

東京都シッティング バレーボール協会

どなたでも

ボールが見える方、
お尻に感覚がある方

シッティングバレーボールは、6人制バレーボールを座って行うスポーツです。立ちバレーボールとの違いは、①コートが小さい ②お尻は床に就いたまま動く ③脚ではなくお尻でインジャッジされる ④サーブブロックが許される、です。是非体験してみてください♪



主な活動

- ・練習会(毎週水・木夜間) @パラアリーナ
- ・障スポチャレンジ(毎週月曜日※第一月曜・祝日を除く)
@台東区たなかスポーツプラザ

その他の登録競技団体

ほかにも、以下の登録競技団体が活動しています。

- 東京都知的障害者卓球部会
- 一般社団法人精神障害者地域生活支援とうきょう会議
- 東京障がい者バドミントン連盟
- ブラインドダンス協会
- 一般社団法人東京都車いすフェンシング協会
- 東京都ゴールボール連絡協議会
- 東京都サウンドテーブルテニス協会
- 東京都電動車椅子サッカー協会
- 東京都IDバスケットボール連盟
- 東京ふうせんバレーボール振興委員会
- 東京都知的障がい者陸上競技連盟

パラスポーツの大会をYouTube・都内ケーブルテレビで生中継！

About

TOKYO
パラスポーツ

TOKYOパラスポーツチャンネルでパラスポーツを観戦しよう！

国内最高峰の大会を中心とした、実況・解説付きの本格中継で、初めて見る人にもわかりやすくお届けします。ウェブサイトでは、見どころや注目選手など、観戦をより楽しむための情報も配信中！



TOKYOパラスポーツチャンネルWEBサイト
<https://tokyo-parasports-ch.com/>

X、Instagramでもパラスポーツの情報をチェック！
X(旧Twitter):@parasports_CH
Instagram:@parasports_ch

場所を選ばずリアルタイムで観戦できる！

YouTubeチャンネル・都内ケーブルテレビで無料で視聴！

わかりやすい実況・解説付きの本格中継！

障害者スポーツボランティア情報ポータルサイト「TOKYO 障スポ&サポート」



障害者スポーツを支えたい人の活動を後押しするため、障害者スポーツボランティア情報のポータルサイト「TOKYO 障スポ&サポート」でボランティア活動情報や講習会等のさまざまな情報を発信しています。皆様のご登録をお待ちしています！

※ボランティア募集や申込など、一部機能のご利用には会員登録(無料)が必要です。



TOKYO障スポ&サポート WEB
<https://www.tokyo-ss.net/>

一緒にスポーツを楽しもう！

スポーツ

@TOKYO

スポーツレクリエーションを生涯にわたって行い楽しむことは、
すべての人の権利です。

さあ、あなたも私たちと一緒にスポーツを始めてみませんか？



公益社団法人
東京都障害者スポーツ協会

東京都障害者スポーツ協会 登録競技団体のご紹介

東京都内で活動し、当協会に登録している競技団体をご紹介します。

※最新の活動状況については、各団体のウェブサイト等をご確認ください。

東京都身体障害者アーチェリー協会

肢体

点数付け、矢取りのみ、健常者・付添者の参加可

当会は、都内近郊大会出場サポートや、全国大会出場の競技力向上サポート、大会や練習会の開催、講師派遣協力等を行っています。会員には、北京パラ銀メダリスト、ロンドンパラ出場者もあり、東京パラリンピックに3名出場しています。



主な活動

・アーチェリー練習会@東京都障害者総合スポーツセンター

ウェブサイト

<https://paraarcherytokyo.wixsite.com/toushinarchery>

全日本ろう者空手道連盟 東京都支部

聴覚

日本手話・筆談などのコミュニケーション手段によって聴者でも参加可

空手道とは、武器を使わず、手や足を使って戦う武道です。ろう者の声である「手話」と、「空手道」を通じてコミュニケーションの壁や世代を超えた交流をはじめ、社会への理解促進や普及啓発活動を行い、きこえない・きこえにくい・きこえる人たちの共生社会に結び付けるように取り組んでいます。



主な活動

・第7回JDKF.空手道競技大会(令和6年2月4日)
@東京武道館
・デフ空手道祭(令和5年10月9日)@武蔵野スイングホール

ウェブサイト

<https://www.jdkf.jp>

東京都グランドソフトボール連盟

視覚

健常者

グランドソフトボールは視覚障害者が行う日本生まれの野球競技です。全盲・弱視選手が入り混じりプレーします。1チームは10人で構成され、その内4人は必ず全盲選手が担い、ボールには鈴など入れずに、ゴロでボールを投げ、それをバットで打ち返します。



主な活動

・チーム練習会(月2回、第2・4日曜)
@埼玉県所沢市 国立リハビリテーションセンターグラウンド
・関東リーグ戦
@群馬県・栃木県・埼玉県・千葉県障害者スポーツ施設等

一般社団法人東京都 トライアスロン連合

どなたでも

エリート大会の場合は、座位・立位・視覚障害の選手のみが対象

水泳、自転車、ランニングを連続して行うパラトライアスロン。パラリンピックではリオ2016大会より正式競技となり、障がいの程度により5つのクラス分け(※)があります。一般競技の場合はリレーやサポート等で健常者も障がい者も共に競技を楽しめます。

(※座位1、立位3、視覚障害1)



主な活動

・スイム練習会(月1回、日曜日) @アクラブ稲城
・パラアスリートおよび初心者向けスイム練習会(2ヶ月に1回、土曜日) @武蔵野の森総合プラザプール

ウェブサイト

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

東京都車いすバスケットボール連盟

肢体

健常者 どなたでも

車いすバスケットボールに興味のある方、プレーしてみたい、観戦・見学してみたいという方、是非ご連絡ください。年間でのリーグ戦・大会に合わせて車いすバスケットボール体験会も開催しております。



主な活動

・東京都車いすバスケットボール選手権大会(6~7月)
・三澤記念大会(2月)

ウェブサイト

<https://www.tokyo-wb.net/>

東京都知的障がい者サッカー連盟

知的

普及活動として知的障害、発達障害のある児童から社会人までが参加できるサッカー教室、知的障がい者サッカー大会、フットサル大会を開催しております。強化・育成活動として知的障がい者サッカー日本代表を目指し、東京都選抜チーム、U20チームを結成し、毎週練習に取り組んでいます。



主な活動

・東京都選抜練習会(毎週日曜もしくは土曜)
@都内特別支援学校グラウンド
・知的障がい児・者サッカー教室(不定期開催)
@多摩市、東久留米市、北区、三鷹市など

ウェブサイト

<https://tokyo-fid.jimdo.com/>

東京都障害者水泳連盟

視覚

肢体

知的

聴覚

東京都障害者水泳連盟では、障害者の水泳の普及活動を行っています。活動の中では水泳の練習会、及び水泳大会を実施。また水泳指導者や競技役員の養成事業も行っています。



主な活動

・練習会(不定期)
・水泳大会(年1回)@東京都障害者総合スポーツセンター

東京都障害者セーリング連盟

どなたでも

「行くぞ、海に！」を掛け声に「より多くの人々と海の楽しさを分かち合いたい」と思う仲間たちが集まった団体です。ハンザという障害者や高齢者どなたでも簡単な操作で走らせることのできるヨットを使用します。ヨットに乗ったらバリアーなど有りません。一緒にセーリングを楽しみましょう！



主な活動

・体験乗船会(年6回、日曜日)@若洲ヨット訓練所
・練習会(月2回)@若洲ヨット訓練所

ウェブサイト

<https://parasport-sailing-tokyo.jimdofree.com>

東京身体障害者卓球連盟

どなたでも

パラリンピック大会で行われる卓球は、卓球台・ラケット・ボール等の用具、1ゲーム11点制という基本は健常者の卓球と同じです。肢体不自由者や知的障害者が対象で、障害の種類や程度によってクラス分けされ、同一クラスで競うこととなります。



主な活動

・東京障害者卓球選手権大会(年1回)
@東京都障害者総合スポーツセンター
・選手強化練習会(随時)
@東京都障害者総合スポーツセンター

東京都IDフットソフトボール協会

知的

スタッフ・練習相手として健常者の方も参加可

令和4年からフットベースボールからフットソフトボールに競技名が変わりました。フットソフトボールは、知的障害のある人を対象とする競技で、ソフトボールのルールを基本としていますが、投手がサッカーボールを転がし、キッカーがボールを蹴って得点を競います。バットやグローブを使うことなく、誰でも簡単にできるスポーツです！



主な活動

・チーム練習会(月に1~2回程度)
@都立特別支援学校グラウンドを中心に活動

東京都障害者フライングディスク協会

どなたでも

障害者フライングディスク競技は、アキュラシー競技とディスタンス競技の2種目があります。毎年、東京都障害者スポーツ大会や全日本障害者・高齢者フライングディスク競技大会等の運営の他、地域でのFD教室も年間を通して開催しています。

ディスタンス競技



アキュラシー競技



主な活動

・全日本障害者・高齢者フライングディスク競技大会(毎年夏に開催) @駒沢オリンピック公園陸上競技場
・障害者フライングディスク教室(年間を通じて)
@都内各々

ブラインドラグビー 東日本支部東京

視覚

晴眼者の方も参加可

視覚障害者と健常者が共存し、自由に走りながらボールをパス、キャッチしトライを目指す7人制のラグビーです。タックルの代わりに両手でタッチします。国際試合や全国大会も実施し今後も活動を広げていきます。



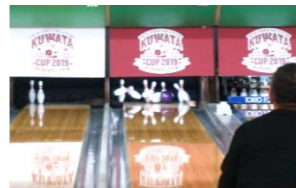
主な活動

・ラグビーボールのパスやキャッチ、試合形式を含む練習会(月1~2回、日曜日)
@都内や近郊のグラウンドや体育館
・全国大会(年1回)@都内グラウンド等

東京都IDボウリング連盟

知的

私たち東京都IDボウリング連盟は、東京都障害者スポーツ大会に向けた競技力向上を図る練習会や、誰もが楽しく参加できる大会の開催を行っています。これらの活動を通して、連盟に集うすべての皆様がボウリングを楽しむことができるよう、裾野の拡大にも一層の力を注いでまいります。



主な活動

・東京都障害者スポーツ大会の運営(5月末)
@東京ポートボウル
・ファンボウリング大会(例年11月~1月頃)
@東京ポートボウル

ウェブサイト

<https://tokyoidbowling.jimdofree.com/>

東京ボッチャ協会

肢体

どなたでも

ボッチャとはジャックボールと呼ばれる白いボールに向かって、赤と青のボールを投げたり転がしたりし、どれだけ近づけることができるかを競います。重度障害者のためのスポーツで、ボールを自力で投げられない選手は、補助具(ランプ)を使ってアシスタントの補助を受けて投球します。



主な活動

・ボッチャ練習会(各チームごと)
詳細はWEBをご確認の上、チームへお問合せください
・東京ボッチャ選手権大会
@三鷹市SUBARU総合スポーツセンター

ウェブサイト

<https://tokyoboccia.wixsite.com/tokyo-boccia>

東京都ローリングバレーボール連盟

どなたでも

健常者

障がい者だけでなく、健常者も参加できるスポーツです。ローリングバレーボールとは、名前の通り、「玉を転がす」バレーボール。バレーボール用ネットを床から30~35cmの高さに設置し、その下をボールを転がして行うスポーツです。



主な活動

・関東ローリングバレーボール大会(秋期)
@エスフォルタアリーナ八王子

ウェブサイト

<https://tokyo-rva.sakura.ne.jp/>