

「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) 日本パラスポーツ協会等の資格保有者

対象事業

「令和5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

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**2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

締切

各教室の開催日 **1か月前まで**

3 当日

体調がすぐれない時は事前にご連絡をお願いします。

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

指導者を目指す方・ボランティア受け入れ教室

指導者を目指す方・ボランティアを希望する方					
教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
チャレンジスポーツ 【共催:センタークラブ】 月曜クラブ ソフトラクロスインドア 同好会 卓球バレー同好会	障害児者 介護者	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 4/10(月) 11/13(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しましょう！
		体育館	ソフトラクロス 6/9(金) 12/8(金)		
		多目的室	《新種目》 卓球バレー 7/11(火) 1/16(火)		
はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	卓球室	【月曜日 全4回】 6/5 6/12 6/19 6/26	17:00~19:00	これから卓球を始めたい方集まれ！ まずはラケットに当てる事から始めて、ラリーができるまでを目指します！
			【日曜日 全4回】 2/18 2/25 3/3 3/10	13:00~15:00	
はじめよう！ テニス入門	障害児者 介護者	庭球場 ※雨天中止	【木曜日 全4回】 5/4(祝) 5/11 5/18 5/25	13:00~15:00	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！ ※使用球:硬式テニスボール
			【土曜日 全4回】 9/30 10/7 10/14 10/28	13:00~15:00	
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】 10/6 10/13 10/20 10/27	17:00~19:00	バドミントンの基本を知りたい方集まれ！ まずはラケットに当てる事から始めて、ラリーができるまでを目指します！
はじめよう！ STT入門	視覚障害児者 介護者	STT室	【金曜日 全4回】 12/1 12/8 12/15 12/22	13:00~15:00	サウンドテーブルテニス専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します！
はじめよう！ ブライndsports入門	視覚障害児者 介護者	体育館	【金曜日 全4回】 9/1 9/8 9/15 9/22	17:00~19:00	これからスポーツを始めたい方集まれ！様々なブライndsportsに挑戦し、自分に合ったスポーツを見つけよう！
はじめよう！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 介護者	体育館 庭球場 ※雨天中止	【金曜日 全4回】 7/7 7/14 7/21 7/28	17:00~19:00	競技用車いすに乗ってテニスやバドミントンにチャレンジしてみよう！車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！
ノルディック・ ウォーキング	障害児者 介護者	運動場 中央公園 ※雨天中止	【3回】 5/29(月) 10/16(月) 3/9(土)	13:30~15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。 にこにこペースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう！ ※介護者の参加はお問い合わせ下さい。
東京23トコトコ 散策ツアー	障害児者 介護者	都内公園等 ※雨天中止	【2回】 9/5(火) 11/10(金)	13:30~15:30	東京23区内の都立施設(公園等)をノルディックウォーキング等、それぞれのスタイルで歩きましょう！
ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 介護者	体育館	【全8回】 5/7(日) 8/20(日) 10/15(日) 12/24(日) 2/18(日)	13:30~15:30	元気なジュニア集まれ！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、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きます。プールの日もありますよ！
		プール	8/12(土)		
		運動場 ※雨天中止	4/16(日) 6/18(日)		
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1年生以下 ②小学2年生以上 中学生以下	体育館	【日曜日 全6回】 11/19 1/21 3/17	①13:30~14:30 ②15:00~16:00	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！プールの日もありますよ！
		プール	7/16		
		運動場 ※雨天中止	5/14 9/10		
あつまれジュニア★ ダンス広場	①身体障害児 介護者 ②知的障害児 介護者	体育館	【日曜日 全10回】 4/30 5/14 6/11 7/2 8/6 9/3 12/28(木) 1/8(月・祝) 2/12(月・祝) 3/2(土)	①13:00~14:00 ②14:30~15:30	ダンスが好きなジュニア集まれ！ いろんな音楽に合わせて 身体を動かす中で思いっきり楽しもう！
東京わくわくタイム	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【土曜日 6回】 4/15 6/17 8/19 10/14 12/16 2/24	13:30~15:00	テーマに合わせて、みんなで楽しく身体を動かしましょう！何をやるかはお楽しみ！
トコトコ健康体操	障害者 介護者	多目的室	【7回】 5/29(月) 6/27(火) 7/25(火) 9/26(火) 10/16(月) 11/28(火) 3/9(土)	13:00~14:00	ボールウォーキングやノルディックウォーキングで使用するボールを使用した体操、歩行や健康づくりに欠かせない体操や筋トレなどを取り入れていつまでも歩ける身体を手に入れましょう。

指導者を目指す方受け入れ教室

指導者を目指す方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
はじめよう！水泳入門	障害児者 介護者	プール	【木曜日 全4回】 6/1 6/8 6/15 6/22 【日曜日 全4回】 11/4 11/11 11/18 11/25	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	①水泳の基礎をしっかり学んで、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！ 介護者にはサポート方法等、一緒に学んでいただけます。
はばたき大会 事前練習会 (水泳)	はばたき水泳 大会 出場希望者	プール	6/25(日)	13:30～15:30	はばたき水泳大会(7/9)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
はばたき大会 事前練習会 (陸上)	はばたき陸上 大会 出場希望者	運動場	9/24(日)	13:30～15:30	はばたき陸上大会(10/8)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
はばたき大会 事前練習会 (テニス)	はばたき テニス大会 出場希望者	庭球場 ※雨天時 研修室	10/21(土)	13:30～15:30	はばたきテニス大会(11/4.5)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 雨天時は、センターの研修室にてルールの確認をします。
はばたき大会 事前練習会 (バドミントン)	はばたき バドミントン大会 出場希望者	体育館	1/14(日)	13:30～15:30	はばたきバドミントン大会(1/28)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
水泳選手育成教室	障害児者	プール	【土曜日 全6回】 5/6 7/1 9/2 11/4 1/6 3/2	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行います！
アスリート育成 ～ハイブリッド型～	競技会出場経験のある 知的障害者 介護者 競技クラブ関係者	体育館 研修室	【日曜日 全4回】 6/4 8/5(土) 9/17 2/25	9:30～11:30	今後アスリートとして活躍を目指す人達の基本的なコンディショニングやアスリートに必要な基礎的な知識を身につけて、 競技パフォーマンスを 更に向上させましょう！
	競技会出場経験のある 身体障害者 介護者 競技クラブ関係者	体育館 研修室	【日曜日 全4回】 6/4 8/5(土) 9/17 2/25	13:30～15:30	

ボランティア受け入れ教室

ボランティアを希望する方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
にこにこ水中運動	障害児者 介護者	プール	4月からの毎週月曜日 ※5/29 7/31 10/30 1/1は除く	10:00～10:50	水の力を利用した体操のアクアピクスと浮き具を利用したヌードルピクス、またウォーキングの日には水中を自由自在に歩行します！
ピラティスタイム	障害児者 介護者	多目的室	(火曜日 12回) 昼の部(6回) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6	14:30～15:30	ピラティスとは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。 ゆったりと身体と心をリラックス！
			夜の部(6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	19:00～20:00	
ピラティスタイム ～オンライン～	障害児者 介護者	多目的室	(火曜日 12回) 昼の部(6回) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6	14:30～15:30	ピラティスとは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。 ゆったりと身体と心をリラックス！
			夜の部(6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	19:00～20:00	
スポーツ オリエンテーション教室 ～ラケットスポーツ編～	障害児者 介護者	体育館 庭球場	【8回】 4/16(日) 5/20(土) 6/6(火) 7/2(日) 8/22(火) 9/14(木) 11/2(木) 2/8(木)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	卓球(STT)、テニス(ブラインドテニス)、バドミントン等のラケットスポーツにスポットを当てたスポーツ体験教室です。ヒッティングパートナーへの支援方法もお伝えします。
スポーツ オリエンテーション教室 ～屋外スポーツ編～	障害児者 介護者	運動場 ※雨天中止	【8回】 4/13(木) 5/11(木) 6/17(土) 10/24(火) 11/11(土) 1/23(火) 2/29(木) 3/10(日)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	グラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等の屋外でお一人でもお仲間でも気軽に行なえるスポーツ体験教室です。
スポーツ オリエンテーション教室 ～プール編～	障害児者 介護者	プール	【8回】 5/5(金・祝) 7/22(土) 8/18(金) 9/7(木) 10/26(木) 12/17(日) 1/12(金) 3/23(土)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	水中活動や泳ぎにチャレンジできる体験教室です！ これから教室参加したい方大歓迎！ 介護者への支援方法もお伝えします！
障害者SCスポーツ塾	障害児者 介護者	運動場 ※雨天中止	全48回 平日 月曜日 4/3 5/1 6/5 7/10 8/7 9/4 10/2 11/6 12/4 1/22 2/5 3/4 金曜日 4/28 5/19 6/2 7/21 8/4 9/29 10/27 12/1 1/19 2/16 3/22	16:00～17:00	夕方の自宅等に帰るまでの時間に、スポーツセンターで様々な活動ができる場を提供します。お友達や介護者と共にスポーツ活動の習慣を身に付けましょう。
		多目的室	火曜日 4/11 5/9 6/13 7/4 8/15 9/12 10/17 11/14 12/12 1/30 2/20 3/12		
		体育館	木曜日 4/20 5/18 5/25 6/22 7/27 8/31 9/21 10/12 11/30 12/21 1/11 2/29 3/28		
みんなで交流☆ フライングディスク	障害児者 介護者 地域住民	運動場 ※雨天中止	【2回】 5/3(水・祝) 11/26(日)	13:30～15:30	初めての方でも大丈夫！ ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ バドミントン 【共催：センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【日曜日 2回】 4/23 10/1	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ バドミントンを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ バドミントン In江東区 【共催：センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	障害児者 介護者 地域住民	深川北 スポーツ センター	詳細は別途ご確認ください	詳細は別途ご確認ください	新たな場所で、新たな仲間と出会えるチャンス！？バドミントンを楽しみましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ テニス 【共催：センタークラブ】 王子グリーンテニスクラブ	障害児者 介護者 地域住民	庭球場 ※雨天中止	【日曜日 2回】 9/24 1/14	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ テニスを通じて、 みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆卓球 【共催：センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピック十象卓球	障害児者 介護者 地域住民	体育館 都内体育館等	【2回】 8/26(土) 3/10(日)	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ 卓球を通じて、 みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆卓球 In葛飾区 【共催：センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピック十象卓球	障害児者 介護者 地域住民	水元総合 スポーツ センター	土曜日 1回 2/24	詳細は別途ご確認ください	新たな場所で、新たな仲間と出会えるチャンス！？卓球を楽しみましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

ボランティア受け入れ教室

ボランティアを希望する方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
みんなで交流☆ ポッチャ 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【日曜日 2回】 7/23 2/25	13:30～15:30	ゲームを通じて、 みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ ポッチャ In墨田区 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	墨田区内施設	詳細は別途ご確認ください	詳細は別途ご確認ください	新たな場所で、新たな仲間と出会うチャンス！？ポッチャを楽しみましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ 車いすバスケ 【共催:センタークラブ】 東京ジュニア・キッズ・ ファミリー車いす バスケットボールクラブ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【2回】 6/10(土) 12/10(日)	13:30～15:30	車いすスポーツの花形の車いすバスケットボールを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、ご友人と一緒にどうぞ！
重度障害者のための プールひろば	身体障害児者 (四肢麻痺・片 側麻痺) 介護者	プール	【日曜日 6回】 6/24(土) 7/23(日) 8/13(日) 8/26(土) 9/17(日) 9/23(土・祝)	14:00～15:00	波のない静かな安心できる環境で泳ぎましょう！プールをのんびり広く使って頂けます。