のボランティアをしています。ふれあいスポーツなど、障害のある人が一人で来館されても、声をかけてみんなの輪に入って一緒にできるようにしています。卓球の技術向上だけでなく、「体調がよくなった」や「体育会館に来るのが楽しい」などの声を聞くようになりうれしく思っています。また、他のボランティアも卓球の相手を進んでやってもらえるようになり、全体的に意識が変わってきたように感じています。今後も楽しい場を提供できるようにしていきたいです。



頃石恭子さん



最初は、何かをやらなければいけないという義務感がありましたが、みなさんの笑顔を見て、自分が楽しんでやれば、喜んでもらえるのではないかなと思うようになりました。それからは、運動などを通じてたくさんの笑顔を見られるように活動をしています。



北川政延さん



スポーツウエルネス吹矢を中心にボランティアをしています。体育会館に来られる人は、みんないきいきとしている人が多く、それは実際に近くでボランティアをしてみないとわからない経験です。たくさんの人の笑顔を見ると達成感があり、また次やってみよう！という向上心など、サポートする喜びを感じることができてうれしいです。



どこに あるの？

京都市障害者 スポーツセンター 教養文化・体育会館

ハロウィックのつどい

イギリスで考案された「ハロウィック水泳法」の手法を用いて、重い障害のある人でも水中運動を楽しめるように実施しています。



交流卓球フェスティバル

体育会館登録ボランティアや体育会館スタッフもチームの一員として参加することで、卓球を楽しむ利用者との交流を深めることができました。



京都紫竹ロータリークラブ杯 パットゴルフ大会

京都紫竹ロータリークラブのご協力のもと、障害のある人のスポーツ振興を図るために開催しています。



京都市障害者 教養文化・体育会館



送迎車

体育会館・地下鉄竹田駅間 無料送迎車を障害のある人の団体等の事前申請により運行しています。是非、ご利用ください。



地下鉄竹田駅乗車場所：西口出口

京都市障害者 教養文化・体育会館

住所：〒601-8155
京都市南区
上鳥羽塔ノ森上河原37-4
TEL：075-682-7140
(駐車場は障害のある人が優先)

- [主な施設]
- ・第1体育室
 - ・第2体育室
 - ・トレーニング室
 - ・会議室
 - ・視聴覚室

利用時間・休館日

開館時間	午前9時～午後9時(日曜日は午後5時まで)
施設の利用時間	午前の部：午前9時～正午 午後の部：午後1時～午後5時 夜間の部：午後6時～午後9時
休館日	毎週水曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月28日～1月4日)

アクセス

- 公共交通機関
- ・市バス「上鳥羽塔ノ森」下車5分
地下鉄竹田駅西口より→18号、南1号、南2号、特南2号系統
四条大宮・九条大宮より→18号系統
阪急桂駅東口より→南1号系統
JR長岡京東口より→南2号、特南2号系統
 - ・車では、名神高速道路「京都南インター」から国道赤池経由5分

夏祭り・クリスマス会

地域の交流拠点として、障害のある人とない人が共に集い、子どもから大人まで1日楽しめる催しです。



フィットネスタイム

体幹や下肢の筋力アップ、有酸素運動等を実施し、日常生活の動作能力の維持・向上を図ることや、レクリエーションを通して楽しみながら健康の維持・増進を図るために開催しています。



京都市障害者 スポーツセンター



送迎バス

センター・地下鉄北山駅間 無料送迎バスを運行しています。是非、ご利用ください。

時刻表	センター発	—	12:35	16:50	20:35
	北山駅発	9:10	12:45	17:00	—



地下鉄北山駅
乗車場所：3番出口
エレベーター降りてすぐ

京都市障害者 スポーツセンター

住所：〒606-8106
京都市左京区高野玉岡町5
TEL：075-702-3370
(駐車場は障害のある人が優先)

- [主な施設]
- ・体育室
 - ・温水プール
 - ・トレーニング室
 - ・卓球室
 - ・重度体育室
 - ・プレイルーム
 - ・会議室
 - ・図書室
 - ・医務室

利用時間・休館日

開館時間	午前9時～午後9時
施設の利用時間	午前の部：午前9時30分～午後0時30分 午後の部：午後1時30分～午後4時30分 夜間の部：午後5時30分～午後8時30分
休館日	毎週火曜日及び第3金曜日(祝日の場合は翌日) 国民の祝日の翌日、年末年始(12月28日～1月4日)

アクセス

- 公共交通機関
- ・京都バス「大原方面」「岩倉方面」で「高野玉岡町」で下車
 - ・市バス204、206、北8、65系統で「高野橋東詰」で下車、北へ約500m

Pilates ピラティス 編

を紹介
します!

ピラティスは、リハビリとして始まった運動です。胸式呼吸を行い、身体の奥にあるインナーマッスル(深層筋)を鍛え、機能改善につなげる運動です。

ピラティスの効果

姿勢の改善、運動機能の向上、肩こりや腰痛の緩和、基礎代謝の向上、体幹の強化など

● 呼吸法

ピラティスは呼吸が大事!



※肩の力を抜き、肋骨の動きを意識しながら、ゆっくり行いましょう。

- ① 下腹部をベルトで締めるようなイメージで口からしっかり吐ききります。(写真)
- ② 胸や背中を膨らませるように鼻からゆっくり息を吸います。

● 脚の上げ下げ

簡単な動作を紹介합니다。



※肩の力を抜き、体幹が動かないように行いましょう。

- ① 仰向けに寝転び、膝を立てます。(足の幅は握りこぶしひとつ分)(写真上)
- ② 息を吸って吐きながら、左脚を股関節と膝関節が90度になる所まで上げます。(写真下)
- ③ 息を吸って吐きながら、元に戻します。
※右脚も同様に行います。

専用のマシンや道具がなくても、自宅で簡単にできるので、ぜひやってみてください!!

作品展示の紹介

みなさんの作品を展示しませんか。詳しくはお問い合わせください。

▼ 京都市障害者スポーツセンター



「地域活動支援センターほっぷ」

🏆 藤井 良輔さんの作品

▼ 京都市障害者教養文化・体育会館



🏆 高津 多美子さん



「スマイルヴィレッジ」

🏆 中西 規子さん、藤山久美子さん、馬場 節子さんの作品

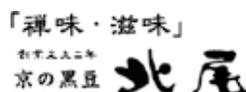
協賛



YouTubeで
動画の配信
を始めました!



ストレッチングやエクササイズ動画の配信を始めましたので、みなさんも、自宅でやってみてください!



発行：公益財団法人 京都市障害者スポーツ協会

〒606-8106 京都市左京区高野玉岡町5 TEL:075-702-3370 FAX:075-702-3372