

「指導者」として スキルアップしたい方を支える



障害のある方のスポーツ活動を支援したい人を対象に
実践的な経験の場を提供します



教室を通して学ぶ

センターで行う教室を通して、参加者の様子や指導内容を体験。障害特性に応じた指導方法などを学ぶ。



指導者としてのスキルアップ

地域で活躍する指導者のスキルアップを目的とした事業のため、ボランティアではなく指導者として技術・知識の習得を主とする。

対象

(公財) 日本障がい者スポーツ協会等の資格保有者

対象事業

「令和3年度 事業案内」にて、**指**マークのあるもの

その他

謝礼金なし(交通費なども自己負担)
ボランティア保険の加入必須

申込の流れ

1 必要書類を提出

郵送、FAXにて受付

1人1事業ごとの参加となります
希望教室終了後、他事業への申し込みが可能となります

必要書類 HP、センター内にて配布中

①申込書 ②同意書

③保険加入証明書の写し

※18歳以下の場合、保護者のサイン必須

2 結果連絡

教室実施日**1週間前頃**にご連絡いたします
その際、受入れ可否及び、集合時間をお伝えします

申込期間

4月～9月の教室

4月より受付開始

10月～3月の教室

8月より受付開始

締切：各教室の開催日**2週間前**まで

3 当日

セルフチェックシートをご記入頂き、ご持参の上、
センターにお越しください。

新型コロナウイルス感染症予防のため、
状況によっては見学のみになる場合もあります

お問合せ

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



03-3907-5631



03-3907-5613

指導者受け入れ対象教室

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
チャレンジスポーツ グラウンド・ゴルフ	障害児者	運動場 ※雨天中止	10/11(月)	13:30~15:30	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験する教室です。
チャレンジスポーツ ターゲットバード ゴルフ	障害児者	運動場 ※雨天中止	11/19(金)	13:30~15:30	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験する教室です。
チャレンジスポーツ ソフトラクロス	障害児者	体育館	3/7(月)	13:30~15:30	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験する教室です。
はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	体育館	火曜日 全4回 2/1 2/8 2/15 2/22	13:30~15:30	これから卓球を始めたい方を対象にした教室です。 ラケットを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！ テニス入門	障害児者 (立位者) 介護者	庭球場 ※雨天中止	土曜日 全4回 5/1 5/8 6/5 6/12	13:30~15:30	基本から学んでラリーができるまでを目指します。 ※使用球：硬式テニスボール
はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	体育館	金曜日 全4回 10/1 10/8 10/15 10/29	17:30~19:30	基本から学んでラリーができることを目指します。
はじめよう！ ブラインドスポーツ 入門	視覚障害児者 介護者	体育館	金曜日 全4回 12/17 12/24 1/7 1/14	17:30~19:00	様々なブラインドスポーツに挑戦し、自分に合ったスポーツを見つける教室です。
はじめよう！ 車いすテニス入門	肢体不自由児者 介護者	庭球場 ※雨天中止	木曜日 全6回 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/18	17:30~19:00	競技用車いすに乗ってテニスにチャレンジします。 車いす操作から打ち方まで基本から学びます。
はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者	プール	日曜日 全4回 2/27 3/6 3/13 3/27	13:30~15:00	①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道を！25m完泳が目標！ ②25mはなんとかクリアしたけど、もう少し泳げるようになりたい！
はじめよう！ ウォーキング& ランニング入門	障害児者 (立位者)	運動場 ※雨天中止	土曜日 全4回 7/3 7/10 7/17 8/14	17:30~19:30	レベル別に分けています。 歩行の方も大会目指す方も参加できる教室です。
はじめよう！ ティーボール入門	障害児者	運動場 ※雨天中止	日曜日 全3回 1/30 2/6 2/13	13:30~15:30	「打つ・走る・守る」の基本を練習してチームプレーを楽しむ教室です。
めざせ！ 「水泳大会」	はばたき 水泳大会 出場希望者	プール	9/19(日)	9:30~11:30	はばたき水泳大会(10/3)に向けてのレベルアップとルールの確認する教室です。
めざせ！ 「陸上大会」	はばたき 陸上大会 出場希望者	運動場	10/2(土)	13:30~15:30	はばたき陸上大会(10/17)に向けてのレベルアップとルールの確認する教室です。

指導者受け入れ対象教室

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
めざせ！ 「テニス大会」	はばたき テニス大会 出場希望者	庭球場 ※雨天時研修室	11/13(土)	13:30～15:30	はばたきテニス大会(11/27)に向けてのレベルアップとルールの確認する教室です。 雨天時は、センターの研修室にて行います。
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	体育館	1/8(土)	9:30～11:30	はばたきバドミントン大会(1/22)に向けてのレベルアップとルールの確認する教室です。
ノルディック・ ウォーキング	障害児者 ※介護者	運動場 ※雨天中止	3回 4/25(日) 9/7(火) 11/9(火)	13:30～15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキングで、ここにごペースで気持ちよく、自然を感じながら行う教室です。
水泳選手育成教室	障害児者	プール	土曜日 全5回 11/6 12/11 1/8 2/5 3/5	17:30～19:30	競技会出場を目指す方が対象です。 大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。
ジュニア車いす スポーツ教室	身体障害児 介護者	運動場 ※雨天中止	日曜日 全6回 6/13 7/11 9/12 10/10 11/14 12/12	9:30～11:30	日常、車いすに乗っていないジュニアも屋外の運動場で思いっきり車いすスポーツのスピード感を楽しむ教室です。
ジュニアわくわく スポーツ教室	知的障害児 介護者 ①4歳以上 小学3年生以下 ②小学4年生以上 中学生以下	運動場 ※雨天中止	日曜日 全5回 7/18 8/15 9/19 11/21 12/19	①13:30～14:20 ②14:30～15:20	元気なジュニア集まれ！ 屋外の運動場で思いっきり色々な動きを経験して、楽しみながら運動しよう！
ブラインドサッカー 体験会	障害児者 介護者 地域住民	体育館	3/13(日)	13:30～15:30	デモンストレーションやシュートをしたり、ボールを蹴った選手と交流しながら一緒に楽しみましょう！！
日常生活における基礎 筋力トレーニング	身体障害者	多目的室	火曜日 全5回 10/12 11/16 12/21 1/18 3/8	13:30～14:30	椅子からの立ち上がり、歩行、車いすからの移動など、日常生活の中で日々行われている動きを、今よりもスムーズに！ また毎日を安心・安全に送れるように皆で筋力UPしていきましょう