

令和7年度 **施設利用促進講座**



地域のスポーツ施設が障害のある人の特性や合理的配慮の方法等を理解することにより、障害のある人を受け入れることができる環境を整備し、スポーツの場を創出することを目的に今回はさわやかちば県民プラザで開催しました。車いすバドミントンの村山浩氏をお招きして、障害当事者に使いやすい施設等の講義をしていただき、



またポッチャを通じて理解を深めました。



# SpoRec Center

## 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



フライングディスク

### 2025 ユニバーサルスポーツ出張体験会

日頃から地域で活動している県民の方々にスポーツに取り組む機会を創出するため、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツの講師を派遣し出張体験会を開催しまし

た。さらに普及啓発も目的に体験した競技を継続できる環境づくりを支援し、障害の有無や年齢も関係なく様々な人ができるユニバーサルスポーツを行いました。



ピッケルボール



ポッチャ



モルック



卓球バレー

楽しさと視野が広がる！

### 令和8年度 教養講座紹介

\*4/1(水)~21(火)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)

リズムにあわせて無理なく楽しく穏やかに体操しましょう



● **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!



● **きつず・キッズ・Kids** ●  
(知的障害児・発達障害児12才以下)

音楽に合わせてダンスや様々な運動でこころと体を育みながら体力UP!!



● **ポッチャ教室** ●  
(障害児/者・健常児/者)

お子さまからご高齢の方まで楽しめる奥深いポッチャを体験しよう



● **手話教室** ●  
(障害児/者・健常児/者)

手話で挨拶からいろんなシチュエーションを手話で学びませんか



● **音楽祭** ●  
(障害児/者・健常児/者)

若々しく迫力ある演奏や洗練された響きに耳を傾けてみませんか?一緒にダンスや合唱も楽しめます!



● **ことばあそび広場** ●  
(障害児/者・健常児/者)

「聞く力」「想像力」を高める絵本の読み聞かせや紙芝居で楽しい時間を過ごしましょう!



● **卓球バレー** ●  
(障害児/者・健常児/者)

誰でも楽しくみんなで協力しながら元気になる卓球バレー



### 用具貸出について

障害のある方も、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! <https://chibasrc.com/>

### 令和7年度 千葉県立幕張総合高等学校 看護科実習

7月2日(水)千葉県立幕張総合高等学校看護科実習を実施しました。例年、当センターで実施していましたが体育室の空調設備工事中の為、今年度は千葉県立幕張総合高等学校看護科での実施となりました。午前の部は座学でスポレクセン

ターの紹介・障害者スポーツDVD鑑賞。その後は障害者スポーツの体験です。まずは車いすバスケットボールを体験しました。競技用車いすに慣れることから始まり、簡単なルール説明を受け、ドリブル練習後チームで対戦しました。午後は二手に分かれ、白杖とアイマスクを使い2人1組の歩行で視覚障害者の体験とチームに分かれてポッチャ体験をしました。チームそれぞれ戦い方の違いが出て白熱した試合になりました。実習を通し、障害のある方への理解と看護での関りを深める機会になればと思います。





### 「Enjoy車いす」

@千葉県立桜が丘特別支援学校  
協力/元車いすバスケットボール日本代表  
京谷 和幸先生

バスケット等の車いすに乗って走ったり競い合ったり、協力したりと思いきり遊ぶ「Enjoy車いす」を10月25日(土)に開催しました。初めは基本操作を教わり慣れてきたところで鬼ごっこを行いました。チーム戦での風船バレーつなぎ、リレーなどでは白熱して応援したり、喜んだり車いすでおおいにEnjoyした時間となりました。



### 「ピックルボール」

@千葉県立大網白里特別支援学校  
協力/日本パラピックルボール協会・千葉県ピックルボール協会

10月11日(土)にピックルボールを開催しました。「ピックルボール」って何?と思いつながら参加した人が多いと思います。ピックルボールは、ルールが簡単で年齢・性別・体力に関わらず、初めての方でもラリーが続き楽しめるスポーツです。子どもたちは、動物の的当てや、玉入れ、ボールを打ち返す事に夢中になって楽しんでいました。みなさん「とても楽しかった」と言って帰られました。

令和7年度

## パラスポーツ スポーツレクリエーション 教室開催!!

パラスポーツ普及促進のため特別支援学校体育館  
を活用したパラスポーツ教室を開催しました。  
今年度は全6校で18回の実施となりました。



### 「わくわくスポーツ広場」

@千葉県立横の実特別支援学校  
協力/宍倉 裕子先生



エアロビクスを取り入れたストレッチの後で、音楽にあわせてリズム体操(ダンス)、ランニング。身体が温まったところで「だるまさんが転んだ」で全員盛り上がりました。その後、ボール色分け遊びにベーパーボール、最後は全員でパラバルーン。大きくきれいにバルーンを膨らませることができました。

### 「パラバドミントン」

@千葉県立矢切特別支援学校  
協力/千葉県障害者バドミントン連盟



11月9日(日)千葉県立矢切特別支援学校にてパラバドミントン教室を開催しました。チームに分かれシャトルの投げ合いや、風船を使って素振りの練習。最後はコートに並べた箱などにシャトルを入れるなど少しずつ上達して行きました。

### 「チャレンジスポーツ」

@千葉県立船橋夏見特別支援学校  
協力/福地 知之先生



10月12日(日)にチャレンジスポーツが開催されました。「だるまさんがころんだ」や「色付きボール運び」にペットボトルを使ったボーリングが笑顔にあふれていました。最後にみんな一緒に歓声を上げながらパラバルーンを楽しんでいました。

### 「ボッチャ」

@千葉県立栄特別支援学校  
協力/市原ボッチャクラブ



10月13日(月・祝)にボッチャ教室を開催しました。ボッチャの基礎ルールを学び、投球距離感を覚え、チームに分かれ、いざチーム戦へ!みんな楽しそうにプレーして盛り上がり、結果は。。。。年齢関係なく10代~70代の沢山の方に参加頂きました。

Let's Try!!

令和7年度

楽しみながら、世界をもっと広げよう!



## 教養講座の活動



～のびのびと元気よく体を動かそう!～

### きッズ・キッズ・Kids 宍倉 裕子先生

今年度は体育室の空調設備工事に伴い、千葉県総合スポーツセンタースポーツ科学センターで開催しました。しかも、曜日や時間帯も通常とは違う中、新しく参加された子供達と一緒に、音楽に合わせてダンス等を笑顔といっぱいの汗を掻きながら身体を動かしていました。恒例になりつつあるクリスマス会は今年もサンタさんやトナカイそれにマリオやルイージも参加して大いに盛り上がり、最後にみんなで記念に写真を取りました。



～「中島マジック」で心身ともにリフレッシュ～

### ハッピーフィットネス 中島 一郎先生

今年で20回を迎えた「中島マジック」。椅子に座ってゆったりとストレッチを行うことから始まり、体がほぐれてきたら音楽に合わせて無理なくやさしい全身運動。最後はゆっくりとしたクールダウンで心も体もリフレッシュしました。「中島マジック」で運動不足解消!楽しく笑顔で「ハッピーフィットネス」!!



～いろんなスポーツにチャレンジ～

### チャレンジスポーツ 福地 知之先生

今年度はセンター体育室の空調設備工事の為、多目的室での開催となりました。少し狭い中での活動になりましたが、障害の重さに関わらず個々に楽しめるよう工夫されたいろいろなスポーツにチャレンジしています。チーム戦では大きな歓声上がり、皆さん笑顔で楽しめました。



～想いを絵手紙にして輪を広げよう～

### 絵手紙教室 奥野 みよ子先生

絵手紙教室では、まず筆の持ち方から直線や円を描くことから始まります。四季折々の草花や果物等の題材をまず選び、そこから思い思いに真剣な眼差しで描き、一文を添えるときに微笑みが見られました。歓声や拍手の中、作品が発表されました。



～手話でデフリンピックを応援しよう～

### 手話教室 社会福祉法人 千葉県聴覚障害者協会

デフリンピックが開催された2025年。今年度も千葉県聴覚障害者協会から講師の方と通訳の方をお招きして開催しました。日常使われる「おはよう」など簡単な挨拶やデフリンピックの応援、指文字などを身振り手振り豊かに表現して下さる講師の方のまねをしながら楽しく学びました。



～初心者でも楽しく学べるボッチャ～

### ボッチャ教室 宮坂 昇先生

今年はボッチャ教室も体育室の空調設備工事に伴い、千葉県総合スポーツセンタースポーツ科学センターで開催しました。老若男女、障害のある方も健常者もみんなと一緒にボッチャを楽しみました。最初は投げ方を教わりながら慣れたらみんなでボッチャのチーム戦を行い、一喜一憂しながら時には歓声を上げながらみんな仲良く盛り上がりました。



～絵本の読み聞かせや紙芝居を楽しもう～

### ことば遊び広場 よみよみの会

絵本や紙芝居、手遊び等でことばを楽しむ「ことばあそび」。毎回いろいろなお話をよみよみの会の方々がバリエーション豊かに表現にされてお話の世界に魅了され、手遊びではみんなで音楽に合わせて歌いながら手を動かしました。1時間があっという間の心あたたまる楽しい時間となりました。

