

<ボランティア募集資料>

## スペシャルオリンピックスって、なに？

スペシャルオリンピックス(英語: Special Olympics、略称:SO)とは、知的障害のある人たちに様々なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じ提供している国際的なスポーツ組織です。

スペシャルオリンピックスは非営利活動で、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。

詳しくは、スペシャルオリンピックス・日本 のHPをご覧ください。

<https://www.son.or.jp>



**Special Olympics**  
Nippon

## ヘルシー・アスリート・プログラムとは？

スペシャルオリンピックス日本(SON)では、健康推進事業の一環としてヘルシー・アスリート・プログラム(HAP/ハップ)に取り組んでいます。HAPとは、アスリートの健康を増進し、競技会などで実力を最大限に発揮できるよう健診を行い、アスリート本人やコーチ、ファミリーに結果を伝えて、健康に対する意識や知識の啓発を行い、生活の質の向上を目指すプログラムです。

<https://www.son.or.jp/business/hap/>

## 今回、私たちが行うのは、こちらの部門です！

### ● 身体の柔軟性やバランス(ファンフィットネス)



ファンフィットネスの目的は、柔軟性、筋力、バランス、および有酸素運動能力を評価し、向上させることです。

理学療法士により、それぞれの身体能力の重要性と、ストレッチング、筋力増強、バランス向上、有酸素運動能力向上のための運動について指導が行われます。

- ① 大腿後面の筋肉、ふくらはぎの筋肉、肩関節の回旋および股関節屈筋の柔軟性
- ② 腹筋及び下肢筋の機能的な筋力
- ③ 片足立ちとファンクショナルリーチによるバランス
- ④ 6分間歩行などによる有酸素運動能力の評価

### ● 足のケア(フィットフィート)

フィットフィートは、アスリートの足(足関節と足部)の状態を健診する部門で、爪や皮膚、歩行、靴や靴下の状態および関節の形態を評価します。

足の不調は、足以外にも身体に疼痛などを引き起こす可能性が考えられ、スポーツ場面のみでなく、日常生活にも悪影響を与えることが考えられます。そのためには、日頃から足を良い状態に保つことが必要であり、正しいケアを行うことが大切です。

健診の担当は米国足病医、整形外科医、理学療法士が行います。

健診の結果から、アスリート個人に適した爪や皮膚の手入れ方法や靴の選び方についてアドバイス致します。また、足の変形はスポーツ障害・外傷を引き起こす可能性が高いため、それらを予防するために、正しい歩行やランニングをするための対策方法についてもアドバイス致します。

**Special  
Olympics**  
Nippon



**Sports with all**  
NATIONAL  
WINTER GAMES 2024

(スペシャルオリンピックス日本のHP から)