

# ふれあい ニュース



あけまして おめでとうございます  
本年もよろしくおねがいします



## 障害者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました

開催日:12月9日(土)

日頃の練習の成果を発揮し、グラウンド・ゴルフをとおして  
参加選手の交流を図ることを目的として行われました。



### ☆ 種別 ☆

- A ブロック: 肢体不自由者
- B ブロック: 聴覚障害者・内部障害者・精神障害者
- C ブロック: 車いす使用者
- D ブロック: 視覚障害者
- E ブロック: 知的障害者



冬晴れの中、ボールを打つ音が会場内に響き参加者は一喜一憂しながら大会を楽しみました。  
競技は各ブロックに分かれ、参加者は上位を目指しました。

### ◆ 峯岸 誠さん ◆ 代表として選手宣誓をしていただきました

- ① 午前中の部の参加人数が12名と極端に少ない。来年度以降、開催するなら参加者を増やす工夫をお願いしたいです。
- ② 目標なく歩くのは苦痛を感じるが、ボールを追いかけながら障害に合わせて歩けるので歩行運動になります。
- ③ 難しいところはありません。グラウンド・ゴルフは障害に合わせて、誰でもプレーできます。

### ★ 参加者へのインタビューをさせていただきました ★

- ① 参加していかがでしたか。
- ② 楽しいところ、良いところを教えてください。
- ③ 難しいところを教えてください。



### ◆ 青木 稔さん ◆

- ① いい体験が出来ました。  
みんな、よく頑張りました。これから、ますます練習をやりたいと思います。
- ② 手話通訳・ボランティアの方々、ご苦労さまでした。  
良いところは、グラウンドです。快晴でみんな元気よくできました。
- ③ 特になし



# 車いすダンス

## ジャパンカップ2023

★ 参加者へのインタビューをさせていただきました ★

芝崎 真沙美さん(母)  
芝崎 璃美さん(子:8歳) 親子



Q.ダンスを始めてどれくらいですか。

A.真沙美さん(母):2ヶ月・璃美さん(子):7ヶ月

Q.何をきっかけにダンスを始めましたか。

A.真沙美さん(母):娘と一緒に踊れたら楽しいかな  
と思い始めました。

璃美さん(子):昨年のダンスジャパンカップの練習風景を見て、「車いすでクルクル回ってみたい」と思うようになりその後、街で偶然ダンス教室の講師から声を掛けていただきました。



そんな素敵な出会いが始めるきっかけとなりました。



Q.今後の目標は何ですか。

A.来年の「車いすダンスジャパンカップ」で優勝したいです。そして、将来オリンピックに出て金メダルをとりたいです。



### 土曜日の定期送迎をはじめました

### ふれあいスポーツプラザ ↔ JR 伊勢崎駅

ふれあいスポーツプラザ 発		12:20	15:40
JR 伊勢崎駅北口 着		12:40	16:00
JR 伊勢崎駅北口 発	9:05	13:00	
ふれあいスポーツプラザ 着	9:25	13:20	

## 開催日:10月29日(日)

当館共催で車いすダンス部門競技・全日本車いすダンス選手権・社交ダンス部門といった様々な内容が行われました。

競技者は華やかな衣装とダイナミックかつ繊細なダンスを体いっぱい表現し、周囲を魅了していました。



Q.出場した種目は何ですか。

A.スタンダード部門 :コンビスタイル全日本選手権  
クラス2 W・T・F 他

ラテンアメリカン部門:コンビ車いすダンス トライアル  
クラスフリー W 他

パラダイス部門 :車いすフリーダンス 他

Q.ダンスの楽しいところはどんなところですか。

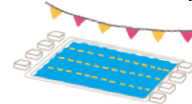
A.車いすを使って自由に踊れる事です。そして、年齢に関係なく色々な人と踊れて、沢山のひとと出会えるのが楽しいです。



### プール採暖室利用再開のお知らせ



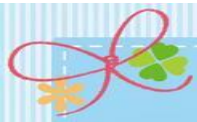
令和5年10月中旬から利用再開しました。  
室内は40度前後の温度になっています。  
体が冷えた時はいつでもご利用ください。



### ～ ご案内 ～

- ・満員の場合は、お待ちいただく場合がございます。
- ・交通状況により遅れる場合がございます。
- ・3便は、プラザからの乗客がない場合運行しません。

※都合により、運行がない場合がございます。  
ふれあいスポーツプラザまでご確認ください。



# ふれあい陸上競技交流記録会



日頃の練習の成果や2029年の全国障害者スポーツ大会(湯けむり国スポ・全スポぐんま)を目標にかかげ、参加者同士の交流を図ることを目的に開催しました。

## ☆ 種目 ☆

- ① 100m
- ② ジャベリックスロー または ビーンバッグ
- ③ 1500m

1人3種目に挑戦しました。

### ★ 参加者へのインタビューをさせていただきました ★

- ① 競技種目に参加してどうでしたか。
- ② 楽しかった内容は何ですか。
- ③ 今後の目標を教えてください。

### ◆ 林 徹さん ◆

- ① 参加させていただき、感謝の気持ちで一杯です。今後の日常生活や仕事が充実していくなあと感じています。
- ② 得意としている競技は投てきです。特に投げる競技は、皆様の声援が清々しかったです。1500mでも応援の声がかげになりました。
- ③ タイムを気にせず、80才になっても走っていられるような人になりたいと思います。

開催日:11月18日(土)

晩秋とは思えない穏やかな天候の中、20名の参加者が自身の記録に挑戦しました。



### ◆ 中村 純平さん ◆

- ① 体を動かす機会があっても記録をとって競技する機会が今までになかったのととてもいい経験になりました。
- ② 「100m」です。「頑張る一つ」と走る前からやる気全快で、走りきるまでずっと笑顔でした。
- ③ ・全国ダウン症アスリート記録会で100mを走りきる事。  
・長距離を止まらずに走りきる事。

## ふれあい川柳

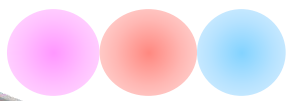
投句  
しよう!

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

・どんな日も 練習重ね 自己ベスト  
ひろこ

・鍛えてる ふれあいブラザ 楽しくね  
たけし





# ナースのお便り



## 水中運動の効果

「学生時代以後プールには入っていない。」「泳げないから。」と言われることがあります。実際はプールの中に入っているだけで波の力に負けないよう堪えることでバランス運動になります。また、エネルギー消費量が増え、リラックス効果も得られます。泳がなくても水中ウォーキング等すればとても良い全身運動ができます。

水の特徴をいかした水中運動はさまざまな効果が期待できます。

- ・浮力 関節への体重負荷を軽減して運動できます。
- ・抵抗 速く進むと負荷が増し、遅く進むと負荷は減ります。自分で負荷をコントロールできます。
- ・水圧 水圧に対する努力呼吸で呼吸筋が鍛えられて、呼吸機能の向上につながります。
- ・水温 温水プールの水温は、30度前後で人間の体温より低く設定されており、体温を維持しようとエネルギー消費が増えます。

注意点は①水分補給をこまめにとる②水中運動は水の中でつい運動しすぎると陸上に上がってから疲れが強くなるので、初めは物足りないくらいの運動量にすることです。

当施設にも年間通して利用できる温水のプールがあります。定期的に水泳教室やワンポイントレッスン(水泳)もあるので、ぜひ一度プールを利用してみてはいかがでしょうか。



## STT (サウンドテーブルテニス)

## パラスポーツ★紹介コーナー

台上でボールを転がし、ネットの下を通して打ち合う卓球です。選手はアイマスクを装着し、ボールが転がる音を頼りにプレーします。ボールの中には小さな金属の粒が入っており、転がった時に音がします。ラケットは明確な打球音をさせるために木製のものを使用します。STTは障害の有無に関係なく楽しめるスポーツです。



### ♡♡ カレンダー 令和6年1月・2月・3月 ♡♡

#### 令和6年

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	29		

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  
登録おねがいします♪



### 編集後記

新年を迎え、令和6年になりました。時代の流れを家族で振り返ってみるのも趣があり楽しいですね。(中)

