



2021年11月 No.35

発行：認定NPO法人
スペシャルオリンピックス日本・新潟
事務局：950-2044
新潟市西区坂井砂山4丁目22-19
TEL:025-378-0171
FAX:025-378-0172
E-mail:niigata@son.or.jp
公式HP:https://son-niigata.com/



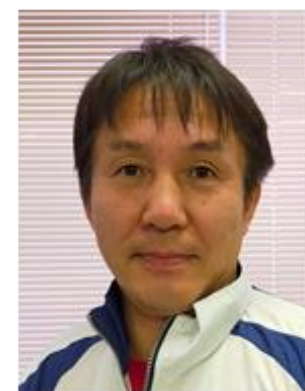
こちら
から
HPへ

スペシャルオリンピックス(SO)とは・・・

知的障害のある人たちに、日常的なスポーツトレーニングと、その成果の発表の場である競技会を、年間を通じて提供し、社会参加を応援する国際的なスポーツ組織です。スペシャルオリンピックスでは活動に参加する知的障害のある人を「アスリート」と呼んでいます。

「違いが輝く」

副理事長 丸田 徹



本会の活動にご協力をいただき誠にありがとうございます。

コロナ禍での厳しい環境の中で、アスリートや参加者の安全を最優先に「できる活動」を継続しています。

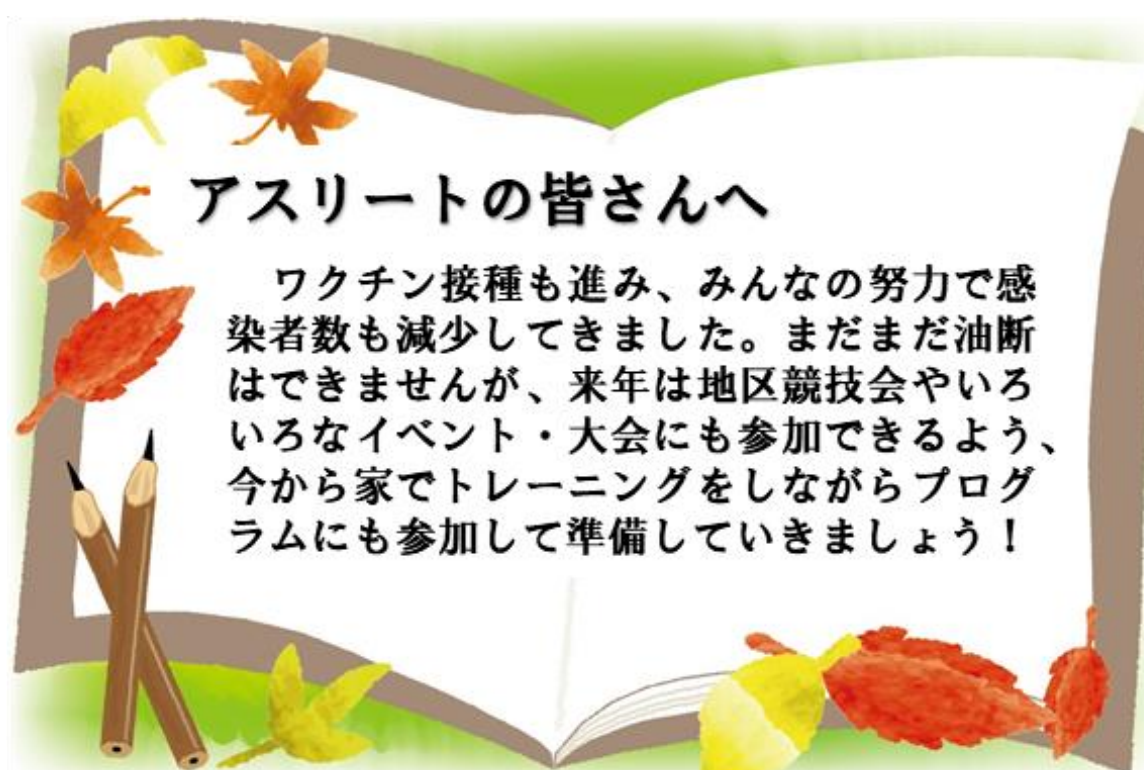
その中で、東京パラリンピックが開催され、本県の山田美幸選手と永田務選手がメダルを獲得し、私たちにも勇気とスポーツの素晴らしさを伝えてくれました。

閉会式のテーマは「違いが輝く」世界でした。世界の約15%にあたる12億人の人たちが何らかの障害があり、多様な人がいるのが当たり前の社会が造られ、日常となる。

この共生社会を進めていくことがパラリンピックの大きなメッセージであり、私たちが目指すことです。

そのためにも、私たちも、組織も、「違い」を超え、分かりあい、繋がっていく！

コロナともうまく付き合いながら、前に進んでいきましょう！



アスリートの皆さんへ

ワクチン接種も進み、みんなの努力で感染者数も減少してきました。まだまだ油断はできませんが、来年は地区競技会やいろいろなイベント・大会にも参加できるよう、今から家でトレーニングをしながらプログラムにも参加して準備していきましょう！

スポーツプログラム実施における新型コロナウイルス感染予防マニュアルver.2を作成しました

SO日本・新潟では、活動中止基準を明確にするなど「スポーツプログラム実施における新型コロナウイルス感染予防マニュアル」を改正し、各プログラムの皆さんに配布しました。

【プログラム活動中止基準】

- ① 新潟県に対する緊急事態宣言（以下、宣言）、市町村への蔓延防止等重点措置（以下、重点措置）の適用が国から発出された場合。
- ② 新潟県又は市町村独自の特別警報や不要不急の外出自粛要請等が発出された場合。
なお、宣言等が発出されていなくても、新規感染者数増加傾向等がみられる場合は、各ブランチや各プログラムで独自に中止の判断をしてもよい。

【プログラム活動再開基準】

宣言等の解除後7日間経過後。

但し、参加者全員が各種感染予防マニュアルおよびチェックリストを順守することを条件とする。

（主な変更箇所について、一部抜粋）

今年もオンラインマラソンを開催しています!!

S0日本では、「Run with all」をテーマに、いつでも、どこでも、誰でも、同じ目標をもって心を共に走る“ユニファイド”マラソン企画として、オンラインマラソン2021を実施しています。

開催期間：2021年10月2日(土)～11月30日(火)

参加費：無料

参加資格：どなたでも参加OK。期間途中からでも、1日だけの参加もOKです。
ウォーキング、車椅子での参加もOK！参加者全員で、世界1周を目指します！
一緒に参加しませんか？

参加申込方法：S0日本公式サイト (<https://www.son.or.jp/>) の特設サイトよりお願いします。



新潟市第五卓球プログラム



オンラインマラソン

プログラム連携に参加！



新潟市陸上プログラム



自宅でできるエクササイズ!!

1. トレーニング(カーフレイズ)

- 方法 ①3秒かけて、かかとを上げる。
②3秒かけて、かかとを下げる。
- 回数 10回 1セット
- ポイント ・膝を曲げない。
・かかとを下げた時に、床についてもいいが、
できるだけ床にかかとがつかないようにする。

2. ストレッチ (ふくらはぎ)

- 方法 ①前後に脚を開く。
②太ももに両手を置く。
③上体をやや前に傾け、ふくらはぎを伸ばす。
- 回数 1回 20秒 左・右それぞれ行う。
- ポイント ・後ろ足のかかとが浮かない。
・膝を曲げない。
・両方のつま先は、膝の向きに合わせる。



自宅でできるエクササイズに興味のある方へ

右のQRコードから他のエクササイズをYouTubeで視聴できます!!

S0日本のホームページからも見る事が可能です!

ぜひ、参考にしてください♪

(自宅でできるエクササイズ-S0Nリソースページ (son-info.org))

ストレッチ
(太もも前側)

トレーニング
(スクワット)

第1回全県スポーツプログラム代表者会議 開催報告

5月23日(日)に、全県スポーツプログラム代表者会議をZoomを利用して行いました。二部制で開催し、第一部ではNPO法人群馬県新町スポーツクラブ理事長の小出利一氏を講師に迎え、コロナ禍におけるプログラム運営の研修会を行いました。第二部では、スポーツプログラム委員会からの説明を中心に会議を実施。今回は、40名を超える多くの方に参加をしていただき、有意義な会議となりました。ありがとうございました。

S0日本・新潟では、これからも感染予防対策を実施しながら、活動を継続していきます!!

感染症に対しての心得
正しく知って 正しく恐れる
そして、ウイルスとは戦わない

ウイルスとは、お互いに避けて、近寄らない、近づくさせないことが大切

(会議資料より抜粋)

イベント参加報告

小千谷市よさこいプログラム

10/30(土) おぢやフェス
2022につなげる思い“灯”



新潟市ダンスプログラム

10/31(日) 東区げんきフェス
in 寺山公園



アスリートストーリー発表会2021

S0日本では、アスリートリーダーシッププログラム(ALPs)の一環として、2013年よりナショナルミーティング(全国会議)の中で、アスリートストーリー全国発表会を実施してきました。

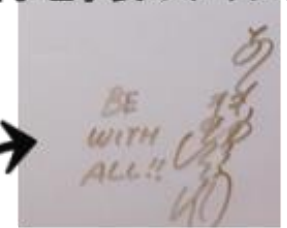
2021年は9月18日(土)に、オンラインでの発表会となり、上越ブランチの押山優樹さんを含む、10名のアスリートが参加しました。発表会の様子は、YouTubeでライブ配信されました。

当日の発表の様子は、S0日本の公式YouTubeチャンネルから視聴できます。



発表当日の様子

裏面には
有森裕子理事長のサイン♪



素敵な賞状を
頂きました!!



ファミリー 押山晶子

オンラインで開催されたアスリートストーリー発表会2021。

いつか参加してみたい!と言っていたアスリートストーリー発表会に今回は参加させていただくことが出来て、本人は「参加することが出来て嬉しい。楽しかった!」と喜んでおりました。

参加アスリートたちの発表は個性豊かで素晴らしく、審査員の皆さまの感想はお人柄が感じられて心が温まるものでした。

今回は私も一緒に貴重な経験をさせていただくことができました。

チャリティゴルフ大会 開催報告

今年も5月と10月にチャリティゴルフ大会を開催することができました。第29回は5月13日(木)笹神五頭ゴルフ倶楽部(阿賀野市)にて93名、第30回は10月14日(木)フォレストカントリー倶楽部(新発田市)にて157名の方にご参加いただきました。

両大会とも、ハーフコンペ方式とし、表彰式を行わない、県外の方の参加をご遠慮いただくことにするなど、感染防止対策を徹底した中で行われました。さらに、フォレストカントリー倶楽部様では、2階レストランにおいて、当日までの約1か月間、S0のPR写真を掲示させていただきました。第29・30回のチャリティ金と協賛金は合わせて332,000円となり、また、多くの協賛品もいただきました。いただいた寄附金は、さらなる活動の展開やスポーツプログラム運営、大会参加費・選手団派遣のために使わせていただきます。

ご参加及びご協賛をいただいた皆様、大会準備から運営にご協力をいただきました両ゴルフ場様に心より御礼申し上げます。



S0日本コーチ研修制度改定のお知らせ

S0日本の認定コーチ資格を取得するためには、コーチクリニック(研修会)の受講が必要です。

コーチクリニックの内容は、講義(ゼネラルオリエンテーション&アスリート理解)と該当競技の講義&実技です。

2021年度にコーチ研修制度が改定され、今までは、初受講者と認定コーチ資格更新者が同じ内容を受講していましたが、これからは別の内容で研修会を実施することになりました。

また、競技の実技以外は、オンライン開催となります。

その他の詳細は、S0日本・新潟事務局までお問い合わせください。

リケン柏崎事業所様からのご寄付に感謝

(株)リケン柏崎事業所様より、フロアホッケーで使用するバウンダリーボード(コートの周りを囲む用具)とボッチャセットを寄贈いただきました。また、社員の方がボランティアとして柏崎市プログラムに参加されました。ありがとうございました。



ご支援いただきありがとうございます (2021.5.1~2021.10.31・敬称略・順不同)

【寄附(1万円以上)】

NST長岡支社/新潟北ロータリークラブ/メトレス/新潟環境整備(株)/桐澤建設(株)/(株)中島映像教材出版/にいがたパイロットクラブ/小林事務機(株)/新潟キワニスクラブ/友香園芸(株)/(株)五十嵐コンピュータープレス/(有)ブロスインターナショナル/(有)ハイツサングリーン/(株)シーアンドエル/

【賛助企業・団体】

内山篤税理士事務所/(株)新宣/(有)シンクエンジニアリング/(税)小野寺税務会計事務所/グリーン産業(株)/飛田テック(株)/森鐵工(株)/割烹の宿 湖畔/新潟県基準寝具(株)/白山神社/外山産業グループ/帯刀建設(株)/(株)新潟日報社/富士フィルムビジネスイノベーションジャパン(株)/(有)河上工業所/長岡長生ライオンズクラブ/住友建機販売(株)新潟営業所

事務局 より お知らせ

- 新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点より、SON・新潟の事務所は、毎週月曜と木曜の10:00~14:00(都合により、時間変更となる場合もあります)のみ開所しています。開所日以外の日には事務員の在宅ワークを継続しています。連絡はメールやHPの問い合わせフォームよりお願いいたします。郵便物・FAX・留守番電話の対応は遅くなりますが、ご理解とご協力をお願いします。
- 通年スポーツボランティア(コーチ・運営手伝い)、競技会ボランティア、イベントボランティアを募集しています。「出来ることを出来る時に」一緒に楽しみながら活動しませんか?

《賛助金納入のお願い》

S0の活動は、ボランティアと皆様の賛助金・寄附金で支えられています。

賛助金は、個人年間一口 3,000円・企業団体年間一口 10,000円となっています。

納入は、右記口座へお振込み(手数料はご負担願います)をお願いします。寄附金も同じ口座にて受け付けています。

なお、今年度は活動を休止しているプログラムがありますので、スポーツプログラムの参加者は、プログラム再開時に、プログラム毎の集金で納入していただいても構いません。皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

【振込先口座】

ゆうちょ銀行

記号番号: 00580-5-101963

※他金融機関からの振込口座番号

店名: 〇五九(ゼロゴキョウ)店

預金種目: 当座預金 口座番号: 0101963

口座名: NPO法人SON・新潟