第三種郵便物承認　平成 15 年 7 月 4 日　通巻 261 号

公益社団法人
スペシャルオリンピックス日本・愛知
NEWSLETTER
2021
10 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

コロナ禍により 9 月までスポーツプログラムの開催が延期されています。

8 月号に続きスペシャルオリンピックス日本で紹介されている体幹トレーニングを紹介しますので、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 までありますが今回はレベル 3 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 3】

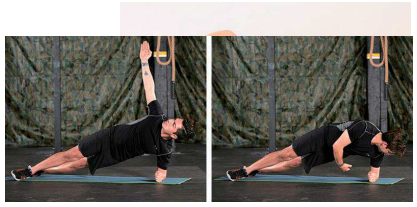
»»» サイドプランクローテーション【レベル 3】

方法

1、横向きに寝転がり、左側の肘をついて、上体を持ちあ げる
2、ひざを伸ばし、足の側面を床につき、下半身を持ち あ げる
3、左 肘は床につけたまま、右手を天井に伸ばし、体を回転させて左わき腹下に腕を通す

回数

30 秒～ 60 秒 ×3～5 セット※左右どちらも行う



ポイント

1、お尻が下がったり、腰が引けないよう注意する
2、呼吸を止めず行う

»»» バイシクル・クランチ【レベル 3】

方法

1、床にあお向けに寝る
2、両手を耳の後ろにあて、頭をうかせる
3、左ひざを胸にひきつけながら、右 ひざをまっ直ぐ伸ばし、脇腹をひねって右肘と左 ひざをひきつける
4、反対側も同様に行い、自転車を漕ぐように交互に繰り返す

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、腰が張らないよう意識する
2、動作中に足を地面につけない

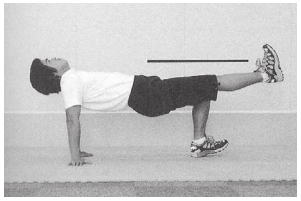
»»» ハンドヒール・ニューエクステンション【レベル 3】

方法

1、ひざを曲げてひざ関節を 90 度に保ち、ひざ の真下にかかとがくるようにする
2、そこから片ひざを伸ばして床面と平行にする。伸ばした足のつま先は上に向ける
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、ゆっくりと伸ばした足をさげる
5、逆側も同じ ように繰り返す

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、あご を引くと腰が落ちてしまうので注意する。
2、横から見て背中の空間が長方形を保っている事に気をつける

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）　2021.9.22　発行

「第 32 回　愛知サマーセミナー 2021」に参加して

愛知県私立学校教職員組合連合などが主催し、愛知県他が後援している「第 32 回 愛知サマーセミナー 2021」が 2021 年 7 月 17 日（土）、18 日（日）の 2 日間、名城大学ナゴヤドーム前キャンパス及び名古屋経済大学市邨高等学校・中学校で 452 講座が開催されました。

通称「サマセミ」は愛知県からはじまり全国に広がる「サマセミ型教育イベント」として、20年以上前に愛知県で生まれ、コンセプトとしている「誰でも先生、誰でも生徒、どこでも学校」は、いまでは全国各地に広がり、全国に様々な市民参加型のセミナーが生まれています。また、愛知のサマーセミナーは次のような特徴が挙げられます。「①誰でも先生になれる②誰でも生徒になれる③無料で学べる（※1）④父母・教師・生徒・ＮＰＯ法人が共同運営⑤圧倒的な口座数⑥バリエーション豊かな講座⑦教室内のみならずフィールドワークも多彩」など。　※1：一部材料費の必要な講座もあります

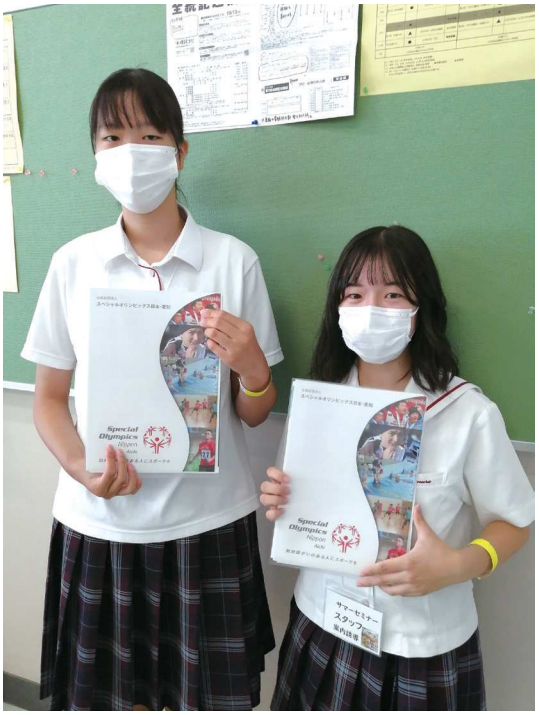
会場の名古屋経済大学市邨高等学校・中学校は SON・愛知との学校連携で日頃から活動へのご理解とご協力をいただいています。そこで今回は１コマ、ＳＯＮ・愛知で講座をもちました。また、当日はボランティア部のみなさんが指示のないなかでも自分たちで出来る事を探して広報活動をされている姿をみて感動を覚えました。

「スポーツを通して共生社会を目指しませんか」のテーマで参加者のみなさんにお伝えしました。スペシャルオリンピックスの活動をより多くの人に知ってもらうことによって、共感を持つ人が増え、関りの輪が広がり、共通の思い出を通じてあたりまえの「共生社会」を目指したいですね。

とても充実した一日でした。このような社会状況の中、今回の機会を提供いただいた、関係者の皆さまへ感謝申し上げます。ありがとうございました。

ＳＯＮ・愛知事務局・ボランティア委員会

市邨高校ボランティア部 SON・愛知 展示ブース



市邨高校ボランティア部 学生さん

支援企業の紹介

リネットジャパングループ株式会社 様

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されましたが入賞メダルはどの様にして作られたかご存知でしょうか？「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」のもと、小型家電をリサイクルして大会の入賞メダルが作成されました。全国1621の自治体の参画と小型家電リサイクル法に基づく認定業者が参加しイベント回収、宅配便回収、直接回収が行われました。また、トヨタ系ディーラーや、家電量販店、商工会議所など企業と環境省が連携して取り組まれました。ちなみにメダルの総数は約 5,000 個で、金 32 kg、銀 3,500kg、銅 2,200 kgが必要とされる量だそうです。（大会組織委員会発表）

リネットジャパングループもプロジェクトの幹事会社として中心的な役割を果たしました。なお、この取り組みはオリンピック史上初とのことです！現在メダルプロジェクトの成果をレガシーとして活用し、「アフターメダルプロジェクト」の推進が実施されています。アフターメダルプロジェクトの事例として、スペシャルオリンピックス日本と連携して継続的な回収が行われています。（環境省のアフターメダルプロジェクト概要説明資料より）リネットジャパングループも、パソコン・携帯電話の回収事業を拡大し、知的障がいのある方の活躍を更に応援するため「スペシャルオリンピックス日本（SON）」のサポートが始まりました。資源売却利益から、パソコン 1 台 50 円、携帯電話 1 台 15 円を SON に寄付されています。

リネットジャパンは、環境省・経済産業省から
認定を受けた「小型家電リサイクル法」の認定事業者です。

このマークが目印！

E-Waste
小型家電
大臣認定 第0024号

競泳新会場の紹介

競泳刈谷会場の場所と開催曜日が変更になります。

コロナ禍の影響により 10 月から開催予定の競泳刈谷会場は、刈谷市総合運動公園のプールからウォーターパレスＫＣ（刈谷市半城土北町 1 丁目 402 番地）に変更なります。また、従来は土曜日に開催されていましたが、日曜日の 5 時～ 7 時の開催となります。詳細は競泳プログラムの開催案内を確認ください。

＜交通＞

① JR 野田新町駅より徒歩 5 分
② 公共施設連絡バス　東刈谷線・依佐美線
「ウォーターパレス KC」バス停下車
③ 知立ミニバス　4 コース「ウォーターパレス KC」バス停下車
駐車場：169 台（身障者用 3 台）

寄付・協賛 ご協力ありがとうございます！

2021 年 8 月 31 日 現在

◆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
7 月 30 日	リネットジャパングループ (株) 様	寄付金

SON・愛知 運営委員会便り（議事録抜粋）

＜8 月 4 日（水）18:00 ～ 堀田事務所から web 会議＞

1.ボランティア委員会（事務局代行）
（1）サマーセミナー参加について　（2）「2021年山岳会といっしょに登山について　（3）日本スポーツボランティアネットワーク主催「スポーツボランティアサミット」について　（4）システム化について

2.広報委員会（事務局代行）
（1）ＮＬ原稿9月号（8月発行）①愛知学泉短期大学との取り組み ②アスリートの活動紹介 ③ＳＯＮ・愛知支援先の紹介（爺が岳マルハンロッジ）④メルマガの登録依頼　（2）ＮＬ原稿10月号（9月発行）①名古屋経済大学市邨高校「サマーセミナー」に参加 ②競泳新会場の紹介 ③寄付法人の紹介 ④支援自販機（日本福祉大学）⑤リネットジャパンの寄付活動の紹介 ⑥メルマガの登録依頼　（3）ＮＬ原稿11月号（10月発行）①プログラムの活動紹介 ②友輪会チャリティゴルフからの寄付紹介 ③メルマガの登録依頼　（4）情報発信とデータ管理について　（5）Ｐ＆Ｍの活動　（6）メルマガの内容について　(8/11第8号配信)

3.財務委員会（近藤副委員長）
（1）支援自販機31台の入金状況：8月131,225円・1月からの累計664,521円 前年比117.7%　（2）寄付金該当はありません

4.SP委員会（松田委員長）
（1）スポーツプログラムの再開準備について　（2）障がい者サッカー関係会議について

5.ファミリー委員会（松本委員長）
（1）花と緑のフォーラムからの連絡および事務局当番中止の連絡　（2）秋のスポーツプログラム申込についての連絡

6.事務局（鈴木事務局長）
（1）7月度収支決算状況　（2）会費入金の件　（3）事務局夏休みの件　（4）名古屋経済大学市邨高校のボランティア部が社会奉仕活動「インターアクトクラブ」に加入。9月5日（日）の認証式に酒井理事長出席　（5）次回運営委員会 9月15日（水）18：00～ Web会議

以上

※このニュースレターの印刷は、富士フイ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、できることを実施する

富士ゼロックス愛知株式会社は2021年4月1日に富士フイ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。

富士フイ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

Special Olympics Nippon Aichi

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

Special Olympics Nippon | ONLINE MARATHON 2021

SON オンラインマラソン 2021　開会式のご案内

Run with all

昨年実施し好評だったオンラインマラソンが今年も開催されます。
SON・愛知の関係者の皆様も参加しませんか!!

10 月 2 日（土）　11:00-11:45

・ **SO日本の有森裕子理事長や SON ドリームサポーターの方々のメッセージをライブ配信します。有森理事長による準備体操も実施！開会式に参加して、スペシャルオリンピックスの雰囲気を感じてください!!**

◆参加にあたって◆

・参加対象：SON オンラインマラソン 2021 参加者
・参加方法：Zoom ミーティング
・参　加　費：無料
・申込締切：2021年9月30日（木）まで

【お申込みはこちら】

※ 当日は、15 分前よりご入室いただけます（途中参加可能です）。
※ 準備体操を実施しますので、十分なスペースを確保してご参加ください。
※ 参加者の皆様に、オンラインマラソンへの意気込みをお話いただく可能性があります。

◆参加特典◆

・開会式に参加していただいた方を対象に、エコバッグプレゼント企画も予定されています。

◆注意事項等◆

「オンラインマラソン2021」の詳細は以下のURLでご確認ください。 https://sonippon.wixsite.com/onlinemarathon2021

SON オンラインマラソン 2021 に参加しましょう！
- Run with all -

昨年、2,000 名以上が参加して直線距離で地球 6 周に相当する距離を共に走り大盛況だった「SON オンラインマラソン」が、今年はさらにバージョンアップして開催されます。

コロナの感染拡大でスポーツプログラムが中止になって身体を動かす機会が少なくなっていると思います。各自のペースでラン・ウォーキングをしましょう！アスリートだけでなくファミリーもコーチもエントリーして一緒に楽しみながら「世界 1 周」を目指しましょう！　歩いてもかまいません。

■ 大会名称：スペシャルオリンピックス日本 オンラインマラソン 2021
■ テーマ　：Run with all
※いつでも、どこでも、誰でも、同じゴールに向かって心を共に走る“ユニファイド”マラソン
■ ゴール　：参加者全員でスペシャルオリンピックスの活動が行われている
「201 の国と地域」を回ろう！　目標走行距離 ： 約 189,723 km
■ 開催期間：2021 年 10 月 2 日（土） ～ 11 月 30 日（火） 2 カ月間
■ 種　　目：① チームエントリー　：「チーム」を作ってご参加になります
※チームは 2 名から 10 名で構成。各チームの構成メンバーは自由です。
② 個人エントリー　　|※「個人」でのご参加になります。
■ 参加方法：① 特設サイトの専用ページ
② 特設サイトの記録提出専用ページから走行距離を提出
※ iPhone 利用者（iOS）については、専用アプリケーション「らんすけ」にて記録提出可
■ 参加費　：無料
■ 特設サイト：https://sonippon.wixsite.com/onlinemarathon2021
■ 付帯イベント：

①	9 月 24 日（金） 20～21 時	ライブラン	※ライブランアプリにて開催
②	10 月 2 日（土） 11 時	開会式	※Zoom にて開催
③	10 月 23 日（土）	地区組織イベント連携	※Zoom にて開催
④	10 月 26 日（火） 20～21 時	ライブラン	※ライブランアプリにて開催
⑤	11 月 18 日（木） 20～21 時	ライブラン（ユニファイド企画）	※ライブランアプリにて開催

■ 表　彰：SO アスリート男性/女性 Top10、一般男性/女性 Top10、チーム Top5、特別賞、SON 地区組織賞 アスリート参加数 Top10 の地区
■ 主　催：公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
■ 注目 POINT：
①参加費無料！あらゆる人の参加が可能です！
②イベント期間中であればどのタイミングからでも参加が可能です！
③タイムを競うレースではありません。無理なくご自身のペースで走れます！
④コースの指定はありません。全国どこでも自由に走れます！
⑤イベント終了後、参加者の方はオンライン記録証をダウンロードすることができます！
また走行距離上位者には特典もご用意しております！
⑥期間中に、マラソンのほかにもお楽しみいただける付帯イベントを実施予定！

◈エントリー方法と記録提出の方法および問い合わせ先は次ページ資料をご確認ください。
● 詳細はSON・愛知のホームページ　http://son-aichi.jp/ にある“News 新着情報”で確認をお願いします。

SON オンラインマラソン 2021
エントリー方法と記録提出の方法

◇エントリー方法

1. 主催者であるSO日本のホームページを開き、オンラインマラソン特設サイトのトップページの「エントリー」ボタンをクリックしてください 。 https://www.son.or.jp/　サインアップのページに移動します。

2. サインアップのページでメールアドレスを入力し、ご自身のパスワードを設定し「送信」ボタンを押してください。
3. サインアップ時に入力したメールアドレスに下記メールが届きます
   メールタイトル 『Eメールアドレス確認のお願い』
   メールに記載されている URL をクリックしてください。
4. メールに記載されている URL をクリックすると“サインイン”のページに移動するのでサインアップ時に入力したメールアドレスと パスワードを入力し「送信」ボタンを押してください
5. エントリー画面が出たら、必要事項を入力して「送信（エントリー）」ボタンを押してください。
6. チーム参加の場合は「参加種目」のカテゴリーで「チームで参加」にチェックを入れ、「チームを検索 」をクリックしてください
7. 「チームを検索」のポップアップ画面が出てきますので、チームを検索して、該当のチームをクリックしてください。検索してもチーム名が掲出されなかった場合、まだチームが作成されていない状況ですので、赤枠の箇所からチームの新規登録をしてください。
   ※ チームを新規登録された方が代表者に設定されます。

◇記録の提出

8. 「マイページ」内の上部バナーの「記録送信」をクリックし「走行日」「走行距離」を入力し記録送信ボタンをクリックしてください。
9. 「マイページ」より登録したエントリー情報、現在の走行距離、所属チーム名、順位等が確認できます。また、エントリー情報と走行記録についてはこの「マイページ」より修正が可能です。

◇その他

① 表彰、その他については SON・愛知のホームページ http://son-aichi.jp/ にある“News 新着情報”である『オンラインマラソン2021』で確認をお願いします。
問い合わせは SO日本宛にメール：info@son.or.jp 件名に“ オンラインマラソン 2021”と書いてください。 SON・愛知の事務局ではお答えできません。