

## 令和3年度仙台市太白障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け事業 「フライングディスク教室」を開催しました

令和4年2月22日  
仙台市太白障害者福祉センター

去る、令和4年2月19日（土）に「フライングディスク教室」を開催しました。

今回の教室では7名の参加があり、講師として仙台市障害者スポーツ指導者協議会の戸田様にご協力いただきました。

当日は、軽い準備運動を行ってから、講師よりフライングディスクの基本動作方法について説明を受けた後、さっそくアキュラシーゴールを使用しながらの投球練習を実施しました。少し動作に慣れたところで、障害者スポーツ大会の正式競技であるアキュラシー競技を2回ずつ体験し、参加者のなかには10投中9投通すハイレベルな方もいました。後半はディスクゲッターを使用したゲームを実施し、ゴールや的を通すたび、参加者みんなで拍手する和やかな雰囲気の中で教室は行われていきました。

今回の教室は初参加となる方も多く、最初はうまく投げられなかった方も、講師から基本的な動作を一から教えてもらう中で、徐々に自分に投げやすい方法を工夫する様子が見られていました。

参加された方からは、「身体を動かすことができ、楽しかった。またやりたい。」などの感想をいただくことができました。

今後も参加された方が楽しく、また、自宅から地域に参加するきっかけとなるような講座を企画していきたいと思えます。

