



スペシャルオリンピックス(SO)の使命は、知的障害のある人たちに年間を通じて、オリンピック競技種目に準じた様々なスポーツトレーニングと競技の場を提供し、参加したアスリートが健康を増進し、勇気を奮い、喜びを感じ、家族や他のアスリートそして地域の人々と、才能や技能そして友情を分かち合う機会を継続的に提供することです。SOではこれらのスポーツ活動に参加する知的障害のある人たちを"アスリート"と呼んでいます。

2020年スノーシューイング 八幡平でのトレッキング

ご挨拶

「コロナ感染拡大を経て」

NPO法人 スペシャルオリンピックス日本・岩手

理事長 平野 ユキ子

みなさま、いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルスの感染拡大のため、今年2月に北海道で開催が予定されていたNG(ナショナルゲーム)が中止となったのは大変残念なことでした。

参加が決まり、張り切っていたアスリートの皆さん、そして参加するはずだったコーチ、ファミリーの皆様は本当にかっかりされたことと思います。壮行会もとても素晴らしい会だっただけに、送る私たちにとってもそれは本当に残念なことでした。

そしてその後、コロナ感染拡大防止のために日常のプログラム自体すら自粛せざるを得なくなり、日常生活自体も行動を制限せざるを得ない日々が続きました。アスリートの皆さんも運動したくてもできない日々が続き、ストレスも多く感じたことでしょう。

そんななか、ようやくコロナウィルスも収束への動きが見えてきました。そして6月からは、いよいよプログラムを再開できる運びとなりましたことはこの上ない喜びです。

プログラム再開に当たっては、これまでの運動不足による体力低下や体格の変化等に気を付けて徐々に取り組むよう、くれぐれも気を付けてください。報道などによると、急な運動の再開は、熱中症やケガなども起こしやすいとのこと。焦らず、無理せず、段階的に少しずつ行うようにしてください。

そして、実はコロナ感染防止の用心は、まだまだ必要です。『収束』に向かいつつも、まだ『終息』ではありません。特にも岩手は感染者がゼロという全国で唯一の地域です。引き続き、細心の注意を払って感染防止への努力をお忘れなくお願いいたします。

イギリスの物理学者のアイザック・ニュートンがケンブリッジ大学で学位を取得したころ(17世紀半ば過ぎ)、ペストが大流行しました。人との接触を避けるため、学校などが休業となりました。今のコロナ感染拡大と同じ状況です。ニュートンは故郷の村ウールズソープに戻り、既に得ていた着想について自由に深い思索のなかに過ごしました。そして、かの「万有引力の法則」を発見します。ニュートンの三大業績は全てこの頃になされたのです。この期間は「創造的休暇」と呼ばれています。自由な時間がたくさんあるというのは考える時間がたくさんあるということ。す・・・「おうちで過ごす時間」も良いものです。

人類は、大変な経験を重ねながら少しずつ進歩してきました。わたくしたちも災害をはじめ様々な苦難に出会い、苦労と努力を重ねてそれらを乗り越えて来ました。今回の経験もまた、将来に当たって更なる進歩を遂げる良い機会となると信じています。コロナ終息後は、きっと本当に素晴らしい良い世界が開けることでしょう。

終わりに、久しぶりに仲間と会える喜びに期待するとともに、皆様が「SON・岩手」のスポーツプログラムで楽しくスポーツを再開できますことに心からの喜びをもってご挨拶いたします。

スポーツプログラム再開にむけてメッセージと留意点

スペシャルオリンピックス活動は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、2020年2月に予定していた冬季ナショナルゲームを中止し、3月以降は日常の活動を自粛することになりました。さらに、全国的な緊急事態宣言の発出により、日常生活においても行動が制限される日々が続きました。

その中で、アスリートの運動不足や体力低下が心配されています。そこで、トレーニングを再開するにあたり、SP委員長、ヘッドコーチ、気仙事務局からのアスリートへのメッセージと安全上の留意すべき点をまとめました。トレーニングを安全にかつ段階的に再開していくことで、再び、アスリートの成長する姿や勇気を表現する姿が見られ、それを仲間と共有する時間が生まれることを期待しています。

岩渕SP 委員長 : これからプログラムを再開していきます。

久しぶりのプログラム、怪我をしないように気をつけながら、元気に活動しましょう。

陸上 阿部ヘッドコーチ : アスリートの皆さんお元気ですか？

新型コロナウイルスの感染対策をしっかりともらい、

いち早いプログラムの再開を心待ちにしています。



ゴルフ 高橋ヘッドコーチ :

もう少しの辛抱でゴルフができます。

その日が来るのを楽しみに



ボウリング 小野寺ヘッドコーチ :

みんなですずと我慢してきましたね。

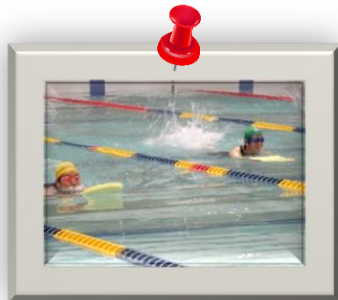
一緒にやれる日を楽しみに。



競泳 阿部ヘッドコーチ : アスリートのみなさん、お元気ですか。

みなさんと一緒に笑顔に練習ができる日を楽しみにしています。

プログラムが出来る日を楽しみに心と体に気をつけて頑張りましょう。



村上千絵 気仙ランチ事務局 :

みんなで楽しく笑顔で元気に

がんばっていきましょう。



競泳 休石ヘッドコーチ : 暑い日はプールに入水したいですね！

それまで心も体も元気に過ごしましょう。



感染予防・プログラム再開の留意点



1



ルールを守る

プログラムや会場のルールを守ろう！

- ・プログラムや練習会場で決められたルールを守り、感染を予防する

2

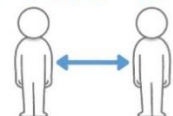


3密を避ける

密集、密接、密閉を避けよう！

- ・集合対面でのミーティングを控える
- ・屋内では、こまめに換気する
- ・更衣室、シャワー室の使用を控える

3



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとろう！

- ・スポーツ中も、スポーツ以外でも、2m以上の距離をとる
- ・握手やハグを控える

4



マスク着用

マスクを着用しよう！

- ・移動時などスポーツ以外の場面では、マスクを着用する
- ・咳エチケットも励行する

5



手洗い

こまめに手洗い、手指消毒をしよう！

- ・外出前後、スポーツ前後には、石鹸等を使い、手を洗う
- ・アルコール等で手指を消毒する

6



共有用具の消毒

共同で使う用具は使用後消毒しよう！

- ・アルコール(70%~)や次亜塩素酸ナトリウム(0.05%~)で消毒する
- ・コップやタオルを共同で使わない

7



日々の体調チェック

高熱、倦怠感、せき、のどの痛み

症状が出ていないか、毎日確認しよう！

- ・14日以内に症状がある場合は、コーチに伝える
- ・プログラム前も確認する(検温等)

8



基礎疾患の把握

糖尿病、心疾患、呼吸器疾患、高血圧がある場合にはコーチに伝えよう！

- ・上記疾患がある場合、必要に応じて医師にスポーツ再開を相談する

9



周囲の人の状態把握

家族や介護者等の体調不良や渡航歴を確認しよう！

- ・14日以内に、家族や介護者が該当する場合はスポーツ参加を控える

○自粛期間中、運動不足によって体格や体力が変化していると考えられます。競技への復帰には、**段階的に取り組みましょう**

熱中症

- ・ひさしぶりの運動で起こりやすい
- ・肥満傾向、低体力で起こりやすい
- ・暑さに慣れていないと起こりやすい

外傷(ケガ)

- ・筋力低下や可動域低下で起こりやすい
- ・正しい動きができないと起こりやすい
- ・転倒・衝突のリスクが平常時より高い

予防策は
段階的に、
運動に慣れる
暑さに慣れる
体力を回復させる

ひさしぶりに、仲間に出会えるのは、とても嬉しく、楽しいことです。しかし、自粛期間中の過ごし方は、人それぞれです。はじめは、**焦らず、無理せず、少しずつ**取り組んでいきましょう。

SON・岩手

【新型コロナウイルス感染防止に関する安全対策マニュアル(第1版)】
のお知らせ

6月からのプログラム再開に当たり、SON本部からの要請もあり、理事長確認のもと活動を安全に行うためのマニュアルを作成し、ホームページにアップしましたのでお知らせします。内容は、プログラム前、プログラム中、プログラム後における感染予防のための留意点をはじめ、プログラム後に参加者から感染者が発生した場合の連絡体制、感染者が判明した後の対応などを定めたものです。

URL : <http://son-iwate.or.jp/>

強い意気込み

気持ちだけが先走り、ケガをしないように気をつけましょう。

変化や心配事の確認

自粛期間中の変化や再開時の心配事に耳を傾けましょう。

個人差を受け入れる

他人と比べず、各アスリートのレベルに合わせましょう。

ウォーミングアップ

身体だけでなく、心の準備運動(アイスブレイク)も取り入れましょう。

経験のあること、親しみのあることから始める

慣れ親しんだ練習や動きを取り入れていきましょう。

こまめな休息

こまめに休憩や水分補給をし、疲労回復を積極的に行いましょう。

スノーシューイングプログラムの様子

スノーシューイングプログラムのアスリート3名が「2020年第7回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・北海道」に出場予定だったこともあり、夏の合宿から秋冬と練習を重ねてきました。

今シーズンは雪が少なかったのですが、練習場所の雫石町の小学校の校庭には十分な雪があり、毎回積もった雪を踏み固めて200Mのコースを作ることから始めました。アスリートはランニングやスタート練習など基本トレーニングを行い、最後は短距離、長距離の記録を測定しました。

プログラム最終日は、八幡平の県民の森に場所を移し、スノーシュートレッキングを行い、冬の自然を楽しみながら締めくくりとしました。

残念ながら、新型コロナウイルス感染症の影響で大会は出発直前に中止となってしまいましたが、アスリート達は寒い冬の練習を通して身体も心も大きく成長しました。

<スノーシューイングコーチ 吉田 美佐子>



アスリートの感想

●僕は、朝5時に起きて、大船渡から雫石に行きました。歩いたり、走ったりスノーシューの練習をいっぱいしました。

トレッキングは、休まないで歩き頑張りました。皓瑛君と誰も歩いていないところに寝ました。お昼はステーキ丼を食べました。美味しかったです。

来年もやりたいです。

<村上 新太さん>

●今年の冬は、雫石でスノーシューをがんばりました。スノーシューをはく練習をしました。

体操をしました。歩きました。走りました。800Mを走りました。疲れしました。

3月1日、県民の森でスノーシュートレッキングをしました。雪がたくさんありました。たくさん歩いて、楽しかったです。雪の上にみんなでゴロヘンしました。最後に賞状をもらいました。

下倉スキー場でみそラーメンを食べました。

来年もスノーシューをがんばります。 <丸田 隼さん>



2020年第7回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・北海道 選手団壮行会 (2020・2・2)

2月2日(日) 14:00~盛岡市紺屋町のSON・岩手事務所にて「2020年第7回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・北海道」の選手団壮行会がおこなわれました。また、壮行会の前には、盛岡地区ライオンズ7クラブ様から選手団派遣費用のご支援(寄付)の贈呈式が行われました。

(SON・岩手では3名のアスリートがスノーシューイングに出場予定でした。) 壮行式には選手団としてアスリートの鶴原 ゆうかさん、福島 颯太さん、和田 晃さん、団長の福島 淳さん、追加スタッフの和田 美音さんの5名が参加しました。そしてSON・岩手の関係者、ライオンズクラブ様、東北電力労組様、報道各社など多くの方が激励に訪れました。



盛岡地区ライオンズ7クラブ様から選手団派遣費用のご支援(寄付)の贈呈式が行われました。14名の方が参列下さり、支援とともに温かいメッセージや選手団へのエールをたくさんいただきました。ありがとうございました。



選手団の各々が意気込みなどを一言ずつ挨拶したあと、アスリートが書いた応援フラッグの贈呈を行いました。最後に吉田ボランティア委員長による迫力あるエールで選手団を激励しました。



アスリート 小山田 叡さんからの 応援メッセージ

「選手の皆さんへ
寒い中、雫石の小学校の校庭でたくさん練習して身につけた力を充分に出して、北海道では岩手の代表として頑張ってきてください。」

NPO法人SON・岩手 定期総会 (2020・3・21)

2020年のSON・岩手の総会は、3月21日(土)、ふれあいランド岩手で開催されました。2019年度の活動状況と収支決算報告、2020年度の活動計画と収支予算、さらには館澤監事の死去に伴う後任監事の選任の件が審議され、各議案とも原案どおり承認されました。

例年の総会で各プログラムのアスリートの参加もあり、賑やかな交流ムードの中での開催となりますが、今年の場合は新型コロナウイルスへの警戒態勢の中、感染防止に配慮しつつ、いつもより簡素でスピーディな総会となりました。正会員の出席も少なく来賓もほとんど欠席という中で盛岡地区ライオンズクラブ様はお越し下さいました。日頃からのご支援と合わせ改めて謝意を表する次第です。

総会で決定した年間の事業計画は、通常であれば4月以降次々と実施に移されていくところですが、今年は新型コロナ禍で4月、5月に予定していた事業は相次いで中止や延期を余儀なくされています。今後、予定事業については安全対策を取りつつ、内容や規模の見直しを行い、やれる範囲でやっていくというかたちになると思います。共にがんばりましょう。

＜事務局 高橋 友三＞

SON・岩手新規参加者募集説明会 (2019・12・15)

2019年12月15日(日) 13:30～ふれあいランド岩手研修室にてSON・岩手新規参加者説明会を開催しました。

今年度は陸上とゴルフとスノーシューイングのプログラムについての募集案内を市内小中学校の特別支援学級と特別支援学校に配布しました。当日は4組の参加がありました。

説明会では、SOの紹介DVD鑑賞とSON・岩手の全体説明のあと、各プログラム活動の様子が詳しく説明されました。



事務局より

【新しい事務局員の紹介】

4月から週に2回(火・金)紺屋町の事務局でSON・岩手の事務を行っていただいています。

いつも温かい笑顔で接してくれる千葉光一さんです。ありがとうございます。

★千葉光一さんの自己紹介

小学6年生になる孫を持つお爺ちゃんです。

家族構成は、今のところまだ妻一人です。子供たちは37歳の長男、35歳の次男、29歳の美人な長女の5人家族です。

子供たち全員世帯を持ったので、妻と二人暮らしと成ってしまいました。

ここ数年は妻と豪華客船クルーズにハマリ、年に2回ほど楽しいクルーズ旅行をしておりました。今年もまた2月に「あのお話の」ダイヤモンドプリンセスに乗船予定でしたが、長女が出産となりクルーズをキャンセルしたところでした。危なく岩手県第1号患者になってしまったところでした「アブネ〜」今は、命の恩人である孫娘の「孫かで」をしながら楽しく暮らしております。

そんな中、SON岩手事務局のお手伝いのお話をいただき本年4月よりお世話になっております。毎日充実した日々を送っています。何もできませんが、ほんの少しでもお役に立つよう努力いたしますので、宜しくお願いします。

特技はスポーツ全般が好きで、バレーボールは盛岡市スポーツ少年団1期生です。小学生からバレーを始め現在でもシニア選手として大会にも出場しています。他にはゴルフに麻雀、ダンスにカラオケ、と多趣味です。キャンプやバーベキューが好きで毎年親戚一同で東北六県を飛び回っています。今年はコロナで実施は難しいのですが、孫のお蔭でソワソワやイライラする事なく穏やかに過ごしています。

こんな私ですが、皆さま宜しくお願い致します。

- 5 -

【SON・岩手HP(ホームページ)や名簿システムを構築して下さった大内昭一さんに謝礼を贈呈】

* SON・岩手のホームページが開設されています。
URL : <http://son-iwate.or.jp/>ご覧ください。

SON・岩手のHP管理や作成にご尽力いただいています。お忙しい中、すべてボランティアで対応していただいています。ありがとうございます。



【切手・官製ハガキの寄付】

4月に平野ユキ子理事長とファミリーの草薙悦子さんより切手と官製ハガキの寄付がありました。会員皆様に案内を郵送する際に使わせていただいています。ありがとうございました。

「今だからこそ伝えよう! "Be with All"全国よりココロをつなぐメッセージリレー」でSON・岩手からはアスリートの住吉谷穂佳さんがメッセージを掲載しています。他地区のアスリートのメッセージも一緒にご覧になれます。■特設サイト「# Be with all #ココロつないで」
<https://sonippon.wixsite.com/bewithall>

日常の幸せを支えてくれるたくさんの人にありがとう



今年3月まで事務局員をして下さった齊藤収さんに心から感謝申し上げます。今後も広報の撮影ボランティア等でSON・岩手へのご支援をお願い致します。(本スマイル掲載のほとんどの写真も齊藤さんに撮影していただきました。) ありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願い致します。

競泳	競泳	競泳	競泳	陸上競技	バスケット	ボウリング	ゴルフ
大船渡市 Y・Sセンター	陸前高田市 B&G海洋 センター	盛岡市立 総合プール	ふれあい ランド岩手	ふれあいランド 岩手、他	大船渡市 福祉の里 センター	盛岡 スターレーン	アホロリンクス、 南部富士CC、 他
第2、4 水曜日	第2、4 水曜日	土曜不定期 別途連絡	第2、4 日曜日	5月～10月 日曜不定期	第2、4 日曜日	第1、3 日曜日	6月～10月 別途連絡
18:00～20:00	18:45～20:45	16:00～18:00	12:45～14:45 13:45～15:45	10:00～12:00	13:00～15:00	10:00～12:00	8:30～10:30

SON・岩手の2020年のプログラム、競技会、記録会、イベント等の活動日程について、今後情勢に合わせて決定してまいります。開催要項が決まり次第随時ご案内申し上げます。
 * 各プログラムの競技会・記録会
 * 「ユニス・ケネディ・シュライバー・デー」イベント（ポッチャ交流会）
 * 設立5周年記念アスリート（知的障がい者）のアート展覧会

* プログラム参加希望または詳細内容を知りたい方は、事務局までご連絡ください。
 * スポーツコーチ・ボランティアとしてアスリートとスポーツを楽しんで頂ける方を随時募集しています。スポーツの苦手な方でもアスリートのお世話や必要な補助をしてくれる方大歓迎です。（問い合わせ：SON・岩手事務局）

スペシャルオリンピックス(so)は非営利活動で、運営は「ボランティアと善意の寄付」によっておこなわれています

* スペシャルオリンピックス日本・岩手をご支援頂いている皆様（2019年1月～2020年5月受付分）*

東北電力労組（本部）
1R1Z 7ライオンズクラブ
連合岩手

SON・岩手の全てのアスリートにウエアを提供いただきました。
 北海道ナショナルゲーム選手団派遣費用の寄付をいただきました。
 2019年度「連合・愛のキャンパ」の取り組みの中で、SON・岩手の活動や内容が認められ、
20万円の助成金を頂くことができました。

**みちのくコカコーラボトリング(株)、岩館電気(株)、オーエム通商(株)、
 工藤輝雄・宏子、(株)高光建設、(株)トヨタレンタリース岩手、
 村上孝・佐原茂樹土地家屋調査士合同事務所**

**岩手トヨペット(株)、いわて生活協同組合、(株)三ツ星商会、
 盛岡ニッタン(株)、(有)村山畳店**

(有)渥美工務店、(株)泉商店、(株)キムラ、(株)高建重機、東北電力(株)岩手支店、盛岡ガス(株)、
 (株)モリレイ、菱和建设(株)、(株)北日本銀行、樋下建設(株)、中村恭子、(株)谷地保険事務所、
 (株)岩手朝日テレビ、(株)遠忠、(株)ふじさわエヴァホール、伊藤完治、きたぎんリース・システム(株)、
 (株)岩手銀行、(有)システムファニチャー、(株)鈴木測量設計、(株)東北銀行、田野畑村ライオンズクラブ、
 (株)中原商店、(株)岩手日報社、国際ソロプチミスト盛岡、東北住建(株)、東北電力労組岩手本部、
 徳清倉庫(株)、パーツステーションジャパン、(有)袴田硝子店、畠山大、(有)平塚工務店、大伸工業(株)、
 (株)IBC岩手放送、岩館仁、(株)藤沢体育堂、盛岡ライオンズクラブ、盛岡中津川ライオンズクラブ、
 盛岡南ライオンズクラブ、(有)岩手自動車電機、(有)モチコムジャパン、盛岡ターミナルビル(株)、
 (株)御幸造園、三寿司、(有)山口コウト工業、吉村彰悟・玲子、陸前高田ライオンズクラブ
 千葉龍二郎、小林一、内館政光、大久保弘、大沢英夫、岡村房子、国分牧子、齋藤収、佐藤薫、佐藤優美子、佐々木瑞瑛、
 佐々木和一郎、佐藤由美子、島田邦守、達下雅一、野田武則、赤坂國彦、平野ユキ子、高橋友三、Rita税理士法人、齋藤淳子、佐々木和彦、
 鈴木礼子、松崎たか子、松田恭一、三浦志津子、村井研一郎、大坊真紀子、高橋淑子、高橋貴子、辻裕子、(株)東北ガス圧接、
 富塚ツヤ子、中田廉平、(有)難波板金、野原勝、花柳美寿晴、山本京子、吉田長美、吉村智恵、吉村綱紀、吉村正博、米澤利次
 （以上、敬称略 順不同）

* ニュースレターの印刷は富士ゼロックス
 岩手(株)のご協力を頂きました。

皆様との出会いに心から感謝いたします。心温
 まるご支援、ご協賛を賜りました団体及び個人
 の皆様には厚く御礼申し上げます。これからも
 何卒よろしくお願いいたします。

* 期間内に入会された方でも事務処理上の理由で、お名前の掲載が遅れるこ
 とがありますことをご了承ください

（問い合わせ）〒020-0085 岩手県盛岡市紺屋町4-24
 Tel/Fax : 019-613-5277
 URL : <http://son-iwate.or.jp/>
 E-mail : iwate@son.or.jp (変わりました)
 火曜日と金曜日 10:00～15:00 在局
 NPO法人 スペシャルオリンピックス日本・岩手 事務局