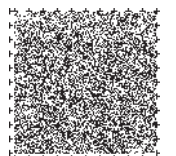




スポーツは
生きる力!!



- パラリンピック正式競技紹介…………… P.2・3
車いすバスケットボール
京都で活動している選手を紹介!
- いろいろなイベントや大会を開催しました!… P.4・5
京都市障害者スポーツセンター
京都市障害者教養文化・体育会館
- きょうも元気に スポーツ医事相談のご案内 …… P.6
- みんなのこえ …………… P.7
- 自宅でできる運動を紹介します!…………… P.8





車いすバスケットボールは、下肢などに障害のある選手が車いすに乗り、競い合うバスケットボールです。日本では、1960年ごろから実施されています。競技に使用する車いすは、耐久性のある軽い素材が使用され、タイヤがハの字になっていて、細かなターンや急発進がしやすいのが特徴です。トップ選手などは自分の身体や好みに合わせて調整し、自分専用の車いすを使用しています。



車いすバスケットボールとバスケットボールとの違いは？

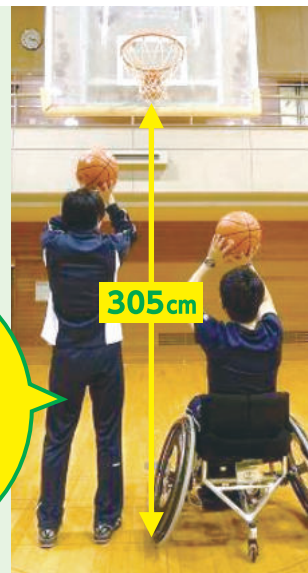
ボールやコート、リングの高さなど、基本的なルールは同じです。違いは、

- 1 ダブルドリブルがない。
- 2 障害によって全ての選手に持ち点がつけられ、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らない。

重い障害 1.0点 ~ 軽い障害 4.5点

例 $1.0 + 2.5 + 3.0 + 3.5 + 4.0 = 14$ 点

車いすに乗ったまま305cm上のリングにシュートを決めるのは至難の技！



京都で活動している選手を紹介！

代表選手として活躍されている人を始め、様々な人が日々練習に励んでいます。



柳本 あまね 氏

クラス 2.5

ポジション: フォワード

所属 Cocktail (カクテル)

経歴

小学校6年生から車いすバスケットボールを始め、高校1年生(2014年)で、仁川(インチョン)(韓国)アジアパラ競技大会の日本代表に初選出。2019年女子U25女子世界選手権大会に出場し、エースとしてチームを史上最高のベスト4に導く。

練習場所 京都市障害者教養文化・体育会館など

小学校4年生の時にバスケットボールの映画を見てかっこいいと思ったことがきっかけで、リハビリの先生にやってみたくて相談しました。そこで、車いすバスケットボールチームのカクテルを紹介してもらい、見学に行きました。

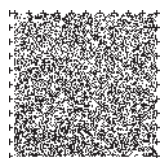


最初は怖かったが、6年生の時に女子選手権の試合を見に行くと先輩がかっこよく感動してやり始めました。障害があることでマイナスに考えることや、落ち込んだ時期もありましたが、車いすバ

スケットボールを始めて気持ちも明るく前向きになれました。嫌になったことや、やめたいと思ったことはほとんどなく負けず嫌いなので、できるプレーが増えることが楽しくここまで続けられている理由だと思います。

東京パラリンピックに出場することを前提に、チームとしてメダルを目標に練習に励んでいます。

また、皇后杯全日本女子車いすバスケットボール選手権大会で10連覇、それ以上も目指しています。それには自分のプレーで目標に導くことができるように頑張りたいです。





かわかみ よしのり
川上 芳則氏

カクテルチームアシスタントコーチ

cocktail (カクテル) について

カクテルは1989年4月に創設し、大阪・京都・兵庫・滋賀・奈良から集まった女子車いすバスケットボールチームです。名前の由来は当時、トムクルーズ主演の映画「カクテル」が由来だったと思います(お酒が好きな人が多く在籍していたため?)。1990年に開催された「全日本女子車いすバスケットボール選手権大会(2018年より皇后杯)」に第1回から出場し、優勝10回、準優勝6回の強豪チームです。2021年11月に開催される今大会での6連覇を目指しています。

パラリンピアンについて

1992年バルセロナ大会から2008年北京大会(5大会)まで代表選手を輩出しています。今年開催される「2020東京大会」へ向けて、5名の選手(京都市在住1名)が強化指定選手として招集され、メダル獲得へ向けて準備を進めています。東京大会に選ばれた選手は、カクテル仕込みのスキル・底なしの体力、また、世界を驚かすような活躍を期待しててください。残ったメンバーは「チーム・カクテル」でサポート、応援します!!



**車いすツイン
バスケットボールとは**

◎「車いすバスケットボール」には、他に「車いすツインバスケットボール」という競技があります。

◎今回は、車いすツインバスケットボールチーム『京都サンクロウズ』を紹介します。

車いすツインバスケットボールチーム

『京都サンクロウズ』



下肢のみでなく上肢にも障害のある人が参加できるように考案されたスポーツです。一般的に使われているゴールと120cmの高さのゴールと2種類が設けられ、障害の程度によりシュートするゴールが異なります。



毎月2回、京都市障害者教養文化・体育会館で練習しています。

頸髄損傷、脳性マヒ、四肢マヒと様々な障害のある20代から40代の幅広いメンバーで活動しています。初めての人も車いすに乗って一緒に体験できます。勝利の喜びを一緒に分かち合いましょう。

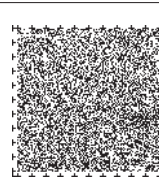


みんなでパラリンピアンを応援しましょう

パラリンピック開催期間 2021年8月24日(火)～9月5日(日)

パラリンピック競技
全 22 種類

アーチェリー、陸上競技、バドミントン、ボッチャ、カヌー、自転車、馬術、5人制サッカー、ゴールボール、柔道、パワーリフティング、ボート、射撃、シットイングバレーボール、水泳、卓球、テコンドー、トライアスロン、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすラグビー、車いすテニス





いろいろなイベントや

京都市障害者スポーツセンター

第29回 室内アーチェリー大会

また大会を開催
して欲しい。それまで
練習がんばる。
(聴覚・男性)

第20回 エコロベース大会

大会が開催されて
よかった。気分が
すっきりした。
(肢体・男性)



久々に大会が開催されてよかった。
(障害なし・男性)



ボールがバットに
当たると気持ちいいです。
(障害なし・男性)

本大会は、障害のない人も参加できる、アーチェリー連盟に公認を受けた大会です。センターでは、毎年、アーチェリーの教室と大会を開催しています。今回も、教室を修了したばかりの初心者から上級者までの26人がアーチェリー大会に参加しました。参加者は、真剣なまなざしで一射一射に集中して、練習の成果を発揮していました。

練習の成果が発揮できて
良かった。(療育・男性)



みなさんは、エコロベースをご存じでしょうか？実は、野球のルールをベースに考案されたスポーツなんです。センターでは障害のある人が楽しめるようにルールをアレンジして行っています。大会には、4チームの参加があり、トーナメントによる順位決定戦と、交流戦を行いました。力強いバッティングや、それを阻止する好守備が見られ、大いに盛り上がりました。



久々の野球、
上手く打てるか
緊張した。
(療育・男性)



両施設の

コロナ 対策



出入口を中心に
館内数か所に消
毒液を設置



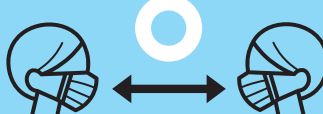
チェックシート
の記入(住所、
名前、連絡先、
体調チェック)



館内は
マスク着用



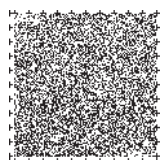
大声は
出さない



他の人との距離を保つ



施設の利用
人数を制限し、開催事
業等の時間
短縮を実施



理由があります

マスクが着用できない人はシールを
配布して、周囲の理解を得ています。

その他、両施設の感染防止対策に
ご協力ください。

大会を開催しました！



京都市障害者教養文化・体育会館

卓球バレー教室

スプリングフェスティバル



本来は、6対6の12人で対戦する競技ですが、新型コロナウイルス感染防止対策として、隣の人との距離を保つため、4対4で実施しました。人数も少なく、声も出せない状況でしたが、楽しく受講していました。

一度にいろいろなスポーツが楽しめてよかったです。
(肢体・女性)

昨年は大会もなく、力を発揮できる場がなかったが、チームの弱点などを見つける良い練習ができました。
(肢体・男性)

卓球やバドミントン、スクエアポッチャ、スポーツウエルネス吹矢など、障害のある人もない人も一緒に楽しくスポーツを体験しました。コロナ禍で運動する機会が減っている中で、久しぶりに運動ができて気分が晴れた人も多かったようです。

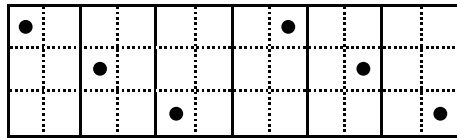


点字と手話に挑戦！ Vol.2

点字

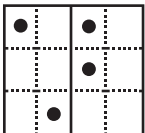
を覚えてみましょう！

点字とは、右記の6個の点を組み合わせ、50音や数字、アルファベット、記号を表す、視覚に障害のある人の文字です。

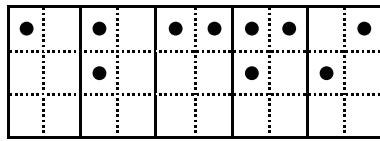


1の点 2の点 3の点 4の点 5の点 6の点

この点字を読んでみましょう！

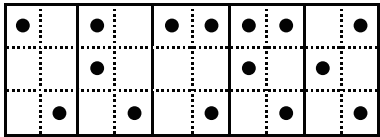


前号(2号)ではア行を紹介しました。



あ い う え お

今号では「カ行」を紹介します。カ行はア行に6の点を加えたものです。

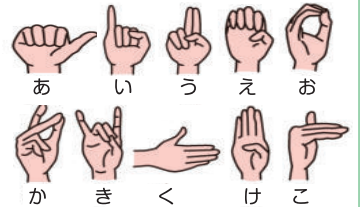


か き く け こ

手話

を覚えてみましょう！

言葉を音でなく指や身体の動き、表情を使って、視覚的に表現したものです。今回は指文字と単語を紹介します。

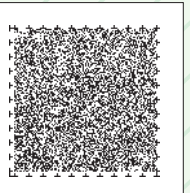


右手をあこからほおの後ろへ引きます。これは、男性のひげを剃った後が「青い」ということから由来しています。



右手の人差し指をくちびるに沿って左から右へ移動させます。ヒント：くちびる

では、この手話は？



(点字と手話の答えはP6へ)



きょうも元気に

スポーツ医事相談のご案内

京都市障害者スポーツセンターでは、内科の医師、整形外科の医師及び理学療法士の先生方にお越しいただき、毎月、体の状態に合わせてどのような運動をすればよいかについて相談できる、「スポーツ医事相談」を実施しています。今回は、その先生方から、コロナ禍において、自宅で簡単にできる運動やアドバイスをいただきました。



内科医

きら やすお

吉良 康男 先生

私はセンターの嘱託医として医療相談を担当しています。内科医で日頃、診療や健診や内視鏡検査をしています。循環器と消化器の専門医ですが、総合内科医として広く診て判断するように心がけています。医療相談では、健康や医療についての不安や疑問がありましたら何でもご相談ください。

コロナ感染が続いています。ワクチン接種を受けられてもウイルスはどんどん変異し感染しますので、予防のため、人との接触には最大限に注意をしてください。また、マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなり、水分摂取が減りますので、熱中症・脱水症にならないために頻回の水分補給をしてください。コーヒーやアルコールは利尿作用があり、水分補給にはならないので注意が必要です。コロナの感染予防に対する日々のご努力、ありがとうございます。



整形外科医

うらで ひでのり

浦出 英則 先生

体を動かして元気でいましょう。

お家の中で座ってばかりになっていませんか？ 座りっぱなししていると体の中では色々な良くないことが起こります。体重増加、足のむくみ、内科の病気にもつながります。そして何より筋肉がおちて転びやすくなり、骨折などの大きなケガを負ってしまうかもしれません。普段の生活から座りっぱなしにせず、こまめに立ち上がるように心がけましょう。少なくとも1時間に2～3分は立ち上がり、全身ストレッチや膝の曲げ伸ばしを心掛けてください。

また、近頃は「普段から膝や腰が痛くてあまり体を動かさない。そのうえコロナ禍で外出の機会が大きく減ってしまった。」という方も多いのではないのでしょうか？

筋肉・骨・関節などの運動器は適度な運動で健康が維持できます。痛みが強まらない範囲で、毎日の運動を続けることで筋肉が鍛えられて、関節にかかる負担を減らして痛みを改善する良い循環ができます。適度な運動で元気な毎日をお過ごしください。



理学療法士

きが ゆか

喜賀 由佳 先生

新型コロナウイルス感染症が拡大してから外出を控えるようになった、体を動かす機会が減った、という方も多いのではないのでしょうか。運動が減ると筋力低下し

やすくなります。一度落ちた筋力はなかなか元には戻りません。できるだけ筋力が落ちないようにするのが望ましいです。いすに座ったままできる簡単な運動をご紹介します。



1 肘を反対の膝につけます。左右交互に10回～20回行います。体をしっかりひねりながら、くっつけるようにしましょう。



できる方は、足踏みをしながら反対の肘をつけるようにしてみてください。



2 膝の間にボールやクッション、枕、バスタオル(丸めたもの)などを挟んで、膝を伸ばします。伸ばしたまま10秒キープします。できる方は、膝を伸ばしたまま足首を大きく動かしてみてください。

「スポーツ医事相談」のお申込み

スポーツ医事相談の申込みは随時受け付けております。

- ◎一人30分程度
- ◎要予約 ◎無料

内科

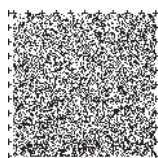
吉良 康男 先生
月1回、月曜日
14:30～16:30

整形外科

浦出 英則 先生
月1回、木曜日
14:00～16:00

理学療法士

喜賀 由佳 先生
月2回、土曜日
10:00～12:00



お問い合わせ
はこちらまで

電話 075-702-3370 FAX 075-702-3372

担当 京都市障害者スポーツセンター看護師

京都市障害者
スポーツセンター

トレーニング室



車いすの方が利用しやすいように機器を配置し、機能回復・運動機能の向上のために安全に筋力トレーニングが行える機器や心肺機能を高める有酸素運動の機器を設置しています。

にしざき ゆうぞう
西崎 勇三 さん (肢体障害)



右視床出血を
発症して14年
になります。当
初、肺炎や高次
機能障害も併発
したためリハビ
リができず、1
年間はほぼ病院

のベッドの上だったため、手足の拘縮がひどくなってしまいました。その後、少しずつリハビリを始め、1年ほど経った頃からセンターに来るようになり、はや12年になります。

最初は、立てない！歩けない！状態でしたが、センター主催の色々な教室にも参加し始めると、出かけることが楽しくなり、今では歩行訓練や、トレーニング室の機器を使って全身運動ができています。

今は、来館することで有意義な時間が過ごせています。これからは、筋力低下を少しでも遅らせるよう、いつまでも動いていられるよう、頑張り続けたいと思っています。



京都市障害者
教養文化・体育会館

会議室



大人数での会議のほか、軽い運動にもご利用いただけます。特に床は、運動の衝撃を吸収し膝への負担を軽減する「スポーツコート」を設置しているため、安全に利用することができます。

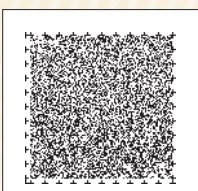
こんどう くみこ
近藤 久美子 さん (肢体障害)



昨年の8月に
友達に誘われて
初めて来館しま
した。会議室で
行なわれている
ストレッチング
やバランスボー
ルなどの運動に

毎週参加しています。少しずつ体も動かしやすくなってきました。バランスボールで転んでしまうこともありますが、痛みも少なく自分で立ち上がることができます。友達と一緒に来て話ができるだけでも嬉しいし、楽しいので、これからも続けて参加したいです。

他のトレーニング室や体育館などで運動している人を見ると、もっといろいろなことがやってみたいなあとか、障害がなかったらもっと動けるのになあと思うことがあります。もう少し慣れてきたら、他の運動にもチャレンジしてみたいです。



自宅で行える運動

Pilates ピラティス 編

YouTubeから動画をご覧いただけます。

を紹介
します!

ピラティスは、リハビリとして始まった運動です。胸式呼吸を行い、身体の奥にあるインナーマッスル(深層筋)を鍛え、機能改善につなげる運動です。

背骨の動きを意識して行うエクササイズを紹介します。※無理のない範囲で行ってください。

ブリッジ >> 背中やお尻の引き締めにも効果的

※肩はリラックスして行いましょう。



①



②

- ① 仰向けに寝転び、膝を立てます。(足の幅は握りこぶしひとつ分)
- ② 息を吐きながら、背骨をお尻の方からひとつずつ床から離して腰を持ち上げていきます。肩、腰、膝が一直線になるように腰を持ち上げます。
- ③ 息を吸って吐きながら、背骨をひとつずつ下ろしていきます。(①の姿勢に戻る)

キャットアンドドッグ >> 背中の柔軟性の向上

※背骨を1個ずつ動かすようにしましょう。



①



②



③

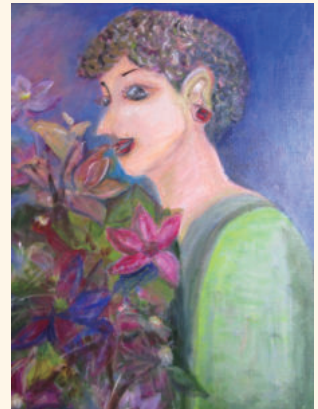
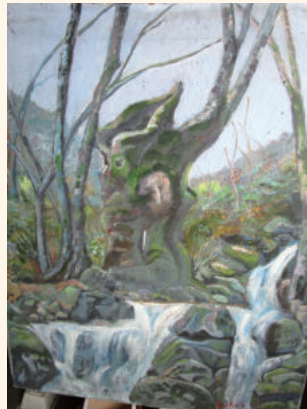
- ① 四つん這いの姿勢になります。手首は肩の下、膝はお尻の下に置きます。
- ② 息を吐きながら、おへそをのぞき込むように背中を丸くしていきます。
- ③ 息を吸いながら、肩甲骨を寄せ腰を反らします。

専用のマシンや道具がなくても、自宅で簡単にできるので、ぜひやってみてください!!

作品展示の紹介

みなさんの作品を展示しませんか。詳しくはお問い合わせください。

上野幸子さんの作品



YouTubeで 動画の配信



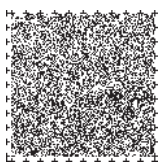
協賛



「禅味・滋味」
創業五三二年
京の黒豆 北尾



京都洛北ライオンズクラブ



Uni-Voice

ストレッチングやエクササイズ
の動画配信を行っていますので、
自宅でやってみてください!

発行：公益財団法人 京都市障害者スポーツ協会

〒606-8106 京都市左京区高野玉岡町5 TEL:075-702-3370 FAX:075-702-3372