

# 視覚障害者の方へ オススメ！

## スポーツを始めてみませんか？

視覚障害者向けの教室や大会なども実施します！ぜひご参加ください！



### スポーツ教室

#### にこにこ水中運動

水の特性を活かした体操のアクアビクスと浮き具を利用するヌードルビクス、また水中ウォーキング等を行います！

#### はじめよう！ 水泳入門(申込制)

水泳の基本動作である水慣れ、水中での安全確保や浮き方・呼吸法、泳ぎ方などを学び、25m完泳を目指しましょう！

#### ピラティスタイム

ピラティスとは、筋カトレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます！

#### はじめよう！ サウンドテーブルテニス(STT) 入門(申込制)

サウンドテーブルテニス(STT)は全国障害者スポーツ大会の正式種目で、視覚に障害のある方が音を頼りに行う卓球です。専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します。

#### 東京わくわくタイム

わくわく楽しみながら身体を動かす習慣をつけましょう！ご家族、お友達も一緒に身体を動かしましょう！

#### 【オンライン】 ピラティスタイム (申込制)

ご自宅の安心した環境の中で、ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラックスさせましょう。

### 大会

#### 第39回 はばたき水泳大会

開催日:7月6日(日)

#### 第38回 はばたき陸上大会

開催日:10月12日(日)

# スポーツ教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
にこにこ 水中運動	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	プール	4月からの毎週月曜日 ※6/30 9/29 12/29 3/30は除く	10:00 ~ 10:50
はじめよう! 水泳入門	障害児者 (介護者)	①15組 ②15組 (申込制)	プール	【木曜日 全4回】 5/29 6/5 6/12 6/19	①13:30 ~ 14:30 ②15:00 ~ 16:00
		①15組 ②15組 (申込制)		【土曜日 全4回】 11/1 11/8 11/15 11/22	①13:30 ~ 14:30 ②15:00 ~ 16:00
はじめよう! STT入門	視覚障害児者 (介護者)	4組 (申込制)	STT室 卓球室	【木曜日 全4回】 12/4 12/11 12/18 12/25	13:30 ~ 15:30
ピラティスタイム	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	【火曜日 12回】 昼の部(6回) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	昼の部 14:00 ~ 15:00
				夜の部(6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	夜の部 19:00 ~ 20:00
ピラティスタイム ~オンライン~	障害児者 (介護者)	各10組 (申込制)	オンライン	【火曜日 12回】 昼の部(6回) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	昼の部 14:00 ~ 15:00
				夜の部(6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	夜の部 19:00 ~ 20:00
東京わくわく タイム	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【土曜日 8回】 4/26 8/9 9/13※ 11/29 1/10 3/21 ※学生が企画した内容で実施します	13:30 ~ 15:00
			運動場 ※雨天中止	5/17 10/25	

※「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  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください。

## 大会 詳細につきましては、各大会要項をご確認ください

大会名	対象	場所	実施日
第39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	7/6(日)
第38回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/12(日)

### 申込期間

申込開始、要項周知は各大会開催日の約2ヶ月前になります  
締め切りは開催日1ヶ月前となります

### 参加資格

小学生以上の方が対象

また大会により対象が異なるので、ご確認の上お申し込みください

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、メール、郵送、FAXまたは来館時にご提出ください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

東京都障害者総合スポーツセンター