

# スポーツセンターだより



## クリスマスのつどい

今年は、館内掲示用のクリスマス装飾の作成!!  
センター利用団体のダンス・個人参加型ダンス・  
職員ダンスを期間限定配信!

**館内装飾** 作成期間：令和2年11月21日(土)～  
令和2年12月13日(日)

場 所：2Fラウンジ  
定 員：なし ※3密を避けるため、参加制限をする  
場合があります。

参加方法：期間中に来館された際に、センター受付に  
参加をお伝えください。



ちぎり絵で  
この絵を作成  
します!!

**ダンス** 参加者募集期間：令和2年11月21日(土)～  
令和2年12月13日(日) (個人の方のみ)

収録日時：令和2年12月20日(日)  
①13:30～14:15 ②16:00～16:45

定 員：①② 各40名  
申込方法：所定の申込用紙に必要事項を記入し、受付  
へご持参、電話、FAX、E-mailのいずれか  
の方法でお申し込みください。なお、FAX  
の場合は必ず到着の確認をしてください。  
申込みの決定は先着順とします。

装飾とダンスの公開期間  
令和2年12月21日(月)～令和2年12月27日(日)



## 2021新春 ミニイベント

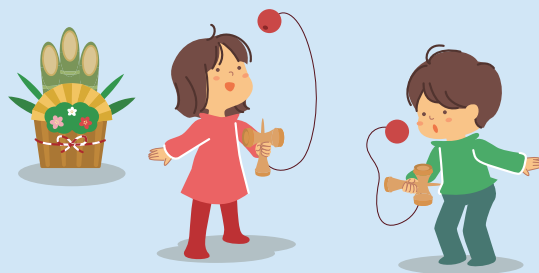
お正月にちなんだ、遊びや、工作等を行いま  
す。例年とは違い、参加には事前申込みが  
必要となります。

開催日：令和3年1月9日(土)  
10日(日)  
11日(月・祝)

時間：10:30～15:00の間

場所：アリーナ

- 各実施日のテーマ  
1月9日(土) ～お正月遊びをしよう!～  
(レクリエーション)  
1月10日(日) ～けん玉にチャレンジ～  
1月11日(月・祝) ～作って遊ぼう(工作)～
- 参加費：無料
- 参加方法：事前申込み
- 詳細については、ホームページをご覧ください。



### 今号の 内容

- |    |                    |      |                 |
|----|--------------------|------|-----------------|
| 1面 | クリスマスのつどい、新春ミニイベント | 5面   | 大会・イベント 案内      |
| 2面 | 長居からのお知らせ          |      | 大会・イベント 報告      |
| 3面 | 舞洲からのお知らせ          | 6～7面 | 障がい者スポーツ振興事業    |
| 4面 | 特集                 | 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

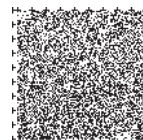
検索



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。

新たな教室も含め開催していきます。教室の時間については、変更する場合がありますので、ホームページやLINEでご確認をよろしくお願いいたします。

### 股関節・膝関節トレーニング

体育室

股関節・膝関節周りの筋力アップ・関節可動域訓練を行います。

開催日：12月21日、3月15日 第3月曜日  
時間：13:15～14:45



対象者 股関節・膝関節障がいのある18歳以上の人

申込制

### 精神障がい者のふれあい活動

①会議室  
②体育室

①ストレッチ、リラクゼーション、屋外でのウォーキングなど  
②卓球

開催日：①12月1日・15日  
②1月5日・19日、2月2日・16日、3月2日、16日  
第1・3火曜日

時間：13:15～14:45

※申込期間は終了していますが、興味のある方はセンターまでお問い合わせください。



対象者 精神障がいのある18歳以上の人

事前申込  
(10名程度)

### 高次脳機能障がい者のいきいき

体育室

運動やグループワークを行います。高次脳機能を向上させ、個人の希望の実現に向けた支援を行います。

開催日：12月4日、2月5日、3月5日 第1金曜日  
時間：13:15～14:45



対象者 高次脳機能障がいのある18歳以上の人

申込制

### ミュージック・ケア

体育室

いろいろな楽器の音に合わせて、からだを動かしたり、歌ったり、楽器を触りながら音楽に親しみます。

開催日：12月12日、1月9日、3月13日  
第2土曜日

時間：13:15～14:45



対象者 障がいのある人とその家族・友人・介助者  
(年齢制限なし)

申込制

### 認知機能を高めよう

体育室

ウォーキングや軽スポーツに参加することで自分の体を知り、認知機能について理解します。健康な生活をめざしていきます。

開催日：12月18日、1月15日、2月19日、3月19日  
第3金曜日

時間：13:15～14:45



対象者 障がいのある18歳以上の人

申込制

### リズムでからだを動かそう

体育室

いろいろなリズムによって、楽しみながらからだを動かします。

開催日：12月26日、1月23日、2月27日、3月27日  
第4土曜日

時間：13:15～14:45



対象者 障がいのある人とその家族・友人・介助者  
(年齢制限なし)

申込制

### 精神障がい者のフットサル

体育室

パスやシュートなどフットサルの基本練習を行い、ゲームができるようにつなげていきます。

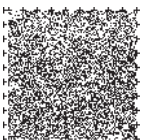
開催日：12月14日・28日、1月25日、2月22日、3月8日・22日  
第2・4月曜日

時間：13:15～14:45



対象者 精神障がいのある18歳以上の人と  
その家族・介助者

申込制



## オンラインでのスポーツ教室を実施しました!

対面でのスポーツ教室が難しいなか、オンラインでのスポーツ教室（ジュニアクラブ、重度身体障がい者の運動教室）を実施しました！画面越しではありますが、楽しそうにされている表情が印象的でした。参加していただいた皆さま、ありがとうございました！

**開催期間：2020年8月～10月**

※重度身体障がい者の運動教室は引き続きオンラインで月に1回実施中です。



### ジュニア水泳①・②

アリーナ

- ①親子でできる運動や水泳につながる、からだづくり運動などを行います。
- ②水泳に必要な、からだづくり運動やトレーニングを行います。

開催日：12月13日、1月17日、2月14日、3月21日  
日曜日

時 間：①15:00～15:45  
②16:00～16:45

対象者

- ①障がいのある幼児から小学生までの人
- ②障がいのある中学生から18歳(高校生)までの人

自由参加

### 車いすバスケットボール

アリーナ

車いす操作や、パス・シュートなど、ゲームをめざした練習を行います。

開催日：12月13日、1月17日、2月7日、3月21日  
日曜日

時 間：13:15～14:30

対象者

- 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

自由参加

### 卓球

アリーナ

大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。

開催日：12月12日、1月16日、2月6日、3月13日  
土曜日

時 間：10:15～12:00

対象者

- 障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人

自由参加

### ボッチャ

アリーナ

大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。

開催日：12月20日、1月24日、2月14日、3月14日  
日曜日

時 間：13:15～14:30

対象者

- 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

自由参加

### フットサル①・②

アリーナ

パスやシュートなどの基本技術を習得し、ゲームができるよう練習を行います。  
(※小学生の場合でも、フットサルに自信のある方は②でも構いません)

開催日：12月13日、1月17日、2月7日、3月21日  
日曜日

時 間：①10:00～11:00  
②11:00～12:00

対象者

- ①障がいのある幼児から小学生までの人
- ②障がいのある中学生から18歳(高校生)までの人

自由参加

### 遊びのひろば

アリーナ

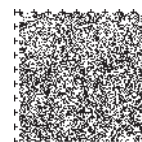
いろんな遊具を使い、身体を動かす楽しさを体感します。

開催日：12月26日、12月27日、1月16日、2月6日  
土曜日または日曜日

時 間：①13:00～14:00  
②14:15～15:15  
③15:30～16:30

対象者

- 障がいのある人とその家族・友人・介助者

事前申込  
(各部20名  
先着順)

# スポーツセンター再開後の 声をいただきました!!

体育室で  
団体利用を  
している  
中村さん



自粛中は、自宅でトレーニングをしていました。練習場所が限られる中で、以前よりは使用できる時間は限られていますが、ボッチャを練習できる場所があることが嬉しいです。

コロナ禍の中、スポーツセンター職員のご尽力で安全に運動をさせていただいています。マナー遵守、三密を避ければより安全と思いますので、免疫力をつける為にセンターを利用していきたいと思えます。



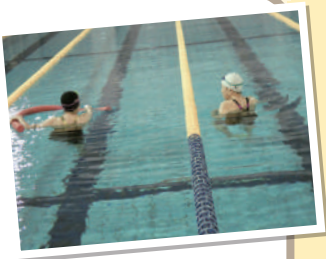
トレーニング  
室を主に使用  
している  
田中さん

卓球指導を  
うけている  
秋さん

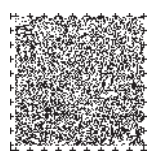


閉館中は、家の外で走ったり、筋トレや縄跳びなど定期的に運動をしていましたが、好きな卓球はできませんでした。長居SCでのスポーツ教室参加がきっかけで、今は長居・舞洲でプールや卓球・ボウリング、トレーニングなどを行っています。スポーツをしてリフレッシュできたり、職員さんとの話も楽しいので、スポーツセンターが再開して嬉しいです。

閉館中は、近所でウォーキングをしていましたが、好きなプールは我慢をしなければいけません。家からスーパーの往復が中心の生活だったのでストレスがたまりましたね…。センターが再開してからは、まずプールを使用し、そのあとにトレーニング室を利用しています。コロナ対策で制限がある中での利用は、はじめは不慣れでしたが、今では逆に生活のリズムが整い、私も驚いています！全体的に対策をしっかりいただいているので、安心して利用しています。



プールを主に  
利用している  
浦部さん



いじ そうだん  
ながい  
医事相談・  
そうだん  
リハビリ相談  
よやくせい  
〔予約制〕

☆医事相談(月1回)...

スポーツをするにあたっての  
医事相談を実施しています。

開催日：〔内科〕 **12月14日(月)**  
10:30～12:00

〔整形〕 **12月20日(日)**  
15:00～16:30

☆リハビリ相談...

「自分の障がいにあった運動はど  
うすればいいか」等ご相談ください。

開催日：毎週火曜日

時間：13:00～15:00

お電話または、長居障がい者スポーツ  
センターで直接お申し込みください。

しょう りかいこうざ  
ながい  
障がいの理解講座  
かんかくとうごう  
「感覚統合について」

～運動面に課題のある子どもへの支援～

子どもにとって運動は楽しいもので  
す。子どもは運動を通して丈夫な体や  
チャレンジする気持ち、学びの基礎を  
養っていきます。しかし、発達に何ら  
かの困難さを持つ場合、運動面の課題  
が多くみられます。今回の講座では、  
乳幼児期の運動発達と感覚機能の視点  
から、運動面に課題を持つ子どもの支  
援についてご講演いただきます。



丹葉 寛之 先生

開催日：令和3年**3月21日(日)**

時間：13時15分～14時45分

受付開始：13時00分

場所：長居障がい者スポーツセンター 2階会議室

定員：50名

参加費：無料

申込期間：令和3年2月21日(日)～

講師：丹葉 寛之(たんば ひろゆき)先生



ながい  
2020 ENJOY! 長居フェスティバル

参加者数  
72名

感染症対策により、例年のように  
盛大に行うことはできませんでしたが、  
みなさまと一日一緒にスポーツ  
を楽しむことができました。

開催日：2020年**10月4日(日)**

場所：体育室・プール室



バドミントン



ボッチャ



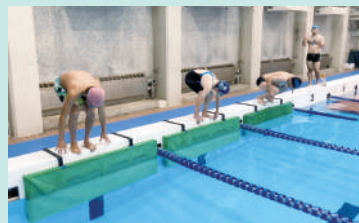
卓球



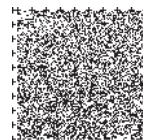
フライングディスク



バスケシュートゲーム



プール



## 「0からボッチャ」YouTube配信スタート！

ボッチャは、パラリンピックの正式競技であり、全国障害者スポーツ大会では来年の三重大会から正式競技となります。センターでは、ボッチャを誰でも楽しく行えるよう、大阪ボッチャ協会の協力のもと動画を作成し、YouTubeで公開しました！5つのポイントに分けてボッチャを紹介しています。

右記QRコードからご覧いただけますので、ぜひ、ご覧ください。➡



### ①作ってみよう！

ボッチャで使用する道具を、身近にあるものを使って作成する方法を紹介しています。自分だけのオリジナルマイボールを作ってみましょう！



### ②楽しもう！

①で作成したボールを使った、レクリエーションを紹介しています。レクリエーションでコツをつかむことで、より一層楽しむことができます！



### ③ボッチャを知ろう！

ボッチャの魅力とゲームの進め方について説明しています。



### ④やってみよう！

ゲームの流れについて実践を通して説明しています。



### ⑤深めよう！

基本的なものから応用的な技の紹介、スキルアップするための練習方法などを紹介しています。アツと驚くすぐ技も公開しています！



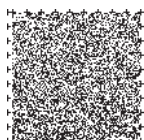
こく さいしん ぜんじょ しくるま

おおさかたいかいちゅうし

## 2021国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会中止について

2021国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止としました。世界トップレベルのプレーを間近でみることのできる大会を見送ることは残念ですが、2022大会は開催予定です！

来年開催される東京パラリンピックに向けて準備をしている選手の皆さんにエールを送りましょう！



ながの けんい やま し ゆき おく もの  
**長野県飯山市から雪の贈り物**



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、第47回大阪市障がい者スキー教室が中止となりましたが、スキー教室で毎年お世話になっている長野県飯山市（大阪市と市民交流姉妹都市）から雪を運んでいただきます！また、併催イベントとして、飯山物産展も開催します。大阪ではなかなか体験することのできない雪の滑り台を一緒に楽しみましょう！！

## 飯山の雪で遊ぼう！

開催日：令和3年1月30日(土)・31日(日)

場所：長居障がい者スポーツセンター 駐車場

内容：雪の滑り台(12m程度)での滑走  
※チェア(バイ)スキー、そり、シート類などを用い、滑走の体験をしていただきます。

時間：30日(土) ①13:00 ②14:00 ③15:00  
31日(日) ④11:00 ⑤13:00 ⑥14:00 ⑦15:00

(感染症対策のため、7つのグループに分かれ、1グループ45分程度)

対象者：大阪市内在住の障がいのある方で、以下にあてはまる方。

○18歳未満の肢体不自由のある方 20名程度

○その他の年齢及び障がいのある方 20名程度

※併催イベントの「飯山物産展」につきましては、参加申込みなしでどなたでもお立ちよりいただけます。

参加方法：事前申込制「参加申込書」に必要事項を記入し、お申し込みください。

申込期間：令和2年12月1日(火)～12月28日(月)

お申込はこちらから！



おおさか ししょう しゃ し どういん ようせい こうしゅうかい しょきゅう かいさい  
**大阪市障がい者スポーツ指導員養成講習会(初級)開催について**

上記講習会を下記の要領で開催します。現時点では、新型コロナウイルス感染予防対策を行ったうえで講習会を開催する予定ですが、今後の状況によっては中止となる可能性があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

開催日：令和3年3月6日(土)、7日(日)、13日(土)

時間：6日(土) 9:40～19:00

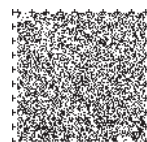
7日(日) 9:15～17:55

13日(土) 9:10～17:30

場所：6日(土)、7日(日) 長居障がい者スポーツセンター

13日(土) 舞洲障がい者スポーツセンター

申込み期間：令和3年1月11日(月)～1月31日(日)



# スポーツセンターからのお知らせ

**LINEの**  
とうろく  
↓ご登録はこちらから!↓



スポーツセンターのイベントや利用方法についてなどの情報をお届けしています。

たい いく じつ    かい ぎ じつ    だん たい  
**体育室・会議室の団体**  
や かん り よう    さい かい    がっ にち  
**夜間利用を再開(11月1日から)**

**体育室** 平日・土曜日の夜間は18時～20時までご利用できます。

**会議室** 平日・土曜日は20時までご利用できます。

※20時までにご退館していただくようお願いいたします。

※日曜・祝日は17時までとします。

※利用時間・利用枠等、変更がありしだいホームページやLINEでお知らせしていきます。

まいしま  
**プール閉室のお知らせ**

プール可動床等の改修工事および設備点検のため、次の期間、プール施設を閉室します。

期間：12月7日(月)～12月28日(月)

**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** 長居 9:00～20:00

舞洲 9:30～17:30

※開館時間を変更しています。

じ どう けん おん き    せつ ち  
**自動検温器を設置しました**



非接触でマスク着用のままでも検温可能です。  
入館時に必ず計測をして下さい。

◀自動検温器

まいしま  
**ご寄贈いただきました**

大阪中央ロータリークラブ様より、「演台」を寄贈していただきました。



まいしま  
**ホテル「アミティ舞洲」**

今年も年末年始は**とくべつりょうり 特別料理**をご用意してお待ちしております。

なお、宿泊料は通常期の料金と同じです。

**期間** 令和2年 12月31日(木)～令和3年 1月3日(日)



- 入浴時間：フリー
- ※9時～10時は清掃
- 毎日お茶菓子の準備をしております。

**お問合せ先**

舞洲障がい者スポーツセンター内  
アミティ舞洲宿泊フロント

TEL：06-6465-8210 FAX：06-6465-8213

ホームページ

<http://www.fukspo.org/maishimassc/hotel/index.html>

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