

11月13日(日)、感染対策を考慮しつつ令和4年度の日帰り研修会を行いました。

テーマ

障がい者スポーツの体験から学ぶこと

～「インドアモルック」を通じて～

目的

障がいのある方のスポーツの機会創出のため、体験を通して、想いに寄り添った企画・運営の考え方や、指導法(接し方)を学ぶ

❖内容 インドアモルック ～車いすに座って投げてみよう～

(1)特別講習 車いすの構造・介助法を知ろう！

講師 南区スポーツ推進委員 望月 マリ子(比治山学区)

安芸地区医師会 居宅介護支援事業所 介護支援専門員 作業療法士

〈車いすのレンタル先 広島市心身障害者福祉センター(広島市東区光町)〉

(2)競技 インドアモルック 6チーム総当たり戦



(1)①車いすの構造と名前を学ぼう

②車いすに乗り降りしてもらう時の介助法を知ろう



- 車いすは、ブレーキをかけて固定してからアームサポートを広げ、シートの両端を下に押し下げる(指を挟まないよう注意)
- フットサポートは、乗る時に邪魔にならないように上げておき、座り終わったら下げて足を置く(車いすから降りるときは、フットサポートを上げて立ち上がる)
- 車いすは、シートの中央部の前後を同時に持ち上げて折りたたむ



- 乗り降りの時は必ずブレーキをかけ、車いすが動かないようしっかり支える
- 手はアームサポートの上に、足はフットサポートの上にあることを確認してから、ブレーキを外して動かす(手や足を巻き込まないように注意)
- 常に声かけを忘れずに



- ・コーナーは大きく円を描くように曲がる
(車いすにも内輪差がある)
- ・傾斜がある時は後ろ向きに下がる
(前に倒れる危険を回避)
- ・段差をこえる時は、車いすを段差に垂直に近づけ
(キャスターが段差に当たるまで)、前輪を浮かせて段に上げ後輪を段差に押し当てそのまま持ち上げないで押す
(ティッピングレバーを片足で押し、両手で車いすを引くと前輪が浮く)

(2)インドアモルック

試合ごとに投てき方法に縛りを設けて 5 試合を行う

- ① 1 試合目…車いすを使用、「利き手」で投てき
- ② 2 試合目…車いすを使用、「非利き手」で投てき
- ③ 3 試合目…立ったままの姿勢で「利き手」で投てき
- ④ 4 試合目…立ったままの姿勢で「非利き手」で投てき
- ⑤ 5 試合目…自由な姿勢で投てき



【車いすで投てきめて】

- ・駆動輪に当たらないよう投げるのは、モルックの持ち方など工夫が必要だった
 - ・狙うスキttlの位置に合わせて、車いすの位置や向きを変える方が投げやすい
 - ・投げるときは前が重くなるので、介助者はハンドルをしっかり持つこと
- など、体験しないと分からないことがたくさんあった。



研修で、技能の向上や競技を楽しむこと、また、仲間との交流など、得るものがたくさんある。今回の研修は、南区スポ推が今後の活動の幅・輪を広げる一石となるのではないだろうか。

改めて、スポ推の役割を考えた一日だった。