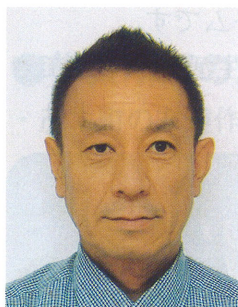


栃木県障害者スポーツ指導者協議会だより

とちぎ・アシスト!



年頭のごあいさつ

栃木県障害者スポーツ指導者協議会
会長 佐々木 俊郎



新年明けましておめでとうございます。

また、昨年3月11日の東日本大震災で被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

さて、昨年は2月の大雪の予報で会員同士の交流会が中止になったり、東日本大震災で第2回栃木県コントロールアタック選手権大会が中止になったり、また、東日本大震災の影響でわかきアリーナなどの体育施設が使えなかったりと、本協議会の活動も予定通りに進まないことの多い一年でした。

また、いろいろな意味で、人と人とのつながりが見直され、“絆”という漢字がキーワードとなりました。

昨年のアシストにも書かせていただきましたが、まだまだ、活発に活動を行っているのは、一部の方々に限られています。

本協議会は約290名の会員の皆様の会費により運営されております。せっかく会費を払っているのですから、それを無駄にしないようにしようではありませんか。

活動に参加してみたいと思われている方は、栃木県障害者スポーツ協会のホームページに本協議会の情報が載っています。また、各ブロック長にご連絡いただければ、情報の提供ができますので、ぜひご連絡をお願いします。

会員一人一人の横のつながり、すなわち会員同士の“絆”が本協議会のこれからの活動を活発なものにしていくと思います。

これからも、ステップアップ講習会や交流会等を企画してまいりますので、ふるってご参加いただきたいと思います。

最後に、本協議会の運営につきまして会員の皆様一人一人のお力をお借りしながら、より一層の発展に努めてまいりたいと思います。何卒ご協力のほどよろしくお願いいたします。

◆活動紹介～私は、こんな活動をしています！

「資格はとったが、まだまだ不安はいっぱい。」、そんな皆さん、一緒に活動しませんか！

指導協芳賀ブロックで活躍中の服部隆志さんを紹介します。服部さんは、特別支援学校の子供達のマラソンクラブを主催し指導に当たっています。将来は“障害者駅伝大会”を開催する夢を持ち続けながら活動していますので応援してください。

会員の皆様、こんにちは。私は「リスランニングチーム」代表の服部隆志です。所属ブロックは芳賀ブロックです。



リスランニングチームとは…

特別支援学校の卒業生や在校生、その家族、教員で構成されているランニングチームです。

『余暇時間にランニングをして楽しく充実したものにしましょう』、『毎日元気に生活や仕事ができるようランニングをして体力をつけましょう』という思いをもって活動しています。

リスランニングチームの活動内容

毎月1回真岡市にある「井頭公園」に集まり、それぞれの走力に応じて、走ったり歩いたりしています。

記録向上をめざしているメンバーは、さらに強化練習に取り組んだり、“マラソン大会”や“記録会”などに出場したりしています。

“花見会”や“チーム結成記念タスキリレー”、“夏季遠征トレーニング”、“忘年会”など楽しいイベントも行っています。

リスランニングチームの平成23年の主な実績

10月下旬に茨城県水戸市で開催されている知的障害者の駅伝大会“ふれあい螢駅伝大会”社会人の部で優勝しました。

また、12月中旬に高根沢町で開催されている障害者のマラソン大会“もう一つのマラソン大会”に出場し、チームの主力選手が練習時間の豊富な特別支援学校高等部生を相手に3km男子の部で優勝しました。

そして、何よりも毎回多くのメンバーが練習日に集まって、走ったり歩いたりできました。



障害者スポーツ指導者の皆様へ

ランニングは自分の走力に応じて、仲間と一緒に取り組めば、手軽に楽しくできる素晴らしいスポーツだと思います。リスランニングチームに関心のある方がいらっしゃいましたら、ぜひ見に来てください。

また、茨城県水戸市で開催されている前述の“駅伝大会”に毎年参加していますが、栃木県でも障害のある方の駅伝大会が開催できたら栃木県の障害者スポーツがさらに発展するのではないかと感じています。どうぞ、皆様のご指導、ご支援をお願いいたします。

連絡先…服部 隆志 携帯 090-8306-1157

◆活動紹介～芳賀ブロックから（ブロック長：水沼桂子）

芳賀ブロックでの活動のひとコマを紹介します。会員の皆さん、一緒に楽しみましょう！

●芳賀地区3町（茂木・益子・市貝）の合同スポーツ大会が行われ、ボランティアとして参加しました。テーマ『幸せの心を育てるために』

◇7月9日（土）…益子町北運動場体育館

90名の方が参加し、“ボール運び”“リレー”や“大玉ころがし”や“パンくい競走”などを楽しみました。みなさん和気あいあいととても楽しそうに取り組んでいました。私たち指導員も初めての参加でしたが、地域でのこのような活動に積極的に参加していきたいと思えます。



●作業所でのスポーツ教室

・茂木町の友達作業所スポーツ教室（5月、7月、9月、11月、1月、3月）

「元気アップ館」で年6回行いました。2ヶ月に一回、“コントロールアタック”を中心に気持ち良い汗を流しています。回数を重ねているので準備や後片付けは自分たちで行っています。投げ方やチームでの作戦なども工夫しながら楽しんで行っています。各作業所でこのようなスポーツ教室が開かれるといいですね！

・益子町の友愛作業所スポーツ教室（7月、9月）

県のスポーツ大会に参加するために“フライングディスク”のスポーツ教室を2回行いました。震災で体育館が壊れ太陽が燦々と輝いているもとで気持ちの良い汗を流しました。益子特別支援学校の先生に持ち方や投げ方を教えていただき、“ディスタンス”も“アキュラシー”も短い時間で上達し、県のスポーツ大会で活躍しました。

●その他の活動

・スポーツ教室で使うものを製作しました。

“ダンベル”を作って準備運動に使ったり“コントロールアタック”用の得点シートを作りました。イチゴやさくらなど芳賀郡の特産物をアピールした絵柄はとても好評です。

この他、ダンボールで“ジャンボオセロ”を作りました。

まだ、デビューしていませんが活用するのが楽しみです。

本年度は、堀川さんが職人顔負けの“フライングディスク”用のスタンドと輪を作ってくれました。

これからも、スポーツ教室を楽しみにしている方々のためにも、さらに研修を深め、協力しながら楽しく行っていきたいと思えます。



ダンベルを使ってのリズム…準備体操

連絡先…水沼 桂子 携帯 090-9108-7467

◆活動報告～研修部（研修部長：渡辺みゆき）

「チャレンジ・ザ・ゲーム」で仲間と交流

今回の研修は、8月21日（日）、わかくさアリーナで「チャレンジ・ザ・ゲーム」にチャレンジしました。個人やグループで交流しながら、記録に挑戦して遊び感覚で身体を動かし、おおいに楽しみ、笑いを生み出す新感覚のレクリエーションスポーツとして紹介されています。学校や、職場、地域など、さまざまな場面で、たくさんの方々に楽しまれています。

ユニークなゲームが盛りだくさん、“キャッチング・ザ・スティック”や“ネットパスラリー”等々。障がいがある方は運動不足になりがちですが、楽しみながら体力づくりにもつながり、子どもも大人も記録への挑戦という目標でゲームをし、失敗してもそこがまた楽しさを増す内容です。ぜひ、機会があればまたチャレンジしたい研修です。



ロープ・ジャンプ



ペアリングキャッチ

事務局からのお知らせ

◆協力者求む！

研修部は、年間の研修会・講習会等を企画・立案するとともに、計画的に実施し、会員の資質向上を図ることを目的に、渡辺部長・舟久保委員の2人で活動しています。今後、会員の皆様から寄せられる「実技講習会を設けて欲しい」「研修会をもっと沢山やって欲しい」といった要望にお応えするために、企画から参加して一緒に活動してくれる方を探しています。やってみたい方がおりましたら、事務局まで御連絡ください。

◆今後の研修会の予定

（日時）5月13日（日）13：00～15：00

（場所）わかくさアリーナ

（内容）研修と交流を兼ねて「卓球ルールと審判法」と題して、講師を招いて予定しています。研修会に参加して、始めの一步を踏み出してみませんか！

第11回全国障害者スポーツ大会おいでませ山口大会 『たくさんの感動をありがとう！』

栃木県選手団総監督

大島正行（宇都宮市・河内ブロック）



栃木県選手団の集合写真
（維新百年記念公園）



陸上競技リレーのバトン渡しを指導する
大島総監督（公式練習会）

今年で11回目を迎えた『全国障害者スポーツ大会』が山口県にて開催されました。テレビのニュース等でも国体の開催県において同時期に開催されることもあり「障害者の国体」と称されてきております。

今回の大会におきましては、頼りない部分も非常にある中で総監督という立場で参加させていただきました。

私がこの大会に初めて参加させていただいたのは、第3回の静岡大会でした。当時は介助者の一人として陸上競技の選手の方々をサポートさせていただきました。

その後も私自身中学から大学まで陸上競技を専門的に取り組んでいた経緯もあり、毎年陸上競技を中心に監督という立場でサポートし、今ではこの大会においては過去を知る数少ない人間の一人となってしまいました。

過去の大会の中でも初めて参加させていただいた静岡大会において、すばらしい競技場での開会式を目の当たりにし、初日より心を動かされる毎日であったことを今でもよく思い出します。

大会は3日間ですが、移動日も含めると5泊6日の長丁場です。私自身、仕事で6日も家を空けることは今までありませんでした。

そんな長期間の大会ですが、開催県の綿密な計画により競技場への移動や競技を円滑に行えるよう様々な面で多くのスタッフが私たちを支援してくれます。そんな中でも栃木県担当のボランティアの方々は1日目の開催県に到着時より、歓迎の横断幕を手を温かく毎回出迎えていただいております。その瞬間から6日目の帰県に至るまで、様々な面で選手はもちろん我々役員までボランティアの方々にサポートしていただいております。

陸上競技の経験者という立場ではありましたが、選手の方々の更なる技術や競技力の向上を視野においてではなく、選手一人ひとりが年齢、障害区分において今持っている能力を最大限発揮できることを念頭に置いて毎回かかわっております。

選手の目標も様々で、より良い色のメダルの獲得を目指す選手、自己記録の更新、大きな舞台に参加できる喜びを感じる選手、他県との交流を深めようとする選手などいろいろです。

しかし、スタートラインを目の前にすると私たち介助者の手を振り切るようにゴールを目指す背中を見て、「自立」の2文字が色濃く浮かんできます。その瞬間は何度経験しても心が動かされる心地よい時です。

この大会を通し、選手はもちろん関係する役員、ボランティアの方々と同じ時間やその瞬間を共にし、たくさんの感動をもらいました。人の心へすばらしい刺激をあたえてくれるこの大会を様々な視点から多くの方々に伝えていただければと思っております。

◆活動報告～第24回全国スポーツ・レクリエーション祭に出展！

生涯スポーツの祭典「スポレク“エコとちぎ”2011」が、平成23年11月5日（土）～8日（火）、県内21市町（31会場）28種目が行われました。5日（土）には、宇都宮市の県総合運動公園で開会式が行われ、47都道府県の選手や大会関係者ら約2万人が参加しました。

また、同運動公園では、5日（土）～6日（日）に『栃木県障害者スポーツ指導者協議会』のテントも設けられ、障害者スポーツの体験では多くの人でにぎわいました。



【活動報告】

指導者協議会としては、初めての出展。「体験コーナーは、何をすれば良いのだろうか。また、用具は何を展示すれば良いのだろうか。」と企画の段階から迷うことばかりでした。

私と上野事務局長は、「障害者スポーツの振興には一般の人に障害者並びに障害者スポーツを正しく理解してもらうことが必要だ。多くの人に理解してもらうためには、各種イベントで出展しなければダメだ。」と数年前から話し合っていました。いつ実現できるかは二人には分かりませんでした。上野事務局長には、数年前から各種大会に出向いて、写真を撮ってもらいました。出展のイメージは二人で共有できていましたが、いざ話が決まると色々迷いました。本格的な準備を開始したのは、『全国障害者スポーツ大会』が終わった10月下旬でした。

“スポレク祭”前の最後の休みの日。私達は「とちぎ福祉プラザ」に集合し、ホームセンターで必要なものを買集め、“写真”、“競技用車椅子”、“チェアスキー”、“バイスキー”、“サウンドテーブルテニス”、“ボッチャ”、“フライングディスク”などの用具を上野事務局長の車に積み込みました。

いよいよ“スポレク祭”当日の5日（土）です。天気は、“晴天”でイベント日和。この日、集まった指導協会員は10名。指導協のテントの場所は、式典会場である「陸上競技場」から近く、人通りの多い絶好の場所でした。9時前から準備を開始し、30分ほどでディスプレイを完了しました。競技用車椅子を物珍しそうに眺める通行人が、「触っても良いですか。」と声をかけ、「どうぞ。乗ってみてください。」と返す。そんな会話が繰り返され、一日中休む暇が無いほど多くの人で賑わいました。

6日（日）の天気は、朝から“雨”。気温も低く肌寒い日でした。この日も10人の指導協会員が参加しました。5日の内容を変更しながらも活動を続けました。（余談ですが、上野事務局長は、風邪を引いてしまいました。）

十分に伝えることができたか分かりませんが、私達の活動は始まったばかり。この活動を続けて成果を上げたいと思っています。

【副会長：小金沢茂】

平成23年度栃木県障害者スポーツ指導者協議会活動報告

実施日	事業名	会場	指導者人数
5月14日(土)	第1回理事会	宇都宮サン・アビリティーズ	15
5月28日(土) ~29日(日)	全国障害者スポーツ大会 グランドソフトボール関東予選会	宇都宮サン・アビリティーズ	4
6月26日(日)	総会	宇都宮サン・アビリティーズ	24
7月10日(日)	第30回栃木県障害者卓球選手権大会	宇都宮サン・アビリティーズ	6
7月24日(日)	大田原市スポーツ・レクリエーション教室	大田原市農村環境改善センター	8
8月21日(日)	研修会	わかくさアリーナ	15
9月23日(金)	第32回関東障害者卓球選手権大会	宇都宮市体育館	8
9月25日(日)	第7回栃木県障害者スポーツ大会	県総合運動公園ほか	33
10月22日(土) ~24日(月)	第11回全国障害者スポーツ大会山口大会	山口県	1
10月23日(日)	北那須ブロック指導者研修会	三島体育センター体育館	6
10月29日(土)	宇都宮市ふれあいスポーツ大会	宇都宮サン・アビリティーズ	4
11月5日(土) ~6日(日)	第24回全国スポーツ・レクリエーション祭	県総合運動公園ほか	20
11月12日(土) ~13日(日)	障害者スポーツ指導者協議会関東ブロック打合せ会議	東京都	1
11月19日(土)	カルフルとちぎ文化祭	とちぎ福祉プラザ	5
12月11日(日)	第2回理事会	とちぎ福祉プラザ	15
1月	会報「アシスト」発行		
3月7日(水)	都道府県・指定都市障害者スポーツ指導者協議会	東京都	
3月17日(土)	第3回栃木県障害者コントロール・アタック大会	わかくさアリーナ	
4月~3月	障害者スポーツ教室		延べ59名

※指導者協議会は県内8ブロックに分かれて活動しています。上記活動報告については、各ブロック活動は記載していません。各ブロック活動の詳細については、資料が出来次第、『栃木県障害者スポーツ協会』ホームページなどで報告します。

■指導者協議会のブロック組織及び人数

平成23年7月現在

名称	構成	ブロック長	指導者人数
宇河	宇都宮市、上三川町	勝島富美子	74
上都賀	日光市、鹿沼市	広瀬 浩	21
芳賀	真岡市、市貝町、芳賀町、益子町、茂木町	水沼 桂子	20
下都賀	栃木市、小山市、下野市、岩舟町、野木町、壬生町	針谷 良七	77
塩谷	矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町	北川 弘子	19
北那須	大田原市、那須塩原市、那須町	郡司 原之	39
南那須	那須烏山市、那珂川町	相田美智子	4
安足	足利市、佐野市	佐々木俊郎	20
その他	県外(現住所を県外に有する方)		14

合計 288

今回は体験からのワンポイントです！

《アキレス腱断裂》が疑われる時の処置法

*切れたアキレス腱が筋力で中枢に引っ張られますので、すぐに安静にする（歩けるかもしれませんが、歩かない！）

*医療機関を受診するまでの応急処置

足首をできるだけ伸ばした状態（底屈位）で固定（膝関節より中枢から足先まで固定）⇒ 段ボールやタオル、テーピングの活用でアキレス腱部分は冷却



【アキレス腱断裂対処のワンポイント】

- ・ **歩かない!**
- ・ **足首を伸ばした位置（底屈位）で固定する**
- ・ **外傷処置の基本 RICE の実践**

Rest:安静 Ice:冷却 Compression:圧迫・固定 Elevation:挙上

アキレス腱は断裂する時、本当にすごい音がします（爆裂音のようです）。※筋断裂でも鈍い音がしますが

●皆様の身近に車椅子が置いてある場合、定期的にタイヤの空気圧等メンテナンスやチェックしてください。「いざという時に使えない」ということがないように！

事務局だより 【問合せ：上野悟事務局長（TEL：080-4163-5982）】

■スキー教室ボランティアの募集

【日 時】平成24年2月19日（日）

【場 所】ハンターマウンテンスキー場

【内 容】介助、荷物運搬 ※スキー経験を問わない。

【問合せ】栃木県障害者スキー協会（担当：佐々木清美）TEL：090-2666-4345

■第3回栃木県障害者コントロールアタック大会審判員等の募集

【日 時】平成24年3月17日（土）9：00～13：00

【場 所】わかくさアリーナ

【内 容】審判員（主審、副審）、記録等をお手伝いしてくれる方を15名程度募集

■総会のお知らせ

【日 時】平成24年5月13日（日）10：00～12：00

【場 所】とちぎ福祉プラザ 第1研修室

■研修会のお知らせ

【日 時】平成24年5月13日（日）13：00～15：00 ※総会後に実施

【場 所】わかくさアリーナ

【内 容】卓球ルールと審判法（実技）

※事務局からのお知らせについては、栃木県障害者スポーツ協会ホームページで随時掲載していますので、ご活用ください。

ホームページアドレス <http://www.tochi-shinkyō.org/spo.html>