

6月のスポーツ教室開催結果について

○第1回障害のある方のバスケットボール練習会

日 時：平成28年6月4日（土） 9：00～11：00

会 場：笠松運動公園 体育館メインアリーナ

参加者：強化指定選手11名 一般参加者8名 合計19名

協 力：日立ハイテククーガーズ，一般社団法人茨城県バスケットボール協会

内 容：ハンドリング，パス，ドリブル，シュート練習，ミニゲーム等

今回の練習会は，日立ハイテククーガーズの選手の方々に指導していただきました。「がんばろぞ！おー！」の掛け声から練習が始まり，鬼ごっこ等のレクリエーション要素を取り入れたウォーミングアップにより，楽しい雰囲気の中基礎練習に入りました。ハンドリング，パス，ドリブル，シュート練習をした後，クーガーズの選手も参加してのミニゲームを行いました。

的確なアドバイスや練習のポイントを直接指導してもらったので，参加者はそれを覚えようと懸命に練習に取り組んでいました。終了後，選手の方にサインをもらったり，一緒に写真を撮ったりと充実した練習会になりました。



パス練習



練習後全員で記念撮影

○第1回障害のある方のフライングディスク教室

日 時：平成28年6月11日（土） 9：30～11：30

会 場：笠松運動公園 球技場

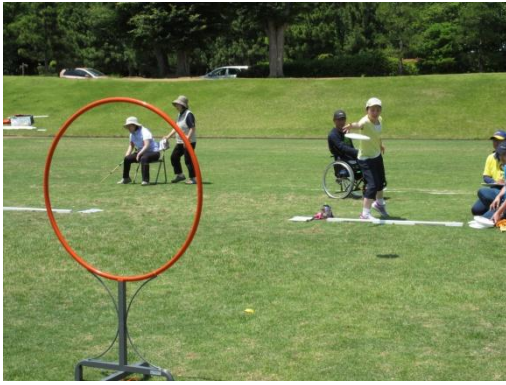
参加者：強化指定選手13名 一般参加者11名 合計24名

協 力：茨城県障害者フライングディスク協会

内 容：アキュラシー競技，ディスタンス競技等

簡単な開校式の後，準備運動を行い，フライングディスクの実践練習を行いました。初心者の方はディスクの持ち方や投げ方等の基本となる説明や指導を受けてから実際にアキュラシーゴールに投げる練習を行いました。強化指定選手と経験者の方は，指導者からより細かなアドバイスを受けることにより更なる技術の向上を図りました。

最後に，ディスタンス競技を行い，参加者の方は指導を受けながらより良い記録を目指し頑張っていました。



アキュラシー競技



ディスタンス競技

○第1回障害のある方のアーチェリー体験教室

日 時：平成28年6月12日（日） 13:00～15:00

会 場：茨城県立リハビリテーションセンター 洋弓場

参加者：5名

協 力：茨城県アーチェリー協会，茨城県身体障害者アーチェリークラブ

内 容：初心者を対象としたアーチェリー体験教室

初めに指導者紹介と競技説明及び安全のための注意を受けてから、弓具（弓、的、矢など）の取り扱い方、構え、矢のつがえ方を学び、実際に近距離から打つ練習を行いました。最初は、力が弱く的になかなか当たらなかった方も練習回数が増すごとに力強くそしてよりの真ん中に当たるようになっていきました。

茨城県内では障害のある方のアーチェリー競技人口が少なく、県では茨城県アーチェリー協会と茨城県身体障害者アーチェリークラブの協力を得て競技人口の拡大に向けて、体験教室を引き続き行っていきたいと考えております。



○第1回障害のある方の水泳教室及び強化事業

日 時：平成28年6月18日（土） 9:30～11:30, 13:00～15:00

会 場：笠松運動公園 サブプール

参加者：障害のある方, 強化指定選手

水泳教室21名 強化事業18名

内 容：水泳教室 初心者：水慣れ, けのび, バタ足等

経験者：フォーム確認, タイム計測等

強化指定選手を対象とした競技力向上を目指した練習会

今年度初めての水泳教室及び強化事業を, 昨年度同様笠松運動公園サブプールで開催しました。

初心者の方は, 参加者それぞれの競技力に合った指導を受け, アクアポールやボール等の用具も取り入れ, 親子で楽しみながら泳ぎの基礎を学びました。

経験者の方は, 技術力の向上を目指し, フォーム確認やタイム計測し熱心に練習に取り組みました。

強化指定選手を対象とした競技力向上を目指した練習会では, 参加した選手は精力的に練習を行い技術力向上に努めました。



初心者



経験者

○第2回障害のある方のスポーツ教室

日 時：平成28年6月25日（土） 11:00～14:00

会 場：笠松運動公園 体育館サブアリーナ

参加者：障害のある方 32名

内 容：卓球, 輪投げ

第13回茨城県精神障害者スポーツ大会と同時に, 卓球を中心としたスポーツ教室を開催しました。準備運動でストレッチを行った後, 初心者と経験者に分かれて卓球の練習に励みました。

初心者の方は, 最初にラケットの持ち方や打ち方の説明及び指導を受け, ボールリフティングなどを取り入れながら楽しく卓球に取り組みました。

経験者の方は, 参加した人同士で試合等を行い技術力の向上を図りました。



初心者



経験者