

ながい まいしま  
長居・舞洲

2025

3

おおさか ししょう しゃ  
大阪市障がい者スポーツセンターだより

今号の内容

2~3面 パラスポーツ振興事業

4~5面 スポーツ教室案内(長居)

6~7面 スポーツ教室案内(舞洲)

8~9面 イベント案内・報告

10~11面 お知らせ、特集①、特集②

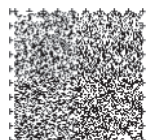
12面 特集③

めざすは  
東京  
2025  
デフリンピックへ!!  
金



坂下 真一 選手

開館50周年を迎えた  
長居障がい者スポーツ  
センターの気力像前で





# パラスポーツ振興事業

## 第25回大阪市障がい者スポーツ大会

この大会は、滋賀県で開催される「第24回全国障害者スポーツ大会」(10/25(土)～10/27(月))に出場する大阪市代表選手候補の選考会を兼ねています。



競技	日程	場所
ボウリング [知的障がい者のみ]	5月4日(日)	マグスミノエ
フライングディスク	5月10日(土)	ヤンマーフィールド長居
ボッチャ [肢体不自由者のみ]	5月17日(土)	長居障がい者スポーツセンター
アーチェリー [身体障がい者のみ]	5月18日(日)	浜寺公園アーチェリー場
卓球 [サウンドテーブルテニス含む]	5月24日(土)	長居障がい者スポーツセンター
水泳	5月25日(日)	長居障がい者スポーツセンター
陸上競技	5月31日(土)	ヤンマースタジアム長居

過去の大会の様子



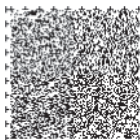
### 対象

身体障がい、知的障がい、精神障がいのある大阪市内在住(通所、入所、通学含む)の12歳以上の方(令和7年4月1日現在)。これにあてはまらない方で、長居・舞洲障がい者スポーツセンターの利用カードを持っている方は、一部競技にオープン参加できます。12歳の方は今大会に出場できますが、全国大会選考対象になるのは13歳以上。また精神障がいの区分で、全国大会選考対象になるのは卓球のみです。

### 申込期間

令和7年4月1日(火)～4月20日(日)必着  
詳しくは、下記の大会事務局へお問い合わせください。

大会の紹介動画は  
こちら



【問合せ先(大会事務局)】

長居障がい者スポーツセンター内 スポーツ振興室  
TEL:06-6606-1631 FAX:06-6606-1638

こくさいしんぜんじょしくるま おおさかたいかい

# 2025国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会





きょうぎけつか

## 競技結果

Asueアリーナ大阪にて、3日間で約8,000人以上の皆さまに観戦していただきました！

大会期間：2月14日(金)～2月16日(日)

### 大会の様子

- 1位 オーストラリア 
- 2位 日本 
- 3位 カナダ 
- 4位 タイ 



試合の様子は、「あすリートチャンネル」にてご覧いただけます！

ぜひ、ご視聴ください！



URL : <https://ytv-athlete.jp/parasports/30676>



だい かい おおさか し しょう しゃ きょうしつ

## 第51回大阪市障がい者スキー教室～いいやまコース～を

ひら

### 開きました！

教室一行の到着にあわせて大雪が降り、また講習日は天候が荒れることもなく、充実した日を過ごすことができました。

シーハイル！（スキー万歳！）

開催日：1月30日(木)～2月2日(日)

場 所：戸狩温泉スキー場  
(長野県飯山市)

参加者数  
47人  
(スタッフ含む)

#### 参加者のコメント

- ・1人で滑れるようになったのはスタッフの皆さんのおかげです！また、来年も来たいと思います！
- ・すばらしいスキー教室に参加させていただきありがとうございました！
- ・“スキーは楽しい”と心から思えるご指導でした！



ホテルからの絶景



集合写真



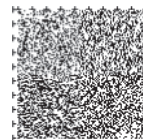
アルペンコース



チェアスキーコース



スノーシュー体験





# スポーツ教室案内

## ●長居からのお知らせ ※スポーツ教室の実施日や時間は、変更する場合がありますのでホームページやLINEでご確認をお願いいたします。

これからスポーツをしてみたい方、もっと技術を向上させたい方、目的やレベルに応じた教室を開いています。ぜひ、ご参加ください。

**はじめよう水泳 (水慣れ～)** プール室

水慣れから、浮いて進めるまでを目標に指導します。

開催日：6月6・13・20・27日、7月4・11・18・25日  
金曜日 (全8回)

時 間：①18:15～19:00 ②19:15～20:00

**対象者** 水泳未経験の障がいのある中学生以上の人  
定員：各6名程度

**申込が必要**  
申込期間  
5月1日(木)～5月13日(火)

**はじめようアーチェリー** 体育室

基本技術・マナーなどを大阪障がい者アーチェリークラブ員が指導します。

開催日：6月15日 日曜日

時 間：14:00～16:30

**対象者** 未経験または経験5年未満の障がいのある中学生以上の人  
定員：15名程度

**申込が必要**  
毎回 前月の20日～先着順

**はじめよう車いすツインバスケットボール** 体育室

基本技術・ルールなどを大阪グッパーズクラブ員が指導します。

開催日：5月1日、6月5日 木曜日

時 間：18:30～20:30

**対象者** 四肢に障がいのある中学生以上の人  
定員：10名程度

**申込が必要**  
毎回 前月の20日～先着順

**はじめよう柔道** 遊戯室

基本技術・ルールなどを柔道部クラブ員が指導します。

開催日：6月3日 火曜日

時 間：18:30～20:30

**対象者** 視覚・知的・発達・精神障がいのある中学生以上の人  
定員：5名程度

**申込が必要**  
毎回 前月の20日～先着順

**はじめようボウリング** ボウリング室

基本技術・ルールなどをボウリングクラブ員が指導します。

開催日：5月9日 金曜日

時 間：15:15～17:15

**対象者** 障がいのある人  
定員：10名程度

**申込が必要**  
毎回 前月の20日～先着順

**ボッチャ** 体育室

全国障害者スポーツ大会の出場をめざし、ボッチャのルールや技術を学びます。

開催日：4月19日、6月21日、8月16日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、2026年1月17日、2月21日、3月21日 土曜日 (全10回)

時 間：13:15～15:15

**対象者** 肢体障がいのある中学生以上の人  
定員：20名程度

**申込が必要**  
申込期間  
3月1日(土)～3月14日(金)

**バレーボール** 体育室

全国障害者スポーツ大会の出場をめざし、バレーボールのルールや技術を学びます。

開催日：4月7・21日、5月19日、6月2・16日、7月7日、8月4・18日、9月1日、10月6・20日、11月17日、12月1・15日、2026年1月5・19日、2月2・16日、3月2・16日 月曜日 (全20回)

時 間：18:30～20:30

**対象者** 知的障がいのある中学生以上の人  
定員：20名程度

**申込が必要**  
申込期間  
3月1日(土)～3月14日(金)

**車いすバスケットボール入門** 体育室

車いすバスケットボールの基本操作やルール、技術の習得をめざして指導します。

開催日：4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日、8月25日、9月8・22日、11月10日、12月8・22日、2026年1月26日、3月9・23日 月曜日 (全17回)

時 間：18:30～20:30

**対象者** 下肢に障がいのある高校生以上の人  
定員：15名程度

**申込が必要**  
申込期間  
3月1日(土)～3月14日(金)

## パラブレیکن (ブレイクダンス)

ラウンジ

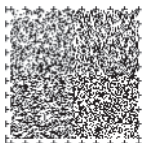
日本アダプテッドブレیکن協会の講師による技術レッスンを行います。

開催日：4月27日、6月8・22日、7月13・20日、8月10日、9月14日、10月12日、11月9・23日、12月14日、2026年1月18日、2月8日、3月8・29日 日曜日 (全15回)

時 間：①9:30～10:30 ②10:45～11:45

**対象者** 障がいのある人  
定員：各10名程度

**申込が必要**  
申込期間  
3月1日(土)～3月14日(金)



**精神障がい者のフットサル** 体育室

パスやシュートなどフットサルの基本練習を行い、楽しくゲームができるようにつなげます。

開催日：6月9・23日 月曜日  
時 間：13:15~14:45

**対象者** 精神障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者  
定員：30名程度 (介助者を含む)

**申込が必要**  
毎回 前月の20日~先着順

**ラン run ラン** ヤンマーフィールド長居 会議室①・②

走る動作につながる動きやトレーニングを取り入れながら、ランニングを行います。

開催日：4月10・24日、5月8・22日、6月12・26日、7月10・24日、8月14・28日、9月11・25日、10月9・23日、11月13・27日、12月11日、2026年1月8・22日、2月12・26日、3月12・26日 木曜日 (全23回)  
時 間：18:30~19:30

**対象者** 知的・発達・精神障がいのある中学生以上の人  
定員：40名程度

**申込が必要**  
申込期間  
3月1日(土)~3月14日(金)

**ゆったり健康運動** 5月 ラウンジ 6月 未定

ストレッチや有酸素運動、簡単な筋力トレーニングなど家でもできる健康づくりのための運動を行います。

開催日：5月8日、6月12日 木曜日  
時 間：5月 10:00~11:00  
6月 13:15~14:15

**対象者** 障がいのある人  
定員：10名程度

**申込が必要**  
毎回 前月の20日~先着順

**知的障がい者のサッカー** 長居公園 フットサルコート

セレッソ大阪のスクールコーチがドリブル、パス、シュートを指導します。また、サッカーにおける体力、技術、メンタルを習得します。

開催日時：決まり次第HP等でお知らせします

**対象者** 知的障がいのある中学生以上の人  
定員：15名程度

**申込が必要**  
毎回 前月の20日~先着順

**みんなで楽しもう♪ミュージック・ケア** 体育室

いろいろな音楽や楽器を使い、からだを動かしたり、歌ったりしながら音楽に親しみます。

開催日：4月12日、5月10日、6月14日 土曜日  
時 間：13:30~14:45

**対象者** 障がいのある人とその家族・介助者  
定員：100名程度 (介助者を含む)

**申込が必要**  
毎回 前月の20日~先着順

**リズムでからだを動かそう** 体育室

いろいろなリズムによって、楽しみながらからだを動かします。

開催日：4月26日、6月28日 土曜日  
時 間：13:30~14:45

**対象者** 障がいのある人とその家族・介助者  
定員：100名程度 (介助者を含む)

**申込が必要**  
毎回 前月の20日~先着順

**キッズ水泳 (トビウオ)** プール室

12.5m息継ぎをしながら泳ぐことをめざした水泳練習を行います。

①顔をつけて1人で浮くことができる。  
②顔をつけて1人でキックをして進むことができる。

開催日：6月1・8・15・22・29日 日曜日 (全5回)  
時 間：①15:15~16:00 ②16:15~17:00

**対象者** 障がいのある小学生  
定員：各8名程度

**申込が必要**  
申込期間  
5月1日(木)~5月13日(火)

**キッズからだづくり** 体育室

幼児期に必要なからだの動きの習得をめざし、個々の障がいに応じた指導を行います。

開催日：6月7日 土曜日  
時 間：13:30~14:30

**対象者** 障がいのある4歳以上の未就学児 (保護者を含む)  
定員：15組

**申込が必要**  
毎回 前月の20日~先着順

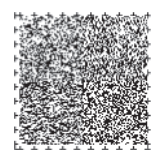
**キッズ ミュージック・ケア** ラウンジ

いろいろな音楽や楽器を使い、からだを動かしたり、歌ったりしながら音楽に親しみます。

開催日：6月1日、7月6日、8月3日、9月7日、11月2日、12月7日、2026年1月11日、2月1日、3月1日 日曜日 (全9回)  
時 間：①9:45~10:30 ②10:45~11:30

**対象者** 知的・発達障がいのある3歳から小学生 (保護者を含む)  
①小学生 ②3歳以上の未就学児  
定員：各10組程度

**申込が必要**  
申込期間  
5月1日(木)~5月13日(火)



# スポーツ教室案内

## ●舞洲からのお知らせ

※スポーツ教室の実施日や時間は、変更する場合がありますのでホームページやLINEでご確認をお願いいたします。

これからスポーツをしてみたい方、もっと技術を向上させたい方、目的やレベルに応じた教室を開いています。ぜひ、ご参加ください。

## プール

### メダカ

☆水慣れから浮助具付きで5m泳ぐまでをめざします！

対象：障がいのある幼児から小学生までの人

定員：①②各 15 組

日程：日曜日または祝日

① 15:15 ~ 16:00

② 16:15 ~ 17:00



### トビウオ 幼児・小学生

☆浮助具付き5mから浮助具付きで12.5m(息継ぎあり)泳ぐまでをめざします！

対象：障がいのある幼児から小学生までの人

定員：①②各 10名

日程：日曜日または祝日

① 15:10 ~ 16:00

② 16:10 ~ 17:00



### トビウオ 中高生

☆水慣れから浮助具付きで12.5m(息継ぎあり)泳ぐまでをめざします！

対象：障がいのある中学生から 18 歳 (高校生) までの人

定員：15 名

日程：土曜日

18:00 ~ 18:50



### イルカ

☆浮助具付き12.5mから浮助具なしで25m完泳をめざします！

対象：障がいのある小学生から 18 歳 (高校生) までの人

定員：15 名

日程：土曜日

19:00 ~ 20:00



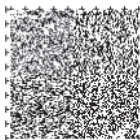
## ジュニアスクール参加者の声



子どもたちの声

- ・泳げるようになってとても楽しい。また参加したい。(水泳を受講)
- ・友達ができた(フットサルを受講)
- ・車いすの操作がうまくなった(車いすバスケットボールを受講)

- ・人のまねをしったり説明を理解したりはできないのですが、手取り足取りで色々導いていただき、本人もとても楽しそうでした。(水泳(メダカ)受講の保護者)
- ・自分のあまり得意でないことも、諦めずに粘り強くチャレンジすることで、自信を持てたようです。(フットサル受講の保護者)
- ・全く卓球未経験でしたが、丁寧に指導してくださり、本人も楽しかったようで学校でも話しているようです。(卓球受講の保護者)



保護者の声

## 2025年度ジュニアスクール 日程表

実施日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
水泳メダカ	27日(日)		8日(日)	13日(日)	24日(日)	15日(月・祝)
水泳トビウオ(幼児・小学生)	29日(火・祝)		22日(日)	20日(日)	31日(日)	21日(日)
水泳トビウオ(中高生)	26日(土)		7日(土)	5日(土)	23日(土)	20日(土)
水泳イルカ	26日(土)		7日(土)	5日(土)	23日(土)	20日(土)
卓球	27日(日)	実施なし	8日(日)	13日(日)	24日(日)	15日(月・祝)
フットサル	29日(火・祝)		22日(日)	20日(日)	31日(日)	21日(日)
車いすバスケットボール	29日(火・祝)		22日(日)	20日(日)	31日(日)	21日(日)
ポッチャ	27日(日)		8日(日)	13日(日)	24日(日)	15日(月・祝)
申込期間	3月1日(土)~20日(木・祝)		5月1日(木)~18日(日)	6月1日(日)~20日(金)	7月2日(水)~20日(日)	8月1日(金)~20日(水)



# しょうかい ジュニアスクールのご紹介

## アリーナ

### 卓球

☆大会出場を目標に技術の習得・向上をめざします！

対象：障がいのある幼児から  
18歳（高校生）までの人

定員：20名

日程：土曜日または  
日曜日・祝日  
10:15～11:45



### フットサル

☆パスやシュートなどの基本技術を習得し、ゲームができるようになることをめざします！

対象：障がいのある幼児から  
18歳（高校生）までの  
立位でボールを蹴る  
ことができる人

定員：30名

日程：日曜日または祝日  
10:15～12:00



### 車いすバスケットボール

☆車いす操作やパスやシュート、ゲームができるようになることをめざします！

対象：下肢に障がいのある4  
歳から18歳（高校生）  
までの人

定員：25名

日程：日曜日または祝日  
13:15～14:45



### ボッチャ

☆レクリエーションでのゲームができるようになることをめざします！

対象：肢体障がいのある幼児  
から18歳（高校生）  
までの人

定員：10名

日程：土曜日または  
日曜日・祝日  
13:15～14:45



### 重度身体障がい者の運動（プール）

プール

水中でリラックスしながら、四肢・体幹の動きを引き出し、少しでも気持ちよく動かしやすいからづくりを行います。

開催日：5月11日、6月8日、7月6日、8月3日、  
9月7日、10月12日 日曜日

時間：11:00～12:00

対象者

主たる移動手段が車いすの四肢・体幹に  
重度の障がいのある人とその家族・介助者  
定員：各回7組程度

申込が必要（毎月）

5月：4月2日（水）～4月20日（日）  
6月：5月1日（木）～5月18日（日）

### 目的別トレーニング（プール）

プール

心肺機能評価を行ったうえで、水泳や水中運動でのトレーニングメニューを提供します。

6月～7月は『健康増進』を目的に実施します。

開催日：6月9日、23日、30日・7月14日 月曜日

時間：18:30～19:30

対象者

障がいのある18歳以上の人  
（高校生除く）  
定員：5名程度

申込が必要

4月2日（水）～4月20日（日）

### 目的別トレーニング

（障がいのある人に）運動習慣を身につけてもらえるように、テーマを設けて実施する。5月～7月に実施するテーマは、『ダイエット』です！

開催日：①5月9日 金曜日、6月5日 木曜日、7月2日 水曜日  
②5月16日 金曜日、6月12日 木曜日、7月9日 水曜日

時間：①11:00～12:00 ②13:30～14:30

場所：各回で実施場所が異なります。

集合場所：2階受付前

対象者

障がいのある16歳以上の人  
定員：各回5名程度

申込が必要

当日申込受付

### Let's スポーツ（4月）

アリーナ

指導員や友達・家族と一緒に様々なスポーツができる時間です。バドミントンやボッチャ、バスケットボールなどができますが、他にも希望する内容がありましたら、指導員までご相談ください。

開催日：平日・土曜日（ホームページなどで案内します）

時間：各40分（日程によって開始時間が異なります）

対象者

障がいのある人と  
その家族・友人・介助者

申込が必要

3月1日（土）～

### プールワンポイントレッスン

プール

プール活動に関する希望に応じて、指導員が指導します。  
レッスンにはパーソナルコースとテーマ別コースがあります。

対象者

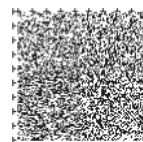
障がいのある人  
※コースによって定員が異なります

開催日：平日（ホームページなどで案内します）

時間：20分～40分（日程によってコース、開始時間が異なります）

申込が必要

当日申込受付



# イベント案内

※イベント開催のため、スポーツセンターが混み合うことがあります。



ながい

## 2025こどもフェスティバル

参加費：無料

障がいのあるこどもたちとその家族、友達を中心に、仲間、周囲の人たちと共に楽しくからだを動かし、コミュニケーション能力や社会性を育むことを支援します。

開催日時：2025年3月9日(日)  
10:00～16:00(12:00～13:00昼休憩)

場 所：体育室

サイバーホイールや、おもちゃの広場などご自由に参加いただけるコーナーもありますので、直接会場へお越しください。ポッチャの体験のみ申込が必要です。

詳細は、館内掲示またはホームページをご覧ください。

※12月号でスパイダーは申込が必要とお知らせしましたが、当日受付となりましたので、直接会場にお越しいただき、お申込みください。



昨年度の様子



まいしま

## ヨット体験会

アクセスディンギーという安全性の高いヨットが体験できます。はじめての方でも簡単に安心して乗ることができるので、一度体験してみてください!

開催日時：2025年4月6日(日)  
荒天時中止(予備日設定なし)

1部:10:15～11:45(集合10:00)

2部:13:30～15:00(集合13:15)

場 所：大阪北港マリーナ(集合場所はセンターです。マイクロバスによる送迎あり)

募集定員：1部、2部ともに8組程度(1組4名まで)

参加費：1組につき500円

申込期間：3月1日(土)～3月20日(木・祝)

申込方法等、イベントの概要についてはホームページをご確認ください。



ヨット体験の様子

### その他のイベント



ながい

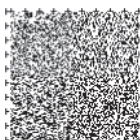
令和7年4月6日(日)

‘25近畿選抜車いすツインバスケットボール大会

## 編集日記

長居では知的障がいのある人を対象にバレーボール教室を開いており、技術習得と毎年開催される全国障害者スポーツ大会(以下、全スポ)近畿予選会に出場する大阪市代表チームに選手を送りこむことを目標に実施しています。

参加者のほとんどがバレーボール未経験者で、基礎からバレーボールの練習を行い、最近ではゲーム形式が出来るまでに楽しくワイワイ



## 「全スポめざしてがんばります」

成長中です!

今年5月に開かれる、全スポ近畿予選会に9名の男子選手が出場する予定です。

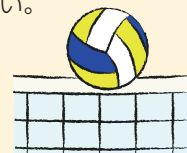
教室では、女子メンバーが少ないので、興味のある方はぜひご参加ください。

一緒に全スポ出場をめざしてみませんか?

※詳細は、長居スポーツ教室案内をご覧ください。



教室の様子







おおさかしながいしや  
**大阪市長居障がい者スポーツセンター**  
かいかんしゅうねんきねんしきてん  
**開館50周年記念式典**

「大阪市長居障がい者スポーツセンター開館50周年記念式典」を行いました。横山英幸大阪市長をはじめ、多数の関係者にご出席いただき、横山市長とブレイクダンスの体験や利用者でパラリンピック金メダリストの大前千代子さんの記念講演等もあり、盛大な式典となりました。

開催日：令和6年12月15日(日)



ブレイクダンス体験

講師  
日本アダプテッド  
ブレイキン協会代表理事  
高橋 俊二氏



講演  
大阪車いすテニス協会顧問  
大前千代子氏

記念講演



だいかい  
**第51回**  
**クリスマスのつどい**

日頃から当センターで練習されている団体による発表や参加型レクリエーション、毎年恒例の職員によるダンス発表をしました。今年度も多くの方にご来場いただけたことで、非常に盛り上がりました!

開催日：令和6年12月15日(日)

参加人数  
734名



集合写真



**ゲームで**  
**スポーツコーナー**

2階ラウンジにて、テレビゲームを使用したゲームコーナーを設置しました。

ゲームを通して楽しくからだを動かしていただくことを目的に、フリースロー対決・チャンバラ対決の2種目を体験していただきました。長居障がい者スポーツセンターでは初めての試みでしたが、多くの方にご参加いただきセンター内にはゲームを楽しむ声が響いていました。

開催日：令和6年12月15日(日)

参加人数  
延べ65名



当日のようす



しんねん  
**2025新年のつどい**

今年はスペシャルゲストに来ていただき、ステージパフォーマンスを盛り上げていただきました! ダンスパフォーマンスの後に参加者を巻き込んだ参加型ダンスを行った出演団体もあり、終始盛り上がりを見せていました。そして、大阪中央ロータリークラブからの協賛でお楽しみ抽選会の豪華景品・サイコロ運試しのお菓子をいただき、たくさんの方の笑顔を見ることができました。たくさんのご参加ありがとうございました。

開催日：  
令和7年1月12日(日)

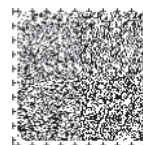
参加人数  
717名



お正月遊びの様子



ステージパフォーマンスの様子



# おしらせ



かさい そうてい しょうぼうくん れん  
火災を想定した消防訓練を  
じっし  
実施します

ご協力をよろしくお願いいたします。

	実施日	時間
舞洲	3月14日(金)	14:00 ~ 14:30
長居	3月18日(火)	



しつ いっぱん り ようきゅうし  
プール室の一般利用休止について

「第25回大阪市障がい者スポーツ大会水泳の部」開催のため、下記の日程において、プール室の一般利用を休止します。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

日時：5月24日(土) 15:00 ~ 21:00  
5月25日(日) 9:00 ~ 18:00



おおさか かんさいばん ぼく かいさい き かん (4月13日~10月13日)  
大阪・関西万博の開催期間  
きょうりょく なが  
のご協力をお願いします。

阪神高速「湾岸舞洲出口」からの自家用車等およびJR桜島発の万博会場行「駅シャトルバス等」が、午前中を中心に此花大橋の交通量が増加・集中することが予想されます。

舞洲障がい者スポーツセンター送迎バス等の運行ルートも、この影響から運行ダイヤが乱れ、乗車時間が長くなることがありますので、スポーツセンターへお越しの際は、交通情報を確認のうえ、渋滞を避けたご利用をお願いします。



がつ にち にち こうつう きせい  
3月16日(日)の交通規制について

大阪・関西万博開催記念『ACN EXPO EKIDEN 2025』の開催に伴い、周辺道路の交通規制があります。この交通規制により、当センターのシャトルバス等も一部の時間帯、運休となります。

詳しくは、当センターホームページをご確認ください。

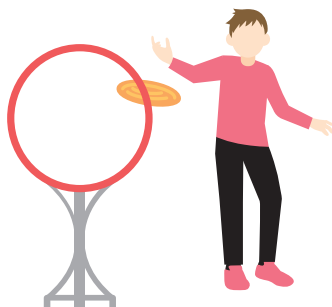
## 特集①

センター利用者の声

100歳  
めざして  
がんばります

こにし しょうこ  
小西 昭子 さん(80歳)

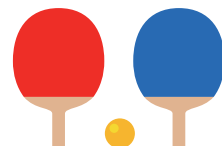
小西さんは両側先天性股関節脱臼で生まれ、37歳で障がい者手帳を取得されました。足の不自由さを感じながら、お茶・お花の師範や海外旅行を楽しめました。両側の股関節回りの筋肉を鍛えるために、当スポーツセンターに通いはじめ、ト



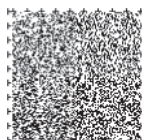
レーニング動画は  
こちらよりご視聴ください。



<https://youtu.be/rlu5FhoYu6w>



いつまでも  
元気で、明るく、  
スポーツを  
楽しみたい!!





# 長居・舞洲



## 障がい者スポセンのいいところ!

春が近づき、新たに何かにチャレンジしようとしている人も多いはず!そんなあなたに職員おすすめの「スポーツセンターのいいところ」をご紹介します。この機会に、スポーツをはじめませんか?

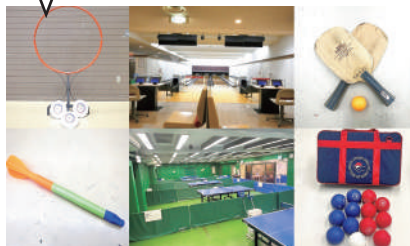
大阪市長居・舞洲障がい者スポーツセンターは、障がいのある人を中心に「いつ一人で来館しても指導員や仲間がいて、安心していろいろなスポーツを楽しむことができる」という基本方針(コンセプト)で運営しています。

### 利用料無料



大阪府内在住で障がいのある方は無料でスポーツ施設を利用することができます。おさいふにやさしいことも大切ですね。

### 施設や道具が充実



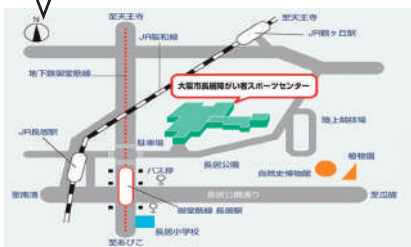
ひろ〜い体育館や温水プール、トレーニングジム、ボウリングや卓球などさまざまなスポーツ施設があります。また、各種ラケットやボールなどスポーツ道具を準備をしています。

### 1人できても安心!



スポーツセンター指導員の多くは、パラスポーツ(障がい者スポーツ)指導員資格を持った、障がいのある人にスポーツを指導するスペシャリスト。あなたのニーズに応じて様々な指導やサポートをさせていただきます!

### アクセス抜群



大阪メトロやJR阪和線の【長居駅】を降りて徒歩数分のところにスポーツセンターがあるので、仕事前・後などにふらっと立ち寄ることもできます!また、長居公園内にあるので、安全で緑が多いことも魅力です。

### 公認クラブがたくさん



いろいろなクラブがあり、仲間と一緒に活動することができます。(写真は長居の公認クラブです)

### 多様なスポーツ教室の開催



これからスポーツをはじめたい人向けの教室から、大会出場をめざした教室、健康づくりやレクリエーションなど、さまざまな教室を開催しています。ぜひ、参加してみてくださいね!

### 宿泊施設を併設



なんと同じ建物内に「ホテル」があります!(しかも全室バリアフリー!)スポーツでリフレッシュした後、そのまま宿泊して、翌日にUSJに行くなんてこともできちゃいます!スポーツ宿泊や修学旅行などでの利用も大歓迎です!

### ジュニアスクールがいっぱい!

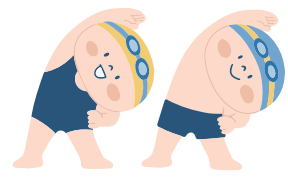


日本一のジュニアスクール数!(\*担当者調べ)主に学齢期を対象とし8つのジュニアスクールが活動しています。子どもたちの興味や関心にあわせて、ぜひ一度ご見学ください!

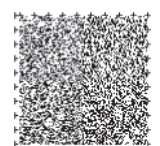
### アウトドアイベントで非日常の体験を!



舞洲という立地条件を活かした、様々なイベントを実施しています!ヨット体験や、アウトドア体験(BBQ)、大阪を本拠地とするプロスポーツの観戦ツアーなど、非日常の体験をしてみませんか?



\*見学だけのご来館でも構いません。詳しくは最終ページのスポーツセンターの連絡先にお問い合わせください。



# 知っていますか？デフのこと

今年、[東京2025デフリンピック]が開かれます。デフリンピックとは、4年に1度開催される、デフ(きこえない・きこえにくい)アスリートのための国際スポーツ大会です。日本では初開催となり、東京大会は第1回大会から100周年を超えて初めて開かれる記念すべき大会です。

## 東京大会の概要

大会期間：2025年11月15日(土)～26日(水) (12日間)

参加国：70～80か国・地域

選手数：約3,000人

競技数：21競技

東京2025  
デフリンピック  
大会情報サイト



デフリンピックを目前に控え、私たちは、デフスポーツや聴覚障がいの理解を深め、誰もが参加しやすいスポーツ環境を作りたいと願い、【大阪市パラスポーツミーティング】を12月に開きました。デフリンピックに出場経験のある坂下真一選手(表紙写真)や日ごろからデフスポーツに携わっていらっしゃる大阪府立中央聴覚支援学校の杉本真澄先生、日本ろう者テニス協会広報の梶野耕佑さんにゲストとして参加いただき、講演やシンポジウムとおして、さまざまなデフスポーツとその工夫について考えました。  
これからますますデフスポーツが身近になるといいですね！



参加団体との情報交換も盛り上がりしました



指文字講座もしました

ホームページ



ながい

長居障がい者スポーツセンター

検索



←LINEのご登録はこちらから



まいしま

舞洲障がい者スポーツセンター

検索



**長居休館日** 毎週水曜日、第3木曜日

**舞洲休館日** 毎週火曜日、第3月曜日

**開館時間**

平日・土曜日 9:00～21:00

日曜日・祝日 9:00～18:00

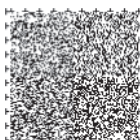
※休館日が祝日にあたる場合は開館します。 ※年末年始の休館日は12月29日～1月3日です。

編集  
発行



(社福)大阪市障害者福祉・スポーツ協会  
障がい者スポーツ振興部 スポーツ振興室

令和3年度から7年度まで指定管理を受け両センターを管理・運営しています。



大阪市長居障がい者スポーツセンター  
(〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32)

スポーツ施設 TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613  
スポーツ振興室 TEL 06-6606-1631 FAX 06-6606-1638

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター  
(〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46)

スポーツ施設 TEL 06-6465-8200 FAX 06-6465-8207  
宿泊研修施設 TEL 06-6465-8210 FAX 06-6465-8213