

※令和4年度世田谷区スポーツ推進課後援事業

レジリエンス・スポーツ@教室のご案内

障害のある人、生活機能に課題のある人が

「自分の想像以上にできる」を増やし社会参加へ！

令和4年度 第5期一般社団法人輝水会主催
「助成：2021年度スミセイコミュニティスポーツ推進助成プログラム」
スポーツ庁「Sports in life」コンソーシアム参加認定団体



対象：脳血管障害などの後遺症・障害のある方・家に閉じこもりがちな高齢者で「心身の健康維持向上をスポーツを用い目指すとともに、社会参加の機会をもっと広げたい」という方を対象とします。（募集人数8名・応募多数の場合は抽選）

内容：総合福祉センター跡施設の会議室・水中活動室を利用し、ボッチャ・水中運動・卓球を全10回にわたり習い(体験)します。期の途中からでも参加できます。

参加目標：安全に安心してスポーツを楽しめるようになること、仲間とのコミュニケーション機会を拡げ、当事者・家族支援者が双方向で学び合う地域共生社会の一步を作ることを目標にします。また、自主化に向けた練習として、準備・片付けなども一緒に行っていきます。

内容紹介



ボッチャ

誰でもすぐに楽しめる、人気のレクリエーションスポーツです。椅子に座って、車椅子のままでも行えます。パラリンピック公式種目にもなっています

卓球

ボールを転がしながら打ち返す卓球から始め、徐々にラリーの回数を増やせるようにしていきます。車椅子や杖歩行の方でも座ったまま行えます。



水中運動

水中では浮力により、身体を無理なく動かすことができます。水中歩行やエクササイズ、希望者は水泳の基礎となる呼吸法や浮き方、立ち上がりなども練習します。車椅子・杖歩行参加可



毎回（90分）の実施の流れ

体調チェック→準備体操→スポーツ体験
→整理体操→参加者同士の交流・グループディスカッション

教室開催日程

| 日程 | 時 | 場所 | 内容 |
|------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 1月 20日 (金) | 13:00~14:30 | 1F 会議室 AB | 1 オリエンテーション・体力測定・調査・ボッチャ |
| 1月 27日 (金) | 13:00~14:30 | B1 活動支援室 | 2 ボッチャ |
| 2月 3日 (金) | 13:00~14:30 | 1F 会議室 AB | 3 ボッチャ・卓球 |
| 2月 10日 (金) | 13:00~14:30 | B1 活動支援室 | 4 ボッチャ・卓球 |
| 2月 17日 (金) | 13:00~14:30 | 1F 会議室 AB | 5 ボッチャ・卓球 |
| 2月 24日 (金) | 13:00~14:30 | 1F 会議室 AB | 6 ボッチャ・卓球 |
| 3月 3日 (金) | 13:00~14:30 | 1F 会議室 AB | 7 ボッチャ・卓球 |
| 3月 10日 (金) | 13:00~14:30 | B1 活動支援室 | 8 ボッチャ・卓球 |
| 3月 17日 (金) | 13:00~14:30 | 1F 会議室 AB | 9 ボッチャ・卓球 |
| 3月 24日 (金) | 13:00~14:30 | B1 活動支援室 | 10 ボッチャ・卓球・体力測定・調査 |
| | | | 自主活動へ合流 |
| | | | 自主活動へ合流 |
| | | | 自主活動へ合流 |

教室参加にあたって

コロナ感染症に対する注意：毎回の検温・血圧測定・手指の消毒・ソーシャルディスタンスを守り安全に行います。

参加費：5000円/10回（原則10回通しての参加申し込み者のみの募集とさせていただきます）

持ち物：・運動着（動きやすい服装でご参加下さい）

・マスク・手袋（軍手等）着用

・飲み物（運動時の水分補給用）

・プール利用時は水着・水泳帽・バスタオル・ゴーグル

◆開催会場のご案内

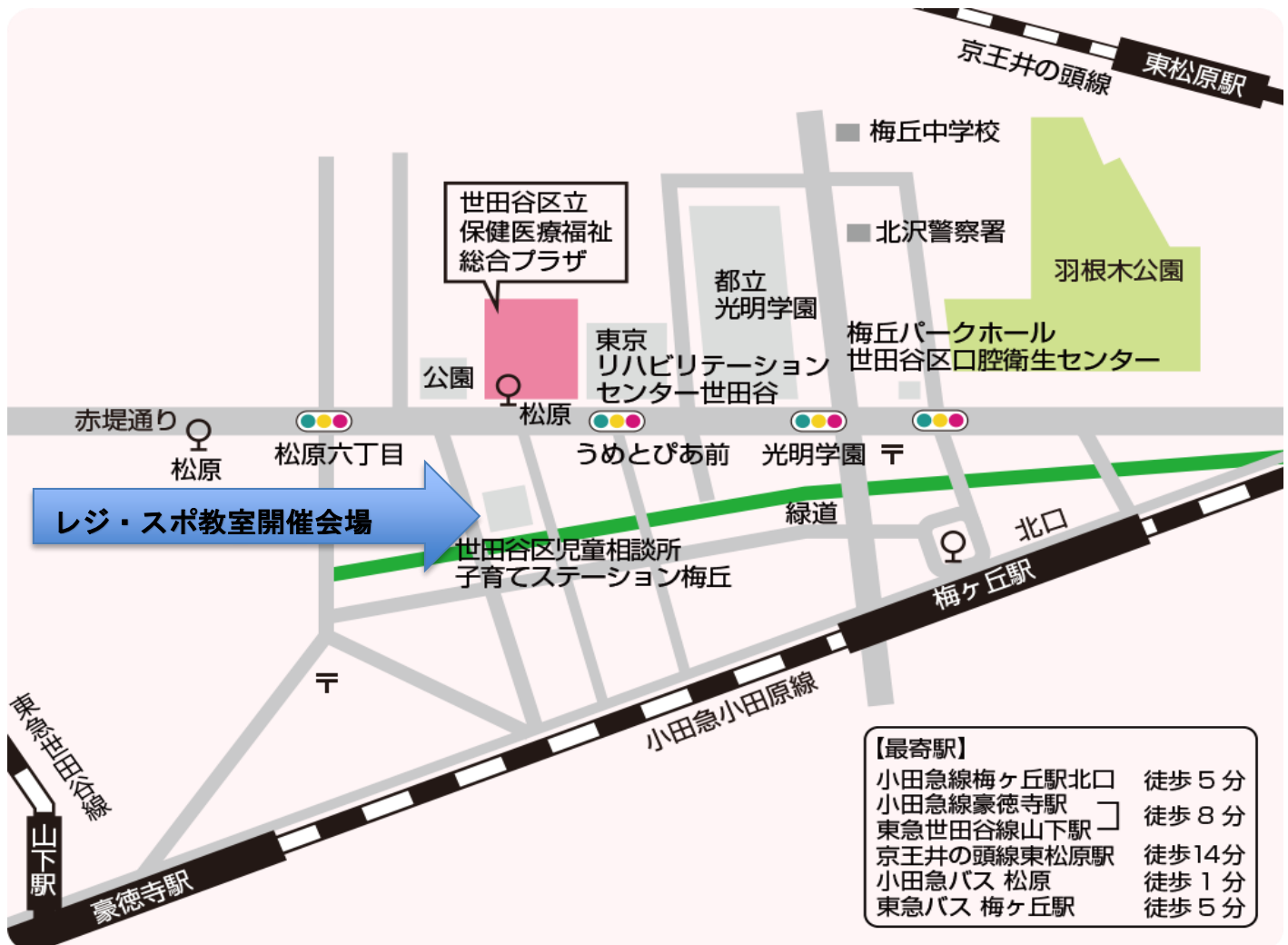
交通アクセス

アクセス：【小田急線】梅ヶ丘駅北口 または 豪徳寺駅 より 徒歩7分

【世田谷線】山下駅 より 徒歩7分

【バス】 小田急バス 渋54系統 渋谷駅～経堂駅 松原下車
徒歩3分

会場：世田谷区松原 6-41-7 「子育てステーション梅丘」
(世田谷区総合福祉センター跡施設)



お申込み・お問い合わせ

氏名・連絡先（携帯番号・メールアドレス）を明記の上、参加希望とお伝えください。こちらから確認の連絡をさせていただきます。

定員 8 名とし、応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

メールでのお申込み: riha-kisuikai@movie.ocn.ne.jp

FAX でのお申込み: 03-3702-0821

問い合わせ担当携帯: 090-6516-5437(手塚)

【一般社団法人輝水会事務局】

住所: 東京都世田谷区奥沢 8-30-10 HP: <http://kisuikai.com>

- ・教室申込み後、教室担当者より、お体の状況やこれまでの経緯、運動歴などについてお話を伺います。
- ・主治医から本教室の参加の許可のある方に限ります。
- *上記の手続きにより知りえた皆様の個人情報につきましては、本事業以外の目的で使用することはありません。
- ・本事業の効果を明らかにするために、教室全 10 回の初回と最終回に、20 分程度の質問紙調査（参加は任意です）を行なわせていただきます。本事業の効果が明らかになれば国や社会に認められ、多くの地域でこの事業を展開することにつながります。皆様と同じように、この事業を必要としている方が、まだまだたくさんいらっしゃいます。その方々のためにも、是非ご協力をお願いいたします。

一般社団法人輝水会とは

2012 年（平成 24 年）、脳卒中の後遺症のある人との出会いをきっかけに、共に「水で再び輝いた人生を送ってほしい」という願いを込め、非営利型一般社団法人として共に輝水会を立ち上げました。

病院を退院後、元暮らす環境での日常生活動作を再獲得するだけでなく、もう 1 歩前に進むため心のきっかけが必要です。当法人は、スポーツを通じて地域において、全ての人を楽しみながら仲間と出会い、自発的活動及び社会参加できるようその体験の機会の場を積極的に作り、障害の有無に係わらず共に生きることができる社会の実現を目指しています。また、スポーツを一緒に楽しむ場面を通じ、支援する側、支援される側という一方向の関係をなくし、互いの理解を深めていきたいと考えています。皆様のご参加をお待ちしています。

一般社団法人輝水会 代表理事 手塚由美