

ふれあいニュース

あけましておめでとうございます♪
今年もふれあいスポーツプラザをよろしくお祈りします！

あなたの今年の目標は何ですか？
リハビリ、健康維持、競技力向上…など
様々な目的をもってプラザを利用している
方々にインタビューしました♪

★利用施設★
体育室
テニスコート
グラウンドゴルフ

①プラザが開所する以前は、車いすバスケットで隣接のリハビリテーションセンターの体育館を利用させてもらっていましたが、開所後、プラザの体育室を利用するようになりました。開所当初からプラザを利用させていただいております。

②現在は車いすバスケットを離れて、車いすテニス、卓球、グラウンドゴルフ等で利用させていただいておりますが、その主な目的は、定年退職後の余暇の利用、健康の維持管理、他の利用者とのコミュニケーション、情報交換です。特に車いすテニスでは、競技を普及させることを主な目的として活動しております。

③プラザは障害者優先の運動施設であるため、主要な行事以外の時は優先して利用でき、スポーツを楽しめることが最大の魅力です。さらに定年退職後の有り余る時間を利用して気軽に体を鍛えることができ、健康の維持管理ができること、同じ障害を持った方と交流でき、コミュニケーション、情報交換ができること、いろいろなスポーツが体験でき、楽しむことができる等があげられます。

★★★★インタビュー内容★★★★
①利用するようになったきっかけは？
②運動の目的は何ですか？
③すばり！プラザの魅力は？



きたばやし しゅうや
北林 秀也さん

①全国障害者スポーツ大会に出場することが決まったことです。

★利用施設★
陸上競技場

②100mと200mの出場が決まり、そのためのスパイクシューズを初めて買いました。スターティングブロックも初めてだったので慣れるための練習をしています。



さいとう みのる
斎藤 季さん

③スターティングブロックで練習したいときにいつでも使えることです。

①偏平足で足首と足底が痛くて歩けなくなった時、友人にプールに通うことを勧められたのがきっかけです。

★利用施設★
プール
トレーニング室



くぼた ようこ
久保田 陽子さん

治る確証はありませんでしたが、2カ月後に歩けるようになりました。

②生きている限り、自分の足で歩くのが目標であり、目的です。

③曜日、時間にこだわることなく好きな時に通えることです。職員の方々が利用者の動向を把握しているので安心です。

☆☆フラサで開催しました☆☆

ポッチャ交流会

令和4年10月16日(日)にポッチャ交流会が3年ぶりに開催されました。試合中は狙い通りにボール玉を転がすと歓声がドッと沸くなど、各コートで熱戦が繰り広げられました。優勝チームに勝利の秘訣を聞きました！

集中力と チームの輪！

1位になるとは思いもなかったもので、とてもうれしい気持ちでいっぱいです。優勝の勝因は「集中力とチームの輪」です。練習では、まず楽しんでやります。手の振り方、力の強弱、ボールが変形しているのによく揉んで丸くするなど意識しています。今後は何人かでクラブを作って楽しみたいです。



第1グループ優勝👑
「身障連スポレク」



チームワーク が勝因！

まさか優勝するとは思わず、とてもうれしいです。優勝の勝因は「チームワーク」だと思います。相手のボールをよく見て入れそうな隙間を狙うよう練習では意識しています。今後も練習を重ねて頑張りたいと思います。

第2グループ優勝👑
「GT」

出場者の皆様、お疲れ様でした！来年の参加もお待ちしております♪



全日本車いすダンス ジャパンカップ2022

令和4年10月30日(日)に全日本車いすダンスジャパンカップ2022が開催されました。全国から選手が集まり、華やかで魅了される内容となりました。プラザを利用している安部彩夏さんに感想を伺いました♪



クラス：コンビスタイル全日本クラスI

種目：W・T・F 優勝👑

種目：C・S・R 優勝👑

目標は世界大会出場！

はじめたきっかけは、同じ小学校に通っていたお友達が車いすダンスをやっている誘われたからです。車いすダンスは、健常者の方とダンスを通じて仲良くなれたり、同じ立場で踊れるところが楽しいです。普通のダンスよりもスペースが必要で技術力もいるので、車いすに慣れていないと難しいです。今後の目標は世界大会出場です！！



あべ あやか
(右)安部彩夏さん

ふれあい祭

令和4年12月17日(土)3年ぶりに開催されたふれあい祭は、予想を超えるたくさんの来館者でにぎわいました。いつもとは違うスポーツを体験したり、スタンプラリーに挑戦してみたりと楽しそうで、終始笑顔が見られました。「はじめてやるスポーツばかりで面白かった」「どれも楽しかった」という声をいただき、障害のある方、ない方、全員が楽しむことができたふれあい祭となりました♪

★開始式★



オープニングは和太鼓で盛り上がりました♪



★軽スポーツ体験★

ユニカールにフライングディスクなど様々な軽スポーツを体験！

パラリンピック正式種目

であるポッチャ体験も行いました！

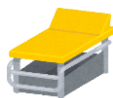


★パラスポーツ体験★



★eスポーツ体験★

eスポーツに挑戦☆



募 集 案 内



第32回ふれあい水泳記録会 兼
第3回前橋市障害者水泳記録会 兼
令和4年度群馬県障害者水泳競技選手権大会

- 日程 令和5年2月12日(日)
- 場所 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
- 対象 障害児者・高齢者(65歳以上)
- 締切 令和5年1月9日(月・祝)

第3回前橋市障害者卓球競技大会 兼
第30回ふれあいスポーツプラザ卓球競技大会

- 日程 令和5年2月19日(日)
- 場所 ヤマト市民体育館前橋
- 対象 障害児者・高齢者(65歳以上)
- 締切 令和5年1月19日(木)

スタート・ターンのワンポイント!

スタートでは、スタート台に足の指をしっかりかけましょう。合図がなったら力強く台を蹴りましょう。
タッチターンでは、スピードが落ちると壁から身体が離れやすくターンしにくいので、スピードを落とさずに壁にタッチしターンしましょう。素早く壁を蹴ることが、好タイムのポイントです!



卓球のワンポイント!

サーブでは、ミスをして1点取られるのもったいないので、サーブミス無くしましょう。そして、サーブで崩し3球目が勝負になります。意識しましょう。
相手のラケットの動きを見て、次の球を予想することが、点を取るポイントです!



ポイント

各ポイントをおさえ、好結果につなげましょう♪
参加お待ちしております😊



おうちでできる

ストレッチを紹介

太もものストレッチにチャレンジ♪

太ももの筋肉は歩いたり走ったりといった日常生活の動作によく使うため、負荷がかかりやすく疲労もたまりやすい部位です。毎日太ももをストレッチすることで、血流を促進して老廃物や不要な水分を流し、傷ついた筋肉繊維の回復を早められます。

太もも内伸ばし



1. 椅子に座った状態で大きく脚を開く。
2. 右手で右膝を、左手で左膝に手をつき、外側へ開く。

20秒

太もも裏伸ばし



1. 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
片方の足の膝を胸へ無理なく引きつける。
2. そのまま、上体を背もたれへゆっくり倒す。

20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。



しよう！
投句

総合受付まで用紙に記載のうえ、お渡しください。
皆さまの投句お待ちしております。

・足入れて 水の冷たさ
・フレイルで 老いも若きも
・芝みどり バリカン悪く
・トレーニング
Bun.5081
くいしげる
トラに枯れ
友希乃



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。

寒さが厳しい季節になりました。皆さん、冷え対策は万全でしょうか。“冷えは万病のもと”といわれ、冷えによる不調は「肩こりや腰痛」「頭痛」「イライラ」「便秘や肌荒れ」など様々です。冷え対策をしっかりおこなって、冬を元気に乗り切りましょう。

○あったか衣類

肌着、腹巻、5本指ソックス、マフラー等を上手に取り入れましょう。下半身を温かく保つことは、とても大切です。

○体を温める食材

冷えが気になるときはショウガ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、納豆等のからだを温める食材を積極的にとりましょう。

○適度な運動

運動不足は、血液の循環を悪くする原因となります。歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。

○白湯を飲む

朝起きたら、カップ1杯の白湯を飲みましょう。体が内面から目覚め、胃腸の働きを活発にします。

○半身浴

38℃～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり入浴しましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。



パラスポーツ★紹介コーナー



障害に応じて泳ぎ方を工夫したり、用具を使うことで様々な障害を持った方が取り組めるスポーツです。それぞれの残存機能、運動能力を最大限に発揮し勝敗や記録を競います。

★★水泳で使用する用具を紹介★★

【視覚障がい選手のタッピング】

視覚障がい者でプールの壁の位置を視覚で確認することが困難な選手には、ゴールやターン直前に棒(タッピングバー)で選手の身体をタッチすることで壁が近づいているのを選手に伝えます(タッピングと言います)。



←タッピングバー

【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5年1月・2月・3月♡♡

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				

2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				

3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	



群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214
群馬県伊勢崎市下触町238-3
TEL:0270-62-9000
FAX:0270-62-8867
URL:https://www.gunma-fsp.org

LINEはじめました♪



友だち登録をお願いします

編集後記

ふれあいニュース冬号をお届けしました。取材にご協力いただいた皆さま、笑顔で写真やインタビューに応じていただきありがとうございました。今年も元気な皆様にお会いできることを楽しみにしています！（井）