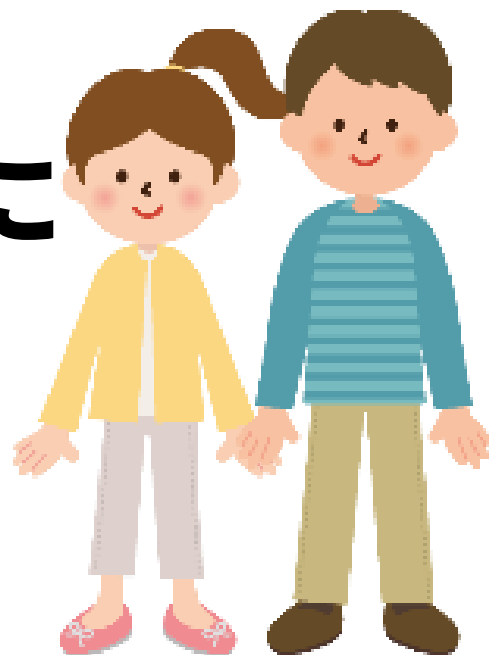


障害のある方の スポーツ活動支援に 興味ある方必見！

指導者を目指している方
ボランティアをしたい方

講習会、教室のボランティアを通して障害のある方の
スポーツ活動に触れてみませんか？



講習会

教室名	対象	定員	場所	開催日時
スポーツ ボランティア講習会 (座学編)(体験編)	障害者スポーツ活動 に興味のある方	申込制 各回10名	〈座学編〉 オンライン	第1回 5/8(日) 第2回 10/9(日)
		申込制 各回5名	〈体験編〉 各教室開催場所	①6/26(日)「チャレンジ！ジュニアスポーツ」 ②11/19(土)「感覚を刺激！リラックスタイム」 ③12/10(土)「ブラインドスポーツ体験」
フォローアップ講習会	障がい者スポーツ指導員 協会登録スポーツボランティア 施設・団体職員 他	申込制 各回15名	集会室	第1回 9/4(日) 第2回 2/18(土)
初級障がい者スポーツ 指導員養成講習会	東京都在住・在勤・在学の 資格取得希望者	申込制 30名	集会室 体育館他	6/4(土)・5(日)・11(土)・12(日)・18(土)

指導者を目指す方対象の教室

教室名	対象	開催日時	時間	内容
TAMAアクア	障害児者	4/19(火) 5/10(火) 6/9(木) 7/14(木) 9/13(火) 10/18(火) 11/10(木) 12/8(木) 1/17(火) 2/14(火)	10:00～10:50	水の特性を活かし、リラクゼーションやアクアピクスなど、水中で楽しく体を動かしましょう！
ブラインドスポーツ体験	視覚障害児者	7/9(土) 9/19(月・祝) 12/10(土)	13:30～15:00	音を頼りに行うスポーツに挑戦してみましょう！
はじめよう！水泳入門	障害児者	【木】1/20・27 2/3・10 【土】10/1・8・22・29 【月】6/6・13・20・27	13:30～15:00	ここに合わせて、水慣れから泳法の練習を行います。
はじめよう！卓球入門	障害児者	【金】6/17・24 7/1・8 【土】10/1・8・15・29 【火】11/29 12/6・13・20	13:30～15:30 17:30～19:30	ラケットの握り方など基礎から教えます！
GOGOキッズ運動	4歳以上小学3年生 以下の知的障害児		13:15～14:15	楽しみながら、幼少期に必要な動きを身に付けよう！
GOGOジュニア運動	小学4年生以上中学生 以下の知的障害児	4/30(土) 6/26(日) 8/27(土) 10/2(日) 12/17(土) 2/11(土)	14:30～15:30	基本的な動作や道具を使った運動で成功経験を積みましょう！
チャレンジ！ ジュニアスポーツ	小中学生の身体障害児		10:00～11:30	これから始めてみたいスポーツと一緒に探そう！
GOGO親子で 運動タイム	4歳以上小学3年生 以下の知的障害児	5/14(土) 7/2(土) 9/25(日) 11/13(日) 1/8(日)	13:30～15:00	親子で楽しめる体操をご紹介します！
のびのびプールのひろば	肢体不自由児者	【日】4/24 5/15 6/19 8/7 8/28 9/11	13:30～15:30	自分に合ったペースで水中での運動を見つけて、楽しんでみましょう！
健康づくりウォーキング	障害児者	5/12(木) 6/14(火) 9/15(木) 10/4(火) 11/15(火) 12/15(木) 1/12(木) 2/21(火)	10:00～11:30	「コツコツ歩く」をテーマに日ごろの歩き方の見直しをしよう！

ボランティア受け入れ対象教室

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
レクリエーション・スポーツ	障害児者	体育館	インドアベタンク【木】 5/19 6/16 7/2	13:30～15:00	初めてチャレンジする人も楽しめるレクリエーションスポーツを紹介します。
			ユニカール【火】 9/6 10/4 11/8		
			お楽しみスポーツ【金】 1/20 2/17 3/17		
TAMAウォークラリー	障害児者 介護者	センター周辺 ※雨天中止	6/11(土) 10/7(金)	13:30～16:00	国立の自然を満喫しながらウォーキングを楽しみましょう！自分のペースでご参加いただけます。
あそびのひろばIn公園	障害児者 介護者	野川公園 ※雨天中止	5/7(土) 11/3(木・祝)	13:30～15:30	野川公園で身体を使って楽しみましょう！季節を感じながら、自由に満喫しましょう。
作ってチャレンジ！レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	体育館	4/23(土) 6/25(土) 8/20(土) 10/30(日) 12/4(日) 2/12(日) ※12/4は「障害者週間記念事業」の中で開催するため、時間が異なる場合があります。	13:30～15:30	身近なものを使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方をご紹介します！
レッツ☆HIPHOP	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【日】 4/17 6/19 7/10 9/11 10/16 11/20 1/15 2/19	13:30～15:00	からだを動かすことが大好きなあなた！音楽に合わせてHIPHOPにトライしてみましょう。レッツ！ダンス！
レッツ☆車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	体育館	5/5(木・祝) 6/19(日) 7/24(日) 9/18(日) 10/9(日) 11/20(日) 12/18(日) 3/21(火・祝)	9:30～11:30	大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー！車いすの基本操作や試合を行います。 協力：車いすバスケットボール連盟
みんなで交流☆サッカー	障害児者 介護者 地域住民	体育館	2/4(土)	9:30～11:30	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まぜこぜサッカーを行います！ 協力：日本障がい者サッカー連盟 協力：多摩FC
		ミスノフットサルプラザ調布	3/21(火・祝)	14:00～17:00	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まぜこぜサッカーを行います！ 協力：日本障がい者サッカー連盟
みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	谷保第3公園 ※雨天中止	5/9(月) 11/14(月)	13:30～15:30	グラウンド・ゴルフは生涯スポーツです！！一緒にラウンドして、みんなで楽しみましょう。
みんなで交流☆卓球	障害児者 介護者 地域住民	体育館	7/16(土)	13:30～15:30	卓球好きな人、集まれ！初心者から上級者まで、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☆
みんなで交流☆バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	体育館	5/1(日)	13:30～15:30	基礎からゲームまで、バドミントンのいろはから技術もお伝えします！ 共催：東大和市
		東大和市民体育館	1/28(土)	9:30～16:00	
みんなで交流☆ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	1/14(土)	13:30～15:30	大人気のパラリンピック種目！みなさんが一緒に楽しめるスポーツで、奥の深い競技にはまる方も多い種目です！ 共催：国分寺市
		国分寺市民スポーツセンター	12/18(日)	9:30～12:00	
みんなで交流☆テニス	障害児者 介護者 地域住民	谷保第3公園 テニスコート ※雨天中止	【土】 11/26 3/18	13:30～15:30	硬式テニスが好きな方、やってみたい方は是非、チャレンジ！ 協力：国立市テニス連盟
みんなで交流☆ショートテニス	障害児者 介護者 地域住民	体育館	2/25(土)	13:30～15:30	ショートテニスにチャレンジ！初めてラケットスポーツを実施する方も始めやすい種目です。
感覚を刺激！リラックスタイム	知的障害児者	体育館	7/18(月・祝) 9/23(金・祝) 11/19(土)	13:30～15:30	様々な用具や道具を用いて色々な音や触感などの五感を刺激します。フワフワ、キラキラ、ピカピカ、ゴロゴロなど好きな物を探してゆったりとした時間を楽しみましょう！

お問合せ

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



電話番号

042-573-3811



FAX

042-574-8579

申込

講習会

HPに掲載してある申込書をご記入の上
郵送、FAX、メールにてご提出ください

指導者・ボランティア

HPに掲載してある申込書をご記入の上、郵送、FAXにて
ご希望の教室の開催日時の**14日前**までにご提出ください