

ふれあい！ニュース

アスリート選手として活躍している利用者を紹介！

ボッチャ

いわした ほのか
岩下 穂香 選手

高校を卒業して余暇活動としてボッチャを知りました。初めて自分で考えてできるスポーツに出会いました。ボッチャは、距離感や狙ったところにボールが真っ直ぐに行くのが難しいですが、障害があってもでき、また、世界中に友達ができて面白いです。
 コツは、相手のラインにアプローチすること！そして、楽しんで色々な人とボッチャをすること！
 今後はパラリンピックに出場したいです。世界中に話しができる友達を作りたいです。



競技実績
 BANGKOK WORLD OPEN 10位
 日本ボッチャ選手権大会
 ベスト8

車いすテニス

かわい ゆうだい
川合 雄大 選手

母親がもともとテニスをやっていて、その影響ではじめました。健常者と一緒にプレーできるのはこの競技のいいところ。車いすの操作が難しいが、しっかりと車いすを漕いで、自分が打ちやすい体勢に自分をもっていくことがこの競技のポイントです。今後は、世界で戦えるトッププレイヤーになり、グランドスラムやパラリンピックなどでタイトルをとりたいです。



競技実績
 BNP Paribas World Team Cup
 優勝
 IIZUKA OPEN 2022
 ダブルス 優勝

車いすバスケット

つかもと きょうこ
塚本 京子 選手

神奈川県総合リハビリテーションセンターでの入院中に、リハビリの一環として車いすバスケットの授業があり、その事がきっかけではじめました。車いすバスケットはチームの仲間と勝利を喜び合えるところが面白く、難しいところは技術の向上に関することです。この競技を始めたばかりの方は、基礎練習の継続と向上心をしっかりと持つと良いでしょう。今後の目標はジュニア選手の育成や、競技初心者への指導を行っていくことです。



競技実績
 第7回国際身体障害者スポーツ大会(ストック・マンデビル大会) 銅メダル
 シドニー2000パラリンピック
 競技大会 銅メダル

上記で紹介したパラスポーツ種目以外にも、プラザ利用者で活躍している選手も多数いらっしゃいます！プラザでは、パラスポーツ関連の事業も行っています。パラスポーツに興味がある方、やってみたいと思った方は気軽に職員にお尋ねくださいね♪

パラスポーツ体験を開催しました！



パラスポーツ競技のボッチャ・車いす卓球・車いすバドミントン等をおこないました。初めて体験する方もいましたが、ルールを確認しながら真剣な様子で取り組んでいました☆ボッチャでは「ボールを転がして狙ったところにいくのが、おもしろかった。」などの声をいただきました☆☆



事業のご案内

ふれあい祭

- 日程 令和4年12月17日(土)
- 内容 パラスポーツ、軽スポーツなど皆さんが楽しめる内容を企画しております。ぜひ、ご参加ください♪

陸上競技交流会

- 日程 令和5年1月15日(日)



障害者陸上の種目にチャレンジしてみませんか？

長距離水泳記録会

- 日程 令和4年12月4日(日)
- 対象 障害者・高齢者



自己記録更新に挑戦！
自分の泳力を発揮しませんか？

水泳 ワンポイントレッスン

※警戒レベル2以上は中止いたします。

- ◆時間：13時20分～14時50分 (ひとり10分程度)
- ◆日程：各月で曜日が異なります。日程についてはポスター等でお知らせします。
- ◆備考：受付は当日プールサイドにて行います。

個々のニーズに合わせた泳法指導や水の特性を利用した水中運動のポイントをアドバイスします。

個別レッスン

充実した時間になりました。

水中運動

自分にあった内容で詳しく指導してくれました。



実施内容優先で希望に沿ってマンツーマン指導をします。

おうちでできる

背中と腰の柔軟性を高めましょう♪

ストレッチを紹介

座ったままズボンや靴下の着脱など、日常生活の動作には腰から背中にかけての柔軟性が重要になります。このストレッチは転倒防止にもつながるのでぜひチャレンジしてみてください。

上半身を左右にひねる

骨盤を立てて、背筋を伸ばした状態で椅子に座ります。そのまま後ろのほうを見るようにして、体を左右にひねります。反対側も同じように行います。



左右差が無いよう意識しましょう。

15秒

上半身を倒す

椅子に浅く座り、お腹の下にタオルを固定し、息を吐きながらゆっくり上半身を前に倒します。戻るときもゆっくりと戻ります。



前方に転落しないように注意しましょう。

15秒

ストレッチの伸ばす強さは「張りを感じられるが痛みのない範囲」です。



健康講座～健康な体づくり：膝痛・腰痛予防～

群馬医療福祉大学の柴ひとみ教授をお招きして健康講座「膝痛・腰痛予防」を開催しました。



ぜひ参考にしてみてください♪

柴先生に聞きました！ ～膝痛・腰痛予防について～

群馬医療福祉大学
柴 ひとみ 教授



Q 痛みの原因は何ですか。

A 膝痛の場合は、骨折や関節炎などの後遺症によって起こることもありますが、関節軟骨の老化によって生じることが多く、肥満や遺伝子なども関係すると言われています。老化によって関節軟骨が弾力性を失い、関節が変形し、痛みが生じます。

腰痛の場合は、椎間板ヘルニアや圧迫骨折、脊柱管狭窄症などのように腰に原因があるものや尿管結石、十二指腸潰瘍、子宮や血管の病気などでも起こります。また、精神的なストレスによって生じることがあります。このように様々な原因が考えられますので、痛みが生じたら、まず受診をしてください。

Q 日常生活で注意することは何ですか。

A 痛みがある時は、無理をしないことが重要です。膝を深く曲げると痛みが生じやすいので、正座を避けたり、洋式トイレを使用したりしましょう。肥満の人は、無理のない範囲で減量しましょう。また、患部の血行を良くすることも大切です。

中腰の姿勢は腰に負担がかかるので、普段の姿勢を見直しましょう。



Q どんな運動をしたらよいですか。

A 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えましょう。椅子に座ったまま、片足ずつ膝を伸ばし、10秒数えて元に戻します。膝を伸ばしている間、つま先は天井を向くようにしっかり起こしてください。仰向けに寝たまま、気をつけをするように両膝をしっかり伸ばし、太ももに力を入れることも効果的です。

腰痛予防として、ドローインを行いましょ。腹式呼吸をしながら、おなかを凹ませたり膨らませたりする運動のことです。インナーマッスルと呼ばれている腹横筋を鍛えることで腰を前方から支えられるようになります。おなかを凹ませたままで呼吸や会話ができることさらに良いです。

Q プールではどんな運動をしたらよいですか。

A お臍までの深さのプールに入ると、浮力によって体重の半分か軽くなります。すなわち、プールの中で片足立ちをした時、1/2の体重を支えればよいことになります。よって、ゆっくりと片足の時間を作りながら、前歩きや横歩きの練習を行ってください。痛みのない範囲でスクワット動作を行ったり、しゃがみの姿勢を保ちながら、前歩きをしたりすることも効果的です。



Q 腰痛、膝痛予防によい食事やサプリメントはありますか。



A 骨密度が低下することで骨粗鬆症になり、変形が進行する場合があります。骨粗鬆症を予防するためには、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの骨の形成に必要な栄養素を摂りましょう。カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻類、豆腐などに含まれています。ビタミンDはサケ、ウナギ、しいたけ、卵などに含まれており、ビタミンKは納豆、ほうれん草、ブロッコリーなどに含まれています。バランスの取れた食事を摂ることが大切ですが、食事では補えない場合は、サプリメントを併用すると良いと思います。

Q 運動を避けた方がよい場合はありますか。

A 関節が腫れる、熱を持っているような状態は、炎症が考えられます。このような場合は、整形外科などを受診することをお勧めします。





しよう！
投句

皆さまの投句お待ちしております。

汗流し 仲間と楽しく 健康に
スポーツで 食事がうまい
なにもかも

いろいろ
井



川柳は五・七・五の十七音で詠まれる定型詩です。内容は「人間」を中心とした事柄で、それを時代や社会、生活に絡めて表現します。

皆さん、ぐっすり眠れていますか？

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。また、睡眠は、食事、運動、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関係しています。心地よい眠りのための方法をいくつか紹介します。自分が取り入れやすいことから気軽に始めてみませんか。

- 朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びる。
- 適度な運動を習慣づける。
- しっかりと朝食をとる。
- 就寝前にリラックス。
- スマホやゲームは早めに切り上げる。
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取、寝酒は避ける。
- 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。



睡眠は一日の活動の質を左右する重要なポイントです。睡眠に問題が生じて、日中の生活に好ましくない影響があると感じたときは早めに専門家に相談しましょう。

パラスポーツ★紹介コーナー

ゴールボール



視覚に障害のある人を対象に考えられた球技で、パラリンピック特有の種目です。鈴の入ったバスケットボール大のボールを互いに投げ合い、得点を競います。コート上の選手は3名で、障害の程度に関わらず、「アイシェード」と呼ばれる目隠しを装着し全盲状態でプレーをします。試合中は、床を叩いたり声を出す等わざと音を出したり、逆に音が鳴らないようにパスをしてボールの位置を錯乱させるなど音の駆け引きも見どころです。



【プラザホームページ「プラザでできるスポーツの紹介」を動画で掲載していますので、ぜひご覧ください。】

♡♡休館日カレンダー 令和4年10月・11月・12月・令和5年1月♡♡

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※10月28日は県民の日のため無料開放日です。

※年明けは1月5日(木)より開館いたします。

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214

群馬県伊勢崎市下舂町238-3

TEL:0270-62-9000

FAX:0270-62-8867

URL:https://www.gunma-fsp.org

編集後記

今回プラザを利用しているアスリートの方々へのインタビューを行いました。日々プラザを利用していただき、お会いすると気さくにお話をしていただきますが、改めて競技履歴を見るとすごい方々なんだな〜と感じました。(篠)

