

平成 24 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

今年度の事業では、まず 3 年ぶりに静岡県富士市の重度障がい者通所施設「でらーと」「さぼーと」に通う人たちのアクアムーブメントを行えたことが一番に挙げられます。今回は 2 施設を時間差に分けて 1 回ずつプールに入りました。この企画は是非来年も行いたいと思います。次に初めてのスキーキャンプを行いました。無事に怪我もなく終了したことが何よりでした。川崎市多摩スポーツセンターの水泳指導も軌道に乗り順調に参加者数を増やしています。中でも知的障害児のアクアムーブメント参加者は徐々に水にも施設にも慣れ、行き来と動き回っています。上井草スポーツセンターにて指導員養成講習会を開いた事も新しい事業です。マザーズホームのアクアムーブメントは一回でしたが今年も継続して行うことができました。エリートアスリートの水泳指導も続いています。順調に事業を行えた一年間だといえます。

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 10 月 28 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 20 名の水中運動補佐

小学生対象・・・低学年は保護者同伴

アクアムーブメント(荒井講師のリード)

12:45 陸上ムーブメント・・・パラソル

13:05 アクアムーブメント

集団でつなぎ遊び

13:20 カラーボール投入

ボールゲーム

13:40 ヌードル・フープ・キックボード

泳ぎにつなげるムーブメント

13:55 終了

集団遊びで楽しく終了

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： 16名

指導員： 講師 1名 指導員 8名 ボランティア 5名 事務局 1名

収入： 98,000円

支出： 謝金 23,000円

交通費 17,400円

通信費 500円

交際費 880円

合計 41,780円

収支： 56, 220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25年3月10日(日) 午後12時45分～13時55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

参加者： 杉並区及び近隣地区在住の知的障害児15名 小学生

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

内容： アクアムーブメント(荒井講師のリード)

12:00	スタッフミーティング
12:30	更衣
12:45	準備体操
13:00	集団でつなぎ遊び
13:10	フープ 潜り 電車ごっこ
13:20	ボール
13:30	キックボード 頭に乗せてバランス 板キック 背面キック
13:40	泳ぎにつなげるムーブメント
13:55	終了

参加者： 15名

指導員： 講師1名、指導員 11名、ボランティア 2名、事務局 1名

収入： 98, 000円

支出： 謝金 29, 000円
交通費 27, 906円
通信費 580円
交際費 6, 902円
合計 64, 388円

収支 33, 612円

感想： 2年前は東日本大震災で中止になりました。臉を閉じると、今もその時の事が鮮明に浮かび上がります。今年は3月なのに5月の暖かさでした。子供たちも元気に集まり、荒井講師を中心に予定通りにアクアムーブメントが進行しました。初めての参加者が5名いましたが、10分経った頃には打ち解けてきました。指導スタッフもベテランが多く、その中に11月に上井草スポーツセンターで行われた指導者養成講習会受講者で新しく指導員仲間に入った3名も加わり、楽しそうに指導をしていました。ボランティア2名に上井草スポーツセンタースタッフも加わり安全管理も十分です。その中で、浅い箇所ではテーマに沿って、深い場所では指導員の個性を出して、子供たちに接していました。アクアムーブメントの特徴は、集団としての動きの中に個人としてのテーマを絡ませることにあります。動きや、言葉、外部環境に楽しさをにじませ、子供たちの社会性、協調性を成長させながら、運動を引き出していきます。泳げるようになる

ことはその次のこととして、水環境に子供たちが興味を持つように組まれています。今回のアクアムーブメントはその意味でも良い流れで行えました。参加者とスタッフの皆さんの笑顔が沢山見られました。

障害者水中運動指導者講習会（上井草スポーツセンター）

日時： 11月11日(日)・11月25日(日)

午前11時～午後4時（全2回要出席）

場所： 上井草スポーツセンター 上井草3丁目34番1号 TEL 03-3390-5707
プールおよび会議室

障害者指導にかかわっている方、かかわりたい方を対象に、障害者を対象にした水中運動プログラム（アクアムーブメント）の講習会です。

内容： 水中運動プログラムの基本から応用までを体験
プール実習と講義、各2時間で2日間実施
全講義受講後には障害者水中運動の指導機会の紹介
講師： 荒井正人（NPO 法人楽しいスポーツを支援する会講師）

受講人数： 5名

収入： 74,000円

支出： 謝金 40,000円

交通費 3,591円

事務費 2,785円

交際費 2,700円

合計 49,076円

収支 24,924円

感想： 2回の講習会でアクアムーブメントの考え方と実際の動きを捉えていただくことが難しいと実感しましたが、受講者は真剣に取り組んでいました。障がい者水泳に対して指導経験がある方や、お子さんに障がいがある方などの参加でしたので、直ぐにいろいろな質問も出ました。受講後実技に生かしていきたいという声が上がりました。次の機会も持ちたいと思います。

マザーズホームのよい子とアクアムーブメント

日時： 平成25年7月1日 午前9時45分から10時50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

指導員の集合 あざみ野駅 7時15分

9時30分 紹介と説明

9時45分 プール入場

10時00分 アクアムーブメント開始

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にバランスのチェック
アクアヌードルにまたがったり、つかまったり、
みんなで楽しくお馬さん、電車ごっこ、そして
ゆっくり水中歩行

10時40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と、
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： 15組
講師： 1名
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： 34,000円
支出： 謝金 講師7,000円 指導員12,000円
交通費 指導員集合場所まで 5,360円
レンタカー 17,850円 有料道路4,120円
ガソリン 3,121円
講習会費 3,406円
事務費 2,100円
合計 54,957円
収支： -20,957円

感想： 今回は、昨年7月に都合がつかず参加できなかった荒井講師が全体のリードを行
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大きな変化を
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、従来通りプール利用上の注意事項と水中での体
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左回りで移動開始。フロアーのあ
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。
中盤にはフラフープをフロアーに固定し、輪くぐりに挑戦。

その後はアクアヌードル(浮き棒)

を入れて、お馬さんごっこ、電車ごっこ、トンネルくぐりなどで、潜れる子供たちは潜りながら動きま
した。入水40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。
保護者の方々からは、他の地域でのこのような活動や、自
治体など行政の取り組みについて質問があり、指導員から
はいろいろな取り組みの事例が出ていました。子どもたちには
慣れてきた子もいて、継続の意義を感じた一日でした。荒井講師を
始め他の指導員も細心の注意を払って指導していただき、元気に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。ありがとう
ございました。



中野島小学校支援級アクアムーブメント

日時： 平成 25 年 7 月 8 日・22 日・29 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
感想：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てまわす子供、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 平成 24 年 10 月～平成 25 年 9 月
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 練習回数が 4 ヶ月で 20 回になったので、エリートトライアスリートの平均的な泳力がやや下がり気味である
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 514,500 円
支出 通信費 1,340 円
交通費 91,328 円
交際費 6,067 円
事務費 105 円
合計 98,840 円
収支 415,660 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

4月に1回保護者の方を集めて荒井講師の講習会が行われた。アクアムーブメントの考え方と、実際の運動についての説明、子供たちの発育発達に対する理解を深めること。などが講義のテーマであった。保護者理解が深まって今後の活動にいかされいくことと思います。

状況 月一回の活動ですが、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年目とは違う動きを保護者の方が出来るようになり、それに伴い子供たちも自然な動きの中で、アクアムーブメントの良さを理解してきました。無理のない速度で活動を続けられることを切と思います。

収支 収入 153,300円
支出 通信費 3,090円
交通費 3,900円
謝金 40,300円
支払手数料 210円
交際費 3,385円
合計 50,085円
収支 102,415円

菅平スキー・キャンプ報告

日時：平成24年12月25日～28日

参加者：小学生37名

指導員：スキー指導・生活指導含めて7名

場所：長野県菅平スキー場

内容・感想：小学生3年生～6年生の総勢37名が、12月25日から28日の3泊4日で、長野県菅平方言スキー場で楽しむことができました。

全く初めてのちびっこなど“足まえ”に合わせたグループ分けで、それぞれが大いに楽しむことができました。特に、初級班は、2日目からリフトに乗り3日目には2つのゲレンデを制覇！するほどの頑張りをみせてくれました。上級班は、菅平のゲレンデ全てに挑戦し、スキーの楽しみを満喫することができました。

初めて参加した4年生（女子）のおたより

『スキー教室では、お世話になりありがとうございました。また、今年もぜひ参加したいです。スキーがとても楽しかったので、また、やりたいと思います』
有難うございます。



収支 収入 2,018,520円
支出 謝金 472,000円
旅費交通費 748,200円
保険料 22,500円
支払手数料 2,625円
講習会費 557,736円
通信費 18,160円
講習料 50,620円
事務費 12,528円
合計 1,884,369円
収支 134,151円



社会福祉法人インクルふじ でらーと・らぼーと 重度心身障害者のアクアムーブメント 報告書

日時： 平成 25 年 6 月 26 日(水)

場所： 静岡県富士水泳場

〒417-0801 静岡県富士市大淵 266 番地

☎0545-35-6022

生活介護事業所 でらーと

〒417-0061 静岡県富士市伝法 86-3

☎0545-23-1551

参加者： 社会福祉法人インクルふじ

生活介護事業所「でらーと」「らぼーと」通所者 23, 職

員 11 名、NPO 講師 1 名、NPO 指導員 12 名、現地ボ

ランティア 1 名、「でらーと」「らぼーと」職員 12 名

目的： 「でらーと」「らぼーと」の事業所理念“普通に生きる”を
実践すべく、プールに入りアクアムーブメントを楽しむ

時間： 07:00 NPO 指導員集合出発

溝の口及びあざみ野集合

08:00 足柄サービスエリア集合

09:00 「でらーと」到着 挨拶

09:30 重度心身障害児(者)についての講義

施設長より重度心身障害者の説明、施設理念の説明、アクアムーブメントへの期待

施設看護師より医学上の注意、発作時の注意、水温への適応等説明

10:00 ミーティング

荒井講師より全体の流れ、補助の仕方、体調管理、施設利用方法等の諸注意

10:30 「でらーと」通所者と指導者の顔合わせ。挨拶

11:10 通所者昼食

11:20 指導員昼食

12:10 指導員プールへ出発

12:30 通所者プールへ出発

12:40 通所者プール到着 更衣

13:00 1 回目のアクアムーブメント開始 参加者 12 名

13:45 1 回目のアクアムーブメント終了 記念写真

14:30 2 回目のアクアムーブメント開始 参加者 11 名

15:15 2 回目のアクアムーブメント終了

15:45 水泳場ロビーにてミーティング及び挨拶

16:00 解散 指導員は車にて帰路へ

17:00 足柄サービスエリア集合

17:20 足柄サービスエリアにて解散

16:10 あざみ野・溝の口それぞれ到着・解散

収支 収入 54,000 円

支出 通信費 1,600 円



交通費 46,817円
 謝金 58,000円
 講習会費 29,526円
 支払手数料 210円
 雑費 998円
 合計 137,151円
 収支 -83,151円



アクアムーブメントの内容

今回は二つの施設利用者の参加なのでグループを2つに分けて行う。「でらーと」「らぼーと」の各施設より数名ずつに分かれて移動。

プールサイド近くの競技会時の招集所を更衣室として使用し、更衣を済ませた人から、シャワーを浴びダイビングプールプールサイドへ移動。プールサイドは入退水に危険がないようにマットを敷いておく。一人ずつ車椅子や抱かれて移動してきた利用者は、プールサイドで一度腰掛けたり、寝かされたりして、そこで担当の指導員にバトンタッチ。プールに入ってきた人の順にダイビングプールを1/4の広さで左回り



移動、指導員はしっかりとここで参加者の水への適応状態を把握していく。全員が入水したところで、中央に集まり挨拶、そのまま、大きな輪をつくったり、小さく集まったりと前後への移動を行い、平行感覚を刺激する。次に風船バレーの風船を十数個プールに入れてその風船をみんなで移動させる。手を使って風船を押す人、水をたたいて波を立てる人、頭で風船を押す人、様々な方法で風船を移動させる。数回移動したら、風船を片付け、アクアヌードルを入れてトンネルくぐり、ここでも基本的には左回りで移動。このあたりで、各自の能力に合わせて潜ったり、上下のゆすりをかけたりと個別の動きを入れていく。プールの中で集合し、集合写真を撮る。唇の色や動きを観察し、冷えてきた人から徐々に退水し、ジャグジーで温まる。

ジャグジーが狭いので3名ずつ温まり順々に更衣室へ移動し更衣する。今回は2回に分けて行われたので、更衣後全体の挨拶はせず、流れ解散となる。



色々な問題

更衣室の問題 数人が寝て着替える広さを持つ
 車椅子が通る出入り口水着の問題
 暖房が効いている
 滑らない
 男女の別がはっきりしている

水着の問題 保温性に優れている必要
 脱ぎ着がしやすい
 滑りにくく、肌に優しい
 浮力を持つもの

更衣以外のプール施設設備の課題

水温は 31度~32度

水深は 1m±10cm

清潔な水・・・水質管理がしっかりできている

備品が豊富・・・浮島、アクアヌードル、ヘルパー、アームヘルパー、ビート板、プルブイ、和らいかボール、薄く大きい浮島



開催時季と回数

1年に2回は行いたい
6月7月が最適
プールに入っている時間は45位内



参加した指導員の感想：

昨日は、お世話になりました。ありがとうございました。

前から、とても興味があり、勉強させていただきたいと、思っ
て今回参加させていただきました。

とても素晴らしい、言葉では言い表せないような感動と体験
させていただきました。長いこと生きていますが、こんな気持
ちは始めてでした。



本当は、プールに入るまで不安でいっぱいでした。1グル
ープ・・・あまの ふみおさん 23歳スタッフから、「元気な
方で、自分の事は自分でする方なので大丈夫だと思います。多
趣味の方で、最近は英語も勉強している。」と、紹介があり
ました。ご本人からも、「よろしくお願
いいたします。楽しみにしています。」と言っ
ていただけましたが、そのあとに、「とても
怖がりなで、水が顔にかかるのが嫌が
ります。そして、スタッフの気持ちが
伝わる方なので・・・」とこっそり
お話ししてくださいました。私は、
この言葉でますます不安と緊張して
しまいました。



プールサイドにいらしたふみくん（こう呼んでください。と
言われました。）

「よろしくお願
いします。」と大きな声で言っ
て下さったのです。

「はい。こちらこそよろしくお願
いいたします。楽しみましょ
う。」と声をかけると、「はい。」と笑顔を
見せて下さいました。最初は、

緊張してとても重かったですが、急に力が
抜け身体がスーと

軽くなり、水に身体がゆらぎ始め
ました。ヌードルを使ったトン
ネル

では1本のトンネルをシングル、2本を
ダブル、3本をトリプルなどと英
語で行ってくれました。歌をうた
い始めると、足を動かし始め、♪お
もちゃのチャチャチャでは、途
中から♪チャチャチャのリズムに
合わせて手で水面をたたき始め
ました。顔にかかっても全然平
気で喜んでいました。

それからは、お互いに緊張がほぐれ、
時折手足を大きく伸ばし、その
うちに大きく動かし始めました。
「泳いでますね。気持ちいい
ですか？」と声をかけると「はい」と
返事をしてくれました。最後
には、「出たくない」といわれ、
結局ジャグジーの関係上最後
まで入っていました。



2グループ・・・あおき としまささん34歳（とし君）

プールサイドで、急に「お願
いします。あなた慣れていら
っしゃるの
で・・・」とお名前がわかり
ませんが、私達のお仲間の
スタッフに声をかけられまし
た。身体がクの字に屈曲な
さっている方で、「目に水が
入らないようにゴーグル
します。口を大きく開けて
いるので水が入らないよう
にしてください。そして足
に注意してください」と、
スタッフに言われ足も大き
くク
の字に屈曲していまし
た。どうしていいの
か、とても不安
でしたが、肩に頭をの
せ少しゆっくりと歩
き始めました。最初
は、左半身が屈曲し
ているため、もの
すごい筋緊張で脇
の下にも手が入
れられない状態
でした。水のゆ
らぎによって、
少しずつ緊張が
和らいできて
いるように感
じてきまし
た。

ご挨拶の時にどうかと思ったのですが、立位姿勢を取っ





みました。「皆さんの顔がみえますか？」と言いながら前後に移動したり、歌を歌っている間に、足が下に伸び、体操座りの山形に膝が上に向き始めたのです。そして今まで入らなかった、左の脇に手がすーと入るようになりました。

風船を押しながらの移動では、顔で風船を押したり、少しだけ出ている膝で、「キック」と言いながら、風船に触れました。スタッフの方は、「ものすごくいい顔をしてるね。」と沢山写真を撮

っていました。(私には見えませんでした。) 風船が終わると、身体が冷えてきてしまうので、もう出ます。とのことで、車椅子を持ってきていた

く間、水の中で最初とは全然違うリラックス状態で待っていると、大きな男の人が飛び込み、それに驚いて、一瞬にして全身に力が入ってしまいました。「出る前に、もう一回リラックスしましょうか？」とお声をかけ、少しだけゆらぎをかんじてもらうと、すぐに緊張がほぐれました。時間は、短かったですがとても身体が緩んだ状態で上がられました。

2人体験をさせていただいて、とても不思議な、そしてお水の素晴らしさも体験できました。終わった後は、肩、腕がパンパンで筋肉痛になっていました。

最後にスタッフの方にあおきとしまさんのお名前を教えてください(プールではとし君です。とスタッフに言われていたのでそう呼んでいましたが,)、「お母さんが喜んでいました。進行性の病気で、小さい頃はスイミングに通って泳いでいましたそうです。ゲームもやっていた普通の子だったのです。」とスタッフの方も嬉しそうに話して下さいました。私の身体は、肩や腕がパンパン・バチバチになって筋肉痛になっていましたが、最後にスタッフのかたから、このお話をお聞きし、涙が出るほど嬉しかったです。そして、不思議なことにバチバチになっていた身体がスーと楽になりました。ほんの少しの時間でしたが、全身の力が抜けたのです。としくんはどう感じたかわかりませんが、お母さんに喜んで頂けたと、お聞きして嬉しかったです。

帰りの道中色々なことを考えました。でらーとでのお話にありましたが、「普通に生きる」これって、考えたこともなく毎日普通に生きていました。とし君のお母さんのお話を聞いて、小さい頃は泳いだりゲームもしたり、歩いていた。それが普通の生活だった。でも今のとし君はそれが普通の生活ではないということを教えてもらいました。何も考えず、当たり前と持っているこの毎日の生活をもっと日々感謝しなくては行けないだ！ということに築かせていただきました。そして、ほんの少しだけ、普通に生きる事のお手伝いをさせて頂けた喜びと、そんな体験をさせて頂きました事に感謝いたします。また、機会がありましたら、是非お手伝いさせて頂きたいと思っております。

最後に、でらーと・らぼーとの職員さんたちは、笑顔が素敵でしたね。

感想： 4年ぶりの「でらーと」「さぼーと」の人達とのアクアムーブメントでした。以前お会いした方々もいれば、初めての方もいます。以前は富士市の「でらーと」の一施設だけでしたが、今回は富士宮市の「らぼーと」も加わり、午後に2回に分けてアクアムーブメントをすることになりました。今回は全体のリードを荒井講師にいただき、「大きな集団の動きの中で個々の指導する」という方法をとりました。アクアムーブメントの目的は、「健康」「幸福感」「感動」です。参加者全員がこれを味わう事が出来た



かが大切です。荒井講師のリードは常にこれを求めています。

2 箇所の集合場所になりましたが、指導員の皆さんは時間通りに集まり、予定時間に施設につきました。施設で働くみなさんは既に通所者を迎える準備中で大忙し。皆さんと簡単な挨拶を交わし、ミーティング、途中で小林不二也施設長から重度心身障害児(者)についての講義を受け……(内容は下記に記載)、その後施設看護師よりアクアムーブメント参加者の現在の健康状態の説明、その個人の持った障害の特徴と接し方の諸注意を受ける。再度ミーティングを行い、施設内を回り参加者との顔合わせを行いました。今回は 2 施設の参加なのですが、この時点では「でらーと」に通っている人たちしか顔合わせができませんでした。出来れば事前の情報をもう少し入手して、万全を期していきたいところです。

施設内で、美味しいお弁当をいただき、指導員は先にプールに出発し準備に取り掛かりました。プールは、静岡県富士水泳場のダイビングプールを水深 1.1m に設定し、水温も 31 度に上げていただき良い環境で使用できました。更衣からプールへの導線が非常に良い場所です。更衣には時間がかかりますが、施設の方々は実に手馴れた動きでできばきとこなしていきました。その間にプールサイドの準備は出来上がっています。指導員の方々も事前の練習はないにもかかわらず、一人ひとりが自覚を持って動き上手に対処していただけました。1 回目のアクアムーブメント終了後の更衣から 2 回目の始まりまでの間の時間も十分有り慌てることなく進行しました。この間に、荒井講師より補助法の指導があり、また、仲間同士の練習時間もとれ楽しい時間を過ごしました。2 回目のアクアムーブメント終了後の後片付けも時間がかりましたが、帰宅予定時間には余裕がありました。水中運動(アクアムーブメント)よりもある意味ではこの時間が大変です。

実際のアクアムーブメントは、荒井講師のリードのもと、ゆっくりとした流れで展開していきました。指導員の方々も施設の方々のアドバイスに耳を傾け、その人たちそれぞれに合わせるように水中を動いていました。今回はボールの投入はなかったのですが、風船バレーの風船を 10 数個プールに入れました。自画自賛になりますが、思いつきで購入した物ですが、色の綺麗ですし、柔らかくゆっくりと空中から降りてくるのでなかなか良かったと思います。水泳場に常備してあったアクアヌードルが劣化していて、機能を果たせなかったところが残念です。

潜れるようになる、泳げるようになることが目標ではありませんが、途中で潜る人も出てきました。ひどくねじれ曲がった腕や脚が水中で脱力され伸びてくるのが分かります。緊張していた顔が緩んでくるのが分かります。動きづらい腕や脚を動かすのが分かります。何よりも笑顔が多くなりました。本人のみならず指導員や職員の顔が緩んできました。

体が冷えてくる前に終了です。順番にジャグジーに入り温まってから着替えます。その時は指導員の方々のほっとした顔が印象的でした。



アクアムーブメント広報事業(ホームページ変更)

内容 平成 25 年 1 月よりホームページの多くの部分でスタッフが自ら書き込めるように変更しました。しかしながら、今現在のところ十分に活用できているとは言えない状況であります。今後、関係スタッフに協力していただき活用していきたいと思っております。

収支 収入 0円
支出 広告宣伝費 294,000円
収支 -294,000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24年10月～25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、障がい者も行っている
内容 水泳・水中運動指導
指導員 専属職員3名、アルバイト指導員11名、その他ボランティア
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 12,052,078円
支出 職員給与 6,339,620円
アルバイト給与 2,457,325円
交通費 512,740円
研修費 11,071円
事務費 80,443円
講習会費 10,610円
支払手数料 20,580円
租税公課 20,000円
法定福利費 1,083,959円
福利厚生 414,140円
交際費 48,655円
消耗品費 2,285円
通信費 3,910円
合計 11,005,338円
収支 1,064,740円

成果 教室別出席者数及び出席率は別資料参照

○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 別紙
講師・指導員 2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。月に1回定期的に開催してきましたが、参加者は少ないのが現状です。

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、進行しています。今後も同様に定期的に行っていき、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
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 別紙
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。

○川崎市多摩スポーツセンター コンディショニング・アクアビクスイベント

一覧表にあるように、参加人数が少ないのが現状です。イベントの講師は日本でも
有数の講師なので、広報活動に工夫をし、参加者増を図っていく必要があります。参
加者からは喜びの声も聞こえるので来年度も継続して行っていきます

参加人数、出席率等は別表にて

○川崎市多摩スポーツセンター キッズ・ジュニアクラス

昨年度よりほぼ定員状態が続いています、使用できるプールのコース数、指導員
人数の双方より検討しても安全第一と考えれば、定員で抑える必要があります。こ
れも子供たちの初心者指導方法にアクアムーブメントの技法があっていることの表
れだと思います。今後も指導員一同自らの技術を磨き指導方法の上達と開発に努め、自
己研さんをしなければなりません。

参加人数、出席率等は別表にて

○川崎市多摩スポーツセンター シニア・成人・アクアビクス等

昨年秋ごろより、安定して増加してきました。泳法指導、シニアアクアムーブメン
ト、アクアムーブメントスイム等名称や内容を変更し、地域にあった成人の水中運動
を模索してきましたが、ここでやっと、ニーズに合ったプログラムが揃ったようです。

夜の時間帯ではいまだに苦戦しています。今後、少し遅い時間にクラスを移動させなければならないようです。現在のスタッフは経験豊富でいろいろな指導方法を実践できます。この力を生かし、来期以降さらに充実させていこうと思います

※ 参加人数、出席率等は別表にて

その他の事業は行いませんでした