

# 障害のある人のスポーツ活動に興味がある人必見！

## 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  
障害のある人のスポーツ活動に触れてみませんか？

### 講習会

#### スポーツ ボランティア講習会

障害のある人のスポーツ活動を共に楽しみながら支えるための基礎やポイント、関わり方を学びましょう！

#### フォローアップ講習会

スポーツボランティアとして積極的に活動する方を対象とした講習会です。知識を高め、スキルアップしましょう！

#### 初級パラスポーツ 指導員養成講習会

(公財)日本パラスポーツ協会公認の資格取得の講習会です。

### ボランティア受け入れ教室

#### 受け入れスポーツ教室

- チャレンジスポーツ
- にこにこ水中運動
- ピラティスタイム
- ラケットスポーツ体験教室
- 屋外スポーツ体験教室
- 障害者SCスポーツタイム
- はじめよう！卓球入門
- はじめよう！テニス入門
- はじめよう！バドミントン入門
- はじめよう！サウンドテーブルテニス(STT)入門
- はじめよう！車いすスポーツ入門
- はじめよう！フライングディスク・陸上競技(ソフトボール投げ)入門
- ノルディック・ウォーキング
- 東京23トコトコ散策ツアー
- ジュニア車いすスポーツ教室
- ジュニアわくわくスポーツ教室
- あつまれジュニア☆ダンス広場
- 東京わくわくタイム
- みんなで交流☆フライングディスク
- みんなで交流☆バドミントン
- みんなで交流☆テニス
- みんなで交流☆卓球
- みんなで交流☆ボッチャ
- みんなで交流☆車いすバスケ
- みんなで交流☆eスポーツ
- みんなで交流☆ティーボール
- 重度障害者のためのプールひろば
- 親子で楽しむ重度ジュニア体操
- らくらく体操

申込

ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ



03-3907-5631

電話番号



03-3907-5613

FAX

東京都障害者総合スポーツセンター

# 講習会

事業名	対象	場所	開催日時
スポーツボランティア講習会	障害者スポーツ活動に興味がある人	体育館 多目的室 研修室他 都内各所	センター教室編① 11月29日(土)13時00分～16時00分
			クラブ活動編② 1月9日(金)13時00分～16時00分 協力:ソフトラクロスインドア同好会 1月10日(土) 9時00分～12時00分 協力:スペシャルオリンピックス十条卓球
			地域編③ 2月7日(土) 時間調整中 場所: 亀戸スポーツセンター
フォローアップ講習会	・バラスポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員	体育館 多目的室 研修室他 都内各所	8/16(土) 12/13(土)
初級バラ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	研修室 体育館他	2/14(土) 15(日) 21(土) 22(日) 23(月祝)
アーチェリー安全講習会	はばたきアーチェリー大会参加者	洋弓場	3/15(日)

## 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 東京北卓球バレー同好会 春風会 【共催:センター関連団体】 東京都障害者合気道同好会	障害児者 (介護者)	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 4/28(月) 11/10(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 6/6(金) 1/23(金)		
		多目的室	卓球バレー 7/29(火) 12/16(火) 太極拳 6/20(金) 10/24(金)		
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】 6/2 6/9 6/16 6/23	17:30 ~ 19:30	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ことから始めて、ラリーができるまでを目指します！
			【日曜日 全4回】 2/15 2/22 3/1 3/8	13:30 ~ 15:30	
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】 9/26 10/3 10/17 10/24	17:30 ~ 19:30	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！ サウンドテーブルテニス(STT)入門	視覚障害児者 (介護者)	STT室 卓球室	【木曜日 全4回】 12/4 12/11 12/18 12/25	13:30 ~ 15:30	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！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 (介護者)	体育館	【金曜日 全4回】 8/1 8/8 8/15	17:30 ~ 19:30	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！ 車いす常用者以外もご参加いただけます。
		庭球場 ※雨天中止	8/22		
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 ※雨天時 体育館 多目的室	【3回】 5/6(火祝) 10/17(金) 3/7(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	【4回】 6/13(金) 9/30(火) 11/13(木) 3/20(金祝)	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 (肢体不自由児) 介護者および家族	体育館	【日曜日 全6回】 6/15 11/16 2/8	13:30 ~ 15:30	元気のジュニア集まれ！ 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類のゲームまで楽しく行います。プールの日もありますよ！
		プール	8/10		
		運動場 ※雨天中止	10/19 3/8		
ジュニア わくわくスポーツ教室	知的障害児 介護者および家族 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】 6/29 2/23(月祝) 3/15	①13:30 ~ 14:30 ②15:00 ~ 16:00	元気のジュニア集まれ！ 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	7/20		
		運動場 ※雨天中止	9/21 11/22(土)		

# 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
あつまれ ジュニア☆ダンス広場	①身体障害児 介護者および家族 ②知的障害児 介護者および家族	体育館 多目的室※	【8回】 4/19(土)※ 5/5(月祝) 7/27(日)※ 8/31(日)※ 9/28(日) 10/13(月祝) 12/14(日) 1/11(日)※	①13:30 ~ 14:30 ②15:00 ~ 16:00	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	どなたでも	体育館 ..... 運動場	【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  5/17 10/25	13:30 ~ 15:00	施設にあるスポーツ用具を使用してみんなで楽しく スポーツ・レクリエーションを行います。当日の内容 はお楽しみです。
らくらく体操	障害者 (介護者)	多目的室	【火曜日 12回】 4/15 6/10 8/19 10/21 12/9 2/10  5/20 7/8 9/9 11/18 1/20 3/10	10:30 ~ 11:30  13:30 ~ 14:30	歩行や健康づくりに欠かせない体操や筋トレ、 ストレッチを取り入れて運動習慣をつけましょう。

# 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】 5/29 6/5 6/12 6/19  【土曜日 全4回】 11/1 11/8 11/15 11/22	①13:30 ~ 14:30 ②15:00 ~ 16:00	水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道 を！25m完泳を目指しましょう！ 介護者には、サポート方法等と一緒に学んで 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	6/22(日)	①13:30 ~ 14:30 ②15:00 ~ 16:00	はばたき水泳大会(7/6)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	9/28(日)	13:30 ~ 15:30	はばたき陸上大会(10/12)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	10/18(土)	13:30 ~ 15:30	はばたきテニス大会(11/1)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	1/4(日)	13:30 ~ 15:30	はばたきバドミントン大会(1/18)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】 5/3(祝) 7/12 9/13 11/1 1/10 3/7	17:30 ~ 19:30	競技をはじめようとする方など競技会出場 を目指す方が対象です。各種泳法指導、 スタート練習、ターン練習など大会で活躍で きる選手の育成を目的に行います。
アスリート育成	知的障害者 (介護者) 競技クラブ関係者 ..... 身体障害者 (介護者) 競技クラブ関係者	研修室 集会室 各スポーツ施設	【土曜日 全5回】 6/21 8/16 10/18 12/20 2/21	13:00 ~ 14:30  15:00 ~ 16:30	自分を高めていきたい方やアスリートを目指 す方、支える関係者に対して、基礎的な身体 の使い方の知識を身につけ、適切なトレー ニング方法を学び、競技パフォーマンスを向上 させましょう。 ※全5回中すべて参加できる方

# 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 ※6/30 9/29 3/30は除く	10:00 ~ 10:50	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！
ピラティスタイム	障害児者 (介護者)	多目的室	昼の部(6回) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	14:00 ~ 15:00	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) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	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	昼の部(6回) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	14:00 ~ 15:00	オンラインで参加することができる教室です。ご自宅などの身近な場所でピラティスを体験することができます。 ゆったりと身体と心をリラックスさせましょう。
			夜の部(6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	19:00 ~ 20:00	
ラケットスポーツ 体験教室	障害児者 (介護者)	体育館	4/12(土) 7/10(木) 10/26(日) 11/7(金)	① 9:30 ~ 10:20 ②10:40 ~ 11:30	卓球(STT)、テニス、ショートテニス(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。
		多目的室	5/23(金)8/16(土) 10/16(木) 3/29(日)		
屋外スポーツ 体験教室	障害児者 (介護者)	運動場 ※雨天中止	4/27(日) 7/1(火) 12/7(日) 1/27(火)	① 9:30 ~ 10:20 ②10:40 ~ 11:30	屋外施設を利用し、運動場ではグラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等、気軽に行えるスポーツ体験教室です。
障害者SCスポーツタイム	障害児者 (介護者) 福祉施設団体 等	体育館	全12回 5/19(月) 8/7(木) 8/19(火) 10/2(木) 3/26(木)	13:30 ~ 16:00	各施設にある様々なスポーツ用具を使って、参加者の皆さん同士で自由に楽しく活動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。 ※お一人での参加が難しい場合は、介護者と一緒にご参加ください。
		多目的室	5/15(木) 8/28(木) 10/20(月) 1/8(木) 1/22(木) 3/27(金) 3/30(月)		
はじめよう！ テニス入門	障害児者 (介護者)	庭球場 ※雨天中止	【金曜日 全4回】 5/2 5/9 5/16 5/23  【土曜日 全4回】 9/6 9/13 9/20 9/27	13:30 ~ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォロースルーが肝！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！
はじめよう！ フライングディスク・ 陸上競技 (ソフトボール投げ)入門	障害児者 (介護者)	運動場 ※雨天中止	【月曜日 全4回】 9/29 10/6 10/20 10/27 ※フライングディスク2回 ※ソフトボール2回	13:30 ~ 15:30	全国障害者スポーツ大会の正式競技・種目「フライングディスク」と陸上競技ソフトボール投げに挑戦しましょう！
みんなで交流☆ フライングディスク	どなたでも	運動場 ※雨天中止	【2回】 6/8(日) 10/4(土)	10:00 ~ 12:00	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	どなたでも	体育館	【2回】 6/14(土) 12/7(日)	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 【協力:センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	どなたでも	亀戸スポーツ センター (江東区)	【土曜日 1回】 2/7 ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会うチャンス！？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	どなたでも	庭球場 ※雨天中止	【2回】 9/14(日) 1/12(月祝)	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！

# 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☆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ス十条卓球	どなたでも	体育館	【2回】 7/21(月祝) 1/25(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墨田区 【協力:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球	どなたでも	ひがしん アリーナ (墨田区)	【日曜日 1回】 3/22 ※詳細はHPをご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出える 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！
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	どなたでも	体育館	【2回】 8/11(月祝) 2/28(土)	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葛飾区 【協力:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	どなたでも	奥戸総合 スポーツ センター (葛飾区)	【土曜日 1回】 3/14 ※詳細はHPをご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出える 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	どなたでも	体育館	【3回】 4/29(火祝) 10/5(日) 12/28(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！
みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	体育館	【2回】 8/26(火) 3/20(金祝)	14:00 ~ 16:00	個々の障害に合わせ、コントローラーな どを工夫することで、誰でも楽しむこと ができるeスポーツ！ご家族、お友達と 対戦を楽しむことができます。いつもと 違ったゲームを楽しんでみませんか？
みんなで交流☆ ティーボール	どなたでも	運動場 ※雨天中止	6/21(土) ..... 11/9(日)	17:00 ~ 19:00  14:00 ~ 16:00	気軽に楽しめる野球型スポーツです。 ティーボールを通じて、みんなで交流し ましょう！ ご家族、ご友人と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ スポーツレクリエーション in練馬区	どなたでも	練馬区	調整中	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会 えるチャンス!? スポーツレクリエーションを通じて、 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	【6回】 6/1(日) 6/28(土) 7/21(月祝) 8/2(土) 8/9(土) 8/24(日)	13:30 ~ 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活動ができ ます。
親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上 中学生以下) (四肢麻痺・ 体幹障害) 介護者	多目的室	【6回】 4/27(日) 5/10(土) 6/22(日) 8/17(日) 9/15(月祝) 10/25(土)	13:30 ~ 15:30	リズムに合わせた体操や、ポールや遊具 を使用して親子で 楽しく身体を動かしましょう！