

スポーツセンターだより

第21回大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集!!

第20回大会は中止になりましたが、今大会は感染症対策を行い開催を予定しています。この大会は、三重県で開催される「第21回全国障害者スポーツ大会」(大会期間10月23日(土)～25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。

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催や実施方法等を変更する場合があります。

日程	競技	場所
5月8日(土)	陸上競技	ヤンマースタジアム長居
5月9日(日)	フライングディスク	ヤンマースタジアム長居
5月16日(日)	アーチェリー (身体障がい者のみ)	浜寺公園アーチェリー場 【新会場】
5月22日(土)	卓球 (サウンドテーブルテニス含む)	長居障がい者 スポーツセンター
5月23日(日)	ボウリング (知的障がい者のみ)	マグスミノエ【新会場】
5月29日(土)	ボッチャ (肢体不自由者のみ)	長居障がい者 スポーツセンター
5月30日(日)	水泳	舞洲障がい者 スポーツセンター

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12歳以上の方(令和3年4月1日現在)ただし、12歳の方はオープン参加とします。
 ※精神障がい区分は、卓球競技のみ全国大会選考の対象となります。

申込期間

令和3年4月1日(木)～4月20日(火)
 詳しくは、下記大会事務局へ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



第19回大会のようす

今号の内容

1面 第21回大阪市障がい者スポーツ大会
 参加者募集
 2～3面 長居からのお知らせ
 4～5面 舞洲からのお知らせ

6面 大会・イベント案内・報告
 7面 障がい者スポーツ振興事業、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

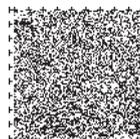
検索



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。

● **障がいの理解講座** 「感覚統合について」～運動面に課題のある子どもへの支援～
2021年3月21日(日) 事前申込制 申込期間: 2021年2月21日(日)～

● **スポーツ教室** 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。

はじめよう卓球

体育室

ラケットの持ち方からラリーを続けることを目標に指導します。

開催日: 6月6日 日曜日
時間: 13:30~14:45

対象者 障がいのある中学生以上の人とその家族・介助者
定員 5組

事前申込が必要
申込について、
5月20日～先着順

水中運動

プール室

水中ウォーキングや水中トレーニングを行います。

開催日: 5月11日 6月8日 火曜日
時間: 13:30~14:30

対象者 障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者
定員 各回 15名(介助者含む)

事前申込が必要
申込について、
毎回 前月の20日～先着順



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、楽しくゲームができるようにつなげます。

開催日: 3月 8日・22日 4月12日・26日
5月10日・24日 6月14日・28日
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
定員 各回 15名

事前申込が必要
申込について、
毎回 前月の20日～先着順



股関節・膝関節トレーニング

プール室

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: 3月15日 5月17日 月曜日
時間: 13:30~14:30

対象者 股関節・膝関節に障がいのある18歳以上の人
定員 15名

事前申込が必要
申込について、
毎回 前月の20日～先着順



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、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: 3月5日 5月7日 6月4日
金曜日
時間: 13:15~14:45

対象者 高次脳機能障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者
定員 各回 10組

事前申込が必要
申込について、
毎回 前月の20日～先着順



認知機能を高めよう

体育室・長居公園

運動による「身体機能」と「認知機能」の向上をめざした活動を行います。

開催日: 3月19日 5月21日
6月18日 金曜日
時間: 13:15~14:45

対象者 障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者
定員 各回 30名

事前申込が必要
申込について、
毎回 前月の20日～先着順



※ミュージック・ケア、リズムでからだを動かそうについては、毎月どちらか1つの申し込みとなります。

みんなで楽しもう♪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: 3月13日 4月10日
6月19日 土曜日
時間: 13:30~14:45

対象者 障がいのある人とその家族・介助者
定員 各回 40名

事前申込が必要
申込について、
毎回 前月の20日～先着順



リズムでからだを動かそう

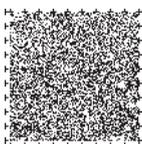
体育室

いろいろなリズムにのって、楽しみながらからだを動かします。

開催日: 3月27日 4月17日 6月26日 土曜日
時間: 13:30~14:45

対象者 障がいのある人とその家族・介助者
定員 各回 40名

事前申込が必要
申込について、
毎回 前月の20日～先着順



股関節トレーニングのDVDを 長居障がい者スポーツセンター 整形外科医・理学療法士・スポーツ指導員で 制作しました!

股関節の障がいの症状や必要な運動について、解りやすく6項目の動画やスライドで説明しています。1と2項目を先にご覧いただき、残り4つの項目に関しては、ご自身の体の状態に応じて無理のない範囲で行ってください。ご購入は、DVD1枚500円+送料が必要です。

詳しくは、長居障がい者スポーツセンターへご連絡ください



大阪市立大学病院 整形外科医
長居医事相談担当医

小池 達也 先生

はじめよう水泳

プール室

水慣れから、浮いて進めるまでを目標に指導します。

開催日：4月8日・22日
5月6日・13日・27日
6月3日・10日・24日
木曜日 全8回

時 間：18:30~19:30



対象者 障がいのある中学生以上の人
定員 5名

事前申込が必要
申込期間 3月1日(月)~
3月26日(金) 抽選

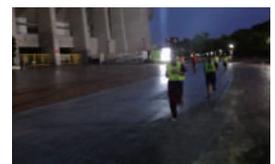
ランrunラン

小体育室・長居公園

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：4月13日・27日
5月11日・25日
6月8日・22日 火曜日
毎月第2・4金曜日(通年開催)

時 間：18:30~19:30



対象者 知的・発達障がいのある15歳以上の人
定員 20名

事前申込が必要
申込期間 3月1日(月)~
3月26日(金) 抽選

水泳(メダカ) ☆顔つけ~浮き身

プール室

保護者の方と一緒に顔つけから浮き身までを目指した水泳練習を行います。

開催日：5月14日・21日・28日
6月4日・11日・18日・25日
7月2日・9日・16日 金曜日 全10回

時 間：15:30~16:30

対象者 障がいのある幼児・小学生
(保護者を含む)
定員 10組

事前申込が必要
申込期間 4月1日(木)~
4月30日(金) 抽選

水泳(トビウオ) ☆クロール(息継ぎなし) ~12.5mまで

プール室

12.5m息継ぎをしながら泳ぐことをめざした水泳練習を行います。

開催日：6月6日・13日・20日・27日
7月11日・18日
日曜日 全6回

時 間：①10:00~11:00 ②15:30~16:30



対象者 障がいのある小学生
定員 各2組

事前申込が必要
申込期間 5月1日(土)~
5月21日(金) 抽選

障がい児の運動・スポーツ

未定

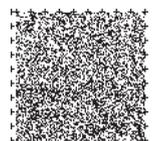
あそびやスポーツを通して、様々なからだの動きの習得をめざし、個々の障がいに応じて指導していきます。

開催日：6月5日・19日 土曜日
毎月第1・3土曜日(通年開催)
時 間：10:00~11:00

対象者 障がいのある幼児(保護者含む)
定員 10組



事前申込が必要
申込期間 5月1日(土)~
5月21日(金) 抽選



●スポーツ教室

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。

※自由参加教室にて、定員を超えた時は、お待ちいただく場合があります。

ワンポイントスイミング

プール

水中運動や各泳法など、ご要望に応じてマンツーマンでレッスンをを行います。

開催日：平日 月4回程度

時間：不定期

*開催日時はホームページでお知らせいたします。



対象者 障がいのある人
定員 各回 4名

事前申込が必要

重度身体障がい者の運動

アリーナ
(一部、オンラインプログラム有)

親子ヨガやマット上での運動など、さまざまなスポーツ活動やレクリエーションを行い、少しでも心地よく、動かしやすいからづくりを行います。

開催日：4月29日 木曜日(祝日)

6月20日 日曜日

以降月1回程度 全9回

時間：10:30~12:00



対象者 四肢・体幹に障がいのある人と
その家族・介助者
定員 10名

事前申込が必要
(3/1~予定)

重度身体障がい者のミュージック・ケア①②

会議室

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：6月5日 土曜日

以降月1回程度、全9回

時間：①13:00~14:00

②14:30~15:30



対象者 四肢・体幹に障がいのある人と
その家族・介助者
①18歳未満 ②18歳以上 定員 各10名

事前申込が必要
(4/1~予定)

グループ教室

アリーナ
プール

グループの要望に合わせて、レクリエーション、スポーツ、トレーニングなどを行います。

開催日：平日

時間：10:00~17:00のうち

1時間程度



対象者 障がい福祉サービス事業所等

事前申込が必要
(希望日の3か月前)

ジュニア水泳(メダカ)

プール

日頃の水泳活動につなげることを目的とし、水慣れから顔つけキックまでをめざします。

*安全確保のため、介助者も入水していただきます。

開催日：3月14日、4月25日、5月5日、

6月27日 日曜日または祝日

時間：15:40~16:30



対象者 障がいのある幼児から小学生までの人
定員 20名(入水する介助者含む)

自由参加

ジュニア水泳(トビウオ)

プール

日頃の水泳活動につなげることを目的とし、クロール(息継ぎなし)から12・5m息継ぎをしながら泳ぐまでをめざします。

開催日：3月14日、4月25日、5月5日、

6月27日 日曜日または祝日

時間：15:50~16:40



対象者 障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人
定員 20名(入水する介助者含む)

自由参加

ジュニア水泳(イルカ)

プール

25m完泳、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。

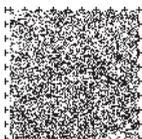
開催日：3月14日、4月25日、5月5日、6月27日

日曜日または祝日

時間：16:00~17:00

対象者 障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人
定員 20名(入水する介助者含む)

自由参加



新規参加者募集 ジュニアスポーツクラブ 大集合!

5月5日(水・祝) こどもの日にちなんで、アミティ舞洲ジュニアスポーツクラブ(7クラブ)が大集合。1日でいろいろなクラブを楽しめるスケジュールになっています。「まずはお試しで参加したい」も「全部のクラブに参加したい!」も大歓迎!やる気!元気!アミティ!!

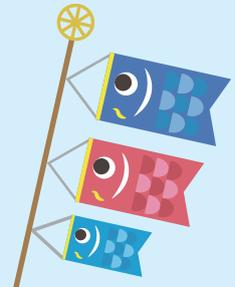
開催日: 5月5日(水・祝)

時 間: 10:00~12:00 フットサル・卓球

13:15~14:45 車いすバスケットボール・ボッチャ

15:40~17:00 水泳(水慣れ・泳法獲得・泳力向上でグループ分け)

*開催場所や対象、参加方法は通常のジュニアスポーツクラブに準じます。



ジュニア卓球

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: 3月13日、4月24日、5月5日、
6月12日、6月26日
土曜日または祝日

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
定員 20名

自由参加

ジュニアフットサル

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。

開催日: 3月21日、4月25日、5月5日、
6月13日、6月27日
日曜日または祝日

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
定員 20名

自由参加

ジュニア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: 3月21日、4月25日、5月5日、
6月13日、6月27日
日曜日または祝日

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
定員 20名

自由参加

ジュニアボッチャ

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: 3月14日、4月29日、5月5日、
6月20日

日曜日または祝日

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
定員 20名

自由参加

遊びのひろば

アリーナ

いろいろな遊具を使い、身体を動かす楽しさを体感します。

開催日: 6月12日(土曜日)

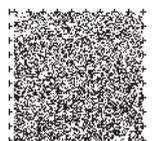
時 間: 13:00~16:30

3部制に分けて行います。



対象者 障がいのある人
定員 各部 20名

事前申込が必要





2021まいしまジュニア卓球大会 開催

新型コロナウイルス感染拡大防止やたくさんの駐車場が確保できないことから、今回は対象をジュニア(18歳まで)とさせていただきます。

*毎年「まいしま卓球大会」を楽しみにされていた皆さま!本当に申し訳ございません。

開催日: 2021年5月3日(月・祝)
場所: アリーナ
対象: 18歳(高校生)までの人
(障がいの有無は問いません)

定員: 50名(先着順)
申込開始: 3月1日(月)~
*詳しくは要項をご覧ください。

初心者・初級者
大歓迎!



第47回クリスマスのつどい

オンラインでダンス発表会: 視聴数 1698回
クリスマス装飾参加者数: 209人

今年は、クリスマス装飾の作成、オンラインでダンス発表会をしました。たくさんの方に参加していただき楽しみました。

2020年
開催日: 12月21日(土)~12月27日(日)



クリスマス装飾は、玄関横に飾りました!



個人ダンス1



個人ダンス2



高次脳機能障がい者のいきいき教室



団体ダンス1



団体ダンス2



職員ダンス(男性)



職員ダンス(女性)



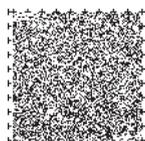
新春ミニイベントを行いました!

今年は3日間に分散開催し、さまざまなお正月にまつわる遊びを行いました。大勢で楽しむことはできませんでしたが、けん玉や福笑いなど日頃体験できない遊びを行い、皆さん楽しんでいました。



新春けん玉

2021年
開催日: 1月9日(土)~11日(月・祝)
場所: 舞洲障がい者スポーツセンター
アリーナ



まいしま水泳記録会

12月6日(日)、1月24日(日)に水泳記録会を開催し、72名の方に参加をいただきました。



参加者のコメント

楽しかったし、他の参加者の頑張っている姿を拝見して感動しました。がんばるぞー!



場所: 舞洲障がい者スポーツセンター
プール室

12月号で開催をお知らせした「飯山の雪で遊ぼう! in 長居」は、中止となりました。

0からボッチャ 再生回数7,000回突破！

12月からYouTube配信
を始めた「0からボッチャ」
が、再生回数7,000回を
突破しました！



④やってみよう！では一連の流れを実践を通
して紹介しているので、とても分か
りやすい動画となっています。ご視
聴はこちらから！



0からボッチャ 交流研修会を開催します。

「0からボッチャ」を参考に、学校・障がい者施設・社会福
祉協議会職員等を対象に、ボッチャ交流研修会を開催しま
す。詳しくは、ホームページをご覧ください。

日 時：2021年3月26日(金) 13:30～16:00

場 所：長居障がい者スポーツセンター 体育室

申込方法：申込用紙に必要事項を記入し、お申し込みください。

申込期間：3月11日(木)まで

QRコードからも
ご覧いただけます。



とく しゅう 特 集

コラム

リハビリ相談よりご紹介します！

ピンチをチャンスに、周囲の人に支えられ、夢の実現に向けて！

今回は、リハビリ相談のケースをご紹介します。

突然の脳血管障がい倒れ、障がいのある生活に戸惑いながらも、ピンチをチャン
スに、周囲の人たちに支えられ、一步一步前向きに進んでおられる金井さん
をご紹介します。

当法人内の長居・舞洲SC・職業リハビリテーションセンター利用を経て、現在
は東京在住で防衛省でチャレンジ雇用として、がんばられています。

2009年11月脳血管障がい発症。

突然、手足が動かない！ 車いす生活、気持ちは落ち込み、真っ暗の中で迷っていた。

長居障がい者スポーツセンターを他の人から教えてもらい、2011年10月に見
学に来館。

2階のラウンジで全盲の方が笑ってうどんを食べている… 障がいのある人がい
きいきスポーツに取り組んでいる… 感動を受け、『明日から毎日来よう！』プール
とトレーニング室を毎日利用するにつれて、車いすから杖歩行となり、仲間もた
くさんでき、心も豊かになって行った。



金井 保昌さん

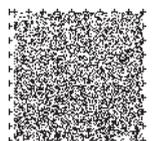
50歳 昭和45年生まれ
右片麻痺 2種1級
現在の勤務先
防衛省 チャレンジ雇用



2013年2月に大阪市職業リハビリテーションセンターOA実務コースを受験し合格
となった。地下鉄のプラットホーム（電話での報告をうける）で大きな声で喜びを叫
んだ！ 社会の輪の中にもどる自分を実感できる日々であった。

2014年～18年（5年）大阪市社会福祉協議会 大阪市社会福祉
研修・情報センター図書室に勤務。

2019年より、現在の勤務先にチャレンジ雇用となる。東京在住。
『これからは社会貢献もしたい！』と笑顔で語られています。



★リハビリ相談のご希望の方は、長居障がい者スポーツセンターにて予約を受付けております。
毎週火曜日 13:00～15:00

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教室・利用方法についてなどの情報をお届けしています。

プール一般利用休止について

第21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・ご協力よろしくお願いいたします。

日 時：令和3年5月29日（土）14:00～21:00
5月30日（日）9:00～18:00

ご寄贈いただきました

長居SC・舞洲SC

株式会社ピエラス様（大阪市中央区）より、「除菌・消臭スプレー（100ml）」各2400本（80本/箱/30箱）を寄贈いただきました。



舞洲SC

株式会社F.S.T.NET様（門真市）より、「体温測定サーマルカメラ」1台を寄贈いただきました。



ありがとうございました。

シャワー室が新しくなりました!

男子・女子シャワー室が新しくなりました。当面の間、プールご利用後のみ、お使いいただけます。詳しくは、スポーツセンターにお問い合わせいただくか、指導員までお尋ねください。



ヘアードライヤーをご利用いただけるようになりました。

プール使用後に、ヘアードライヤーをお使いいただけるようになりました。長い間ご不便をおかけして申し訳ありませんでした。ご利用場所は、2階エレベーターホール横です。更衣室内でのご利用はできません。数に限りがありますので、譲り合ってください。



消防訓練の実施について

職員のための消防訓練を実施します。当日は、火災報知器等による訓練警報音が鳴りますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

舞洲障がい者スポーツセンター

実施日	時間
令和3年3月8日（月）	14:00～

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 長居 9:00～20:00

舞洲 9:30～17:30

※開館時間を変更しています。

※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（水）～1月3日（月）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

令和3年度から7年度まで新たな指定管理を受け、引き続き両センターを管理・運営してまいります。

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