

令和3年度

障がい者スポーツ教室

～ 開催要項 ～

1. 主 旨
- 様々な運動を通し、からだを動かす楽しさを体感していただくことを目的とします。個人に合わせた小さな目標を設定し、同じ動作を繰り返し行っていくことで技術の習得を目指します。「できた！」の気持ちや成功体験を積み重ね、達成感や満足感、自己肯定感を養います。体操・水泳のような動作感覚の違う運動を1日の中で行うことで全身をバランスよく成長させることができます。
- お子様お一人での参加が不安な場合は、保護者の方が付き添っていただいてもOKです。
お気軽にご参加ください☆



2. 内 容
- ☆体操☆ ※ 室内運動です
マット運動…色々な方向への転がりを体感します
鉄棒…体を支持しての上がり下がり、簡単な回転をします
跳び箱…跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りをします
その他、平均台やボールなど様々な用具を使用することがあります
少しずつ時間を区切りながら飽きずに取り組める内容を行います

◇水泳◇
水慣れからクロールまで、個人に合ったレベルの内容を行います
水に顔を付ける、水中で息を吐く、潜る、浮くなど順を追って
少しずつレベルアップを目指します
水に顔が付けられなくても大丈夫です！



3. 主 催 公益財団法人 盛岡市スポーツ協会
4. 共 催 盛岡市、一般社団法人岩手県障がい者スポーツ協会
5. 開催日 11月17日(水)「水泳」、11月25日(木)「体操」
11月13日(土)「体操」と「水泳」
6. 時 間 【平日】☆体操 17:30～18:30
◇水泳 17:30～18:30 (*17:15に全員で入場します。)
【土曜】☆体操 9:30～10:20
◇水泳 10:40～11:30 (*10:25に全員で入場します。)

7. 場 所 盛岡市立総合プール
〒020-0866 盛岡市本宮5丁目3-1



8. 参加費 当日お支払ください
【平日】☆体操 660円（保険料込）
◇水泳 660円（保険料込）

【土曜】☆体操 550円（保険料込）
◇水泳 550円（保険料込）
☆◇両方 990円（保険料込）
☆体操のみ（1時間30分教室） 700円（保険料込み）

9. 対象者 知的、発達障がいのある小学生
（中学生はご相談下さい。）

10. 定 員 各コース 先着10名程度

11. 持ち物 ☆体操☆ 内履き、水分補給の飲み物、汗拭きタオル
◇水泳◇ 水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル

12. 申込方法 各開催日より1週間前締切り
お電話にてお申込後、必要事項を所定の申込用紙にご記入の上、
総合プール窓口にご提出ください。



※年度が変わりましたので、令和2年度にご参加のお客様も再度ご提出ください。

13. 傷害保険 あいおい損害保険株式会社、レクリエーション障害保険に加入
（教室中の怪我、事故に適用）

14. 指導者 盛岡市スポーツ協会職員
（初級・中級障がい者スポーツ指導員、ジュニアスポーツ指導員、
日本スポーツ協会公認水泳指導員）

15. その他 介助、介護者が必要な方は一緒に参加をお願い致します
着替えの補助が必要な方は、保護者の方が更衣をお手伝いください。
参加者と異性の方が着替えを補助される場合、男女兼用の「家族更衣室」
をご利用いただけます。申込書にその旨、ご記載ください。

16. 問い合わせ 教室の詳しい内容についてはお電話にてお問合せ下さい
盛岡市立総合プール 電話 019-634-0450
HP : <https://morioka-sport.or.jp>