

ながい・まいし ま 長居・舞洲

2024 6

おおさか し しょう しゃ

大阪市障がい者スポーツセンターだより

写真は開館当初の

「大阪市身体障害者スポーツセンター(当時の名称)」

おかげさまで50周年

今号の内容

2～3面 イベント案内

4～5面 スポーツ教室案内(長居)

6～7面 スポーツ教室案内(舞洲)

8面 パラスポーツ振興事業

9面 お知らせ

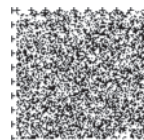
10～11面 特集①

12面 特集②



※12面に関連記事

←現在の大阪市長居障がい者スポーツセンター



イベント案内

※イベント開催のため、スポーツセンターが混み合うことがあります。



ながい

だい かい なつ ぼん たい かい 第50回 夏まつり(盆おどり大会)

参加費：無料

大阪市長居障がい者スポーツセンター開館50周年記念!!

開催日：8月3日(土)

昼の部 14:00～16:30

・いろいろな夏の遊びを体験しよう!
(体育室・会議室)

夜の部 盆踊り 18:00～20:00

夜店 16:00～20:00

○参加費不要(夜店には料金がかかります。)

○申込書不要

※詳しくは、館内掲示やホームページ、LINEでお知らせします。



昨年度の様子



まいしま

のう りょう はな び

納涼花火イベント

今年の夏もアミティ舞洲で、花火を観賞しよう!!
その他にも、ミニイベントなど企画しています。

開催日：8月16日(金) 予備日 8月23日(金)

食事：調整中

ミニイベント：17:00～19:00

打ち上げ花火：19:30～20:30

・天候等によっては、実施内容や時間に変更になる場合があります。



昨年度の様子



ながい

れい わ ねん ど しょう り かい こう ざ 令和6年度 障がいの理解講座

パラリンピックのレガシーと 共生社会の実現

パラリンピック国内開催をきっかけとし、パラスポーツを普及・振興させることで、
共生社会の実現をめざす様々な考え方や取り組みについて理解します。 *対面講座とオンデマンド配信があります。

開催日時：7月15日(月・祝)

13:15～15:00 受付開始13:00～

場 所：2階会議室

定 員：50名(先着順)

参 加 費：無料

申込期間：5月2日(木)～ 定員になり次第締め切ります。

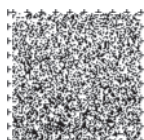
申込方法：来館・TEL・FAX・メールでお申込みください。

TEL：06-6697-8681 FAX：06-6697-8613 メール：t-nagai@fukspo.org

パソコン、スマートフォンからの申込み URL <https://forms.gle/tBR4njRkgF5BjJg3A>

講師

ふじ た もとあき
藤田 紀昭 博士(社会福祉学)
日本福祉大学スポーツ科学部教授



★オンデマンド配信 申込み：必要なし 定員：なし

大阪市長居障がい者スポーツセンター YouTubeにアップします。

配信期間：8月1日(木)～10月31日(木)

QRコードからの
申込み



おお さか し
2024大阪市
すい えい たい かい
まいしま ふれあい水泳大会

25mや50mを泳げる人の種目だけでなく、浮助具つきや介助者と一緒に出られる種目もあります！日頃の練習の成果を発表しましょう。

開催日時：9月23日(月・祝) 9:30～16:00(予定)

申込期間：7月1日(月)から7月20日(土)まで先着順

内 容：詳しくは、館内掲示またはホームページをご確認ください。

定 員：200名



昨年度の大会の様子

そう さく かつ どう
まいしま 創作活動

スポーツが苦手な方にもセンターを利用していただけるよう、折り紙や画用紙などで館内掲示の作成・装飾をします。(7月は納涼花火イベント、8月はアミティフェスティバルの装飾)

開催日時：7月21日(日)、27日(土)、
8月17日(土)
13:15～14:45

場 所：会議室

対 象：障がいのある人とその家族・友人・介助者

定 員：なし(混雑時に入室制限を行う場合があります)

参加方法：当日申込



創作の様子



館内掲示

たい けん かい
まいしま ヨット体験会

海の上でスポーツを体験しよう！アクセスディンギーという安定性の高いヨットを体験できます。初めての方でも安心して乗れますので、ぜひ一度体験してみてください。

開催日：9月1日(日) 予備日 9月8日(日)

時 間：①10:45～11:30 ②13:15～14:00
(予定) ③14:15～15:00

※時間が変更になる場合がございます。開催要項を必ずご確認ください。

場 所：大阪北港マリナ

定 員：①②③ともに10組程度

申込期間：7月1日(月)～7月20日(土)

参 加 費：1組1000円



体験の様子

その他のイベント



ながい

2024年7月14日(日)
8月4日(日)
8月11日(日)
9月8日(日)

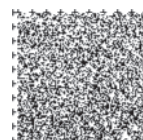
第51回大阪市卓球大会兼61回近畿視覚障害者卓球大会予選会
大阪市聴言障害者協会 サマースクールと家族のつどい
大阪市視覚障害者福祉協会 健康体操とダンス/ダンスパーティー
大阪市肢体障害者協会 体育祭・家族大会



まいしま

2024年6月1日(土)～2日(日)
6月8日(土)～9日(日)
6月15日(土)～16日(日)
6月23日(日)
6月29日(土)～30日(日)
7月6日(土)～7日(日)
7月14日(日)～15日(月・祝)
7月20日(土)～21日(日)
8月3日(土)
8月4日(日)
8月10日(土)～11日(日)

全国障害者スポーツ大会近畿地区予選(車いすバスケットボール)
全国障害者スポーツ大会近畿地区予選(知的バスケットボール)
パラバレーボール協会 第21回西日本選手権大会
近畿身体障がい者水泳選手権大会
近畿車いすバスケットボール連盟 合宿
近畿車いすバスケットボール連盟 大会
ファンタジスタ卓球大会
大阪ボッチャ協会 大会
SFC トッティカップ(ボッチャ)
電動車いすサッカー近畿大会
日本デフバレーボール協会 強化合宿



きょうしつ あん ない スポーツ教室案内

●長居からのお知らせ ※スポーツ教室の実施日や時間は、変更する場合がありますので ホームページやLINEでご確認をお願いいたします。

これからスポーツをしてみたい方、もっと技術を向上させたい方、目的やレベルに応じた教室を開いています。
ぜひ、ご参加ください。

はじめよう水泳（水慣れ～）

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：9月6日、13日、20日、27日、
10月4日、11日、18日 金曜日

時 間：①18:15～19:00
②19:15～20:00

対象者 ①未経験の肢体・視覚障がいのある中学
生以上の人
②未経験の聴言・知的・内部・精神・発達
障がいのある中学生以上の人
定員：①5名程度 ②10名程度

申込が必要
8月1日(木)～8月13日(火)

はじめようアーチェリー

体育室

基本技術・マナーなどを大阪障がい者アーチェリークラ
ブ員が指導します。

開催日：6月30日、7月28日 日曜日
時 間：14:00～16:30

対象者 未経験または経験5年未満の障がい
のある中学生以上の人
定員：15名程度

申込が必要
毎回 前月の20日～先着順

はじめよう車いすツインバスケットボール

体育室

基本技術・ルールなどを大阪グッパーズクラブ員が指導
します。

開催日：6月6日、7月4日、8月1日 木曜日
時 間：18:30～20:30

対象者 四肢に障がいのある中学生以上の人
定員：10名程度

申込が必要
毎回 前月の20日～先着順

はじめようバドミントン

体育室

基本技術・ルールなどを大阪シャトルコッククラブ員が
指導します。

開催日：6月14日、7月12日、8月9日 金曜日
時 間：18:30～20:30

対象者 障がいのある中学生以上の人
定員：10名程度

申込が必要
毎回 前月の20日～先着順

はじめよう柔道

遊戯室

基本技術・ルールなどを柔道部クラブ員が指導します。

開催日：6月4日、7月2日、8月6日 火曜日
時 間：18:30～20:30

対象者 視覚・知的・発達・精神障がいのある
中学生以上の人
定員：5名程度

申込が必要
毎回 前月の20日～先着順

はじめようビームライフル射撃

会議室
体育室

基本技術・ルールなどを長居障がい者ビームライフル射
撃クラブ員が指導します。

開催日：6月15日、8月31日 土曜日
時 間：14:00～16:00
場 所：6月15日は会議室
8月31日は体育室

対象者 障がいのある中学生以上の人
定員：10名程度

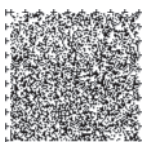
申込が必要
毎回 前月の20日～先着順

アーチェリー教室

体育室

基本技術・マナーなどを大阪障がい者アーチェリークラ
ブ員が指導し、大会へ出場できるルールや技術を習得します。

開催日：9月3日、10日、17日、24日、10月1日、8日、
15日、22日 火曜日
時 間：18:00～20:30



対象者 ①肢体・内部障がいのある中学生以上の人
②上記以外の障がいのある中学生以上の人
定員：①10名程度 ②5名程度

申込が必要
8月1日(木)～8月13日(火)

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：6月10日、24日、7月8日、22日、8月26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：30名程度（介助者含む）

申込が必要
毎回 前月の20日～先着順

高次脳機能いきいき

体育室

運動やグループワークで、高次脳機能の向上と、自立した生活の実現に向けた支援をします。

開催日：6月7日、7月5日 金曜日

時 間：13:15～14:30

対象者

高次脳機能障がいのある人
定員：10名程度

申込が必要

毎回 前月の20日～先着順

ラン run ラン

ヤンマーフィールド長居
会議室①・②

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：6月13・27日、7月11・25日、8月8・22日、
9月12・26日、10月10・24日、11月14・28日、
12月12・26日
2025年1月9・23日、2月13・27日、3月13・27日
木曜日

時 間：18:30～19:30

対象者

知的・発達・精神障がいのある中学生
以上の人
定員：50名程度

申込が必要

定員に達するまで随時募集

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：6月8日、7月13日、8月10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：100名（介助者を含む）

申込が必要

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よって、楽しみながらからだを動かします。

開催日：6月22日、7月27日、8月24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：100名（介助者を含む）

申込が必要

毎回 前月の20日～先着順

キッズ水泳(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めざした水泳練習を行います。

開催日：6月9日、23日、7月14日、21日、
8月4日、18日 日曜日

時 間：①15:15～16:00

②16:15～17:00

対象者

障がいのある3歳以上の未就学児・小学生
（保護者を含む）
定員：各10組程度

申込が必要

毎回 前月の20日～先着順

キッズ水泳(トビウオ)

プール室

12.5mを息継ぎしながら泳ぐことをめざした水泳練習を行います。

①顔を付けて一人で浮くことができる。

②1人で5m以上進むことができる

開催日：7月22日 月曜日、23日 火曜日、25日 木曜日、
26日 金曜日、29日 月曜日、30日 火曜日

時 間：①15:15～16:00 ②16:15～17:00

対象者

障がいのある小学生
定員：各8名程度

申込が必要

6月1日(土)～6月14日(金)

車いすバスケットボール入門

体育室

車いすバスケットボールの基本操作やルール、技術の習得をめざして指導します。

開催日：6月10・24日、7月8・22日、8月26日、9月9日、
11月11・25日、12月9・23日、
2025年1月27日、2月10日、3月10・24日
月曜日

時 間：18:30～20:30

対象者

下肢に障がいのある高校生以上の人
定員：15名程度

申込が必要

定員に達するまで随時募集

バレーボール

体育室

全国障害者スポーツ大会の出場をめざし、バレーボールのルールや技術を習得します。

開催日：6月3・17日、7月1日、8月5・19日、9月2日、
10月7・21日、11月18日、12月2・16日、
2025年1月6・20日、2月3・17日、3月3・17日
月曜日

時 間：18:30～20:30

対象者

知的障がいのある中学生以上の人
定員：20名程度

申込が必要

定員に達するまで随時募集



ピックアップ

体力・認知機能をたかめよう！

運動やレクリエーション、軽スポーツで体力や認知機能をたかめます！

開催日：6月15日、28日、7月26日(ラウンジ)
6月15日は土曜日、他は金曜日

時 間：13:15～14:30

場 所：7月26日はラウンジ 他は体育室

対象者：障がいのある人とその家族・介助者
定 員：30名程度（介助者を含む）

申込が必要

毎回 前月の20日～先着順

いきいきチャレンジ スポーツをしよう！

～体力・認知機能をたかめよう～

地域のみなさまとともに、いきいきと体をうごかします！

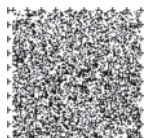
日 時：6月15日(土) 13:00～15:30

場 所：体育室

対 象：どなたでもご参加いただけます。

内 容：健康体操・ダンス・レクリエーション・
ポッチャ(事前申込者のみ)など
当日直接会場へお越しください。

参加費：無料



きょうしつ あん ない スポーツ教室案内

●舞洲からのお知らせ

※スポーツ教室の実施日や時間には、変更する場合がありますので
ホームページやLINEでご確認をお願いいたします。

これからスポーツをしてみたい方、もっと技術を向上させたい方、目的やレベルに応じた教室を開いています。
ぜひ、ご参加ください。

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、水慣れから受講者に合わせた泳法で浮き具を使用して5m泳ぐことをめざします。		
開催日：①7月14日、8月11日、9月8日 日曜日 ②7月28日、8月25日、9月15日 日曜日		
時 間：①②ともに15:15～16:00		
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 ☆水慣れできていない人、水泳活動をほとんど行ったことがない人 ※安全確保のため、①については介助者最低1名は入水をしていただきます。 ※障がいの程度によっては、②についても介助者の入水をお願いする場合があります。 定員：①15組 ②15名	
申込が必要 毎回 前月の1日～		

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、水慣れから受講者に合わせた泳法（息継ぎあり）で12.5m泳ぐことをめざします。		
開催日：①7月14日、8月11日、9月8日 日曜日 ②7月28日、8月25日、9月15日 日曜日		
時 間：①②ともに16:10～17:00		
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 ☆5m以上泳げる人（息継ぎ、浮助具の有無を問わない） 定員：①15名 ②15名	
申込が必要 毎回 前月の1日～		

ジュニア水泳（イルカ）		プール
泳力獲得、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：7月6日、8月3日、9月7日 土曜日		
時 間：18:00～19:00		
対象者	障がいのある小学生から18歳（高校生）までの人 ☆12.5m以上泳げる人（息継ぎあり、浮助具の有無を問わない） 定員：15名	
申込が必要 毎回 前月の1日～		

ジュニア卓球		アリーナ
サーブやラリーなどの基本技術を習得し、大会に出場できるようになることをめざします。		
開催日：7月14日 日曜日、8月10日、9月14日 土曜日		
時 間：10:15～11:45		
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	
申込が必要 毎回 前月の1日～		

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になることをめざします。		
開催日：7月28日、8月25日、9月15日 日曜日		
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 立位でボールを蹴ることができる人 定員：30名	
申込が必要 毎回 前月の1日～		

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・シュートなどの基本技術を習得し、ゲームができるようになることをめざします。		
開催日：7月28日、8月25日、9月15日 日曜日		
時 間：13:15～14:45		
対象者	下肢に障がいのある4歳から18歳（高校生）までの人 定員：25名	
申込が必要 毎回 前月の1日～		

ジュニアボッチャ		アリーナ
ボッチャを体験し、レクリエーションでのゲームができるように練習をします。		
開催日：7月14日、8月11日、9月8日 日曜日		
時 間：13:15～14:45		
対象者	肢体障がいのある幼児から18歳（高校生）までの人 定員：10名	
申込が必要 毎回 前月の1日～		

スポーツ・レクリエーション体験		アリーナ
様々な遊具やスポーツ用具を使って、遊びや軽スポーツを楽しむ時間です。開催日によって、スポーツやレクリエーションの種目を変えてします。		
開催日：①7月24日 水曜日 ②7月26日 金曜日（予定） ③8月5日 月曜日 ④8月10日 土曜日		
時 間：①～④すべて13:00～14:30（予定）		
対象者	障がいのある人とその家族・友人・介助者 定員：なし（混雑時に入場制限を行う場合があります）	
申込不要		

重度身体障がい者の運動（プールでの活動）

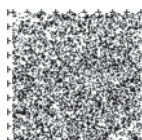
プール

水中でリラックスしながら、四肢・体幹の動きを引き出し、少しでも自分でできることを増やしながらか、気持ちよく動かしやすからだづくりをします。

開催日：7月21日、8月11日 日曜日
9月16日 月曜日・祝日
時 間：10:30～12:00

対象者 主たる移動手段が車いすの四肢・体幹に障がいのある人とその家族・介助者
定員：10組

申込が必要
毎回 前月の1日～



はじめよう水泳(2期) ～プールでの活動を 始めよう!～

プール

水慣れから浮き身姿勢、本人の障がいに応じた泳法の取得を目指します。水中運動でも大歓迎です!!

開催日: 9月6日、20日、10月4日、18日 金曜日
時 間: 19:00～20:00

対象者

プール活動の経験の少ない障がいのある
中学生以上
定員: 5名

申込が必要

7月1日(月)～20日(土)

つづけよう水泳(後期)

プール

健康増進を目的に、受講者に応じた目標を設定したうえで、継続した水泳活動に繋がられるメニューを提案します。

開催日: 9月2日、10月7日、11月11日、12月2日 月曜日
時 間: 18:30～19:30

対象者

25m泳げる障がいのある18歳以上の人
(高校生除く)
定員: 5名

申込が必要

7月1日(月)～20日(土)

はじめよう!! バレーボール

アリーナ

バレーボールの基礎(アンダーハンドパス、オーバーパス)を行い、サーブやラリーを練習します。

開催日: 10月2日、16日、11月6日、20日、
12月4日、18日 水曜日
時 間: 18:30～20:00

対象者

知的障がい、発達障がいのある中学生
以上の人
定員: 15名

申込が必要

8月1日(木)～9月16日(月)

部位別ストレッチ&トレーニング

プレイルーム

部位別で、トレーニングとストレッチを提示し、正しいフォームを習得します。

開催日: ①6月10日 ②6月24日 月曜日
時 間: ①10:30～11:30 ②13:30～14:30

対象者

障がいのある15歳以上の人
定員: 5名

申込が必要

当日申込(先着順)

Let'sスポーツ(9月)

アリーナ

指導員や友達・家族と一緒に様々なスポーツができる時間です。バドミントンやボッチャ、バスケットボールなどができますが、他にも希望する内容がありましたら、指導員までご相談ください。

開催日: 平日、土曜日
時 間: 各40分(日程によって開始時間が異なります)
日程については開催要項またはホームページをご確認ください。

対象者

障がいのある人とその家族・友人・介助者
定員: 各時間枠につき、指導は1組まで、
一般利用は1～2組まで

申込が必要

毎回 前月の1日～

グループ教室

アリーナ等

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

開催日: 平日
時 間: 10:00～16:00のうち1時間程度

対象者

障がい福祉サービス事業所等
定員: 要相談

申込が必要

希望日により申込締め切りを設定 ※要項参照

プール ワンポイントレッスン

プール

希望に応じて、プール活動(水泳、水中運動)を指導員がアドバイスします。

開催日: 平日(夏休み期間を除く)
日程については、ホームページをご確認ください。
時 間: ①13:20～14:40(1枠20分程度、4枠) ②15:20～16:00(1枠20分程度、2枠)
※レッスン受講は1名1日1回とさせていただきます。

対象者

障がいのある人
定員: 1枠につき1名もしくは1グループ(1グループ最大3名まで)

申込が必要

当日申込(先着順)



ピックアップ

夏休みに親子で一緒に参加できる、体験教室を開催!!

体験教室から継続してスポーツを実施できるように、ジュニアスクールの紹介もします。

夏休み親子スポーツ体験

親子のふれあいを通じて、遊びながらスポーツを体験し、からだを動かす楽しさや運動をはじめるきっかけを作りましょう!

- ①卓球体験(卓球のラケットや球に触れることから始めます。)
- ②フットサル体験(ボールに触れることから始めます。)

開催日: ①8月12日 月曜日・振替休日
②8月18日 日曜日

時 間: ①②ともに13:30～14:45

対象者: ①障がいのある幼児から小学生までの人とその保護者
②立位でボールを蹴ることができる、障がいのある幼児から小学生までの人とその保護者

定 員: ①②ともに15組

申込期間: 申込が必要です

①②ともに7月1日(月)～20日(土)

夏休み親子水泳体験

浮力や水流など、水の特性を活かした遊びを通じて、親子で水に慣れ親しみ、水中でからだを動かす楽しさやプール活動をはじめるきっかけを作りましょう!

開催日: ①7月20日 土曜日
②8月18日 日曜日

時 間: ①②ともに10:30～11:30

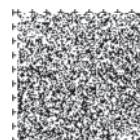
対象者: ①②障がいのある未就学児とその保護者

定 員: ①②ともに15組

申込期間: 申込が必要です

①6月1日(土)～20日(木)

②7月1日(月)～20日(土)



パラスポーツ振興事業

第24回大阪市障がい者 スポーツ大会を開きました！

10月に佐賀県で開かれる「第23回全国障害者スポーツ大会」の大阪市代表選手候補選考を兼ねて、延べ約390人の選手が日ごろの練習の成果を発揮し、たくさんの笑顔と感動がみられました。大阪市代表選手は、9月号で発表します！

競技	日程	会場
フライングディスク	5月4日(土)	ヤンマースタジアム長居
ボウリング	5月5日(日)	マグスミノエ
卓球	5月11日(土)	舞洲障がい者スポーツセンター
ボッチャ	5月18日(土)	舞洲障がい者スポーツセンター
アーチェリー	5月19日(日)	浜寺公園アーチェリー場
陸上競技	5月25日(土)	ヤンマースタジアム長居
水泳	5月26日(日)	舞洲障がい者スポーツセンター



パラスポーツ指導員に なりませんか？

令和6年度初級パラスポーツ指導員養成講習会(大阪市)を開きます！

開催日	場所
7月20日(土)	長居障がい者スポーツセンター
7月21日(日)	
7月27日(土)	舞洲障がい者スポーツセンター

申込締切：6月16日(日)

申込方法：受講申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、電子メール、郵送、FAXのいずれかで講習会事務局へお申込みください。



詳しくはこちら↓



過去の様子

パラスポーツ指導員とは？

公益財団法人日本パラスポーツ協会及び加盟団体等が、資格認定している指導者です。

パラスポーツの普及と発展を目指し、障がいの特性に応じたスポーツ活動の支援をするための専門的な知識や技術を有する人材を養成しています。

ち いき しんこう じぎょう 地域振興事業

ふくしま く
福島区ひろばを
かい さい
開催しました！

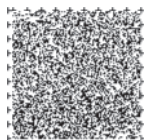
開催日：4月13日(土)

参加者数
39名

今年も区社会福祉協議会や区自立支援協議会と連携し、【福島区ひろば】を開催しました。パラスポーツ体験や全員でのレクリエーションなど盛りだくさんの内容でした！



当日の様子



福島区参加
スタッフの声

もっといろんな人に体験してほしいから、
すぐに2回目を企画します！

おしらせ

新規配属職員の紹介

にしばた せいぞう
名前：西端 晴造
所属：スポーツ振興部長兼
長居障がい者スポーツ
センター館長



学生時代を住吉区で過ごしましたので、長居の街角に「故郷」のような風を感じます。小学生のときは硬式少年野球、中学生からはバスケットボール、中年の時は太極拳とその時々にはスポーツを楽しんできました。今は大阪でいちばん高い山によく登っています（年間30回くらい）。これまで福祉関係の仕事に約30年間従事し、障がい福祉分野の仕事にいちばん長く携わってきました。初級指導員養成講習会の受講など、当センターとの出会いも30年前になります。今後とも、スポーツ活動を通じて人と人とのつながりがひろがり、当センターがますます愛される施設となりますよう頑張りますので、よろしくお願いします。好きな言葉は、「反対の反対は賛成なのだ!」。

うちだ ひろゆき
名前：内田 弘之
所属：長居障がい者
スポーツセンター副館長



みなさん、こんにちは、令和6年4月1日付けで長居障がい者スポーツセンター副館長に就任しました内田です。安心安全にスポーツ等を楽しんでいただけますよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

好きなスポーツ：ハイキング、山歩き。見るだけなら野球です。在阪球団のファンです。

趣味：旅行が好きでよく一人旅をしています。

座右の銘：一期一会



屋外プールオープン

次の期間に屋外プールをオープンします。ぜひご利用ください！

期間：7月20日(土)～8月25日(日)

時間 10:00～15:00

(12:00～13:00は休憩)

※雨や気温が低い日などは、使えないときがあります。



プール室の 一般利用休止について

近畿身体障がい者水泳選手権大会開催のため、下記の日程でプール室の一般利用を休止いたします。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませよう願いたします。

期間：6月22日(土) 17:00～21:00

6月23日(日) 9:00～18:00



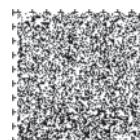
夏休み映画上映会開催!!

日本の昔ばなしや童話を上映します。

期間：8月23日(金)～8月25日(日)

1部 10:30～ 2部 11:30～

3部 13:30～ 4部 14:30～



パリパラリンピックの 競技を知ろう!!

パリパラリンピックは、
22競技!(50音順)

開催期間：2024年8月28日～9月8日

アーチェリー (肢体)



50m、または70m先の的を狙って矢を放ち、その得点を競い合います。使う弓には一般的なオリンピックと同じリカーブと、先端に滑車がついたコンパウンドの2種類があり、障がいによっては口で引いたり、足の指で引いたりする選手もいます。

ゴールボール (視覚)



視覚障がいのある選手が、鈴の入ったボールを互いに投げ合い、ゴールを狙うパラリンピック特有の競技です。選手は「アイシェード」と呼ばれる目隠しを着け、鈴の音を頼りに全身でゴールを守ります。

カヌー (肢体)



200mのスプリントで競います。種目はパドルを左右交互に漕いで前に進むカヤックと、アウトリガーと呼ばれる浮き具付きのカヌーに乗り、パドルで左右どちらかを漕ぎ進むヴァーがあります。

シッティングバレーボール (肢体)



下肢に障がいのある選手たちが、床に臀部（でんぶ）の一部を常に付けた状態でプレーするバレーボールです。一般のバレーボールよりもネットの高さを低くし、狭いコートで試合します。

車いすテニス (肢体)



2バウンドでの返球が認められている以外は一般のテニスと同じ競技ルールです。選手によっては握力が弱いため、テーピングでラケットと腕を固定するなどしてプレーします。

自転車競技 (肢体・視覚)



一般の自転車競技とほぼ同じく、ロードレースとトラックレースがあります。選手は障がいの種類により、それぞれの特性に応じた自転車でタイムまたは着順を競います。

車いすバスケットボール (肢体)



下半身などに障がいのある選手たちが、競技用車いすを操作しながらプレーするバスケットボールで、使うコートやリングの高さなどは一般のバスケットボールと同じです。激しい攻防やスピーディーなパスワークが魅力です。

射撃 (肢体)



下肢のみ、または四肢に障がいのある選手が、10m、25m、50m先の的を狙ってライフルやピストルで決められた弾数を撃ち、その得点を競います。

車いすフェンシング (肢体)



車いすを固定した状態で競技します。一般のフェンシングと同じ剣や防具を使い、魅力はかけ引きとスピード感。ルールも一般の競技規則に準じます。

柔道 (視覚)



パラリンピックでは、視覚障がい者の競技しかありません。体重別でルールは一般の柔道とほとんど変わりませんが、両者が互いに組んだ状態から主審による「はじめ」が宣告され、ふたりが離れたときは試合開始の位置で組み直して始めます。

車いすラグビー (肢体)

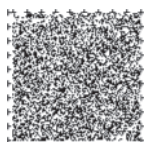


四肢・体幹に障がいのある選手たちが、激しいコンタクトプレーにも耐えられる頑丈な競技用車いすを使い、巧みな車いす操作でゴールを狙います。膝の上にボールを乗せて運び、前方へのパスも認められています。

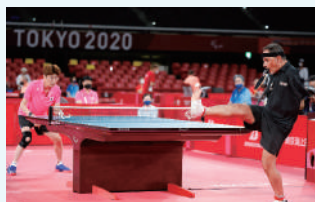
水泳 (肢体・視覚・知的)



上下肢の機能障がい、視覚障がい、知的障がいと、多岐にわたる障がいのある選手が競技します。障がいの種類もレベルもそれぞれ異なるため、クラス分けされたクラスの中でタイムを競い、順位を決めます。



卓球 (肢体・知的)



車いすや立位の肢体不自由者、または知的障がい者の種目があります。一般の競技規則に準じますが、障がいに応じた特別ルールがあります。

パワーリフティング (肢体)



下肢障がいのある選手が、体重別（男女各10階級）に分かれて、上肢だけの筋力でベンチプレスを行います。ベンチプレス台の上に足を乗せて試技をし、持ち上げた重さを競います。

テコンドー (肢体)



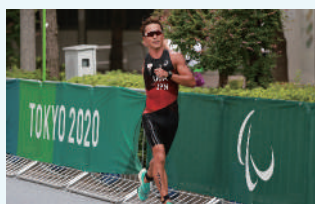
パラリンピックでは、主に上肢に障がいのある選手の競技だけです。一般のテコンドーと異なり、頭部への攻撃が禁止されており、蹴りのみで攻撃します。

ブラインドフットボール (視覚)



視覚障がいの選手が、ボールの転がる音と声のコミュニケーションでする5人制サッカーです。フィールドプレイヤーはアイマスクを着けた4人で、ゴールキーパー（晴眼者または弱視者）、監督、ガイドの指示で動きます。

トライアスロン (肢体・視覚)



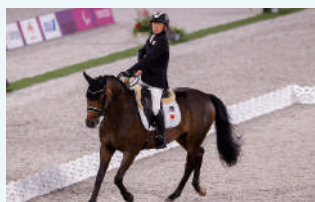
オリンピックの「スタンダード・ディスタンス」の半分となる、「スプリント・ディスタンス」（スイム0.75km・バイク20km・ラン5km）の合計タイムで競い合います。

ボッチャ (肢体)



重度の脳性まひの四肢・体幹の機能障がいがある選手が、出場するパラリンピック特有の競技です。対戦者は青か赤の球を投げ、「ジャックボール」（白球）にどれだけ相手より多く近づけるかを競います。

馬術 (肢体・視覚)



上下肢の障がいなどの選手が人馬一体となり、障がいに応じて工夫した手綱や鞍を使いながら、技の正確性と芸術性を競います。規定演技と、選手それぞれが選んだ楽曲に合わせて演技を組み合わせるフリースタイルがあります。

陸上競技 (肢体・視覚・知的)



肢体不自由、視覚障がい、知的障がいと、さまざまな障がいのある選手が、競技用の車いすや義足などを使い、走る、跳ぶ、投げる競技をします。障がいの種類もレベルもそれぞれ異なるため、クラス分けされたクラスの中で競い、順位を決めます。

バドミントン (肢体)



座ってプレーする「車いすの部」と、上肢障がい、下肢障がい、低身長「立位の部」があります。一般の競技規則に準じますが、車いすの部では、コートの半面を使うなど特別ルールが適用されています。

ローイング (肢体・視覚)



肢体不自由や視覚障がいの選手が競うボート競技です。2000mの直線レーンで、種目によって1人乗り、2人乗り、4人乗りのボートを使います。

※写真はX-1から
エックス

くるま じょ し 車いすバスケットボール女子

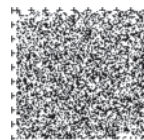


きょう ぎ たい かい パリ2024パラリンピック競技大会 しゅつ じょう わく かく とく 出場枠獲得 !!

Asueアリーナ大阪で4月17日～20日、車いすバスケットボール女子のパリ2024パラリンピック競技大会世界最終予選があり、日本は2大会連続のパラリンピック出場枠を獲得しました。

キャプテンの北田千尋選手をはじめ、長居・舞洲障がい者スポーツセンターを利用している選手が多数活躍しました。みなさん、車いすバスケットボール女子日本代表を応援しましょう！

←写真は今年2月の大阪カップから



～ありがとう！長居SCは50周年～

大阪市長居障がい者スポーツセンターは5月2日、開館50周年を迎えました。

当初より「いつ ひとりできても 指導員や仲間がいて スポーツやレクリエーションを楽しむことができる」をコンセプトに運営してきました。

これからも変わらず、皆さまがスポーツやレクリエーションを気軽に楽しめる場所として職員一同努めてまいります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

イベント情報については随時、LINEやホームページなどでお知らせします♪

職員のメッセージ動画を公開中！こちらからチェックしてください！⇒



開館当初の長居障がい者スポーツセンター全景写真



現在の長居障がい者スポーツセンター全景写真

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



←LINEのご登録はこちらから



まいしま

舞洲障がい者スポーツセンター

検索



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～1月3日です。

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年度まで指定管理を受け両センターを管理・運営しています。



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