

# スポーツセンターだより

## じゅんじ さいかい スポーツセンター順次再開しています

6月8日より、開館時間を短縮し、一部の施設から順次再開をされており、8月16日現在、以下の施設をご利用いただけます。ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用時間や利用方法等で、ご不便をおかけしますが、引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。

各施設利用情報に関する情報は、**ホームページに詳細を掲載**しています。また、LINEでも情報を発信していますので、ぜひ、ご利用ください。LINE登録のためのQRコードは8ページに掲載しています。

**ながい**  **開館時間 9:00～17:00**  
(休館日: 毎週水曜日、第3木曜日)

**開室中の施設**

 プール室 (個人利用)	 トレーニング室 (個人利用)
 卓球室 (個人利用)	 ポウリング室 (個人利用)
 体育室 (団体利用・スポーツ専用)	 屋外運動場 (団体利用)
	 会議室 (団体利用)

**まいしま**  **開館時間 9:30～17:30**  
(休館日: 毎週火曜日、第3月曜日)

**開室中の施設**

 トレーニング室 (個人利用)	 屋内プール (個人利用)
 ポウリング室 (個人利用)	 アリーナ (卓球: 個人利用)
 アーチェリー場 (団体利用)	 多目的広場 (団体利用)
	 アリーナ (半面: 団体利用)
	 レストラン (土・日・祝日11:00～14:00のみ営業)

**今号の内容**

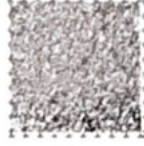
1面	スポーツセンター再開施設情報	6～7面	障がい者スポーツ振興事業のおしらせ
2～3面	長居からのご案内		特集 次回全国障害者スポーツ大会への意気込み
4～5面	舞洲からのご案内	8面	スポーツセンターからのおしらせ

**ホームページ**

 **ながい**  **まいしま**

[長居障がい者スポーツセンター](#) [検索](#)

[舞洲障がい者スポーツセンター](#) [検索](#)



各ページ隅のSPコードに、専用機器(スピーチオ)をかざすことで、音声として読みあげます。





※コロナウイルス感染拡大防止のため、今後開催予定の事業も中止になる場合があります。詳しくはホームページ等をご覧ください。

- 【イベント】 ○ENJOY! 長居フェスティバル 10月4日(日)  
 ○障がいの理解講座 12月6日(日)  
 「変形性関節症治療のトピックスーバイオセラピーからロボット手術までー」  
 ○クリスマスのつどい 未定

【スポーツ教室】 ※9月以降の教室を掲載しています。開催可否につきましては9月中の日程を掲載していますが、時間・開催場所については変更することがあります。開催するスポーツ教室はすべて申込制とさせていただきます。

ボッチャ	対象: 肢体障がいのある中学生以上の人   定員10名程度	開催	11~12月の月曜日 18:30~19:30(全6回)	未定
股関節・膝関節トレーニング	対象: 股関節・膝関節障がいのある18歳以上の人	開催	10月、12月、3月の第3月曜日 13:30~14:30(全3回)	10月以降 開催予定
高次脳機能障がい者のいきいき	対象: 高次脳機能障がいのある18歳以上の人	開催	10~12月、2月、3月の第1金曜日 13:00~14:45(全5回)	
認知機能を高めよう	障がいのある18歳以上の人	開催	9~3月の第3金曜日 13:15~14:45(全7回)	9月18日(金)
精神障がい者のフットサル	対象: 精神障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者	開催	9~3月の第2・4月曜日 13:15~14:45(全10回)	9月14日、28日(月)
精神障がい者のふれあい活動	対象: 精神障がいのある18歳以上の人   定員: ①10名程度 ②10名程度	開催	9~3月の第1・3火曜日 13:15~14:45(①全6回、②全6回)	9月15日(火)
ランrunラン	対象: 知的障がい・発達障がいのある18歳以上の人	開催	11~1月の火曜日 19:00~20:00(全9回)	未定
ミュージック・ケア①	対象: 障がいのある18歳未満の人とその家族・友人・介助者	開催	9~1月、3月の第2土曜日 13:15~14:45(全6回)	9月12日(土)
ミュージック・ケア②	対象: 障がいのある18歳以上の人とその家族・友人・介助者	開催	9月、11~3月の第4土曜日 13:15~14:45(全6回)	9月①・2合同開催
リズムでからだを動かそう	対象: 障がいのある人とその家族・友人・介助者(年齢制限なし)	開催	9月、11~3月の第4土曜日 13:15~14:45(全6回)	9月26日(土)
アーチェリー	対象: 障がいのある中学生以上の人	開催	9月、10月、2月、3月の毎週火曜日 18:00~20:30(全15回)	9月の教室は中止
ビームライフル射撃	対象: 障がいのある人とその家族・友人・介助者(年齢制限なし)	開催	9月、11月、1月の土曜日 13:30~15:00(全3回)	
水泳(メダカ)日曜クラス	対象: 障がいのある幼児・小学生(保護者含む)	開催	9月、11月の第1・3日曜日 16:00~16:45(全3回)	
★水泳(メダカ)平日クラス	対象: 障がいのある幼児・小学生(保護者含む)   定員: 10名程度	開催	9~11月の第1・3金曜日 16:00~16:45(全5回)	9月の教室は中止
水泳(トビウオ)	対象: 障がいのある小学生	開催	9月、11月の第2・4日曜日 16:00~16:45(全4回)	
知的・発達障がい児の運動	対象: 知的障がい・発達障がいのある幼児(保護者含む)	開催	9~3月の第2・4金曜日 15:30~16:30(全11回)	
発達障がい者のためのクワイエットアワー	対象: 発達障がいのある18歳以上の人	開催	9~11月、1~3月の第3日曜日 トレーニング室 16:00~17:45 研修室1 15:00~17:45(全6回)	9月の教室は中止

## ピックアップ! イベント

2020 ENJOY! 長居フェスティバル 開催日: 10月4日(日)  
 ~職員と一緒にスポーツを楽しもう~

場所: 体育室、プール室  
 時間: 体育室 ①10:00~11:30 バドミントン・ポッチャ  
 ②13:15~14:45 卓球  
 ③15:15~16:45 フライングディスク・バスケットスロー  
 プール室 11:00~12:00 リレーなどを行います。

参加費: 無料  
 参加方法: 事前申込制  
 申込期間: 2020年9月1日(火)~9月22日(祝・火)  
 センター受付・電話・FAXのいずれかでお申し込みください。

※詳細については、後日ホームページまたはLINEでお知らせします。

## ピックアップ! スポーツ教室

### 精神障がい者のフットサル

パスやシュートなどフットサルの基本練習を行い、ゲームができるようにつけていきます。

開催日: 9月14日・28日、10月12日、11月9日  
 (第2・第4月曜日)  
 時間: 13:15~14:45

当館の障は  
 接触プレーをできるだけ避けますが、  
 フットサルを楽しめる  
 プログラムにします!

対象者: 精神障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者  
 定員: 各10名

申込制

### 認知機能を高めよう

運動による「身体機能」と「認知機能」の向上をめざした活動を行います。

開催日: 9月18日、10月16日、11月20日(第3金曜日)  
 時間: 13:15~14:45

新型コロナウイルスの影響で、  
 自宅に居ることが増え、体を動かす機会が  
 少ないですが、教室に参加して少しでも  
 日ごろの運動不足を解消し、頭の運動も  
 楽しんでください。

対象者: 障がいのある18歳以上の人  
 定員: 30名

申込制

### リズムでからだを動かそう

いろいろなリズムにのって、楽しみながらからだを動かします。

開催日: 9月26日、11月28日(第4土曜日)  
 時間: 13:15~14:45

いろいろな音楽に合わせて  
 からだを動かします。いつもはたくさん  
 動いていますが、現在は少しずつ  
 その場で楽しんでもらっています。

対象者: 障がいのある人とその家族・友人・介助者(年齢制限なし)  
 定員: 40名

申込制

### 精神障がい者のふれあい活動

①ストレッチ、リラクゼーション、  
 屋外でのウォーキングなど  
 ②卓球

ソーシャルディスタンスを保ち、  
 ストレッチ、屋外でのウォーキング等、  
 リラクゼーションできる環境で教室を  
 おこないます。

開催日: ①9月15日、10月6日・20日、  
 11月17日、12月1日・15日  
 ②1月5日・19日、2月2日・16日、  
 3月2日・16日  
 (第1・第3火曜日)  
 時間: 13:15~14:45

対象者: 精神障がいのある18歳以上の人  
 定員: 10名

申込期間: 11月1日(日)~  
 11月30日(月)予定

事前申込

### 股関節・膝関節トレーニング

開催日: 10月19日(第3月曜日)  
 時間: 13:15~14:45

10月の教室は、プールで水中運動を行います。  
 水の中で一緒に楽しくからだを動かしましょう!

対象者: 股関節・膝関節障がいのある18歳以上の人

申込制

※股関節・膝関節トレーニングのDVDを作成しました!  
 DVDをご希望の方は長居障がい者スポーツセンターまでご連絡ください。

### ミュージック・ケア

こんな時だからこそ、音楽の力を借りて、みなさんと楽しい時間を  
 過ごしたいと思っています。

開催日: 9月12日(第2土曜日)  
 時間: 13:15~14:45

人数制限はありますが、  
 ぜひお申し込みください。  
 会場はソーシャルディスタンスを  
 保てるように椅子を  
 用意しています。

対象者: 障がいのある人とその家族・友人・  
 介助者(年齢制限なし)定員: 40名

申込制





※コロナウイルス感染拡大防止のため、今後開催予定の事業も中止になる場合があります。  
詳しくはホームページ等をご覧ください。スポーツセンターまでお問合せください。

【イベント】 ○キッズカーニバル(10月10日) 中止  
○アミティフェスティバル(11月1日) 中止

【スポーツ教室】 ※9月以降の教室を掲載しています。

★事前申込みが必要です。

技術習得	プール	ワンポイントスイミング 対象：障がいのある人	開催 日程未定 平日 18:00~20:00	未定
	プール	レベルアップ水泳 ☆25m完泳者から 対象：障がいのある18歳以上の人*高校生を除く	開催 9~3月の金曜日 18:30~19:30(全7回)	未定
機能向上	アリーナ または プール	重度身体障がい者の運動② 対象：四肢・体幹に障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者	開催 10~3月の日曜日または祝日 10:45~12:15(全6回)	中止
	会議室	重度身体障がい者のミュージック・ケア② 対象：四肢・体幹に障がいのある18歳未満の人とその家族・介助者	開催 10~3月の土曜日 13:30~14:30(全6回)	
アウトドア	舞洲 スポーツ アイランド	★舞洲スポーツアイランド満喫ツアー 対象：障がいのある人とその家族・介助者	開催 11月15日(日)	9月中旬申込開始予定
レクリエーション	受援団体 と調整	★グループ教室 対象：障がい者団体等	開催 平日 10:00~17:00 詳細は受援団体と調整	希望日の3か月前の 末日まで
	アリーナ	遊びのひろば 対象：障がいのある人とその家族・友人・介助者	開催 9月、11月、12月 13:30~16:00(全5回)	未定
ジュニアクラブ	プール	水泳(メダカ) ☆水慣れから踵つけキックまで 対象：障がいのある幼児から小学生までの人	開催 9月、11~3月の日曜日 15:15~16:00(全7回)	
	プール	水泳(トビウオ) ☆クロール(息継ぎなし)から12.5mまで 対象：障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人	開催 9月、11~3月の日曜日 16:15~17:00(全7回)	
	プール	水泳(イルカ) ☆12.5m以上泳ぐ(息継ぎあり)から 対象：障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人	開催 9月、11~3月の土曜日 18:00~19:15(全7回)	
	アリーナ	卓球 対象：障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人	開催 9月、11~3月の土曜日 10:15~12:00(全7回)	未定
	アリーナ	フットサル 対象：障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人	開催 9月、11~3月の 日曜日または祝日 10:15~12:00(全7回)	
	アリーナ	車いすバスケットボール *幼児要相談 対象：下肢に障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人	開催 9月、11~3月の日曜日 13:15~14:45(全7回)	
	アリーナ	ポッチャ *幼児要相談 対象：肢体障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人	開催 9~3月の日曜日または祝日 13:15~14:45(全8回)	



写真でみる ★ジュニアクラブ★



- 1 ジュニアポッチャ  
ポッチャにチャレンジしてみませんか? みんなで楽しく練習しよう!
- 2 ジュニア車いす  
バスケットボール  
シュートを決めたときの気持ちよさを一緒に体験してみよう!
- 3 ジュニア水泳メダカ  
水はともだち!水のなかで楽しくからだをうごかしましょ!
- 4 ジュニア水泳トビウオ  
「あそぶ」から「およく」へ! 上手に泳げるかな?ドキドキワクワク☆
- 5 ジュニア水泳イルカ  
しっかり泳いで体力・泳力つけましょ! めざせ大会出場!
- 6 ジュニアフットサル  
みんなでフットサルを楽しもう!  
少しでも興味があれば、まずはアリーナへ!
- 7 ジュニア卓球  
初めての方も大歓迎!!  
卓球好きな子、集まれ~♪

\*現在(9/1時点)は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動しておりません。  
今後の予定につきましてはホームページ等をご覧ください。スポーツセンターまでお問合せください。

トレーニング室のマシンが変わりました!

トレーニング室のマシンが新しくなりました。みなさんぜひご利用ください。



マシンの名前: レッグエクステンション・カール  
トレーニングできる部位: ふとももの前と後ろ

マシンの名前: レッグプレス  
トレーニングできる部位: あし全体

マシンの名前: ラットプルダウン  
トレーニングできる部位: 背中  
\*他にも腕や胸のトレーニングもできます。





だい かい おおさか し しょう しゃ きょうしつ ちゅうし  
第47回大阪市障がい者スキー教室 中止のおしらせ

長居障がい者スポーツセンターが開館した昭和49年度から開催し続けている「大阪市障がい者スキー教室」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和3年1月に予定しておりました第47回教室を残念ながら中止いたします。

ここでは、次回の教室に向け、過去のスキー教室を振り返ります。

第46回教室主任講師の佐藤コーチ(大阪府スキー連盟<sup>®</sup>)より  
メッセージをいただきました。

※第2回教室より講師(指導員)派遣をいただいています。

こんにちは、皆さまお元気ですか。

さて、長年にわたり継続しているスキー教室が、新型コロナウイルスの影響により今年度のスキー教室を中止せざるをえないとお聞きして、大阪府スキー連盟の先生達も本当に残念に思っております。

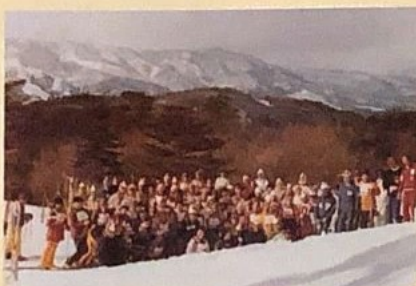
皆様と2021年1月のスキー教室での再会の実現できませんが、次年度は、連盟の先生達も「元気で」スキーのスキルをワンランクアップしてスキー教室に帰ってきますので、皆様との再会を楽しみにしております。



佐藤コーチ

大阪市障がい者スキー教室とは

「大阪市の障がいのある人たちが、大自然の中でスキーに親しめるように」と、当時の大阪市長が故寛仁親王殿下にスキー指導を依頼し、教室がはじまりました。スキー教室の開催にとどまらず、「国際スキー教育会議(インタースキー)」やノルウェーで開催されている「国際視覚障がい者スキー大会」への指導者・参加者の派遣、飯山市の小学校とのスキー交流など、スキーの発展・市民交流等も担ってきました。



第8回教室(昭和57年)  
寛仁親王殿下を囲んで



第40回教室(平成26年)  
発表会の様子



第41回教室(平成27年)  
雪山体験の様子



これまでのあゆみ

回数	開催年月	トピックス
第1回	1975年2月(4日5日)	「大阪市身体障害者青少年スキー教室」として、信濃平スキー場にて教室を開始(宿舎:千曲山荘)教室開催中に「大阪市・飯山市スキー姉妹都市交歓会を開催
第2回	1976年2月	会場・宿舎を変更 ※会場:北電湖スキー場(第44回まで使用)。 宿舎:文化北電湖山荘(現在も使用)
第4回	1978年2月 1979年	教室名を「大阪市身体障害者スキー教室」に変更 大阪市より、第11回国際スキー教育会議(インタースキー)(蔵王)に受講者16名と指導者8名が参加。国際視覚障がい者スキー大会(ノルウェー)に選手・役員を派遣
第6回	1980年2月	アルペンに加え、クロスカン트리スキーを導入
第11回	1985年2月	SAJ(全日本スキー連盟)技能検定を導入
第15回	1989年2月	夜行列車から夜行バスでの移動に変更
第17回	1991年2月	検定会にて初の1級合格者が生まれる
第20回	1994年2月	チェアスキーコースを導入
第21回	1995年2月	阪神・淡路大震災により、開催直前に中止
第24回	1998年2月	教室名を「大阪市障がい者スキー教室」に変更
第26回	2000年2月	地元の小学校とクロスカン트리スキーで交流
第35回	2009年2月	クロスカントリーを含めた雪山散策コースを新設
第43回	2017年2月	雪山散策コースを、より複合的な「いろいろ体験」コースに変更
第45回	2019年2月	北電温泉ファミリースキー場の閉鎖に伴い、会場を戸狩温泉スキー場に変更
第47回	2021年1月	新型コロナウイルスの影響により中止



とくしほう ぜんこくしょうがいしゃ たいかい いきご  
特集 全国障害者スポーツ大会への意気込み

7月号にて、第20回全国障害者スポーツ大会の開催見送りをお知らせしましたが、来る次回大会に向けて、選手の方々からコメントをいただきました。

みなさんと一緒に  
次回大会出場に  
向けて頑張りましょう!

個人競技



笠川 弘志さん

全国大会出場回数: 6回  
出場競技: 水泳、卓球、陸上

凡事徹底(ぼんじてってい: 当たり前のことを徹底的に行う事)全競技出場めざして頑張ります!



和田 篤つきさん

全国大会出場回数: 中止となった第19回大会に初選出  
出場競技: 卓球

初選出された大会が中止になったので、次回大会も大阪市障がい者スポーツ大会で優勝し、全国障害者スポーツ大会に出場します!

団体競技



知的障がい  
バスケットボールチーム

第18回全国大会の結果: 準優勝



キャプテン 高柳 電佑さん(写真中央)  
チーム一丸となり、全スポ優勝をめざして日頃の練習を続けていきます!

土井 俊英さん(写真左)  
前回大会の準優勝を超える優勝をめざして、毎日の練習を頑張っています。

土井 裕行さん(写真右)  
2年連続で全スポに出場することができなくなった悔しさを次回大会にぶつけたいです。得点の要としてチームを引っ張っていきたいです。





# スポーツセンターからのお知らせ



とら あくしゃまろ にん とつ ほ  
**LINE(ライン)登録者数840人突破!**

長居・舞洲障がい者スポーツセンターでは、いろいろな情報により早くみなさまにお届けできるよう、LINE(ライン)を始めます。6月より配信を始め、長居530人、舞洲310人以上の方にご登録いただいています。スポーツセンターご利用方法の変更や教室情報など今後も発信していきます。ぜひ、ご利用ください。(8月23日現在)



**登録はこちらから↓**



ない しん が た  
**スポーツセンター内での新型コロナウイルス感染防止対策**

かん せん ぼろ し た い さ く

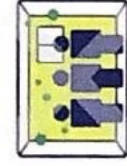
スポーツセンター内での、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力くださりありがとうございます。長居・舞洲の両スポーツセンターでの、下記の取り組みにご理解・ご協力をお願いいたします。

①玄関口での検温・手指の消毒、健康状態の確認。



②ご利用に当たっては、3密(密閉・密集・密接)をできるだけ避け、不要な会話、特に大声を上げることは避けてください。

密閉空間



密集空間



密接空間



③各施設利用後は、速やかに退館を  
お願いいたします。

④マスクの着用をお願いいたします。  
※ただし、スポーツ活動時は、はずしていただい  
かまいません。



しょうぼろ くん れん じっ し  
**消防訓練を実施します**



へい しつ  
**プール閉室のお知らせ**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月に実施する訓練は職員のみで行います。みなさまに安全にご利用いただけるよう取り組みます。

プールの可動床等の改修工事および設備点検を行うため、次の期間、プール施設を閉室します。

期間：12月7日(月)～12月28日(月)

**長居休館日**

毎週水曜日、第3木曜日

**舞洲休館日**

毎週火曜日、第3月曜日

**開館時間**

長居 9:00～17:00

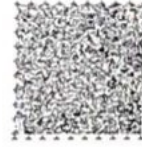
舞洲 9:30～17:30

※開館時間を変更してあります。

※休館日が祝日にあたる場合は開館します。 ※年末年始の休館日は12月29日(火)～1月3日(日)です。



(社福)大阪市障害者福祉・スポーツ協会  
**障がい者スポーツ振興部 スポーツ振興室**



大阪市長居障がい者スポーツセンター  
(〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32)

スポーツ施設 TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613  
スポーツ振興室 TEL 06-6606-1631 FAX 06-6606-1638

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター  
(〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46)

スポーツ施設 TEL 06-6465-8200 FAX 06-6465-8207  
宿泊研修施設 TEL 06-6465-8210 FAX 06-6465-8213