

障害者スポーツについて

齋藤 敦子

障がい者スポーツのポッチャ、この競技を初めて知ったのは5年前です。

茨城ぼっちや倶楽部に所属し、老若男女様々な人たちとの練習を楽しんでいました。(現在は茨城県ポッチャ協会に発展)

それをきっかけに、障がい者スポーツ指導員という資格があることを知り、私にも出来るかなと不安を抱えつつ資格取得のための講習会を受講。

今まで知ることがなかった世界を学び、新たな知識に心が躍りました。

現在は、茨城県内各地で開催される障がい者スポーツ競技会や教室、体験会、また小中学校での体験授業など、あちこちに行っています。

遠かったり朝が早かったりと大変な時もありますが、充実した経験をさせてもらっています。

障がい者スポーツといっても、競技数は結構あります。私はポッチャや卓球バレー、フライングデイス

ク、ラダーゲッター、ハンドアーチエリーなどの数種類だけですが、普段関わっていない競技の時は事前に講習を受けて自身も体験し指導にあたっています。つくば市身体障害者福祉協議会でも毎月卓球バレーを楽しんでいます。
卓球バレーは、車椅子でも視覚障害者でも高齢者でも子どもでも、障害のある無しに関わらず誰でも楽しめる競技です。
この会の会員じゃない方も興味がある方はどんどん参加して下さい！大歓迎です！



↑「茨城県ポッチャ選手権大会」↑
場所：つくば市特別支援学校
←荃崎第二小学校の放課後教室で「障がい者スポーツ体験会」

わたしの補助具

身体に障害を持つことで、日常生活に不便をきたすことは多々あります。しかし、身体的機能を補助する器具が存在することはうれしい限りです。日常生活にそれらを有効的に活用することで不可能を可能にし、ストレスのない生活ができるようになります。ごく一部ではありますが、これらの便利なグッズをご紹介します。

<p>包丁：ハンドルを押して切る</p> 	<p>箸：ばねの力を利用</p> 	<p>はさみ：弱い力でも可能</p> 	<p>読むべい (拡大読書器)</p>  <p>視覚障害者用 活字の音声化</p>	
<p>ソックスエイド：靴下をはく</p>  <p>屈折制限のため</p>	<p>長い爪切りばさみ</p>  <p>足先まで手が届かない</p>	<p>リーチャー：ものを挟む</p>  <p>グリップを握って拾う</p>	<p>玄関の手すり</p>  <p>段差のある玄関で</p>	<p>風呂ボード</p>  <p>腰かけ体の向きを変える</p>