

目標の階段積み上げ 東京パラリンピックへ!

車いすバスケットボール選手
2020年度日本代表候補

清水千浪さん(谷町町)

予兆もなく病に倒れ、気がついた時は話すことも寝返りもできないという状況に、つらいというより理解できなかったと振り返る清水さん。そこで励みとなったのが一つひとつの小さな「目標」。「水が飲めた、声が出せた」と赤ちゃんが成長するようにできることが増えていくのが喜びでした。

「運動好きなのは、好きなスポーツが何でもできた長浜の環境のおかげ」。中学時代は陸上1500mで県大会優勝、大学で始めたサッカーでは、日本女子サッカーのトップリーグ「なでしこリーグ」で6年間プレーするなど、アスリートとして活躍。引退後はやりたかったというパーソナルトレーナーとして、運動選手から健康維持に取り組む人まで様々な人を運動や食事面から支える仕事にやりがいを感じていました。

しかし、ある日を境に一転。吐き気を感じて受診したことで腫瘍の存在が発覚し、そのまま大病院へ緊急搬送されることに。救急車では意識もなく、途中心臓が止まるなど予断を許さない状態で、3週間の間、集中治療室で治療を受けます。見つかったのは褐色細胞腫。下半身の血流が悪くなり、左脚は足首が下に向けて固まり、右脚は指の壊死や部分的な感覚まひなど、多くの後遺症が残りました。

退院後、懸命のリハビリを続け、念願の職場復帰。再びスポーツをやってみてはとの勧めもあり、様々なスポーツを見て回り、車いすバスケットボールチーム「カクテル」に出逢います。コーチも選手も日本代表レベルで、「どうせやるなら勝てる方がいい」とリハビリ中ながら入団を決意。「決めてすぐ早朝トレーニングを始めました。目標ができれば、あとは達成に向かっていけるので、目標を作るのが楽しみ」。現在は男性中心のチームにも加わり、代表入りをめざす清水さん。「大好きなことだからこそ言い訳できない」と取り組むハードな練習でなびく一筋の金色の髪には、メダルへの思いが込められています。

「運動は誰にでも大切なこと。高齢者も含め様々な人に指導したい。子どもたちがいろんな種目を経験して、選択できる環境を長浜でつくれたら」。選手として、トレーナーとして、これから先に続くあまたの目標。清水さんの腫は、さらなる高みに続く階段の一段をまっすすへ見据えています。



神照幼稚園

運動大好きな子どもたちに

神照幼稚園では、子どもたちが体を動かすことで、心身や友達関係が健全に育まれるよう、毎日の遊びの中で3つの取組を進めています。一つ目は、「外遊び」の実践です。青空のもと、ふわふわの鮮やかな緑の芝生が広がる本園特有の園庭で、寝転がったり、おいかけてっこをしたりなど、自然の中でのびのびと思いつき体を動かして遊ぶ心地よさを味わえるように取り組んでいます。二つ目は、園児全員での朝の「パワアップタイム」の実践です。リズム体操、市の「運動あそびプログラム」



▲芝生に花を咲かせよう。やあ!

長浜子どものちかい～わたしたちはちかいます～

- 元気にあいさつをします
- 名前を呼ばれたら「はい」と返事をします
- 「ありがとう」「ごめんなさい」をすなおに言います
- 困っている人がいたら言葉をかけます
- 人の話をしっかり聞きます

長浜子育て憲章～おとなが実践します～

- 子どもに誠実に生きる姿を見せます
- 見守るまなざし、叱る勇気を大事にします
- ルールとマナーを教え、奉仕の心を育みます
- 自然や人々に感謝の心でふれあう子どもを育てます
- 長浜に誇りをもち、地域に貢献する子どもを育てます

学校・教育関係の情報が満載
市教育委員会フェイスブック

ラム」にある動物まねっこ遊び、ミニマラソンなどを行うことで、子どもたちが楽しく運動あそびができるように取り組んでいます。三つ目は、「投げる遊び」の実践です。現代は生活や遊びの中で投げるという経験が少なくなっています。そこで、友達と一緒に遊ぶ喜びを感じながら、ボールや玉入れの玉を投げたり、キャッチしたり、転がしたりすることをたくさん経験できるように取り組んでいます。このような取組みを毎日繰り返すことで、子どもたちの「走る力」「跳ぶ力」「投げる力」など基礎的な運動能力が大きく育ってきています。また、子どもたちが運動あそびに意欲や自信をもって取り組むことにより、保育者や友達とのかわりが増え、社会性の育ちも感じられます。今後子どもたちが心豊かにたくましく育つことを願い、遊びの中に体をたくさん動かす時間を取り入れていくことで、みんなが憧れる魅力ある幼稚園をめざします。

長浜市の情報をスマホでチェック

人口と世帯数 令和2年3月1日現在

人口	117,677人(-65)
男	57,728人(-42)
女	59,949人(-23)
世帯数	46,280人(+25)
	()は前月との比較

長浜市 ホームページ	Facebook 長浜市ほっとにゆ〜す	Facebook 長浜市教育委員会	Instagram #長浜ちよびつく	YouTube はま〜るtb.	広報紙をスマホで マチイロ	イベント情報を配信 LINE

「広報ながはま」は、各自治会を通じてお届けすることを原則としていますが、市民交流センターや図書館、まちづくりセンターなど市の公共施設やスーパーなどにも置いてあります。市ホームページ、スマホからもご覧いただけます。点字広報、声の広報を作成していますので、ご希望の人は市民広報課まで。