

令和2年度「いわてスポーツネットワーク事業」開催要項

1 目的

当施設においては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、リフレッシュ教室やスポーツ支援事業での施設訪問を見合わせており、また、各施設においては、障がいのある方々や高齢者が積極的にスポーツに参加する機会が少なくなっている。

本事業では、施設内だけでは、スポーツを導入するノウハウが困難な状況にあることから、スポーツ振興に携わる指導者、関係団体と連携協力を図りながら、それぞれの特性に応じたスポーツ導入教室を開催するものである。

2 対象

障がい者スポーツ指導員、スポーツ推進委員、福祉施設関係者、作業療法士、理学療法士、体育施設関係者、障がい者及び高齢者とその家族（介護者）等、その他 関心のある方

3 主催 ふれあいランド岩手

4 協力（予定）

岩手県障がい者スポーツ協会岩手県卓球バレー連盟、岩手県障がい者スポーツ指導者協議会、各市町村社会福祉協議会、各市町村体育協会、各市町村スポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブ

5 開催日時

第1回 令和2年12月 6日（日） 10：15～12：30 体育館
第2回 令和3年 1月23日（土） 10：15～12：30 体育館
第3回 令和3年 2月13日（土） 10：15～12：30 プール

6 内容（別紙スケジュール参照）

第1回「狭いスペースでもできるスポーツ」

第2回「施設向けのリズム系運動」

第3回「水中の歩行運動、リラクゼーション」

（※全て実技のみです。1回のみ参加も出来ます。）

7 会場 ふれあいランド岩手 体育館及びプール

8 定員 各回 30～60名程度

9 受講料 無料

10 持ち物 体育館：室内用シューズ、タオル、飲み物等

プール：水着、キャップ、タオル等（泳ぐことはしませんが、背浮きの姿勢になるので、耳栓が必要な方はお持ちください。）

11 講師 ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ指導員

12 問合せ・申込先

ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ（担当：佐藤享子・栗野香織）

〒020-0831 盛岡市三本柳 8-1-3

TEL 019 (637) 4469 / FAX 019 (637) 7544 / E-mail : kyoko@fureailand.jp

13 締切

第1回 令和2年12月 6日（日）開催 12月 1日（火）締切

第2回 令和3年 1月23日（土）開催 1月19日（火）締切

第3回 令和3年 2月13日（土）開催 2月 9日（火）締切

(別紙)

令和2年度「いわてスポーツネットワーク事業」スケジュール

9:00	10:00	10:30	11:00	12:00	12:30	13:00
会 場	9:45 ～ 10:15	10:15 ～ 10:30	10:30～12:30			12:30 ～ 13:00
ふれあいランド岩手 体育館及びプール	受 付	開 会 ・ オ リ エン テー シ ョ ン	第1回 「狭いスペースでもできるスポーツ」 広い運動ができる場所がない施設では、食堂や作業スペースを有効活用して運動をしているのではありませんでしょうか。 狭いスペースでも身近な物を利用して楽しめる運動を紹介します。	アンケート記入 閉 会		
			第2回 「施設向けのリズム系運動」 日頃からラジオ体操や軽体操による運動習慣が定着しているのではありませんでしょうか。 エアロビクスは難しいが、リズムダンスは行いたいという施設職員の要望が多く寄せられています。座ったまま出来る介護予防体操や障がいに合わせたリズム運動を紹介します。			
			第3回 「水中の歩行運動、リラクゼーション」 住み慣れた地域にプールはあるが、リスクマネジメントが障壁になり、身近な方のサポートの仕方が分からないということはないでしょうか。 水の特性を活かした運動や水中リラクゼーションを紹介します。			
			講師：ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ指導員			