

令和5年度

楽しさと
視野が
広がる!

教養講座紹介

*4/1(土)~23(日)まで各教養講座の「年間受講生」を募集しています。
*講座受講は常時行っておりますので、センター窓口にお尋ねください。

●ハッピーフィットネス● (障害者・支援者)

心地よい音楽と掛け声に合わせて、楽しく無理なく穏やかな運動をしましょう



●チャレンジスポーツ● (身体障害児・者)

身体を動かす楽しさを分かち合い、アレンジされたスポーツにチャレンジ



●きッズ・キッズ・Kids● (知的障害児・発達障害児)

様々な用具を使って楽しみながら身体を動かす事を学ぼう



ジュニア ●車いすバスケット体験教室● (肢体不自由児・健全児)

運動が苦手でも大丈夫!! 初めてのでも楽しく学べる車いすバスケット



●ポッチャ教室● (障害児・者・健全児/者)

お子さまからご高齢者まで、楽しくポッチャを体験しよう



●くらしの安全講座● (障害者・健全者)

警察の方をお呼びして、くらしに役立つ情報を楽しく学ぼう



●スポ・レクセンター音楽会● (障害者・健全者)

若々しく迫力ある演奏や洗練された演奏に耳を傾けてみませんか? 同時にダンスや合唱も楽しめます



●手話教室● (障害者・健全者)

手話を通じて交流を図ろう!



●絵手紙教室● (障害者・健全者) みんなの想いを絵手紙に乗せてみませんか?

用具貸出について

障害のある人も、地域で気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめるように、各種スポーツ・レクリエーション用具の貸出を行っています。用具の一覧は、ホームページで御覧いただけます。みなさん、お気軽に御利用ください。



■用具の貸出について、詳しくはこちらへ! www.chibasrc.com

SpoRec Center VOL.17 REPORT

千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター
スポ・レクセンター便り

令和4年度

第6回 スポ・レクセンター音楽会

新型コロナウイルス感染症拡大による行動制限から約3年が経ち、徐々に日々の生活がもどつつある中で3年ぶりに音楽会を開催することができました。

第1部は、東海大学付属市原望洋高等学校吹奏楽部で2022夏の高校野球応援ソング「栄光の扉」等若さ弾ける演奏、躍動感に満ち

溢れたダンスに会場は大いに盛り上がりました。第2部は、千葉県警察音楽隊による大河ドラマ【鎌倉殿の13人】のメインテーマからサンバまで洗練された演奏にキレのあるダンスも加わり聴衆を魅了しました。最後は恒例のコラボ演奏♪世代を超え演奏者全員が一つになって奏でる今話題のTVアニメ

SPY×FAMILY主題歌「ミックスマツ」に観客から惜しみない拍手が注がれました。



千葉県立幕張総合高校 看護科実習



く難しい競技です。でも投げた一投が決まると歓声や拍手が響きわたりおおいに楽しまれていました。車いすバスケットでは最初は車いすの操作もままならず更にボールをコントロールする難しさも加わって悪戦苦闘されていましたが、最後は2チームに分かれて無我夢中でゲームをされていました。STTではアイマスクをしているときはもちろんしていない時でもラリーを続けることが難しく、アスリートの方がボールの転がってくる音で速さと方向を予測して打ち返していることに驚かれていました。また、視覚障害者の日常生活での苦労や工夫についてもお話を頂き、質問をされながら真剣に聞かれていました。この実習をきっかけにますます障害についての理解を深めて今後の看護にいかしていただけたら幸いです。

千葉県立幕張総合高等学校看護科の実習が6月に行われました。座学では、当センター職員による施設等の説明とビデオガイダンスによる障害者スポーツについてを、体験ではパラスポーツのアスリート・審判の方をお招きしてルールや特徴について教えて頂いてから行われました。ポッチャでは狙いを定めてボールを投げたり転がしたり。シンプルだけどなかなか奥深

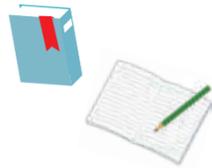


令和4年度 楽しみながら、世界をもっと広げよう!

Let's Try!!



教養講座の活動



～ふしぎなふしぎな「中島マジック」～

ハッピーフィットネス 講師 中島 一郎先生

誰でもできる椅子に座りながらのストレッチを中心に、音楽に合わせて、中島先生のジョーク(笑)も交え、楽しく笑顔で、心も体もハッピーフィットネス!! 運動不足になりがちな今日この頃ですが、普段使わない筋肉をほぐした後、帰る姿が軽やかになるのは、中島マジックパワーですね♡♡



～のびのびと元気よく体を動かそう!～

きっず・キッズ・Kids 講師 宍倉 裕子先生

5月から数多くのキッズが参加し、コロナ感染症対策を実施しながら開催されました。スタートはいつものようにストレッチや音楽に合わせての準備体操、こまめに消毒や休憩を取りながら、様々な用具を使い元気いっぱい楽しく体を動かしていました。恒例のクリスマス会が今年もにぎやかに催され、最後にサンタクロースやマリオ、ルイージから心いっぱいのプレゼントにキッズ達は笑顔と歓声に包まれていました。



ジュニア ～楽しみながら学ぶ車いすバスケット～ 車いすバスケット体験教室 講師 千葉ホークス

今年度も千葉ホークスの選手を講師としてお迎えし、競技用車いすの操作を中心とした「鬼ごっこ」などのレクリエーションを行い、徐々に車いす操作に慣れていきました。車いすバスケット体験では、ゲーム形式での対戦が大いに盛り上がりました。



～いろんなスポーツにチャレンジ～

チャレンジスポーツ 講師 福地 知之先生

身体に不自由のある児(者)を対象に、一人一人の状況に応じたトレーニングでバランス能力を高めてアレンジしたレクリエーションスポーツに取り組んでいます。今年度は、「たるまさんが転んだ」や「ボウリング」などの新しいことにチャレンジしました。また12月にサンタさんがプレゼントを渡してくれました。



～みんなで楽しめるポッチャ～

レクリエーションポッチャ教室 講師 宮坂 昇先生

今年も多くの方が奥深いポッチャを楽しむために参加されました。最初はポッチャのルール等の基本的な説明からスタートし、様々な投球方法を学んだのち、チームに分かれてトーナメント戦の開始です。ゲームは手に汗を握る熱戦が続き、しかも各チームの力が均衡していてタイブレークで決めるゲームも続出し、みんなが一喜一憂しながら心行くまで楽しんでいました。



～身近な素材で押し花を楽しみましょう～

押し花体験教室 講師 黒川 千代先生

押し花体験教室はいつも花摘みからスタートです。花壇や路地に咲いているいろいろな花や草を摘み、作品に彩りを添える花や草たちです。最初は色紙やはがきに思い思いの花で描き、世界で1本しかないボールペンも作り、最後に額縁のキャンパスに自分たちの夢を干支の兎やクリスマスツリー等に落とし込みながら自由に楽しい作品を創りました。



第24回 スポ・レクセンター交流会



スポ・レクセンター交流会はセンター利用の皆様が実行委員として自主運営して、利用者・地域の皆様の協力で開催されています。

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策をしているなかで10月23日(日)に人数制限、内容縮小、時間も短縮して3年ぶりに行われました。

出演コーナーでは、和太鼓・ダンス・歌・三味線が披露され、緊張していたお顔が発表後には満面の笑顔にあふれ会場も感動に包まれました。発表の合間には、販売コーナーで素敵な品物



とポップコーン(持ち帰り)のいい匂いに誘われてお買い物を楽しまれていました。

展示コーナーでは、編み物・押し花・書道・写真・絵画、工作物等が5日前から展示され、交流会当日に来られない方々にもゆっくりと見ていただくことができました。また来年も待ち遠しいですね。



千葉県障害者ポッチャ交流大会

紅葉も色づきはじめ、秋も深まる頃、ポッチャ交流大会が、11月13日(日)に開催されました。障害のある人とない人の交流、理解を目的として、毎年行われています。

今年は、新型コロナウイルスの感染防止対策により9チームの参加。スポ・レクセンター教養講座で行われている「レクリエ



シヨンポッチャ教室」からも初めての参戦! 強豪チーム相手に、点を取れた時は、感激しました。ポッチャが楽しい競技だと、改めて感じて頂けたと思います。

