

## 平成 17 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

第 2 期目の事業年度では、障害児のためのアクアムーブメント事業と、トライアスロンを中心とした愛好家のための早朝スイムレッスン水泳指導、それに、独立行政法人福祉医療機構の助成事業であるアクアムーブメントボール事業の 3 つの事業を行ないました。

トライアスリートの早朝スイムレッスンにおいては、平成 17 年 10 月から平成 18 年 4 月までの間に 130 回の練習を行い、80 名以上の人に参加しました。競技力向上と健康増進に大いに寄与することが出来ました。

両国屋内プールアクアフィットネスにおいては、8 回両国プールにて行われ総勢 126 名が参加しました。中高齢者にとって健康意識は高いものがあります。水中運動はうってつけの健康運動であり、今後各地で障害者のみでなく中高齢者のアクアムーブメントを展開していきたいと考えています。

障害児のためのアクアムーブメントは、昨年度のかわさき市民活動センターの助成事業の後期であり、指導員養成事業を 5 回行いました。合計 45 名の受講がありました。やや人数的には少なかったと思いましたが、5 回のどの講習会も講師陣、受講者が熱心であり、次年度の活動に継続する価値を十分に感じさせるものでした。

なんといっても、今年度の最大の事業はアクアムーブメントボール事業です。独立行政法人福祉医療機構の障害者スポーツ支援基金「特別分」の助成を得ることが出来、行えた事業でした。「障害者の水中運動を機能改善のみの視点でなく、競技性のある程度維持しつつ、楽しみとして、水中でボールゲームが成立することが出来ないか？」という事業です。平成 18 年 4 月より平成 19 年 3 月までの事業であり、今期はその半分の期間でした。実行委員会の開催から始まり、6 月に指導者養成講習会と重度障害者のアクアムーブメント、7 月に指導者養成講習会 2 回と重度障害者のアクアムーブメント 2 回、8 月に重度障害者のアクアムーブメントが行われました。その間に、類似スポーツ調査、市販されている障害者用の浮きうき水着の研究と、あたっても痛くなく、危なくないボールの研究、10 月以降に予定されている、知的や身体障害のアクアムーブメントボールの準備、活動情報誌の準備が進められていました。まだこの時点では、事業予定の 40% くらいの進行状況ですが。参加していただいた方や、保護者の方々、施設関係の方々には好評でした。本活動の紹介 DVD 作成と共に、参加者の家族のために撮影したビデオを DVD にして渡したことも、よかったようです。来年度の前半は加速をかけてこの事業を進行していきます。

## 2、 事業内容

### (特定非営利活動に係る事業)

#### ① スポーツ普及事業

##### ア、 障害児のためのアクアムーブメント事業

場所 期日 参加人数

平成 18 年 1 月 15 日	NEC グリーンスイミングクラブ	12 名
平成 18 年 2 月 12 日	NEC グリーンスイミングクラブ	7 名
平成 18 年 2 月 26 日	柿の実幼稚園	5 名
平成 18 年 3 月 5 日	NEC グリーンスイミングクラブ	8 名
平成 18 年 3 月 21 日	柿の実幼稚園	8 名

5 回目は高津小学校のあおば級生徒 12 名と先生 2 名が参加して、実技実習となりました。

時間 午後 1 時から午後 5 時

指導者 講師各 1 名

内容 アクアムーブメントの基本的考え方、実際に即したアクアムーブメント指導法、水の特性とその応用、障害の特性とその対応等

収入 64,000 円

支出 224,976 円

##### イ、 早朝スイムレッスン指導事業

場所 太陽教育スポーツセンター

期日 平成 17 年 10 月 1 日から平成 18 年 4 月 30 日までの 130 回

時間 午前 6 時 00 分から 7 時 30 分

参加者 1 回 10 名から 25 名程度

指導者 2 名

トレーニングメニュー作成者 1 名

内容 早朝スイムレッスンの水泳指導、トレーニングメニュー作成・配布、練習者補給水準備、各種トレーニング資料作成・配布等

収入 2,268,208 円

支出 1,577,080 円

##### ウ、 中高齢者のアクアフィットネス

###### 両国屋内プールアクアフィットネス教室

参加者 126 名(全 8 回)合計

参加費 2,000 円(一人)

アシスタントインストラクター参加者 32 人(全 8 回)

場所 両国屋内プール

東京都墨田区横綱 1-8-1

日程 平成 18 年 1 月 11 日～3 月 1 日・・・毎週水曜日・・・全 8 回

アシスタントインストラクター研修 PM5:30～6:15

水中歩行 PM6:30～7:30

アクアビクス PM7:30～8:45

収入 252,000 円

支出 229,620 円

冬季の開催にも係らず、多くの方が参加してくださいました。1 回平均 16 名の参加がありました。中高齢の方にとって、水中運動は健康増進とストレス解消にうってつけの運動種目です。但し、殆どが女性の参加でしたので、今後、男性をどのように参加させるかが、一つのポイントになります。

#### エ、 アクアムーブメントボール事業

#### 独立行政法人福祉医療機構障害者スポーツ支援基金「特別分」助成事業

日時 平成 18 年 4 月 1 日から平成 18 年 9 月 30 日

#### 重度障害者のアクアムーブメント

#### 第 1 回重度障害者のアクアムーブメント

日時： 平成 18 年 6 月 27 日(火) PM12:00～3:45

集合： 社会福祉法人インクルふじ 知的障害者通所更生施設「でら～と」PM12:00

〒417-0061 静岡県富士市伝法 86-3

解散： 静岡県富士水泳場において 3:45 解散

会場： 静岡県富士水泳場 〒417-0801 静岡県富士市大淵 266 番地

☎：0545-35-6022 Fax：0545-35-6023 [fujisuieijo@shizuoka-pool.com](mailto:fujisuieijo@shizuoka-pool.com)

講師： 荒井正人・阿部明子・辻山タカ子・小林不二也

NPO 法人楽しいスポーツを支援する会認定講師

指導員： 緒方厚子・高橋幸広・大石 洋・吉本洋子・田辺恵子・阿部洋三・土屋京子・

鮫島淑江・幸山玲子・深澤武・臼井正視

「でら～と」指導員 介護士 5 名

ボランティア 3 名

参加者 10 名

収入 15,000 円

支出 235,700 円

流れ： 講師・指導員・ボランティア集合 12:00・・・「でら～と」

ミーティング 12:00～12:40「でら～と」内和室

「でら～と」生活方針、施設設立経緯、通所者説明・・・施設長から

プールでの動き、ねらい、諸注意・・・阿部明子から

参加者と指導者の顔合わせと、施設スタッフ、保護者から状況説明

「でら～と」出発 13:15

プール到着 13:30

着替え・準備 13:35～13:55

水着、キャップ、ボール、浮き板、籠等の準備

プールでアクアムーブメント 14:00～14:45

指導員、ボランティア、施設スタッフが参加者と準備の出来た順番にプールに入り、リラックスした動きから参加者の動きに合わせて活動的な動きに移行していく。講師陣の指示に従い参加者個別の動きを取り入れる。後半にボールをかごに入れ皆が集まってところで籠ごとボールを沈めて深いところで籠をひっくり返しボールを水面上に散乱させる。参加者はボールを触ったり、かごに入れたりする。最後に皆でつながり歌を歌って、電車ごっこをしながらトンネルくぐり。

片付け・着替え 14:45～15:10

最後の挨拶 15:10～15:20

プールで入り口にて

講師、指導員紹介と挨拶、ボランティア紹介と挨拶、保護者の方から挨拶

## 第2回重度障害者のアクアムーブメント

日時： 平成18年7月11日(火) PM12:00～3:45

集合： 社会福祉法人インクルふじ 知的障害者通所更生施設「でら〜と」 PM12:00  
〒417-0061 静岡県富士市伝法 86-3

解散： 静岡県富士水泳場において 3:45 解散

会場： 静岡県富士水泳場 〒417-0801 静岡県富士市大淵 266 番地

☎：0545-35-6022 Fax：0545-35-6023 [fujisuieijo@shizuoka-pool.com](mailto:fujisuieijo@shizuoka-pool.com)

講師： 荒井正人・阿部明子・小林不二也

NPO 法人楽しいスポーツを支援する会認定講師

指導員： 緒方厚子・高橋幸広・小暮利枝・吉本洋子・田辺恵子・阿部洋三・土屋京子・津野信子・広瀬靖恵・深澤武・杉山洋子・田村侑子・臼井正視

「でら〜と」指導員 介護士5名

ボランティア3名 保護者等のプールサイド見学15名

参加者 12名

収入 18,000円

支出 232,841円

流れ： 講師・指導員・ボランティア集合 12:00・・・「でら〜と」

「でら〜と」で行われていた大学生のボランティア活動のゲームに参加

ミーティング 12:10～12:40「でら〜と」内和室

「でら〜と」生活方針、施設設立経緯、通所者説明・・・施設長から  
プールでの動き、ねらい、諸注意・・・阿部明子から

参加者と指導者の顔合わせと、施設スタッフ、保護者から状況説明

「でらーと」出発 13:15

プール到着 13:30

着替え・準備 13:35～13:55

水着、キャップ、ボール、浮き板、籠等の準備

プールでアクアムーブメント 14:00～14:45

プールサイドで全員で集合写真を取り、その後、講師の指示のもと指導員、ボランティア、施設スタッフが参加者と準備の出来た順番にプールに入り、リラックスした動きから参加者の動きに合わせて活動的な動きに移行していく。講師陣の指示に従い参加者個別の動きを取り入れる。後半にボールをかごに入れ皆が集まってところで籠ごとボールを沈めて深いところで籠をひっくり返しボールを水面上に散乱させる。参加者はボールを触ったり、かごに入れたりする。最後に皆でつながり歌を歌って、電車ごっこをしながらトンネルくぐり。

片付け・着替え 14:45～15:10

最後の挨拶 15:10～15:20

プールで入り口にて

講師、指導員紹介と挨拶、ボランティア紹介と挨拶、保護者の方から挨拶と感想

### 第3回重度障害者のアクアムーブメント

実施月日：平成18年 7月25日(火)

実施時間：1回目；p.m. 1：15～2：00

2回目；p.m. 2：15～3：00

会場 神奈川県立中原養護学校

参加人数：1回目； 5名

2回目； 3名

養護学校先生人数： 8名

アクアムーブメント指導員： 荒井 正人 河合 由美子 金子 ふさ子

渡部 とよ子 市川 容子 上平 陽子

ビデオカメラ撮影： 遠藤 義晴 猪俣 真吾

収入 0円

支出 48,960円

12：30頃に中原養護学校内の控え室になっている教室にアクアムーブメント指導員が集合しました。本日のアクアムーブメントの手順を説明し、打合せをしました。

その後、プールに移動し、子供たちが来る前に教材教具、プールの環境などの確認をして、子供たちを待ちました。

プールサイドにお母さんや養護学校の先生達に抱えられた、前半参加の5人の子供たちと後半参加の3名の子供たちが、アクアムーブメントに参加しました。

第3回重度障害者のアクアムーブメントは、お母さん方や養護学校の先生方に指導員とビデオ撮影者の紹介から始まりました。

温水シャワーで、足の先から徐々に子供の表情を確認しながら、シャワーを全身に掛けていきます、この時、「暖かくて、気持ちいいね！」と語り掛けをしながら、プールに入る前の心の準備をしてもらいました。

プールの階段から、それぞれ、好きなポーズでお母さん、先生に抱かれた子供達がプールに入りました。また、座ることができる子供たちは、プールサイドに座りプールに入りました。子供たちは、気持ち良さそうな表情を浮かべ、楽しそう……！

さあーこれから楽しい世界に“いらっしやい”

プールの環境に慣れるまでは、子供の好きなポーズで、笑顔がでるように、子供のリズムにあわせて、ゆっくり、ゆっくりと子供の身体を揺らしてあげました。しばらくするとプールの環境や水温にも慣れてきたので、寝かしたポーズから立ったポーズへと姿勢をかえて、子供の身体を揺らしました。また、足の動きが良くなった子供は、足を曲げたり、伸ばしたり、歩く要素の動きも取り入れ、楽しくプールの中を大きく移動しました。

さあ、これからヌードル電車に乗って、お出かけです。しゅっぱつ進行……！ガタンゴトン……がたんごとん……カーブにきました。「しっかり、つかまってください」。子供たちは、笑顔で前に、横に、後ろにと楽しく揺れていました。

さあ、ヌードル電車から降りて、メリーゴーランドに乗りましょう！くるくる……くるくる……右回り、左回り、もう目がまわって、く～らく～ら……！

今度は、赤、青、黄色、緑のボールの海で泳ぎましょう。パステルカラーの綺麗なボールが子供たちの身体にまつわりついて、ボールが子供たちに「こんにちわ」、ボールも子供たちが好きなんだね！

ボールの海で、泳ぎましょう。お母さん、先生たちと一緒に赤、青、黄色、緑、ボールをかきわけて、ヌードルトンネルをくぐって、楽しく泳ぎました。

終わりに、だれがボールを籠にいっぱい入れられるかなあ？“玉入れの競争です。”普段、手の平を開くことが苦手な子も綺麗なボールに手を伸ばし、籠にボールを入れました。また、一人の子は口にボールを持っていきボールの感触をしばらく、楽しんでから籠にボールを入れました。これで、アクアムーブメントの指導を終われます。

“子供たちは、満足そうに充実感に満ちた笑顔で、シャワーを浴びていました”

第3回重度障害者のアクアムーブメントを終了して、陸上とは違った密度の濃い空間（温水プール）での心地よい前庭刺激（身体揺らし）を受けることにより、身体の緊張が自然に解け、普段意識できなかった、自分自身の身体を意識し、ボールをつかんだり、足を交互に動かしたり、陸上では、考えられないパフォーマンスを子供たち一人一人が発揮していました。

また、玉入れでは、不自由な手を伸ばして、ボールを掴み、籠に入れる目的意識をもった動作もできました。ゲームとしての“玉入れ”は、成立することが確認できました。

#### 第4回重度障害者のアクアムーブメント

実施月日：平成18年 8月21日(月)

実施時間：1回目；p.m. 1：15～2：00

2回目；p.m. 2：15～3：00

参加人数：1回目； 2名(2名とも第3回も参加)

2回目； 2名(1名第3回も参加)

会場 中原養護学校

養護学校先生人数： 3名

アクアムーブメント指導員：阿倍 明子 河合 由美子 金子 ふさ子 深澤 武 加賀美 貴子

渡部 とよ子 市川 容子 高橋 幸広 古畑 晴美 小畑 未来

ビデオカメラ撮影：荒井 正人

収入 0円

支出 71,890円

12：30頃に中原養護学校内の控え室になっている教室にアクアムーブメント指導員が集合し、本日の打合せを行ないました。

その後、プールに移動し、子供たちが来る前に教材教具、プールの環境などの確認をして、阿倍先生からヌードルの使い方の説明を受け、実際に使い、指導時の展開について、実践しました。

第3回アクアムーブメントに参加したMちゃんがプールに入って来ました。シャワーを気持ち良さそうに浴び、入水しました。最初は、前回と同じように、Mちゃんのリズムにあわせて、好きなポーズで、ゆっくりと揺らしてあげました。今日は、指導員が大勢いるので、少しびっくりしたようです。しばらくして、同じく前回参加のS君も加わり、プールも少しにぎやかになりました。二人の身体が水に慣れた段階で、プールの縦を指導員に抱えられ二人で、“ヨーイ・ドン”走って競争しました。今度は、指導員の膝の上に乗って、ゆっくり、ゆっくり歩きました。

次に、ボール遊びに移りました、『イチ・ニイ・サン・シイ・ゴ』 フィアーの掛け声と同時に水の中から水面に、赤、青、黄色、緑のパステルカラーの綺麗なボールが飛び出して来ました。子供たちは、びっくりするとともに、なんとも云えない笑顔を見せました。

これから、玉入れのゲームです。Mちゃんは手を伸ばしボールを掴んで、籠に入れました。S君も少し指導員に手伝ってもらって、籠にボールを入れました。

前回はやらなかった、首にヌードルまく、ヌードル襟巻きで仰向けに浮いて、泳ぎました。Mちゃん、S君、気持ち良さそうに浮いていました。

指導員の先生たちがヌードルでトンネルを作って、軽快な歌を唄いながらトンネルをくぐって遊びました。最後に、“おしくらまんじゅう押されて、泣くな”と掛け声を掛けあ

い、Mちゃん、S君、指導員が身体を押し合いアクアムーブメントは、終わりました。

二回目参加のMちゃんは、プールに上がる前、阿倍先生がMちゃんの顔にそっと手をあて、「これから、潜りますよ」と語り掛けをしてから、Mちゃんと一緒に潜りました。Mちゃんは、潜ったあと、にこっ と笑いました。

後半参加の子供たちも、前回参加のN君と今回初めて参加のT君二人です。シャワーを浴びて、心地よい身体揺らしから初め、ボール遊び、ヌードル遊び、トンネル遊びなど、前半のプログラムと同じアクアムーブメントを行ないました。

T君は、指導の後半で、プールサイドにつかまり一人で、立つことができるようになり、担任の先生からT君教室で、やるよりしっかり立っているねと声が掛かっていました。

水温が少し高いせいか、N君は途中で、少し疲れたようです。T君は、一人で立てた満足感もあり、もう少しプールに入っていたいようでした。

第3回重度障害者のアクアムーブメント同様、温水プールの空間は、子供のメンタル面を主眼としたプログラムを組み、楽しく展開することにより、陸上では、考えられないパフォーマンスを子供たちは発揮することが確認できました。また、夏の時期だけでなく、年間を通して継続できれば、玉入れ以外のボールゲームも可能ではないでしょうか！

## アクアムーブメント指導者養成講習会

### 第1回アクアムーブメント指導者養成講習会

日時： 平成18年6月25日(日) PM1:00～5:00

会場： NEC グリーンスイミングクラブ溝の口

〒213-0011 神奈川県川崎市高津区久本 3-7-4

☎044-811-2035

JR・東急田園都市線溝の口駅より徒歩 10分

内容： 講義 2 時間 実技 2 時間

1)アクアムーブメント基礎編 2)障害児(者)のアクアムーブメント指導法

概論 アクアムーブメントの目的、発育発達、感覚と運動の統合、アクアムーブメントプログラムの作り方、ボールゲーム成立の条件、知的障害児(者)の特性とそのアプローチ

講師： NPO 法人楽しいスポーツを支援する会認定講師 荒井正人

参加者 8名

収入 16,000円

支出 68,420円

### 第2回アクアムーブメント指導者養成講習会

後援： 島田市

島田市教育委員会

株式会社スポーツプラザ報徳

日時： 平成18年7月3日(月) AM9:00～PM12:30

受付： AM8:45 島田市営プール フロント

会場： 島田市営プール  
〒427-0007 静岡県島田市野田 1684-4 ☎0547-35-6315

内容： 講義 2 時間 実技 2 時間  
①アクアムーブメント基礎編 ②障害児(者)のアクアムーブメント指導法  
概論アクアムーブメントの目的、水の特性、発育発達、障害の特性、感覚と運動の統合、アクアムーブメントプログラムの作り方、健康づくりの基本的考え方、アクアムーブメントボールゲーム成立の条件、知的障害児(者)へのアプローチ

講師： NPO 法人楽しいスポーツを支援する会認定講師 荒井正人・臼井正視

参加者 16 名

収入 32,000 円

支出 80,260 円

### 第 3 回アクアムーブメント指導者養成講習会

日時： 平成 18 年 7 月 17 日(月)海の日 PM1:00~5:00

受付： PM12:45 世田谷区代田区民センター

会場： 世田谷区代田区民センター

東京都世田谷区代田 6-34-13 ☎03-3469-5328

新代田スイミングスクール

東京都世田谷区羽根木 1-1-14 ☎03-3324-7050

内容： 講義 2 時間 実技 2 時間  
1)アクアムーブメント基礎編 2)障害児(者)のアクアムーブメント指導法  
概論アクアムーブメントの目的、水の特性、発育発達、コンディショニング、障害の特性、感覚と運動の統合、アクアムーブメントプログラムの作り方、健康づくりの基本的考え方、アクアムーブメントボールゲーム成立の条件、身体障害児(者)へのアプローチ

講師： NPO 法人楽しいスポーツを支援する会認定講師 阿部明子・荒井正人

参加者 9 名

収入 18,000 円

支出 99,420 円

その他の事業は行いませんでした