

濱田館長がテレビに出ました！



障害者のスポーツ施設利用促進につながるアイデアが欲しい方必見！

令和5年度 障害者のスポーツ施設利用促進研修会 ～誰もが楽しめるスポーツ施設を目指して～

第1回 障害者とパネリストディスカッション

障害のある人が利用しやすい施設ということは、障害の有無に関係なく誰にとっても利用しやすい施設だと言えます。誰もが楽しめる施設を目指すには何が必要なのか、障害当事者や施設管理者をパネリストとしてお招きし、具体的な事例を交えてお話しいただきます。

- 【内容】
- 障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル内容紹介
 - 障害者差別解消法について
 - パネリストディスカッション テーマ「誰もが楽しめるスポーツ施設を目指して」
- ファシリテーター：浜田 浩二氏 荒川スポーツセンター シニア政策ディレクター
パネリスト：二橋 実穂氏 パラリンピアン（車いすテニス）
高田 朋枝氏 パラリンピアン（ゴールボール）
濱田 浩二氏 荒川総合スポーツセンター館長
TM共同事業株式会社東京アスレティッククラブ



ファシリテーター



浜田 浩二氏



二橋 実穂氏



高田 朋枝氏



濱田 浩二氏

障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル
第8章 地域における取り組み事例
荒川総合スポーツセンター（卓球/バレー等）

はまだ館長



TOKYO MX→
『newsFRAG』



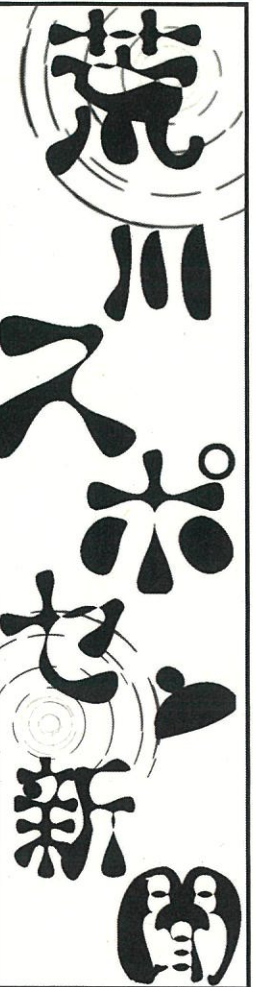
荒川総合スポーツセンターから共生社会へ
むけての発信をしていきます！

東京都障害者スポーツ協会主催の『障害者のスポーツ施設利用促進研修会』誰もが楽しめるスポーツ施設を目指して、東京都にある公共スポーツ施設の代表として、濱田浩二館長がパネリストとして登壇しました。テーマは、「誰もが楽しめるスポーツ施設を目指して」

地域におけるスポーツ施設の拠点となりうるスポーツ施設運営の実務者を対象に、各施設での日常的な障害者の受入につなげ、障害者のスポーツ施設利用促進への取り組みのきっかけとなるようなディスカッションを展開していく内容です。

荒川総合スポーツセンターは、

今回この様な取り組みが目に留まり、パネリストとして登壇しました。他施設への取り組みのきっかけとしてもそうですが、まだまだ出来る事や気が付かない事があります。小さい事でもなんでもいいです。ぜひお声がけいただき、一緒に「誰もが安心して利用できる施設環境と共生社会」を造り上げていきましょう。



第7号

発行 者

荒川総合スポーツセンター

広報 部

第72回荒川区民大会

大島コーチ

【水泳競技】

優勝おめでとう！



小島（こじま）コーチ
選手A担当コーチ

小島だよっ！

8/27（日）、第72回荒川区民大会水泳競技会が開催されました。

水泳教室を担当している小島コーチが男子30歳以上50Mバタフライに出場し、金メダルを獲得しました！記録は31秒18。

小島コーチに今の気持ちをインタビューしました！

街なか図書館ははじめました！1階イベントホールのスペースに設置しています。



1

①レースに出る前の気持ちはどうだった？
平泳ぎとバタフライにできました。平泳ぎは1種目だったのですが、すごく緊張しました。バタフライは、最後のレースを楽しもう！という気持ちで挑みました。

2

②メダルをとった時のお気持ちは？
すごくうれしかったです。皆の応援が力になったし皆の応援のおかげだな、と思った。

3

③何を考えてどう練習した？
週1回でもいいからプールで泳ぐ。コーチからの説明を聞いて何に気を付けるのかを考えて泳ぐ。（とにかくキレイに泳ぐ。手足を早く動かして速く泳ぐ等）
1人で練習する時は、ストリームライン（けのびの姿勢）が泳いでいる時に出来ているか注意して泳ぐ。

4

④生徒に伝えたい事は？
まずは、練習は休まない。（体調が悪い、家の用事は除く）そして、今は何を頑張ればいいのかを考える。（勉強・練習バランス良く）

5

⑤来年の区民大会も出る？
出来れば出場したい。スポーツセンターから出る人を応援することも楽しいから、沢山の人がスポーツセンターから出場して泳いでいるのを見たい。

気をつけて！ 夏の終わりの体調不良

まだまだ残暑が厳しい季節です。9月に入ると朝夕は涼しく日中は暑いという日も増えてきますが、今年は特に残暑が長引きそうです。季節の変わり目は、体調を崩しやすい注意が必要です。暑い屋外と冷えた室内を行き来し、寒暖差があります。寒暖の差が大きいと、自律神経の乱れを引き起こし体調を崩しやすくなります。また、暑い時期は食欲が低下し、冷たい物を欲します。冷たいもののばかりを摂り過ぎると内臓が冷えて消化機能が低下します。また、暑さによる寝苦しさは睡眠の質を落とし、疲れをぬけにくくさせます。このような夏の疲れが、8月後半から9月にかけて食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不良につながってきます。

予防のための5つのポイント

①軽い運動

ストレッチや散歩など軽い運動で身体を動かすようにしましょう。身体を動かすことで睡眠の質をあげたり血行を良くして胃腸の働きを改善させたりする効果が期待できます。

②バランスの良い食事

1日3食のバランスの良い食事を意識しましょう。特に老廃物を輩出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂るようにしましょう。

③温かい食事

温かい飲み物やしょうがなど、身体

の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。

④ぬるめの湯で入浴

冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。また入浴は眠気を誘うことができますので、質のよい睡眠にすることも期待できます。

⑤冷え対策

冷房や夜間など身体が冷えてしまう場面は多々あります。暑い日でもいざという時に身体を温められるよう、何か羽織れる物を用意しておきましょう。

残暑の時期の体調不良を予防する方法を5つ紹介しました。日々の生活を工夫して、今年の長引く残暑を元気にのりきりしましょう。



Staff team Arakawa

大人げない戦い方ですみませんでした...反省してます....



AR スポーツ HADO

8月26日(土)に開催された、ARスポーツ「HADO」。今話題のテクノロジースポーツとしてメディアにも多く取り上げられています。頭には、ヘッドマウントディスプレイ、腕にアームセンサーを着着して、自らの手でエナジーボールやシルドを発動させ、フィールドを自由に移動し、仲間と連携しながら対戦を楽しむスポーツです。

「HADO」の体験を110名の方が参加してくれました。

自分の手から「かめはめ波」が出るなんて！とウキウキしていた大人達。正直、子ども達よりそわそわしてましたね笑。このかめはめ波はエナジーボールと言いますが、撃っている本人だけではなく、プレイしていない人達も、モニターを通じて見る事ができるので、その場にいる全ての人が楽しむ事ができます。地上のドッチボールのようなもので白熱してくると応援にも力が入り、かなりの盛り上がりを見せてくれました。

子ども達も新しい事に興味深々で「もっとやりたい」「面白かった」との声をたくさん聞く事ができました。

私たちスタッフも初めての試みでしたが、参加者のみなさんに楽しんでもらえて嬉しかったです。ただ、真剣に遊びすぎて次の日は筋肉痛でした。これもスポーツかあ、としみじみ感じたHADO体験でした。今後もeスポーツ系のものや、新しいものをキャッチしてみたいとの時間を共有できたらと思いますので、是非、館内のチェックをお願いいたします！

男子プロバスケットボール【B.LEAGUE (B3)】

ハーフタイムショー出演のお知らせ

この度、荒川総合スポーツセンターにて開催される男子プロバスケットボール【B.LEAGUE (B3)】のハーフタイムショーへの出演(ダンス発表)が決まりました！

そこで、荒川総合スポーツセンターで開催している定期制教室の中から、TAKUMI先生の幼児HIP HOP教室・小学生HIP HOP①教室・小学生HIP HOP②教室、RISAKO先生の幼児JAZZダンス教室・小学生JAZZダンス教室のクラスが発表する事となりました。

多くの観客を前に、本格的な照明とアナウンス、そしてプロバスケットボールのセンターコートで演技を披露することは子どもたちにとっても夢の様な舞台ではないでしょうか。

子ども達の頑張りをぜひ見に来てください♥

日時：令和5年11月11日(土)

場所：荒川総合スポーツセンター ※時間、観覧場所については詳細が分かり次第館内に掲示します。



TAKUMI先生



RISAKO先生

キッズルームの滑り台が新しくなりました！

子どもたちに人気のキッズルームのエアーすべり台が新しくなりました。

以前のすべり台より少し横幅が広くなり見通しが良くなりました。エアーではないので跳ねないのが少し残念ですが、良くすべります笑(梅雨時期も期待大！と思います)ぜひ遊びに来てください♪

NEW



B3公式サイト