

参加してみよう! 障害者スポーツ

スポーツは鍛え抜かれたアスリートだけではなく、誰にとっても日常的な心身の健康増進につながり、生活に楽しさと豊かさをもたらします。

「運動をしたら気持ちがすっきりした」「仲間ができて明るい気持ちになった」「自分に自信がもてた」など気持ちの面でも効果を実感される方も多いのではないのでしょうか。



障害の種類や程度によって必要な道具やルールは異なりますが、様々な工夫やサポートにより、障害者が参加できるスポーツの種類は増えてきました。

例えば、ヨーロッパ生まれの「ボッチャ」は重度脳性麻痺のある方、四肢重度機能障害のある方のために考案されたスポーツでパラリンピックの正式種目です。ボールを投げたり転がしたり、年齢や障害のあるなしに関わらず全ての方が一緒に楽しめます。



ボランティア活動センターではボッチャを含め、スポーツ・レクリエーション用品を借りることができます。



ビッグジェンガ



低床型玉入れ

三田市社会福祉協議会 ボランティア活動センター
TEL : 564-0410