

平成28年度  
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会  
事業計画書

(事業期間:平成28年4月1日から平成29年3月31日まで)

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

## 平成28年度

### (公社) 東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針

今年(平成28年度)は9月7日からリオデジャネイロでパラリンピックが開催されます。リオのパラリンピックが終わると、一気に東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に関心が高まります。障害者スポーツへの関心もこれまでにない高い関心が都民から寄せられるでしょう。

協会は、障害者スポーツを一層推進していくためには、2020年の先をも見据えて事業を取り組んでいくことが重要です。

このような視点に立って、2020年の東京パラリンピックの後には、多くの障害者が身近な地域でスポーツができる環境をつくっていくことが、障害者スポーツ協会としての使命と考えます。そのためのこれからの4年間は大変重要な時期です。

平成28年度は、このような状況の中で下記の基本方針を定めて、新たな事業をも含めさらに一層充実した事業計画を策定し、障害者スポーツの振興を推進していきます。

#### 1 基本方針

- (1) 地域における障害者スポーツの振興を推進します。
- (2) 障害者スポーツの理解啓発事業を推進します。
- (3) 競技力向上に向けて競技団体を支援します。
- (4) 地域で障害者スポーツを担う人材の育成を推進します。
- (5) 企業・団体等と新たな障害者スポーツとの連携を推進します。
- (6) 東京都障害者スポーツセンターの運営の充実
- (7) 東京都をはじめ関係機関、団体等とより連携を強め、障害者スポーツ振興のための基盤づくりを進めます。
- (8) 協会の執行体制を強化します。

## 2 重点事業

### (1) 障害者スポーツの地域振興の推進

障害のある人がより身近なところでスポーツが楽しめる環境を整備するため、これまで区市町村や地域スポーツクラブ、社会福祉施設等と協働事業を実施し、大きな成果を上げてきました。今後、より一層地域でのスポーツ活動を推進するように、協会事務局とセンターが一体となって継続的に進めるとともに、協働実施した事業の地域での定着化を進めます。また、地域の公立体育施設の利用を促進するためのマニュアルを活用し、身近な地域の体育施設の利用促進のための環境整備を進めます。

### (2) 障害者スポーツの理解啓発事業の推進

東京 2020 パラリンピックを成功させるためにも、障害者スポーツについて、広く都民への理解促進を図る必要があります。そのため、チャレスポTOKYOをはじめ、地域での協働事業も含め、障害者スポーツの理解啓発事業をさらに推進します。

また、様々な障害者スポーツ情報を発信するポータルサイトをはじめ、テレビ放送を活用するなど、幅広く障害者スポーツ情報を提供し、多くの都民に障害者スポーツを広めます。

### (3) 競技力の向上

東京ゆかりのアスリートがパラリンピックで活躍することは、都民にとっても大きな希望となります。そのため、選手発掘事業を今年度も行うとともに、選手育成にも力を注ぎます。

また、競技団体が実施する競技会や強化練習会等について支援します。

### (4) 人材の育成

地域で障害者スポーツを進めていくためには、区市町村をはじめ地域の関係機関・団体等との調整やスポーツを行う障害者を支援する人材が重要です。そのため、障がい者スポーツ指導員の活動の支援を行うとともに、スポーツ推進委員等との一層の連携を進め、地域で継続的に障害者スポーツを推進できる人材をさらに育成します。

### (5) 企業・団体等と障害者スポーツとの新たな連携への支援

東京 2020 パラリンピックへの関心が高まりつつある中で、企業・団体等からの障害者スポーツへの支援や連携について相談に応じるとともに、情報の提供、企画提案、実施支援を行い、障害者スポーツの振興を推進します。

(6) 東京都障害者スポーツセンター運営の充実

今年度から総合スポーツセンターで大規模な改修と増築工事が始まります。工事期間中は利用者の安全確保に努めるとともに、代替施設等において利用者支援の充実に努めていきます。

また、工事期間中も東京における障害者スポーツ推進のために、広域スポーツセンターとして協会事務局と一体となって、地域での障害者スポーツの振興を推進していきます。

(7) 関係機関、団体等との連携の強化

障害者スポーツの振興を広く継続的に進めていくためには、区市町村行政をはじめ地域スポーツクラブ、障害者スポーツ指導員協議会、競技団体、教育機関、福祉施設等多くの関係機関や団体等との連携をさらに強化していきます。

(8) 協会の執行体制の強化

事業規模が拡大する中で、確実に事業を推進していくためには、執行機関としての組織、人員配置及び事務所などの執行体制を適切に整備し、協会事務局の体制を強化します。

# 平成 28 年度東京都障害者スポーツ協会 事業計画

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

## I 障害者のスポーツ活動の奨励振興事業（公 1）

（目的）

開拓推進員を配置し各地域での障害者スポーツの推進を図るとともに、情報発信や各種の事業を通して、広く障害者スポーツの理解促進を図ります。また、障がい者スポーツ指導員やボランティア等の人材を養成するとともに、障害のある人のスポーツ活動を取り巻く社会環境及びその活動支援に対する組織体制の整備をすすめます。

### 1. 奨励振興事業

#### （1）障害者スポーツ地域開拓推進事業

協会事務局に開拓推進員を配置し、障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しめるよう、区市町村、地域スポーツクラブや福祉施設等において障害のある人を対象とした事業の実施、定着へ向け連携・協働することにより、地域の拠点を開拓するため以下の事業支援をします。

##### 【開拓推進事業】

障害のある人が、身近な地域で継続してスポーツを楽しめるよう、区市町村、地域スポーツクラブや福祉施設等において障害のある人を対象とした事業の実施へ向けての相談や企画の提案、連携・協働し事業を支援します。また、区市町村に配置されているスポーツ推進委員等とのネットワークを構築し、地域における障害のある人のスポーツ環境の掘り起こしを行います。

##### 【指導員等派遣事業】

開拓推進事業として実施する事業等に障がい者スポーツ指導員や協力者を派遣し、事業の定着と実施体制の整備に取り組めます。

##### 【障害者スポーツ用具の貸与事業】

開拓推進事業として実施する事業等の主催者が、障害のある方が取り組みやすい種目（使い易い用具）や障害者スポーツ特有の用具等を準備できない場合、身近な地域でスポーツを楽しめる環境を整備していくためのきっかけとして、協会の管理する「障害者スポーツ用具」を貸出し、事業を支援します。

#### （2）人材の養成と連携

障がい者スポーツ指導員やスポーツボランティア、施設職員や学校関係者など障害のある方に身近な場所に関わる方々に向けて、障害者スポーツの知識の習得及び支援技術の向上を目的として各種講習会を実施します。また、様々な人材が、横のつながりを持てるような事業を企画します。

##### 【東京都障害者スポーツセミナー等の開催】

区市町村職員、地域スポーツクラブ及びスポーツ推進委員や教職員を対象に、地域における障害者スポーツ振興のキーパーソンを育成し、障害者スポーツ事業の実施へ向けた一助とするとともに、障害者スポーツの環境及び実施体制の整備を目指します。

事業名	日程	対象	場所
区市町村スポーツ主管課職員・ 教職員対象： 障害者スポーツセミナー	6月23日（木）	区市町村スポーツ主管課職員、 障害者福祉主管課職員、教職員等	東京体育館第一会議室
地域スポーツクラブ・ スポーツ施設等対象： 障害者スポーツセミナー	12月4日（日）	地域スポーツクラブ関係者、 公共スポーツ施設関係者等	武蔵野総合体育館
スポーツ推進委員等対象： 障害者スポーツセミナー	平成29年 3月4日（土）	区市町村スポーツ推進委員	台東リバーサイド スポーツセンター

#### 【初級障がい者スポーツ指導員養成講習会】

東京都スポーツ推進委員協議会と共催で、区市町村のスポーツ推進委員等を対象に、地域における障害者スポーツ事業実施運営に資する障害者理解と指導スキル向上を目的に、障がい者スポーツ指導員資格取得のための講習会を企画・実施します。

事業名	日程	場所	対象
スポーツ推進委員等対象： 初級障がい者スポーツ指導員 養成講習会	8月6日（土）	有明スポーツセンター	区市町村スポーツ推進委員、 公共スポーツ施設関係者等
	8月7日（日）	有明スポーツセンター	
	8月20日（土）	東京都多摩障害者スポーツ センター	
	8月21日（日）	東京都多摩障害者スポーツ センター	
	9月3日（土）	東京都多摩障害者スポーツ センター	

※上記5日間の全日程に参加していただくこととなります。

#### 【中級障がい者スポーツ指導員養成講習会】

東京都内在住・在勤の初級障がい者スポーツ指導員を対象に、地域における障害者スポーツ事業の実施運営に資する障害者理解と指導スキルの向上を目的に、中級障がい者スポーツ指導員資格取得のための講習会を企画・実施します。

事業名	日程	場所	対象
中級障がい者 スポーツ指導員養成講習会	前期 10月28日（金）・29日（土） 11月12日（土）・13日（日）	葛飾区総合スポーツセンター （10月28日、29日） 東京都多摩障害者スポーツ センター （11月12日、13日）	東京都内在住・在勤の 初級障がい者スポーツ指導員
	中期 12月17日（土）・18日（日）	文京スポーツセンター	
	後期 平成29年1月14日（土） 15日（日）・22日（日）	東京体育館（1月14日・15日） 東京都多摩障害者スポーツ センター（1月22日）	

### (3) 人材活動活性化事業

東京都、東京都障害者スポーツ指導員協議会との共催で、障がい者スポーツ指導員や人材バンク登録者を対象として、都内で実施される障害者スポーツ事業等の情報を定期的に情報提供することで活動を促進させます。また、リ・スタート研修会や障害者スポーツフォーラムを開催し今後の活動を促すフォローをするとともに、障がい者スポーツ指導員が一堂に会す機会を作り、最新の情報を提供、参加者間の情報交換やネットワークの構築を促進します。

事業名	日程	会場	対象
リ・スタート研修会	10月2日(日)	東京都障害者総合スポーツセンター	障害者スポーツ人材バンク登録者で活動経験の浅い方
障害者スポーツフォーラム	平成29年2月予定	未定	障害者スポーツ人材バンク登録者、地域のスポーツ関係者

#### 【情報誌(S&S)の発行】

人材バンク登録者に向けて障害者スポーツを支える方々を対象に各区市町村の事業やイベントを紹介する情報誌を年4回発行します。

### (4) 選手養成事業

#### 新規【東京ゆかりパラリンピック出場候補者育成強化事業】

競技団体の推薦に基づき、競技志向の高い選手個人に対して、育成・強化の面から支援を行います。

#### 【障害者スポーツ選手発掘事業の開催】

一人でも多くの東京ゆかりの選手がパラリンピック競技大会に出場できるよう、競技志向の障害者アスリートを発掘するためのプログラムを競技団体と連携して実施します。

事業名	日程	対象	場所
障害者スポーツ選手発掘事業	調整中	パラリンピック出場を目指すアスリート	調整中

#### 【障害者スポーツ競技活動支援事業】

夏季パラリンピック正式種目となっている団体が行う事業に対して助成金を交付し、団体の自主的な活動を拡充させることで、選手の競技力強化を図ります。

#### 【強化練習会の開催】

全国障害者スポーツ大会の正式種目における選手の競技力向上を目的として、競技団体及び関係者と連携のもと練習会等の事業を実施します。

事業名	日程	対象	場所
強化練習会	随時	強化指定選手推薦基準要項のとおり	各所

## (5) スポーツ教室

### 【ヨット体験会】

ヨットエイド東京との共催により、マリンスポーツの代表であるヨット体験会を開催します。

事業名	日程	対象	定員	場所
ヨット体験会①	6月28日(日)	都内在住勤在学の障害者	5名	夢の島マリーナ
ヨット体験会②	7月26日(日)	都内在住勤在学の障害者	5名	夢の島マリーナ
ヨット体験会③	8月30日(日)	都内在住勤在学の障害者	5名	夢の島マリーナ

## 2. 理解啓発事業

### (1) メディアを活用した障害者スポーツの理解促進事業

障害者スポーツの理解促進、普及啓発を短期間で集中的に推進するため、番組の制作や放映等により各種メディアを効果的に活用して広報展開を行い、障害者スポーツを広く都民へ情報発信します。

### (2) NHK、NHK厚生文化事業団共催事業

NHK、NHK厚生文化事業団と共催し、障害者スポーツの理解促進、普及啓発を考え、様々な事業を展開していく。アスリートとふれあいつつ、スポーツを通じて交流することでスポーツの持つ楽しさ、魅力に気づいてもらうとともに、障害者の競技スポーツを認識してもらう機会を提供し、2020年の東京オリンピック・パラリンピックというスポーツのビッグイベントを支える土壌を醸成する。

事業名	日程・場所	実施内容	派遣者
パラリンピアンと子どもたちの交流教室	全国の一般校、特別支援学級設置校、特別支援学校等 実施件数7件	スポーツ体験・競技実演・講話等	パラリンピアン、デフリンピック選手、アジア大会・世界選手権参加選手等
公開復興サポート in 郡山 みんなでパラリンピックを応援しよう！(仮称)	平成28年 5月22日(土) 予定	未定	未定
パラリンピックスタートダッシュイベント！(仮称)	10月下旬から11月	未定	未定

### (3) 障害者スポーツ祭り

障害のある人もない人も共に参加出来るスポーツイベントを実施するとともに、障害のない人にも障害者スポーツへの理解促進を図ります。

事業名	日程	実施内容	場所
チャレスポ！TOKYO	調整中	障害者スポーツ体験等	調整中

### (4) マラソン祭り

東京マラソンと並行して実施されるイベントに参加・協力し、東京マラソンの成功に寄与します。

事業名	日程	場所
マラソン祭り	平成29年2月26日(日) 予定	東京ビックサイト付近



(5) 東京の障害者スポーツポータルサイトの運営

協会、障害者スポーツセンター情報をはじめ、都内公共スポーツ施設のバリアフリー情報、また都内で活動中の障害者が参加できるクラブ・サークル情報等を収集し、都内各地域の障害者スポーツに関する情報を検索できるサイトを運営します。

(6) 障害者スポーツ PR 宣伝用品の作成（理解啓発）

都民や障害のある人に対して、障害者スポーツの理解促進を図るための PR 宣伝用品の作成をします。

(7) 障害者スポーツ大会の観戦支援

各種障害者スポーツ大会において都民の観戦機会増大を図るため、大会主催者に対し、大会の周知や実施競技の理解促進に寄与する事業を支援します。

**新規** (8) 障害者スポーツ連携支援（障害者スポーツコンシェルジュ）

民間企業、団体等の障害者スポーツへの支援や連携に関する問合せに対し、相談窓口を開設し情報の提供、企画提案、実施支援等を行うことで障害者スポーツの基盤整備に繋げ、もって都内の障害者スポーツの普及振興に寄与することを目的として実施する。

(9) 障害者スポーツ関連事業への協力・派遣

障害のある人に対するスポーツの普及・振興、障害のない人に対して障害者や障害者スポーツへの理解促進を目的に、都内各所で実施する障害者スポーツ体験教室・講習会等のイベントの企画・運営の協力や講師派遣等を通じた協働事業を実施します。

## II 各種スポーツ大会等の開催と協力事業（公 2）

（目的）

障害のある人の自立と社会参加の促進及び障害者スポーツの普及を図るため、各種スポーツ大会・スポーツ教室を開催します。

1. 第 17 回東京都障害者スポーツ大会兼全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催（東京都共催事業）

障害のある人がスポーツを通じて、体力の維持増進を図り、社会参加への意欲の増進に寄与するとともに、都民の障害のある人に対する理解の促進を図ることを目的として、開催します。

【規模：選手 6,500 名 ボランティア 5,000 名】

競 技	日 程	会 場
合同開会式	5月8日(日) 午前10時から	東京体育館 メインアリーナ
陸上競技（知的部門）	5月28日(土) 5月29日(日) 午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
陸上競技（身体・精神部門）	6月4日(土) 午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場・補助競技場

水泳（身体・知的部門）	5月28日（土） 5月29日（日） 午前9時から午後5時	東京都障害者総合スポーツセンター プール
卓球（身体・知的・精神部門）	5月28日（土） 午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
サウンドテーブルテニス（身体部門）	5月29日（日） 午前9時から午後5時	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室
フライングディスク （身体・知的・精神部門）	5月28日（土） 午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
アーチェリー（身体部門）	5月29日（日） 午前9時から午後5時	江戸川区総合体育館アーチェリー場
ボウリング（知的部門）	5月29日（日） 午前9時から午後5時	東京ポートボウル
ソフトボール（知的部門）	5月22日（日） 午前9時から午後5時	光が丘公園 野球場
バスケットボール（知的部門）	5月28日（土） 5月29日（日） 6月4日（土） 6月5日（日） 午前9時から午後5時	板橋区立東板橋体育館（5月28日、29日） 王子特別支援学校体育館（6月4日、5日）
フットベースボール（知的部門）	5月28日（土） 午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
バレーボール（知的部門）	5月29日（日） 午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
サッカー（知的部門）	5月29日（日） 6月5日（日） 午前9時から午後5時	駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場・補助競技場・軟式野球場
グランドソフトボール（身体部門）	11月20日（日） 午前9時から午後5時	東京都立武蔵野中央公園スポーツ広場
バレーボール（精神部門）	平成29年1月25日（水） 午前9時から午後5時	東京体育館 メインアリーナ
車椅子バスケットボール（身体部門）	平成29年1月29日（日） 午前9時から午後5時	武蔵野総合体育館 メインアリーナ
バレーボール（身体部門）	平成29年2月11日（土） 午前9時から午後5時	東京体育館 サブアリーナ
重度障害者競技会 （ボッチャ：重度身体）	7月23日（土） 午前9時から午後5時	東京体育館 サブアリーナ
重度障害者競技会 （スポーツの集い：重度知的）	9月14日（水） 午前9時から午後5時	東京体育館 メインアリーナ

## 2. 第17回東京都障害者スポーツ大会・第69回都民体育大会合同開会式の開催

東京都障害者スポーツ大会と都民体育大会の開会式を合同で開催し、障害のある人とない人がお互いのスポーツ競技への理解を深め、交歓を図れる式典を開催します。

## 3. 第16回全国障害者スポーツ大会「希望郷いわて大会」への東京都選手団の派遣他（東京都共催事業）

### 【全国障害者スポーツ大会】

全国的な障害者スポーツの祭典である「全国障害者スポーツ大会希望郷いわて大会」に向けて、東京都障害者スポーツ大会において選手を選考し、東京都選手団を編成し派遣します。

派遣大会等	日 程	場 所	備 考
第 16 回全国障害者スポーツ大会 関東ブロック地区予選会派遣	各競技による	関東圏各会場	対象：各競技 1 チーム派遣
第 16 回全国障害者スポーツ 大会東京都選手団強化練習 会	大会前実施	都内各所	
第 16 回全国障害者スポーツ 大会「希望郷いわて大会」 派遣	10 月 20 日(木)～25 日(火)	岩手県	大会会期 10 月 22 日～24 日

#### 【全国車椅子駅伝】

競技団体と協働して予選会を実施し、選手・役員を選考し、東京都選手団を編成し派遣します。

派遣大会等	日 程	場 所	備 考
第 28 回全国車椅子駅伝大会 東京都選手団選手選考会	12 月（予定）	調整中	
第 28 回全国車椅子駅伝大会 東京都選手団強化練習会	平成 29 年 1～3 月 (2 回程度)	都内各所	
第 28 回全国車椅子駅伝大会 派遣	平成 29 年 3 月 12 日（日）	京都府	

#### 4. 各種スポーツ大会・行事の開催・協力

##### 【スポーツ大会の開催（自主事業）】

東京都の各競技団体や障害者スポーツセンターと連携し、全障害を対象とした大会を開催することにより、スポーツの振興に寄与するとともに、障害のない人と競技を通じた交流を図ります。

事 業 名	日 程	場 所
2016 東京 CUP 卓球大会	12 月 10 日（土）・11 日（日）	東京都障害者総合スポーツセンター

##### 【東京マラソン 2017】

「東京マラソン」に協力し、日本最大であり、世界一の〔市民マラソン〕を目指す一大イベントの成功に寄与します。

事 業 名	日 程	場 所
東京マラソン 2017	平成 29 年 2 月 26 日（日）予定	都庁→東京ビッグサイト

### Ⅲ 東京都障害者スポーツセンターの経営事業（公 3）

都内の障害者スポーツの振興、普及の中核組織としての障害者スポーツセンターを、指定管理者として経営します。

1. 東京都多摩障害者スポーツセンター（詳細別紙参照）
- 2-1. 東京都障害者総合スポーツセンター（詳細別紙参照）
- 2-2. 障害者スポーツ振興推進事業

(1) 人材の養成と連携

【審判員養成講習会】

東京都障害者スポーツ大会に向けて、一般的には実施していない特殊種目の知識習得と審判法習得を目的として実施します。

①審判員初級者養成講習会

事業名	日程	対象	場所
スラローム審判員・音源走 監察員初級者養成講習会	5月15日(日) <9時~12時予定>	今後審判員・監察員と しての活動も考えて いる方	東京都障害者総合スポーツ センター(運動場)
サウンドテーブルテニス 審判員初級者養成講習会	平成29年1月29日(日) <10時~16時予定>	視覚障害者のスポー ツ、本競技に興味・関 心のある方	東京都障害者総合スポーツ センター(集会室)
<b>新規</b> ボッチャ審判員初級 者養成講習会	12月4日(日) <13時~17時予定>	今後審判員として活 動を考えている方	東京都障害者総合スポーツ センター(体育館)

②審判員フォローアップ講習会

事業名	日程	対象	場所
サウンドテーブルテニス 審判員フォローアップ 講習会	4月30日(土) <10時~16時予定>	審判経験者、または普段 から指導している方	東京都多摩障害者スポーツ センター(集会室)
フットベースボール審判 員フォローアップ講習会	平成29年2月<予定>	審判員経験者、または普 段から指導している方	調整中
スラローム審判員・音源走 監察員フォローアップ 講習会	5月15日(日) <9時~12時予定>	審判員・監察員経験者、 または普段から指導して いる方	東京都障害者総合スポーツ センター(運動場)
ボッチャ審判員フォロー アップ講習会	7月16日(土) <13時~17時予定>	審判員経験者、または普 段から指導している方	東京都多摩障害者スポーツ センター(体育館)

【競技別指導者研修会】

障害のある人へのスポーツ指導に関して、各競技で障害に特化した指導技術等を知り、またその技術の向上を図るため、競技別の指導者研修会を実施します。

事業名	日程	対象	場所
視覚障害者の水泳 指導研修会	7月23日(土) <9時~17時予定>	競技団体・障がい者スポ ーツ指導員・施設職員・ 学校関係者等	東京都多摩障害者 スポーツセンター(プール)
車椅子レーサー 指導研修会	7月2日(土) <9時~17時予定>	競技団体・障がい者スポ ーツ指導員・施設職員・ 学校関係者等	東京都障害者総合スポーツ センター(運動場)
投てき指導研修会	11月19日(土) <予定>	知的障害者に日頃より 指導をしている方	東京都多摩障害者スポーツ センター(体育館)

【活動の場及び人材（選手）の発掘（普及）】

選手の発掘及びその後の継続的な活動へのきっかけ作りを目的として、関係団体・機関と協働で、選手の養成事業を実施します。

事業名	日程	対象	場所
精神障害者のバレーボール練習会（共催：精神障害者地域生活支援助うきょう会議スポーツ企画部）	12月1日（木） <14時～17時予定>	精神障害者とサポートをするスポーツ指導員	東京都障害者総合スポーツセンター（体育館）
新規聴覚障害者のバレーボール練習会	8月7日（日） <予定>	聴覚障害者とサポートをするスポーツ指導員	立川ろう学校（体育館）

【障害者スポーツ人材バンクの運営】

障害のある人が身近な場所で継続的にスポーツを楽しめるような人的なサポートの基盤をつくることを目的に「障害者スポーツ人材バンク」を運営します。人材バンク登録者へ障害者スポーツに関連する活動情報の発信、また障害者スポーツに関連する研修会・講習会の他、関係機関・団体との人材交流の機会の拡充等行います。  
※障害者スポーツ人材バンクとは、都内で活動を希望する障がい者スポーツ指導員を中心に、当協会登録ボランティアで構成されております。

（2）障害者スポーツ団体等への支援事業（競技団体支援）

【大会（特別支援事業）】

競技団体と連携を図り、共催で大会を行うとともに、競技会開催の支援及び団体の育成を図ります。

事業名	日程	場所
東京ゆうあいバレーボール大会 （共催：東京都知的障害者バレーボール部会）	7月30日（土）	板橋区立上板橋体育館
関東ゆうあいソフトボール大会 （共催：東京都知的障害者ソフトボール部会）	8月下旬<予定>	調整中
東京都知的障害者サッカー大会 （Tokyo. F. I. D カップ） （共催：東京都知的障害者サッカー連盟）	11月20日（日）	駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場・補助競技場
東京ゆうあいバスケットボール選手権大会 （共催：東京都 ID バスケットボール連盟）	12月～平成29年1月 <予定>	板橋区立小豆沢体育館 都立王子特別支援学校 他

【競技団体支援事業】

都内を総括する種目別競技団体が実施する事業に対し、助成金を交付し、競技団体の育成と競技の振興、理解啓発を図ります。

東京身体障害者卓球連盟、東京都知的障害者卓球部会、東京都スルーネットピンポン協会、東京都知的障がい者サッカー連盟、東京都電動車椅子サッカー協会、東京都車椅子バスケットボール連盟、東京都 ID バスケットボール連盟、東京都障害者水泳連盟、関東障害者シンクロナイズドスイミング連盟、東京都身体障害者アーチェリー協会、東京ボッチャ協会、東京障害者乗馬協会、東京都ろう学校体育連盟、東京都障害者フライングディスク協会、東京障がい者バドミントン連盟、東京都ローリングバレーボール連盟、東京都ゴールボール連絡協議会、日本ハンドサッカー協会東京支部、NPO 法人関東身体障害者陸上競技協会東京事業推進室、東京都グラウンドソフトボール連盟（H27 年度助成団体・20 団体）

#### 【競技団体主催事業の周知等の協力】

都内を総括する種目別競技団体（当協会競技団体登録）が実施する事業（大会、体験会、支援者講習会等）に対し、当協会の HP 等の媒体を活用して周知協力を行います。

#### 【競技団体連絡協議会の開催】年 2 回

競技団体との連携強化を図り、障害者スポーツの普及を目指します。

#### （3）障害者スポーツに関する理解啓発（理解啓発）

##### 【ホームページの運営】

一般市民や障害のある人に対して、障害者スポーツの理解促進を図るため、当協会が主催する事業を中心に大会、イベント、教室等の障害者スポーツに関する情報を HP、Twitter を通じて提供します。また、関係機関とのネットワークを構築し、より効果的な情報交換・収集・発信を行っていきます。

##### 【広報誌の発行】

一般市民や障害のある人に対して、障害者スポーツの普及や理解の促進を図るため、障害者スポーツに関する情報を提供します。（年 6 回発行）

#### （4）障害者スポーツに関する調査研究（調査研究）

##### 【東京障害者スポーツガイドブックの発行】

障害のある人がスポーツを始めるきっかけとなる情報・都内を中心に継続的に活動するクラブ・サークル情報・スポーツ活動を支える情報を掲載した冊子を発行します。

## IV 会員の拡大と自主財源の確保

東京都障害者スポーツ大会等イベントでの募金や会員勧誘活動、PR 宣伝用品の作成・活用、会員対象としたプロスポーツ観戦会等を実施、会員企業の CSR 活動の支援などを積極的に行い、会員の拡大と自主財源の確保に努めます。

## V 研修

全ての職員が質の高いサービスの提供を行うことを目的として、年間研修計画を策定し、各種研修を実施します。更に、支援技術の向上や利用者に対してのハートフルな対応ができる研修を行います。

## VI 諸会議

(目的)

協会運営を円滑に執行するために以下の諸会議を開催します。

### 1. 総会の開催

開催；6月・3月及びその他の月

### 2. 理事会の開催

開催；6月・3月及びその他の月

### 3. 常任理事会の開催

諸課題を整理し、協議します。

開催；原則月1回

### 4. 顧問会議

顧問に会務を報告し、意見を仰ぎます。

### 5. 各種委員会・部会の設置

事業や規程、会員の拡大等、協会の抱える多方面にわたる諸課題について検討していきます。

### 6. 事業推進委員会の開催

協会と障害者スポーツセンターの諸課題を解決し、円滑な業務の執行を図ります。

開催；毎月1回

平成28年度  
東京都障害者スポーツセンター  
事業計画書

(事業期間:平成28年4月1日から平成29年3月31日)

東京都多摩障害者スポーツセンター  
東京都障害者総合スポーツセンター



## 平成 28 年度 事業運営計画

東京都障害者スポーツセンターの管理運営にあたっては、第Ⅲ期指定管理者指定申請書に記載した事項などを踏まえ計画的な事業執行を図り、施設の効率的かつ効果的な運営と利用者支援サービスの益々の充実及び地域での障害者スポーツの活性化など一層の推進に努めます。

特に、地域振興事業については、協会の障害者スポーツ地域開拓推進事業と十分に連携をとり、障害者スポーツ振興の計画的かつ着実な事業展開を図ります。

また、東京 2020 パラリンピックに向けて、競技スポーツ振興とアスリートへの競技力向上の支援に積極的に努めます。

### 1 運営の基本的な考え方

#### (1) 基本方針

- ① 障害のある人の生涯スポーツ社会を実現します。
- ② 障害者スポーツ振興の中核施設として運営します。
- ③ 障害のある人一人ひとりのスポーツを通じた豊かな生活の実現を支援します。

#### (2) 今後の事業展開

- ① ジュニアから高齢者まで、ライフステージ・ライフスタイルに応じたスポーツ支援を行います。
- ② 競技力向上に向けた取り組みを推進します。
- ③ 地域での障害者スポーツ振興を協会事業や関係機関と連携して推進します。
- ④ 障害者スポーツを支える人材を養成・育成します。
- ⑤ 障害者スポーツに関する研究開発及び情報収集発信の拠点として活動します。
- ⑥ 東京 2020 オリンピック・パラリンピックを視野に入れ、ジュニアを対象とした選手育成や障害者アスリートへの支援に取り組みます。

#### (3) 適正かつ効果効率的な運営

関連法令を遵守すると共に、運営懇談会や利用者ニーズ調査を踏まえ、求められるサービス提供と利用者の安心や満足感、また職員の意欲や達成感、財政の健全化など、バランスの取れた効果的で効率的な運営を目指します。

### 2 平成 28 年度事業の具体的方針

- (1) 協会及び両スポーツセンターが一体となり「いつでも、どこでも、いつまでも」を目指して事業展開していきます。
- (2) 第Ⅲ期指定管理者初年度にあたり、指定管理者申請書記載事項を踏まえ、更なる効率的かつ効果的な施設運営に努めるとともに、利用者サービスの一層の向上を進めます。
- (3) 両スポーツセンターの地域支援事業を協会が進める障害者スポーツ地域開拓推進事業と一体的に行い、地域における障害者スポーツ振興に効率的に取り組めます。

- (4) 利用者のライフステージにあったサービスの充実に努めていきます。
- ① 安全に、安心して、快適に、楽しく、効果的にスポーツに親しめるよう、個々の利用者の状況に対応した支援プログラムを提供します。
  - ② 新規利用者や不安を抱えている方などが安心して利用できるよう、相談からスポーツへの導入プログラムを充実します。
  - ③ 個々の障害特性に対応した支援プログラムにより、効果的・効率的で継続的なスポーツ活動を支援するとともに、介護予防や生活習慣病予防に役立つプログラムを実施します。
  - ④ 子どものころからスポーツの楽しさを味わい、継続したスポーツ活動ができるよう、障害児を対象としたプログラムを充実します。
  - ⑤ 重度障害者がスポーツを楽しみ、継続したスポーツ活動が行えるようなプログラムを関係機関と連携して実施します。
  - ⑥ 日頃の練習の成果を発表できるよう、大会や記録会を開催します。
  - ⑦ 新たにスポーツを始める方に効果的なリハスポーツプログラムを提供するために、相談からスポーツ導入、入門教室を一体的に実施し、その効果を評価していきます。また、医療機関などとの効果的な連携について、更に充実していきます。
- (5) 障害のある人の社会参加促進、共生社会の実現のために、障害のある人へのソーシャルワーク的な視点からの支援サービスの提供にも取り組んでいきます。
- (6) 障害者スポーツに関する情報を幅広く発信し、都内における障害者スポーツの普及・発展に寄与します。また、協会と一体となり、「東京都障害者スポーツポータルサイト（障スポナビ）」や「ツイッター」により広く都民に情報提供を行い、障害者スポーツの理解啓発を促進します。
- (7) 身近な地域でのスポーツ・レクリエーション活動を支える障がい者スポーツ指導員、ボランティアの養成講習会などを実施するとともに、協会の運営する人材バンクを中心とした人材ネットワークを充実します。
- また、人材バンク登録者が地域での具体的活動に参加できるよう情報提供します。
- (8) 東京2020オリンピック・パラリンピックを視野に入れ、競技力向上や選手発掘に繋がる事業を実施するとともに、協会事業や競技団体と連携調整を図り、競技選手の育成強化や競技スポーツアスリートへの支援に積極的に取り組みます。
- (9) 職員のより専門的な知識と技術の習得を支援するとともに、よりきめ細かな実態に即した研修を行い、今後の障害者スポーツの振興・発展を更に強く推進するための支援体制の強化を図ります。
- (10) 東日本大震災などの不測の事態に備えて、日頃から行政や関係機関、団体などとの連携を一層密にし、利用者の安全・安心の確保に万全を期します。
- (11) 今年度から総合スポーツセンターで大規模な改修工事が始まります。工事期間中は利用者の安全確保に努めるとともに、代替施設等において利用者支援の充実に努めていきます。

# 平成28年度 事業のご案内

## 東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1

TEL 042-573-3811 / FAX 042-574-8579

HP <http://www.tamaspo.com>

※ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。



### 健康スポーツ相談

**スポーツ医事相談** <初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。>

相談項目	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
医師による スポーツ医事相談	障害児者	3名 (予約制)	医務室	毎月4回	午前又は午後 (2時間)	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的助言をします。
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者	3名 (予約制)	医務室 トレーニング室	毎月1回	10:00~12:00	主治医の運動許可内容及び医師によるスポーツ医事相談の内容をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についての助言をします。
管理栄養士による 栄養相談	障害児者	3名 (予約制)	相談室	毎月1回	14:00~16:00	健康な生活を送るためのバランス良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取について助言します。

**運動相談** [ 初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施について助言を行い、スポーツ活動を支援します。 ]

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
運動相談	障害児者	予約制	相談室 各施設	随時 (週4回程度)	要相談	初めてセンターを利用され、運動を実施しようとしている方から、健康・体力の維持増進のためのトレーニング方法まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施についての相談にのります。また、運動を継続していただくために「運動プログラム」(個別支援)を作成実施し、安全で効果的なスポーツ活動を支援します。
はじめての スポーツ相談	障害児者	予約制	各スポーツ 施設	随時 (週2回程度)	12:00~13:00	センターを利用して間もない方等で卓球・バドミントン・水泳等を実施したいけど不安を抱えている方の為の教室です。各スポーツ施設にて、スポーツスタッフと一緒に体験して活動の幅を広げませんか?

※各相談は、事前に予約が必要です。

# スポーツ教室

## スポーツ導入教室 <これからスポーツを始める方や、利用してまだ間もない方でも安心して参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	チャレンジスポーツ	障害者 介護者	なし	体育館	【ターゲットバードゴルフ】 7/18 (月・祝) 協力:国立多摩スポTBGクラブ	13:00~15:00	やってみたくないなあ~と思ってなかなかチャレンジできない方! 是非クラブの仲間と一緒にこの機会に是非やってみませんか?
					【ポッチャ】 9/24 (土) 協力:多摩ココナ	13:00~15:00	
					【ショートテニス】 12/24 (土) 協力:ショートテニス同好会	13:00~15:00	
ボ	健康運動指導士による リフレッシュ 健康体操	障害児者 介護者	なし	体育館	4/5・12 5/10・17 6/7・14 10/4 11/1・8・15 12/6・13 火曜日	13:00~14:00	いつでもどこでも簡単にできる体操を各スタッフで用意しています。 他のみなさんと一緒に健康づくりに取り組んでみませんか?
	7/8 8/5・19 9/2・9 1/6・13 2/3 3/10・24 金曜日						
	リフレッシュ健康体操 ヨガ				4/19 5/24 6/21 10/18 11/22 12/20 火曜日		この機会に「ヨガ」に挑戦してみましょ!じっくり自分の身体と向き合う時間も大切に♪
ボ	レクリエーション スポーツ	障害児者 介護者	なし	体育館 半面	4/1・8・15 5/13・20・27 6/10・24 10/21 11/18 12/2・9・16 金曜日	13:00~14:30	スタッフがみなさんを笑顔で 楽しめるよう工夫したスポーツを実施します。 みなさんと一緒に笑顔で 爽やかな汗を流してみましょ!
	体育館 全面			7/5 8/2 9/6 2/7・14・21 3/7・14・28 火曜日			
	インドアバタック			7/12・26 8/9・16 9/13・27 火曜日			
	ユニカール			1/17・24・31 火曜日			
ボ	水中運動	障害者 介護者	なし	プール	4/7 6/2・16 9/8 10/6 11/10 12/23 2/2 木曜日	12:00~13:00	ウォーキングやレクリエーションなど、 水中で楽しく身体を動かしましょう。
					5/12(木) 10/20(木) 1/21(日)	12:00~13:00	音楽に合わせて、ステップを踏んだりしながら、 大いに身体を動かしましょう。
					7/10(日) 11/5(土) 3/9(木)	12:00~13:00	ヌードルを使って、水の抵抗や 浮力を感じてみましょう。
	知的障害者の スポーツ教室	知的障害児者	なし	体育館	4/14 5/19 6/23 7/14 9/15 10/13 11/17 12/8 1/12 2/9 3/16 木曜日	18:00~19:00	月に1度、みんなでスポーツを楽しみませんか? 走る、投げる、ジャンプ... 沢山の動きをしましょう!!
	ラジオ体操	障害児者 介護者	なし	トレーニング室 ／体育館  プール	通常開館日	9:10~9:15  9:00~9:05	センターの1日の始まり。 皆さんお馴染みの「ラジオ体操」の時間♪♪~

※トレーニング室とプールにおいて「全国自転車の旅」と「水中歩行で名所めぐり」を行っています。ぜひチャレンジしてください!!

## 測定評価 <体力はついたかな? 定期的に自分の体力を確認してみましょ!>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	体力測定	障害者	なし	体育館	7/24(日) 1/28(土)	13:00~15:30 ※受付は 14:30まで	普段のトレーニングの成果を定期的に測定して、 今後の励みにしましょう!
ボ	プチ体力測定	障害者	なし	体育館口	4/26(火) 10/25(火)	13:00~14:30 ※受付は 14:00まで	転倒防止にはまず下半身の筋力とバランスが大切。 バランス能力等を測定して快適なライフワークを!
	筋力測定	障害者	なし	トレーニング室	7/10(日) 11/13(日) 3/20(月・祝)	17:30~20:30	ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの3種目で 最大筋力を測定します。

## 入門教室 <スポーツに挑戦してみたいなあ~と思った方は、入門教室で体験してみましょ!>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	トランポリン	障害児者	なし	体育館	4/30(土)・5/21(土)・6/25(土)・7/23(土) 9/22(木・祝)・10/29(土)・11/23(水・祝) 12/17(土)・1/9(月・祝)・2/25(土)・3/18(土)	13:00~14:30	トランポリンで全身を使い、みんなでジャンプをして 楽しみましょ!!
	初心者水泳教室	障害児者	なし	プール	5/26 6/30 7/21 9/29 10/27 11/17 12/22 1/26 2/23 3/30 木曜日	12:00~13:00	水慣れから泳法の練習まで行います。 ※原則として12.5mまで泳げない方が対象の 水泳教室です。
	知的障害者の 水泳教室	知的障害児者	なし	プール	5/7 6/11 7/9 9/3 10/22 11/12 12/3 2/18 3/18 土曜日	12:00~13:00	知的障害の方を対象とした水泳の入門コースです。 定期的に受講し、普段の練習に役立てましょ!

新	バランスボール トレーニング	障害児者 介護者	なし	体育館	6/3・17 7/1・15 10/14・28 11/11・25 2/10・24 3/3・17 金曜日	13:00～14:00	大小のボールを使って、バランス感覚を養いながら 全身の筋力強化を目指しましょう。
ボ	サッカー教室	知的障害児者	なし	体育館	7/23 9/10 10/29 11/19 12/3 1/28 土曜日	10:00～12:00	皆様お待ちかねのサッカー教室です！！お友達を 誘って、ボールをたくさん蹴りましょう★ 協力:東京都知的障害者サッカー連盟
ボ	ノルディック ウォーキング	障害児者	なし	体育館	4/18 5/16 6/13 9/12 10/24 11/14 12/12 1/30 2/13 3/13 月曜日	12:00～13:00	人気上昇中のノルディックウォーキングの教室です。 これからやってみたいという方にお勧めです。

### 中・上級教室 <もう少しレベルアップしたいな。と思ったら！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
中上級水泳教室	障害児者	20名 (申込制)	プール	5/7 6/25 7/9 9/24 10/29 11/19 12/17 1/21 2/25 3/11 土曜日	18:00～19:00	更なるレベルアップを目指す方のための教室です。 目標達成目指しましょう！ 協力:東京都障害者水泳連盟
ワンポイント 水泳	障害児者	なし	プール	5/26 6/30 7/21 9/29 10/27 11/17 12/22 1/26 2/23 3/30 木曜日	12:00～13:00	12.5m以上泳げる方(目安)対象にワンポイント アドバイスをを行います。 更に泳力アップを目指しましょう！
新 GO！GO！ ノルディック ウォーキング	障害児者	なし	体育館 センター近隣	4/18 5/16 6/13 9/12 10/24 11/14 12/12 1/30 2/13 3/13 月曜日	12:00～13:00	次のレベルアップを目指し、みんなでノルディックを 楽しみましょう！GO！GO！

### アウトドア教室 <屋外に出て、スポーツ体験をしましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	内容
ハイキング教室	障害児者 介護者	15組 (申込制)	未定	10/1(土)	屋外でのスポーツを楽しみながら、自然にふれる気持ち 良さを感じられることでしょう☆

### アスリートサポート <選手育成！大会前にレベルアップ！ルールも確認しましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
都大会前 陸上競技	都大会 出場者	なし	体育館	4/9(土) 23(土) 5/5(木・祝)	12:00～14:00	都大会参加(陸上競技)選手対象の 強化練習会です。
都大会前 スローイングタイム	都大会 出場者	なし	谷保 第3公園 (雨天時: 体育館)	4/9(土) 23(土) 5/5(木・祝)	12:00～14:00	都大会参加(陸上競技)でソフトボール投げ・ フライングディスクの選手対象強化練習会です。
都大会前 水泳	都大会 出場者	なし	プール	4/24(日) 5/21(土)	11:30～13:00 19:00～20:20	都大会参加(水泳競技)選手対象の 強化練習会です。
都大会前 卓球	都大会 出場者	なし	体育館 半面	5/14(土) 22(日)	15:00～17:00	都大会参加(卓球競技)選手対象の 強化練習会です。
大会前 卓球	卓球大会 出場者	なし	体育館	10/15(土) 30(日)	18:30～20:30	第30回卓球大会参加選手対象の 強化練習会です。
水泳選手育成教室	身体障害児者	なし	プール	5/7 6/25 7/9 9/24 10/29 11/19 12/17 1/21 2/25 3/11 土曜日	19:00～20:20	アスリートのための水泳競技力向上教室です。 協力:東京都障害者水泳連盟

### ジュニア対象教室 <いろいろな種目に挑戦だ！スポーツの楽しさを発見だ！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
親子で楽しむ 重度キッズ体操クラブ	3～5歳未就学 障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館 半面	5/1 6/5 7/24 9/4 10/16 11/20 12/11 1/15 2/12 3/19 日曜日	10:30～12:00	重度障害児を対象に、リズムに合わせた体操や フォークダンス、ボール、遊具を使用し親子で楽しく 身体を動かす教室です。
親子で楽しむ キッズ運動クラブ	3～5歳未就学 障害児 介護者	20組 (申込制)	体育館 半面 プール	5/8 6/26 7/31 9/25 10/23 11/27 12/25 1/22 2/26 3/26 日曜日	13:00～14:30 (11:40～13:00)	体育館・プールにて親子で楽しめるプログラムを実 施します。(7月～10月はプールにて行います)
親子で楽しむ ジュニア体操クラブ	小1～3年 障害児 介護者	20組 (申込制)	体育館	5/8 6/26 7/31 9/25 10/23 11/27 12/25 1/22 2/26 3/26 日曜日	15:00～16:30	体育館全面で身体をいっぱい動かします。リズムに 合わせた体操やボール、遊具を使用し親子で楽しく 身体を動かす教室です。
親子で楽しむ 重度ジュニア体操クラ ブ	小学生の 重度障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館 半面	5/1 6/5 7/24 9/4 10/16 11/20 12/11 1/15 2/12 3/19 日曜日	10:30～12:00	親子と一緒に身体をほぐしたり、体育館の中にある 遊具等を使って身体動かします。
親子で楽しむ キッズ水泳	3～5歳未就学 障害児 介護者	20組 (申込制)	プール	8/22(月)・23(火)・25(木)・26(金)	11:40～13:00	夏休み期間に親子と一緒に水泳の練習を してみませんか？
夏休み親子水泳	小中学生の 障害児 介護者	各20組 (申込制)	プール	7/25(月)・26(火)・28(木)・29(金)	11:30～13:00	短期集中型の水泳教室です。親子で夏休みを利用 して少しでも水に慣れたり泳げるようになります！
新 ジュニアスポーツ体験 キャンプ	小中学生の 障害児 介護者	15名 (申込制)	体育館他	8/20(土)・21(日)		さまざまなスポーツに挑戦しておもいきり楽しみ、 夜はセンターに泊まって夏休みの思い出を 作りましょう！

**地域交流教室**

<ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	日曜広場	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/10 5/15 6/19 7/3 8/14 9/18 10/16 11/20 1/15 2/12 3/19 日曜日	13:00～15:00	月ごとに変わるテーマに合わせていろいろなスポーツやゲームをします。 何をするかはお楽しみ☆
ボ	あそびのひろば	小学生以下の 障害児・介護者 および地域住民 児童とその家族	なし	体育館	各月の事業予定による	12:00～13:00	お昼の時間を使って、親子で自由に遊びましょう！！ 体育館はみんなの公園です！！
ボ	あそびのひろば (トランポリン)	小学生以下の 障害児・介護者 および地域住民 児童とその家族	なし	体育館	4/3(日) 5/3(火・祝) 7/18(月・祝) 8/11(木・祝) 9/19(月・祝) 10/30(日) 11/3(木・祝) 12/24(土) 1/9(月・祝) 2/4(土) 3/11(土)	12:00～13:00	みんなの大好きなトランポリンが、自由に飛べるチャンスです。親子で一緒に参加しましょう！
ボ	グラウンド・ゴルフ のひろば	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保 第3公園 (雨天時: 体育館)	10/3・17 11/7・21 月曜日	13:00～15:00 受付は12:20 から行います	青空の下！広いグラウンド！で思いっきりグラウンドゴルフを楽しみましょう！
新 ボ	ティーボール教室	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保 第3公園 (雨天時: 体育館)	4/2(土・体育館) 4/16(土) 4/29(金・祝) 5/7(土) 5/14(土)	13:00～15:00 受付は12:20 から行います	野球が好きな人は集まれ！ティーボールは固定したボールを打つので、誰でも簡単に楽しめます。 ※4/2は晴天時でも体育館で実施 協力：東京都ティーボール協会
ボ	リズムタイム♪	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/24(日) 5/4(水・祝) 6/18(土) 7/30(土) 8/13(土) 9/10(土) 10/1(土) 11/26(土) 12/10(土) 1/14(土) 3/4(土)	12:00～13:00	体育館でリズムに合わせて体を動かしましょう。 あなたは何曲マスターできるかな??
ボ	みんなで☆卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	5/4(水・祝)7/16(土)9/24(土)1/7(土) ※偶数月には、東京都障害者総合スポーツセンターにて開催します。	10:00～12:00	みんなで交流を深めながら、ゲームやラリーを楽しみましょう！
ボ	みんなで☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/28 8/25 12/15 木曜日 6/20 10/31 2/27 月曜日 ※奇数月には、東京都障害者総合スポーツセンターにて開催します。	18:30～20:30	ゲームを通じてみんなで交流を深めながら、皆様の要望とレベルに応じたバドミントン指導を行います。 協力：多摩バドミントンクラブ
ボ	レッツ！ 車いすバスケ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/16 5/14 6/18 7/9 8/13 9/17 10/15 11/26 土曜日 12/10 1/14 3/4 土曜日	9:00～12:00 13:30～16:30	みんなで車いすバスケットボールに挑戦してみよう！ 障害の有無に関わらずどなたでもご参加いただけます。また、選手からの直接指導も受けられます！！ 協力：東京都車椅子バスケットボール連盟

**重度障害者対象教室**

<安全に、そして介護の方も一緒に。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
重度障害者の プールのひろば	肢体不自由児者 介護者	なし	プール	5/1 6/12 7/17 8/14 9/4 10/9 11/13 12/4 1/29 2/5 3/5 日曜日	12:00～13:00	波のたたない静かなプールで開催します。自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみませんか！

**介護予防支援教室**

<生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
介護予防運動教室	中高年障害者 介護者	なし	体育館	4/25 5/9・30 6/27 7/4・11 8/8・29 9/26 10/31 11/28 12/19・26 1/16 2/6・20 3/6・27 月曜日	12:00～13:00	様々な運動や測定をしながら、健康の維持増進を図り、介護予防に繋がります！

**【スポーツ教室の申込みについて】**

- 参加資格**
- 参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行って下さい。
  - 申込制の教室は、原則開催前月の1日から10日までが申込受付期間となっています（下記※を場合を除く）。また、申込制でない教室は、当日センター受付で利用の手続きを済ませてから会場にお越し下さい。
  - ※『夏休み親子水泳』『ジュニアスポーツスポーツ体験 キャンプ』の申込受付期間は、7月1日から7月10日までとなります。また対象は小中学生の障害児と介助者となります。
  - 表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加下さい。
  - 新**のマークがついているものは今年度からの新規事業になります。
  - ボ**のマークがついているものは、ボランティアを受入れます。ご希望の方は事前にお問い合わせください。

# 大 会

大会名	対象	場所	実施日	備考
ジュニアトラック競技会	身体障害児 (視覚・聴覚・肢体不自由)	町田市立 野津田公園 陸上競技場	7月2日(土)	『第21回関東パラ陸上競技選手権大会』 と同時開催
第33回 水泳記録会	◆障害児者	プール	9月11日(日)	
第30回 卓球大会	◆障害児者	体育館 集会室	11月6日(日)	
第12回 ボッチャ大会	◆障害児者	体育館	2月5日(日)	
第28回 ショートテニス大会	◆障害児者	体育館	3月5日(日)	
<b>新</b> 第1回 ユニカール体験大会	◆障害児者	体育館	3月20日(月・祝)	28年度より開催する体験大会となります。 競技会と体験会の二つを行います。障害児者・ 介助者・地域住民の方が対象となります。

参加資格 — 大会によって対象者等が異なりますので、ご確認の上、お申し込み下さい。

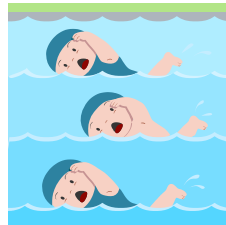
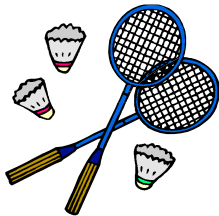
◆印のある大会は、障害のない方も参加できます。参加内容等は大会ごとに異なりますので、ご確認の上、お申し込み下さい。

申込方法 — 各大会の申込用紙に記入うえ、来館、郵送又はファックスにてお申し込み下さい。(詳細は各大会要項をご確認下さい)

# 地域交流事業

**行事** <どなたでも、ご自由にご参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、是非お越し下さい。>

事業名	対象	場所	実施日	時間	内容
<b>ボ</b> 納涼祭	障害児者・介護者 地域住民	体育館 駐車場	8月27日(土)	13:00~20:00 (予定)	毎年恒例の「夏祭り」。大人も子供も全員で楽しみ ましょう♪模擬店・盆踊り・イベントなどご用意して お待ちしております。
<b>ボ</b> 障害者週間記念事業	障害児者・介護者 地域住民	体育館	12月18日(日)	9:00~17:00 (予定)	どなたでも楽しめるイベントが盛りだくさん! 家族・友達を誘って、皆で楽しい時間を 過ごしませんか?
<b>ボ</b> 新春もちつき	障害児者・介護者 地域住民	体育館 駐車場	1月8日(日)	12:00~15:00 (予定)	新年は「もちつき」から! 皆でお餅をついて、皆で食べましょう!
<b>ボ</b> さくらまつり	障害児者・介護者 地域住民	体育館 駐車場	3月25日(土)	13:00~17:00 (予定)	春の訪れを感じさせてくれる桜の木の下で、お祭りを 楽しみましょう♪



## 講習会

### 人材育成・理解啓発

事業名	対象	場所	実施日	内容
スポーツボランティア講習会	障害者スポーツ活動に興味のある方	集会室 体育館 他	<b>【入門編】</b> 7月30日(土) 2月25日(土) <b>【体験編】</b> ①「介護予防運動教室」 5月30日(月) ②「日曜広場」 7月3日(日) ③「リズムタイム」 8月13日(土) ④「トランポリン」 9月22日(木・祝) ⑤「グラウンドゴルフ」 11月21日(月) ⑥「ノルディック・ウォーキング」 1月30日(月)	障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい！ という方のための入門講習会です。 障害者スポーツを“知ってもらう”“体験してもらう”場として実施していきます。 ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。
スポーツリーダー養成のためのフォローアップ講習会	・障害者スポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員 ・スポーツリーダーとして活動する意欲のある方	集会室 体育館 他	<b>【知識編】</b> 「パラリンピックスポーツを学ぼう」 8月7日(日) 「障害の理解」 11月3日(木・祝)	地域や施設などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、またスポーツリーダーとして活動する意欲のある方を対象として、各講習会を実施していきます。 ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。
初級障害者スポーツ指導員養成講習会	東京都内在住・在勤・在学で資格取得を希望される方	集会室 体育館 他	6月5日(日)・18(土) 19(日)・25(土)・26日(日)	(公財)日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。 主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を身につけます。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。

## 地域振興事業

障害のある方が、より身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。また、事業を通して障害者スポーツ指導員、ボランティアの育成をします。  
 ※区市町村や社会福祉協議会、学校、地域クラブ等と調整後、随時実施します。

地域振興事業体験	地域振興事業で行われている教室やイベントの参加を通じて、障害のある方々との交流やサポートの経験を積みましょう。終了後はスタッフとのディスカッションを通じて、ふりかえりをします。
----------	--

事業名	対象	場所	実施日	内容
事業見学会	障害者スポーツ活動に興味のある方	館内施設	随時	障害者スポーツセンターではどのようにスポーツをしているの？事業や館内施設の見学を通じて、より障害者スポーツの理解を深めましょう！
みんなで卓球 In☆にたち	障害児者地域住民(申込制)	くにたち市民総合体育館	未定	くにたち市民総合体育館にて、楽しい卓球イベントを用意しています。卓球を通じて沢山の方と交流をしましょう！！(申込制の事業となりますので、詳細はポスター、またはセンターへお問い合わせ下さい)
都立小金井特別支援学校地域スポーツ活動事業	都立小金井特別支援学校通学児童・生徒	東京都多摩障害者スポーツセンター プール・体育館	検討中	都立小金井特別支援学校児童及び生徒への水泳及び体育の活動場所を提供しています。



# 平成28年度 事業のご案内

## 東京都障害者総合スポーツセンター

〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2

TEL 03-3907-5631 / FAX 03-3907-5613

HP <http://www.tokyo-mscd.com>

※ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

### 健康スポーツ相談

#### スポーツ医事相談

＜初めて利用する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。＞

相談項目	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
医師による スポーツ医事相談	障害児者	4名 (予約制)	医務室	第1土曜日 ※ 6/4 を除く	13:00～15:00	専門の医師が利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的助言をします。
				第1火曜日 ※ 1/3 を除く	13:00～15:00	
				第4土曜日 ※ 5/28 を除く	13:00～15:00	
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者	6名程度 (当日の10時～11時受付で、原則申込み順。)	体育館	奇数月の第2土曜日	10:00～12:00	主治医の運動許可内容等及び医師によるスポーツ医事相談の内容をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についての助言をします。
		6名程度 (当日の13時～14時受付で、原則申込み順。)		偶数月の第3木曜日	13:00～15:00	
管理栄養士による 栄養相談	障害児者	4名 (予約制)	医務室	第2木曜日	10:00～12:00	健康な生活を送るためのバランスの良い食事の取り方や、スポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取について助言をします。

※医師等の都合により、実施日・時間に変更になることがありますのでご了承ください。

#### 運動相談

＜初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施についての相談を行い、スポーツ活動を支援します＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
運動相談	障害児者	2名程度 (予約制)	各施設	要相談	要相談	初めてセンターを利用され、運動を実施しようとしている方から健康・体力の維持増進、競技力向上のためのトレーニング方法までスポーツスタッフが様々な運動の実施についての相談に応じます。また、運動を継続していただくために「運動プログラム」(個別支援)を作成実施し安全で効果的なスポーツ活動を支援します。 なお、施設・グループごとでも相談に応じます。

※予約については、前日までとなりますのでご了承ください。

### スポーツ教室

#### スポーツ導入教室

＜利用してから問もない方、何をしたいかわからない方が安心して参加できます。＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
はじめての スポーツ体験 (運動相談併用)	障害児者	2名程度 (予約制)	各施設	要相談	要相談	センターを利用して問もない方等で、スポーツを実施したいけれど不安を抱いている方のための教室です。
ボ チャレンジ スポーツ	障害児者 (④は変形性股関節症の方)	5名程度 (申込制)	体育館	①ふうせんバレー 6/21(火) ②ポッチャ 10/1(土) ③スポーツ吹矢 11/21(月) ④変形性股関節症の トレーニング 12/6(火) ⑤ソフトラクロス 1/16(月)	13:00～15:00	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間といっしょにスポーツをしましょう！
アーチェリー体験会	身体障害者 (高校生以上)	8名 (申込制)	洋弓場	5/22 の日曜日	13:00～14:30	アーチェリーを始めたい方、まずは体験してみませんか！ ※洋弓場の安全基準を理解し、遵守できる方。
にこにこ 水中運動	障害児者 介護者	なし	プール	毎週第1～第4月曜日 ※(8月、1/2、2月、3月を除く) ※第1・2週…アクアビクス 第3週…ヌードルピクス 第4週…ウォーキング	10:15～10:50	水の力を利用した体操のアクアビクス。浮き具を利用したヌードルピクス。またウォーキングは、水中を自由自在に歩行をしましょう！

**入門教室** <スポーツに挑戦してみたいなあ~と思った時には、入門教室で体験してみよう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	はじめよう！ 卓球入門(前期)	障害児者	なし (申込制)	卓球室	5/7 6/11 7/2 8/6 9/10 の土曜日	12:00~12:50	これから卓球を始めたい方あつまれ！ まずはラケットに当てることから始めて、 ラリーができるまでを目指します！
	はじめよう！ 卓球入門(後期)				10/1 11/5 12/3 1/7 3/4 の土曜日		
ボ	はじめよう！ テニス入門(前期)	障害児者	なし (申込制)	庭球場	5/14 6/11 7/16 9/3 の土曜日	15:00~17:00 (雨天中止)	憧れのテニスコート。しっかりと基本から学 んでラリーができるまでを目指します！ (車椅子の方には、車椅子の操作から練習 します！)
	はじめよう！ テニス入門(後期)				10/15 11/5 12/17 の土曜日	10:00~12:00 (雨天中止)	
新 ボ	はじめよう！ バドミントン入門	障害児者	なし (申込制)	体育館	5/20 6/17 7/15 8/19 9/16 10/21 の金曜日	18:30~20:30	バドミントンの基本を知りたい方あつまれ！ まずはラケットに当てることから始めて、ラ リーができるまでを目指します！
新 ボ	はじめよう！ フライングディスク入門	障害児者	なし (申込制)	体育館	9/3 10/15 11/5 1/7 3/18 の土曜日	13:15~14:45	これからフライングディスクを始めたい方あ つまれ！まずは5.7m先のリングを狙いま す！
	水泳入門(火曜版)	障害児者	50名 (申込制) ①40名 ②10名	プール	5/31 6/7・14・21・28の火曜日	12:00~12:50	①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達 への近道を！25m完泳を目標！ ②25mはなんとかクリアしたいけど、 もう少し泳げるようになりたい！
	水泳入門(土曜版)				7/9・16・23・30 8/6の土曜日		
	水泳入門(木曜版)				10/13・20・27・11/3・10の木曜日		
	水泳入門(日曜版)				12/11 18 1/8・15・29の日曜日		
	アーチェリー入門  (※バックアップ)	身体障害者 (高校生以上)	各8名 (申込制)	洋弓場	6/5・12・19・26 7/3・10・17・24 の日曜日 全8回  (※8/7・14)	13:00~14:30	目標は、初級認定取得！ 全8回の教室で、安全やマナーを学び、确实 に認定証を取得しましょう。 ※全8回中、6回以上参加できる方 ※目的・判定基準・ルールを理解できる方 ※バックアップがあるから、教室が終了しま しても安心！ 協力：北区アーチェリー協会 A.C.アチャー(センタークラブ)

**中・上級教室** <試合をしてみたいな。もう少しレベルアップしたいな。と思ったら！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
	ワンランクアップ アーチェリー	障害者 (認定証所持者)	なし	洋弓場	4/16 6/25 7/23 8/20 9/24 の土曜日	13:00~15:00	ワンポイントアドバイスでワンランクアップ！ (認定証の更新を希望される方はこの時 に！)
	わくわくスポーツ	知的障害者	なし (申込制)	体育館 ※プール	5/21 ※6/25 ※7/18(月祝) ※8/13 9/22(木祝) 10/8 11/12 12/24 の土曜日	※12:00~12:50 16:00~17:00	いろいろな運動を経験して、楽しみなが ら体力アップ！
	めざせ！ 「水泳大会」	はばたき水泳大会 出場希望者	20名 (申込制)	プール	6/18 の土曜日	10:00~11:50	センターの水泳大会(7/3)に向けてのレベ ルアップとルールの確認をしましょう。
	めざせ！ 「テニス大会」	はばたきテニス大会 出場希望者	20名 (申込制)	庭球場	9/10 の土曜日	15:00~17:00	センターのテニス大会(9/17・18)に向け てのレベルアップとルールの確認をしま しょう。 雨天時は、集会室にてルールの確認をしま しょう。
	めざせ！ 「陸上大会」	はばたき陸上大会 出場希望者	20名 (申込制)	板橋区立 新河岸 陸上競 技場	9/25 の日曜日	13:00~17:00	センターの陸上大会(10/9)に向けてのレベ ルアップとルールの確認をしましょう。
	めざせ！ 「バドミントン大会」	はばたきバドミントン大会 出場希望者	20名 (申込制)	体育館	10/30 の日曜日	10:00~12:00	センターのバドミントン大会(11/6)に向け てのレベルアップとルールの確認をしま しょう。
	めざせ！ 「サッカー大会」	都大会サッカー 個人種目出場希望者	30名 (申込制)	洋弓場	4/16 5/21 の土曜日 全2回	10:00~12:00	都大会サッカーの個人種目(6/5)に向け てのレベルアップとルールの確認をしま しょう。 協力：東京都知的障害者サッカー連盟

**アウトドア教室** <屋外に出て、スポーツ体験をしましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	ノルディック ウォーキング教室	障害児者	なし	運動場 近隣の公園	4/19 5/24 6/14 7/12 ※10/4 12/13 の火曜日	13:15~14:30 ※13:15~16:45	屋内外楽しめるノルディックウォーキング で、ここにこペースで気持ちよく全身運動 を行いましょう！ ※10/4は拡大版としてノルディックハイキ ングを行います。

# アスリートサポート

<競技に向けての第1歩! さらに上のランクを目指して肉体改造!? そしてめざせ! 世界>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
めざせ! トップアスリート「車いすテニスジュニア選手強化教室」	車いすテニス競技者(12歳~20歳)	なし(申込制)	※有明テニスの森	※4/24 ※6/19 ※7/31 ※10/2 ※11/27 ※2/19 ※3/19 の日曜日 全7回	9:00~12:00(雨天中止)	競技として車いすテニスに取り組んでいるジュニアの選手を対象に、世界大会に向けて、活躍できるアスリートを育成していきます。協力:関東車いすテニス協会
めざせ! トップアスリート「車いすフェンシング」	身体障害者	10名(申込制)	体育館	10/20 11/10 の木曜日	18:30~20:30	国際大会や国内トップを目指して練習しましょう。初心者でも参加できます!
東京車いすテニス協会による車いすテニス選手育成教室 共催:東京車いすテニス協会	身体障害児者	20名(申込制)	庭球場 ※有明テニスの森	※4/29(金 祝) 5/22 6/12 7/10 ※9/22(木 祝) 10/16 11/13 12/11 の日曜日 全8回 ※4/29(金 祝)・9/22(木 祝)は「おでかけ」にて実施	10:00~12:00(雨天中止) ※未定	大会出場を目指してみんなで練習しましょう! 車椅子の操作から練習します。これから始めたい方も申し込みます。
水泳選手育成教室	障害児者	15名(申込制)	プール	9/4・25 10/9・30 11/13・27 12/4・25 1/8・22 の日曜日 全10回	18:00~20:00	競技会出場経験のある選手が対象です。全国規模の大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。協力:東京都障害者水泳連盟
都車椅子バスケット連盟による車椅子バスケットボール選手育成教室 共催:東京都車椅子バスケットボール連盟	障害児者	15名(申込制)	体育館	4/24 5/22 6/26 9/18 10/16 11/6 12/25 1/22 の日曜日 全8回	18:00~20:30	全国規模の大会で活躍できる、選手の育成を目的に行います。※車椅子バスケットボールチームに所属している方またはこれから所属しようとしている方が対象です。
ボ スローイング・タイム	障害者 投擲競技者	なし	運動場(芝)	4/17 5/15 6/19 8/7 9/11 10/2 11/13 1/15 の日曜日 ※ 動走して「やり投」を行う方は、12:00~13:00の時間だけが可能です。他の時間帯は行えません。(4月~8月まで)	13:00~16:45 ※12:00~13:00 ※(4月~8月まで)	投擲競技者の為の時間です。ゆずり合いながらしっかり練習しましょう。

## 地域交流教室

<ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう! どなたでも参加できます。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ みんなでバドミントン 共催:王子かほちゃクラブ(センタークラブ)	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館 ※滝野川体育館	5/1(日) 7/30(土) 9/24(土) ※12/4(日) ※12/4(日)は「ハートスポーツフェスタ」として実施 【偶数月は東京都多摩障害者スポーツセンターにて開催】	13:00~16:00 ※未定	ゲームを通じて、みんなで交流しながら、スキルアップを目指します。ご家族、お友達、ご近所の方どうぞ!
ボ みんなで卓球 共催:レインボー(センタークラブ)	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館 ※滝野川体育館	4/9 8/20 10/8 ※12/4(日) の土曜日 ※12/4(日)は「ハートスポーツフェスタ」として実施として実施 【奇数月(11・3月を除く)は東京都多摩障害者スポーツセンターにて開催】	10:00~12:00 ※未定	ゲームを通じて、みんなで交流しながら、スキルアップを目指します。ご家族、お友達、ご近所の方どうぞ!
ボ みんなでテニス 共催:王子グリーンテニスクラブ(センタークラブ)	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	庭球場	11/20 の日曜日	13:00~17:00(雨天中止)	ゲームを通じて、みんなで交流しながら、スキルアップを目指します。ご家族、お友達、ご近所の方どうぞ!
新 ボ みんなでポッチャ 共催:王子ホールドスターズ(センタークラブ)	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館	5/8 8/11(木 祝) 3/12 の日曜日	13:00~16:00	ゲームを通じて、みんなで交流しながら、スキルアップを目指します。ご家族、お友達、ご近所の方どうぞ! 協力:東京ポッチャ協会
新 ボ みんなでブラインドサッカー	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館	7/18(月 祝) 1/29(日)	9:00~12:00	今、話題のブラサカ! みんなで交流しましょう! ご家族、お友達、ご近所の方どうぞ! 協力:乃木坂ナイツ(ブラインドサッカーチーム)
ランニングクリニック	◆障害者 地域住民 (陸上競技者)	20名(申込制)	運動場 ※板橋区新河岸 陸上競技場	5/14 6/11 7/16 8/6 ※9/25(日) の土曜日 全5回	17:00~18:30 ※10:00~11:30	陸上(走)競技者を対象に行います。効果的な走り方を習得してベストタイムを出そう!
ボ あそびのひろば	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館 ※プール	5/5(木 祝) 7/10 11/20 1/9(月 祝) 3/26 の日曜日	13:00~14:30	トランポリン、エアートランポリン、ソフトブロックなどたくさんの遊具を利用して全身を使って遊びましょう!
ボ レッツ! 車いすバスケ	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館	4/10 11/23(水 祝) 3/5 の日曜日 【東京都多摩障害者スポーツセンターにて2月を除く毎月開催】	9:00~12:00	障害者スポーツの代名詞?の車いすバスケに挑戦だ! 車いす操作からゲームまで行います。ご家族、お友達、ご近所の方どうぞ! 協力:東京王子車椅子バスケットボールクラブ(センタークラブ) 東京都車椅子バスケットボール連盟
新 ボ にこにこ盆バラピクス & レクリエーションスポーツ	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館	4/8 5/13 6/3 7/1 8/5 9/2 10/7 11/11 12/2 1/6 3/3 の金曜日	13:00~14:50 盆バラ13:00~13:50 レク14:00~14:50	盆踊りとバラバラをMIXしたリズム体操です。音楽に合わせて身体を動かしましょう! & またセンターで独自に開発した新しい種目やレクリエーションスポーツにもチャレンジ!
新 ボ にこにこエアロピクス	◆障害児者 家族等 地域住民	なし	体育館	4/23 5/14 7/23 9/24 10/15 11/26 12/24 1/14 3/25 の土曜日	11:00~11:50	リズムのいい音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう! その他にも床に寝て、色々なトレーニングを行います。

## ジュニア対象教室

＜いろいろな種目に挑戦だ！スポーツの楽しさを発見だ！＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児	20名 (申込制)	体育館	5/15 6/12 7/31 8/14 9/18 10/16 11/20 12/18 の日曜日 全8回	11:00～12:30	元気なジュニアあつまれ！ 日常、車椅子に乗っていないお友達も、車いす スポーツのスピード感を楽しみましょう！ 車いす操作から色々な種目のゲームまで楽しく 行います。
ジュニア わくわくスポーツ教室	知的障害児	なし (申込制)	体育館	5/21 ※6/25 ※7/18 ※8/13 9/22(木祝) 10/8 11/12 12/24 の土曜日	※11:00～11:50 15:00～16:00	元気なジュニアあつまれ！ いろいろな運動を経験して、楽しみながら 体力アップ！ ※はプールで楽しもう！

## 重度障害者対象教室

＜安全に！そして介護者も共に楽しもう！＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
重度障害者のための プール開放	身体障害児者 (四肢麻痺・ 片側麻痺) 介護者	なし	プール	5/1 6/19 7/17・24 8/7・14 9/11 10/10(月祝) 10/30 の日曜日	12:00～12:50	波のない静かな安心できる環境で楽しみましょ う！介助者の方には介助方法等を伝授します。 (介助者同伴でお願いします) 協力：NPO法人ゆめけん
親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上小学生以下) (四肢・体幹障害) 介護者	親子10組 (申込制)	体育館	10/23 11/27 12/25 1/29 の日曜日 全4回	13:15～14:45	リズムに合わせた体操や、ボールや遊具を 使用して親子で楽しく身体を動かしましょ う！

## 介護予防支援教室

＜生活に役立つ運動を楽しみながらしましょう！＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
元気アッププログラム	障害者 (60歳以上)	各20名 (申込制)	体育館	7月～1月の毎週木曜日 ※8/11、9/22、11/3 11/24、12/29 を除く	13:15～14:15	60歳以上の高齢障害者を対象として、体力 の維持・向上を目的に楽しく、ゆるい運動 (スポーツ)を行います。また、成果を確認 するためにも途中で体力測定も行います。

### 【スポーツ教室の申込みについて】

**参加資格** 一 参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、  
利用証の発行手続きを行って下さい。

◆印のある教室は、障害のない方も参加できます。

**申込方法** 一定員のある教室(申込制)は、事前に申込みが必要です。申込みについては実施初日の約6週間前から所定の  
申込用紙によりお申込みください。なお、別途館内掲示にて周知します。

※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加下さい。

**新**のマークがついているものは、今年度からの新規事業になります。

**ポ**のマークがついているものは、ボランティアを受入れます。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

## 大 会

大会名	対象	場所	実施日	内容
第23回はばたきグラウンド・ゴルフ大会	◆障害児者	運動場 他	4月23日(土) ※予備日4月24日(日)	初めて大会に出場する方も安心して 参加できます！ 日頃の練習の成果の発表の場とし て、大会を通じて沢山の仲間と出 会う場として、新しいステージへ踏 み出してみませんか？
第31回はばたき水泳大会 共催：東京都障害者水泳連盟	障害児者	プール	7月3日(日)	
第30回はばたきテニス大会	◆障害児者	庭球場 他	9月17日(土)・18日(日) ※予備日 9月19日(月・祝)	
第29回はばたき陸上大会	◆障害児者	板橋区立 新河岸 陸上 競技場	10月9日(日)	
第27回はばたきバドミントン大会 (初心者・初級者)	障害児者	体育館	11月6日(日)	
第15回はばたきターゲットバードゴルフ大会	◆障害児者	中央公園 野球場	10月26日(土) ※予備日 11月5日(土)	
第7回はばたきジュニアスポーツ交流大会	◆障害児者 (18歳以下)	体育館	12月23日(金・祝)	
第30回はばたきアーチェリー大会	◆障害者 (高校生以上)	洋弓場	9月 4日(日)	
地域交流バドミントン大会(中・上級者)	◆障害者 (中学生以上)	足立区 総合スポ ーツセンター	2月 5日(日)	

### 【大会の申込みについて】

**参加資格** 一 小学生以上の方が対象となります。但し、アーチェリー大会は、高校生以上でセンター洋弓場認定証所持者または、  
同等の記録をもつ方に限りますのでご注意ください。

◆印のある大会は、障害のない方も参加できます。

**申込方法** 一 実施日の約2ヶ月前から、所定の申込み用紙によりお申込み下さい。

## 地域交流事業

**行 事** <どなたでも、ご自由にご参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、是非お越し下さい。>

事業名	場所	実施日	内容
スポーツ祭	運動場 他	8月28日(日)	「知る」、「観る」、「触れる」(体験)をテーマとして！ 障害のある人、障害のない人がともに障害のあるトップアスリートとの交流や障害者スポーツを体験するイベントを通して障害者スポーツへの理解・関心を深め2020年東京大会の気運を醸成していきます。
障害者週間記念事業 「ハートスポーツフェスタ」	北区滝野川体育館	12月4日(日)	地域のみなさんと一緒に卓球・バドミントンなど様々なスポーツの体験など盛りだくさんのイベントをおこないます。

## 講習会

### 人材育成・理解啓発

事業名	対象	場所	実施日	内容
スポーツボランティア入門講習会	障害者スポーツ活動に興味がある方	体育館 集会室他	【体験編】 ①「スポーツ用車いすに乗ってみよう！」 8/11(木 祝) 9/9(金) 3/11(土)	障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい！というかたのための入門講習会です。障害者スポーツを”知ってもらう” ”体験してもらう”場として実施していきます。
			②「水泳入門教室」 6/4・21(火)	
			③「ジュニア 車いすスポーツ教室」 10/16(日) 11/20(日)	
スポーツリーダー養成のためのフォローアップ講習会	障害者スポーツ指導員協会登録スポーツボランティア 施設・団体職員 その他スポーツリーダーとして活動する意欲のある方	体育館 集会室他	【実践編】 ①「ここにこ盆パラピクス&レクリエーションスポーツ」&「ハートスポーツフェスタ」運営 9/2 10/7 11/11 12/2 の金曜日 全4回 と12/4(日)	地域や施設などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、スポーツリーダーとして活動する意欲のある方を対象として、各種センターの教室や講習会を実施していきます。
			②「重度障害者のためのプール開放」 5/1 6/19 7/17・24 の日曜日 全4回	
			【知識編】～なるほど納得講習会～ 障害者スポーツのルールと観戦マナー ①「ブラインドサッカー」 7月 18日(月 祝) ②「車いすバスケットボール」 11月 23日(水 祝) 共催：東京都障害者スポーツ指導員協議会	
初級障害者スポーツ指導員養成講習会	東京都在住・在勤・在学者の資格取得を希望される方	集会室 体育館他	1/23(月)・24(火)・26(木)・27(金)・28(土)	(公財)日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基礎知識・技術を身につけます。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は是非ご受講下さい。
医療連携講座	医療機関従事者	集会室	9月27日(火) 11月19日(土)	医療機関従事者の方へのアプローチを行いセンターの情報が病院患者及び地域住民に届くように繋がりを築く講座を実施します。

### 安全講習

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
アーチェリー安全講習会	認定証所持者	なし	洋弓場	9月 4日(日)	16:00～17:00	認定証所持者のためのアーチェリーの安全確保とマナーについて講習会です。

#### 【講習会の申込みについて】

**参加資格** 一 各講習会の募集要項をご確認下さい。

**申込方法** 一 実施日の約2か月前から、所定の申込用紙によりお申し込みください。

## 地域振興事業

障害のある方が、より身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。また、事業を通して障害者スポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

※区市町村や社会福祉協議会、学校、地域クラブ等と調整後、随時実施する。

事業名	対象	場所	実施日	内容
地域振興事業体験	各講習会受講者	区市町村各所	随時 ※各事業実施日	地域振興事業で行われている教室やイベントの参加を通じて、障害のある方々との交流やサポートの経験を積みましょう。終了後はスタッフとのディスカッションを通じて、振り返りをします。
地域スポーツ施設利用促進事業	地域在住・在勤の障害者	文京区他	随時	地域のスポーツ施設にて障害のある方が日常的に利用していけるよう支援していきます。
はじめての水泳教室	身体障害者	十条台小学校 温水プール	10/24・31 11/7・14・28 12/6・12の月曜日 全7回	水泳をはじめてみたい方、習ったことがない方、一人でプールに入るにはまだ自信がない方を対象にした少人数の水泳教室をおこないます。
はじめてのテニス教室	障害者	中央公園 庭球場	1/12・19・26 2/2・9・16・23 3/2・9・16・23・30 の木曜日 全12回	テニスをはじめてみたい方、習ったことがない方、上手にラリーが続かない方を対象にした教室をおこないます。
アウトリーチ事業	医療従事者 通院・入院患者 とその家族	病院各所	随時	退院後の生活を豊かに過ごすことができるように、スタッフが病院に出向き医療従事者、通院・入院患者とその家族の皆様にセンターの情報を伝えます。