

スポーツセンターだより



かいせつ

LINE(ライン)を開設しました!!

コロナウイルス感染拡大防止のため、3ヵ月あまり休館をし、ご利用のみなさまには、ご不便をおかけし申し訳ありませんでした。

6月8日より部分的な再開をしておりますが、これまでどおりすべての施設を自由にご利用いただくまで、もう少し時間がかかります。

ご利用方法の変更については、新しく開設しましたラインでもお知らせしていきます。また、みなさまの新しい生活スタイルのサポートとして、“家でもできる運動”や“メッセージ”の動画も配信しています。

ぜひ、ご登録ください。



ながい



まいしま



友だち追加画面から、こちらのQRコードを読み込み、「追加」ボタンを押すと登録ができます。

じ たく

かんたん

自宅でできる簡単ストレッチ・トレーニング

長居・舞洲のHPでは、ストレッチやトレーニング、レクリエーションなどの動画を配信しています!!
ぜひ、ご覧ください。おうちで体を動かしましょう!



ながい

<http://fukspo.org/nagaissc/post-2382/>



タオルを使った体操



タオルを使った体操

おうちで簡単トレーニング①



おうちで簡単
トレーニング①・②



まいしま

<http://fukspo.org/maishimassc/post-2302/>



イスを使った
トレーニング

イスを使った
トレーニング

新聞紙を使って
体を動かそう



今号の 内容

- 1面 スポーツセンターからのお知らせ
- 2～3面 長居 舞洲からのご案内
- 4～6面 特集 ①・②

- 7面 新規配属職員の紹介
障がい者スポーツ振興事業
- 8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

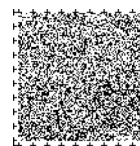


まいしま

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

※コロナウイルス感染拡大防止のため、今後開催予定の事業も中止になる場合があります。
 詳しくはホームページ等をご覧ください。スポーツセンターまでお問合せください。

【イベント】○夏まつり(8月1日) 中止

1974年の開館から、毎年開催していましたが「夏まつり」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年は中止といたします。

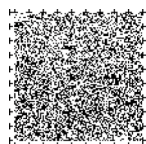
○ビームライフル射撃交流大会(9月6日) 中止

○障がいの理解講座「発達障がいの当事者が語る」(8月30日) ⇒ 開催予定 (7月30日申込開始予定)

【スポーツ教室】

※7月以降の教室を掲載していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催が中止または未定となっています。
 開催が決まりしだいホームページ等でお知らせします。 ★開催の場合、事前申込みが必要です。

技術習得	プール	★水泳練習会☆初級(けのび〜12.5m泳ぐ) 対象：障がいのある中学生以上の人 定員：8名程度	開催	7月の金曜日 18:30〜19:30(全6回)	未定
	体育室	★股関節・膝関節トレーニング 対象：股関節・膝関節障がいのある18歳以上の人	開催	10月、12月、3月の第3月曜日 13:30〜14:30(全3回)	未定
	体育室	高次脳機能障がい者のいきいき 対象：高次脳機能障がいのある18歳以上の人	開催	7月、10〜12月、2月、3月の第1金曜日 13:00〜14:45(全6回)	
リハビリ	体育室	認知機能を高めよう 対象：障がいのある18歳以上の人	開催	7月、9〜3月の第3金曜日 13:15〜14:30(全8回)	
	体育室	精神障がい者のフットサル 対象：精神障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者	開催	7月、9〜3月の第2・4月曜日 13:15〜14:30(全12回)	未定
	①研修室1 ②体育室	★精神障がい者のふれあい活動 定員：①10名程度 対象：精神障がいのある18歳以上の人 ②10名程度	開催	9〜3月の第1・3火曜日 13:15〜14:45(①全6回、②全6回)	①7月2日〜②11月1日〜 (申込開始予定)
健康づくり	体育室	ランrunラン 対象：知的障がい・発達障がいのある18歳以上の人	開催	7月、11〜1月の火曜日 19:00〜20:00(全12回)	未定
	体育室	ミュージック・ケア① 対象：障がいのある18歳未満の人とその家族・友人・介助者	開催	8〜1月、3月の第2土曜日 13:00〜13:45(全7回)	未定
	体育室	ミュージック・ケア② 対象：障がいのある18歳以上の人とその家族・友人・介助者	開催	8〜1月、3月の第2土曜日 14:00〜14:45(全7回)	
レクリエーション	体育室	リズムでからだを動かそう 対象：障がいのある人とその家族・友人・介助者(年齢制限なし)	開催	7〜9月、11〜3月の第4土曜日 13:30〜14:30(全8回)	
	体育室	アーチェリー 対象：障がいのある中学生以上の人	開催	9月、10月、2月、3月の毎週火曜日 18:00〜20:30(全15回)	未定
	体育室	ビームライフル射撃 対象：障がいのある人とその家族・友人・介助者(年齢制限なし)	開催	9月、11月、1月の土曜日 13:30〜15:00(全3回)	
クラブ体験	プール	水泳(メダカ)日曜クラス☆水慣れ 対象：障がいのある幼児・小学生(保護者含む)	開催	7月、9月、11月の第1・3日曜日 16:00〜16:45(全4回)	未定
	プール	★水泳(メダカ)平日クラス☆顔つけ〜浮き身 対象：障がいのある幼児・小学生(保護者含む) 定員：10名程度	開催	7月、9〜11月の第1・3金曜日 16:00〜16:45(全7回)	
	プール	水泳(トビウオ)☆クロール(息継ぎなし)〜12.5mまで 対象：障がいのある小学生	開催	7月、9月、11月の第2・4日曜日 16:00〜16:45(全6回)	
	小体育室 体育室	知的・発達障がい児の運動 対象：知的障がい・発達障がいのある幼児(保護者含む)	開催	7月、9〜3月の第2・4金曜日 15:30〜16:30(全13回)	
キッズ	トレーニング室 研修室1	発達障がい者のための クワイエットアワー 対象：発達障がいのある18歳以上の人	開催	7〜11月、1〜3月の第3日曜日 トレーニング室 16:00〜17:45 研修室1 15:00〜17:45(全8回)	未定





まいしま

※コロナウイルス感染拡大防止のため、今後開催予定の事業も中止になる場合があります。
詳しくはホームページ等をご覧ください。スポーツセンターまでお問合せください。

【イベント】○納涼花火大会(8月7日) 中止

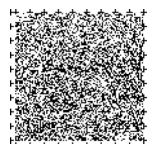
皆様楽しんでいただいております「納涼花火大会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年は中止といたします。

○夏休み映画上映会(8月1日～3日、29日～31日) 中止

○ふれあい水泳大会(9月22日) 中止

【スポーツ教室】 ※7月以降の教室を掲載していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催が中止または未定となっています。
開催が決まりましたらホームページ等でお知らせします。 ★開催の場合、事前申込みが必要です。

技術習得	アリーナ	ボッチャ 対象：四肢・体幹に障がいのある中学生以上の人 ＊車いすを常用する人 定員：10名程度		開催中止
	プール	ワンポイントスイミング 対象：障がいのある人	開催 日程未定 平日 18:00～20:00	未定
	プール	レベルアップ水泳 ☆25m完泳者から 対象：障がいのある18歳以上の人＊高校生を除く 定員：なし	開催 7～3月の金曜日 18:30～19:30(全9回)	
機能向上	アリーナ または プール	重度身体障がい者の運動① 対象：四肢・体幹に障がいのある18歳未満の人とその家族・介助者 定員：10名程度		開催中止
	アリーナ または プール	★重度身体障がい者の運動② 対象：四肢・体幹に障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者 定員：10名程度	開催 10～3月の日曜日または祝日 10:45～12:15(全6回)	未定
	会議室	★重度身体障がい者のミュージック・ケア② 対象：四肢・体幹に障がいのある18歳未満の人とその家族・介助者 定員：10名程度	開催 10～3月の土曜日 13:30～14:30(全6回)	未定
	会議室	重度身体障がい者のミュージック・ケア① 対象：四肢・体幹に障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者 定員：10名程度		開催中止
アウトドア	大阪北港 マリナ	★ヨット 対象：障がいのある人とその家族・友人・介助者 ＊小学生以下は保護者同伴 定員：各部12組程度	開催 9月6日 日曜日 (予備日：13日 日曜日) ①11:00～13:00 ②13:00～15:00	未定
レクリエーション	アリーナ	遊びのひろば 対象：障がいのある人とその家族・友人・介助者 定員：なし	開催 7～9月、11月、12月 13:30～16:00(全12回)	未定
ジュニアクラブ	プール	水泳(メダカ) ☆水慣れから顔つけキックまで 対象：障がいのある幼児から小学生までの人 定員：なし	開催 7～9月、11～3月の 日曜日または祝日 15:15～16:00(全11回)	未定
	プール	水泳(トビウオ) ☆クロール(息継ぎなし)から12.5mまで 対象：障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人 定員：なし	開催 7～9月、11～3月の 日曜日または祝日 16:15～17:00(全11回)	
	プール	水泳(イルカ) ☆12.5m以上泳ぐ(息継ぎあり)から 対象：障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人 定員：なし	開催 7～9月、11～3月の土曜日 18:00～19:15(全10回)	
	アリーナ	卓球 対象：障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人 定員：なし	開催 7～9月、11～3月の 土曜日または祝日 10:15～12:00(全11回)	
	アリーナ	フットサル 対象：障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人 定員：なし	開催 7～9月、11～3月の 日曜日または祝日 10:15～12:00(全11回)	未定
	アリーナ	車いすバスケットボール 対象：下肢に障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人 ＊幼児要相談 定員：なし	開催 7～9月、11～3月の 日曜日または祝日 13:15～14:45(全11回)	
	アリーナ	ボッチャ 対象：肢体障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人 ＊幼児要相談 定員：なし	開催 7～3月の 日曜日または祝日 13:15～14:45(全11回)	





じ たく

うん どう

自宅でできる運動・トレーニング



かた あし からだ ささ うん どう へん 片足で体を支える運動編

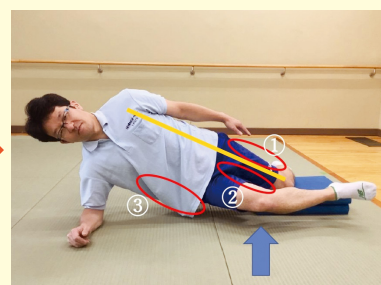
歩く、走る等の動きは片足動作の連続です。
片足で体を支える筋肉のトレーニングを紹介します。

種目①

サイドブリッジ (片足)

鍛える部位

- ①お尻
- ②内もも
- ③体幹



やり方(ポイント)

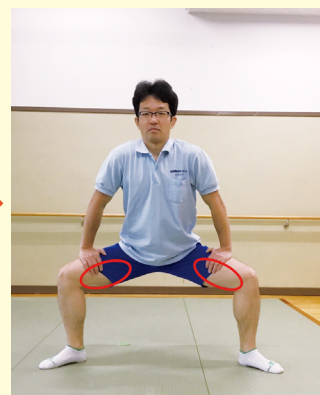
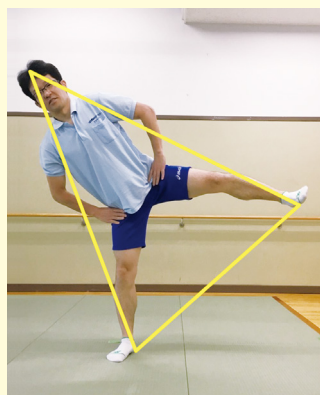
- ①肩の真下に肘をつく
- ②軸足を枕等を利用して、少し高い位置にする
- ③反対側の足は曲げて前方に
- ④体幹を一直線にするようにお尻と足を持ち上げる
→ 足を持ち上げるのが難しい場合は、床についたままでもいいので、体幹(③の部分)だけ持ち上げるイメージで行う
- ⑤この状態で10秒姿勢保持
→ 難しい場合は、姿勢を崩さない程度、あるいは、繰り返し持ちあげる

種目②

四股踏み

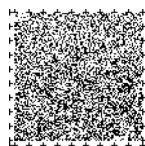
鍛える部位

お尻、内もも



やり方(ポイント)

- ①上体(体幹)を傾け、
バランスを崩さない程度(二等辺三角形を作る意識)に足を横に挙げる(外転させる)
- ②持ちあげた足をおろし、四股を踏む
- ③左右交互に繰り返す
- ④左右10回程度繰り返して行う



種目③

骨盤傾け運動

鍛える部位

お尻、体幹

■やり方(ポイント)

- ①膝を曲げずに骨盤を持ち上げるように足踏みをする
 - ②ゆっくりと動かす
 - ③左右10回ずつを目安に行う
- ※うまくできない場合は、壁に手をつけて行う



たい かん か はん しん へん 体幹・下半身編

体幹のトレーニングと下半身（大腿部と臀部）のトレーニングを紹介します。

- 体幹は日常生活における、腰痛予防や姿勢の維持に重要な役割をしています。また、鍛えることで、体を動かすことが楽になり、パフォーマンスの向上に期待ができます。
- 下半身をトレーニングすることで、立つ・歩く・座るなどの日常動作をおこないやすくなり、血流が良くなることでリフレッシュ効果にも期待ができます。

種目①

デッドバグ

鍛える部位

体幹

■やり方(ポイント)

- ①仰向けに寝て、両手両足を挙げる → お腹を可能な限り引っ込める
- ②両手両足を伸ばす → 床と腰の間に隙間ができないようにする

■回数

10回×3セット(セット数の間は1分)

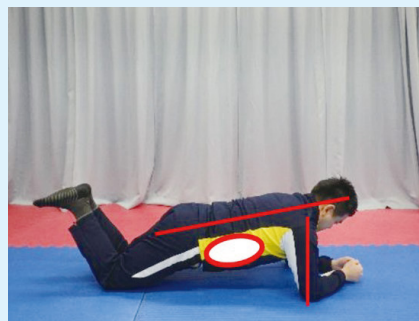


種目②

エルボーニー

鍛える部位

体幹

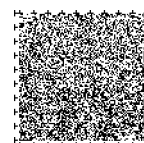


■やり方(ポイント)

- うつ伏せの状態から肘と膝でお腹を持ち上げ支える
→ ●肘の位置は肩の真下にくるようにする
●頭・背中・お尻が
一直線の状態を保つ

■回数

30秒保持×2セット
(セット数の間は1分)



たい かん か はん しん へん
体幹・下半身編

種目③

バックキック

鍛える部位

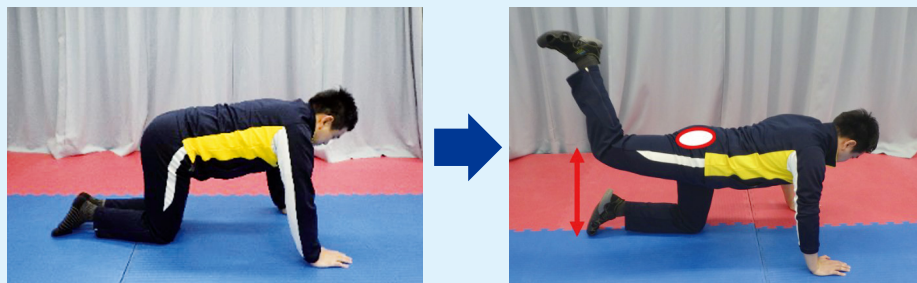
お尻

■やり方(ポイント)

- ①四つ這いになる
- ②片足をできるだけ上へ持ち上げる → 足を上げた際に背中が反らないようにする

■回数

10回×2セット(セット数の間は1分)



種目④

スクワット

鍛える部位

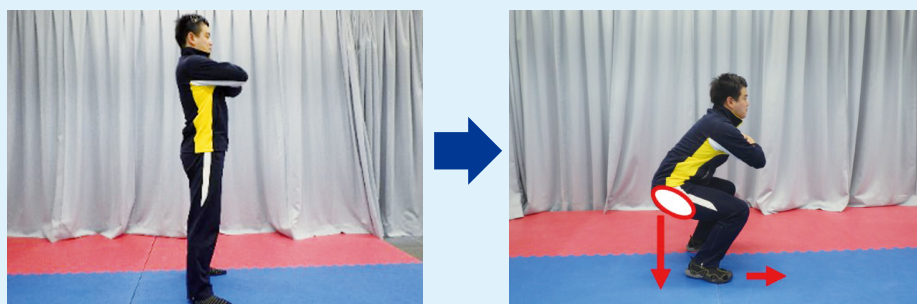
下半身

■やり方(ポイント)

- ①足を肩幅または少し広めに開いた状態でまっすぐ立つ
- ②椅子に座るように腰を下ろす
(可能であれば床と太ももが平行になるくらいまでゆっくり下げる)
→ つま先の向きは膝の向きと同じ方向にする

■回数

10回×2セット(セット数の間は1分)

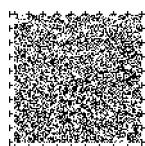


回数などはあくまで目安です。
無理のない範囲で行ってください。



とう きょう きょう ぎ たい かい えん き
東京2020パラリンピック競技大会の延期について

2019年9月号～2020年3月号にわたり、「東京2020パラリンピック競技大会」の大阪市ゆかりの強化指定選手を紹介してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、東京2020パラリンピック競技大会の開催延期が発表されました。延期にはなりましたが、一年後に向けて選手の皆さんは日々練習に励まれています。また、ご紹介してきた選手の中にも、各競技団体から代表推薦選手に内定されている選手もいます。皆さんも一年後に向けて、東京2020パラリンピック競技大会を応援し、盛りあげていきましょう!



新大会期間：2021年8月24日(火)～9月5日(日)
実施競技：22競技

新規配属職員を紹介します



なかじま すすむ
名前：中島 進
所属：障がい者スポーツ振興部長
令和2年5月1日付 就任しました。

みなさん、こんにちは。5月にスポーツ振興部長に就任した中島です。

長居・舞洲の障がい者スポーツセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

両センターは、スポーツやレクリエーションを通じての出会いや交流の場として、開設以来、多くの方々にご利用いただいています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、両センターを臨時休館しておりましたが、6月8日から、感染拡大予防に取り組みながら順次施設を再開しているところです。引き続き、ご迷惑をおかけしますが、何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

これからも、より多くの方々に、安心・安全にスポーツやレクリエーションを楽しんでいただけるよう、職員一同努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



いまざと ゆきお
名前：今里 幸男
所属：舞洲障がい者スポーツセンター館長
兼法人総務部長

5月1日付で舞洲障がい者スポーツセンター館長に就任しました今里と申します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため長らく休館し、ご利用の皆様大変ご不便をおかけしましたが、6月8日から段階的に再開しております。

皆様、スポーツやレクリエーションをよりいっそう安全に楽しんでいただけるよう、職員一同努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

はた かずみ
名前：畑 和見

所属：スポーツ振興室
得意なスポーツ：ハンドボール
趣味：体幹トレーニング、YouTubeを観ること
座右の銘：明日は明日の風が吹く



皆さまと笑顔で溢れかえる毎日を過ごしていきたいと思えます。よろしくお願いします！

きざわ ともひろ
名前：木澤 智弘

所属：長居障がい者スポーツセンター 指導課
得意なスポーツ：バスケットボール
趣味：筋トレ
座右の銘：縦横無尽



若さあふれる、元気1000倍!! みなさんとスポーツを楽しんだり、技術向上できるように頑張ります。

みづしま ゆい
名前：美津島 唯

所属：舞洲障がい者スポーツセンター 指導課
得意なスポーツ：バスケットボール
趣味：旅行・韓国のバンドのライブに行くこと
座右の銘：人に優しく



スポーツセンターがみなさまの笑顔の場所になるように頑張っていきたいと思います! よろしくお祈りします!

たかがき みゆう
名前：高垣 美佑

所属：舞洲障がい者スポーツセンター 運営課
得意なスポーツ：サッカー
趣味：温泉巡り・神社巡り
座右の銘：気づいたら行動・伝える



皆さまが心からスポーツを楽しめるよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

障がい者スポーツ振興事業

第20回大阪市障がい者スポーツ大会の中止について

5月に開催を予定していた、「第20回大阪市障がい者スポーツ大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**全競技中止**しました。

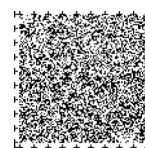
また、「第20回全国障害者スポーツ大会」も延期が決定しました。

残念ですが、来たる次回大会に向け、ともに準備していきましょう。

大阪市障がい者スポーツ指導員養成講習会(初級)開催延期について

7月に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、開催を3月に延期いたします。詳細につきましては、決定次第ホームページ等でご案内いたします。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



お問合せ先：TEL：06-6606-1631 FAX：06-6606-1638 E-mail：sports@fukspo.org
障がい者スポーツ振興部 スポーツ振興室

スポーツセンターからのお知らせ



ご利用に際してのお願いについて

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 拡大防止のため、臨時休館とさせていただいておりましたが、6月8日から一部施設の利用を再開しております。

順次、施設の利用を広げてまいります。以下の感染防止の取組みに、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

○風邪の症状や平熱を超える発熱、倦怠感や体調不良のある方は利用をお控えください。

○「3つの密 (密閉・密集・密接)」を避けて、大きな声での会話、応援等はしないでください。

○利用後は速やかに退館 (帰宅) してください。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

！感染症対策 へのご協力をお願いします。新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、



「手洗い」や



「マスクの着用を含む咳エチケット」です。



たいそうどう が さくせい 体操動画のDVDを作成しました！

【DISC 1】 リズム体操 座位編 (事業所のみ)

【DISC 2】 リズム体操 立位編 (事業所のみ)

【DISC 3】 片まひりハビリ体操 (個人の方もご希望いただけます)

DVDをご希望の方は、長居障がい者スポーツセンターまでご連絡ください。
TEL: 06-6697-8681

※DVDは無料ですが、送料はご負担いただけます。(着払い)



「おもちゃひろば」の終了のお知らせ

毎週日曜日に別館で開催していました「おもちゃひろば」を、3月31日をもって終了しました。今年度より、日曜日の13時～15時の時間帯のご利用についても、通常どおり利用許可証が必要になります。

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

※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(火)～1月3日(日)です。

開館時間 平日・土曜日 9:00～21:00
日曜日・祝日 9:00～18:00

編集
発行



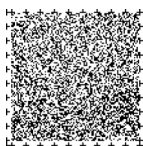
(社福)大阪市障害者福祉・スポーツ協会
障がい者スポーツ振興部 スポーツ振興室

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