

「かっちはえて」とは長崎の方言で「仲間に加わえて」の意味です。

特定非営利活動法人 スペシャルオリンピックス日本・長崎

私達はこんな取り組みをしています！

スペシャルオリンピックス日本では各地区組織がビジョンを持ち、その目標に向かって、自分達の活動を自己評価しながら前に進む取り組みを始めています。

具体的な活動を自己評価する物指しは

- 1 組織としての力をどのように発揮しているか
- 2 SO活動を地区に根付かせるためにどのように活動しているか
- 3 SOの認知度を高めるためにどのようにしているか
- 4 ボランティアの基盤をどのようにして強めているか
- 5 スポーツプログラムの充実に対する取り組みはどのようにしているか
- 6 アスリートをどのようにして増やしているか
- 7 活動に必要な資金の調達はどのようにしているか

以上の各項目についてどのような段階にあるかをレベル1～3に位置づけして評価することとしています。

例えば

1番目の「組織としての力をどのように発揮しているか」の項目では

- イ) 法人格を有しているか
- ロ) 内外にどのように説明責任をはたしているか
- ハ) 適切な意思決定システムを有しているか
- ニ) 持続可能な組織体制ができているか

2番目の「SO活動を根付かせるためにどのように活動しているか」では

- イ) ユニファイドプログラムが浸透しているか
 - ロ) 学校に向けた取り組みが行われているか
 - ハ) 企業・経済団体への取り組みが行われているか
 - ニ) 一般市民に向けた取り組みは行われているか
 - ホ) 行政に向けた取り組みが行われているか
 - ヘ) 親の会や福祉施設に向けた取り組みが行われているか
 - ト) 競技団体・公的機関関係者への取り組みは行われているか
- 等々です。

これらの項目について現在、各地区組織がどのレベルにあるか自己評価して、今後の活動の目標を設定しようというものです。

長崎でも、更にこれらのビジョンを具体化してスケジュール化して行きたいと思っています。



2016年 第11回 SON・長崎 地区大会 (水泳の部)

6月26日(日)、(財)なめしスイミングセンターにて 第11回 SON長崎水泳地区大会が開催されました。



前日までとはうってかわって久しぶりに良いお天気となり、今年も 5つ(木鉢、市民・ハート、なめし、東長崎、佐世保)の参加プログラムに53名のアスリートが元気いっぱい水しぶきをあげて頑張りました。



(東長崎プール 田中 由美子)

地区大会に2度目の挑戦！ボウリング(佐世保)



選手宣誓(志方さん)

7月3日に長崎ラッキー・ボウルにて、ボウリング競技の地区大会が行われました。今回、佐世保支部からは、新メンバー1名を含むアスリート4名が参加しました。昨年は、長崎地区のアスリートの皆さんとの人数の多さとユニホーム姿に圧倒されてしまいましたが、今年は早めに会場に入り万全の態勢で試合に臨みました。1年ぶりの大会でしたが、今回も長崎のアスリート、ファミリーの皆さんやコーチの方々に温かく迎えて頂き、皆リラックスして試合に臨むことができました。

試合では、相手とのゲームを楽しむことと、平常心を保ちながら日頃の練習の成果を十分に出すことを目標にプレーしました。今大会での一番嬉しいニュースは、長崎県のボウリング最年少アスリートの浦洋武さん(8歳)が、初出場のプレッシャーを物ともせずに、第一ゲームでいきなり自己ベストの100点を出し、終始笑顔でプレーをすることができました。今後の活躍と成長に大いに期待したいと思います。



スコアを伸ばせて楽しかった(藤崎さん)

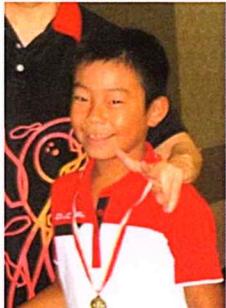
昨年に続き2回目の出場となったその他のアスリートも、初めは少し緊張気味だったものの、ナイスな投球にはアスリート同士でたたえ合うなど、徐々に和気あいあいとした雰囲気の中での競技となりました。試合終了後、「まあまあ、普段通りの実力を出せた」(志方さん)や「去年より良いスコアを出せて楽しかった」(藤崎さん)など、前向きなコメントを聞くことができました。

その一方で、「アメリカン方式が苦手でなかなか普段の実力が出せなかった」(吉田さん)との課題も見られました。

今回の結果を受けて、佐世保地区の松井コーチからは「これまで‘楽しんで投げる’を目標にしてきましたが、これからは‘技術・知識を身に着ける’ことに心がけて練習してほしい」との意見を頂きました。

それぞれのメダルを胸にしながら、早くも「また次回も絶対に参加したい！」と来年の再会を楽しみに誓っていました。

大会運営を担って頂きました長崎地区の皆様、本当にありがとうございました。



最年少・初出場で自己ベスト(浦さん)



アメリカン方式が苦手(吉田さん)

(佐世保ボウリングファミリー 吉田 裕之)

スペシャルオリンピックスの基礎知識 ～ 知的障害者と運動能力 ～

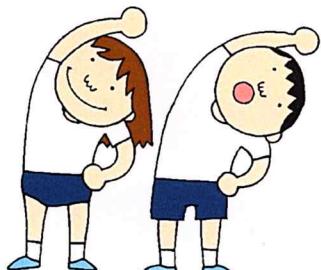
知的障害者は一般的にスポーツ能力が一般人に比べ劣っているようです。知的障害のある人たちの場合は、一般に IQ レベルと運動能力は相似していると云われています。IQ レベルが低いほど、運動能力も劣っています。健常者の場合は「あいちは勉強はできないけれど、運動だけはしたいしたもんだ」と云われる人がいましたが、知的障害の場合はそうではないようです。

2012年スペシャルオリンピックス日本・長崎では長崎大学保健学科の森藤助教の協力をえて、希望する63名のアスリートの体力テスト（文部科学制定）を実施しました。

テスト項目は握力、上体起こし、長座前屈、反復横とび、20mシャトルラン（往復持久走）、立ち幅跳びの6項目です。

テストは得点表を基に項目ごとに10点～1点の点数付けと総合評価A～E（Aが高い評価）の判定を行いました。

また、判定基準は男女別にそれぞれ12～19歳、20～64歳、65歳以上に区分されています。



測定結果を分析するにあたっては、参加アスリート63名中、障害区別（ダウン症、自閉症等）が明確に記載された者36名のデータを使用しました。

データのサンプル数が少なく、必ずしもデータの信頼性は十分とはいえないですが、瞬発力、持久力を要する立ち幅跳びやシャトルランでは自閉症の方がダウン症のアスリートに比べ3割位、また、筋力を要する握力、或いは腹筋力を必要とする上体起こしについても自閉症の方が3～4割かた優っているようです。

体の柔軟性を見る長座前屈は、測定前にはダウン症のアスリートが柔軟ではないかと思っていましたが、大した相違はありませんでした。

総合評価では80%のアスリートがE評価、20%がD評価でしたが、D評価は全てが自閉症のアスリートでした。

日常のプログラムの中で、一般の人たちに比べてかなりアスリートの運動能力が劣っていることは日々目にしていますが、アスリートにとっては、繰り返しが一番大事なようです。

なお、体力テストに参加したアスリート個人の測定結果については希望者にお知らせしますのでご連絡ください。



私たちのコーチを紹介します！

ボウリング 長崎・夜の部

コーチにお尋ねしました

- ①S Oボウリングに関わったきっかけは？
- ②アスリートへ接する時の心がけは？
- ③ファミリーへの要望はありませんか？
- ④これから S Oに望むことは？



粒崎輝子コーチ

昭和 16 年 2 月 10 日生まれ

家族構成：主人と 2 人

趣味：ボウリング、スポーツ観戦

ボウリング歴：42 年

①初代理事長の細川佳代子さんが長崎にも S Oを立ち上げてほしいと長崎に講演に来られた時に賀川コーチと 2 人で参加して、私も長くボウリングでお世話になっているし、好きなボウリングで社会に少しでもお役に立てればという思いで始めました。

②まず、全員に目線でいいさつをして言葉をかける。ひとりひとりに合ったアドバイスが出来るようにしています。

③良くして下さっていると思います。

④ひとりでも多くのアスリートが S Oに参加出来るようになれば良いと思います。

①賀川コーチを通して知りました。

②アスリートと同じ目線で接するよう心がけています。

③父親の方がコーチクリニックを受けてもらえばと思います。

④ファミリーの方とコーチが話し合いながら、アスリートが楽しく参加出来れば良いと思います。



下釜みどりコーチ

昭和 23 年 3 月 1 日生まれ

家族構成：夫、子供(2 人)

趣味：カラオケ

ボウリング歴：約 31 年



今回は、プログラム立ち上げ時よりコーチして下さっているお 2 人に、お話を聞きしました。

コーチの皆様には、アスリートに優しく接し指導していただき、とても感謝しています。
では、次回のコーチ紹介をお楽しみに！！

(ボウリングファミリー 加藤 満智子・堀江 はるみ)

水泳、こちんまり楽しんでいます！

水泳の部（なめし）は、なめしスイミングセンターのご協力で、主に毎月第1～3土曜日の夕方に、現在は社会人が3名、ボランティアコーチ1名のご指導を受け、練習に励んでいます。

長い間ファミリーコーチの指導で、楽しく水に親しんでいましたが、どうしてもそれぞれが泳ぎやすい、オリジナルなフォームになってしまいがちでした。

もちろん余暇としては充分ですが、距離を伸ばす、時間を短縮するといったレベルアップや、泳ぎのバリエーションを増やすといったことは程遠かったところ、2015年地区大会をきっかけに、専門コーチが参加して下さることになりました。

当初、人見知りだったり、人馴れするのに時間がかかるアスリートもいて、指示通りにくく、指導しても聞いているのかわからない…といった、コーチも苦笑いの再スタートでした。

それでも毎回笑顔で元気いっぱい、根気よく「わかるように」「このやり方がうまくいかなければあれば」といった、たくさんの工夫を凝らして指導して下さるコーチに、少しずつアスリートも慣れてきて、甘えてみたり、今ではフォームの改善が少しづつできるようになりました。

25mプールを4つに分けた1スペースを練習場所に提供していただいているため、毎回、泳ぐのは15m。地区大会も、練習で慣れたなめしスイミングセンターが会場ではあるものの、年に一度だけの25mに、「最後まで泳げるのか？」全員ドキドキ(笑)



中路コーチとアスリート

何歳になっても、アスリート本人が望めば成長出来ることがこのプログラムを通じてわかり、ファミリーとしても嬉しい限りです。

これからも、より正しいフォームで、無理なく楽しくたくさん泳げるよう、続けていけたらと願っています。

できれば、仲間がもう少し増えたら嬉しいかな。
泳げない方はぜひ、泳げる方もレベルアップに、一度
参加してみて下さい(*^_^*)



コーチの指導でフォームに変化が…

人数が少ないため継続の危機もありましたが、なめしスイミングセンターのご理解もあり、更衣室などもご配慮いただき、こちんまりとではあります BUT 充実したプログラムを継続しています。



地区大会でボランティアの
アスリートパートナーと
(なめしファミリー 那須 順)

アスリートの学校紹介

in 長崎大学教育学部附属特別支援学校

長崎大学教育学部附属特別支援学校は長崎市北部の小高い丘の上にある学校です。

路面電車やバスを降りた後、ながーい坂道と階段をのぼってのぼって、またのぼってやっと学校が見えてきます。毎日の登下校が子どもたちの体力トレーニングといつても過言ではありません。

ここでは小学部10名 中学部15名 高等部23名、計48名の児童生徒が毎日 楽しく学んでいます。

主な行事は5月に運動会、10月に文化祭、1月にマラソン大会があります。

その中でも文化祭は小・中学部の演劇と高等部の製作品販売(陶芸・紙工・農園)、それから育友会(P T A)によるミニバザーが毎年好評を得ています。

本校は育友会(P T A)活動も盛んに行われており、音楽教室やクリーンハイキング夏季合宿、前述の文化祭ミニバーザーや父ちゃん会餅つき大会など、在校生だけでなく卒業生も参加できる行事もたくさん開催されています。

毎週火曜日の下校時間が早いため、SON長崎ボウリングプログラム昼の部に、本校から8名の生徒が参加しています。その他には、陸上に1名、水泳に2名参加している生徒がいます。本校卒業生には社会人アスリートも多く、学生時代からスポーツを余暇として楽しむ土壤が育っている学校です。



音楽教室



クリーンハイキング夏季合宿



父ちゃん会餅つき



(ボウリングファミリー 岩永 仁子)

事務局便り



1 「able の会」製作ビデオ等の貸し出しについて

【貸出しビデオ】

* エイブル * ホストタウン * ビリーブ * 幸せの太鼓を響かせて

【貸出し本】

* 療育サバイバルノート * ゆっくりゆっくり笑顔になりたい

借りたい方は 事務局（090-1342-3339 松尾）まで連絡ください。

2 第11回地区大会（陸上、バドミントン、テニス）のお知らせ

2016年度第11回スペシャルオリンピックス日本・長崎地区大会のうち、水泳競技、ボウリング競技については既に実施いたしましたが、残りのテニス、バドミントン、陸上競技については次のとおり予定しております。

◇ テニス競技：10月30日（日）長崎クリーンセンター（ハートセンター横）

◇ バドミントン競技：10月30日（日）ハートセンタ一体育館

◇ 陸上競技：11月6日（日）佐世保市総合グラウンド

テニス競技については、テニス講習会を予定していますので希望者はご参加ください。

3 熊本・大分地震カンパについて

熊本・大分地震に伴う支援カンパをお願いしていましたが、各プログラムよりカンパ金をいただき、48,362円のカンパが集まりました。これに事務局より補助として1,638円を加え5万円を送りました。ご協力有り難うございました。



4 支援自動販売機の新規設置のお知らせ

長与町高田小学校正門前に(有)サンワード・エヌ様のご好意により支援自動販売機を設置いたしました。長崎では合計3台の支援自販機を設置（大波止ターミナル、打坂、高田小前）となりました。

この他に設置についてご協力いただける所があれば事務局までご連絡ください。

5 「かっちえて」6号の編集担当プログラムは次の通りでした。

① 長崎東プール ② なめしプール ③長崎ラッキーボウル（昼・夜）

特定非営利活動法人 スペシャルオリンピックス日本・長崎

理事長 植松 俊徳

〒850-0027 長崎市桶屋町56 電話/ファックス（095）823-3575

メール son_nagasaki@son.or.jp ホームページ <http://www.son-nagasaki.jp/>