

vol.99

2018年3月号

公益財団法人国際障害者年記念 ナイスハート基金

〒105-0022 東京都港区海岸 1-4-26 ゆうらいふセンター

電話：03-3434-2170 FAX：03-5401-0681

URL:<http://www.niceheart.or.jp/>



# な い す は あ と



ふれあいのスポーツ広場那覇大会の様子

表紙／写真 ふれあいのスポーツ広場那覇大会	1
寄稿／ふれあいのスポーツ広場におけるユニバーサルレクリエーション	
日本福祉大学ECOUS 児玉 友さん	2
紹介／ふれあいのスポーツ広場競技紹介「風船バレー」	4
ふれあいのスポーツ広場競技紹介「ホール・イン・ワン」	5
平成30年度事業計画	6
ふれあいのスポーツ広場日程 / 賛助会員お礼	8



## ふれあいのスポーツ広場における ユニバーサルレクリエーション

日本福祉大学E C O U S  
兒玉 友さん



### 日本福祉大学E C O U Sの活動

日本福祉大学E C O U Sは、2016年に発足し、ユニバーサルスポーツの開発を通して、社会との交流をもって楽しさや喜びを広げていくことを目的として活動しています。ふれあいのスポーツ広場で実施するプログラムについては、ユニバーサルスポーツワークショップ等を行いながら、子どもから高齢者、そして障害の有無に関わらずすべての人が楽しむことができるよう内容を試行錯誤しながら改良を重ねています。



### ストレッチ

現在行っているユニバーサルスポーツ体験は、①「ストレッチ」と②「じゃんけんダンス」です。

①「ストレッチ」では、誰でもできる簡単なストレッチと筋力トレーニング、そして体ほぐしを行います。ストレッチは、柔軟性を高めることのみならず、肩や腰の凝りや疲れを取る効果があるといわれています。ここでは、職場や学校で気軽に行えるストレッチや体ほぐしを紹介し、継続することの重要性も伝えるようにしています。筋力トレーニング





では、2人1組になり、両手を合わせて、押したり引いたり動作を楽しく行います。はじめは緊張していた選手や実行委員のみなさんも、だんだん笑顔と声が出てくるようになります。

### じゃんけんダンス

②「じゃんけんダンス」では、音楽に合わせてダンスやじゃんけんを行いながら、多くの人と楽しく交流を図ることを目的としています。ダンスの中でじゃんけんをし、勝った人が負けた人に洗濯バサミを渡します。振付は、誰でもすぐに覚えることができるよう、「わきプレス、たたいて、ひざたたいて、トントントン」の掛け声に合わせて、何度も練習をします。じゃんけんダンス終了時には、「この掛け声が頭から離れません」と笑顔で話す参加者が多くみられます。ユニバーサルスポー



ツを通して、多くの人と交流し、たくさん汗をかいた参加者の表情は、笑顔であふれています。

### ユニバーサルスポーツ体験を通して

このユニバーサルスポーツ体験は、学生が中心となり進行します。学生は、大人数の前で話をしたり、プログラムを提供する機会はほとんどありません。このふれあいのスポーツ広場を通して、貴重な経験をさせてもらっています。プログラム終了後、参加者から「楽しかった」「またやりたい」といった感想をいただきますが、進行役の学生からも、「楽しかった」「もっと楽しさを伝えたい」と自然と笑顔があふれ出ています。



ふれあいのスポーツ広場が終了した後は、必ずミーティングを行い、良かった点、改善点を話し合います。また、参加者からいただいた感想や意見を共有するようにしています。この繰り返しにより、より良いプログラムを提供できると考えています。

今後も、参加者のみなさんがユニバーサルスポーツを楽しく行っていただけるよう、内容等を工夫しながら進めていきたいと思えます。そして、多くの人と交流を図りつつ、笑顔あふれる空間を提供していきたいと思えます。

## ふれあいのスポーツ広場 競技紹介

日頃、ふれあいのスポーツ広場で実施しております午前の部の競技「風船バレー」と「ホール・イン・ワン」について、詳しく競技内容等を紹介させていただきます。

### 風 船 バ レ ー

競技名から風船を使用したバレーボールと想像できるかと思いますが、ネットの代わりに何と「人間」が立っているとは想像しづらいと思います。人間ネットとなられた方々を挟み2チームに分かれて、自陣の風船を少なくしていく競技となります。風船が少ないチームが勝ちです。



スタートは、赤白各40個の風船を用意し、参加者は風船を持って待機しています。風船を相手コートに打ち返すことで、自陣の風船を減らすこととなりますが、相手チームが打ち返すチャンスにもなり、最後まで勝敗の行方が分からない特徴があります。



緑と黄色の大風船が対戦途中で投入されています。緑は1個で8個分、黄色は1個で4個分カウントされます。この大風船の行方が勝敗に影響します。ボランティアの方々は人間ネットとなり、競技中も参加者との交流が広がっています。



ゲームが終了し、ボランティアの方々が1人4個ずつ風船を持ちながら整列し、それを掲げています。緑は8個分なので2人で持ち、黄色は4個分なので1人で持って先頭に並び、競技リーダーの合図で座っていきます。左図では、勝敗を決するカウントが始まっています。

# ホール・イン・ワン

ホール・イン・ワンという競技名からゴルフ？に関係していると思われるかも知れませんが、使用するのはパラシュートとボールと音楽!!! です。パラシュートの中央の穴に早くボールを落とした方が勝ちとなるところが、競技名の由来となっています。



パラシュートを広げて待機しています。  
1つのパラシュートにボランティアと参加者合わせて20～40名程度います。  
スタート合図の音楽が流れる前に、パラシュートをゆらしてしまふ参加者もしばしばあり、競技への参加意欲が伝わってきます。



「あまちゃん」のテーマ曲がゲーム開始の合図です。その曲に合わせてリズムカルに(1・2・3・4・5・6・7・8の掛け声とともに)パラシュートをゆらし、続けてパラシュートを上にあげて、下にさげます。左図はパラシュートを上にあげてから下げた瞬間です。



パラシュートにボール(赤)が投げ込まれました。  
全員で協力してパラシュートの中央の穴にボールを落とそうとしています。  
一部が精一杯動かしても上手くいかず、全員の波長を合わせる事がポイントとなります。



ボールが中央の穴に落ちたので、一斉に座ろうとしています。早く座った方が勝ちだからです。  
単純にボールを落とす競争だけでなく、音楽に合わせて1人1人がパラシュートをゆらす楽しみが味わえ、一連の動作がこの競技の醍醐味となります。

# 平成30年度事業計画

設立より、当基金が目指してきたことは、障害の有無に関わらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し支えあつ「共生社会」の実現であり、様々な視点で障害のある人たちへの課題を考える機会をつくることを目的とした事業への取り組みを、引き続き展開していきたいと考えております。

## 1. ふれあいの広場事業

### (1) ふれあいのスポーツ広場の実施



障害のあるなしに関わらず、軽スポーツを通じ、共に楽しみ、交流することを目的とし、当基金設立時より実施している事業です。

平成4年度以降は「全日本自動車産業労働組合総連合会（自動車総連）」より物心両面にわたるご支援をいただきながら、全国的に展開しております。

障害の種別や程度でなるべく影響の少ないプログラムとして、ユニバーサルスポーツをキーワードに、各種スポーツ団体や障害者スポーツの研究者との検討により、多くのプログラムを創造し、実施しております。

現在、日本福祉大学教授の藤田紀昭先生を中心とする大学生のみなさんに、独自のユニバーサル・スポーツプログラムを提供いただき、実施すると共に、公益社団法人日本エアロビック連盟、日本



障害者フライングディスク連盟、仙台大学障害者スポーツサポート研究部 Co-Act. のみなさまに、ユニバーサルなプログラムを提供いただいております。また新たに西九州大学の障害者スポーツに関わる学生さんたちにも協力の輪に加わっていただく予定です。

実施時期	平成30年4月～平成31年3月
開催地域	全都道府県において1会場を予定
開催数	全国47会場（予定）
共催	全日本自動車産業労働組合総連合会
後援	内閣府、スポーツ庁、開催都市等
協力団体	公益社団法人日本エアロビック連盟 日本障害者フライングディスク連盟 日本福祉大学 Echos 仙台大学障害者スポーツサポート研究部 Co-Act. 西九州大学

### (2) ノンバーバル・コミュニケーション・ワークショップの実施



障害の有無に関わらず、お互いが尊重し合えるためのコミュニケーションのあり方について学ぶ場として、ノンバーバル（非言語）によるコミュニケーションについて学ぶ場づくりをいたします。

平成29年度には、平成28年4月の熊本地震の

被災地である熊本県内において、障害者団体の大会や障害者施設を会場に、体験いただきました。

今年度は、宮城県女川町と柴田町を中心とした会場で、理解を広げる活動を行って参ります。

実施時期：平成 30 年 9 月

対象者：障害のある方、教職員、一般等

ファシリテーター：

庄崎 隆志氏(office 風の器主宰・俳優・演出家)

## 2. 開発、普及及び育成事業

### (1) ユニバーサルスポーツのプログラム開発ワークショップの実施



当基金が設立以来、実施を重ね開催規模を広げている「ナイスハート・ふれあいのスポーツ広場」事業では、多くの障害者スポーツに関わる指導者の助言や協力のもと、従来にない新たな競技を開発し、プログラムとして提供してまいりました。日本福祉大学スポーツ科学部教授である藤田紀昭先生が、学生のみなさんと協議を重ね開発してきたプログラムです。平成23年度からは、仙台大学障害者スポーツサポート研究部「Co-Act」のみなさんも競技開発に加わり、プログラムの内容も充実して参りました。

過去4年にわたり、ユニバーサルなスポーツ競技の新たなプログラムを開発することを目的として、東日本大震災の被災地である、福島県、宮城県内及び愛知県内で実施をして参りました。昨年度は、宮城県女川町内において実施し、障害のある子どもとそのご家族を対象として、スポーツを楽しむことのできるプログラムづくりをテーマに開催いたしました。

実施時期：平成 31 年 1 月の 3 日間

会場：日本福祉大学他

講師：藤田 紀昭氏 (日本福祉大学スポーツ科学部教授)

佐藤 一樹氏 (仙台大学障害者スポーツサポート研究部 Co-Act.)

### (2) 各事業報告書の発行

障害のあるなしに関わらず、共に楽しむことのできる手法で、様々な事業展開をしている中で、その考え方や手法を、多くの方に知っていただき、様々な活動の中で取り組んでいただけるよう、報告書として整理し配布いたします。

### (3) ニュースレターの発行

当基金が設立以来、事業活動の基礎とし周知に努めてきている障害のあるなしに関わらず共に楽しみ、取組ながら相互理解を深めていくための「ふれあいの広場」事業を、その理念や活動内容、プログラムの手法などの情報を掲載した機関紙「ないすはあと」を年4回発行し、多くの方々にこの活動の理念を知っていただくため、内容の充実に努めていきます。

発行月：6月、9月、12月、3月

発行数：各2,000部。

## 3. 調査研究事業

### (1) ユニバーサルスポーツプログラム研究会の実施

新たな取組として、「ふれあいのスポーツ広場」で実施している、ユニバーサルなスポーツプログラムをより深化させ、同様な取組を行っている様々な立場の指導者の相互研究の場として研究会を組織化し、プログラムづくりと指導者交流の場として位置づけます。

研究会での調査・討議内容は、報告書として刊行し、広く周知すると共に、理解者を広げ障害のあるなしに関わらず共に取組ことのできるプログラムの裾野を広げてまいります。

## ふれあいのスポーツ広場上半期の開催日程

自動車総連の皆様の心強いご支援により全国各地にて展開している「平成30年度ナイスハート・ふれあいのスポーツ広場」は、4月より上半期の開催を迎えます。現在26会場を予定しております。

No.	開催地	日程	会場
1	鹿児島（鹿児島）	4月9日（月）	鹿児島市民体育館
2	宮崎（都城）	4月16日（月）	早水公園体育文化センター
3	宮城（仙台）	4月21日（土）	仙台市青葉体育館
4	長野（坂城）	5月12日（土）	坂城町文化センター体育館
5	徳島（藍住）	5月15日（火）	藍住町町民体育館
6	香川（善通寺）	5月16日（水）	善通寺市民体育館
7	富山（富山）	5月19日（土）	富山市南総合公園体育文化センター
8	岡山（倉敷）	5月19日（土）	倉敷市水島緑地福田公園体育館
9	岩手（盛岡）	5月21日（月）	盛岡タカヤアリーナ
10	山形（河北）	5月22日（火）	河北町民体育館
11	広島（広島）	5月26日（土）	マエダハウジング東区スポーツセンター
12	福島（須賀川）	5月26日（土）	須賀川アリーナ
13	京都（京都）	6月3日（日）	京都市障害者スポーツセンター
14	奈良（橿原）	6月4日（月）	ジェイテクトアリーナ奈良
15	岐阜（関）	6月6日（水）	わかくさ・プラザ
16	群馬（前橋）	6月9日（土）	群馬県勤労福祉センター
17	山口（防府）	6月10日（日）	ソルトアリーナ防府
18	福岡（宗像）	6月12日（火）	宗像ユリックス
19	福井（越前）	6月17日（日）	越前市 AW-1 スポーツアリーナ
20	石川（金沢）	6月18日（月）	いしかわ総合スポーツセンター
21	高知（南国）	6月19日（火）	南国市立スポーツセンター
22	愛媛（東温）	6月20日（水）	ツインドーム重信
23	兵庫（神戸）	6月20日（水）	グリーンアリーナ神戸
24	栃木（宇都宮）	6月23日（土）	わかくさアリーナ
25	茨城（水戸）	6月27日（水）	青柳公園市民体育館
26	神奈川（相模原）	6月30日（土）	相模原市立総合体育館

### ナイスハートなご支援をありがとうございました

当基金が事業を行うための運営資金として、寄付金と賛助会員の会費が重要です。より多くの方々が趣旨をご理解いただき、ご厚志を賜りますようお願い申し上げます。

■賛助会員 賛助会員会費 1口 1万円

12月から2月までの間にご厚志をいただいたみなさま（順不同／敬称略）

#### 【賛助会員】

袴 成光様、明治安田生命保険相互会社様、  
（特非）障がい者支援センターびゅあ様、  
全国労働者共済生活協同組合連合会様

#### 【寄附金】

（特非）オリーブの木様、佐久間なほみ様、高良明枚様

