

和み

Vol.43/2019.Jan

滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

特集：
スポーツをはじめてみませんか



目次

1. 障害者スポーツにチャレンジしませんか！！
2. 障害者スポーツクラブチームを紹介します
3. 子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ
4. お知らせ ～県民公開講座のご案内～



〈滋賀県提供：皇子山陸上競技場〉

2024 年度に滋賀県で全国障害者スポーツ大会が開催されます

文部科学省の調査によると、週に1日以上何らかのスポーツをされている方は、成人一般の方の47.5%に対し、障害のある成人の方は18.2%、未成年の方でも30.7%※1となっており、まだまだ障害のある方へのスポーツの普及は限定的となっています。

スポーツに親しむことは、『仲間づくり』、『健康の維持・増進』、『生活に対する充足感』など、様々な効果があると言われています。

今回、2024年度に滋賀県で開催される全国障害者スポーツ大会や、県内で活動するスポーツクラブの紹介をさせていただき、障害のある方もない方も、スポーツをはじめ、スポーツ活動に携わるきっかけにいただければと思います。

さあ、皆さん、スポーツをはじめてみませんか。

※1)・平成25年度文部科学省委託事業「健全者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究）報告書」
・文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査（平成25年1月）」

障害者スポーツにチャレンジしませんか！！



2024年に全国障害者スポーツ大会が**滋賀県**で開催されます。
あなたにも、**滋賀代表選手になれるチャンス**があります！
まずは、**滋賀県障害者スポーツ大会**に出場してみましょう！

滋賀県障害者スポーツ大会は、障害のある方々にスポーツの楽しさを知っていただき、地域で障害がある人も、ない人も一緒にスポーツ活動ができる環境づくりの一つとして、また生涯にわたるスポーツ活動のきっかけづくりとして、スポーツ初心者の方も気軽に参加できる大会として開催されています。もちろん、全国障害者スポーツ大会、パラリンピック・デフリンピック大会、スペシャルオリンピックスが開催する世界大会への出場に向けたチャレンジの場となっています。

パラリンピックとは、

4年に一度、オリンピック開催地で行われる運動機能障害や視覚障害の方を対象とする国際競技大会です。

デフリンピックとは、

4年に一度、行われる聴覚障害者の方を対象とした国際的なスポーツ競技大会です。

スペシャルオリンピックスとは、

知的障害のある人たちに年間を通じて競技会を提供している国際的なスポーツ組織です。4年ごとに世界大会も開催しています。

全国障害者スポーツ大会正式競技



個人競技

- 陸上競技（身体障害者・知的障害者対象）
- 水泳（身体障害者・知的障害者対象）
- アーチェリー
（視覚障害者を除く身体障害者対象）
- 卓球
（身体障害者・知的障害者・精神障害者対象）
- フライングディスク
（身体障害者・知的障害者対象）
- ボウリング（知的障害者対象）

団体競技

- 車椅子バスケットボール
（肢体不自由者の車椅子使用者）
- グランドソフトボール（視覚障害者対象）
- フットベースボール（知的障害者対象）
- バレーボール
（聴覚障害者・精神障害者・知的障害者対象）
- バスケットボール（知的障害者対象）
- ソフトボール（知的障害者対象）
- サッカー（知的障害者対象）



全国大会・パラリンピックを目指す陸上競技の練習会 取材しました

滋賀県障害者スポーツ大会で上位に入り、選出された**陸上競技の育成選手**の練習会取材しました。

全国大会前、最後の練習会で、約20名の選手がコーチの指導のもと熱心に練習をされていました。

選手の方々からは、『走ることなど、個々に力を極めることが自分にあっている。一番になりたい』、『県の障害者スポーツ大会に参加してみたことがきっかけで学生の頃にやっていた陸上を再開した。スポーツは、リハビリにもなり、健康にもいい』とお話されていました。

コーチの方は、『育成選手の強化だけでなく、陸上競技を始める競技者の裾野を広げるためにも、陸上競技の指導に携わる方が増えると、競技を始める場、練習の場がさらに充実できる』とお話されていました。



短距離走



砲丸投げ



スラローム

上記、競技のほか、長距離走、リレー、ソフトボール投げ、幅跳びの練習もされていました。雨がときおり降る日でしたが、大会直前の練習で細かいフォームなどを確認しながら練習されていました。

県内の障害者スポーツクラブを紹介します

県内には、様々な競技の障害者スポーツクラブチームが活動しています。

- 陸上競技
- マラソン
- 水泳
- 卓球
- 野球
- ポッチャ
- サッカー
- 電動車いすサッカー
- アーチェリー
- バスケットボール
- バレーボール
- フロアバレーボール
- ソフトボール
- グランドソフトボール
- ボウリング
- サウンドテーブルテニス
- フロアホッケー
- バドミントン
- フライングディスク
- 車いすテニス
- 車いすバスケットボール
- 車いすツインバスケットボール
- ゴールボール
- ソーシャルフットボール
- エアスポーツガン
- ビームライフル
- スティックを用いたスポーツ武術
- グラウンドゴルフ



上記の競技チームの中から、今回は、
サッカーチームの取材を行いましたので紹介します！



今回は、甲賀地域を拠点に知的障害の方を対象に活動しているサッカーチーム「FC滋賀」の練習にお邪魔しました。

当日は、10代～40代のチームメンバーが練習に参加しておられました。アルビレオ（東近江地域）、甲南高等養護学校のサッカーチームから選ばれた滋賀県の選抜メンバーも合同で練習しておられ、また初参加の2名を含む約30名での練習でした。

チームの監督である権田監督（JFLリーグ MIOびわこ滋賀代表取締役としてご活躍）からは、『勝ち負けの勝負の楽しさ・喜びを感じる場、またスポーツをとおしたチーム活動の学びの場になっている』、『サッカーは、コミュニケーションが苦手な知的障害の方も、プレーは同じ目線でできるスポーツで、興味のある方は気軽に参加して欲しい』とお話されていました。



取材メモ

当日の主な練習メニューはストレッチ、ランニング、パス練習、練習試合でした。
サッカーをする楽しさが伝わってくる、和やかで笑いのある練習風景でした！！

データ

練習場所：

水口スポーツの森もしくは近江学園

開催日時：日曜日の14時～16時30分

あなたもスポーツをはじめませんか

県内には、様々な障害者スポーツクラブがあります。個々人によって、リハビリテーションから生涯スポーツ、競技スポーツまでスポーツへの取り組み方もさまざまです。

まずは、スポーツをはじめませんか？スポーツの未経験者大歓迎で、スポーツ指導員がーから親切に教えてくれるスポーツ教室もあります！！

お住まいの地域で障害者スポーツに携わる方を募集しています

滋賀県障害者スポーツ大会の開催に向けて、また地域でのスポーツ活動の充実に向けて、多くの方の協力が必要です。スポーツ指導者の資格の有無にかかわらず、スポーツイベントやお住まいの地域で障害者スポーツに携わる方を募集しています。

関心のある方は、下記の滋賀県障害者スポーツ協会までお問い合わせください。

滋賀県障害者スポーツ協会

〒520-0807 滋賀県大津市松本1丁目2-20（滋賀県農業教育情報センター5階）

電話：077-522-6000 FAX：077-521-8118

ホームページ：<http://www.shigassk.net/index.htm>

子どもからシニアまでおいしく食べられる！

「冬を乗り越える栄養いっぱい！レシピ」のご紹介

かぼちゃとミンチの甘辛炒め

<調理時間:約15分 1人分:エネルギー242kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.7g 塩分 1.4g>

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ…160g
- ・合いびき肉…80g
- ・ピーマン…1コ
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・アーモンドスライス…10g



【作り方】

- ①かぼちゃは1cm角、ピーマンは細切りにする。
- ②かぼちゃを電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③フライパンで合いびき肉を炒め、火が通ったらピーマン、かぼちゃ、調味料を加え中火で汁気がなくなるまで炒りつける。
- ④器に盛り付けて、軽くローストしたアーモンドスライスを飾る。

ワンポイントアドバイス

★冬を乗り越えるには鼻や喉の粘膜を強くして、風邪をひきにくくする体づくりをしていきたいものです。粘膜を強くするにはビタミンA、C やムチンなどをとりましょう。ビタミンA は緑黄色野菜などに、ビタミンC は柑橘類、ムチンは里芋、オクラなどに多く含まれています。これらを頻度高く食べて冬を元気に過ごしましょう。

★飲み込みにくい場合はかぼちゃやピーマンを細かく切って柔らかくなるまで煮て水溶き片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。アーモンドは省いてもよいでしょう。

[記事提供:公益社団法人 滋賀県栄養士会]

お知らせ

県民公開講座を開催します！

リハビリテーションセンター
最新情報

県立リハビリテーションセンターでは、毎年、リハビリテーションについて広く知っていただくことを目的に県民の皆様に向けた講演会を開催しております。

平成30年度のテーマは、「何歳まで働くべきか?」~今できる!元気に生きるためのヒント~ です。

元気の素と言われる、「役割」に着目し、どこで、どうやって、いくつまで、活躍し続けるのか? 人によって、仕事であったり、地域の役であったり、ボランティアであったり、趣味の活動であったり、活躍の場は様々だと思えます。

人生のステージにあわせた「生涯現役」で生きるための知恵を学び、皆さんも健康寿命を延伸しましょう!

日時:平成31年2月10日(日) 14時~16時(受付13時30分~)

場所:ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センター ピアザホール(大津市におの浜1-1-20)

講師:独立行政法人東京都健康長寿医療センター

社会参加と地域保健研究チーム 藤原 佳典 氏

お申し込み、お問い合わせは県立リハビリテーションセンター

事業推進係まで TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726

e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp

「役割」と「健康」について、様々な社会データを元にお話いただきます。「家でゆっくり過ごしたい」そんな考え方が変わるかもしれません!

【編集後記】

今回は、障害者スポーツを特集しました。新しいことを始めるって、少し気合が必要ですよ。でも、行動することで、やる気スイッチが入るかもしれません。リハビリテーションセンターでは、今後も障害者スポーツクラブを紹介していきたいと思えます!



和み (第43号) 平成31年(2019年)1月発行

■編集・発行:滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726

e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp Web:http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/

