

ながい まい し ま 長居・舞洲

2025 12

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

わたSHIGA輝いた！ 全スポ滋賀大会



今号の内容

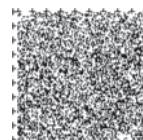
2～3面 特集

4～5面 スポーツ教室案内(長居・舞洲)

6～7面 イベント案内・報告

8面 パラスポーツ振興事業・お知らせ

各ページ隅の音声コードに、無料専用アプリUni-Voice (ユニボイス)で読みとること、音声として読みあげます。



〈個人競技〉

金	銀	銅
28	30	19
獲得！		



陸上競技

金	9
銀	12
銅	6



水泳

金	6
銀	7
銅	5



アーチェリー

金	1
---	---



卓球

金	3
銀	5
銅	3



フライングディスク

金	6
銀	5
銅	4



ボウリング

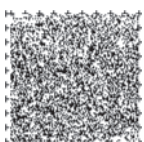
金	2
銀	1
銅	1



ボッチャ

金	1
---	---

〈団体競技〉



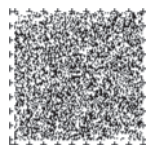
バレーボール（聴覚）

男子 準優勝 女子 優勝



男子バスケットボール（知的）

第4位



きょうしつ スポーツ教室ピックアップ(ながい)

ゆったり健康運動 ～ラフターヨガ～

体育室

笑いヨガの呼吸法を組み合わせたユニークなエクササイズです。心身のリフレッシュと健康増進をめざします。

申込が必要
11月21日(金)～
先着順

開催日：12月11日 木曜日
時 間：13:30～14:30

対象者

障がいのある人とその家族・介助者
定員：30名程度



講師：
アダルシュ・シャルマさん



ラフターヨガの様子

アーチェリー教室

体育室

基本技術・マナーなどを大阪障害者アーチェリークラブ員が指導し、大会へ出場できる技術やルールを習得します。

申込が必要

申込期間
12月1日(月)～12月15日(月)
※定員を超えた場合は、教室受講者
選考基準により選考を行います。

開催日：1月6日、13日、20日、27日、
2月3日、10日、17日、24日、
3月3日、10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 10名
- ② 上記以外の障がいのある中学生以上の人 5名



3月のアンリミテッド
アーチェリー大会に
向けてがんばります!!

ピックアップ

パーソナルトレーニング受講者のその後 ～世界に挑戦するパラアスリート～

長居相談事業「パーソナルトレーニング」受講者の活躍を追っています。

カトウ サキコ
加藤 咲子 選手 (●競技 車いす空手 ●障がい 筋ジストロフィー)

受講期間：令和6年5月～7月

選手からのコメント

今まで競技に繋がる本格的なトレーニングは、筋ジストロフィーにより筋肉に負荷をかけすぎると逆効果になるため避けていました。



しかし、トレーナーと相談しながら身体に少しずつ負荷をかけるメニューをこなしていき、トレーニング期間が終わるころには基礎筋力が向上し、競技面・生活面でも凄くいい方向に変わりました。今後も筋力維持のために無理のないトレーニングを続けていきたいと思えます。この様な素晴らしい事業に選んでいただきありがとうございます。

主なトレーニング内容

- 下肢バランスを向上するための体幹トレーニング
- チェアスキル(競技面特化)
- 腹背筋トレーニング

トレーニング後の戦績

『第6回松涛連盟
国際空手選手権パラ大会』

組手 優勝 形 準優勝

『第20回全日本パラ空手道競技大会』

組手 優勝 形 優勝

カワグチ ケンタロウ
川口 健太郎 選手 (●競技 車いすラグビー ●障がい 頸椎損傷)

受講期間：令和7年5月～7月

選手からのコメント

令和7年4月に行われた国際試合に出場したものの、代表レベルとのフィジカルの差を感じ、本事業へ応募しました。頸椎損傷でのトレーニングをトレーナーと相談しつつメニューを考え、期間中に明確に筋力が上がっているのを感じることができました。その結果、期間中の集大成のタイミングで日本代表としてジャパンパラ大会に出場し、5戦中3戦をスターティングメンバーとして任せ、優勝することができました。本当にこの3か月のトレーニングのおかげだと感じます。本当にありがとうございました。



主なトレーニング内容

- チューブを使用したローイングトレーニング
- TRXを使用したトレーニング(懸垂・上肢の残存機能を用いた体幹トレーニング)
- レーサー用ローラーにラグビー車に乗れるようにしたインターバルトレーニング

トレーニング後の戦績

JPSA設立60周年記念
2025ジャパンパラ
車いすラグビー競技大会

優勝

*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。

その他のスポーツ教室の情報については右のQRコードよりご確認ください。



きょうしつ スポーツ教室ピックアップ(まいしま)

ジュニアスクールについて

プール
アリーナ

技術レベルに合わせたプールのスクールや、アリーナで実施する卓球・フットサル・車いすバスケットボール・ボッチャと8つのスクールがあります！
ご興味のある方はぜひホームページをご確認ください！



2025年度ジュニアスクール 日程表

教室名	場所	対象	定員	時間	12月	1月	2月	3月
水泳メダカ ☆水慣れから浮助具付きで5mまで	プール	障がいのある幼児から小学生までの人	①15組 ②15組	①15:15～16:00 ②16:15～17:00	7日(日)	18日(日)	8日(日)	8日(日)
水泳トビウオ ☆浮助具付き5mから浮助具付(息継ぎあり)12.5mまで		障がいのある幼児から小学生までの人	①10名 ②10名	①15:10～16:00 ②16:10～17:00	14日(日)	25日(日)	15日(日)	15日(日)
水泳トビウオ ☆水慣れから浮助具付(息継ぎあり)12.5mまで		障がいのある中学生から18歳(高校生)までの人	15名	18:00～18:50	6日(土)	17日(土)	7日(土)	7日(土)
水泳イルカ ☆浮助具付(息継ぎあり)12.5mから25m完泳まで(浮助具なし)		障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人	15名	19:00～20:00	6日(土)	17日(土)	7日(土)	7日(土)
卓球	アリーナ	障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人	20名	10:15～11:45	7日(日)	18日(日)	8日(日)	8日(日)
フットサル		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	30名	10:15～12:00	14日(日)	25日(日)	15日(日)	15日(日)
車いすバスケットボール		4歳から18歳(高校生)までの下肢に障がいのある人	25名	13:15～14:45	14日(日)	25日(日)	15日(日)	15日(日)
ボッチャ		肢体障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人	10名	13:15～14:45	7日(日)	18日(日)	8日(日)	8日(日)
申込期間						12月1日(月)～20日(土)	2026年1月4日(日)～18日(日)	2026年2月1日(日)～20日(金)

プールワンポイントレッスン

プール

希望に応じたマンツーマン指導のパーソナルコースと、テーマに合わせたグループ指導の2つのコースがあり、ご要望に応じて指導員がアドバイスします。

申込が必要

先着順

(当日プールにて受付)2階総合受付にて施設利用申込みのうえ、使用許可書をプールまでご提出ください。

開催日：パーソナルコース(各回2コマ20分程度)

- ①12月4日(木) 11:20～
- ②12月3日(水)・8日(月) 13:20～
- ③12月1日(月)・12日(金) 15:20～
- ④12月10日(水) 19:20～

テーマ別コース(1回40分程度)

- ①12月11日(木) 11:20～
- ④12月5日(金) 19:20～

※2026年1月以降は別途お知らせします。

受付開始時間：①11:00 ②13:00

③15:00 ④19:00

対象者

障がいのある人

定員：パーソナルコース：1コマにつき1名

テーマ別コース：1回につき5名

Let's スポーツ (12月・1月)

アリーナ

アリーナでスポーツをしよう！

指導員や友達・家族と一緒に様々なスポーツができる教室です。

希望するスポーツがありましたら、指導員までご相談ください。

申込が必要

申込期間

12月実施：受付中
1月実施：12月1日(月)9:00より先着順にて受付します
来館・メール・Fax(申込が同着の場合のみ、職員が抽選を行います)

開催日：12月4日(木)、8日(月)、12日(金)、

17日(水)、22日(月)、25日(木)

2026年1月14日(水)、15日(木)、23日(金)

時 間：各40分(日程によって開催時間が異なります)

2月以降はHP・LINE・館内掲示でお知らせします

対象者

障がいのある人とその家族・友人・介助者

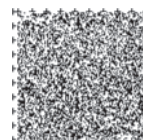
定員：各枠、指導1組・一般1組または一般2組

指導：1人～4人・一般：1人～



*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。

その他のスポーツ教室の情報については右のQRコードよりご確認ください。



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。



アミティカップ バスケットボール3x3大会

DJ によるパフォーマンスやさまざまな演出のなかでバスケットボール 3x3 大会を行います。当日は申込不要で、どなたでも参加できるシュート体験ブースも設けていますので、皆様のご来場をお待ちしています。
一緒に大会を盛り上げましょう!!

開催日時：12月21日(日)
10:00～16:00

場 所：大阪市舞洲障がい者スポーツセンター
アリーナ

参 加 費：シュート体験：無料

申 込 期 間：3x3の申込受付は終了しました



昨年度の実施風景



第52回 クリスマスのつどい

第52回クリスマスのつどいでは、参加型プログラムや団体発表、抽選会などを行います。

団体発表では、大阪体育大学ダンス部のパフォーマンスがあります!

わくわくしながらみなさんと一緒にクリスマスを楽しみましょう!

開催日時：12月14日(日)
13:00～15:30(開場12:40～)

場 所：体育室
参 加 費：無料(バザー等を除く)
申 込 込：申込みは不要です



団体発表の様子



集合写真



2026新年のつどい

お正月遊びのブースやステージパフォーマンスなど、障がいのある方もない方も一緒に楽しめる内容を用意しています!

ぜひアミティ舞洲で新年の一日を一緒に楽しみましょう!

開催日時：2026年1月11日(日)
11:00～15:30(予定)

場 所：アリーナ・2階通路
参 加 費：無料(バザー等を除く)
申 込 込：申込みは不要です



昨年度の実施風景



こどもフェスティバル

障がいのある子どもとその家族・友だちと共に、からだを動かしコミュニケーションや社会性を育むことを支援します。

詳細は館内掲示・ホームページ・LINEでお知らせいたします。

開催日時：2026年3月8日(日)
10:00～16:00(予定)

場 所：体育室
参 加 費：無料
申 込 込：申込みは不要です
対 象：障がいのある小学生以下の人とその家族または友人



昨年度の実施風景

イベント報告

2025 ENJOY! なが い 長居フェスティバル

参加人数
983名

パラスポーツにちなんだ体験やレクリエーションをテーマに各施設でイベントを行いました。体育室ではアンプティサッカー体験ブースや車いすバスケットボール体験等、プールでは長居プールの梅村氏によるアクアビクス、パラリンピアン伊藤真波氏による水泳ワンポイントレッスンを実施し、普段の利用では体験できない内容が盛りだくさんの一日となりました。

開催日：10月5日(日) 10:00～16:00



アンプティサッカー



車いすバスケットボール



アクアビクス



水泳ワンポイントレッスン

あき スポーツの秋! ち い き 地域でパラスポーツ体験! たい けん

「スポーツの秋」到来!市内各地で開かれるイベントに、地域と連携してパラスポーツ振興を行いました。競技用車いす体験やフライングディスク、ボッチャなどを実施し、多くの市民の皆さんに楽しんでもらうことができました!

開催日：10月5日(日)：つるみ区民まつり

10月12日(日)：みなと区民まつり

10月13日(月・祝)：

Do Sports Fes OSAKA 2025



イベントの様子



2025

おお さ か し

すい えい たい かい

大阪市ふれあい水泳大会

初参加者も多く、初心者から経験者まで日頃の成果を発揮した大会となりました!

開催日：9月23日(火・祝)

参加人数
110名

参加者のコメント

- ・25mひとりで泳ぐことができました!
- ・来年は良い記録を出せるようにまた練習を頑張ります。



大会の様子



たい けん かい ヨット体験会

今年2回目のヨット体験会を大阪北港マリーナで開催しました。

参加された皆さんは、ヨットには最高の風の中、日常ではできない体験を楽しみました。

開催日：10月19日(日)

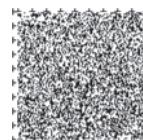
参加人数
36名

参加者のコメント

操作が難しいと思っていたけど、簡単ですぐに慣れとても楽しかったです!



体験会の様子



パラスポーツ振興事業

2026国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会

あの熱い戦いが
再び!

大会期間：2026年2月20日(金)～22日(日)

場 所：Asueアリーナ大阪(大阪市中央体育館)

2月20日(金)＜予選リーグ①＞

10:15～ 第1試合＜メインアリーナ＞日 本 vs 海外A
13:30～ 第2試合＜メインアリーナ＞海外B vs 海外C

2月21日(土)＜予選リーグ②＞

10:30～ 第3試合＜メインアリーナ＞海外C vs 日 本
第4試合＜サブアリーナ＞海外B vs 海外A
14:00～ 第5試合＜メインアリーナ＞日 本 vs 海外B
第6試合＜サブアリーナ＞海外A vs 海外C

2月22日(日)＜順位決定戦＞

10:30～ 順位決定戦①＜メインアリーナ＞
13:30～ 順位決定戦②日本戦＜メインアリーナ＞

大会の楽しみ方

- 今回は、オーストラリア、ドイツ、タイが参加！
- 現地で観戦できない人も大丈夫！
オンラインでも配信します！
- 大会期間中は体験コーナーも実施！



最新情報は公式SNSをご確認ください



ホームページ
QRコード



国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会

検索

お知らせ

施設の利用時間の変更について

令和7年12月14日(日)は、「クリスマスのつどい」開催のため、次のとおり、スポーツ施設の利用時間等を変更します。

(じかん)	9:00	12:00	12:40	13:00	15:30	18:00
体育室			開場	クリスマス	のつどい	
小体育室・遊戯室						
トレーニング室						
ボウリング室		通			閉	
屋外運動場		常				
プール室		利			室	
プール更衣室		用	12:30			
卓球室・別館 STT 室			12:10			

*個人利用申込みの受付は11:30まで(卓球のみ11:40まで)です。

点検・清掃に伴う プール室の閉室について

プールの「設備点検」および「清掃」のため、プール施設を閉室いたします。

日時：12月17日(水)～12月28日(日)

ホテルアミティ舞洲

12月31日は、宿泊者限定の特別料理をご用意してお待ちしております。

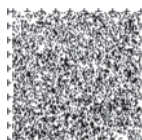
【お問い合わせ先】
舞洲障がい者スポーツセンター内 アミティ舞洲宿泊フロント
TEL: 06-6465-8210 FAX: 06-6465-8213

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

印刷：あさひ高速印刷株式会社