



ボルダリング

放課後等デイサービスを提供する「にここの会」では、「ボビークラブ」と名付けて、水泳やボウリング、ボルダリングなど、主に達成感や上達感を味わえる個人スポーツを行うプログラムを実施しています。月1回でも、継続するとメキメキ上達しています。



空手

フィリピンでも空手をやっていたことがあるという谷田浩さん。「最初は負けてばかりでしたが練習して勝てるようになってきて、空手が楽しくなってきた」といいます。今は、ボウリングも楽しんでいます。

卓球

月岡昭彦さんは、高次脳機能障害のサークルで体を動かすことと脳の活性化のために卓球をはじめました。右足が思うように動きませんが仲間が理解して対応してくれるそうです。月に2回卓球をし、「相手を打ち負かすのが楽しい」とたのしいコメントをくれました。



青木里衣さんも週1回のペースで卓球を楽しんでいます。はじめたのは友達から誘われたから。「片手でもできるし、ラリーが続くと楽しいですよ」とスマイルを返してくれました。

テニス

山本藤君は1年ほど前から友達に誘われてテニスをはじめました。毎週土曜日のレッスンは約90分。「ラケットの真ん中にボールを当てるのが難しいけど楽しいです」と笑顔で話をしてくれました。



野球

鈴木圭さんはお父さんの影響で野球をはじめました。「ボールを打つ時に当たりが良いと速くへ飛ばるので気持ちがいい」そうです。月2回練習や試合を楽しみ、試合で打撃のうまい選手や速球投手など多彩な選手を見るのも楽しいと語ってくれました。



体を動かすのは気持ちいい!

スポーツ大好き!

障がい者もスポーツをぞんぶんに楽しんでいます。そんな様子をご紹介。なかには4年後の東京パラリンピックへの出場を期待される選手もいます。



GAGANI

水泳

小学校低学年から大人まで、付き添いの家族やボランティアまで、みんなで泳ぐのが特徴。水泳以外にもボウリング大会、キャンプなども実施しています。
問い合わせ ☎042-485-7028



**「期待の星」が誕生!
ふたりのアスリートに注目!**

野村洋介君
2016年10月の全国障害者スポーツ大会に50mフリーと25mバタフライ、メドレーリレーで出場。高校1年生

まつだ あんく
松田天空君
2016年夏のジャパンパラリンピックに200m個人メドレーと、100mフリーで出場。中学3年生

「僕たちはもつと、もつと! やれる!」というスローガンを掲げるのは、2007年に誕生した知的と発達障がいの人を中心とした水泳クラブ「GAGANI(ガガニ)」。深大寺にある調布市総合体育館内のプールを中心に月8回練習を重ねています。障がい者は一般のスイミングスクールに入会できても、年齢より下のクラスに入れられたり、大人のコースで泳ぐだけの練習プログラムになりがち。でもGAGANIでは、障がいの程度に関わらず、「その子のやれることを伸ばす」ことを目指しています。「泳げない子どもも、泳げる距離が長くなったり、早く泳げるようになってくると楽しくなってきます。また、学校や作業所、職場のつながりではないもつとつながり、つまり年齢の違う会員たちとの上下関係が貴重な経験を生み出しています」とは、代表者の千島和子先生。厳しく指導されることも貴重な経験だと語ります。今年、結成9年目にして、ついにジャパンパラリンピックと全国障害者スポーツ大会2016希望郷いわて大会に選手を送り出すことができました。市を挙げて応援したい快挙です。4年後を目指してがんばれ!

フラダンス

お気に入りのハウスカートでポーズを決めてくれたのは加藤華実さん。発表会が近づくと月に2~3回練習するそうです。「みんなで音楽に合わせて踊っているとわくわくします」と笑顔を見せてくれました。



フィットネス

さいしゅゆのり
最首慶紀さんは約5年前にダイエットを目指してお給料でジムの会員になりました。毎週火~金約3時間トレーニングをしています。「店長さんやスタッフが親切でだべりんぐも楽しい」とアフターファイブを満喫しています。

NEW

都庁都民広場地下1階に「KURUMIRU(くるみる)」誕生!

西新宿にある都庁の都民広場地下1階に、都内にあたる100を超える福祉作業所から、厳選された手作りの自主製品を販売するショップ「KURUMIRU(くるみる)」がオープンしました。8つのジャンルに分けられた店内には、丁寧に手間をかけて作った個性的な手づくり品が並びます。厳選した品々とあつて魅力的な雑貨がスラリ。調布市からは、しごと場大好き、ボビーの家、びいすが参加しています。ぜひお立ち寄りください。



想いのごもった商品が並び、見てまわるだけでも楽しい。日用雑貨も充実



東京都新宿区西新宿2-8-1
都庁都民広場地下1階
TEL 03-5320-4574
営業時間/10:30~18:30
土日祝日、年末年始休み



前列右から3人目が千島和子先生。三中の特別支援学級やそよかぜ、希望の家、ポコポコ・ホッピングの利用者にも水泳を教えています