

	きずな 第56号	発行 神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会 発行責任者 会長 塩澤 哲夫 編集責任者 副会長 横川 光雄 広報委員長 三神 敬弘
	神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会 会報	U R L https://kanagawakyougikai.com/ (印刷所 ひらつか市民活動センター)

2022年 新年のご挨拶



シオザワ テツオ
 会長 塩澤 哲夫

新たな年を迎え、皆様それぞれ思いを新たにご活躍のことと存じます。

すでにご承知のとおり「公益財団法人日本障がい者スポーツ協会」は、2021年10月1日に「公益財団法人日本パラスポーツ協会」と名称変更しました。

日本パラスポーツ協会は、東京2020パラリンピック競技大会のレガシーとして今後、国民の障がい者スポーツへの理解や関心、認知度をさらに高めて普及・振興を図っていくことが重要と考えており、この様な活動を進めていくうえでも、障がい者スポーツをより多くの人に親しみやすく身近に感じて頂くために、今後、「障がい者スポーツ」を「パラスポーツ」と言う名称で使用していくことといたします。」とご挨拶されました。

神奈川県では、2015年1月に神奈川県黒岩知事が「かながわパラスポーツ推進宣言」を発表しました。すべての人が年齢や障害の有無に関らず、一人ひとりが自身の運動機能を活かしてスポーツを“する”、“観る”、“支える”喜びや楽しみが実感できるための取組みです。昨年の中奈川県内における「パラスポーツ フェスタ(フェスティバル)」等の開催は、コロナ禍により実施に

制限や中止もありましたが、開催時にはご家族連れやグループなど多くの参加者が初体験を試みて楽しんでいました。このことは、原則無観客であったパラリンピック競技大会のテレビ放映が過去最長の時間であったことやインターネット配信の多さ、さらに、自治体や企業からの支援等によるものとも思われ、社会にパラスポーツの魅力が発信され普及・推進に繋がっていると思います。

東京五輪・パラリンピック競技大会の理念には「共生社会の実現」や「多様性と調和」も掲げられていました。この先も、障害の有無を超え一人ひとりがお互いを認め合い、大会で構築されて盛り上がった機運を継続していくことが重要であり、私たち一人ひとりの意識と行動が大きく作用されます。会員の皆様には、身近な地域である在住・在勤・在学地等でのパラスポーツに関わる積極的な活動に期待を寄せております。今年もパラスポーツがさらに普及・発展するように、皆様と共に歩んでいきたいと思っておりますので、当協議会への運営につきましましては引き続きご支援・ご協力の程よろしく願いいたします。



総務委員会 委員長

スギヤマ サツキ

杉山 五月



新春のご挨拶を申し上げます。
 昨年はパラリンピックが開催され、コロナ禍中でも障がい者スポーツは少しずつ前進してきました。委員会活動は困難な時ですが、万全な感染

対策を実施して活動したいと思います。
 また今年は役員改選です。候補時点で3年以上の会員歴があれば、自薦・他薦を問わず、皆様のご応募をお待ちしております。

広報委員会 委員長

ミカミ タカヒロ

三神 敬弘



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
 昨年は「東京 2020 パラリンピック」の開催や県内でも感染対策をしてのパラスポーツイベントが開催されたという明るいニュースを耳にするよ

うになってきました。しかし今年もまだ厳しい状況が続くと予想されますが、HP のリニューアル化や SNS 活用について少しずつ前進をさせていきたいと思っています。

競技・研修委員会 委員長

ヨコヤマ ヒロミ

横山 弘美



謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
 皆様に幸多き年でありますように、心からお祈り申し上げます。昨年は、競技研修の講習会にご参加いただき誠に有難うございました。

コロナ禍の中でも開催ができたことは皆様のご協力があったことですので。感謝申し上げます。本年度も皆様のご期待にそえるような研修内容を検討してまいります。

秦野支部

アカサカ ミ ホ コ

赤坂 美保子



謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
 昨年は、競技研修の講習会にご参加いただき有難うございました。
 コロナ禍の中でも開催ができたことは皆様のご

協力のおかげです。感謝申し上げます。
 3月下旬に予定しております講習会は、2月下旬よりHPにてご確認の上お申し込み下さい。お待ちしております。

横須賀支部

カトウ アキシゲ

加藤 明成



謹んで新春のお喜びを申し上げます。
 さて、横須賀支部は、活動が軌道に乗りそうな発足3年目にして、コロナの影響で2年間活動が停止してしまいました。2020年こそは、活動を再

開って行きたいと思っています。
 横須賀、三浦、逗子、葉山の在住の皆様、活動のご案内が行きましたら、ぜひご協力頂きますようお願いして、新春のご挨拶とさせていただきます。

活動報告

当協議会主催の「自分自身で体の歪みを整える技術を身に付ける」講習会
2021年11月13日(土) 専修大学サテライトキャンパス

競技・研修委員会 理事

/一般社団法人日本セルフケアマイスター養成協会 代表理事/博士(医学)

チバ ヨシノブ
千葉 義信

私たちの骨格は、日常生活やスポーツ活動を通して常に歪んでおり、骨格の歪みは、体や心、さらに社会的に様々な悪影響を及ぼします。これらのことから、私たちは、常に骨格を正しい位置に収めておくことが大切です。

骨格の歪みを整える上で重要な考え方は、筋肉が短く固まり、不適切に力を発揮している側を揉み解して緩めていくこと。次に、筋肉が長く伸ばされている側を、動的ストレッチ等を駆使して、緩みをなくすことです。これらの目的は、関節に十分な可動域を作ることです。その上で、骨格を正しい位置へ導き、筋肉の正しい動かし方を学習します。この三段階が重要です。

オオノ カツヒロ
多 勝弘様

この講義では身体に優しい(良い)姿勢について学びました。日々の生活、スポーツ等で身体は自然と歪むので、負担のかからない関節や骨格の状態を見つけ出す方法や整える方法を教えていただきました。硬くなった筋肉を解し緩んだ筋肉を締め意識的に関節を動かして負担のかからない状態(筋肉が硬くもなく柔らかくもない位置)を見つけ

ヤマグチ トシヒコ
山口 俊彦様

少なからず体の歪みを感じていたので、「自分自身で身体の歪みを整える」とのタイトルに引かれ参加しました。歪みを感じると、まずは「正しい姿勢」を意識しがちですが、そうではなく「体に優しい、体に良い姿勢」と言う少し視点を変えた捉え方で、身体に負担が掛からない関節や骨格の位置を意識することが大切だと学びました。単に筋肉を

例えば、肩まわり周辺は、一般的に体の前面の筋肉が短く固まり、背面の筋肉が伸ばされています。この場合は、前面の筋肉を揉み解し、背面の筋肉を締めて、関節可動域の拡大を目指します。その上で、筋肉に正しい動かし方を再教育していきます。

これらの技術習得は、対象者の体の状況を見極めて、適切に判断し、施術やストレッチ・矯正体操等を行っていく必要があります。私が代表を務める一般社団法人日本セルフケアマイスター養成協会は、骨格の歪みを自分自身で整える技術を伝えています。詳細は、協会のホームページをご覧ください。

<http://selfcare.or.jp/>



出す方法です。自分自身を省みるとコロナ禍でスマホの利用や在宅勤務によるPC利用増など生活様式が変わり、身体が歪む要因も増えたように感じます。

そんな時だからこそ自分のカラダのケアに関心を持つことが大切だと思いました。

緩め、痛みを改善するだけでなく、人間の基本動作である「歩行」を正すべく、立位や座位を整え、そこから関節や筋肉を適切に動かすようにする。ちょっと回り道のようにでしたが、立位や座位で簡単にできる動きを行うことで自然な姿勢を獲得できました。今回学んだことを生かし、実行していきたいと思います。

東京パラリンピック2021体験録

競技・研修委員会 副委員長

イシカワ ヒデトシ
石川 秀俊



東京パラリンピックの陸上競技に競技役員として参加してきました。パラ陸上の国際大会への参加は2019年のドバイでの世界選手権に引き続き2回目となりますが、パラリンピックには独特の雰囲気があり毎日緊張感を持って携わりました。コロナ禍での開催という特殊な状況下で感染に関する注意が競技以上に大変でした。

特にコミュニケーションに関して英語圏の競技者だけではなく、スペイン語、フランス語、中国語、ロシア語など多種多様な言語で英語が通じない選手も多かったです。そのため感染対策に関してマニュアルを参考にしながら英語で話しかけても通じないことが多く、身振り手振りで意思疎通を図りながら、無事に大会を終わらせることができました。

パラリンピックも含めて障害者スポーツと言うと普通の競技とは異なるものという認識が一般

的ですが、陸上競技に関しては通常の大会に障害者が出場することも見られています。カテゴリ一別では東京マラソンに車椅子の部があります。また今年の東日本実業団ではトラック競技で義足のランナーが一般の選手と一緒に競技を行う場面もありました。障害者が健常者と一緒に競技を行うことが当たり前の世の中になる日が近づいている気がします。



事務局からのお知らせ

各種研修会や催しなどの最新情報は、随時ホームページでお知らせしています。定期的にWebサイトにアクセスして頂きご確認をお願いします。

<https://kanagawakyougikai.com/>



【ご協力のお願い】きずなWeb版への移行手続



会報誌「きずな」は、年2回、各個人宛に発送して参りましたが、WebサイトでもWeb版「きずな」が閲覧できるため、スマートフォンやインターネットに接続できるパソコンをお持ちの会員に対して、Web版への移行手続を推奨しております。きずな54号に掲載後、多くの会員からペーパーレス化の

重要性にご賛同頂き、Web版への移行をお手続きして頂きました。この場をお借りして感謝申し上げます。当協議会としまして、引き続き、Web版への移行手続を受付しておりますので、ご賛同頂ける方は当協議会のWebサイトの問合せフォームより、「個人宛発送不要」と送信をお願い致します。

<https://kanagawakyougikai.com/contact.html>



限りある資源を未来の子供たちへ残そう！

2022年度役員の改選に係る役員候補の公募等について

神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会

役員推薦委員会

委員長 杉山五月

副委員長 森 茂樹

今年度で役員の任期の2年が経過しますので、当協議会役員改正規定により次期役員候補について次のとおり公募します。

○ 役員は、会則(第9条第1項)により、次のとおりとなっています。

- ・会 長 1名
- ・副 会 長 2名
- ・理 事 12名以内
- ・会 計 理事が兼務する
- ・会計監査 2名

○ 役員候補者は、自薦及び他薦としますが、いずれの場合も2名以上の会員の推薦が必要となります。

○ 役員候補者の資格は、会の活動等に参加するなどある程度状況が分かっている会員の方が円滑な運営が望めることから、役員改選規程により、候補時点において、3年以上の会員歴があり、3年以内に県や地域の障がい者スポーツ大会、教室、研修会等への参加経歴のある会員となっています。なお、推薦人については、会員であればその他の資格は必要ありません。

○ 役員は、会則(第9条第2項)により総会において選出することになります。

なお、公募により各役員候補者が定数に満たない場合は、役員推薦委員会において当該候補者を募り総会に諮ることとなります。

○ 役員候補届の用紙については、裏面<別紙>のとおりです。

届け出の締め切りは、2022年(令和4年)3月6日(日)≪当日消印有効≫とします。

届け出先 … 杉山五月:〒243-0406 海老名市国分北 3-32-12 苑に郵送してください。

神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会
役員候補届

年 月 日

神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会
役員推薦委員会委員長 殿

届出者 氏名.....(印)

連絡先 住所 〒.....

電話.....

.....年度役員改選に係る役員候補として、次のとおり届け出ます。

候補者	フリガナ 氏名	候補 役職名	年齢 歳
連絡先	住所(〒 -)		
	Tel	Fax	
入会年月	年 月 *候補時点で3年以上の会員歴が必要		
活動歴	*候補時点で3年以内に県や地域の障がい者スポーツ大会、研修等の参加経歴が必要		
抱負(自薦の場合)または推薦理由(他薦の場合)			
推薦者氏名 *自薦・他薦ともに2名以上の会員の推薦が必要			
	1.....(印)		
	2.....(印)		