

■小平奈緒さんトークイベント 報告（7月3日）

市民会館うらわは満員でしたが、浦スポからも約 20 名が参加できました（新聞社で席を確保してくださいました）

- ・ 小学校 5 年の時に長野オリンピックでの清水宏保選手の活躍をみて、自分も目指そうと思ったこと
- ・ 体調管理のための食事は全て自分でつくっていること
- ・ オランダ留学でも全て自分で手配をして食事もつくっていたこと
- ・ 結城コーチによるスポーツ医科学の分析結果に基づき、クラウニング姿勢の改善や股関節周りのトレーニングを徹底的に行い、今の成績につながったこと

など、楽しい会話の中でも、小平選手と結城コーチの謙虚さ、相手をリスペクトする姿勢、揺るぎない信念など、お二人の素晴らしい人柄を知ることができる貴重な時間となりました。



◆結城コーチと小平選手◆



◆会場全員でポーズ！◆
写真：毎日新聞

■埼玉 T. Wings 全国 3 位！

7月5日調布のアミノバイタルフィールドで開催された第17回アクサブレイブカップ・ブラインドサッカー日本選手権において、埼玉 T. Wings は3位となりました。

準決勝は昨年、決勝で敗れた“たまハッサーズ”を相手に、0-1 と惜敗。リベンジなりませんでしたが、3位決定戦では気を取り直して“コルジャ仙台”に3-0 と快勝。

菊島宙（そら）選手は、大会 12 得点（歴代最多得点）で得点王に輝きました。



◆フィットネスフラ（水曜 10:20～）

7/7 に武蔵浦和サウスピアで開催された発表会に参加しました。皆さん、笑顔が素敵です！



星空公式アカウント

Line の公式アカウントを作成しました。予定や悪天候における開催可否などをお知らせします。ご登録ください。⇒



NPO法人浦和スポーツクラブ(1991年設立)

0歳～92歳まで、1200名の会員がサッカー、テニス、卓球、フィットネス、バドミントン、健康・体力づくりなど多様なプログラムを、それぞれのニーズにあわせて楽しむ市民クラブ。

星空スポーツ広場など気軽に参加できる場や、部活動のサポートを行うとともに、浦和東部地区元気アップネットワークに参画し、スポーツや運動の視点から住民の健康づくりやつながりづくりに取り組んでいます。



スポーツ＆健康マガジン・月刊「うらすぼ」

は、浦和区東部を中心に配布をしています。当面は3000～5000部を配布し、近い将来に1万部の発行を目指し、地域の皆さんにスポーツと健康の話題をお届けしていきます。

クラブハウスの移転先探しています！今の大家さんのご配慮にも感謝しておりますが、やはり1階がないと地域のシニア世代が参加しづらいようです。実家が空いてしまったよ。。。なんてお話しも相談させてください！！



○パラリンピック種目を体験しよう！（詳細は2面）

○埼玉ライオンズを応援しよう！（詳細は2面）

○熱中症に気をつけよう！（詳細は3面）

9/2 みんなのスポ・レク体験会開催！ 浦和駒場体育館/10時～17時 参加無料！！

2020年の東京オリンピック・パラリンピックまであと2年を切りました。これから、どんどんスポーツイベントが増えていきますね！

クラブでも、スポーツの楽しさ・すばらしさに触れ、多くの仲間が増えるように、様々な取組みを進めています。

今回は、パラリンピック種目にもなっている「車いすバスケットボール」と「ボッチャ」を中心に、老若男女・障害の有無・体力や技術に関係なく楽しめるいろいろなスポーツ・レクリエーションの体験会を開催します。

多くの方のご参加をお待ちしています！

【午前の部 10時～】

ボッチャ、ディスコン
フラッグフットボール（小学生）
ドッチビー（幼稚園～小学2年生）

【午後の部 12時半～】

ボッチャ、ディスコン
車いすバスケットボール
スポンジテニス

車いすバスケットボールは、埼玉県を拠点に活動し、日本代表も擁する埼玉ライオンズさんが指導してくださいます！（プログラムの詳細は後日発表します）



《埼玉ライオンズ》

埼玉県をホームに活動する車椅子バスケットボールチーム。1978年に結成されており、すでに40年の伝統を持つチームです。

主に、大原の障がい者交流センターや、所沢市の体育館などで活動されています。

2018年天皇杯・第46回日本車いすバスケットボール選手権大会では3位！

7月に長岡で行われた第27回東日本車椅子バスケットボール選手権大会では、準優勝という強豪です！

(現在選手15名、スタッフ10名で活動中！)

《車いすバスケットボール》

コート、ボール、コールの高さなどは通常のバスケットボールと一緒にです。

障害のレベルによって1.0~4.5の持ち点が選手に付けられ、チーム合計が14.0を超えないようにチームを組むことになっていて、チーム間の公平性を確保しています。

(一社)日本車いすバスケットボール連盟の登録は現在73チーム(うち女子が8チーム)、選手数は645名です。

関東地区では15チームが活動し、埼玉県では埼玉ライオンズが唯一です。

日本代表(男子)は、2016年リオパラリンピックでは9位でしたが、2020年を目指して海外挑戦をする選手が出るなど強化が進み、6月に東京で開催された「三菱 World Challenge Cup」では、強豪国を破り見事優勝を飾るなど、東京パラリンピックでもメダル獲得を視野にしています。

8月16日~は、世界選手権(ドイツ)が開催されます。この代表選手に埼玉ライオンズからは藤澤潔選手が選出されています！



http://www.lions.isubasu.jp/wbc/lions_top.html

<https://www.facebook.com/saitama.lions1/>



《障害の有無に関わらず一緒に・誰でも楽しめる》 & 《世界を目指し、世界を舞台に戦える》

Q 「ポッチャ」って？

A ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

が、今や(?)障がいのある方のみならず、多くの方が楽しみ、頭も体も使うレクリエーションとして広まっています。

1988年ソウル大会からパラリンピック種目に正式採用され、日本代表は、2016年のリオパラリンピックで銀メダル(混合団体)を獲得しました。カーリングに似ているとも言われていて、つつい見入ってしまうのですが、代表チームは「火ノ玉 JAPAN」と呼ばれ、TVの前で手に汗握った方もいらっしゃるのではないでしょうか。

8月には世界選手権がイングランド・リバプールで開催されますが、さいたま市にお住まいの高橋和樹選手が代表選手として派遣されることが決定しています！

ルールは簡単。

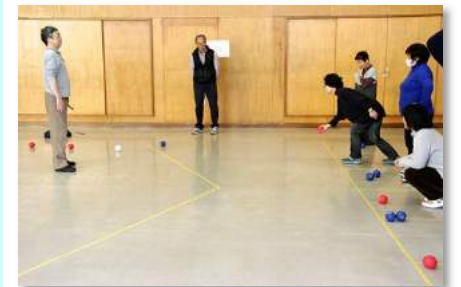
- 赤と青の2チームに分かれます。
- 最初にコート内にジャックボールと呼ばれる白いボールを投げます。
- それに向けて順番にチーム色のボールを6球ずつ投げ、いかに白い球に近づけるかを点数制で競います。
- 体育館だけでなく集会室や和室など、どこでもプレーできます。
- 団体戦も個人戦もでき、みんなで楽しめます！

団体戦では、仲間とのコミュニケーションも盛んになり、会話もはずみます！

世界でも、公民館でも楽しみ、頭も使う介護予防にも適しているスポーツです！



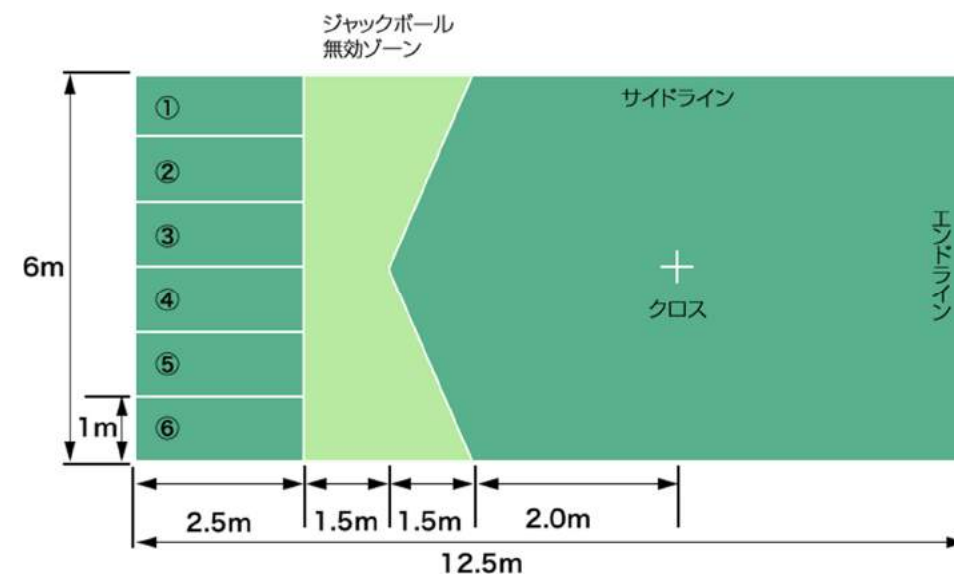
ポッチャ専用ボール
1個300g弱と適度な重さがあります。
駒場体育館もありますので
窓口で相談してみてください



練馬ポッチャクラブのみなさんは、和室でも楽しんでいます！

(記事・写真は埼玉ライオンズさんのWEB等からお借りしました)

■埼玉ライオンズの選手の皆さん



正式なコートは、バドミントンコートと同じくらいですね。

