

## コロナに負けない！SON・高知の過ごし方



### No.55 Contents

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1.【バドミントン】プログラム発足！   | 5.【ボウリング】コロナ流行の中で  |
| 2.【陸上】新型コロナに負けず！     | 6.【フロアホッケー】近況と過ごし方 |
| 3.【バスケットボール】コロナ対策    | 7.【事務局】ライオンズ様のご招待  |
| 4.【競泳】活動状況、C グループの活動 | 8.【ファミリー】；自粛中の過ごし方 |
|                      | 編集後記               |

SON・高知の HP を開設  
しました！

<http://sonkochi.sakura.ne.jp/>

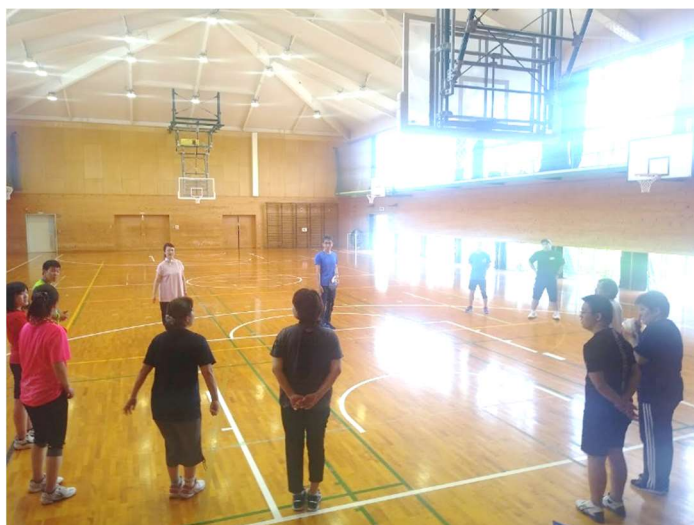






## バトミントンプログラム発足！

2020 年度からバトミントンプログラムが発足し、私がヘッドコーチをつとめることとなりました。30年以上前、職場のバトミントンサークルに入り遊び半分にやっていた程度で、本格的な競技としての経験はありません。目下入門書やYouTubeで練習方法を勉強しながら、アスリートは勿論、私自身の技術の向上も目指しつつ楽しく練習していきたいと思っています。



当初は3月に体験を行ってからの始動予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大によりSOの活動休止を余儀なくされ、結局7月に2回体験会を実施し、9月からの本格稼働に向け、コロナ対策を万全に整えながら準備をすすめているところです。



今のところ、7・8人が参加を希望しており、またSO以外からも参加の意向ある方も複数人おります。



毎月第1・第3日曜日の13時から15時までを練習時間とし、障害者スポーツセンター、高知市立特別支援学校体育館が会場となります。

バトミントンに興味のある方は、見学・体験からでもいいので足を運んでみてください。

(バドミントンHC 仲 慶三)

コロナ禍で、スタートが遅れてしまいましたが、ようやく7月からバドミントンプログラムが始まりました。

第1回目第2回目の体験日には12名のアスリートの参加がありました。ランニング、ストレッチ等の後、早速ラケットを握ってシャトルを当てる事に挑戦。コート二面を使って2グループに分かれての練習。

なかなかシャトルを捉える事が難しいアスリートもありましたが、皆一生懸命トライしています。

最初はできなくても、継続は力なり！です。私事ですが、れい子も最初は全く出来なかったのですが、15年もの間、練習を続けてきた事で、シャトルを打てる回数も増えてきました。諦めずに頑張る事で必ず進歩するはずですよ。

今年は大会に参加する事はできませんが、来年からは1人でも多くのアスリートが試合に参加できるように練習をしていきたいと思います。

仲ヘッドコーチを中心に3人のボランティアコーチ（内ファミリーボランティア2名）が協力しあいながらアスリートの皆さんが楽しく安心して参加できるプログラムにしていきたいと思います。ボランティアコーチをして下さる方がいらっしやいましたら是非お願いしたいです。

最後に、できるだけファミリー同伴での参加をお願いしたいです。

ご協力よろしくお願いします。

バドミントンに興味のある方は、見学・体験からでもいいので足を運んでみてください。

（バドミントンファミリー 相原 夏津）

アスリート委員長 片岡君から感想を頂きました。

バドミントン体験に参加して  
七月五日（日）、市立支援学校でのバドミ  
ントン体験に参加しました。最初は体育館を  
二周走り回りました。それから準備体操をしてウ  
ケットやシャトルを持つてサーブレシーブ  
のきそ練習をしました。最後にみんなでミニ  
ゲームをして終わりました。楽しかったです。  
ぼくはバドミントンが大好きなので  
バドミントンはじめたいと思います。  
たのびたいです。はじめたいです。  
っばい練習をして、大会に出たいと思います。  
今から、まぶく楽しみです。





## 新型コロナに負けず！

陸上の活動は、2月は毎年休止期間です。3月から再開しようと思っていた矢先、新型コロナ感染が全国的にひどくなって、SO全体の活動を自粛。当初はこんなに長引くとは思っていなかったのですが、未だに感染は続いています。6月に緊急事態宣言は解除され、陸上の活動も7月から再開しました。皆の体力が相当落ちているのでは、と心配しましたが、大したことなくホッとしたところです。しかし緊急事態宣言は解除されたものの、まだ油断はできません。活動開始前の検温、手の消毒、不要な接触の回避(ハイタッチ、リレーの自粛)、感染多発地域と接触があった場合は1回の活動参加自粛などを実施しています。

感染拡大の中、SOの活動自粛、障害者スポーツ大会やマラソン大会が中止になっています。我が家はこれを逆手にとって、目標を来年の龍馬マラソン1本に絞って、むしろトレーニングを強化しています。



マラソンの練習は1人でできます。しかも早朝トレーニングが主体だから人と接することはありません。月別の走行距離は4月294km、5月491km、6月579km、7月469kmといった具合です。

美欧がこれだけ走っているということは私もそれだけ自転車で伴走しているということです。

私の体力からすると考えられないことですが、それを可能にしたのは電動アシスト自転車です。普通、電動アシスト自転車は後部に四角いバッテリーボックスが付いていますが、私の自転車にはありません。シートポストにバッテリーが内蔵されています。1回の充電で約50km走ります。これでフルマラソンの練習もOK。我が家2人分の特定給付金はほとんど自転車に化けてしまいました。



練習コースは3ヶ所あります。以前は高知大学構内がメインだったのですが、コロナの影響で使えなくなりました。そこで新たに開拓したのが、春野運動公園付近です。10キロと15キロのコースを設定しています。アップダウンがありトレーニングにはもってこいです。ランニングの終盤は運動公園東口から陸上競技場まで一気に駆け上がります。龍馬マラソンを意識してのことです。さらに追加で体育館横から水泳場へと上り、陸上競技場を経てスタート地点の西門へと下りていきます。こんなコースで練習できるのもひとえに電動アシスト自転車のおかげです。但しこのコースには1つ難点があります。美欧の天敵、「犬」に遭遇する確率が高いのです。その時、美欧は濃厚接触を避けるため、車道に飛び出してしまうのです。車より犬の方が危ケンと思っているのです。



第2のコースは障害者スポーツセンター周辺の駅伝コースです。1周 1,65km、スピード重視のインターバルトレーニングです1周 6分50秒～7分05秒の速さで走って3分休憩、これを4回繰り返します。



第3のコースは、土佐市の新居地区観光交流施設、南風付近の仁淀川堤防。フラットで、コース・距離も自由に設定できるので重宝しています。



普段は 11～15km、時には 21,1km 走ります。9月に25km、10月に30km、11月に35km走る予定です。グラフは21.3kmを1時間34分46秒(ハーフに換算すると1時間33分55秒)で走った時の速度と心拍数を表したものです。このようにいつも心拍数を意識したトレーニングをおこなっています。目標は龍馬マラソン3時間15分！



(陸上コーチ 大里 宏城)





2020 年の初めてのバスケットボールの練習は 2 月 15 日アスリート 4 人とコーチ 1 人で始まりました。久しぶりの練習でしたがコーチも来てくれたので、みんな喜んで練習ができました。まさか五ヶ月余りの長い間練習が出来なくなる事になるとは思ってなかったので驚いています。

再開後の練習のコロナ対策として次のような事を考えました。

- ① 体育館に入るまでマスクをする。(アスリートで無理な人はしなくても OK)
- ② 体育館の入り口でみんなに消毒して入ってもらう。
- ③ ボールも消毒して使用する。
- ④ 窓は開けて換気をよくする。
- ⑤ 練習時には 2 メートル離れて練習する。  
(3 台扇風機を用意しました)



実際練習が始まったら 2 メートル離れてランニング、体操、ドリブル、シュート練習等もでき後のミーティングもちゃんと離れて出来ました。久しぶりだったので短縮して 3 時には終わりました。ボールはファミリーと話し合い個人に持って帰ってもらうようにしました。

次回にそのボールを使用してもらったら全部のボールの消毒の手間が省けるし、他の人が触ったボールではやはり嫌な方もいるかな? と思ったからです。

このような対策をした結果無事コロナ後の 2 回の練習も終わりほっとしています。

アスリートたちも楽しんで練習できたようで良かったです。

さて、前田家の自粛期間中の過ごし方は、3 月頃からは色々な行事が中止になり楽しみにしていることがすべて出来なくなりどうしたもんか? と困っていました。やはり運動しなくてはと思い、トレーニングジム、散歩、プール等に行き少しは運動していましたが、主に YouTube を見て過ごしてました……。時々ドライブに行き人がいないような所で休憩をしたり、車の中でお弁当を食べたりもしました。

高知でのコロナ感染者 0 状態になった時は気が緩んで外食にも時々連れて行っていました。

今年ほど休みに家にいる年はないです。来年には自由にどこでも行けるようになってほしいです。前田親子の切なる思いです。

(バスケットファミリー 前田 純子)



令和2年2月に入って約3か月ぶりに第44回競泳プログラムが始まりました。しかしそのころ既にコロナについてのニュースが連日テレビから流れていました。高知県でも2月末に感染者が発表され、SOの事務局からは3月末までの全プログラム活動休止の連絡が入りました。

今年度は、昨年に続き四万十との合同練習・交流会を予定していたので、会場や軽食の検討をしている真っ最中の活動休止のお知らせでした。また、広島の競泳競技会へ一泊二日で参加したいと予定していましたが、4月上旬には競技会中止のお知らせが入りました。

いったいいつまで続くのか期限の分からないSO自粛中、今度は市営プール自体が4月半ばから連休明けまで休館となりました。

例年ですと、5月の連休後から、第45回のプログラムが開始されますが、5月のプログラムも中止との連絡が事務局から入り、続いて6月末まで中止との連絡がありました。

泳ぎにこられず、運動不足になったアスリートもいたのではないかと思います。個人でプールに泳ぎにきているアスリートもいましたが、やはり、個人で来ているのと、SOとでは同じ泳ぐにしても目的や内容が違ってきます。みんな再開を待ち望んでいたのではないのでしょうか。

5月の下旬、競泳の中で役員やお世話係で作っているライングループがありまして、その中で、「練習を再開する時の為の配慮事項を検討してはどうか」という意見が上がりました。

ライン上で各々が思いつくままに、あ～してはどうか？こうしてはどうか？と意見を出し、（私のがんびりぼんやりしている間に有能な方々がすすめていってくれるのです！離れていても、時

間が合わなくても、ノープロブレム！！素晴らしいネット社会！素晴らしいチームワーク！）

そして、次々に文章という形にまとめ上げられます。その間私はほぼほぼ眺めている人だったような(・・;)あれよあれよという感じでした。みんなすごいね♡

競泳にはコーチのグループラインもあります。ある程度まとまってから、さらにコーチ目線での意見をいただくためにコーチラインでもこのまとまりかけの意見を投げかけてみました。そうやってできたのが、競泳フローです。

7月、ついに再開の時が来ました☆

この日の為に、色々考えて作った競泳フローに沿えるよう、ダイソーのお世話になってホワイトボードやらマジックやらマグネットやら購入し、更衣室に入る順番の提示、練習メニューの提示の準備をすすめてきました。が、机上の案なので、実際に行ってみると、ダメだこりゃというのもありました。

例えば、「ホワイトボードは濡れると書けなくなる」とか（笑）

初回の失敗を糧に、2回目には、練習メニューはあらかじめ作ったり、トランシーバーを新たに購入して、コースの端と端での連絡ができるようにしたりしました。

まだ、このコロナ体制での練習は2回しか行えていません。始まったばかりです。次は9月からまた新たなプログラムが開始となります。今後も練習を重ねる度に支援の方法も変わっていくかもしれません。

みんなが安全に、そしてアスリートが楽しめるようフォローをしていきたいと思います

（競泳ファミリー 山本 喜美代）



## 競泳プログラム Cグループの活動について

7月から競泳のコロナ対策をした練習が再開しました。Cグループは、これまでも自ら泳ぎたい、泳ぐ気持ちを高めることを目標にして取り組んできました。コーチはストローク（手で水をかくこと）や足の動きを促すために、手足を動かしたり、ビート板を支えたりしながらプロンプト（動作をするように促す者）を中心に行います

アスリート自身が泳ぎたい気持ちになるためには、個人の好きな活動を取り入れるとともに、グループとしての関わりや仲間を意識することで、みんなと一緒に練習して楽しいと思える内容を用意することではないかと考え、昨年からメニューに取り入れてきました。

体操は、Cグループ独自で行い、一つ一つの動作を正確に行うことが難しいアスリートにゆっくりと取り組むように配慮しています。また、ビート板を持ってバタ足をするまでの練習を細分化し、プールサイドに座って足を動かした後、プールの縁を両手で持ってバタ足や息継ぎの練習を加えました。

今回コロナ対応策を考える際に、SOでは、ファミリーがコーチとして練習に参加する場合は、原則として我が子以外のアスリートを担当する基本方針がネックでした。我が子の実態は把握しているので、他のアスリートの実態把握や障がい者の特性への理解と支援を深めるためには、コーチとして当然のことと思います。ただし、Cグループの練習を再開するにあたっては、ファミリーの協力なしには目標を達成することは困難と思いました。ファミリーが身体補助の支援をすることを特例として快諾してくださって有難く思っています。そして、無事に7月の2回の練習を終えることができましたこと、ファミリーのご理解

とご協力に感謝しております。

さて、Cグループでは、視覚支援アイテムの活用は昨年より行ってきました。それらを使ってグループ活動を進めた方がアスリートたちに分かりやすく、有効に働くことを実感しました。また今回、コーチに代わりファミリーと一緒にプールに入って支援をすることにより、母子の愛着関係が今まで以上に深められ、アスリートのモチベーションを高めることができたように感じます。

コロナ対応初日からアスリート自身がファミリーやコーチの言うことや支援カードを理解しようとしてくれたお陰で練習メニューに沿って活動できたと思います。

森本麗奈さんは、弟さんが一緒にプールに入って3人で手をつないでお互いの顔を見ながら回っていました。フリータイムでは、麗奈さんがお母さんにおんぶしてもらい、その後ろに弟のなる君がくっついて移動したり、また、麗奈さんがなる君をおんぶしたり、本当に楽しむことができていました。しかも、麗奈さんは、背泳ぎやクロールの手の動きを自分から意識して回してくれ、前回のクールよりも意欲が現れていました。

方や、宝さんは着替えをするのが早くて一人でプールへ行ってしまおうので、3つの約束事を書いた支援カードとお母さんの顔写真を見せて、お母さんが来るまで『待つ』を意識してもらいました。宝さんは、前回のクールでも3つの約束は守ろうと努力してくれましたし、Cグループだけの体操にも慣れてきました。また、みんなで手をつないで歩く、回る、潜る活動に関心をもってみんなの顔を見ながら回って嬉しそうでした。背泳ぎの練習も積極的になりました。

コロナ対応になってからは、お手本を示すと、



宝さんは自分からバタフライやクロールのスクロールを意識して動かすことができ始めました。

アスリート自身がルールやマナーを守り、コーチやファミリーのアプローチに対して模倣しようとする態度は、競泳の技量を高めるのは、もち

んのこと、それぞれの自立に向けた、いつでもどこでも誰とでも活動できる力につながると確信をしています。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

(競泳ファミリー 豊嶋 聡子)



## コロナ流行の中で

3月から6月までSONやSON・高知の自粛要請で練習を中止しました。ボウリング場自体が自粛により休業していましたので、自主練習もできません。6月に入りボウリング場は感染対策を徹底して営業を始めました。メンバーの何人かは自主練習を始めました。

プログラムとしての練習は7月10日から再開しました。マスクを着用していない者はボウリング場に入館できません。マスク、検温、手指消毒などの感染防止基礎対策をしたうえで、SO独自の対策を考えました。

①マイボール、マイシューズを使用する。②他人のボールに触らない。③握手、ハイタッチはしない。④終わりの会は省略または短時間とする。⑤アスリートのみ参加は不可、ファミリーが感染防止の指導をする。

再開一日目の様子、マスク着用はおおむね出ていました。ハイタッチは無かったものの開始時の握手は少しありました。アスリートの中にはマスクが苦手な者がいます。ダウン症の方が苦手なようです。ボウリングからは4人のアスリートが半年間の休会になりました。

(ボウリングHC 矢野 泰彦)

三月から七月上旬まで SO のボウリングができない間、私は、一回有給をとっただけで遅刻も欠勤もなく仕事をしています。

コロナの影響で出勤前、体温を測りマスクをして新しい仕事も増え毎日忙しい日々を送っています。コロナが流行っている三月は、カーブスも休みでした。カーブスが休みの間、母と2人で、家の階段下の物置から昔のアルバムと写真を引っ張り出して整理したり、近所の川沿いを散歩していました。私のアルバムから意外な発見がありました。サニーマートに就職する前、お世話になった就労支援センターの所長と小・中学校の同級生でした。2人とも、覚えていませんでした(笑)。腕が鈍るので、四月から仲良し女子三人組でマスクをしてボウリングをしています。毎年恒例の楽しみにしていた高知ライオンズクラブとのボウリング交流会と県スポも中止になり残念でした。旅行に行けないのが、一番のストレスで、ストレス発散に新しいゲーム機を買って楽しんでいます。SOのボウリングが再開するまで、みんなに会えないのが辛かったです。今年は我慢して来年こそ旅行に行きたいです。一日も早くコロナが終息することを切に願います。



(ボウリングアスリート 三谷 僚子)



## フロアホッケーの近況と我が家の過ごし方

コロナウイルスの影響により、4月に予定されていたエフピコ杯が中止になり、またエフピコダックスさんとの合同練習を定期的に行っていたこととなったものの、これも中止ということで、フロアホッケーのアスリートたちはなかなかモチベーションを上げることをできないまま、活動自粛となりました。7月に入り、道具の消毒、練習中のソーシャルディスタンスの確保、対面練習の自粛等、しっかりと対策を行って、SON・高知、SO 日本の方針も確認しながら、久しぶりにプログラムを再開！

久しぶりの練習で、最初は動きが悪かったアスリートも、徐々に勘を取り戻してしっかり動けるようになっていました。



しかしながら、7月後半に高知市内でウイルス感染者が確認され、再び活動自粛、そして夏休みとなりました。今のところ、プログラムは9月後半から開始予定ですが、状況を踏まえながら、慎重に判断したいと思います。

さて、自粛期間中の過ごし方ですが、不要不急の外出を控えるということで、我が家ではお家BBQの頻度がかなり高くなりました。

そして、8月の夏休み期間中にテントを購入、県内の人の少ないキャンプ場ではじめてのキャンプを楽しみました。



家族での車中泊旅行はよく出掛けてましたが、テント泊は初！燻製をつくったり、定番BBQをしたりと、密を避けながら楽しみました。



ただ、テントの暑さには何とか耐えたものの、大量の蚊の襲来には泣かされました・・・テント上の開口部の締め忘れが原因と分かったのは朝を迎えてから・・・いい思い出にはなりましたが。

もう少し涼しくなったら、またリベンジキャンプに出掛けようと思ってます。

(フロアホッケーHC 友田 一志)



## 【事務局】 ライオンズクラブ様より招待されました

例年なら、8月9日の高知市納涼花火大会に高知ライオンズクラブ様からアスリート達を招待していただき、三翠園ホテル屋上で豪快な打ち上げ花火を鑑賞しているところですが、今年は新型コロナウイルスのため花火大会は中止になってしまいました。

ライオンズクラブ様では花火大会鑑賞に代わり、三翠園での屋外焼肉パーティーを企画され、そこにアスリートを招待していただきました。当日はアスリート、ファミリー合わせて11名が参加し、焼肉・料理に舌鼓を打ちながら、ライオンズクラブ様の会員の方々と交流を深めました。焼肉といっても大皿ではなく、感染予防のため一人前の小皿に分けて料理が出され自分の分だけを自分で焼く方法の新しい食事様式を感じたところです。

また、家庭用の仕掛け花火も用意いただき、私たちは食事も花火も安心して楽しむことができました。

ご招待いただいた、高知ライオンズクラブ様には感謝申し上げます

(理事長 仲 慶三)



## 【ファミリー投稿】 自粛期間中の過ごし方(近藤家の場合)

4月7日、学校生活最後の1年のスタートと思いきや、翌日から休校。あわせて4月16日全国への緊急事態宣言を受け、私の会社も4月後半から休業対応となりました。さて、どうしよう？と悩みながらも…悩んでいるだけでは前に進まない、この状況を受け入れるしかないと気持ちを切り替え、自分たちでできることを考えました。

1週間の過ごし方を考えた時、休みの日はなんとなく何もしないまま時間が過ぎてしまう、それなら、学校と同じように時間を区切って、メリハリをつけて過ごしてみようと思いました。時間を気にする可連には分かりやすいかも?!と、即 実行に移しました！

\*\*\*ある日の時間割\*\*\*

- 📅 09:00 ストレッチ
- 📅 09:30 街中ジョギング約70-80分(途中休憩はさみながら)→クールダウン15分→お昼作り(可連作:厚焼き玉子・おにぎり)
- 📅 12:00 昼食休憩
- 📅 13:00 国語・算数プリント各2枚→お買い物ロールプレイング(銀行両替ごっこ)
- 📅 14:30 書道またはスケッチの表現活動 or クッキング
- 📅 17:00 買い物兼ねてのサイクリング90分ほど→夕食

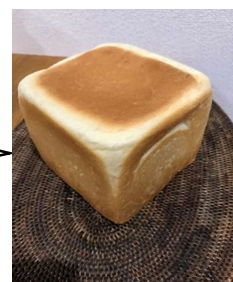
同じような時間割を毎日繰り返していくと、3日目ころには可連自ら、時間が来たら準備をし、時間通りに動いてくれました。

振り替ってみると、むしろ私の方が待たなしの可連から時間を正されていた気がします。GWが終わるころには、最初はボロボロだった厚焼き卵も、ふっくらとした見事な卵焼きが焼けるようになり、書道や絵の成果物もいくつかできました。可連1人でも時間割をこなせるようになる一方で、私の方はというと、体、特に足が悲鳴をあげていました。(走っても走っても、都度、走ることの難しさ・奥深さを感じます。) そんな中ではありますが、兼ねてからやりたいと思っていた食パン作り(手こね)を始め、少しらしいものができるようになったことと、気になっていた4泳法のフォームを基礎から見直し、つまづきやすいところをイメージしながら、SO競泳練習に活用してみようと幾分か練習の準備の時間ができました。こうして試みたことは、全て自己満足にすぎないのかもしれませんが、「自粛」の言葉に委縮してしまうことなく、「変化できる気持ち」を持ち続けることで、ささやかながらも日々を充実させ、また自身を励ますことができたように思います。



緊急事態宣言中は  
マスク着用で  
ジョギング

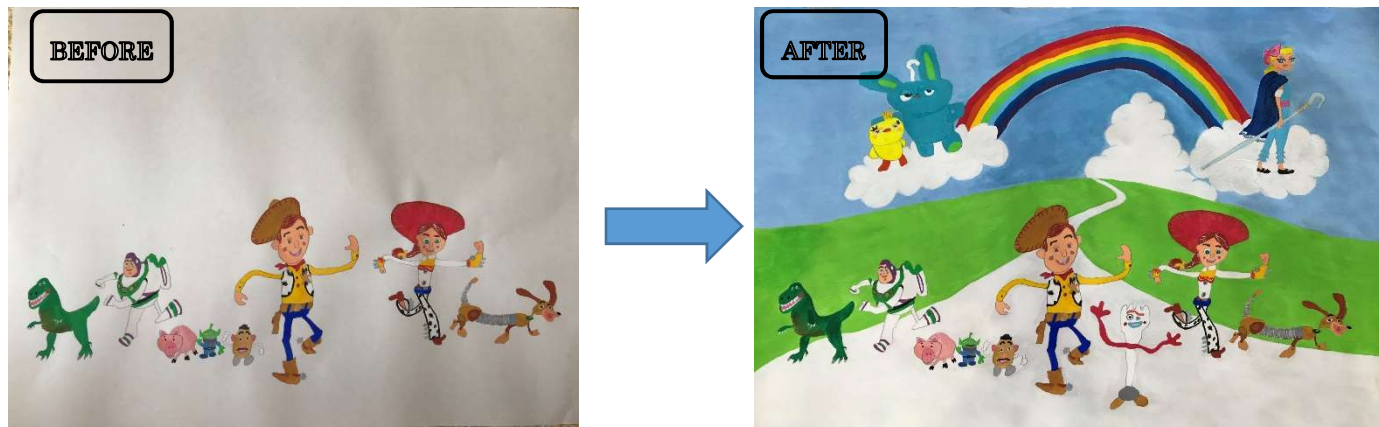
理想の立方体が  
出来上がり！



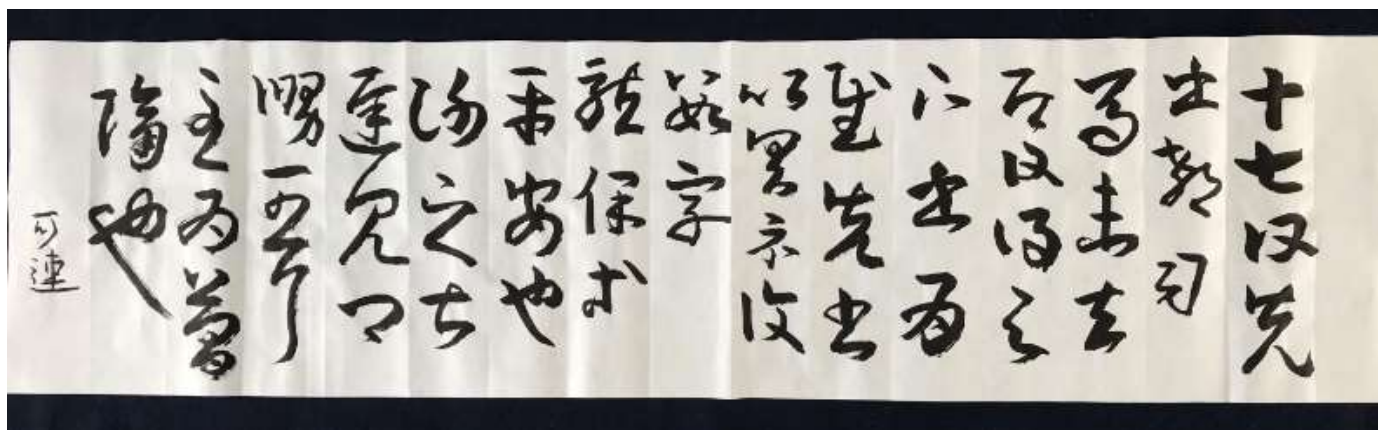


スケッチの時間、左の絵を可連が描きました。これだけだと背景が寂しいなと思い、構図を考えてみましたが、私の創造力は貧困なもので、ありきたりのものしか思いつかなかったため、SNSを利用して、左の絵をアップし、背景のアドバイスを求めてみました。すると、数人からいろんな案が！（虹・好きな建物・ビル群・道・雲他）集まった案の中から、可連に選ばせ、描き足させてみました。みなさんとの合作が出来上がりました。

距離があっても繋がるってうれしい！たのしい！改めて人との繋がり大切さを感じました。周りの人があって、自分たちがいることを感謝するとともに、心温まる思いがしました。



続いて、書写は1枚を約1時間かけて書き上げます。相当ゆっくりペースです。



墨絵も描きました。出来上がったそれぞれの表情のおとぼけ具合に思わず笑ってしまいます。よく見せようとか、うまく描こうといった欲がない可連です。



ちなみにネズミ  
です(笑)

こうして自粛期間を過ごしながらも、7月からの練習再開時に久しぶりのSOのみんなの明るい笑顔に出会い、触れ合うと、一瞬で気持ちを潤すものだと感じたことでした。

再度、新型コロナウイルス感染は広まりつつありますが、自分たちの心がけの変化と予防策を盾に、次の活動へつなげていきたいと思います。

（陸上・競泳ファミリー 近藤 亜矢）

## 【ファミリー投稿】 自粛期間中の過ごし方（扇谷家の場合）

三密を避けたレジャーとして、ジョギング、サイクリング、釣り、バーベキューを、良く見かけました。



我が家でも、サイクリング、バーベキューで過ごしました。  
家の中では料理ですね。



拓弥が作った料理たち

また、ダイソーで買ったメスティンでご飯を炊いてみました、美味しく炊けましたよ。



（陸上・競泳ファミリー 扇谷 正志）



【ファミリー投稿】 自粛中でもコロナに負けない元気なアスリート



## 編集後記

7月から動き始めた SON・高知。再開と共に、新しいプログラム「バドミントン」の体験会が7月に開催されました。（本格的な練習開始は9月から）また、8月にはライオンズクラブさまより焼肉パーティーにご招待頂いたりとうれしい出来事もありました。新型コロナの影響はまだ続いていますが、「正しく知って、正しく予防」と合わせて、仮に自分が、もしくは身近な誰かが感染したとしても「心まで感染しない」を心がけ、新しい形での活動を進めていきたいものです。自分たちが変わることが、この感染症と共存する力になると信じています。

今回のニュースレターは自粛期間が長かったということで、広報委員会では「ネタがない、困った！」という見通しだったのですが、お声をかけ、原稿を集めてみると、予想以上のボリューム！あわせて皆さんの取り組んでいたことの面白いこと！アスリートやファミリーの様子を想像して楽しむことができました。また、各プログラムの感染症対策、細部まで考えられていて、ファミリーの結束力を感じた次第です。いつもと少し違ったニュースレター、違った角度から見た SON・高知の仲間たち、読み応えのある仕上がりになりました。ご協力いただきました皆様に感謝いたします。次号もこうした自粛期間中の様子を掲載していく予定ですので、ぜひ！我が家の投稿！をお待ちしております。

（事務局長 近藤 亜矢）

### アスリート・コーチ・ボランティア募集中！

SON・高知では、一緒に活動するアスリート、コーチ、ボランティアを常時募集しています。

SO では、スポーツ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。知的障害のある6歳以上の人ならば、誰でもアスリートとして参加する資格があります。また、スポーツトレーニングプログラムでは、多くのコーチが活躍しています。専門的な技能や競技経験が無くてもぜひご参加ください。コーチ育成のための研修会も開催しています。

SO はアスリートを中心に、そのファミリーとボランティアがともに活動することで成り立っています。出来ることを出来る範囲からで結構です。ぜひご参加ください。

【お問い合わせはこちら】

特定非営利活動法人  
スペシャルオリンピックス日本・高知

〒781-0321

高知市春野町秋山 2801-15 あじさい園内

TEL&FAX 088-803-2232

E-mail : kochi@son.or.jp

### 賛助会員協力をお願い

スペシャルオリンピックス日本・高知 (SON・高知) では、活動を支援していただける「賛助会員」を募集しております。スペシャルオリンピックスの活動は、個人、企業・団体などのご寄付、協賛によって支えられています。SON・高知の活動主旨をご理解いただき、運営と活動のご支援をいただきたく、賛助会員を募集しております。個人・団体とも何口でも結構です。どうぞご協力をお願い申し上げます。

賛助金の年額は 個人様：一口 3,000円  
企業・団体様：一口10,000円 となっております。

送金は、下記の銀行口座へのお振込みにてお願いいたします。

銀行口座：四国銀行本店営業部 普通預金 5139294

特定非営利活動法人スペシャルオリンピックス日本・高知

理事 仲 慶三

※お問い合わせは会計責任者 高石美香（携帯 090-6881-4595）までお願いいたします。

ご支援、ご協力戴いた方については本機関紙やホームページ、各行事でのご紹介等何らかの形で必ず、PR をさせていただきます。

このニュースレターは、富士ゼロックス四国（株）高知営業所様のご協力で印刷しております。