

# 和み

Vol.52/2024.Mar

滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

特集：  
ニュースポーツ  
～いつでも、どこでも、誰とでも～

「人生100年時代」。このコトバを聞くと、「いつまでも健康でいたい」、「身体を動かしていたい」と思いますね。

今回は、障害のある方や身体を動かさづらくなった方でも楽しめる、そして、色々な人と楽しめる、「ニュースポーツ」をご紹介します。

たくさんある種目の中から、「スポーツウエルネス吹矢」と「ボッチャ」を取材しました。



## 目次

1. ニュースポーツ ～いつでも、どこでも、誰とでも～
2. リハビリテーションセンターの事業のご紹介

# 1. ニュースポーツ ~いつでも、どこでも、誰とでも~

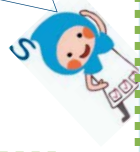
このごろ耳にすることが多くなった「ニュースポーツ」。技術やルールが比較的簡単で、子どもから高齢者まで、気軽に楽しめることを目的に、競い合うことよりも、体を動かして“楽しむ”ことに重点を置いたスポーツです。

## スポーツウエルネス吹矢

どんな  
スポーツ？



どんな魅力  
があるのか  
な？！



円形の的めがけて息を使って矢を放ちます。腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法で集中力と精神力を養います。

スポーツウエルネス吹矢は、**わたSHIGA輝く障スポ**の「**オープン競技**」だよ！



正式競技の他に実施される競技で、広く障害のある方に参加いただけるよう、企画や準備、そして当日の運営も、それぞれの競技団体が行うんです。ぜひ、ご注目ください！



国スポ・障スポ大会局  
担当者



私は54歳の時、脳梗塞を発症し、右半身に麻痺が残り、走る、飛ぶ、投げるができなくなりました。



競技を楽し  
まれている  
Yさん

65歳で退職。体を動かす趣味を探している時に、テレビでスポーツ吹矢を見、一瞬でこれだと閃きました。すぐに体験、入会しました。

基本動作で筒を頭の上まで上げますが、右腕が上がらず、毎日風呂で痛みをこらえリハビリをし、2年後には、高く上がるようになりました。今もリハビリを続けています。

スポーツ吹矢が他の競技とちがうところは、大会では同じ土俵の上で、子どもから大人まで、男女、健常者、障害者、車椅子の方が一緒に競技することです。その人の級位、段位で吹ける距離が、6m、8m、10mと決まります。

魅力は、的の真ん中に「ズバツ」と命中すると気分爽快で、ストレス発散ができること。また、腹式呼吸により、副交感神経が働き、健康効果があることです。吹矢で喘息が良くなった人もいます。



15年前のある日、新聞でスポーツウエルネス吹矢を知りました。会場を訪ねて、説明の通りに矢を5本吹いたところ、全身が温くなり、血行が良くなった事を実感しました。



滋賀県スポーツ  
ウエルネス  
吹矢協会 Kさん

そして今、50代の頃に肺活量検査で「70代の肺」と言われたのが(喫煙の影響)、禁煙20年、78歳の検査で「70代の肺」でした。

健康増進のため周りの皆さんにお勧めしています。

「わたSHIGA輝く障スポ」のスポーツウエルネス吹矢(オープン競技)に、ぜひご参加ください。体験会を、5月12日に、大津市の皇子が丘公園体育館で開催します。



詳細はこちら  
大津市スポーツ協会HP

## ボッチャ

競技者の支援を  
されている方に、  
お話を伺ったよ！



的となる白い玉に、  
赤や青の色玉を  
最終的にどれだけ  
近づけられるかを  
競うゲームです。



初めてボッチャに出会ったのは、県リハの『地域リハビリ人材育成研修』でした。

当時の私は、介護施設で働く理学療法士。日々、利用者が、楽しく体を動かせる機会や、地域の方々と触れ合う機会を作れないかと考えていました。ボッチャはそれにぴったりのスポーツでした。

私のボッチャ活動の主な場所は、総合型地域スポーツクラブの「いまづジョイナスクラブ」です。月に2回ほど、近くの体育館で、和気あいあいと楽しんでいます。年に数回、県内の試合にも、みんなで出ています。



理学療法士のFさん

ボッチャは、重い障害のある方だけのスポーツではないんです。耳の聞こえない方、目の見えない方と一緒に楽しむこともあります。誰もが同じコートでプレイできるので、親御さん、ボランティアの皆さんと一緒にプレイするのも楽しいです。ゲーム中は、初めて出会う方でも、自然とおしゃべりできたり、笑いが生まれたり、ちょっとした社交の場のように、そんな魅力もあります。

さて来年は、『わたSHIGA輝く障スポ』。医療やリハビリ専門職の方にも、もっと関わっていただければありがたいと思っています。専門職の方こそ、新しいスポーツとの出会いを、障害のある方の外に出るきっかけや、人生の目標、楽しみの発見につなげていただけると感じています。

## ニュースポーツ、ほかにも色々！

- ・モルック
  - ・ペタンク
  - ・グランドゴルフ
  - ・ダーツ
  - ・カローリング  
(体育館でできるカーリング)
  - ・インディアカ
  - ・フライングディスク
- などなど…



たとえば、Webで「自治体名＋ニュースポーツ」などのキーワードで検索してみてもいい。

自分に合った種目を見つけてね！



「滋賀県障害者スポーツ協会」が、フライングディスク、ボッチャ、卓球バレー、バウンドテニス、ふうせんバレーなどを体験できる『スペシャルスポーツの広場』を開催しているよ。  
(県内6カ所)

詳細はQRから



### ● これから始めたい方へ

- ・「総合型地域スポーツクラブ」(県内に55あります)では、色々なニュースポーツへの取り組みが増えてきました。
- ・「滋賀県スポーツ協会」のホームページでお近くのクラブを探してみてもいいかな？
- ・市町の教育委員会などで、用品貸出や、出張講習、イベントなどを行っているところもありますよ。



滋賀県スポーツ協会



スポタル滋賀版  
(様々なスポーツ情報)

## 2. リハビリテーションセンターの事業のご紹介

県リハの事業の中から、いくつかをご紹介します。

### ●リハビリテーション総合相談窓口

「リハビリについて相談したいけれど、どこに何を聞いてよいか分からない」  
そんなお困りはありませんか？  
お話を聞き、地域の関係機関をご紹介しますなど、お役に立ちたいと考えています。

電話： 077-582-9710（平日： 9:00～16:00）

メール： rihasoudan@pref.shiga.lg.jp

※ 県立総合病院リハビリテーション科の受診相談もこちらで受け付けています

次の方は、まずは、それぞれの機関に相談をしてみてください。

- ・医療機関でリハビリ中 ⇒ その医療機関に
- ・介護サービスを利用中 ⇒ ケアマネジャー、地域包括支援センターなどに



### ●県リハ公式 YouTubeチャンネル

- ・口腔ケアと歯科治療
- ・口腔ケアの手順
- ・食べ物を飲みやすくする工夫
- ・嚥下の検査と評価
- ・食事介助の基礎
- ・パーキンソン病とうまく付き合うために  
など



### ●県リハ公式Instagram



そのほか、県リハでは、

- ・リハビリテーション関係職種に向けた各種研修  
（医師、看護師、リハビリ専門職、介護職、相談員など対象）
- ・支援者への支援  
就労等医学的支援事業（就労定着・二次障害予防）ほか
- ・滋賀県多職種連携学会（事務局）
- ・県民の皆さまへの啓発（リハビリと健康、聴こえ、ほか）

などにも取り組んでいます。



ホームページ  
QR



#### 【編集後記】

我が家の受験生。『僕は、受験勉強ってチームでやるもんやと思ってる』と。教え合ったり、励まし合ったり、笑ったり、厳しいことも言い合えたり。いつの間にか、そんな仲間をつくっていたようです。いまの世は「個」の時代かと思いきや、やはり、何かを続けるには、一人では難しい。ともに分かち合える仲間が大切。改めて気づかされました。



和み（第52号）令和6（2024年）3月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30（滋賀県立総合病院内）

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg30@pref.shiga.lg.jp

（バックナンバー）

