



CHAX 障がい者アスリートチーム

第3号

2021年6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）

聖火リレー

2021年5月21日に聖火ランナーとして倉吉市で行われたセレブレーションに最終グループランナー「共生社会とっとり・チームあいサポート」の一人として参加してきました。鳥取県の聖火リレー1日目を締めくくる大役を任された緊張もありましたが沢山沿道やセレブレーション会場から声援を受けてとても楽しく笑顔で聖火をつなぐ事ができました。昨今のコロナ禍の中、無事聖火を繋げた嬉しさとともに1日でも早く世界中の誰もが笑顔で何でも楽しめる世の中になることを強く願い走りきました。



森 卓也選手

安野祐平選手 ワールドパラアスレチック大会 in ドバイに出場！！



2021年2月13日～2月16日にドバイで開催された国際大会に車いすレーサーによる100m競技に出場しました。世界60カ国から約600人のアスリートが参加。リオパラリンピック金メダリストと対戦しました。スタートでの出遅れたのが響いて20秒92のセカンドベスト。

初めて参加した大会でしたが、アジアの限られた地域だけではなく、欧州、アフリカ、南米と世界を肌で感じる事ができました。新型コロナウイルス感染による恐怖も感じていましたが、東京パラリンピックに出場するには、この大会に出場して「障がいクラス分け」を受ける必要があるため、命がけで渡航しました。

アスリートチームのHP開設！

2021年1月にCHAX障がい者アスリートチームのホームページが完成しました。選手兼広報担当の安達選手が通っている「多機能型事業所みらいず」の協力のもと作り上げました。

選手たちの情報が掲載されますので、是非ともご覧下さい。

HPのQRコードはこちら→



New Member



富田直輝選手(ボッチャ)

この度新たに所属することになりました富田直輝です。ボッチャで良いプレーをしてたくさんの方に楽しんでもらえるように頑張ります。また、パラリンピックを目指して日々精進していきます。応援していただけると嬉しいです。

第7回 岡山ボッチャ交流大会 優勝
第3回 鳥取県ボッチャ大会 座位クラス 1位

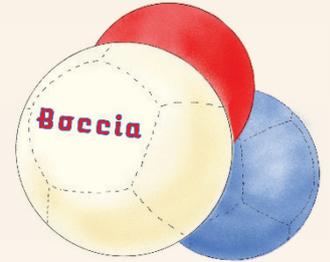
皆生養護学校ポッチャチーム 第5回全国ポッチャ甲子園で大活躍！



皆さんはポッチャ甲子園をご存じですか！？全国ポッチャ選抜甲子園という特別支援学校の中高生が参加できる全国大会が毎年東京で開催されています。鳥取県からは一昨年はじめて鳥取県立皆生養護学校のポッチャチームが参加しました。

このチームには、高尾望巳選手が所属しており、キャプテンを務めています。新型コロナウイルスの影響でポッチャ甲子園の開催が危ぶまれましたが、リモートという新しい形で大会が開催されました。事前に決められた4つの課題にチャレンジし皆生養護学校ポッチャチームの得点は19点で全国11位（44校参加）と躍進しました！ポッチャ初心者のメンバーも増えた中、経験者である高尾選手がチームメイトに声をかけチームを引っ張りました。

また、皆生養護学校の卒業生である上野柊斗選手がコーチとして日々の練習からサポートしてくれました。高尾選手は3月で卒業のため来年のポッチャ甲子園には出場できませんが、この経験を活かし、新たな目標に向かって頑張っています。今後のさらなる活躍が楽しみです♪

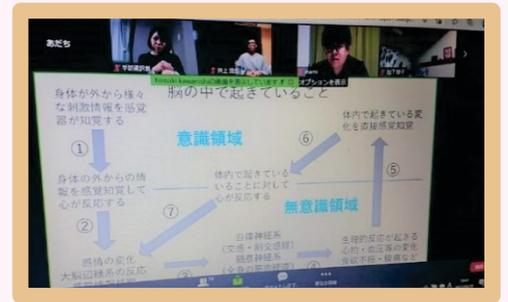


第2回アスリートチーム主催研修を行いました！！

メンタルトレーナーの川西弘晃氏をお招きして、メンタルトレーニング講習会を開催しました。アスリートチームとして初のzoomを使った研修会でしたが、講習会当日に困らないよう事前にzoomを使う練習もした結果、ほとんどの選手が問題なく参加することができました。講習会では、集中力の必要性・パフォーマンス低下の原因・練習や大会での意識の方向性・集中力を養うトレーニング方法など、具体的な例を交えながら講義をしていただきました。

講習会終了後、選手から「自分に当てはまるものが多かった」「これからの練習に実践していきたい」など前向きな感想が多く聞かれました。

コロナ禍ではありますが、選手たちは日々の練習・トレーニングを継続して行っております。今回の講習会で学んだことを日々の練習や今後行われる大会で実践し、少しでもいい記録がだせるように選手・コーチ一同頑張ります。



Zoom研修の様子

選手から

【井上流生選手】(座位・投擲)

ぼくは、大会になると緊張しやすいので講習会で教わった腹式呼吸を練習に取り入れて気持ちを落ち着かせて常に同じ投球フォームで投げられる様に頑張っています。実践すると、練習では自己ベストより遠くに投げられるようになりました。



【上野柊斗選手】(ポッチャ)

緊張を抑えるために「リラクゼーション法」と「筋肉弛緩法」を練習前と練習中に取り入れるようになりました。講習会後はポッチャメンバーとの練習試合で負けなくなってきました。



キャプテン 森 卓也選手から一言！



令和2年度は始まった当初から「新型コロナウイルス」の影響で緊急事態宣言等もあり選手各人、大会等が中止や延期が相次ぎ年間計画がなかなかたてられない日々が続きました。誰もがこれまでに経験した事の無い事態なので少しは混乱や葛藤も有りましたが私達チームは幸いにも練習環境だけは確保出来、いつでも大会が再開した際には万全の状態に挑めるように、自宅やCHAX等で工夫して練習やトレーニングをしていました。

このコロナ禍をマイナスに考えるのではなく、こういう時だからこそ出来る練習を考え、実践してきた事をプラスに変えて、来年度もチーム全体で皆様に笑顔で良い報告が出来るようしっかりと練習に励んでいきたいと思っておりますので引き続き応援をよろしくお願い致します。