



先月よりはじまった「月刊レジスポ!」、はやくも2号目の発刊となりました。これから、種目やイベントの紹介、スタッフ持ち回りのコーナー、お家でもできる運動指導のコーナーなど、バラエティ豊かな記事をたくさん掲載していきたいと思えます。よろしくお願ひします!

●はじめよう! 車いすサッカー

皆さん。こんにちは。ながさんこと長濱隆介です。今回、皆さんに「車いすサッカー」というスポーツを紹介したいと思います。

車いすサッカーとは、年齢、性別、障がいの有無に関係なく、体育館のハンドボールコートもしくは、バスケットコートを使用して競技用車いすに乗り、6人1チーム(バスケットの場合5人1チーム)で重さ1kg・直径60cmのボールを手で転がして行うスポーツです。

さて、なぜ「車いすサッカー」を紹介したのかというと、実は、レジスポでも昨年の7月から毎月1回18時〜19時30分、サンアビリティーうらそえの体育館



で活動しています。開始当初は、車いすの操作も全然できなかった子供たちが今では、ビュンビュン車イスを操作し、チームワークも良くなり作戦を立てて練習試合を行えるほどに成長しています。

昨年の「浦添市ふれあい車いすサッカー大会」にも出場し、子供たちだけで1勝することが出来ました。今年も同大会(11月23日開催)に参加予定です。昨年以上の2勝目指し頑張りますので皆さん応援よろしくお願いします。 《長濱隆介(ながさん)》

●スタッフ挨拶

利用者の皆様こんにちは。あーやーです。チットチャットで、あつという間に3年が過ぎ、レジスポがスタートして4ヶ月が過ぎました。この間にたくさんのお子様と出会うことができ、楽しくスポーツできていることに感謝しています。子どもたちとマンツーマンで関わることの重要性・難しさを日々実感し、私も勉強させていただいています。

3年間で子どもたちの「できた!」「悔しい!」など数え切れない程の表情を見ることができました。これからは今まで以上に、子どもたちの真ん中に入り、子どもたちの「できた!」をたくさん引き出し、学校

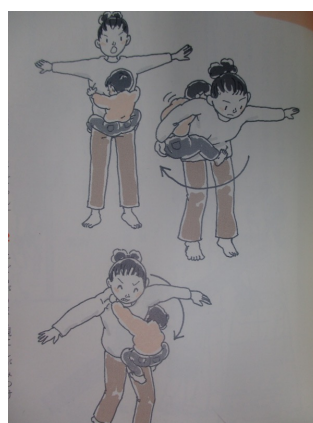
や社会に繋がる指導を目指して頑張っています!これからも、楽しく活かせる体づくりをしていきましょう。よろしくお願ひいたします。 《小緑綾乃(あーやー)》

●かんたん!ホームワーク!

今回からはじまる「かんたん!ホームワーク!」のコーナーでは、お家でもできる簡単な運動を紹介していきます。気軽に楽しみながら取り組んでみてください!

*種目:「コアア」

親は足を肩幅に開き、両腕を広げて立ちます。子どもは親にしがみつきます。長時間しがみつける



ようになつたら、子どもを振り落とすように動いたり、親の体を1周回れるようにします。お父さん・お母さんのトレーニングにもなるかも!?

◆編集後記

今回から、月刊レジスポは写真有りのカラー印刷となりました。創刊2号目にして、大幅パワーアップ!これからはより多くの皆様に楽しく読んでいただけるようがんばっていきますので、ご期待ください! 《清水慎也(しんさん)》

レジリエンス・スポーツセンター

沖縄県浦添市屋富祖2丁目3-1 まほろばビル 1F・2F・302