



CHAX 障がい者アスリートチーム

第2号

2020年8月

発行/CHAX障がい者アスリートチーム後援会（事務局/医療法人養和会 メディカルフィットネスセンターCHAX）

第1回 合同練習会を行いました！



新型コロナウイルスの影響で開催も危ぶまれましたが、2018年にチームが発足して以来、初めての合同練習会を行うことができました。普段の練習場所とは違い、

令和2年7月に鳥取市に新しくオープンした「鳥取ユニバーサルスポーツセンター ノバリア」を中心に、コカ・コーラスポーツパーク一帯を使って練習会を行いました。アスリートチームに所属している選手全員やコーチ・アシスタントを含め総勢25名の大所帯での開催となり、選手達はコーチの指導を仰ぎながら日頃の課題克服や自己記録を更新するために一生懸命練習し汗を流しました。また、練習会の最後には2チームに分かれてリレーを行い、チーム一丸となって1つのことを取り組む大切さや競技が違ってもチーム目標である「輪」になって頑張れることを再認識することができました。

キャプテン



キャプテン 森卓也

新しい環境（場所）で練習する機会が少ない中で、選手の皆さんは新しい発見や課題を見つけることができましたと思います。今後は「受け身」の姿勢ではなく、自分からコーチに発言や思いを言えるように技術以外の練習（円陣の中で自分の想いを言う等）が必要ではないかと思っています。

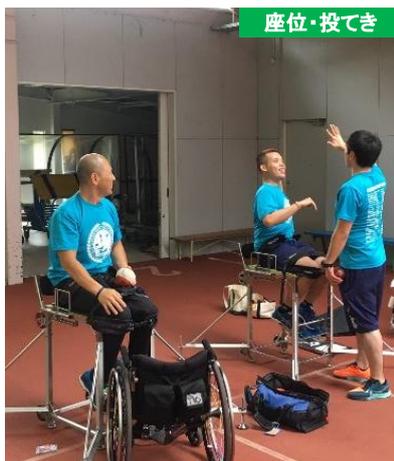
車いすラグビー



レーサー



座位・投てき



ボッチャ



練習を終えて

コーチ陣から

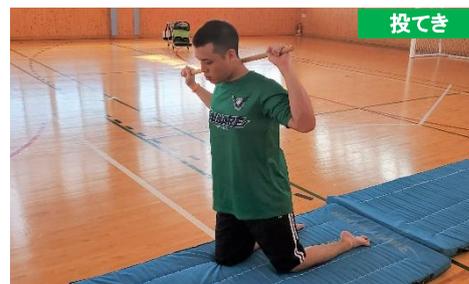
今回、鳥取市の新しい施設で練習を行ったが、車での長距離移動や普段と違う施設での練習や、トイレ、食事を行う事で、より大会に近い形で実践的な練習が行えた。ノバリアはポッチャコートが常設してある県内では数少ない施設であり、また床面もパラリンピックで使われている素材で、冷暖房の設備もあり、とても良い環境の中、選手も張り切って練習を行う事ができた。

ポッチャコーチ 小笹智史



東部地区在住の投擲専門のコーチを交えての練習が行えた。あいにくの天候であったため屋外で気持ちよく練習をすることができなかったが、新しい環境での練習は選手にとってとても新鮮で、とても有意義な時間となった。練習会を終えて、選手の障がい特性に合わせた新しいトレーニングを行い、来年度の大会において自身の日本記録を更新するために課題克服に向けて選手と一緒に日々頑張りたい。

座位投擲コーチ 都田孝之



選手から

自分の得意なこと苦手なこと、ボールの握り方、投げ方、どんな局面でも躊躇することなく練習をやる時は、思い切って投げることの精神力の大切さを理解し学ぶことができた。ボールコントロールや技術面をこれからも磨いていくことは継続的に行い、メンタル面のバランスがすべてのパフォーマンスに影響を与えていると感じたのでメンタル面の強化を重視していきたい。



【上野選手】(ポッチャ)



【新野選手】(水泳)

雨の中、コンディションは最悪でしたが、みんな雨にも負けず頑張っている姿が良かったです。競技が違うメンバーと楽しくコミュニケーションを取りながら談笑する場面も見られて短い時間の中、良い練習会になりました。普段と違う環境で練習することで新しい刺激を入れて競技力の向上、集中力の向上に繋げていきたい。

来年の目標に向けて
集中してトレーニングを頑張ります!!

米子城跡の大掃除に参加しました！

私たちアスリートチームは、地域の方々の応援・支援を受けて活動ができています。発足時からチームとしてお世話になっている方々に競技以外の事でも恩返しが出来たらいいと考えており、この度、8月2日に米子市主催で行われた米子城の大掃除に参加しました。選手・スタッフそれぞれが出来る範囲での掃除となりましたが、車いすでも石垣に近づくことができたので、参加者全員が手分けして石垣の草取りを行いました。チームとして競技以外で良い活動が出来たと思います。

今回だけで無く積極的にこのような活動があれば参加していきたいと思えますのでこれからも応援宜しくお願いします。

