

スポーツセンターだより

第18回大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集!!

日 程	競 技	対 象	場 所
5月12日(土)	アーチェリー	身体障がい者のみ	長居障がい者スポーツセンター
5月13日(日)	ボウリング	知的障がい者のみ	弁天町 グランドボウル
5月19日(土)	卓球※	身体障がい者 知的障がい者 ※精神障がい者	長居障がい者 スポーツセンター
5月26日(土)	水泳※		舞洲障がい者 スポーツセンター
5月27日(日)	陸上競技※ フライングディスク※		ヤンマースタジアム 長居

〔対象〕

身体障がい、知的障がい、精神障がいのある大阪市内在住（通所、入所、通学含む）の13歳以上の方（平成30年4月1日現在）

〔申込期間〕

4月1日（日）～4月20日（金）
詳しくは、下記までお問い合わせください。

〔問合せ先〕

長居障がい者スポーツセンター内
障がい者スポーツ振興部
スポーツ振興室
TEL：06-6606-1631
FAX：06-6606-1638

※精神障がい者は、オープン参加となります。



第17回大会の様子

この大会は、福井県で開催される「第18回全国障害者スポーツ大会」(10月13日(土)～15日(月))に出場する大阪市代表選手候補の選考会を兼ねています。



今号の内容

1面 第18回大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集
2～3面 スポーツ教室案内（長居）
4～5面 スポーツ教室案内（舞洲）
6～7面 新年度事業の案内

8面 大会・イベント 案内
9面 障がい者スポーツ振興事業
10～11面 大会・イベント 報告
11～12面 スポーツセンターからのお知らせ

ホームページ



ながい

長居障がい者スポーツセンター

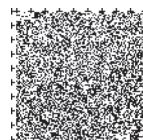
検索



まいしま

舞洲障がい者スポーツセンター

検索



各ページ隅のSPコードに、専用機器（スピーチオ）をかざすことで、音声として読みあげます。



ながい

きょうしつ がつ がつ
スポーツ教室 (3月～5月)

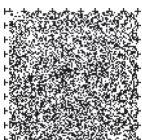
- 申込みが終了した教室は掲載しておりません。
- 教室ごとに対象が異なります。詳しくは、HP・館内掲示板でご確認いただくか職員までお問い合わせください。

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 高次脳機能障がい者の ふれあい活動 13:00～14:45	3 ビームライフル射撃 13:30～15:00
4 ジュニア水泳 (赤) 15:00～15:45 (黄) 16:00～16:45	5	6 リラクセーション 14:30～15:00 アーチェリー 18:00～20:30	7 休館日	8	9 知的・発達障がい児の 運動 15:00～16:00 つづけようスイミング 18:30～19:30	10 ミュージック・ケア① 13:00～13:45 ミュージック・ケア② 14:00～14:45
11 ジュニア水泳 (青) 15:00～15:45 (緑) 16:00～16:45	12 精神障がい者の フットサル 13:15～14:30	13 いろいろトレーニング 14:30～15:00 アーチェリー 18:00～20:30	14 休館日	15 休館日	16 運動で認知機能を 高めよう 13:15～14:45	17 いろいろスポーツ 13:30～14:30
18 ジュニア水泳 (赤) 15:00～15:45 (黄) 16:00～16:45	19 股・膝関節障がい者の トレーニング(体育館) 13:30～14:30	20 水中運動 10:30～11:00 アーチェリー 18:00～20:30	21	22	23 知的・発達障がい児の 運動 15:00～16:00 つづけようスイミング 18:30～19:30	24 リズムでからだを 動かそう 13:30～14:30
25 ジュニア水泳 (青) 15:00～15:45 (緑) 16:00～16:45	26 精神障がい者の フットサル 13:15～14:30	27 アーチェリー 18:00～20:30	28 休館日	29	30	31

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 休館日	5	6	7
8	9	10	11 休館日	12	13	14 ミュージック・ケア① 13:00～13:45 ミュージック・ケア② 14:00～14:45
15	16	17	18 休館日	19 休館日	20	21
22	23	24	25 休館日	26	27	28 リズムでからだを 動かそう 13:30～14:30
29	30					



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休館日	3	4	5
6 水泳(メダカ) ☆顔つけ～浮き身 16:00～16:45	7	8 ランrunラン 19:00～20:00	9 休館日	10	11 知的・発達障がい児の運動 15:00～16:00 水泳練習会① ☆初級(けのび～12.5m泳ぐ) 18:30～19:30	12
13	14 精神障がい者の フットサル 13:15～14:30	15	16 休館日	17 休館日	18 認知機能を高めよう 13:15～14:30 水泳練習会① ☆初級(けのび～12.5m泳ぐ) 18:30～19:30	19
20 水泳(メダカ) ☆顔つけ～浮き身 16:00～16:45	21	22 ランrunラン 19:00～20:00	23 休館日	24	25 知的・発達障がい児の運動 15:00～16:00 水泳練習会① ☆初級(けのび～12.5m泳ぐ) 18:30～19:30	26
27	28 精神障がい者の フットサル 13:15～14:30	29 ランrunラン 19:00～20:00	30 休館日	31		

ちゅうもく きょうしつ

注目の教室をピックアップ

●ランrunラン

走る動作につながる動きやトレーニングを取り入れながら、ランニングを行います。

開催日：5月8日・22日・29日、6月5日・12日・26日、7月3日・10日・24日、
11月6日・20日・27日、12月4日・11日・25日
平成31年1月8日・22日・29日(火曜日)

時 間：19:00～20:00

場 所：体育室

対象者

知的・発達障がいのある
18歳以上の人



実施風景

●水泳練習会①

☆初級(けのび～12.5m泳ぐ)

けのびから12.5m泳ぐことを目標にします。
水深の浅いレーンを使用します。

開催日：5月11日・18日・25日、
6月1日・8日・15日(金曜日)

時 間：18:30～19:30

場 所：プール

申込期間：3月4日(日)～4月1日(日)



実施風景



定員：各5名程度

対象者

障がいのある中学生以上の人

●水泳練習会②

☆初級(12.5m～25m泳ぐ)

12.5m～25m泳ぐことを目標にします。
水深の深いレーンを使用します。

開催日：6月22日・29日、
7月6日・13日・20日(金曜日)

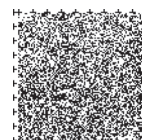
時 間：18:30～19:30

場 所：プール

申込期間：4月15日(日)～5月13日(日)



実施風景





まいしま

きょうしつ がつ がつ
スポーツ教室 (3月～5月)

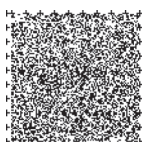
- 「★ワンポイントスイミングレッスン」は、当日、プールでの申し込みが必要です。
- 申込みが終了した教室は掲載しておりません。
- 教室ごとに対象が異なります。詳しくは、HP・館内掲示板でご確認いただくか職員までお問い合わせください。

3月 がつ

日	月	火	水	木	金	土
				1 ★ワンポイント スイミングレッスン 初心者から上級者まで 13:15～14:45	2	3
4	5 ★ワンポイント スイミングレッスン 初心者から上級者まで 18:15～19:30	6 休館日	7	8	9	10 レベルアップ水泳 ☆25m完泳者から 18:30～19:30
11	12	13 休館日	14	15 ★ワンポイント スイミングレッスン 初心者から上級者まで 18:15～19:30	16	17 (ジュニアクラブ) 卓球 10:15～12:00
18 (ジュニアクラブ) ポッチャ 13:15～14:15	19 休館日	20 休館日	21	22	23 ★ワンポイント スイミングレッスン 初心者から上級者まで 13:15～14:45	24 フライングディスク 10:00～12:00 ミュージック・ケア 13:30～14:30
25 (ジュニアクラブ) フットサル 10:15～12:00 車いすバスケットボール 13:15～14:45 水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (トビウオ) 16:15～17:00	26	27 休館日	28	29	30	31

4月 がつ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日	4	5	6	7 (ジュニアクラブ) 水泳(イルカ) 18:00～19:15
8 ヨット ①11:00～13:00 ②13:00～15:00	9	10 休館日	11	12	13 レベルアップ水泳 ☆25m完泳者から 18:30～19:30	14
15 (ジュニアクラブ) フットサル 10:15～12:00 車いすバスケットボール 13:15～14:45 水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (トビウオ) 16:15～17:00	16 休館日	17 休館日	18	19	20	21 (ジュニアクラブ) 水泳(イルカ) 18:00～19:15
22 (ジュニアクラブ) ポッチャ 13:15～14:15	23	24 休館日	25	26	27	28 (ジュニアクラブ) 卓球 10:15～12:00 遊びのひろば 13:00～16:00
29	30					



日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2	3	4	5
6 (ジュニアクラブ) フットサル 10:15~12:00 車いすバスケットボール 13:15~14:45 水泳 (メダカ) 15:15~16:00 (トビウオ) 16:15~17:00	7 ゴールボール 18:30~19:30 ポッチャ 18:30~19:30	8 休館日	9	10	11 レベルアップ水泳 18:30~19:30	12 (ジュニアクラブ) 水泳(イルカ) 18:00~19:15
13	14 ゴールボール 18:30~19:30 ポッチャ 18:30~19:30	15 休館日	16	17	18	19 (ジュニアクラブ) 卓球 10:15~12:00
20 重度身体障がい者の ミュージックケア 10:00~11:30 (ジュニアクラブ) ポッチャ 13:15~14:15	21 休館日	22 休館日	23	24	25	26
27	28 ゴールボール 18:30~19:30 ポッチャ 18:30~19:30	29 休館日	30	31		

ちゅうもく きょうしつ

注目の教室をピックアップ

● 重度身体障がい者のミュージック・ケア教室 開催!!

音楽にあわせて、からだを動かしたり、大きな布や様々な楽器をつかって、心身に快い刺激を与え、身体感覚機能の促進を図ります!

開催日: 5月20日、6月3日・17日、7月8日・22日
時間: 10:00~11:30 (日曜日)

場所: 2F会議室

申込期間: 3月3日(土)~4月1日(日)

定員: 10名程度

対象者

四肢・体幹に障がいのある人と
その家族・介助者



楽しい時間を
一緒に過ごしましょう!!

● 遊びのひろば

音楽体操やレクリエーション、軽スポーツなど盛りだくさんの内容です。

開催日: 4月28日(土)

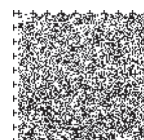
6月30日(土)

時間: 13:00~16:00

場所: アリーナ

対象者

どなたでも気軽に
参加いただけます





ながい

30年度の教室では、「運動・スポーツに親しみのない人」、「習慣化されていない人」に対しての教室を展開し、スポーツの生活化をめざして取り組みます。
 また、発達障がい、精神障がいに特化した取り組みのさらなる充実を図ります。

クワイエットアワー^{はじ}始めます！

クワイエットアワーとは、照明や音、映像などの刺激を少なくし、感覚過敏のある、主に発達障がいの人が過ごしやすいように、ある一定の時間を設けるという取り組みです。当センターでは、トレーニング室でクワイエットアワーを実施します。

※詳細など決まり次第、ホームページや館内放送、館内掲示にてお知らせします。

申 込：登録制（いつでも登録できます）
参加費：なし

せい しんしょう

しゃ

かつ どう

はじ

精神障がい者のふれあい活動が始まります！

日常生活圏の拡大や仲間づくりを目的に、ストレッチやリラクセーション、卓球などの運動、その他のスポーツに取り組みます。

①「ストレッチ、リラクセーション」

9月4日・18日、10月2日、11月6日・20日、12月4日・18日（計7回の火曜日）

②「卓球」

平成31年 1月15日、2月5日、3月5日・19日（計4回の火曜日）

時 間：13：15～14：45

場 所：①研修室2 ②体育室

申込期間：①6月24日（日）～7月29日（日）

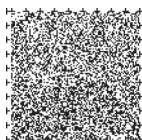
②10月21日（日）～11月25日（日）

定 員：①10名程度

②20名程度

対象者

精神障がいのある
 18歳以上の人





まいしま

「センターでスポーツと出会って！楽しくスポーツを続けて！仲間や新たな世界とつながって！」

団体や個人、競技からレクリエーションまで、幅広くみなさんのスポーツライフを応援します。

グループ教室 受講団体募集

平成30年度グループ教室受講団体の募集を行っております。なお、グループ教室はこれまでも、障がい福祉サービス事業所を中心に多くの団体にご利用いただいています。各参加団体がこの教室後も引き続きアミティ舞洲でスポーツ活動を行えるよう、参加者の希望に沿いながら教室を行います。

開催日：5月2日(水)～平成31年3月22日(金) 平日

時間：10:00～17:00のうち、1時間程度

場所：アリーナまたはプール

申込締切：実施希望日の3か月前の末日

※先着順ではありません。

申込方法：申込書に記入のうえ、持参・郵送・FAXのいずれかでお申し込みください。

定員：1団体20名程度

参加費：無料（ただし、他府県に事業所の所在地を有する団体などは、施設使用料が発生する場合あり。）

決定通知：各月の申込み期間終了後、1週間程度で通知します。

詳しくは、スポーツセンターまたはホームページにある開催要項をご覧ください。

対象者

障がい福祉サービス事業所や団体など



バルーン



音楽体操



健康講座

ゴールボール教室 受講者募集

仲間づくりやチームづくり、大会出場を目標に、ゴールボールの技術指導を行います。

開催日：5月7日・14日・28日

6月4日・11日・25日

7月2日・9日・23日 月曜日

時間：18:30～19:30

場所：アリーナ

申込期間：3月3日(土)～4月1日(日)

定員：10名程度

参加費：無料

対象者

視覚障がいのある中学生以上の人



練習風景

ゴールボールを知らないという方でも安心です！みんなで楽しくゴールボールをしましょう！

ボッチャ教室受講者募集

ボッチャのルールや技術の習得に取り組み、大会出場をめざします。日本ボッチャ協会スタッフが中心となり指導を行ない、より専門的な練習に取り組みます。

開催日：5月7日・14日・28日

6月4日・11日・25日

7月2日・9日・23日 月曜日

時間：18:30～19:30

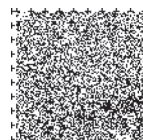
場所：アリーナ

申込期間：3月3日(土)～4月1日(日)

定員：10名程度

対象者

四肢・体幹に障がいがあり、車いすを常用する中学生以上の人





しょう り かい こう ざ かん かく うん どう こう じ のう き のう
障がいの理解講座「感覚、運動、高次脳機能について」

慢性期の脳血管障がいについて、身体機能、認知機能の症状を学び、個々の身体機能に応じた自主練習の指導、助言をいただくことで、日頃の生活、運動の充実に役立てます。

開催日：3月11日(日)
時間：13:15～14:45
場所：会議室

申込期間：2月11日(日)～3月4日(日)
定員：80名
参加費：無料
講師：東生駒病院 理学療法士 真鍋 清則 先生



だい かい たい かい
第21回アンリミテッド アーチェリー大会

大会に参加する機会の少ない障がいのある人ない人が、共に競い合い、交流を深める大会です。

開催日：4月8日(日)
時間：10:00開会(9:15より受付)
場所：体育室
申込期間：3月20日(火)まで(郵送の場合は必着)

参加費：500円(当日ご持参ください)
参加資格：次の①もしくは②に該当する者。
①当スポーツセンターアーチェリー教室の受講者
②障がいの有無にかかわらずアーチェリーを愛好する者
ただし、40cm的上・下の参加者は40cm的で平均450点以上480点未満とし、縦三つ目的については、40cm的で480点以上の者及び希望者とする。
申込方法：長居障がい者スポーツセンターへ持参、もしくはFAXまたは、郵送でお申し込みください。
詳しくは、開催要項をご覧ください。長居障がい者スポーツセンターへお問い合わせください。



開会式



競技風景



たつきゅうたい かい さん か しゃ ぼ しゅう
2018 まいしま卓球大会 参加者募集



試合風景

障がいのある人となない人が、卓球を通して互いに交流を図り、理解を深めることを目的とした大会です。たくさんの参加をお待ちしております。

開催日：5月3日(木・祝)
時間：受付開始 9:00
競技開始 9:45
終了時間 17:00
場所：アリーナ
対象：ルールに沿ったサーブとラリーができる人(障がいの有無は問いません)

申込期間：3月1日(木)～【先着順】定員に達し次第受付を終了します。
申込方法：*FAX申込み不可
直接持参で申込みの場合・・・
参加費を添えて2階総合受付へ
郵送で申込みの場合・・・
参加費の郵便為替(定額小為替・普通為替)を同封
定員：150名 【先着順】
定員に達し次第受付を終了します。
参加費：500円 *申込み時に徴収

その他のイベント



ながい

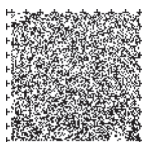
4月1日(日) '18近畿選抜車いすツインバスケットボール大会



まいしま

3月10日(土)・11日(日)
4月7日(土)・8日(日)
4月29日(日)
5月12日(土)・13日(日)
5月20日(日)

車いすツインバスケットボール ウィンターリーグ2018
車いすバスケットボール 日本選手権西日本予選大会
第6回好きやねん! ふうせんバレーボール西日本大会
第1回ブラインドテニスジャパンチャンピオンズリーグプレ大会(ファイナルステージ)
'18 東海・近畿・中四国ブロック ツインバスケットボール交流大会



こく さいしん ぜん じょ し くるま おお さか たい かい
2018国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会



試合の様子

大会期間：2月15日(木)～17日(土)

～競技結果～

- 1位 オランダ
- 2位 イギリス
- 3位 オーストラリア
- 4位 日本



観戦者の声

- ・日本ではまだまだ障がい者に対する認識が低いので、この大会を通して、障がいの理解を深めたいと感じました。
- ・ものすごく激しい試合で興奮しました。

ハーフタイム



長居HOPPERS

ハーフタイムには、応援ダンスや長居HOPPERSによるチアダンス、試合の合間には競技用の車いすの乗車や、シュート体験ができる「日本生命チャレンジコーナー」がありました。

交流会

2月14日(水)は、選手が小中学校の児童・生徒、地域住民と交流する「地域親善交流会」を大阪市内8区で開催しました！



オーストラリア

此花区 高見小学校
大正区 三軒家東小学校



イギリス

生野区 巽小学校
阿倍野区 晴明丘南小学校



オランダ

北区 大淀中学校
東成区 深江小学校



日本

港区 港中学校
淀川区 田川小学校



地域親善交流会



日本生命フレンドシップジュニアレッスン

2月15日(木)アミティ舞洲において肢体不自由のある子どもたちが、各国選手から車いすバスケットボールを教わりました。

参加者の声

- ・交流会を通して、障がいのある人のイメージが変わりました。
- ・もっと車いすバスケットについて知りたいと思いました。



大会期間中の様子や競技結果をアップしています。詳しくは「国際親善車いすバスケットボール大阪大会」でチェック！！

ぴょんちゃん

平昌2018パラリンピック冬季競技大会

平昌2018パラリンピック冬季競技大会でスノーボードに出場する、成田緑夢選手にコメントをいただきました。



成田 緑夢 選手 (大阪市住之江区)

開催日：2018年3月9日(金)～18日(日)

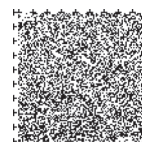
場 所：大韓民国・平昌(ピョンチャン)、旌善(チョンソン)、江陵(カンヌン)

平昌パラリンピックの意気込み

トップ集団にくらいつき、見ている方がハラハラするようなレースができればと思います。

3月12日と16日にレースがあるので、皆さまの応援よろしくお願いします。

スノーボードは、旌善(チョンソン)アルペンセンターで行われます！





クリスマスのつどい

午前中のミニイベントでは、参加型プログラムで使用する楽器(マラカスやベル)作りを行い、たくさんの方に作っていただきました。午後のメインイベントでは、歌やダンス、特別ゲストの変面ショーなど、会場が一体となり大いに盛り上がりしました。

開催日：12月3日(日)
場 所：体育室 ほか



ミニイベント



集合写真

参加者数
1859名



しんねん 新年のつどい

けん玉やおせち料理のパズルなど、お正月にちなんだ遊びや、もちつき体験を行いました。かくし芸大会には、11組の参加があり、太鼓の音が心に響くエイサーや、元気いっぱいのダンス、拍手喝采の大道芸など、盛りだくさんの内容に、会場は笑顔であふれていました。

開催日：1月14日(日)
場 所：アリーナ

参加者のコメント

「緊張したけど、楽しかったです！」
「つくたての餅がおいしかったです！」

参加者数
1909名



かくし芸大会



獅子舞



平成29年度アスリート応援事業 陸上競技体験会

競技用車いす(レーサー)の試乗、模擬義足の体験、競技用義足の相談会などを行いました。初めて乗ったレーサーに、「気持ちいい！」という声がたくさんあがりました。

開催日：11月23日(木・祝)
場 所：体育室

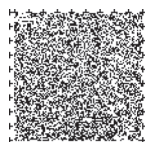


レーサー体験



模擬義足体験

参加者数
17名



しょうりかいこうざ 障がいの理解講座

「股関節障がい
手術前後の運動・スポーツについて」

大西先生より股関節障がいの原因から手術後の生活まで、分かりやすく説明していただきました。手術のタイミングや最新の手術の情報、転倒予防のトレーニングなどの質問に対して、丁寧に答えていただき、受講者は、運動に対する意欲がより一層高まったようでした。

講 師：富永病院 大西啓靖記念
人工関節研究センター センター長
整形外科医
大西 宏之先生

開催日：11月23日(木・祝)
場 所：会議室



参加者数
100名

受講者からたくさんの質問が寄せられました。



だい かい おお さか し しょう しゃ きょうしつ かい さい 第44回大阪市障がい者スキー教室を開催しました!

開催日：1月25日(木)～29日(月)
場 所：北竜温泉ファミリースキー場
(長野県飯山市)

参加者数
71名



参加者・スタッフそろっての記念撮影



グループでの講習



チェアスキーの様子

来年からは、
戸狩温泉スキー場(飯山市)に
会場を移し、実施します！
[宿泊はこれまでと同じホテルです]



スポーツセンターからのお知らせ



あたらしい 新しいトレーニング器具を導入しました

スミスマシンについて

スミスマシンは、フリーウエイトではできない、軌道の定まった細かなトレーニングが可能です。

また、軌道が確保されているので、トレーニング中にプレート(重り)が外れるなどの心配がなく、初心者でも安心して使用していただけます。

ぜひお試しください。

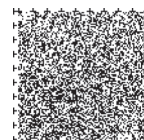
使用方法などは、指導員におたずねください。



ベンチプレス



スクワット



スポーツセンターからのお知らせ



しょうぼうくん れん

消防訓練について

消防訓練を実施します。ご利用のみなさまには職員の誘導により避難していただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

実施日：3月22日(木)

時 間：14:00～

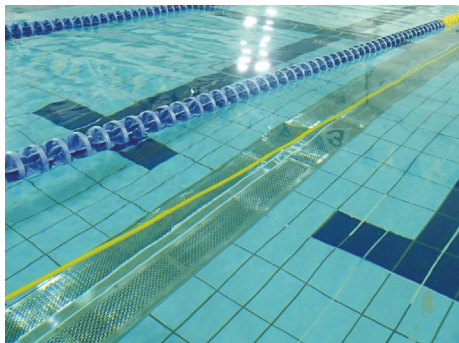


すいちゅう

へん こう

プール水中ロープの変更について

プールの水深が変わるところに、注意喚起として水中ロープを設置しています。ロープがわかりやすいように、水色から黄色へ変更しました。



はる やす

えい が じょうえい かい

春休み映画上映会について

春休み映画上映会を開催します。

開催日：3月23日(金)・24日(土)・25日(日)
3月30日(金)・31日(土)、4月1日(日)

時 間：1日4回上映 ①11:30～ ②12:30～
③13:30～ ④14:30～

詳しくは館内ポスター等をご覧ください。



いっばん り ようぎゅう し

プール一般利用休止について

第18回大阪市障がい者スポーツ大会(水泳競技)開催のため、次の日程において、プールの一般利用を休止します。

ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

〔休止日時〕

5月25日(金) 17:00～21:00

26日(土) 9:00～17:00

長居休館日 毎週水曜日、第3木曜日

舞洲休館日 毎週火曜日、第3月曜日

開館時間

平日・土曜日 9:00～21:00

日曜日・祝日 9:00～18:00

※休館日が祝日にあたる場合は開館します。 ※年末年始の休館日は12月29日(土)～1月3日(木)です。

編集
発行



(社福)大阪市障害者福祉・スポーツ協会

障がい者スポーツ振興部 スポーツ振興室

大阪市長居障がい者スポーツセンター

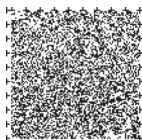
(〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32)

スポーツ施設 TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613
スポーツ振興室 TEL 06-6606-1631 FAX 06-6606-1638

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター

(〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46)

スポーツ施設 TEL 06-6465-8200 FAX 06-6465-8207
宿泊研修施設 TEL 06-6465-8210 FAX 06-6465-8213



印刷：あさひ高速印刷株式会社