

スポーツに 挑戦したい！

今年も様々なスポーツ教室を実施します！

初心者向けの内容なので
お気軽にご参加ください！

※申込制となります



はじめよう！ 卓球入門

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！

はじめよう！ バドミントン入門

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！ 車いすスポーツ入門

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！

はじめよう！ eスポーツ体験

個々の障害の種類・程度に合わせ、コントローラー
などを工夫することで誰でもeスポーツを楽しむ
ことができます。

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

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」とソフトボール投げに挑戦しましょう！

はじめよう！ テニス入門

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

はじめよう！ サウンドテーブルテニス(STT)入門

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！

はじめよう！ アーチェリー入門

目標は、認定取得！全6回の教室で、安全や
マナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。
※全6回すべて参加できる方
※マナー・判定基準・競技規則の理解できる方

はじめよう！ 水泳入門

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！介護者には、サポート方法等も
一緒に学んでいただけます。

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
はじめよう！卓球入門	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	卓球室	【月曜日 全4回】 6/2 6/9 6/16 6/23	17:30 ~ 19:30
		10組 (申込制)		【日曜日 全4回】 2/15 2/22 3/1 3/8	13:30 ~ 15:30
はじめよう！テニス入門	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	【金曜日 全4回】 5/2 5/9 5/16 5/23	13:30 ~ 15:30
		10組 (申込制)		【土曜日 全4回】 9/6 9/13 9/20 9/27	13:30 ~ 15:30
はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	体育館	【金曜日 全4回】 9/26 10/3 10/17 10/24	17:30 ~ 19:30
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)	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
はじめよう！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	5名程度 (申込制)	洋弓場	【木曜日 全6回】 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17(バックアップ)	17:30 ~ 19:30
		5名程度 (申込制)		【土曜日 全6回】 12/6 12/13 12/20 12/27 1/10 1/17 1/24(バックアップ)	13:30 ~ 15:30
はじめよう！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 (介護者)	10組 (申込制)	体育館	【金曜日 全4回】 8/1 8/8 8/15	17:30 ~ 19:30
			庭球場 ※雨天中止	8/22	
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
				【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！ eスポーツ体験	①身体障害児者 (介護者) ②知的障害児者 精神障害児者 (介護者)	①5組 ②5組 (申込制)	研修室	【金曜日 全4回】 8/1 8/8 8/15 8/22	①13:30 ~ 15:30 ②16:00 ~ 18:00
				【土曜日 全4回】 12/6 12/27 1/17 1/24	①15:00 ~ 17:00 ②17:30 ~ 19:30
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)	10組 (申込制)	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



※「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



申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、メール、FAX、郵送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