

陸上競技

マスク着用での練習、水分補給前の手指消毒の徹底、間隔を開けての活動や小グループでのトレーニング等に取り組んでいます。活動自粛中もトレーニング等を行ってきたアスリートが多く、体調や普段の運動量に合わせて、取り組む内容を変えています。アスリートは、みんなと一緒に練習したり身体を思いっきり動かしたりすることで、いきいきとした表情になっていきます。今後は、継続して感染予防に努めつつ、練習メニューを広げながら、身体を動かす楽しさを感じられるプログラムにしていきたいと考えています。

(齋藤あゆコーチ)



一步、
また一步、
前へ…

NPO法人 スペシャルオリンピックス日本・奈良 2021年度 第1回 社員総会 2.20

①事業報告及び活動決算について ②前事業年度の役員の方況について ③活動計画及び活動予算について ④任期満了につき改選についての審議が行なわれ、承認されました。

新理事就任!!

浅川正美氏(奈良大学 理事長)と森本貴彦氏に新たに理事としてSON・奈良に加わっていただき、お力添えをいただくこととなりました。

寄付金・賛助金のお願い

NPO法人スペシャルオリンピックス日本・奈良の活動は、皆様方の寄付金・賛助金等によって運営されています。この活動への皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。

賛助会員

- 個人 年間1口3,000円
- 法人・団体 年間1口10,000円

振込先

NPO法人スペシャルオリンピックス日本・奈良

郵便振替

00900-8-172912

編集後記

インターネット・SNS…人と人がつながることのできる「ツール」の進歩には目をみはるものがありますが、実際に顔を合わせられないことが、こんなにも辛いとは…でも、たとえ会えなくても、想いは伝わると信じて…

(仲川宏美)



Special
Olympics
Nippon
Nara

知的障害のある人にスポーツを



ニュースレター

Dream

NPO法人 スペシャルオリンピックス日本・奈良

2021年4月30日発行 Vol.36
NPO法人 SON・奈良事務局
〒631-0811 奈良県奈良市秋篠町1381-1
オープンスペース 'AYUMI' 内
Tel:0742-53-0511
E-mail: nara@son.or.jp
発行責任者: 仲川宏美

活動再開に向けて

(SON・奈良理事長 田中敏彦)

突然!突き付けられた試練、コロナ。私たちの生活は、ほぼ「三密」でできていると言っても過言ではないと思っています。

特に「肌と肌のふれあい」こそ人間が生きていると感じる瞬間ではないでしょうか!それを避けて生活をしてくださいと呼びかけられ「自粛!自粛!」でも生きるためには仕方ないのでしょうか!みんなもストレス溜まってるね。

コーチはじめご家族の皆さん、大変でしょうが、そろそろ再始動をお願いします。でも、アスリートの元気な姿はきっと皆さんを癒すことになると信じています。

アスリートのみんな!!私たちに元気をください!!!

バスケットボール

奈良

新型コロナウイルスの感染を防止するために、電子ホイッスル・ボールクリーナー等を購入して、対策に取り組んでいます。ランニングやストレッチは隊形を変えて、距離がとれるようにしています。

換気をよくするために、体育館のドアはすべて開けています。マスク着用で、接触のないドリブル・シュートやパスをし、練習時間は短めにしています。練習後はファミリーの協力で用具や体育館内の消毒をしています。

再開直後はシュートの調子がかみず、なかなか入りませんが、すぐに思い出し、シュートが決まりだすと、とても嬉しそうな顔になっていました。

ゲーム形式の練習はなかなか難しいと思いますが、安全・安心を第一に考えて、少しでも楽しく練習できるように、状況を見ながら内容を考えていきたいです。

(小泉明美コーチ)

ストレッチは
入念に…



田原本

再開に向けて、ヘッドコーチを中心に感染防止対策を考え、時間を短縮し、プログラム内容は準備運動と個人練習という接触を極力避けたメニューを行っています。

プログラム前後の手洗い・消毒の徹底、ボールや清掃用具の消毒などをみんなで協力して行っています。半数にも満たない人数のアスリートで行っており、さびしい思いをしていますが、いつか全員集まって、バスケットボールを楽しめるようになればいいと思っています。

(高台晴彦コーチ)

奈良

2班体制で感染防止策をアスリートとファミリーに丁寧に説明をしました。再開後のアスリートは概ね元気な様子で、コロナ前と同じくらいの運動量でもへろへろになることはありませんでした。コロナ前と同じように、よい表情でプログラムを行えたことにひと安心しました。しかしながら、12月に入る前からの全国的な感染拡大の影響で再度中止になりました。1日も早い収束、来年こそは笑顔あふれる地区大会ができることを願うばかりです!!

(森田清隆コーチ)

郡山

「プールいつから始まるの?」との声をアスリートから聞いていましたが、10月14日から再開しました。しかし、感染者が増えてきたため、中止にしたり、感染防止対策を見直して、再開したりしています。なかなか新体制に慣れませんでした。検温・手指消毒・参加票の提出と流れができてきました。プール内でも密にならないように、ファミリーが協力しています。アスリートは、ひさびさにみんなに会えて体を動かすことが嬉しかったのか、笑顔が素敵でした。新しいアスリートが入り、活気も出てきました。アスリートは「全集中で新しいフォームに取り組みたい」、「少しでも速くなりたい」、「四泳法を泳げるようになりたい」を目標にしています。郡山では、引き続き、感染防止対策をしながら楽しく体力作りや練習に励みたいと思います。

(大東昌美コーチ)



検温にも慣れました



手指消毒の習慣ができました

三郷

体調管理・マスク着用・検温・消毒をして、3密に気をつけています。ロッカーを使用せず、体操するときは間隔をとって行い、接触を避けるため、水中・水上で見本を示して伝えるように努めています。プール内では、アスリート以外はマウスシールドを着用しています。無理をしないで、ゆっくりと行っています。アスリートファーストの心で、プログラムを再開しています。

(寺内利枝子コーチ)



再開日、アスリートの第一声は「早くボウリングがしたかった!」「みんなに会いたかった!」等々であり、コーチ・ファミリーも嬉しそうでした。練習が始まる前に『感染予防マニュアル』を全員で理解しあいました。

一般の方々も来られるボウリング場は守る事がたくさんあり、再開当初は戸惑いましたが、回を重ねるごとに徐々に慣れ、最近はアスリート自ら動いています。

嬉しい事もありました!新入会員男女1名ずつが加わり、プログラムは活気に溢れています!!

先がなかなか見えないですが、「感染しない」「感染させない」ということを全員が心がけながらプログラムを継続してゆきたいと思います。

(野口悦代コーチ)



エアハイタッチ!!

活動前後の手洗い・うがい・消毒、全員マスク着用で、十分なソーシャルディスタンスを取り、ハンドスピーカーでの声かけで進行しています。休憩時間は大型扇風機3台で体育館内の換気を行っています。

アスリートは不安な様子もなく、落ち着いて、いつも通りに練習に取り組んでいます。

無理せず、楽しみながら気長にプログラムを続けていくことが技能の上達に繋がっていくので、ファミリー・コーチが一丸となってアスリートをサポートして行きたいと思っています。1日も早いコロナ収束をねがいつつ...

(藤川和美コーチ)



マスクは着けたまま...

会場が屋外であり、アスリートが5名と少人数のため、ソーシャルディスタンスが確保できていますが、体操や走る時はいつもより大きく間隔を空けています。公共の会場ですので、不特定多数の方と接近する可能性はありますが、注意をして進めています。水分補給前やトイレ後は手洗い・消毒をし、活動時間を短くしています。

11月から再開しましたが、アスリートの体の動きは例年と同じように感じます。

例年2月に開催する合宿は見送りとしましたが、感染予防を継続してプログラムを積み重ね、体づくりを進めていきます。新型コロナウイルス感染が落ち着き、各プログラムが通常通りの練習や大会ができることを願います。

(森本貴彦コーチ)



用具の消毒も忘れずに...