

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!



年頭の御挨拶

栃木県障害者スポーツ指導者協議会
会長 佐々木 俊郎

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、2020年夏季東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定した記念すべき年でした。これからはパラリンピックという言葉を目にしたり耳にする機会が増えることと思いますので、これを機会に障害者スポーツへの理解が深まることを期待したいと思います。

さて、本協議会でも、昨年は栃木県障害者スポーツ協会の開催するスポーツ教室への指導員の派遣や、県スポーツ大会やカルフルとちぎへの協力、今年で2回目となる「障害者スポーツフェスタ2013」への協力等、少しずつではありますが活動が活発になり、会員相互の交流の機会も増えてまいりました。

また、3月16日(日)には「栃木県コントロールアタック大会」の開催を予定しておりますので、これを機会に、今までイベント等に参加したことのない会員の皆様も、「協議会はいったいどんなことをやっているのだろうかちょっと見に行ってみようかな」というような気軽な気持ちで、是非一度参加して下さるようお願いいたします。

最後に、5月に行われます総会の参加者も、ここ数年30人前後と寂しい状態が続いておりますので、こちらも合わせて是非ご参加くださいますようお願いをいたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。



卓球バレー研修会 (5月18日)



第9回栃木県障害者スポーツ大会 (9月29日)



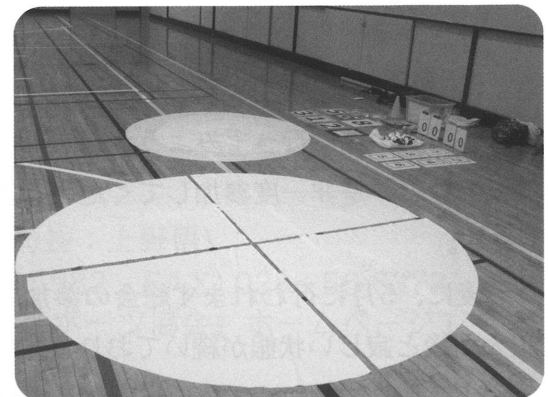
障害者スポーツフェスタ (11月24日)

那須ブロック (2市1町) についてご報告します。初めに会員状況ですが最新の会員数は39名、性別は、男性17名・女性22名。住所別は、那須塩原市の方が25名・大田原市8名・那須町4名・その他2名。資格別では、上級指導員2名・中級1名・初級33名・県会員3名の構成です。2年前より9名減っています。このうち実質的に活動している方は11~15名の約30%の方々です。是非この機会にランクのある方でも遠慮なく我々の活動に参加して下さい。安心して参加できるようお手伝いします。

活動状況ですが、栃木県障害者スポーツ協会からの依頼の各市町自治体関連の教室への講師派遣は、毎年3回あり塩原地区・黒磯地区・那須町で行われています。主にコンタック競技に2名の指導員をお願いしています。残念ながら今年度はブロック内より派遣できず、他ブロックから1名の方に応援していただきました。

ブロック内での独自の開催や講師依頼がないのが現状ですが、その中今年で3回目になる那須ブロック指導者研修会を11月10日(日)に那須塩原市三島体育館で行いました。(H21年第1回ゴールボール・H23年第2回なすタック)今回は子供1名含む8名でポッチャとブロックでコントロールアタックに手を加えた「なすタック」を楽しみました。なすタックは、コンタックがベースですが、体育館などのフロアをそのまま使用します。体育館の場合は、バレーコートラインを使用、投球ボックスも番号表示することで長さを変えることができます。得点を載せるシートはじめ得点板(ブックエンドを利用)なども手作りで費用を抑えました。ボールは当初2色テニスボールを使用していましたが、24年よりポッチャ用を使用しています。得点は、得点マークをプレーヤーに応じて変えたり、コートオーバーは減点するなど参加者で決めたりして変化をもたせることができます。今回ポッチャ含め疑問点が発生した場合は、中断して本を開きながら喧々譁々プレーしましたが楽しい有意義な研修になりました。次回多くの指導員の方の参加をお待ちしております。

今後の課題は、那須ブロックは面積が広いですが、ブロック問わず色々な機会に多くの指導員の方に活躍していただくこと。また、ブロックの垣根を越えたブロック相互の研修の開催、地域性を生かした指導者の親睦をはかれる場を作っていきたいと思っています。



平成25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	会員数
4月20日(土)	第1回理事会	とちぎ福祉プラザ	12
5月18日(土)	総会	とちぎ福祉プラザ	20
	研修会(卓球バレー)	わかくさアリーナ	19
6月30日(日)	関東身体障害者水泳大会	栃木県立温水プール館	8
7月14日(日)	第32回栃木県障害者卓球選手権大会	宇都宮市サン・アビリティーズ	16
9月15日(日) ・16日(月)	第14回東日本グランドソフトボール選手権大会	宇都宮市柳田緑地公園	5
9月29日(日)	第9回栃木県障害者スポーツ大会	県総合運動公園ほか	37
10月12日(土) ～14日(月)	第13回全国障害者スポーツ大会 (スポーツ祭東京2013)	東京都	3
11月 2日(土)	カルフルとちぎ(栃木県障害者文化祭)	とちぎ福祉プラザ	10
11月24日(日)	障害者スポーツフェスタ2013	とちぎ福祉プラザ	27
12月 8日(日)	第2回理事会	とちぎ福祉プラザ	14
2月	会報「アシスト第8号」発行		
2月19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16日(日)	第5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～11月	障害者スポーツ教室に協力(19教室)	市町	53

■平成25年の各ブロック活動

名称	活動内容
宇河	宇河・塩谷・南那須ブロック合同研修会(カローリング、7月)、スポ・レク教室(9月、3月)
下都賀	壬生町からの委託事業「あじさいサロン」(6月～1月)
上都賀	スペシャルオリンピックス交流会に協力(8月)
芳賀	スポーツ教室(友達作業所・年6回、友愛作業所・年2回)、フライングディスク日本選手権に参加
塩谷・南那須	宇河・塩谷・南那須ブロック合同研修会(カローリング、7月)
那須	研修会(ボッチャ・那須タック、11月) ※那須タック(ニュースポーツ)
安足	卓球バレー研修会(11月)

※指導者協議会は県内7ブロックに分かれて活動しています。ブロック活動の情報は、栃木県障害者スポーツ協会HPで随時紹介します。

■指導者協議会のブロック組織及び人数

平成25年12月現在

名称	ブロック長	構成	会員数
宇河	勝島 富美子	宇都宮市・上三川町	67
下都賀	針谷 良七	栃木市、小山市、下野市、岩舟町、野木町、壬生町	77
上都賀	広瀬 浩	日光市、鹿沼市	24
芳賀	水沼 桂子	真岡市、市貝町、芳賀町、益子町、茂木町	18
塩谷・南那須	相田 美智子	矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町 那須烏山市、那珂川町	23
那須	郡司 原之	大田原市、那須塩原市、那須町	36
安足	大木 美智子	足利市、佐野市	34
その他		県外	17

合計 296

栃木県障害者文化祭（カルフルとちぎ2013 こころのつどい）に参加してみた

君島 雅男（那須ブロック）

障害者スポーツのサポートとして「カルフルとちぎ2013 こころのつどい」に参加しました。

今回の障害者スポーツ種目は「ストラックアウト」、「コントロールアタック」、「輪投げ」、「ラダーゲッター」の4種目で、多くの親子連れが参加していました。

特に「ストラックアウト」は2セット用意しましたが、お蔭様でいつでも行列ができていました。

今回の「ストラックアウト」は、フライングディスクを10枚投げて9枚のパネルを何枚落とせるかという競技にしました。子供には人気で何度も挑戦していました。成績の優秀な人には新品のフライングディスクを差し上げました。

「ストラックアウト」での感想です。今回はフライングディスクを使用しましたが、「ストラックアウト」の的に対してディスクが大きめだったのでフレームに当たるケースが多くありました。小さめのディスクを使用すれば、得点がもう少し良くなって、さらに楽しめたと思います。

今回の『カルフルとちぎ』では4種目の障害者スポーツを紹介しましたが、今後は「ディスクゴルフ」や「ポッチャ」なども紹介して、子供から大人までより多くの人に障害者スポーツを気軽に参加して楽しんでもらいたいと思います。



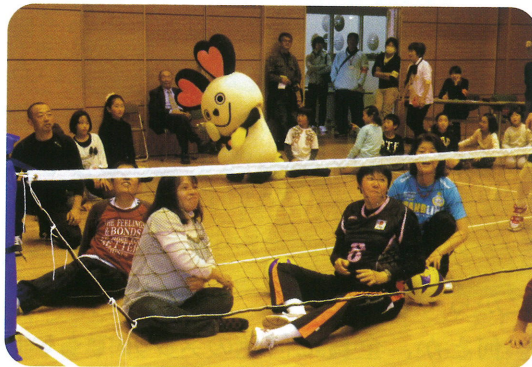
障害者スポーツフェスタ2013

大金 雪子（塩谷・南那須ブロック）

11月24日、「障害者スポーツフェスタ2013」が開催されました。とちぎ福祉プラザをメイン会場としフェスタ日和に恵まれたこの日、延べ1278名の方が足を運んでくださいました。

雪上での車椅子スポーツ「チェアスキー」の展示や運動相談コーナー、『シッティングバレーボール・栃木サンダース』や『車椅子バスケットボール・栃木レイカーズ』のみなさんのご協力もあり本格的な雰囲気も味わうことができました。プラザ二階では、小スペースからできるレクゲームも人気を集め、味自慢が並ぶ屋台コーナーでは、ナポリタンやコロッケ、けんちん汁などが食欲を誘っていました。

うたでフェスタを盛り上げてくれた“えりのあ”さんは、得点を狙い「コントロールアタック」でも笑顔を見せてくれました。県内プロスポーツ『宇都宮ブリッツェン』、『栃木SC』は二度目の来場。宇都宮ブリッツェン堀選手は昨年に続き多くの方と交流し、栃木SC本橋選手・中野選手は「カロリング」や「ボッチャ」などを巡り学生達とハイタッチで勝利を分かち合い障害者スポーツ体験を通じふれあいを楽しんでいました。



©TOCHIGISC

各コーナーを支えていただいたスタッフの皆様には深く感謝申し上げます。フェスタに関わる方が一人でも多く、そして参加体験の情報を発信して行くことで、栃木県障害者スポーツの普及振興につながっていくことでしょう。

第13回全国障害者スポーツ大会 (スポーツ祭東京2013)

水泳監督 澁谷 貢一 (河内・宇都宮ブロック)

「第13回全国障害者スポーツ大会」が、東京都において開催されました。

私は、現在『栃木とびうお』という障害者水泳チームにおいて指導をしており、今回、その中から2名の選手が選抜され、初めて監督という立場で参加させて頂きました。

障害者2名、IDから3名、計5名の選手にて大会に臨んだわけですが、当初、選手全員の泳ぎを見るまでは、不安もありました、しかし、1回目の練習が始まると不安は一変し、期待へと変わったのです、大会まで数回の練習会ではありましたが、毎回修正を重ねる事でタイムが縮まる事が楽しくて仕方ありませんでした、それも、選手一人一人がこの大会へ真摯に挑戦する思いが手に取るように感じたからです。

何とか、全員に何色のメダルでもいいから獲らせてあげたいと思うようになり指導にも熱が入ったかもしれません。

大会当日は、東京駅からボランティアの方々にお出迎え頂き、5日間選手の家族のように接してもらい、私達は競技に集中できる環境を提供させて頂きました。



いよいよ、競技開始です、関係者全員一丸となり声が哽れるまで声援を繰り返し、金メダル4個、銀メダル1個並びに大会新記録1種目と大健闘、残念ながら全員がメダル獲得とはなりませんでしたが、全選手、全種目において自己Bestを記録し、全力にて戦えた証となりました。

この思いを胸に今後への自信となったことと確信し、新たな目標が出来、それに向けて既に活動開始です、2020年の東京へ・・・

最後に、今大会を通し選手・関係役員、並びにボランティアの方々と同じ目標や時間、そして瞬間を共有する事が出来、多くの感動をもらいましたことに感謝しこの大会を様々な視点から多くの方にお伝え、又は、ご理解頂きたいと願います。

第13回全国障害者スポーツ大会 (スポーツ祭東京2013) フライングディスク監督 阿久津 英隆 (河内・宇都宮ブロック)

「第13回全国障害者スポーツ大会」フライングディスク競技の監督を務めさせていただきました。開催地が近隣の東京ということもあり参加選手が10名と伺い、どのような選手が揃っているのかとの期待と今後の強化練習でどれだけ充実した指導を行い、選手のレベル向上につながるのかという不安を覚えました。後日、選手の名前が分ると10名中半数が顔見知りで毎月、第4土曜日にわかきアリーナで行われているフライングディスク教室(栃木県障害者フライングディスク協会主催)へ通って来るメンバーだったのでほっとしました。また、選手団打合会で全選手に会ってみると、若く力の出せそうな3人の高校生を中心になんとかまとまりそうだと思いました。3回の強化練習で10名の選手をどれだけレベルアップできるかいろいろ考え、短い時間で選手全員の指導をきめ細かく行わなければいけないことから、私も所属している『栃木県障害者フライングディスク協会』『栃木県フライングディスク協会』の仲間に協力を依頼し、延べ6名の支援をいただきました。また、選手を身体グループ4名と知的グループ6名の2グループに分け、フライングディスク教室に参加の多い身体グループの練習、指導の中心を応援メンバーに任せ、私は中高生を中心とした知的グループの練習、指導に力を注ぐこととしました。



第1回強化練習、先ず各選手のレベルを確認するための初回記録会からスタートした結果、なんとアキュラシーとディスタンスでメダルが間違いないだろうという記録が続出し、また、なんとかなるかなという記録まで含めると12も出ました。今後の成績の伸びに期待を込め身体グループがアキュラシーの練習をしているときに知的グループはディスタンスの練習をするという方法で一人ひとりに時間を掛けられるよう工夫をしグループ別、種目別に交互に約1時間半の練習をし最後に練習成果確認の記録会を行いました。アキュラシーにおいてはなんと7名が成績アップ(他に初回記録と練習後記録、共に10投満点が2名)、なかでも初回記録の2投から練習後記録が7投と頑張った選手もいました。記録のマイナスとなった1名の選手も9投から8投へ変わっただけで成績としては安定しているので一安心。ディスタンスの記録については初めての練習で疲れてしまったためか10名中6名がマイナス記録となってしまいました。個々の選手の体力に配慮した練習時間を考えることが大切と感じました。そして第2回強化練習も初回の記録会を除き第1回と同じプログラムで行いました。選手全員が大分ディスクに慣れてきたと感じましたが今回いくらか風が吹いていたこともあり最後の記録会でアキュラシーの成績は前回記録より4名がマイナスとなってしまいました。それでも9名の選手が7投から10投までに揃っていましたので何とか良いレベルで来ているなと思えました。ディスタンスの成績は前回記録より6名が1~5m程距離を伸ばしましたが、7mマイナスという選手もいることからその日のコンディション作りが今後大切だと改めて考えさせられました。

台風の影響で第3回強化練習が中止となり本大会を迎えることとなり、10月11日朝、JR宇都宮駅を全競技の選手、役員が元気良く出発。我々フライングディスク競技のメンバーは東京駅に到着すると開会式会場ではなく公式練習会場の駒沢オリンピック公園陸上競技場へと向かいました。競技場へ到着後すぐに補助競技場で練習をしましたがこの日は風が強く、手首のスナップを利かせディスクに回転を付けて低く投げるよう指示しましたが、殆んど選手が投げたディスクが浮いてしまったり、風にあおられ流されたりでとても練習にはならない状況でした。そして栃木県選手の公式練習が午後一番に競技場で行われましたが午前中からの風の影響は少し弱まったもののまだまだ選手を悩ませ、本番前の最後の練習としては最悪の条件の中で終わってしまいました。

10月12日大会1日目、この日は午後の半日でアキュラシー競技が行われました。昨日のような強い風もなく絶好のフライングディスク日和(大会期間中)となり、中高生の4名の選手が2時20分からの競技開始、続いて2時40分開始が1名、続いて3時開始が3名、最後に3時20分開始が2名と僅か1時間の間に選手10名の競技が終わってしまいました。結果として、2名が1位、1名が2位、1名が3位で合計4個のメダルを獲得いたしました。1投目などの早い投順でミスをした結果3位と同数で4位になってしまった選手が2名いたのが非常に残念でした。

10月13日大会2日目、この日からはディスタンス競技と変り中高生を中心とした若手5名が競技し、3名が2位となりメダルを獲得いたしました。また、1.2m足りず4位となった選手もいて残念でした。10月14日大会3日目、この日も引続きディスタンス競技が行われましたが大会全体の閉会式があるため午前中、残る選手5名が競技し1名が3位のメダルを獲得いたしました。

最終日もあと1.4mというところで4位となった選手もいて残念でした。10名の選手全員が練習で、大会で頑張った結果として、金メダル2個、銀メダル4個、銅メダル2個、合計メダル8個獲得となりました。最後に私個人として今後も選手の力を最大限引き出すことのできるような練習法、指導法、そして選手との信頼関係の構築法を実践と供に勉強して行きたいと思えます。10名のすばらしい選手の皆様、同行された5名のすばらしい役員の皆様、そして関係各位の皆様、大変ありがとうございました。

Dr.大橋のワンポイント

栃木県東健康福祉センター所長 大橋俊子（栃木県障害者スポーツ指導者協議会副会長）

●ロコモティブシンドローム（運動器症候群）【通称：ロコモ】を知っていますか？●

運動器《骨（背骨も）や関節、軟骨、筋肉、神経等で構成されているもの》の障害により、要介護状態および要介護リスクの高い状態のことで、健康寿命・介護予防を阻害する要因の一つです。加齢変化（変形性関節症、変形性脊椎症 等）とともに、運動不足などからの運動機能低下から、寝たきりなどになる危険があるということです。

健康寿命を延ばすために、メタボ予防（対策）！ そして ロコモ予防（対策）！

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を実践しましょう！



ロコモ度テスト：年代平均値*と比べ、現在の自分の移動能力を確認するためのテストです。それぞれのテストの結果が年代平均値に達していない場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

※「明らかな運動器疾患を持たない方」の年代平均値です。

- 立ち上がりテスト（脚力を調べる）
- 2ステップテスト（歩幅を調べる）
- ロコモ25（身体状態・生活状況を調べる）

詳しくは日本整形外科学会
HPをご覧ください
(<https://locomo-joa.jp/check/test/>)

事務局からのお知らせ

◆ステップアップ研修会のお知らせ

【日 時】平成26年3月23日（日）9：00～15：00

【場 所】とちぎ福祉プラザ 福祉研修室A、多目的ホール

【内 容】①知的障害者とスポーツ・レクリエーション（講義）

講師：佐藤直久 氏（栃木県保健福祉部障害福祉課・課長補佐）

②卓球バレー（実技）

講師：堀川祐二 氏（日本卓球バレー連盟副会長、普及委員長）

【参加費】無料

◆総会及び研修会のお知らせ

【日 時】平成26年5月18日（日）総会：10：00～12：00、研修会：13：00～15：00

【場 所】とちぎ福祉プラザ 福祉研修室 A

【問合せ先】栃木県障害者スポーツ指導者協議会（事務局長：上野悟）

上三川町三村364-4 TEL) 080-4163-5982 FAX) 0285-56-6373

※事務局からのお知らせは、『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。

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