飛び出せ～コーホー

スポーツに関するさまざまな情報を、板橋区の内外を問わず取材。
雨にも負けず風にも負けず、明るく元気に外に飛び出します。

今回はお隣北区十条にある東京都障害者スポーツセンターを取材

雨が降り寒い天候にもかかわらず、多くの方々がそれぞれのスポーツを行うため訪れていました。

初めに体育館を見学しました。そこでは車いすの方々がバドミントンをしていました。相手になっていたのは学生やスポーツリーダーの方が熱心に楽しそうに汗を流していました。バドミントンを行う姿は、障がいがあるとは思えないくらい上手に車いすを使いシャトルを追いかけていました。

その後、トレーニング室を見学しました。機械は障害者専用のものではなく、既存のものを使っていました。

エアロバイクを使っていたり、ストレッチをしていたり、ロープを使ってトレーニングをしていました。中でもボールを使ってバランス感覚を身につけるそうです。

次に水泳を楽しんでいる方々を見学しました。プールは深さも工夫されていて、水温31度を保っているそうです。脳血管障害の多くの方はプールでの運動を希望するそうです。泳げるのか、息継ぎができるのか、初めは不安な気持ちで取り組むそうです。周りの人たちと関り安全に水の中での効果に期待をもち、泳げるようになるそうです。

平成23年度は20万人以上の方がセンターを利用され、一日の平均利用者は、678人にもなるそうです。

私が感じたことは障がいのある方でも家の中に閉じこもることなく、自主的にスポーツを行い、健康の維持増進に励み、そして効果を得られていると感じました。

また、スタッフの方々が障がいの種類や程度に応じて、楽しく安全にスポーツを行うことができるよう支援している姿が印象的でした。

車いす卓球

初級障害者スポーツ指導者講習会を受講して

公益財団法人東京都障害者スポーツ協会の講習会を2月18・19・22・25日の4日間の日程で受講しました。

障害者スポーツの始まりはロンドン郊外にある、ストークマンデビル病院の院長のR・グッドマン博士が第2次世界大戦の傷病兵（脊椎損傷）の治療手段として取り入れ、体を動かす事による身体的効果等によって残された機能の訓練、強化を実施した。

グッドマン博士は『失われたものを数えるな、残されたものを最大限に生かせ』

また、スイスの車いす競技者のハインツ・フライは『障害のない人はスポーツをしたほうが良いが障害のある人はスポーツをしなければならない』と言っております。

障害が有るからこそ積極的にスポーツを行い、それによって身体機能を維持し健康の増進や体力の向上を図ることができる。スポーツは精神的にも社会的にも効果をもたらし、体を動かす事によって得られる爽快感や達成感は積極的な生活を生み出す事ができると考えられます。

「障害者スポーツ」とは特別なスポーツではなく、一般のスポーツ延長線上にあり、ルールの変更や用具の工夫・改良などで安全に楽しくかつ公平に行う事ができ障害の状況に合わせて行っている。

障害は多様で身体、精神、知的に大きく分けられその中で程度により分ける事ができる。

文責　大久保一夫

編集後記

一年間愛読して頂いた四面記事の飛び出せコーホーは今号を持ちまして終了させて頂き、次号より新しい企画が始まります、楽しみにお待ち下さい。

インフォメーション

ファミリーウォークラリー
清水地区周辺
平成25年5月12日（日）

ゲームをしながらコマ地図を頼りに約５ｋｍを歩きます。
ご家族揃ってご参加ください。
詳しくは「広報いたばし」をご覧ください

ホームページがリニューアルしました

過去の「いたスポ」もカラーで見られます。
一面下のアドレスにアクセス！

いたスポは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます

お問合わせ　区民文化部スポーツ振興課スポーツ事業係　ＴＥＬ　３５７９－２６５２