



# 公益社団法人 スペシャルオリンピックス日本・愛知 NEWSLETTER

2021  
7月号

スペシャルオリンピックスは知的障がいのある人のスポーツを応援します。

## 自宅でできるエクササイズの紹介（呼吸と体幹トレーニング）

緊急事態宣言によってスポーツプログラムの開催が延期されています。

スペシャルオリンピックス日本で紹介されている呼吸と体幹トレーニングを紹介します。これらを参考にして体を動かしてみてはいかがでしょうか？

なお、トレーニングはレベル1からレベル5まであります。今回はレベル1を紹介します。

### ■体幹トレーニングを始める前に

正しい呼吸のチェック ⇒ ハイローテストを通して確かめてみよう！

#### 【手順】

- ①片手を鎖骨の下、もう片手をお腹の上に乗せる
- ②「鼻から息を吸って口から吐く」呼吸をリラックスした「普段している呼吸」で行う
- ③3～5呼吸ほどを目安に呼吸を繰り返す

#### 【注意点】

息を大きく吸いすぎたりせず、あくまでも自然体で！

#### 【結果】

横隔膜が動いている正しい呼吸は、息を吸ったとき胸とお腹の上に乗せた手が「①お腹⇒②胸の順、もしくは同時に」動いていればOKです。



### ■体幹トレーニングの種類【レベル1】

#### »»» プランク・ベーシック【レベル1】

##### 方法

- 1、四つんばいになり、両肘と両ひざを床につける
- 2、両ひざを伸ばして、つま先で地面をしっかりとらえる
- 3、後頭部からかかとまで真っすぐになるよう、同じ姿勢をキープする

##### 回数

30秒～60秒 × 3～5セット ※徐々に秒数を増やす



#### »»» クランチタッチ【レベル1】

##### 方法

- 1、あお向けに寝転がり、ひざを90度に立てる
- 2、息をゆっくり吐きながら上半身を丸めて起き上がり、両ひざにタッチする
- 3、息を吸いながらゆっくりと戻す

##### 回数

15回～20回 × 3～5セット ※徐々に回数を増やす

##### ポイント

- 1、首と肩の力を抜き、あごの下にテニスボール一個分に入るスペースを保つ
- 2、目線は、両ひざに置く



#### »»» ブリッジ（ヒップリフト）【レベル1】

##### 方法

- 1、あお向けに寝転がり、ひざを90度曲げた姿勢をとる
- 2、腰が反らないようにお腹に力を入れながらゆっくりお尻をあげる
- 3、上半身と太ももが一直線になった状態で10-20秒キープする
- 4、ゆっくりとお尻を降ろし、元の姿勢に戻る

##### 回数

15回～20回 × 3～5セット ※徐々に回数を増やす

##### ポイント

- 1、お尻（大殿筋）にしっかり力をいれてしめる
- 2、お腹に力をいれ、背中を反りすぎない



発行 / 公益社団法人 スペシャルオリンピックス日本・愛知

〒467-0827 名古屋市瑞穂区下坂町 2-9 丸美タウンマンション堀田 1 階 TEL:052-882-5150 FAX:052-882-5160 mail:soaichi@sage.ocn.ne.jp

URL:<http://www.son-aichi.jp> 毎月第四水曜日発行・購読料：1ヶ月 100円（会員の購読料は、会費に含まれています） 2021.6.23 発行



# NEWSLETTER

## SON×B.LEAGUE モザイクアートに応募

スペシャルオリンピックス日本より、『一緒にコロナ禍の苦境を乗り越えて、「みんなが輝き、誰ひとり取り残されない社会、未来」を創り上げるために、皆さんの願いや想いがこもった絵を集め、ひとつのモザイクアートの完成を目指しましょう!』との募集案内がありましたのでSON・愛知の絵画教室のメンバーで参加することにしました。絵画教室も緊急事態宣言により活動を自粛していますがこの募集案内で目標が持てて良かったと思います。

<イベントの趣旨(SONのホームページより)>

スペシャルオリンピックス日本は、2018年に公益社団法人ジャパン・プロフェッショナル・バスケットボールリーグ(B.LEAGUE)の社会的責任イニシアティブである「B.LEAGUE Hope」とユニファイドスポーツを通じたインクルージョン社会の実現を目指し、パートナーシップを締結しました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、困難な状況を迎えてますが、スペシャルオリンピックス日本もB.LEAGUEもスポーツでつながり、みんなで未来へ進んでいこうという決意のもと、前へ進んでいます。

このような中で開催される日本生命B.LEAGUE FINALS 2020-21にて、スペシャルオリンピックス日本と「B.LEAGUE Hope」が「#届けバスケ」と「Be with all」のメッセージを共に発信することになりました。

絵画教室のメンバーが好きな絵柄のぬり絵を選んで、思い思いの色使いで描いた作品を紹介します。



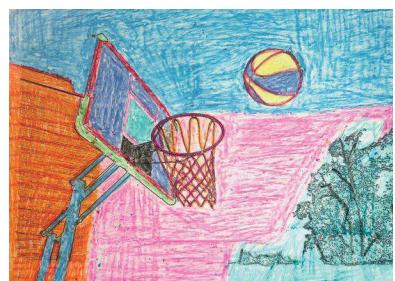
新實 混平さんの作品



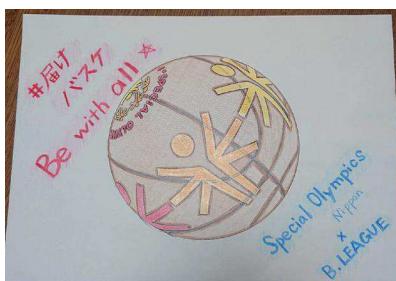
大塚 奈緒さんの作品①



大橋 寛明さんの作品



森保 孝司さんの作品



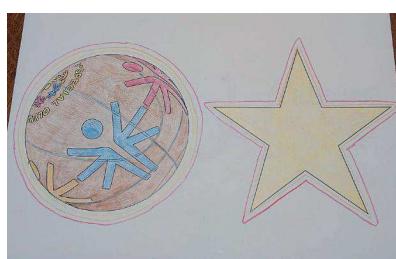
大塚 奈緒さんの作品②



浅野 秀亜希さんの作品



窟田 将文さんの作品



大塚 志津さんの作品



## 【完成したモザイクアート（SON公式Facebookより）】

皆さんからお送りいただいた「Be with all」と[#届けバスケ]の絵でモザイクアートを完成させ、29日の「日本生命B.LEAGUE FINALS 2020-21」の舞台で披露しました！

完成したモザイクアートのフラッグを有森理事長からBリーグの島田チアマンに贈呈し、このモザイクアートの意義、Bリーグとの取り組みについてのアートの意義、Bリーグとの取り組みについてのメッセージを有森理事長から会場の観客の皆様へ届けました。また、会場のブースエリアには特大のモザイクアートも展示いただき、多くの方に「Be with all」と「#届けバスケ」の想いを届けることができました。



「写真提供：スペシャルオリンピックス日本」

## スペシャルオリンピックス日本・愛知 新任役員（理事・監事）の紹介



### 奥村与幸 理事

この度、酒井理事長の御紹介で、理事として本会の活動に参加させて頂くことになりました奥村与幸（おくむら よしゆき）と申します。一昨年、これも酒井理事長のご紹介で、ジョギングフェスティバルにボランティアとして参加させて頂きました。アスリートの皆さんのかわやかな笑顔を見出し、参加して良かったと思いました。これからは、同じ縁で結ばれた仲間として、精一杯努めさせて頂きますのでよろしくお願ひいたします。

## メルマガの登録をお願いします

スペシャルオリンピックス日本・愛知は2021年1月からメールマガジン（メルマガ）を始めました。SON・愛知の活動をより多くの方に知っていただきたいと思い発行することにしました。毎月発行しているニュースレターではお伝え出来ない内容をタイムリーに発信していきます。また、後々はスポーツプログラムやイベントの様子を写真や動画で配信していく予定です。毎月1回を目処に配信していくのでSON・愛知のホームページから申込をお願いします。また、お友達や知り合いの方に紹介をお願いします。



### スペシャルオリンピックス日本・愛知 メルマガ 第6号の紹介

#### 1. 自宅でできるエクササイズ

緊急事態宣言によって運動不足になってしまいか?そんな方に、SONのエクササイズを紹介します。

#### 2. 「スペシャルオリンピックス 2022 広島」大会の特設サイト

2022年に広島で開催する夏季ナショナルゲームの特設サイトがSONのHPにアップされています。

また、サイト下部の「MOVIE」には「第7回スペシャルオリンピックス日本夏季ナショナルゲーム・愛知」の大会ハイライト映像がありますのでご覧ください。

#### 3. お知らせ

■第2弾「One Heart, One Mind」のキャンペーン開催

■オンラインコーチクリニック参加申込

◆寄付・協賛 ご協力ありがとうございます。

日付	名称 / 連絡先 (敬称略)	内容
5月18日	秋田 有加里様	寄付金

## SON・愛知 運営委員会便り（議事録抜粋）

<5月12日(水) 18:00～堀田事務所からweb会議>

1. ボランティア委員会(八塚委員長) (1)名古屋経済大学市邨中学校・高等学校 ① SON・愛知ボランティア希望者向け研修会4月30日(金)2コマ実施 ②7月17(土)18(日)開催の愛知サマーセミナーにて(運営組織 愛知県私立学校教職員組合連合、愛知父母懇談会等)SOについての講座+体験(ボッチ)等について (2)ライオンズクラブ334A地区との連携について (3)システム化について
2. 広報委員会(代理 鈴木事務局長) (1)N L原稿6月号(5月発行)①コロナ禍での活動②オリンピック聖火リレーの参加③新任理事の紹介④メルマガの登録依頼 (2)N L原稿7月号(6月発行)①コロナ禍での活動②エクササイズの紹介③Bリーグモザイクアートイベント④ボランティア登録用紙の変更⑤メルマガの登録依頼 (3)N L原稿8月号(7月発行)①コロナ禍での活動②メルマガの登録依頼 (4)今後のN L発行スケジュール (5)情報発信とデータ管理について (6)メルマガの内容について(5/11第5号配信) (7)P & Mからの報告。
3. 財務委員会(近藤副委員長) (1)支援自販機30台の入金状況:5月 91,178円・1月からの累計 337,782円 前年比103.8% (2)寄付金 4/30 リネットジャパングループ様・リトルドロップ
4. SP委員会(松田委員長) (1)スポーツプログラムの一時休止について。①4月20日から「愛知県まん延防止等重点措置」が発出されたことを受けて、開催中のプログラムを一時休止した。②再開判断基準 ア)「緊急事態宣言」が解除された後とする イ)判断基準となる指標(新規感染者数、陽性率、入院患者数の3項目)の数値が全て「厳重警戒レベル」を下回り、「警戒レベル」まで低下した後とする ③プログラム再開の日程については、再開判断基準をクリアした後に、競技毎に会場調整や競技の特性などから判断して再開時期をそれぞれ決定する (2)ボウリング競技会の開催について (3)地区大会の開催について
5. ファミリー委員会(松本委員長) (1)NPO法人花と緑の健康のまちづくりフォーラムからの案内を展開し、現在1件の申し込みがあり
6. 事務局(鈴木事務局長) (1)4月度収支決算状況 (2)年会費未納付者への対応について (3)SO日本への報告事項の件(「SOメイト」の(株)城山様から入金あり)(4)「緊急事態宣言」(~5月31日)下の事務局の対応について (5)2021年度の東海北信越ブロックの幹事地区はSON・岐阜に決定(6)ホームページ用ノートパソコン購入の件 (7)認定コーチの更新要件の案内郵送について (8)今後の予定 ア)第2回定例理事会 6月9日(水)18:00～ Web会議 イ)運営委員会 6月16日(水)18:00～ web会議

以上

※このニュースレターの印刷は、富士フィルムビジネスイノベーションジャパン株式会社 愛知支社様にご協力  
いただいております。



できる人が、  
できる時に、  
できることを  
実践する

富士ゼロックス愛知株式会社は2021年4月1日に富士フィルムビジネスイノベーションジャパン株式会社へ社名変更しました。

これからも事業活動を通じて社会課題の解決に継続して貢献していきます。

富士フィルムビジネスイノベーションジャパン株式会社 愛知支社

<https://www.fujifilm.com/fb/company/fbj>



SON・愛知のアスリートの皆さん

〃 ボランティアの皆さん

2021年6月23日

公益社団法人スペシャルオリンピックス日本・愛知

SP委員長 松田則雄

事務局長 鈴木美好

## スポーツプログラム再開に向けてのお知らせ

アスリート、コーチ、ボランティアの皆さんにはスポーツプログラムの再開が気になるところだと思います。早く体を思いっきり動かしたいですね。

さて、愛知県では 2021年6月20日をもって「緊急事態宣言」は終了しましたが、引き続き7月11日まで「まん延防止等重点措置」の適用が決まりました。このような状況下、SON・愛知ではスポーツプログラム再開の判断基準を以下のように考えています。

### 1)再開判断基準

- ア) 愛知県の「緊急事態宣言」もしくは「まん延防止等重点措置」が解除されていること。
- イ) 判断基準となる指標(下記 URL 参照)(新規感染者数、陽性率、入院患者数の3項目)の数値が全て「厳重警戒レベル」(レベル3, 4)を下回り、「警戒レベル」(レベル1, 2)まで低下したこと。

「愛知県の新型コロナウイルス感染症に関する指標」 <https://www.chunichi.co.jp/article/97609>

### 2)プログラム再開の日程

前述の再開判断基準をクリアした後に、会場調整や競技の特性などから判断のうえ競技毎に再開時期を決定します。ただし、現状の愛知県でのコロナ対策の指標と数値からは7月からの再開は難しいと思料されること、さらに、8月は熱中症対策として スポーツプログラム開催を控える期間としていることから

**再開は9月からとして、準備を進めることとします。**

再開決定次第、皆様に8月号ニュースレター(7月28日発送予定)で再度募集をかけます。

なお、ホームページでも最新のお知らせを掲載しておりますので適宜ご覧ください。

皆さま方、アスリート・コーチ・ボランティア全員の安全を第一に考えた措置ですので、ご理解の程よろしくお願ひいたします。再開のお知らせをお待ちください。

以上

公益社団法人スペシャルオリンピックス日本・愛知 事務局

〒467-0827 名古屋市瑞穂区下坂町2-9 丸美タウンマンション堀田1階

稼働： 月・水・木曜日 13:00～17:00 (祝日は休み)

E-mail : [soaichi@sage.ocn.ne.jp](mailto:soaichi@sage.ocn.ne.jp) TEL : 052-882-5150 FAX : 052-882-5160

毎月第四水曜日発行・購読料: 1ヶ月 100円(購読料は会費に含まれています)

2021.6.23 発行 5