

スポーツセンターだより

第23回大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集!!

この大会は、鹿児島県で開催される「特別全国障害者スポーツ大会」(10/28(土)～10/30(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。

※本大会は新型コロナウイルス感染症の感染症対策を行い、開催を予定しています。

日程	競技	場所
5月4日(木・祝)	フライングディスク	ヤンマースタジアム長居
5月7日(日)	ボウリング (知的障がい者のみ)	マグスミノエ
5月13日(土)	ポッチャ (肢体不自由者のみ)	アミティ舞洲
5月14日(日)	水泳	アミティ舞洲
5月20日(土)	卓球 (サウンドテーブルテニス含む)	アミティ舞洲
5月21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
5月28日(日)	陸上競技	ヤンマースタジアム長居

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5年4月1日現在)。ただし、精神障がいの区分は、卓球以外は全国大会選考対象外です。また12歳の方は今大会に出場できますが、全国大会選考対象外です。

申込期間

令和5年4月1日(土)～4月20日(木)
 詳しくは、下記の大会事務局へお問い合わせください。

問合せ先(大会事務局)

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



過去の大会の様子

今号の内容

- 1面 第23回大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集!!
- 2～3面 長居からのおしらせ
- 4～5面 舞洲からのおしらせ
- 6面 大会・イベント報告
- 7面 スポーツ振興事業
- 8面 スポーツセンターからのおしらせ

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



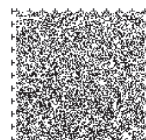
←LINEのご登録はこちらから



まいしま

舞洲障がい者スポーツセンター

検索



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)で読みとることで音声として読みあげます。アプリのダウンロードについては8ページをご覧ください。

●スポーツ教室

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

はじめよう柔道

遊戯室

基本技術・ルールなどを長居SC柔道部クラブ員が指導します。

開催日：5月2日、6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

事前申込が必要
申込について、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・ルールなどを長居SC大阪グッパーズクラブ員が指導します。

開催日：5月11日、6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

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

はじめようアーチェリー

体育室

基本技術・マナーなどを長居SC大阪障害者アーチェリークラブ員が指導します。

開催日：6月18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

事前申込が必要
申込について、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・ルールなどを長居SC大阪シャトルコッククラブ員が指導します。

開催日：6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

事前申込が必要
申込について、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

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17日 土曜日
時 間：14:00～16:00

対象者 障がいのある中学生以上の人
定員：10名程度

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：4月10・24日、5月8・22日、6月12・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

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：5月15日 月曜日
時 間：13:30～14:30

対象者 股関節・膝関節のトレーニングが必要な
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、高次脳機能の向上と、自立した生活の実現に向けた支援を行います。

開催日：6月2日 金曜日
時 間：13:15～14:30

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：10組程度(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

体力・認知機能をも高める! ～百歳めざして楽しく体を動かしましょう!～

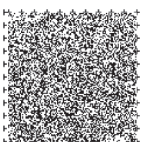
体育室

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：5月26日、6月23日 金曜日
時 間：13:15～14:30

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：30名程度(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順



2023年度も「はじめよう〇〇」と題して様々な種目の教室を開催します。初心者(未経験者)の方もクラブ員が基本から指導しますので、安心してご参加ください。教室見学も大歓迎です!!

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：4月8日、6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：60名(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回前月の20日～先着順

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：4月22日、5月27日、6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：60名(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回前月の20日～先着順

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4・18日 日曜日
時間：15:30～16:15

対象者 障がいのある幼児・小学生(保護者を含む)
定員：15組程度

事前申込が必要
申込について、毎回前月の20日～先着順

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：4月10・24日、5月8・22日、6月12・26日、7月10・24日、8月14・28日、9月11・25日、10月23日、11月13・27日、12月11・25日、2024年1月22日、2月26日、3月11・25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

事前申込が必要
申込期間 3月2日(木)～3月14日(火)

パラブレイキン(ブレイクダンス) ラウンジ

日本アダプテッドブレイキン協会の講師による技術レッスンをします。2024年パリオリンピックから正式種目となったブレイクダンスへの出場をめざします!

開催日：4月30日、5月21日、6月18日、7月2・23日、8月6・20日、9月10・24日 日曜日
時間：10:30～12:00

対象者 障がいのある人
定員：10名程度

事前申込が必要
申込期間 3月2日(木)～3月14日(火)

ランrunラン ヤンマーフィールド 体育室

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：5月11・25日、6月8・22日、7月13・27日、8月10・24日、9月14・28日、10月12・26日、11月9日、12月14・28日、2024年1月11・25日、2月8・22日、3月14・28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

事前申込が必要
申込期間 4月1日(土)～4月14日(金)

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：6月2・9・16日、7月7・14・21日、8月4・18・25日 金曜日
時間：①18:00～18:45 ②19:00～19:45

対象者 ①未経験の言語・知的・内部・精神・発達障がいのある中学生以上の人
②未経験の肢体・視覚障がいのある中学生以上の人
定員：各5名

事前申込が必要
申込期間 5月1日(月)～5月14日(日)

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5・19日、7月3日、8月7・21日、9月4日、10月2・16日、11月6・20日、12月4・18日、2024年1月15日、2月5日、3月4・18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

事前申込が必要
申込期間 5月1日(月)～5月14日(日)

障がい児の運動・スポーツ 体育室

あそびやスポーツを通して、様々なからだの動きを習得する。個々の障がいに応じて指導します。

開催日：6月3・17日、7月1・15日、8月5・19日、9月2・16日 土曜日
時間：10:15～11:15

対象者 障がいのある幼児(保護者を含む)
定員：10組程度

事前申込が必要
申込期間 5月1日(月)～5月14日(日)

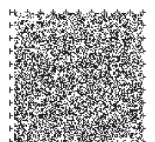
キッズ ミュージック・ケア ラウンジ

いろいろな音楽に合わせて、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10日、7月8日、8月12日、9月9日、10月14日 土曜日
時間：10:00～11:00

対象者 知的・発達障がいのある幼児・小学生(保護者含む)
定員：8組程度

事前申込が必要
申込期間 5月1日(月)～5月14日(日)



●スポーツ教室

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

はじめよう水泳 レベル：水慣れから

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を取得し、12.5m泳ぐことをめざします。

開催日：5月10・24日、6月14・28日、7月12・26日 水曜日
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
(3/1～予定)

重度身体障がい者の運動(プール)

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、気持ちよく体を動かせるからだづくりを行います。

開催日：5月21日、6月18日、7月16日、8月20日、9月17日
日曜日

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
重度の障がいのある人とその家族・介助者
定員：10組程度

事前申込が必要
(3/1～予定)

つづけよう水泳 レベル：12.5m完泳者から

プール

障がいに応じた泳法で、様々な練習に取り組み、泳力アップをめざします。

開催日：5月12日、6月9日、7月14日、8月4日 金曜日
時間：18:30～19:30



対象者 障がいのある18歳以上の人(高校生除く)
定員：15名

事前申込が必要
(3/1～予定)

ヨット教室

非常に安定性が高く、操作が簡単なヨットに乗る体験を行います。

開催日：4月9日 予備日：4月16日 日曜日

時間：①11:00～12:30

②13:30～15:00

場所：大阪北港マリーナ



対象者 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：①②各8組程度(1組4名まで)

事前申込が必要
(3/1～予定)

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。

レベル：水慣れから顔つけキック

開催日：4月23日、6月11日

日曜日

時間：①15:15～16:00

②16:15～17:00



対象者 ①障がいのある幼児
②障がいのある小学生
定員：①②各10組

事前申込が必要
4月は、3/1～予定
6月は、4/1～予定

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顔付けキックから、クロール(息継ぎあり)で12.5m息継ぎをしながら泳ぐまでをめざします。

レベル：顔つけキックからクロール(息継ぎあり)
12.5mまで

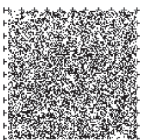
開催日：4月16日、6月18日 日曜日

時間：①15:10～16:00

②16:10～17:00

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
定員：①②各15名

事前申込が必要
4月は、3/1～予定
6月は、4/1～予定



2023年4月からジュニアクラブが、スクールに変わります!! それに伴い、申込方法が開催時期の2ヶ月前から(4月開催分のみ前月の3月1日~)に変更! さらに、先着順から各回毎申込抽選制に変わります! 詳しくはセンター職員におたずねください。

ジュニア水泳(イルカ) プール

大会出場を目標に25m以上の泳力獲得、技術の習得、向上を、めざした練習を行います。

開催日: 4月22日、6月10日 土曜日
時 間: 18:15~19:15

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: 15名

事前申込が必要
4月は、3/1~予定
6月は、4/1~予定

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: 4月15日、6月17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
定員: 20名

事前申込が必要
4月は、3/1~予定
6月は、4/1~予定

ジュニアフットサル アリーナ

大会出場を目標に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: 4月23日、6月11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: 40名

事前申込が必要
4月は、3/1~予定
6月は、4/1~予定

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: 4月23日、6月11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
定員: 25名

事前申込が必要
4月は、3/1~予定
6月は、4/1~予定

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: 4月16日、6月18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

事前申込が必要
4月は、3/1~予定
6月は、4/1~予定

舞洲スポーツアイランド満喫ツアー

①ネモフィラ鑑賞ツアー 入場料必要
②謎解きオリエンテーリング

開催日: ①4月13日 木曜日 (予備日:4月20日)
②6月10日 土曜日 (予備日:6月24日)
時 間: ①②13:00~16:00(予定)
場 所: ①②舞洲スポーツアイランド内

対象者 障がいのある人とその家族・友人・介助者
定員: ①15名程度(介助者含む) ②30名

事前申込が必要
①3/1~予定
②4/1~予定



2023まいしまチャレンジ卓球大会

たつきゅうたい かい

卓球初心者・初級者の方を対象に、卓球を通してお互いの交流を図り理解を深めることと、日頃の練習の成果を発表する場とする大会です!

日 程: 5月3日(水・祝)

対 象: 卓球初心者・初級者で、これから試合をめざす方や、勝ち負けにこだわらず日ごろの練習の成果を試したい方(障がいの有無や年齢は問いません)

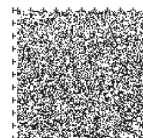
参加方法: 事前申込制

申込期間: 3月1日(水)~3月21日(火・祝)(予定)

※詳しくは、館内掲示やホームページ、LINEでお知らせいたします。



2020大会の様子





れい わ ねん ど
令和4年度

ちゅうきゅう しょう しゃ し どう いん にん てい こう がく せい たいしょう じ ぎょう
中級障がい者スポーツ指導員認定校の学生対象事業



車いすバスケットボール



シッティングバレーボール

中級障がい者スポーツ指導員をめざす学生を対象に、スポーツセンターの職員がサポートをしながら、学生が主体的に障がい者スポーツイベントの企画・運営をする事業です。



打合せ風景

今年度は「～anyone～パラスポーツフェスティバル」というタイトルのもと、11月26日(土)に、障がいや障がい者スポーツの理解を深める事を目的とし、障がいの有無を問わず幅広い年齢層の方々に車いすバスケットボール、シッティングバレーボール、ボッチャ、ゴールボールを体験していただきました。



だい かい
第49回クリスマスのつどい

ぜん いん しゅうごう あし さき
～全員集合!ひと足お先にクリスマス～

参加者数
サブイベント 97名
メインイベント 192名



ワークショップ



クイズ

サンタさん(大和川ライオンズクラブさん)からのプレゼントを頂きました!その他にも長居オーケストラや、クイズを行いました!また、大阪府立登美丘高校ダンス部による発表を鑑賞しました!



サンタさんからのプレゼント抽選会

サブイベントとして大阪市立自然史博物館とのコラボによるワークショップを行い、みんなでクリスマスを楽しみました!



登美丘高校ダンス部



長居オーケストラ

開催日: メインイベント 12月18日(日)
サブイベント 12月17日(土)・18日(日)



しん ねん ほう こく
2023新年のつどい 報告

参加者数
のべ832人

今年は、3年ぶりにセンター全体を使って実施!お正月遊びコーナーやステージパフォーマンスをはじめ、お絵かきコーナーや工作エリアとたくさんのブースを設置し、たくさんの笑顔を見ることができました!また、お楽しみ抽選会やチャリティバザーで大阪中央ロータリークラブさんにご協力いただきました。ありがとうございました!!

開催日: 1月8日(日)

ステージパフォーマンス



(山城) 國和太鼓 鼓粋グループ



(舞洲) ダンスクラブ



(車いす) アートパフォーマンス



お正月遊び①



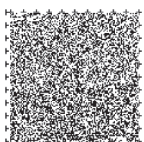
お正月遊び②



工作エリア



凧あげ広場



だい かい おお さか し しょう しゃ きょうしつ かい さい
第49回大阪市障がい者スキー教室を開催しました!

参加者数
86人
 (スタッフ含む)

開催日：1月26日(木)～1月29日(日)
 場 所：戸狩温泉スキー場(長野県飯山市)

3年ぶりの開催でした。
 今回もたくさんの方にご協力いただきました。



集合写真



アルペンコース



アルペンコース (チェアスキー)



雪山まんきつコース



コンディショニングルーム

しょう しゃ しんこう じぎょう
障がい者スポーツ振興事業

こく さいしん ぜん じょ しくるま おお さか たい かい
2023国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会

丸善インテックアリーナ大阪にて、3日間で約7,500人以上の皆さまに観戦していただきました。

大会期間：2月10日(金)～2月12日(日)

～競技結果～

- 1位 オランダ
- 2位 カナダ
- 3位 日本
- 4位 オーストラリア



大会の様子



大会の様子



大会ベスト5



日本生命ジュニアレッスン



日本生命チャレンジコーナー

試合の様子は
**「あすリートチャンネル」にて
 ご覧いただけます!**

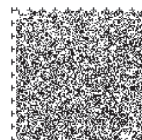
ぜひ、ご視聴ください!



健闘した日本チーム



地域親善交流会



スポーツセンターからのお知らせ

おおさか ししょう しゃ たいかい かいさい ともな まいしま 大阪市障がい者スポーツ大会開催に伴う プール室の一般利用休止について

大阪市障がい者スポーツ大会水泳の部開催のため、下記の日程でプール室の一般利用を休止いたします。ご了承のほどよろしくお願いいたします。

5月13日(土) 15:00~21:00
5月14日(日) 9:00~18:00

しょう り かい こう ざ ながい 障がいの理解講座

テーマ パラスポーツが変える未来 ～私たちにできること～

SDGsの達成に、パラスポーツがどう貢献できるのか具体例を知ること、パラスポーツ関係者のSDGsに対する意識や意欲を醸成し、自ら考え、何らかの行動につなげる機会にします。



マセソン 美季 氏

講師：マセソン 美季 氏
(日本パラリンピック委員会『I'mPOSSIBLE』
事務局 プロジェクトマネージャー)

視聴期間：令和5年6月1日(木)～6月30日(金)

実施方法：オンライン配信のみ

申込方法：事前申込が必要 4月1日(土)～5月20日(土)

しょうぼう くん れん じっ し ながい まいしま 消防訓練を実施します

ご利用の皆さまは職員の避難誘導に従っていただきます。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

	実施日	時間
舞洲	3月13日(月)	14:00~14:30
長居	3月20日(月)	14:30~15:00

おんせい ユニ ボイス 音声コード「Uni-Voice」

スポーツセンターだよりは音声コードを利用することで自動読み上げができません。音声コードは、スマートフォンなどに「Uni-Voice」のアプリをダウンロードし使用します。

詳しくはコチラ
(QRコード) ▶



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

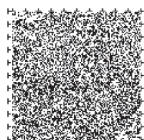
※休館日が祝日にあたる場合は開館します。 ※年末年始の休館日は12月29日(金)~1月3日(水)です。

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、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