

ふれあい！ニュース

館長挨拶



館長 山本 隆

このたび、令和5年4月1日付けで群馬県立ふれあいスポーツプラザの館長に着任いたしました。利用者の皆様の立場に立った質の高いサービスを提供できるよう、職員と力を合わせて取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

さて、コロナ禍による各種規制が徐々に緩和される中で新年度を迎えましたが、当館では、引き続き、障害者のニーズに合った多彩な事業を展開し、スポーツ体験を日常的な運動へとつなげるとともに、2029年に本県で開催される全国障害者スポーツ大会に向けて、障害者スポーツの裾野拡大と選手育成を図って参ります。

関係者の皆様におかれましては、一層のご指導とお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

職員がプラザの施設を紹介します



清水(愛)指導員

ふれあいスポーツプラザのアーチェリー場は最長70mまで行射ができます。利用の際には安全講習会の受講証と行射可能距離に応じた認定証が必要となります。筋力や体力に応じて弓具の強さを変えることで、長く楽しむことができるスポーツです。私も弓具を持っており時々利用をしています！教室も実施していますので、未経験の方でも始めることができます。皆さまのご参加お待ちしております！



プラザの25mプールは、一年を通して水温が常に30℃～31℃に保たれているため季節を問わず多くの方に利用していただいています。また、遊泳レーンや歩行レーン等に分かれているため、「泳ぎは苦手だけど、プールを利用してみたい！」という方にもおすすめです。月に2回程度指導員がレッスンを行う

「水泳ワンポイントレッスン」を開催しているので、詳しくはHPをご覧ください。職員にお尋ねください。

私たちと一緒にプールで楽しく運動しましょう！！



園田指導員



中島指導員

プラザのテニスコートは、2面あり全天候型ウレタン舗装仕様になっており、夜間照明が備わっています。そのため、とても快適な環境の中でテニスを楽しむことができます。また、テニスコートから見える赤城山の壮大さは素晴らしい景観



これからは気持ち良い中で汗を流すのにピッタリな季節。ぜひ、緑に囲まれたテニスコートの中で仲間とともに流してみませんか。

皆さまのご利用心よりお待ちしております！

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 2月12日(日)

コロナの影響で中止となっていた水泳記録会を3年ぶりに開催することができました。練習を重ねてきた参加者は、自己新記録を目指しながら記録会を楽しんでいる様子でした！

★参加者へインタビューをさせていただきました★🏊🌟😊


①ふれあい水泳記録会に出場しようと思ったきっかけは？ ②出場してどうでしたか？ ③今後の目標は？

上原 大和 さん

①水泳をする機会を多くしたい。また、少しでも水泳がうまくなりたい。いろいろな方と出会うの機会をもちたい。

②本人はかなり緊張していたが、達成感も感じられたようで大変良かった。なんとか25mを泳ぎきれて嬉しかったようだ。

③今後も水泳記録会に参加したい。また、いろいろな水泳大会に参加してみたいと思っている。
(上原大和さんのお父様より)




坂口 潔 さん

①自分と同じ障害の人と競うことができるので。

②クロールはあと1秒縮めたかったが、背泳ぎは逆に「なんで？」というくらい良い記録だった。

③もう少しランクが上の「ジャパンパラ競技大会」に出場したい。



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 2月19日(日)

感染予防対策を講じながら、ふれあい卓球大会を開催しました。会場はヤマト市民体育館前橋で開催しましたが、プラザ利用者の選手も多数おり日頃の練習の成果を発揮していました！

★参加者へインタビューをさせていただきました★🏓🌟😊


①ふれあい卓球大会に出場しようと思ったきっかけは？ ②出場してどうでしたか？ ③今後の目標は？

坂本 博正さん

①毎回出させてもらっているので結果はともかく次回も出るつもりでいます！

②皆さん大変上手なので、また練習をして頑張ります。

③次回は優勝するぞ！
気持ちだけは...!




井上 昌三さん

①プラザで良き練習場所と熱心な指導者に会い多くのことを教えて頂き、たくさん練習することが出来たので申し込めました。

②ラケットの握りをシェイクハンドからペンホルダーに変えての大会参加。1勝止まりでしたが、1年目としては満足な成績だったと思います。

③ラケットの握りを変えて挑戦！野球で言えば右打者が左打者に匹敵する変更かな。体力の続く限り卓球を続けたいです。



令和4年度 ふれあい陸上競技交流記録会 3月12日(日)

陸上競技を通じて練習の成果の発揮や2029年の全国障害者スポーツ大会(群馬大会)を目標にかけて開催しました！参加者は100m、ジャベリックスロー、1500mを計測しました。全ての種目測定終了後は、疲れが見える方もいましたが、やり切った表情で参加者同士、お互いに声を掛け合って交流を深めることができました！



★令和5年度～上半期～教室や大会等の予定をお知らせします★



開催日や事業名は変更となる場合がありますので、詳しくはホームページをご確認ください。

開催月	事業 (4月～9月)
4月	★ボランティア講習会
5月	☆アーチェリー場利用教習(～12月)
6月	★水泳教室 I (～7月) ★障害児者親子教室(～8月) ★近隣区長連携会議
7月	☆パラスポーツ体験(～8月) ☆障害者アーチェリー教室(～10月)
8月	🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻
9月	★ポッチャ教室・交流会(～10月)

通年事業

水泳アスリート教室	国際大会や国内大会に出場を目的とする選手の育成を行います。
陸上競技普及教室	陸上に必要な技術を習得して、県大会や陸上交流会出場を目標とします。
ワンポイントレッスン	プールでは、10分程度の個人レッスンや水中運動の指導を行います。体育室では、健康体操やストレッチの指導を行います。
各種相談	①内科・障がい者スポーツ医相談 ②精神相談 ③リハビリ相談
受入事業・地域貢献	①出前事業 ②利用団体サポート ③アスリート紹介事業 ④パラスポーツ体験学習 ⑤スポーツ備品貸出

おうちでできる

タオルを使って猫背改善ストレッチにチャレンジ♪

ストレッチを紹介

猫背だと首こり、肩こり、腰痛などを引き起こす原因となります。筋肉がこわばり、血行不良になってしまいます。猫背によって凝り固まった筋肉を、タオルを使ってほぐしましょう。

腕を頭上へ上げる



15秒

- 1,背筋を伸ばして座り、タオルを肩幅よりやや広い幅で両手で持ちます。
- 2,肘を伸ばし、タオルを前へ。肩の力は抜きましょう。
- 3,息を吸いながらタオルを頭上まで持ち上げます。腕が耳の真横にくる位置でキープします。

背筋を伸ばす



15秒

- 1,背筋を伸ばして座り、お尻の後ろでタオルの端と端を持ちます。
- 2,息を吸いながらタオルを身体から離して持ち上げ、肩甲骨を寄せていきます。
- 3,呼吸を続けながらできるところまで高く持ち上げます。

ストレッチの伸ばす強さは「張りを感じられるがい範囲」です。

～プラザから見える

🌸 季節の花・風景～



骨粗しょう症対策をしましょう

骨粗しょう症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。運動や食事などの生活習慣を改善すれば、骨密度の低下のスピードを緩やかにして、骨粗しょう症のリスクを減らすことができます。

骨粗しょう症と骨折予防のために

- ◎**転ばないように注意する**◎ 骨粗しょう症になると転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。
- ◎**カルシウムを十分にとる**◎ 日本人はあらゆる世代でカルシウムが不足しています。吸収率の高い乳製品などからカルシウムをとるよう心がけましょう。
- ◎**ビタミンDをとる**◎ 腸管からのカルシウム吸収を助け、カラダ作りをサポートするビタミンです。
- ◎**ビタミンKをとる**◎ 骨を作る働きを促します。
- ◎**適量のタンパク質をとる**◎ 骨の質を高めるコラーゲンの材料となるのがタンパク質です。また、骨折を防ぐには筋肉もしっかりしている必要がありますが、タンパク質は筋肉を作るためにも欠かせない栄養素です。
- ◎**禁煙し、アルコールは控えめにする**◎ 喫煙により、骨量が減ります。また過度の飲酒は骨を作る働きを低下させます。
- ◎**運動、日光浴をする**◎ 運動をすると骨を作る細胞が活性化して新しい骨を作る働きが促されます。適度に日光を浴びるとカラダでビタミンDが作られます。◎

し
よう！
投
句

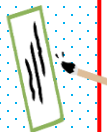
総合受付までメモ用紙に記載のうえ、お渡しください。
皆さまの投句お待ちしております。

・汗をふく
心地いい風
がんばれる
b u n . 5 0 8 1
たけし

ふれあいプラザで一年に

早 武

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。



パラスポーツ★紹介コーナー



車いすバスケットボール

ボールやコート、リングの高さなど、基本的なルールは一般のバスケットボールと同じです。違いは、ダブルドリブルがなく、障害の重い順から1.0~4.5の持ち点がつけられコート上の5人の選手が合計14点以内でチームを編成しなくてはなりません。巧みな車いすさばきや、スピード感、迫力あるぶつかり合いなどが魅力です。

【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5年4月・5月・6月・7月♡♡

4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						

5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			

6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	

7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♪



編集後記

早いものでふれあいニュース担当になり、1年が経とうとしています。取材でお話を伺ったり新しい企画を載せたりするうちに、利用者様の思いや障害者スポーツ、健康情報など多くのことを知ることができました。皆様に楽しんで読んでいただけるよう取り組んでまいりますので、これからもふれあいニュースの応援をよろしくお願いいたします。(井)