

和
わ
和

第5号

発行・編集 奈良県障害者スポーツ指導者協議会

〒636-0344 奈良県磯城郡田原本町宮森34-4

奈良県心身障害者福祉センター内

TEL 0744-33-3393 FAX 0744-33-1199

ホームページ <http://narakyougikai.holy.jp/>

Eメール narakyougikai@fm.holy.jp

現在の会員登録数 上級：7名 中級：40名 初級：185名（平成21年12月31日現在）



機会がない」という指導員からの声を受けて、昨年の九月から当協議会主催で「スポーツデー」を始めた。まだ始まったばかりで月に一回、県心身障害者福祉センター（田原本町）の体育館での開

また、本年は以前取り組んだことのある「出前教室」を復活しようと考えています。養護学校や施設などに出掛けて、彼らの希望するスポーツと一緒に楽しもうという企画です。

パラリンピックとは縁もない、名もない多くのスポーツ愛好の障害者、そこにどれだけ多くの目を向けるか、その人たち

「ワンツー、スリー」。大きな声が底冷えのする体育館にひびきわたります。昨年の九月から始まった当協議会主催の「スポーツデー」でのふうせんバレーのひとつです。

「家に閉じこもっている障害児・者をなくそう」というスローガンのもと、一方で「障害者スポーツ指導員の資格を取ったが何をしたらよいのか分からない」とか、「障害のある人とスポーツをする

も直ぐに輪に入れるスポーツから始めています。毎回十五人くらいの参加ですが、毎月この「スポーツデー」を楽しみにしていただいている親子も何組かできています。この取り組みをもっと大きくし、「いつでも」「どこでも」「だれでも」参加できる「スポーツデー」にしていきたいと思えます。

「スポーツデー」「出前教室」と
私たち障害者スポーツ指導員の課題
 会長 近藤 脩

催ですが、ふうせんバレーやスカイクロスなど初心者でも直ぐに輪に入れるスポーツから始めています。毎回十五人くらいの参加ですが、毎月この「スポーツデー」を楽しみにしていただいている親子も何組かできています。この取り組みをもっと大きくし、「いつでも」「どこでも」「だれでも」参加できる「スポーツデー」にしたいと思えます。昨年このページで私は「いよいよ私たち指導者の出番です。肩肘を張らず、自分サイズの指導が求められています。この奈良県でも障害者のいるところには、どこにいても指導者がいるという状態をつくっていかれたらと思います」と述べました。この「スポーツデー」や「出前教室」の取り組みがその一つの契機になればと願っています。

平成22年度のスポートデー日程

いずれも第3土曜日、午前10時から正午まで

場所：奈良県心身障害者福祉センター体育館

6月19日	7月17日	9月18日
10月16日	11月20日	1月22日
2月19日	3月19日	

「トキめき大会」同行記

「トキめき新潟大会」が開催されて数ヶ月が経ちました。が、いまだに感動と興奮が心に残っています。

水泳競技のチーム監督として四人の選手と一名の役員と共に参加しました。新潟では県職員の方や

学生の方がサポーターとして奈良県の選手の方々と毎日お世話や応援をしてくれました。おかげで選手の皆さんは今まででの練習の成果を十分に発揮することができ、好成績を収め、意気揚々と奈良県にもどることができました。

今回の大会で感じたことは、各県の選手の競技に対するレベルの高さでした。もちろん奈良県選手のレベルも同様のものであったことは各選手の成績からも明らかです。

何度か全国大会に参加する中で、いつも心がけていることは、選手健康管理と、レースにベストコンディション

ンでのぞむことができるとして奈良県の選手の方々と毎日お世話や応援をしてくれました。おかげで選手の皆さんは今まででの練習の成果を十分に発揮することができ、好成績を収め、意気揚々と奈良県にもどることができました。

今回の大会で感じたことは、各県の選手の競技に対するレベルの高さでした。もちろん奈良県選手のレベルも同様のものであったことは各選手の成績からも明らかです。

何度か全国大会に参加する中で、いつも心がけていることは、選手健康管理と、レースにベストコンディション

ンでのぞむことができるとして奈良県の選手の方々と毎日お世話や応援をしてくれました。おかげで選手の皆さんは今まででの練習の成果を十分に発揮することができ、好成績を収め、意気揚々と奈良県にもどることができました。

今回の大会で感じたことは、各県の選手の競技に対するレベルの高さでした。もちろん奈良県選手のレベルも同様のものであったことは各選手の成績からも明らかです。

何度か全国大会に参加する中で、いつも心がけていることは、選手健康管理と、レースにベストコンディション

水泳競技監督

島岡 眞

温かい支援で
実力を発揮！

「トキはなて 君の力を 大空へ」 をスローガンに十月十日から三日間、新潟県で開催された第九回全国障害者スポーツ大会「トキめき新潟大会」。奈良県からは陸上競技など四競技に十九人の選手が出場、全国六十五の都道府県、指定都市から参加した選手たちと技を競いました。選手団には私たちの仲間・障害者スポーツ指導員ら八人が監督、サポーターとして同行、生活を共にしながら指導に当たりました。その中で選手たちが得たものは何か、指導や派遣上の問題点など、貴重な体験を今後にかすために、監督さんや役員さんから同行記を寄せてもらいました。



奈良県大会の競技会運営に参加しています。選手の方々の皆さんは、三回の強化練習を

を通じて技術力の向上と親睦をはかることが大切だと考えています。奈良県選手の今後の活躍を期待しますとともに、県大会では引き続き競技会の運営に協力していきたいと思っています。

最後にりましたが、協議会に加盟しておられるスポーツ指導員の皆さんの競技会運営に参加されることをお願い致します。

台風の混乱
乗り越え健闘

陸上競技監督

広瀬 栄明

あらためて「何が起こるか分からない」こ



とを実感させられた全国大会であった。それは、台風の影響で乗車予定の交通機関がストップすることが前日に分かり、急遽バスで新潟まで移動しなければならなくなったからである。（移動手段があっただけましか？）

台風を追っかける形で福祉センターを出発した我々は、車窓を染みわたる景色が、移動しむというより、移動に耐える修行者のようであった。

また、現地での昼食は毎日弁当となり、例年であれば日がすすむにつれて飽きてくるが、さすが新潟県、弁当の米、おかず共々過去の大会と比較しても、もっともおいしいと感じ、これも小さな発見の一つであった。

十時間の修行に耐え、やっと宿舎に着いた役員を待っていたのは、一名の選手の荷物がなるとの連絡であった。「予定外」がここでも起こったのである。あちらこちらに連絡をいれて行方を捜したが見

つからない。バスの運転手さんも自分たちのミスのような顔で申し訳なさそうにしている。荷物が無いとその選手は競技に出場できない。焦りと疲れの交ざった気持ちでいると、別の宿舎の役員さんから荷物一つ余っていると連絡が入り確かめてみるとその選手の荷物だと判明した。ほっとしたなんと長い一日だったのか。団体旅行の添乗員になったような気持ちで初日が終了した。

出発の日、以後どうなるかと思われたが無事大会も終了して、思い思いにお土産を物色し、最後に現地の役員さんと別れを惜しみつつ皆後ろ髪を引かれる思いの中、帰りは「予定外」は起こらず予定通り日本海側の車窓を楽しみつつ奈良県まで帰ってきたのでした。皆さんお疲れ様でした。

善戦！
高いレベルで戦った

卓球競技監督

榊崎 靖

今回、全国障害者スポーツ大会に初めて帯同しました。

出発当日は、「あいにくの雨」どころではなく台風直撃を受け、交通機関がストップするというアクシデントに見舞われました。そして全行程バスによる移動となり、現地のホテルに着いたのはすっかり夜になっていました。しかし、長旅で疲れていた私たちを、現地の役員さんが温かく迎えて頂いてホッとできました。さらに、大会期間中は何かとお世話になり、何の心配もなく過ごすことができました。感謝しています。

卓球競技には三人の選手が参加しました。はじめの間はみんな緊張をしていますが、次第にリラックスして試合に臨むことができました。代表が集まる全国大会ということでレベルの高い戦いが繰り広げられ、奈良県代表の各選手も善戦しました。その結果、それぞれの区分で全員が銅メダルを獲得することができてうれしく思います。またこのような機会があればさらに上を目指したいと思いを。最後にりましたが、卓球競技の監督を無事終えることができました。最後は、役員の方々はじめ強化練習でお世話になったボランティアの方々のお陰と感謝しています。この場をお借りしてお礼申し上げます。

寒さと強風に
挑戦！メダル

フライングディスク

監督 津川 昌三

出発前夜、夜半から台風が本土に上陸、交通機関が全面ストップのためバスで出発した。幸い台風が早く通過したので予定通り夕方に長岡市に到着した。翌日は公開練習。会場の長岡市陸上競技場は台風の余波が残っていたが、早朝から競技役員、ボランティアの方たちが長靴をはいて整備に当たられ、おかげで何とか練習できた。一番心配したのは、前日の疲れが残っていないかだったが、選手諸君はみな元気に熱のこもった練習をしてくれた。



大会初日、私たちは開会式には参加せず、開始式に参加するため陸上競技場へ行ったが、前日と違い、とても寒く、役員、スタッフは毛布の確保に走り回った。何とか全員の分を確保して選手に暖を取らせたが、これまでになかったハブニングだけに嫌な気分がアキクラシー競技が始まった。案の定、午前の部は、メダルは確実と思っていた若手二人が、ともに平常心を失いメダルに届かなかった。午後からはさすがにベテラン二人が実力を発揮、銀、銅メダルを取ってくれ、面目が保たれた。最終日のディスクアンス競技には、全員元気に出場した。始まる前に選手に「最後の日であるから、リラックスして楽しく投げてほしい。風が強いのでしっかりとディスクを手首に巻いて回転を良くしてほしい。また風を利用して風の流れている方向に思い切って投げる」と訓示したおかげで、若手二人が銀、銅メダルを取った。また午後からはベテラン二人もうまく風を味方につけ、共に銅メダルをいただいた。

今回参加して感じたことは、まず宿舎が身体知的に分かれたため、同じ競技での事前打ち合わせができず、不便なことだった。また都道府県によって選手選考方法の違い、スポーツ大会の趣旨に沿った選出方法を原点到に戻していくよう協議をしてもらわなくてはならない時期に来ているように思った。金メダルを取る選手は、大概連続して出場して

るよつに見受けられる。ユニホームは、新潟のような寒い方面で開催されるときは、オーバーコートなど暖の取れる服装を考えてほしい。寒さに震えていては選手はベストが出せない。県の担当課は数年先まで開催予定地が分かっていないはずなので、経費節減は分かるが一考願いたい。

平成22年度のスポーツ大会、教室

平成22年度も第10回奈良県障害者スポーツ大会はじめ多くの大会、教室が予定されています。競技役員、スポーツボランティアとして、ふるってご参加ください。

月 日 曜日	事業名	場所
4月18日(日)	第10回奈良県障害者スポーツ大会	福祉センター
4月25日(日)	バスケットボール、ソフトボール競技会	福祉センター
5月16日(日)	卓球、サッカー、フットベースボール競技会	ならやまプール
5月23日(日)	水泳競技会	橿原陸上競技場
5月30日(日)	陸上競技会	福祉センター
6月13日(日)	フライングディスク競技会	福祉センター
6月13日(日)	第8回奈良県障害者バタンク大会	福祉センター
6月27日(日)	第14回障害者カヌー教室	福祉センター
7月19日(祝)	全国障害者スポーツ大会派遣選手強化練習1	福祉センター
9月5日(日)	全国障害者スポーツ大会派遣選手強化練習2	福祉センター
10月3日(日)	全国障害者スポーツ大会派遣選手強化練習3	福祉センター
11月7日(日)	第14回軽スポーツフェスタ	福祉センター
11月14日(日)	第5回奈良県障害者フライングディスク大会	福祉センター
12月2日(木)	第19回身体障害者ボウリング大会	トドロキボウル
1月23日(日)	第30回わかさ杯インドア・アーチェリー大会	福祉センター
2月16~17日(水~木)	第19回ゆうあいボウリング大会	トドロキボウル
3月13日(日)	第29回わかさ杯車椅子バスケットボール選手権大会	福祉センター

ニユースポーツ紹介 ディスクゴルフ

ゴルフのボールの代わりに、フライングディスクのディスクを投げてゴールに何投で投げ入れることができるか、を競うゲームです。

障害のある人たちに人気のあるフライングディスク競技の一種目で、奈良では十一月の県障害者フライングディスク大会で採用していますのでご存知の方も多いと思いますが、ディスクの投げ方さえ覚えれば誰でもすぐプレーできます。

コース 正規の大会はゴルフと同じように専用コースを使い、9ホールから18ホールで競技します。しかし奈良県には山添村の「自然野外活動センター」に一つしかありませんので、運動場や公園、広場など、ディスクを投げて危険のない場所を選んでください。ホール数は周囲の状況に

合わせて決め、ホールの長さはスタートラインからゴールまで1投で届くショートホール、2〜3投で届くミドルホール、4〜5投で届くロングホールを組み合せてみます。9ホールが理想です。

ゴールは専用のバスケット型がありますが、かなり高価なので、傘やネットなどで作っても十分に楽しめます。

ゲームの進め方 プレーは通常は4人一組で行いますが、5〜10人でも可能です。ホールごとに何投でゴールに入ったかを記録、トータルスコアで順位を決めます。ゴルフと同じく最も投数の少ない人が優勝です。



投げる順番 1番ホールはジャンケンで決めます。2番ホールからは、前のホールでスコアのよかつた人から順に、同スコアの場合はさらに前のホールにさかのぼって比較し、スコアのよかつた人から投げます。各ホールとも、1投目はティー・ラインの後ろから、2投目以降は投数に関係なくゴールに近い人から投げます。
投げ方 水平に投げるバツクハンドスローとフォアハンドスローが基本ですが、縦に投げて、転がしても、バウンドさせてもかまいません。ディスクも距離に応じていろいろ使い分けてもOKですが、県大会では競技用の公認ディスクを使用しています。
ペナルティ 池や道路など危険な場所は、OB区域に指定、このエリアにディスクが止まったときは1投をブラスし、区域内に入った地点から投げます。木や建物など2メートル以上のところにディ



スクが止まった場合もOBになり、1投をブラスして真下から投げます。2メートル以下なら無罰。

工夫ひとつで、異なる年齢の人、体力差のある人など、多くの人たちとゲームを楽しむことができます。ディスクゴルフの面白さです。一度挑戦してください。

この記事は日本ディスクゴルフ協会ルールや、財団法人・健やか奈良支援財団の「軽スポーツハンドブック」を参考にしました。

編集後記

機関紙「和わ和」第5号をお届けします。

今回は一面に年度当初に当たって近藤会長の所感を、二、三面に昨年十月に新潟県で行われた全国障害者スポーツ大会への同行記を掲載しました。一人でも多くの方々に協議会活動へ参加していただきたいとの思いから、今年度の私たちが目指す方向や、指導員としての活動の一端を紹介しました。

毎月第三土曜日に計画しています「スポーツデー」はどなたでも気軽に参加、障害のある人たちと競技を楽しめる企画です。ぜひ、のぞいてください。

四面は、ニユースポーツとして人気のあるディスクゴルフを紹介しました。広場があればすぐにできます。ディスクはセンターにあります。

(山田記)