

- 1 氏名 中野 由佳
- 2 生年月日 1981年1月28日
- 3 疾病・障害 頸髄損傷(c6)
- 4 受傷・発症日 2016年3月16日
- 5 スポーツについて
- ① 種目 水泳
- ② きっかけ リハビリの一環として
- ③ そのスポーツの魅力 水の中は自由に動けること、車椅子を使わなくても前に進むこと。
- ④ 実績・目標 2018年の第35回日本パラ水泳選手権大会において日本新記録(s4)を樹立。今後は自己記録更新が目標。
- ⑤ スポーツをしてよかったこと 風邪をひかない、体力がつく。
- ⑥ これからスポーツをする方へ一言(助言) 今までとは違う出会いや、仲間ができます。続けることでメンタルも鍛えられますよ。
- ⑦ 障害者スポーツを普及・発展させるための提言 パラ水泳は指導者が圧倒的に少なく感じます。障害者は一人では泳げないので指導・介助者の増加と細かいバリアフリー化が必要と感じます。
- ⑧ 仕事の両立のための工夫 どちらも必要な事なので全力で取り組めるように、仕事と水泳(リハビリ)をきっちり線引きしています。無理をして周りに迷惑をかけないように、関わってくださる方々を大切にしています。

⑨ 画像(動画)

