



・ 行 者 ・  
・ 京 都 障 害 者 ・  
・ ス ポ ー ツ 振 興 会

### スポーツのつどいは

## 府立体育館だけではありません

### 城陽障害者スポーツのつどい 障害者水泳のつどいの紹介

#### 城陽

#### 障害者スポーツのつどい

開催日

第4日曜日

(12月のみ第3日曜日)

午後1時30分～4時

#### 会場

京都府立心身障害者

福祉センター体育館

(愛称 サン・アビリティ

ーズ城陽)

城陽市中芦原

#### 行き方

・近鉄新田辺下車、京阪

宇治バス62系統緑苑坂

行き東芦原下車

・JR山城青谷下車 徒

歩30分

・京都から国道24号を奈

良に向け山城大橋まで

南下 左折し国道30

7号を3キロ東行

#### プログラム

・ 未来君体操

・ ストレッチ

・ インターバル(走&歩)

ゲーム(参加者の皆さん

で実施できるような簡

単なゲーム)

・ 工作など(季節や時期

に応じた作品などを希

望者のかたと作成しま

す。)

・ 自由時間(トランポリ

ンや卓球台などをご利

用いただけます。)

#### 担当から参加される方にア

#### ピール

・ H24年12月のつどいで3

28回となります。

・ 介助等の支援者を含め毎

回30名程度のほぼ定着し

た利用者の方々が、毎月1

回開催します本事業を楽

しみにお集まりいただい

ています。

・ 当体育館の職員2名で本  
事業を開催していること  
もあり、大がかりなことは  
できませんが、気軽に身体  
を動かす機会作りに取り  
組んでいますので、これか  
らもよろしくお願いしま  
す。

(サン・アビリティーズ城陽  
堅尚史)



#### 障害者水泳のつどい

#### 開催日

第3日曜日 午後1時

30分～3時30分

7・8月は行っておりませ

ん。6月は第1日曜日に

行います

#### 会場

京都府立伏見港公

園総合体育館 温水プ

ール

京都市伏見区葎島金井

#### 行き方

戸町

・ 京阪中書島駅下車南側

・ 京都駅・地下鉄竹田か

ら市バス中書島下車

#### プログラム

・ 水遊び

・ 水泳(泳ぐ人用の専用

コースを準備しています)

・ 全体プログラム: 水中

玉入れ、水中リレーなど  
・ 水泳マラソン  
・ 25メートル記録会  
・ 8コースの内3コース  
を水泳のつどい専用に使

#### 担当から参加される方にア

#### ピール

・ 毎回参加者は30人程度で

家庭的な雰囲気で行ってい

ます。ほぼ毎月参加してい

る人もいます。

・ 参加者のペースに合わせて

水遊びや、水泳指導も行

っています。

・ 浮島など遊具やビート板

など準備しています。

・ 建物は全てバリアフリー

です。プール用の車いす、

男女別更衣室と着替えに介

助が必要な方用の更衣スベ

ースがあります。

・ 冷えた体を温める採暖室

もあります。

(水泳のつどい担当)



行事予定	12月	11(火)	丹波障害者のスポーツのつどい	丹波自然運動公園	2013年 春 「つどい」  リニューアル オープン
		15(土)	京都府障害者スポーツ指導者研修会③	京都市障害者スポーツセンター	
		16(日)	京都府障害者スポーツ指導者研修会④	京都市障害者スポーツセンター	
			247回障害者水泳のつどい	伏見港公園プール	
			城陽障害者スポーツのつどい	サン・アビリティーズ城陽	
	22(土)	京都府障害者スポーツ指導者研修会⑤	京都市障害者スポーツセンター		
1月	8(火)	丹波障害者のスポーツのつどい	丹波自然運動公園		
京都障害者スポーツ振興会ホームページ TEL/FAX075-712-7010 <a href="http://web.kyoto-inet.or.jp/people/spo-shin/">http://web.kyoto-inet.or.jp/people/spo-shin/</a> (2012年10月28日に一部更新)					

スタッフのつどい(2)

シンクロナイズド

スイミング

びわこ成蹊スポーツ大学

上村 駿介

最初に脳性マヒ者がシンクロナイズドスイミングを行っていた。そこには障害を持っていない姿は無く、プールの中で優雅に舞っている姿があり、それを見たときは驚きを隠せませんでした。

昨年夏、「障害者のつどい」に参加してから約1年半が経ちました。毎月第2日曜日が活動の日となっていて、学校の日と合わせ、試合が重なり毎回参加することは難しいですが、それでも行きたいと思えるのはスタッフの方々のやる気や思いやりに、対して私もその一員として頑張りたいという気持ち、参加されている障害者の方々の笑顔を見たいから。その上で少しでもスポーツを好きになってもいい、またつどいに行きたい、と思ってもらいたいです。

至るまでサッカーに打ち込み、もっぱら競技スポーツ一筋でした。そのため、障害スポーツとは程遠い存在でした。大学では体育・スポーツの指導法を学び、将来は保健体育科の教員として学校で働くことが目標です。大学でも社会人サッカーチームの一員としてサッカーをしていきますが、その傍ら、大学で行われている障害者を対象にした水泳教室の指導員としても参加しています。自閉症を持つ子どもにクロールを教え、脳性マヒの子どもたちと一緒に水泳を楽しんでいるうちにスポーツは勝ち負けだけではなく、まずは楽しみ、やりたいと思ってもらえることが大切だと知りました。スポーツを専門的に学んできましたが、教えることだけではなく、スポーツと一緒に楽しむことをつどいでは大事にしています。

今回、スタッフのつどいとして障害者シンクロナイズドスイミングの森田美千代先生のお話を聞くことができました。このシンクロナイズドは身体的・精神的・社会的に効果を与える。また、6つの基本的な考え方があります。障害のあるなしに関わらずシンクロナイズドスイミングというスポーツを共有する。競技シンクロナイズドと同じように目指すのはシンクロナイズドスイミングというスポーツ。障害がどんなに重度でも、水の特性を利用してルーティーンを泳ぐ。パートナーとの関係は、「介助してもらおう、してあげる」という関係ではなく共にシンクロナイズドスイミングの演技者である。障害のある人もない人も、泳げるようになってからシンクロナイズドを始めよう。練習をしながら泳げるようになり水中で自由を獲得していくこと。自己の可能性に挑戦し、自己を表現すること。

活の幅が広がると思いますが、このスタッフのつどいに参加して、私は教えること、障害を持つ人から学んでいることに気がつきました。これを期にもつとつどいで色々なことに挑戦したいです。最後に、ちよつとのきつかけでいいと思います。一歩踏み出してみませんか？きつと参加することでこの経験が今後の大きな財産となると思います。

本の紹介

「家族5人 違っているから面白い」 笹森史朗 / 著 (学研)

著書は、大人になってから発達障害の診断を受けた奥さんと、同じ発達障害をもつ子ども達3人の父親として、家族に発達障害があることと診断されたときの気持ちの葛藤や子どもの成長と共に、何年かかかって発達障害の特性を認識してお互いの違いを認めたと、焦らずに楽しむようにゆっく

私も、小学校に通う子ども2人が自閉症で、子育ての中で日々葛藤の中で生活しています。普通の発想での育児では説明や合点のいかなない事、画一的に社会に無理やり適応させようとする最近の風潮に対する違和感が多くあります。そんな中で、奥さんや子どもへの障害を理解するまでの葛藤だけでは無く、同時に色々支えなければいけないと日々奮闘している中で迎えてきた「どっしりと構え、待ち、支える。辛抱強く待てばきつと成長していく」という著者の考え方に脱帽させられました。最近の専門書の中には、「これをすれば治る。」といった類の書物が多いですが、子どもが100人いれば100通りの子育ての方法があると思います。ちよつと個性が強い子どもや大人を支えるアイデアが、多く示唆されていますので、一度手にとつて読んでみてはいかがでしょう。

上京区在住 北永 由佳

