

平成 23 年度事業報告書

法人の名称

特定非営利活動法人楽しいスポーツを支援する会

1、 事業の成果

平成 23 年 4 月より川崎市多摩スポーツセンターの水泳水中運動指導業務を行っていますが、その 2 期目に入り当 NPO の指導方法とその理念のもと、関係スタッフの努力もあり、順調に参加者数を増やしてきています。

今年度から、レインボー(障害児訓練会グループ)のアクアムーブメントが横浜のラポールにて月に 1 回行われるようになりました。比較的小さい子供の保護者のグループです。早めにアクアムーブメントの慣れていただき、その後の子供たちの教育に生かしていただければ幸いです。

上井草スポーツセンターとマザーズホームのアクアムーブメントは定期的に行われるようになりました。残念ながら、プライベートレッスンはありませんでした。また、エリートトライアスリートの水泳レッスンも減少しましたが、今後も継続して行っていきたいと考えています。

第 8 期目の今期は、指導者養成に力を注ぐ事が出来ず、来期に課題を残しました。重度障害者のアクアムーブメントと共に、来期是非進めたい事業であります。

2、 事業の内容

上井草スポーツセンターアクアムーブメント①

日時： 平成 24 年 1 月 22 日(日) 午後 12 時 00 分～14 時 30 分

場所： 杉並区上井草スポーツセンター

〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-34-1

☎03-3390-5707

内容： 杉並区在住の知的障害児の水中運動
小学生対象・・・低学年は保護者同伴
アクアムーブメント

12:50 プールサイドで準備体操

13:00 アクアムーブメント

集団でつなぎ遊び

13:20 フープ(吸盤を水底に固定)を使い潜り、浮き身

13:40 ヌードル・キックボード

泳ぎにつなげるムーブメント

13:55 終了

挨拶をして終了

2 コースで、プールフロアを壁面側に一列に敷き詰め、そこで集団の課題を行い、ロープ側の深い方で指導員と一緒に自由に戻る、同じ方向の流れでずっと繰り返す。フープでの潜り、浮き棒でのバランス運動およびキック動作、キックボードでのキック動作及びバランス運動を行いながら、後半ではノーブレクロール、背面キック、クロールを泳げる子は泳ぎを行った。ボールは準備しておいたが、使用しなかった。

目的： 杉並区上井草スポーツセンターに障害児のアクアムーブメントの定着

参加者： 15 名 7 才から 12 才 4 名女子 11 名男子

兄弟の 3 才児も親と参加

※19 名申し込みをしたが、当日病気等で 3 名欠席

指導員： 講師 1 名、指導員 6 名、ボランティア 3 名、事務局 1 名
収入： 98,000 円
支出： 謝金 19,000 円
交通費 13,225 円
通信費 2,240 円
合計 34,465 円
収支： 63,535 円
感想： 2 コースで細長くプールを使用することで、移動も多くなり、分散する可能性が少なくなった事で集団の繋がりが出来てきた。また、一般の利用者への配慮も良くなった。参加者の泳力差があったので、後半は泳げる子供については泳ぐ時間をとった。
集団行動と統一テーマによる課題を行うことをイベントの目的として今後も行っていく

上井草スポーツセンターアクアムーブメント②

日時： 平成 24 年 3 月 11 日(日) 午後 12 時 00 分～14 時 30 分
場所： 杉並区上井草スポーツセンター
〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-34-1
☎03-3390-5707

内容： 杉並区在住の知的障害児の水中運動
小学生対象・・・低学年は保護者同伴
アクアムーブメント
12:50 プールサイドで準備体操
13:00 アクアムーブメント
集団でつなぎ遊び
13:20 フープを使い潜り、浮き身
13:40 ヌードル・キックボード
泳ぎにつなげるムーブメント
13:55 終了
挨拶をして終了

2 コースで、プールフロアを壁面側に一列に敷き詰め、そこで集団の課題を行い、ロープ側の深い方で指導員と一緒に自由に戻る、同じ方向の流れでずっと繰り返す。フープでの潜り、浮き棒でのバランス運動およびキック動作、キックボードでのキック動作及びバランス運動を行いながら、後半ではノーブレクロール、背面キック、クロールを泳げる子は泳ぎを行った。

目的： 杉並区上井草スポーツセンターに障害児のアクアムーブメントの定着
参加者： 15 名 7 才から 12 才 3 名女子 12 名男子
※18 名申し込みをしたが、当日病気等で 3 名欠席
指導員： 講師 1 名、指導員 7 名、ボランティア 4 名、事務局 1 名
収入： 98,000 円
支出： 謝金 21,000 円
交通費 16,102 円
合計 37,102 円
収支 60,898 円
感想： 毎年定期的に行ってきたので、継続した参加者は慣れてきて、集団行動がとれるようになってきた。今後、12 才を超えた子供たちの受け入れも検討し

てく必要がある。泳力に差があっても、イベントの方法としては今回と同じやり方で行って行くことを再確認した。

マザーズホームのよい子と陸上ムーブメント

期日 平成23年12月5日(月)

時間 午前10時15分より11時15分

場所 マザーズホームホール

参加者 マザーズホーム知的・肢体障害をもった保育園児12名とその保護者及び保育園の先生

内容

9時30分 到着 準備開始
子供たちも待っています。



富士山の麓でこの天気です。最高の日和です。

10時15分 初めの挨拶・・・理事長
荒井講師から指導員紹介
陸上ムーブメントの内容説明



拡散と集中始まる前は少し自由に遊ばせていました

ライン歩き
運動の始まりで仲間の繋がりを創ります。
お母さんも中に入り子供たちと一緒に歩きます。



ロープ運動
お母さんとお友達とロープにつかまり出発進行

ロープにつかまり電
車が出発
仲間の協力が必要



ロープにつかまり大きな輪この輪はみんなの和です



線路続くよどこまでも! 歌も軽やかに走り出しました

パラシュート運動
大きなパラシュートを使い、ラテラルィー獲得、空間の概念の獲得、協調性を養うこと等を目的に全員で動きます



パラシュートを皆で掴み大きく広げましょう





大きく持ち上げたパラシュートの中に子供たちが素早く入ります。その後下におろすと大きなドームが出来上がり



パラシュートの中には子供たちとボール。お母さんは右回り・左回り



ボール運動

好きなバランスボールを選びます



ボールの上うつ伏せでのり、前後・左右に緩やかにゆすり、バランス機能・背筋を鍛えます



トランポリン運動

手を取って、トランポリンの上でジャンプ。手は持ち上げないで下に押さえます



ボールに座って小さいジャンプ・大きいジャンプ

不安定な子どもには脇を支えて



トランポリンの動きを止めずにスキンシップ



座位で上下動、腰から上は垂直にしましょう



ロープ運動

終わりが近づいてきました。皆でロープの輪に並びます

ミーティング

最後の挨拶もよくできました



お母さん達とミーティング。反省は次に繋がります



指導員の方々、今日も有難うございます。又、来ます

収支	収入	26,000 円
	支出	講師料 7,000 円
		指導料 4,000 円(2名)
		交通費 21,380 円
		23,380 円
	収支	-6,380 円



9月に予定していたアクアムーブメントが台風の影響で中止になり、今回の陸上のムーブメントになりました。初めての試みですが、保護者の方々や保育園の先生方もムーブメントの考え方を理解していて、スムーズに進行しました。

陸上と水中との運動の違いを把握しその特徴を生かし、そして相互関連をとおして子供たちの健全発達を促す。今後もこのように考え、運動から導き出されるものを大切にして、子供たちの発育発達に少しでも役に立つプログラムを行っていきたいと思っています。

マザーズホームのよい子とアクアムーブメント①

日時： 平成 24 年 7 月 2 日 午前 9 時 30 分から 10 時 30 分
 場所： ブルーアース富士河口湖（町営）25m プール
 富士河口湖町船津 5540
 Tel 0555-24-0570



内容： 障がいを持ったマザーズホームに通う子供とその卒園児に楽しく水中運動を体験してもらう

- 9 時 00 分 会場集合
- 指導員の集合 あざみ野駅 7 時 15 分
- 9 時 15 分 紹介と説明
- 9 時 30 分 プールに入る
- 抱っこ水中歩行 集団で大きな流れ



ランダムな動きで個別チェック
 カラフルなボールがプールに入ります
 クアヌードルでお馬さん、電車ごっこ
 みんなでゆっくり水中歩行
 10時25分 ジャグジーで暖まろう



目的： 障がいを持った子供たちが楽しく水中運動を行うことで、心身の活動の活性化をはかる。親子のスキンシップをはかる。他の日に家族で楽しくプールに入るきっかけをつくる。

参加者： 17組
 指導員： 5名
 ボランティア： 4名(マザーズホームの先生)
 収入： 24,000円
 支出： 謝金 8,000円 交通費 14,215円
 講習会費 2,310円
 24,525円
 収支： -525円



今回は荒井講師が都合がつかず参加できませんでした。全体のリードを小暮指導員が行い、他の指導員が補助をしていくことで進行しました。時間や内容については変化を加えず、慣れた方法で進めることとしました。



初めの挨拶時に、プール利用上の注意事項と水中の体の移動の仕方を説明し、シャワーを浴びてプールサイドに集合しました。腰かけキックで水慣れしてお母さんからプールに入り子供を前抱きにして右回りで移動開始。フローアのある浅いところと無い深いところでの位置になれたところで、上下・左右前後のゆすりと回転を動きに加え、次第に水流をつくり、その流れの中で運動をしていきました。カラーボールは中盤に投入し、カラフルな水面の中で歌に合わせてリズムカルに背浮き、付し浮き、キック等の運動を行い、カラーボールを集めた後、浮き棒を入れて、お馬さんごっこ、電車ごっこ、橋くぐりなどで、潜れる子供たちは潜りながら動きました。入水50分を過ぎた頃、ジャグジーに移動し体を温め、おしゃべりをして終了しました。

今回も保護者の方々と、反省会を兼ね食事会をしました。保護者の方々からご自分の体調管理について、質問があり、指導員からいろいろと経験を踏まえたアドバイスが出ていました。子どもたちも慣れてきた子もいて、継続の意義を感じた一日でした。初めて荒井講師が参加できないで行いましたが、小暮指導員を中心に他の指導員も細心の注意で指導していただき、楽しく行うことが出来ました。保育園の先生方のご協力も円滑に進行してく上で非常に助かっています。

マザーズホームのよい子とアクアムーブメント②

日時： 平成24年9月3日 午前9時30分から10時30分
 場所： ブルーアース富士河口湖(町営)25mプール
 富士河口湖町船津5540
 Tel 0555-24-0570

内容： 障がいを持ったマザーズホームに通う子供とその卒園児に楽しく水中運動を体験してもらう



9時15分 会場集合
 9時30分 紹介と説明
 9時40分 プールに入る
 抱っこ水中歩行
 集団で大きな流れ
 ランダムな動きで個別チェック
 カラフルなボール投入
 アクアヌードルでお馬さん、電車ごっこ
 みんなでゆっくり水中歩行



10時35分 ジャグジーで暖まろう
 10時45分 着替えて
 10時55分 ロビーに集合



目的： 障がいを持った子供たちが楽しく水中運動を行うことで、心身の活動の活性化をはかる



参加者： 14組
 指導員： 6名
 ボランティア： 3名(マザーズホームの先生)
 収入： 38,000円
 支出： 謝金 17,000円 交通費 12,886円
 通信費 200円
 合計 30,086円
 収支： 7,914円



今回は14組の参加でした、風邪にかかったり体調の悪いお子さんが多かったようです。

前回参加できなかった荒井講師も張り切って参加です。前回指導していただいた指導員も全員参加、指導員が子供たちの笑顔につられています。



手順は、慣れてきても同じに踏んでいきます。子どもたちも慣れてきました。早くプールに入りたいようですが、入る前の注意事項はしっかり聞いて、怪我の無いように楽しく遊びましょう。

プールサイドからお子さんには胸と胸発達段階は一人一人は？知覚発達は？そけながら生活している手段の一つです。子なアプローチをしていきたいと思います。7月と大きく変わらないプログラム進行ですが、荒井講師のもと皆が安心して楽しんでいるようです。来年もまた来ます。



入水の際はお母さんから入ります。不安なを付け安心感を与えてください。子どもの違います。感覚運動の発達は？言語発達して情緒の発達はそれぞれのテーマを見つきましょう。このアクアムーブメントは子どもたちと楽しみながら発達を見極め正確



中野島小学校支援級アクアムーブメント

日時 平成24年6月27日・7月10日・19日 午前9時00分より10時30分
場所 中野島小学校
講師 荒井 正人、
ボランティア 1名
参加者 支援級12名
参加費 0
テーマ 学校授業にアクアムーブメント

収入 12,000円

支出 謝金 12,000円

収支 0円

アクアムーブメントを終えて

学校の先生方も、昨年よりアクアムーブメントに慣れてきました。子どもたちのやる気は楽しさから引き出されます。小集団による水中でのゲームから子供たちは水に慣れてきます。何もいあわないのに潜りだす子供、にこにこ笑いながらボールを追いかけまわす子供、来年は泳ぎにつなげるアクアムーブメントを展開できそうです。又、呼んでください。

トライアスリートのエリートクラス水泳指導

期日	第一期	平成23年10月～平成23年12月	
		日曜日・水曜日・土曜日のうち	計20回
	第二期	平成24年1月～平成24年3月	
		日曜日・水曜日・土曜日のうち	計20回
	第三期	平成24年4月～平成24年7月	
		日曜日・水曜日・土曜日うち	計20回
	第四期	平成24年8月～平成24年11月	
		の内10回	
		日曜日・水曜日・土曜日うち	計10回
時間	午前6時00分～7時30分		
対象	日本選手権出場クラスのエリート選手及びマスターズスイマー		
場所	太陽教育スポーツセンター内25mプール 〒152-0021 東京都目黒区東が丘2-14-6		
内容	クロールを中心とした水泳練習 基礎的持久力を高める目的のトレーニングを中心に、スピード持久力養成、スプリント力養成トレーニングをおこなう。また、フォームにも目を向け、海や湖における集団泳にも対応できる能力を身につけるためのトレーニングもおこなう。		
状況	平成24年4月より期間の開催回数が減少した。今までは3ヶ月で20回の練習回数が4ヶ月で20回になった。		
その他	主催はNPOであるが、募集、選手管理は株式会社サニーフィッシュが行った ※ 指導は理事長が担当したので、指導料は支払わなかった。		
収支	収入	617,400円	
	支出	通信費 530円	
		交通費 52,693円	
		合計 53,223円	
	収支	564,177円	

レインボー(障害児訓練グループ)のアクアムーブメント

期日 毎月第2土曜日

時間	午前 11 時 00 分～11 時 55 分
対象	障害児訓練グループ「レインボー」の親子
場所	横浜ラポール
内容	低年齢の障害児訓練グループなので、親子のスキンシップを基本とし、グループ運動としてのアクアムーブメントの利点を生かし、子供の機能改善、情緒安定、健康保持を目的として、尚且つ、保護者へのサポートを行う
状況	プール予約状況の関係で平成 24 年 1 月から 3 月は活動できませんでした。月一回の活動ですが、7 月ごろには保護者の方も慣れてきて、生き生きとした動きが出来るようになりました。1 年目の活動なので、アクアムーブメントの良さを理解していただき、今後も多くの方に参加していただきたいと思います。
収支	収入 99,150 円 支出 通信費 2,040 円 交通費 800 円 謝金 30,000 円 合計 32,840 円 収支 66,310 円

ホームページ公開

内容	前年度よりホームページを公開して、啓蒙を図っていますが、十分に活用できていない状況です。事業目的、会員募集、講習会の案内等今後さらに充実させて活用していくために、費用を捻出し、事務局、多摩職員等が自在に管理出来るようにシステムを変えていく必要があります。来季の課題になっています。
収支	収入 0 円 支出 広告宣伝費 7,000 円 収支 -7,000 円

川崎市多摩スポーツセンター水泳・水中運動教室

期日	平成 23 年 10 月～24 年 9 月
場所	川崎市多摩スポーツセンター
時間	別表教室時間表参照
対象	幼児から高齢者
内容	水泳・水中運動指導
指導員	専属職員、アルバイト指導員、ボランティア
目的	川崎市多摩スポーツセンター内プールにて、アクアムーブメントの理論と実践体系を活かした水泳・水中運動を継続して行い、川崎市多摩区地域の健康とスポーツの推進に寄与する。
収支	収入 9,413,947 円 支出 職員給与 5,094,720 円 アルバイト給与 2,270,950 円 交通費 455,231 円 事務費 70,122 円 講習会費 15,578 円 支払手数料 11,550 円 租税公課 20,000 円 法定福利費 727,321 円 福利厚生 87,573 円 交際費 1,166 円

消耗品費 37,249 円
合計 8,791,460 円

収支 622,487 円

成果

平成 23 年 10 月以後の第 3 期、第 4 期、第 5 期及び短期教室と平成 24 年 4 月以後の第 1 期・2 期・夏季短期教室及び参加人数及び出席率(詳細は別表教室参加表参照)

平成 23 年 8 月 10 日～10 月 22 日の第 3 期が参加人数 513 名、出席率 83.9%

平成 23 年 10 月 25 日～12 月 17 日の第 4 期が参加人数 510 名、出席率 82.2%

平成 24 年 1 月 17 日～3 月 17 日の第 5 期が参加人数 471 名、出席率 80.7%

平成 24 年 4 月 10 日～6 月 23 日の第 1 期が参加人数 578 名、出席率 88.1%

平成 24 年 7 月 3 日～10 月 6 日の第 2 期が参加人数 696 名、出席率 87.3%

平成 24 年 3 月 13 日～3 月 16 日の短期成人参加人数 14 名、出席率 91.1%

平成 24 年 3 月 28 日～4 月 1 日の短期子供参加人数 64 名、出席率 92.2%

平成 24 年 7 月 31 日～8 月 4 日の短期子供参加者人数 59 名、出席率 95.4%

平成 24 年 8 月 7 日～8 月 11 日の短期子供参加者人数 58 名、出席率 95.5%

平成 24 年 8 月 7 日～8 月 10 日の短期成人参加者人数 30 名、出席率 98.3%

以上の数字が示すように、前年度から引き続き行われている川崎市多摩スポーツセンターの水泳水中運動指導事業は、その実績を順調に伸ばしていると言えます。参加人数の上昇に加え、出席率も高まりを見せています。アクアムーブメント指導法が地域の方々に受け入れられてきたことを物語っています。川崎市多摩スポーツセンターでいう平成 23 年度は、1 期 8 回で 5 期のスケジュールで行ってききましたが、平成 24 年度からは 1 期 10 回の 4 期に変更しました。1 期の期間内に 10 回のレッスンをを行うことで、その内容の充実と大きな効果を期待しての変更でしたが、各指導員化の報告にも効果が表れています。知的障害児のアクアムーブメントの日時を水曜日の夕方 5 時 30 分からに変更したところ 15 名定員を大きく上回る参加者となっています。この部門については、別枠に報告いたします。今後も指導スタッフの充実を図り、安全に留意しつつ、より良いプログラムの提供をしていきたいと考えています。

○川崎市多摩スポーツセンター知的障がい者アクアムーブメント

対象 中学生以上で小集団活動が可能な人

会場 川崎市多摩スポーツセンター

日時 毎月第 3 日曜日(8 月はお休み) 10:00～10:50

参加者 4 月 15 日 3 名

5 月 20 日 5 名

6 月 17 日 7 名

7 月 15 日 5 名

9 月 16 日 7 名

川崎市多摩スポーツセンターオープン初年度より課題の一つの中学生以上を対象とした知的障害者の水中運動です。4 月より月に 1 回定期的に開催できるようになりました。参加人数も少しずつ増加の傾向を示しています。運動不足解消と社会への参加を目的として、リラックスした楽しい空間をつくっていくように考え、進行していきます。今後も同様に定期的に行っていく、ボランティアの募集をして、地域の人たちに参加を促し、障害を持った方々と地域の方の交流の場になっていく方向に持っていきたいと考えています。

○川崎市多摩スポーツセンター知的障がい児アクアムーブメント

場所 川崎市多摩スポーツセンター対象

時間 水曜 午後 5 時 30 分から 6 時 30 分

対象 知的障害児

参加者 14人（第1期）18名（第2期）
 指導員 講師・指導員 6名

4月から練習日が水曜日に変更となり、人数も増え全18人で練習している。初めのところは全員でフラフープくぐりのサーキットをしていたが、現在は皆が個々に泳いだり遊んだりしている。水が怖くない子はフラフープをくぐって楽しく遊んでいるが、水が怖い子はフラフープを避けるように遊んでいた。練習を重ねコーチとスキンシップが増えコミュニケーションが取れるようになり、会話が増えてきた。徐々に顔に水がかかっても嫌がらなくなってきた。

6月くらいからは少しずつ皆で行動が出来るようになり、座って待っていたり、準備体操が出来るようになった。7月からはコースを広げ、前半30分を全員で今までと同じフラフープのサーキットをし、後半は2つのグループに分けて練習をしている。

1つのグループはボール、ヌードル、ビート板などを使うムーブメントで泳ぎにつながる練習をしている。このグループは、初めた頃はまとまらず、それぞれが自由に遊具を使っていたが、練習を繰り返すうちに（泳ぎの練習をするクラス）だと理解し、一生懸命ボールを投げたり追いかけたり、ビート板でバタ足をするようになってきた。この練習を通して、泳ぎを見せてくれる子が多くなった。

2つ目のグループは、フロアの上を歩いたり滑ったりジャンプをしたりフラフープを潜ってくぐる練習をしている。初めは自由に動きまわっていたが、徐々に流れが分かるようになり、順番を守ってサーキットができるようになってきた。

この6ヶ月で、シャワーも怖がっていた子が自らシャワーを浴びたり、プールに顔を付けても泣かないようになってきた。フロアに全く興味のなかった足の不自由な子は、色々な形でフロアを使うようになり、歩いたり滑ったり、表情も豊かになってきている。出来ることが多くなり、指導員との信頼関係もできて、表情が豊かになり、会話もたくさんできるようになってきている。

第三期からは人数も増え、それぞれが出来ることが多くなってきたので、①泳ぐクラス②ムーブメントクラス③サーキットクラスに分け、練習をしていく。

1期

	月日	人数(14人中)	割合
①	4/10	13人	92.9%
②	4/17	10人	71.4%
③	4/24	12人	85.7%
④	5/8	12人	85.7%
⑤	5/15	13人	92.9%
⑥	5/22	11人	78.6%
⑦	5/29	14人	100.0%
⑧	6/5	14人	100.0%
⑨	6/12	14人	100.0%
⑩	6/19	13人	92.9%
合計			90.0%

2期

	月日	人数(18人中)	割合
①	7/4	18人	100.0%
②	7/11	18人	100.0%
③	7/18	17人	94.4%
④	7/25	8人	44.4%
⑤	8/29	17人	94.4%
⑥	9/5	15人	83.3%
⑦	9/12	16人	88.9%
⑧	9/19	16人	88.9%
⑨	9/26	16人	88.9%
⑩	10/3		0.0%
合計			

その他の事業は行いませんでした