# 松本市パラスポーツ体験会「車椅子ハンドボール体験会」レポート

Ⅰ　日　時　令和５年７月 29 日（土）14：00～16：00

Ⅱ　会　場　松本市　梓川体育館（長野県松本市梓川梓８１６　TEL 0263-78-3000）

Ⅲ　主　催　長野県松本市 文化観光部 スポーツ本部 スポーツ事業推進課

Ⅳ　参加者

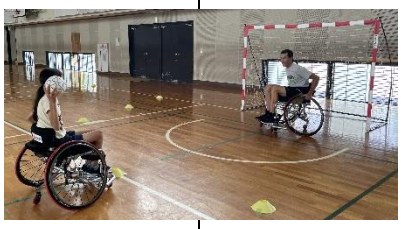
| 年齢 | 11 | 16-17 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-65 | 計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人数 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 15 |

・障害区分：身体（上肢・下肢１、下肢１）　・親子２組

Ⅴ　講　師　一般社団法人日本車椅子ハンドボール連盟専務理事　中島昭博

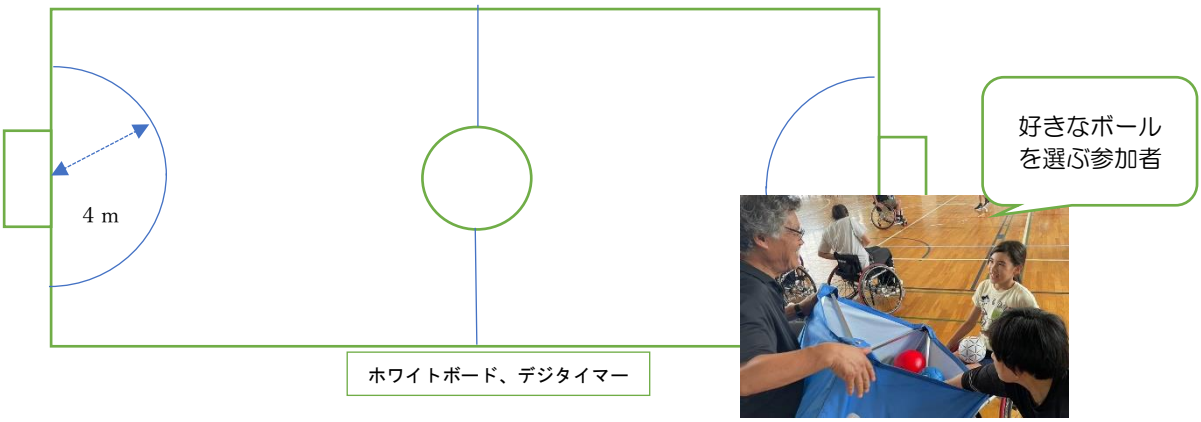
一般社団法人日本車椅子ハンドボール連盟　　理事　安藤裕一

Ⅵ　内　容

| 時間 | 内　　容 | 備　考 |
|---|---|---|
| 14:00 | 開会行事 | 講師紹介 |
| 14:10 | 車椅子の保護ベルトの装着方法の説明 | |
| 14:20 | 基本的な操作方法と留意点の説明と実技<br>① チェアワーク<br>・プッシュ２回＆ストップの連続<br>・蛇行（大、小）フロント＆バック<br> <br>② パス（２人で）<br>・横並びで移動しながら<br>パス・キャッチ<br>・追い越して振り向き、後方からのパスをキャッチ<br>↓<br>ターン＆パス　～繰り返し<br>  <br>③ シュート<br>・センターライン付近から<br>ボール保持しスタート<br>↓<br>ゴールエリアライン前でシュート<br>（ドリブルを含む）<br> <br>④ ハーフコート　２：１<br> <br>⑤ オールコート　３：２<br> | 適宜　休憩<br>水分補給<br><br>ブロックプレーやポストへのポジション移動等の基本戦術を説明 |
| 15:10 | チーム分け<br>作戦会議<br>ルール説明<br> | |

| | | |
|---|---|---|
| 15:15 | ゲーム　３チームリーグ戦（各チーム：５分×２試合）<br> | １チーム５人<br>試合後は、ハイタッチ<br> |
| 15:40 | クーリングダウン、感想発表 | |
| 15:50 | 閉会行事 | |

Ⅶ　使用物　コート　既存のバスケットボールコートのライン使用
　　ゴールエリアラインの代わりにポイントマーカー配置
　　ボール　JHA 公認球（１号球、２号球）、ソフティーボール
　　ストリートハンドボール用ボール
　　ゴール　クイックプレイ 2.4m×1.8mストリートハンドボール用
　　その他　デジタイマー、日本車椅子ハンドボール連盟 PR パネル等




【松本市文化観光部スポーツ本部スポーツ事業推進課担当者と講師】

写真左：田口真紀課長補佐　　写真右：向かって左から：安藤、中島、兼岡邦旭主事
理学療法士・上級パラスポーツ指導員

今回は・・・ パラスポーツ体験会

# 車椅子ハンドボール

参加費 無料

○スポンジでできた軟らかいボールをゴールにシュートして得点を競い合います
○年齢・性別・障がいの有無に関係なく誰にでも楽しめるスポーツです

## 7月29日（土）

**午後２時～３時30分**
（午後１時45分から受付開始）

**会場：松本市梓川体育館**

**講師：安藤　裕一さん**
【プロフィール】
・(一社)日本車椅子ハンドボール連盟
　理事、医科学委員長
・日本スポーツ協会 公認スポーツドクター

**講師：中島　昭博さん**
【プロフィール】
・(一社)日本車椅子ハンドボール連盟
　専務理事、競技・審判委員会 委員長
・日本パラスポーツ協会
　公認中級パラスポーツ指導員

**対象者**　小学生以上
障がいの有無に関わらずどなたでも参加できます

**定　員**　20名(要事前申込み)
※定員に達していない場合は当日参加可

**持ち物**　運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、申込書※
※電子申請以外の方

**申込方法**　6月29日(木)～7月26日(水)まで
**電子申請**、メール、FAX、郵送、電話、窓口にて

電子申請以外でお申込みの方はHPから申込書をダウンロードください。
申込書の郵送をご希望の方は下記連絡先までお申し付けください。

電子申請 ← 市ホームページ

電子申請がおすすめ！

【申込み・問合せ】松本市 文化観光部 スポーツ本部 スポーツ事業推進課
〒390-0801 松本市美須々5-1 総合体育館内
電話 45-9511　FAX 45-1024　MAIL sports@city.matsumoto.lg.jp

【参加者からの感想】

- 初めての経験でしたが、軟らかいボールで、ルールもわかりやすくて楽しくできました。また機会があったら参加したいです。
- 車いすの操作が難しかったけど、ボールがつかみやすくて、パスやシュートが楽しかったです。
- パスがつながると、お互いの気持ちがつながったような感じがして嬉しかったです。
- 車いすの操作や基本から応用まで段階的に教えてもらえたので楽しく参加できました。

【講師から一言】

- パラスポーツ体験を通して車いすユーザーや困っている人を見かけた時、声をかけ、手を貸してあげられる人になってもらえたら幸いです。貴重な機会を与えていただき感謝します。

♿☆彡♿☆彡参加者の皆様、松本市の皆様、ありがとうございました。♿☆彡♿☆彡

信濃毎日新聞（令和５年８月１日）に掲載していただきました。

# 車椅子ハンド 松本で体験会

## 練習や試合で親しむ

松本市は7月29日、車椅子ハンドボールの体験会を市梓川体育館で開いた。小学生から50代まで10人余が参加。慣れない車椅子の操作に苦戦しながらも、障害者スポーツに親しんだ。

日本車椅子ハンドボール連盟（徳島県鳴門市）の安藤裕一さんと中島昭博さんが講師を務めた。参加者は車椅子の操作方法を学び、シュート練習、ミニゲームなどを行った。シュートを決めると、周囲から「ナイス」「うまい」などと声が上がった。

ハンドボール部の仲間2人と参加した松本美須々ケ丘高校2年の井上みくさん(17)は「足を動かせず、腕だけでボールをコントロールするのが難しかった」。中島さんは「健常者も障害者も同じ目線で楽しめるスポーツ。どんどん普及してほしい」と期待していた。

体験会でシュートを放つ参加者