

→ 中四国ブロック

ブロック活動報告

REPORTER

佐藤誠亮（中級指導員／パラスポーツトレーナー／広島県パラスポーツ指導者協議会）

広島県障害者陸上競技大会トレーナーブース設営

選手が安心して競技に取り組めるようパラスポーツトレーナーがサポート



トレーナーブースの様子

令和6年5月12日（日）、広島県東広島市で行われた第18回広島県障害者陸上競技大会において、毎年恒例となった「公認パラスポーツトレーナーによるトレーナーブース設営」を今年も実施しました。県内のパラスポーツトレーナー有資格者と、資格取得を目指す有志で構成された「トレーナー部会」。主に全国障害者スポーツ大会の地方予選大会をサポートする任務をいただいております。

大会当日はあいにくの雨。競技場は滑りやすくなっており、転倒する選手が多数発生しました。打撲、擦過傷などに対しては、看護師と連携して応急処置にあたりま

した。また、試技の前後の準備運動・クールダウン、日ごろの身体の不安に対する相談などもあり、ストレッチ、各種運動、外傷予防のテーピングなどで対応しました。

選手たちの中には、長年にわたって大会に参加を続けていて、毎年利用いただく方もいます。自己新記録と一緒に喜び合える場面もあり、選手たちからは貴重な経験をいただき感謝しています。

今後トレーナー部会員とともに現場経験を積み、また対応技術の研修開催などにより資質向上に努めていきたいと考えて



参加したトレーナー部会員

います。また、さらに多くの公認パラスポーツトレーナーの養成講習受講者を輩出できるように、部会を運営して、広島のパラスポーツを支えていければと思います。



雨の中での大会となった

→ 九州ブロック

ブロック活動報告

REPORTER

竹下令子（上級指導員／熊本パラスポーツ指導者協議会／水泳競技専門委員長）

熊本市文化スポーツ財団と共催のハートフルスイミング

参加者の目的に合わせた指導で人生を楽しめる水泳教室



ハートフルスイミング

熊本パラスポーツ指導者協議会の水泳競技専門委員会では、熊本市文化スポーツ財団と共催で、ハートフルスイミングを熊本市総合屋内プールで実施しています。

教室開催前には問診会を行い、参加者の状況、レベルなどを把握させていただき、安全にできる方策を話し合って実施します。

教室ではプールのスロープ側2レーンを専用に使用し、一般利用者と交わることなく安全に実施できるようにしています。まず、水中歩行や水慣れなどの基礎から進めて、レベルに合わせて2グループに分けて進めていきます。

初心者グループでは、水慣れ（顔沈め・浮く・立つ）、

呼吸の仕方、けのび、面かぶりクロール、背浮きなどを練習します。

中級グループでは、4種目（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）を自分に合ったフォームで長く泳ぐ練習、また、大会に出場する人は速く泳ぐ練習をします。

参加者は、普段はできない動きが水中では自由にできたり、泳げるようになったりしてとても嬉しそうです。安全第一で、健康維持・筋力アップ・スピードアップなど、参加者の目的に合わせた水泳指導をしています。

今後も水泳が、参加者の人生の楽しみにつながることを願っています。



泳ぐ前には問診会で、参加者と指導法を話し合い



参加者それぞれの目標に合わせて、安全に楽しみながら進めていく