

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 1/15 }  
令和5年(2023年)  
No.2345

新型コロナウイルスに関する  
最新情報はこちらで  
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッターで、  
随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス  
感染症情報  
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター  
(地震・水防情報等)  
@suginami\_tokyo



特集

障害のある方もない方も！

誰もがスポーツに親しめるまちを目指して

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が変更・延期または中止になる場合があります。  
最新情報は、区ホームページをご確認ください。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# 障害のある方もない方も！ 誰もがスポーツに親しめる まちを目指して～スポーツをもっと身近に

区は、地域共生社会づくりの視点に立ったスポーツ・運動のさらなる推進を図るため、障害当事者や関係団体等による「障害者スポーツネットワーク」を4年6月に立ち上げました。以降、そのメンバーにより、より多くの障害のある方が身近な体育施設で、気軽にスポーツ・運動に親しめるよう、事業内容や支援体制、施設・設備の在り方等を協議・検討し、「ユニバーサルタイム」を試行的に実施しています。いずれは、障害の有無にかかわらず、同じ施設を同じ時間に利用できるような環境づくりを目指しています。



▲ユニバーサルタイム

—問い合わせは、スポーツ振興課へ。

サポートしてくれる人がいてほしい…

自分にできる運動ってあるのかな？

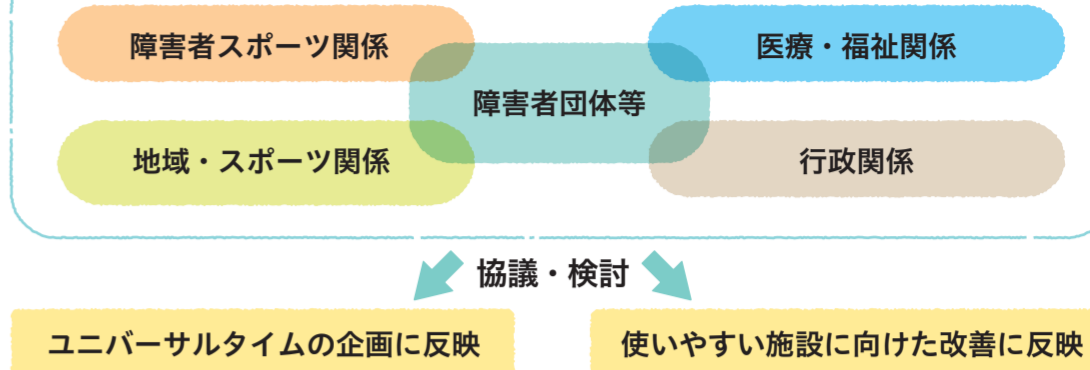
健康づくりのために運動をしたい！

思い切り体を動かしたい！

## 障害者スポーツネットワークの取り組み

各地域のニーズに合わせて、将来的にどのような取り組みが必要かを、障害当事者や関係団体等が共に協議・検討をしています。その結果を、さまざまな視点から具体的な取り組みにつなげていきます。

### 障害者スポーツネットワーク



ユニバーサルタイム スタート！

## 体を動かすって気持ちいい！ ユニバーサルタイム を始めました！

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。

将来的には各体育施設において、このような場を設け、障害のある方が日常的・継続的に体育施設を利用できるよう取り組んでいく予定です。

- 好きなプログラムを選んで自由にスポーツ・運動ができます！
- 事前申し込み不要、入退場自由、見学のみもOK！
- スポーツ・運動を安心して楽しくできるよう、理学療法士やサポーターなどがお手伝いします！

### 誘導サポーター

参加者が安心して参加できるよう、最寄り駅等と体育施設の往來の道案内をします（事前申込制）。



初めて行く場所でも安心！

### 参加者の声

安心して参加することができました。理学療法士や、実技・誘導をサポートしてくれる人たちがいて、体制が充実していました。バランスボールやウォーキングなど、初めて体験することや普段できないことを安心して楽しむことができました。



### 軽い運動

軽い運動や体の相談、ダンスができます。

初めてバランスボールに乗りました！

健康づくりのために運動をしたい！

バランスボールを使った運動

### ダンスも楽しめる！

背中や腰をほぐす運動を教えてくださいました！

軽運動や体の相談、ダンスができます。

ダンスも楽しめる！

### エアートランポリンを使った運動

理学療法士が歩き方や走り方など、正しい体の使い方を教えます。

エアートランポリンを使った運動

重度障害者は体を揺らすことも運動です！

### ウォーキング、ランニング

実技サポーターと一緒にだから安心！

白杖なしで歩くことができました！

ウォーキング、ランニング

### 障害者スポーツネットワークメンバーの声

メンバーの思いが詰まっています！

ユニバーサルタイムをより多くの障害のある方に知ってほしいです。そして、この取り組みが障害のある方の「一歩を踏み出せる場」になるといいなと思います。



### ボール遊び

ボールを投げたり・蹴ったり・打ったり好きなプログラムができます。

「危険だからできないかも」と迷っている人もぜひ、一度見学に来て！

ボールを使った運動

### ボールを使った運動

ボールを投げたり・蹴ったり・打ったり好きなプログラムができます。

ボールを使った運動

### シューティングに挑戦！

シューティングが決まったぞ！

今度は相手が投げたボールを打ってみよう！

シューティングに挑戦！

### サポーターの声

#### ●誘導サポーター

ユニバーサルタイムへの期待感や気分の高揚を共有しながら、体育館まで向かうことができてうれしかったです。

#### ●実技サポーター

参加者が自分にあったスポーツを見つけ、チャレンジする姿に驚きました。

#### ●理学療法士

この場で一緒にやったことが、体に悩みを抱える方の助けになるとうれしいです。

※4月以降に、誘導・実技サポーターを募集します。詳細は、「広報すぎなみ」や区ホームページでお知らせします。

### YouTubeで配信中！



### スポーツをもっと身近に！ ユニバーサルタイム

障害のある方が、気軽にスポーツ・運動に親しみ、その楽しさを感じられる場を。そんな思いから新たな試み「ユニバーサルタイム」が始まりました。その1回目の様子をお届けします。

図 広報課

杉並区公式チャンネル



### 第2回 ユニバーサルタイム

日時：3月1日(水)午後3時～5時30分  
場所：荻窪体育館（荻窪3-47-2）  
対象者：障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴）  
参加費：無料  
プログラム：軽い運動、体の相談、ウォーキング、ランニング、筋トレ、ダンス、ストレッチ、ボール遊び（サッカーボールやバスケットボールなどさまざまな種類のボールを投げる・蹴る・打つ等）  
●JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール（12面記入例）で、2月24日までにスポーツ振興課事業係 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp までご連絡ください。  
図 上履き持参。車椅子使用者専用駐車場2台あり

5年度は会場・回数を拡大予定！

現場でサポートしてくれる方からもコメントをいただきました！