



ヤマパラ新聞

山形県障がい者スポーツ協会

山形県障がい者スポーツ協会だより

〒990-2231 山形県山形市大字大森385番地 山形県身体障害者福祉会館(リハビリセンター)内

[TEL・FAX] 023-686-4084 [メールアドレス] info@yamagata-adapted.jp [URL] http://www.yamagata-adapted.jp/

©一般社団法人日本知的障害者水泳連盟

GO!
Para-
Sports

東京2020
パラリンピック
日本代表内定

東海林 大 選手

東京2020
パラリンピック
日本代表内定

太田 渉子 選手

©アディダス ジャパン

あいさつ

山形県障がい者スポーツ協会 会長 松田英雄

日頃は、障がい者スポーツの普及・振興にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、「東京2020オリンピック・パラリンピック」をはじめ、「全国障害者スポーツ大会」や「山形県障がい者スポーツ大会」等、スポーツ大会が軒並み延期又は中止となり、パラアスリートの活躍する場が失われてしまいました。大会への出場やメダル獲得を目標としていた選手・関係者の皆様は、思いがけない事態に不安と戸惑いの中で生活をされていること存じます。

新型コロナウイルス感染症は、国内のみならず全世界で猛威を振るい、社会・経済活動面等におきまして、大きな影響を与え、多くの方々の生活環境に変化をもたらしております。障がいのある方々が、スポーツに親しみスポーツを通じた健康増進や仲間づくり等のコロナ禍前の活動に戻るには、今後、新生活様式に沿った感染防止のためのガイドラインの作成等、安全な障がい者スポーツ事業の再開に向けた準備をしていく必要があります。

当協会としては、コロナ禍で思うように活動ができない現状を、スポーツの素晴らしさを再確認し、次のステージへ準備する機会と捉え、各種事業がより身近なものとなって定着するように、検討を重ねてまいりたいと思っております。

昨年既に東京パラリンピック出場の内定を得ている、東海林大選手(水泳競技)や太田渉子選手(バレーボール競技)が、本番に向けて練習に励む様子がテレビや新聞等で報道される度に、我々県民は勇気をもっております。

選手の皆様には、現在の難局に屈することなく、今後も日々のトレーニングや取組みを継続していただき、各々が目標とする大会で遺憾なく実力を発揮していただくことを期待し、あいさついたします。



事業報告

令和2年4月～令和3年3月

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、下記の大会・イベントが開催延期や中止を余儀なくされました。

◇令和2年度第19回山形県障がい者スポーツ大会

中止

競技別大会

- ◎第20回全国障害者スポーツ大会への出場選手選考会を兼ねた5競技(陸上/水泳/卓球/アーチェリー/フライングディスク)の大会
- ◎第21回北海道・東北ブロック予選会への出場を兼ねた精神障がい者バレーボール大会

レクリエーション大会

- ◎身体及び知的障がい者レクリエーション大会
- ◎地区別レクリエーションのつどい



令和元年度のパラリンピアンとの交流会での障がい者スポーツ体験の様子

◇パラリンピアンとの交流会

中止

山形ビッグウィングを会場に開催される「やまがた健康フェア」に出展団体として参加し、パラリンピアンによる講演のステージイベントや障がい者スポーツの体験ブースを設け、障がい者スポーツの普及・啓発を行う予定でございましたが、中止となりました。

延期

◇令和2年度第20回全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」

延期となった鹿児島県での全国障害者スポーツ大会は、令和3年「三重とこわか大会」、令和4年「いちご一会とちぎ大会」開催後の令和5年に開催されることが決まりました。全国障がい者スポーツ大会は、昨年度の茨城大会(第19回茨城大会は台風の影響により中止)に続き、2年連続で開催されませんでした。

◇令和2年度初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

中止

令和3年2月21日(日)・27日(土)・28日(日)の3日間で開催を予定していましたが、昨年度に引き続き中止となりました。障がいや障がい者スポーツに関する基礎的な知識や、障がいに対応するための基本的な技術、そして、地域に住む障がい者をスポーツに導く活動となるような内容の講義・実技が計画されておりました。



令和元年度のパラリンピアンとの交流会での障がい者スポーツパラテコンドーの様子

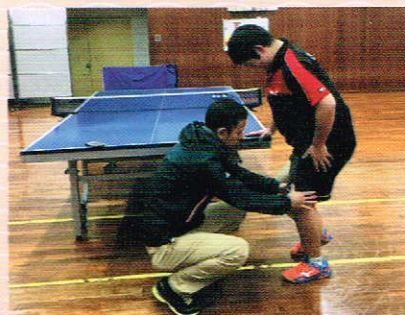
一日も早く平穏な日常が戻り、
安心してスポーツが
できるようになることを願って、
次年度に向け
準備を進めてまいります。

令和2年度アスリート支援事業

山形県では、パラリンピックやデフリンピック等を目指す、県内出身・在住のパラアスリートを支援するため、強化指定選手を認定しております。令和2年度は、7名の選手が山形県から強化指定選手に選ばれました。

当協会では、山形県から強化指定を受けた選手に対し、大会出場・合宿参加や日常トレーニングに関わる費用を助成するほか、専門家によるスポーツ科学的支援を行い、競技力向上に取り組んでおります。

最高峰の舞台を目指し、夢に邁進する選手をみんなで応援しましょう！



専門家による選手支援の様子

令和2年度山形県強化指定選手の紹介

【A指定選手】

氏名	競技	障がい	所属
東海林大 選手	水 泳	知的	三菱商事
太田渉子 選手	パラテコンドー	身体	ソフトバンク株式会社
齋藤京香 選手	水 泳	聴覚	山梨学院大学

【B指定選手】

氏名	競技	障がい	所属
齋藤元希 選手	水 泳	身体	国士舘大学
伊藤朝洸 選手	バドミントン	身体	松田病院
片見公亮 選手	卓 球	身体	
佐藤博輝 選手	水 泳	身体	

★東海林大選手と太田渉子選手のお二人は、東京パラリンピック代表に内定しております。おめでとうございます！

東海林大選手へ
インタビューをさせて
いただきました。



☆水泳を始めたきっかけを教えてください。

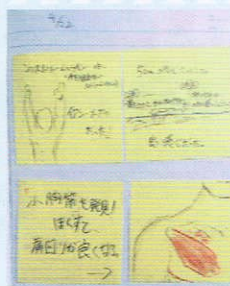
小さい頃から水遊びが大好きでした。夏休みには海水浴とプールに行くのが楽しみで、真っ黒になって遊んでいました。

☆東京2020パラリンピックに向けて、日頃心掛けていること、大会への意気込みをお願いします。

「先のことを考え過ぎず、今できることをやる」です。日々の練習ができることに感謝しながら、平常心で臨みます。

☆いつも前向きな姿勢が印象的ですが、プレッシャーを乗り越える秘訣を教えてください。

父に薦められた「できたことノート」です。日常の良かった



「できたことノート」

こと、できたこと、嬉しかったこと等「ちょっとしたいい事」を書くことで前向きな気持ちになり、自信につながります。

☆大さんを応援している皆さんへメッセージをお願いします。

これまで、どんな挫折にもあきらめないで乗り越えてこられたのは、皆さんの支えがあったからです。感謝しています。これからも温かい応援をよろしくお願いします。

東海林選手、練習や合宿でお忙しいところ、インタビューにお答えいただき、誠にありがとうございました。

なお、東海林選手は、ロンドン2019世界パラ水泳選手権大会の男子個人メドレーの世界記録が認められ、昨年11月に文部科学大臣より、令和元年度のスポーツ功労者顕彰を受けられました。

今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

ストレッチ講座



講師 武田正幸氏 所属(勤務先) 町立真室川病院
理学療法士

【プロフィール】

日本パラ陸上競技連盟強化委員会 トレーナー
東北ブロック障がい者スポーツトレーナー部会部長
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
県障がい者スポーツ協会アスリート支援事業協力専門家

凝り固まった身体にちょっとしたストレッチを

新型コロナの流行が始まってから約1年が経ちました。新しい生活様式にも慣れてきてはいるでしょうが、まだまだ日々のスポーツ活動を行うにも大変ストレスの多い状況かと思えます。スポーツ活動の制約だけでなく、仕事や生活にも大きなストレスが出ているのではないのでしょうか。そんな日々が続くと、知らぬ間に首や肩周りが緊張してしまい、肩こりや頭痛が起こってしまうこともあります。

そんな凝り固まった首や肩周りをほぐす簡単なストレッチを紹介しますので、息抜きがてらやってみてはいかがでしょうか。

【ストレッチをおこなう上でのポイント】

- ・痛みを感じない程度で「気持ち良い」強さで行う
- ・基本的には「反動を付けずゆっくり」と、呼吸を止めずに30秒程度行う
- ・伸ばしている筋肉をより「意識」して行う

☆ポイントを押さえて行うことで、より効果が高められます。



① 首・肩のストレッチ

伸ばしたい側と反対に頭を倒し、その反対側に顔を向けます。この時点で首の筋肉が伸ばされるのを感じられるかと思えます。もう少し伸ばしたいときは、写真にあるように少しだけ首を下に押し下げてください。同時に反対の肩を下に引き下げようとする、さらにストレッチは強まります。



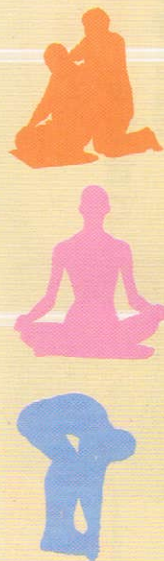
② 胸のストレッチ

後ろで両手をつなぎます。つないだ手を少し上にあげ、胸を前に出します。胸の筋肉が伸ばされるのを感じられるかと思えます。後ろで手をつなげない方は、両肘と肩を後ろに引き胸を出すことで伸ばすこともできます。



③ 背中のストレッチ

前で手をつなぎます。つないだ手を写真のように前に突き出していきます。その時に左右の肩甲骨が開き、背中が伸ばされるのを感じられるかと思えます。



スポ協車のリース期間を延長していただきました



山形トヨタ山形店(山形市南一番町)にて、山形トヨタ自動車株式会社 代表取締役社長鈴木吉徳様より、「障がいのある方々のスポーツを通じた社会参加が広がるように、各種事業でお車をご活用ください」との温かいお言葉をいただきました。障がい者スポーツへのご理解とご協力をありがとうございます。

山形トヨタ自動車株式会社様から、山形県障がい者スポーツ協会へ無償貸与いただいております、福祉車両(トヨタアイシス)につきまして、山形トヨタ自動車株式会社様のご厚意により、車両のリース期間を延長していただけることになりました。

当協会では、各種スポーツイベントの開催や県内の有望選手発掘、東京パラリンピックに向けた選手支援等で有効活用させていただいております。今後も県内の障がい者スポーツのより一層の普及を目指し、活動してまいります。

山形トヨタ自動車株式会社様には、多大なるご支援をいただき、誠にありがとうございます。

山形県障がい者スポーツ指導員の取り組み

密を避け、障がい者スポーツ指導員研修会開催

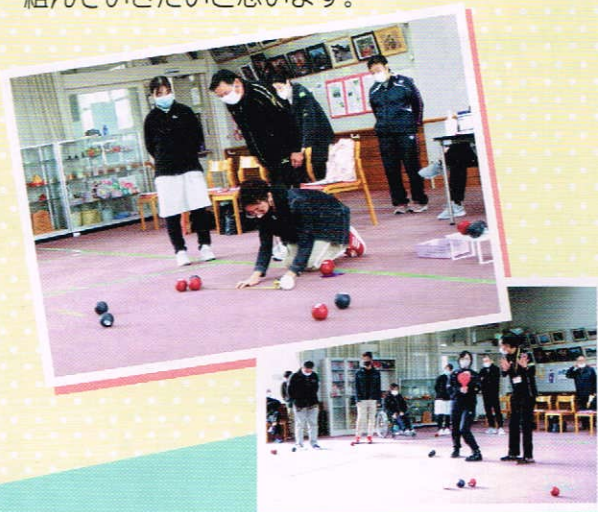
令和2年度の障がい者スポーツ指導員研修会を、10月24日(土)と25日(日)の2日間にわたり山形県身体障がい者保養所「東紅苑」を会場に開催いたしました。

このたびは、新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮し、密を避けるために39名の受講者を両日に分散しての開催となりました。

研修では、令和3年度三重県で開催される「第21回全国障害者スポーツ大会(三重とこわか大会)」から正式競技となるボッチャ競技について、日本ボッチャ協会C級審判員の安孫子豊氏と一般審判員3名を講師に迎え、協議会の研修部会・指導部会の部員もサポートに当たるなど、実戦を通じた審判法を学びました。

県内では、未普及のボッチャ競技ですが、今後も

競技の発展と選手の育成強化を目指して、県障害者スポーツ指導者協議会としても普及活動に取り組んでいきたいと思ひます。



令和2年度 障がい者 ニュースポーツ出前教室



県障害者スポーツ指導者協議会では、県内の特別支援学校、障がい者施設、障がい者団体等を対象に楽しみながら気軽に行えるニュースポーツの普及と障がいのある方々の社会参加を広げることを目的に障がい者スポーツの出前教室を行っております。

本来4月から実施の予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により、今年度は10月からの開始となりました。実施に当たっては、参加者同士が密にならないよう、会場の広さと参加人数を調整しながら、マスク着用等をお願いし、感染防止に配慮しております。

障がいのある方が、コロナ禍でさらに閉じこもりがちになり、外に出ることも控えている中で、久しぶりに人とふれあい、体を動かす楽しみを味わいながら、参加者同士親睦を深めました。

令和2年度 山形県障がい者 スポーツ協会 会員一覧

当協会は、障がい者スポーツの普及・振興を図り、障がいに対する県民の理解を深めていただくことを目的に活動しています。障がいのある方がスポーツを通し、社会参加活動に今後も取り組むことができますよう、当協会の活動にご賛同・ご支援いただける会員の皆様を募集しております。

正会員

(令和3年2月17日現在 敬称略・順不同)

天童サウンドテーブルテニスクラブ	山形県聴覚障害者協会卓球部	山形県身体障害者アーチェリー協会	山形県チェリースイマーズクラブ
山形県車椅子ゲートボール倶楽部	山形県聴覚障害者協会ゲートボール部	山形県りんりん車いすダンスクラブ	山形県障がい者陸上競技クラブ
上山市身障者ゲートボールクラブ	山形県聴覚障害者協会ボウリング部	山形県身体障害者スキー協会	米沢市身体障がい者福祉協会
チームおからや	輝きの親子スポーツ教室	NPOスペシャルオリンピックス日本・山形	グラウンド・ゴルフクラブ石橋花会
山形I.B.BROTHERS	山形県視覚障害者福祉協会サウンドテーブルテニスクラブ		

準会員

佐藤保実	小幡吉輝	吉田七世子	松田正榮	大内良美	名和一男	荒井正利	岸田一男	嶋倉秀代
寺田博之	佐藤政江	斎藤洋子	石垣和子	色摩礼子	安部龍一	佐藤よし	佐藤孝悉	高橋知宏
高橋尚子	安食典雄	渡辺仁次郎	水落哲太郎	石黒正良	安孫子満雄	阿部和信	増川州宏	長岡弘志
海谷宏子	井上豊子	板垣征司	鈴木剛志	五十嵐孝義	井刈武司	井上武郎	大瀬謙一	西塚久光
板垣文男	鈴木利作	門間和子	豊貴はつ子	佐藤健治	齋藤美晴	原田春代	小條豊治	曾川三千春
池田智恵子	菅原 修	齋藤智恵子	阿部繁子	伊藤弘得	雷樫武志	齋藤榮子	吉村幸子	上野義夫
讃岐真市	佐藤光子	佐久間力	石黒早登子	板垣順子	佐藤真志美	石川良克	三船修三	池田田鶴子
大川親孝	松浦一子	佐藤公子	小野寺あきら	仲條 伸	川村繁美	阿部 武	伊藤 武	相蘇はる子
今井清子	佐藤俊弘	小松百合子	渡会玲子	佐藤文子	渋谷嘉明	佐藤満子	佐藤 武	原田久民
上野時子	森井 雪	佐藤米子	櫻井好和	山本 鉦	佐藤誠一	佐藤義昭	佐藤博幸	長谷川昇
齋藤元希	佐藤俊輔							

賛助会員【団体】

山形県スポーツ協会	社会福祉法人山形県社会福祉協議会	山形県アーチェリー協会	山形県スキー連盟
山形県精神障がい者スポーツ推進協議会	障害者支援施設いきいきの郷	一般社団法人山形県銀行協会	社会福祉法人山形県コロニー協会
山形福祉工場	山形県コロニーセンター	障がい者支援施設すげざわの丘	メディアかがやき
山形県ワークショップ明星園	しょうがい者支援施設米光園	特定非営利活動法人にこにこホーム	特定非営利活動法人くれよんはうす
NPO法人らっふる	社会福祉法人上山翔泉会	障がい者支援施設南陽の里	指定障害者支援施設水明苑
障がい者支援施設光生園	障害者支援施設白鷹陽光学園	社会福祉法人白鷹こぶし会	障がい福祉サービス事業所こぶしの家
特定非営利法人はんどめい糸蔵楽	障がい者支援施設月光園	共働作業所 夢工房	社会福祉法人走翔会
山形県立山形養護学校	山形県立山形盲学校	山形県立上山高等養護学校	山形大学附属特別支援学校
山形県保健医療大学	創学館高等学校	山本学園高等学校	東海大学山形高等学校
新庄東高等学校	山形市立第五中学校	山形市立第八小学校	朝日町社会福祉協議会
山形市手をつなぐ育成会	株式会社三洋	酒田中央ロータリークラブ	山形信用金庫
東北労働金庫 山形支店	株式会社産産工務所	山形警備保障株式会社	株式会社メコム
株式会社川井スポーツ	山形県商工会連合会	一般社団法人天童市東村山郡医師会	一般社団法人山形県理学療法士会
山形市水泳連盟	山形県カローリング協会		

賛助会員【個人】

泉 洋之	築達秀尚	高野義久	五十嵐健裕	後藤崇史	堀川伸一	小野三枝子	橋本 仁	鈴木恵美子
布川理枝子	渡会幸司	大沼宏佳	青木裕志	飯鉢 亨	菅野 功	菅原繁幸	寒河江寿樹	土屋佑介
土屋香織	庄司慶子	片桐賢一	増川久仁男	高橋 啓	佐藤茂美	山寺 武	結城英俊	武藤 実
宇野仁一	土屋喜平	加藤里美	藤身貴一	鈴木 聡	羽柴良哉	長谷川晴美	菊地幸次	岡崎郁子
渡邊由美子	神保敦司	伊藤一志	高田早希	今泉 孝	遠田幸平	徳永 聡	飛鳥陽子	岡崎陽子
高橋幹則	深瀬浩一	関 明子	西澤亜矢	安達 暉	佐藤美咲	島貴祥代	高橋真由美	逸見利香
須藤志緒	加藤 奨	福田 賢	渡邊圭子	渡邊朗子	齋藤明子	伊藤律子	高橋節子	矢口美紀
菅澤真由美	森 朱里	横山 桂	新田茂幸	柿崎美咲	信夫珠美	溝越はるみ	磯谷莉朋	門脇ゆかり
伊藤順子	佐藤和明	木内澄江	大江千賀子	小内文子	齊藤幸司	五十嵐隆夫	和田朋子	相馬美樹
戸松裕子	古田恭子	猪股桂子	小川 潔	細越正則	高橋公夫	矢吹清隆	東海林大	齋藤京香
布施英悦郎	塚原 誠	布施義章	根津良伸	齋藤 丞	遠藤竜大	長南善也	戸田和彦	斎藤正男
舟山健蔵	長南はる子	佐竹春一	大倉重八	鏡 尊子	堀 宏子	上野伸一	松田英雄	黒沼祐蔵
佐藤博幸	工藤好隆	笹原里美	鈴木和世	塩野おかり	大場正一	岩松 剛	池田孝之	齋藤聡子
高橋弥生	渡辺和子	鈴木政彦	峰谷真和	大野圭一	海藤絵里	後藤美知子	村川卓也	神保佑花
齋藤智子	佐藤友紀	青山咲純	深瀬典子	遠藤広子	長塚 暁	原田浩一	遠藤美樹	武田文子
富樫喜久子	清水 薫	木暮 梓	小林一好	鈴木 恵	齋藤彰浩	渡邊宏二	小林浩一	酒井あゆみ
後藤龍一	芦野晋也	羽角孝徳	斎藤澄江	鏡 友由	福田 香	高橋貴志	岡田由希	西田竜也
高橋恵美子	矢田目真美	阿部真一	石山明希	高橋真由美	滋間久美子	武田美貴	押切美千恵	
矢田目恵理子	塩野美槻	齋藤正義	高嶋 守	田中義秀	佐久間悦子	軽部よし子	佐藤雪絵	

山形県障がい者 スポーツ協会 会員募集の お知らせ

【会員の種類及び会費について】

会費について	正会員		準会員		賛助会員	
	障がいをお持ちの方		個人・団体			
	構成員10人以上20人未満	5,000円	構成員20人以上30人未満	10,000円	構成員30人以上	15,000円

入会方法などにつきましては、協会事務局までお問合せください。

TEL/FAX:023-686-4084 メール:info@yamagata-adapted.jp