

令和8年度 指導者・ボランティア受け入れ教室一覧

【事業を活用した人材育成】

指のマークがついているものは、指導者を目指す方を受入れます。（公財）日本パラスポーツ協会等の資格保有者が対象となります。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

ボのマークがついているものは、ボランティアを受入れます。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

HPに掲載してある申込書をご記入の上、郵送、FAXにてご希望の教室開催日の1ヶ月前までにお申し込みください。

スポーツ導入教室 <利用から間もない方、運動・スポーツを始める方が安心して参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	レクリエーション・スポーツ 【インドアベタンク】	障害児者 介護者	なし	体育館	木曜日 3回 5/14・6/11・7/9	13:00~14:30	初めての方でも気軽楽しめるレクリエーションスポーツ種目を行います。またインドアベタンクやユニカールの日もあります。体育館でみんなで楽しくからだを動かしましょう。 協力： 昭島市スポーツ推進委員（インドアベタンク） 東村山市ユニカール協会（ユニカール）
	火曜日 3回 9/1・10/6・11/10						
	18回 4/20(月)・5/25(月) 8/7(金)・8/24(月) 9/4(金)・9/14(月) 10/19(月)・10/30(金) 11/6(金)・11/16(月) 12/4(金)・12/14(月) 1/8(金)・1/28(木) 2/5(金)・2/15(月) 3/5(金)・3/29(月)						
新指	シェイプ! アップ! アクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	なし	プール	火曜日 3回 4/21・7/14 9/8	11:00~11:50	水の特性を活かし、水中でのリラクゼーションやアクアピクスエクササイズ等、水中で楽しくからだを動かしましょう!
					8回 5/19(火)・6/23(火) 10/27(火)・11/19(木) 12/22(火)・1/14(木) 2/18(木)・3/18(木)	13:00~13:50	
指ボ	ブラインドスポーツ 体験	視覚障害児者 介護者	なし	体育館	3回 7/2(木)・10/10(土) 1/22(金)	13:00~14:30	音や触覚を研ぎ澄ませて行うブラインドテニスの他、既存のスポーツにも工夫を加えて実施します。さまざまなスポーツに挑戦してみましょう! 協力：プリンデンテニスクラブ

入門教室 <スポーツに挑戦してみたい、継続していきたい方は、入門教室で体験してみましょう!>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指	チャレンジ! 車いすスポーツ	身体障害児者 介護者	15組 (申込制)	体育館	5回 5/9(土)・7/19(日) 9/12(土)・10/3(土) 1/10(日)	13:00~14:30	レクリエーションスポーツや様々なパラスポーツに挑戦し、スポーツの楽しさを感じ、これから始めてみたいスポーツと一緒に探してみよう! 日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。
指	はじめよう! 水泳入門	障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで	各回 15組 (申込制)	プール	土曜日 6回 7/4・11・18・25 8/1・8	13:00~13:50	個々の状況に合わせて、水慣れ・泳法のグループに分かれて進めていきます。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。 各回、泳力別に進めていきます。
		障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで			土曜日 6回 7/4・11・18・25 8/1・8	14:10~15:00	
		障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで			土曜日 6回 11/21・28 12/5・12・19・26	13:00~13:50	
		障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで			土曜日 6回 11/21・28 12/5・12・19・26	14:10~15:00	
指	脳血管障害者の 運動教室	脳血管障害者 介護者	12組 (申込制)	体育館	日曜日 5回 9/20・27 10/4・11・18	10:30~12:00	脳血管障害の理解を深め、日常生活に役立つケアの方法や運動プログラムを実施します。障害特性に効果的な運動方法を実践し、日々の運動習慣と健康づくり、仲間づくりにもつなげていきます。

測定評価

<ご自身の体力を知りましょう。定期的に自分の体力を確認してみましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ 体力測定	障害者	なし	体育館	土曜日 3回 6/6・9/5・1/9	13:00~15:00 ※受付は14:30 まで	体力測定で自分の身体を定期的に振り返ってみましょう！ 測定結果を記録して、健康・体力づくりにつなげましょう！！

アウトドア

<屋外に出て、思い切り、様々なスポーツ体験をしましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ TAMAウォーク	障害児者 介護者	20組 (申込制)	都内公園等	3回 5/18(月)・9/22(火・祝) 11/23(月・祝) ※雨天中止	13:00~16:00	自然豊かな公園を散策しながら、様々なゲーム やレクリエーション活動にチャレンジ！

中・上級教室

<競技の技術を高めたい、試合をしてみたい、もう少しレベルアップしたいと思ったら！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ 都大会前 スローイングタイム	障害児者 介護者	なし	谷保 第3公園	2回 5/8(金)・5/16(土) ※雨天中止	13:00~14:30	東京都障害者スポーツ大会陸上競技(投てき種目)・フライングディスク参加選手対象の強化練習会です。
ボ 都大会前陸上	障害児者 介護者	なし	体育館	5/8(金)	15:00~16:30	東京都障害者スポーツ大会陸上競技(スラローム・ピンバグ)参加選手対象の強化練習会です。
				5/24(日)	13:00~14:30	
ボ 大会前 サウンドテーブルテニス	障害児者 介護者	なし	集会室	4回 5/4(月・祝)・5/11(月) 11/2(月)・11/7(土)	13:00~14:30	東京都障害者スポーツ大会参加(STT競技)選手およびセンターSTT大会(11/14)参加選手対象の強化練習会です。
新 ボ 大会前卓球	卓球大会 参加申込選手	なし	体育館	2回 10/17(土)・10/25(日)	15:00~16:30	卓球大会(11/1)参加選手対象です。 試合形式を体感してみましょう。

ジュニア対象教室

<いろいろな種目に挑戦しましょう！スポーツの楽しさを発見しませんか！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ 指 GOGOキッズ運動	4歳以上 小学3年生以下の知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館 ※9・10月 プール	10回 5/24(日)・6/13(土) 8/23(日)・9/26(土) 10/25(日)・11/29(日) 12/20(日)・1/24(日) 2/21(日)・3/21(日)	9:15~10:15	集まったお友達との仲間づくりや一緒に身体を動かすことを楽しみながら、幼少期に必要な走る・蹴る・投げるなどの様々な動きを身につけます。 ※9・10月はプールにて行います。
ボ 指 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 介護者	15組 (申込制)	体育館 ※9・10月 プール	10回 5/24(日)・6/13(土) 8/23(日)・9/26(土) 10/25(日)・11/29(日) 12/20(日)・1/24(日) 2/21(日)・3/21(日)	10:30~11:30	走る・投げるなどの基本的な動作や用具を使うなどの様々な動きや身体の器用さを身につけ、「楽しい!嬉しい!!できた!!!」を体感します。 ※9・10月はプールにて行います。
ボ 指 肢体不自由児の親子運動タイム	4歳以上 小学6年生以下の肢体障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	8回 5/9(土)・7/19(日) 8/16(日)・9/12(土) 10/3(土)・11/21(土) 1/10(日)・2/14(日)	10:00~11:30	親子で一緒に取り組める体操やトランポリンを使っている弾性運動など全身を大きく動かしていきます。 子供だけではなく、親子で一緒に!楽しみましょう!

地域交流教室

<ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しみましょう！どなたでも参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	レッツ☆車いすバスケット	どなたでも	なし	体育館	9回 4/12(日)・5/4(月・祝) 6/14(日)・7/11(土) 9/13(日)・10/12(月・祝) 11/15(日)・1/30(土)・3/7(日)	9:00~11:45	初めての方も大歓迎!!子供から大人、障害の有無に関わらず、誰でも参加できます!競技用車いすの基本操作やドリブル練習、シュート練習の他、後半では試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットボールに挑戦しましょう! 協力:東京都車いすバスケットボール連盟
					2回 12/13(日)・2/20(土)	13:30~16:00	
ボ	みんなで交流☆ティーボール	どなたでも	なし	谷保第3公園	土曜日 3回 1/30・2/13・3/6	13:00~15:00	打って、走って、投げて、みんなでティーボールを楽しみましょう! ※雨天の場合、体育館にて実施します。
ボ	みんなで交流☆ユニカール	どなたでも	なし	体育館	火曜日 3回 12/8・1/26・3/2	13:00~15:00	陸のカーリングと呼ばれるユニカール。緻密な作戦と、それを実行するコントロール技術を身につけましょう。 あなたも是非、体験してみませんか? 協力:東村山市ユニカール協会
ボ	みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ	どなたでも	なし	谷保第3公園	月曜日 3回 4/27・11/9・1/18	13:00~15:00	グラウンド・ゴルフは、誰もが楽しむことができるスポーツです!!狙うはホールインワン!一緒にラウンドし、みんなで楽しみましょう。 ※雨天の場合、体育館にて実施します。
ボ	みんなで交流☆卓球	どなたでも	なし	体育館	2回 4/19(日)・9/25(金)	13:00~15:00	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ラリーやゲームを楽しみましょう。
	みんなで交流☆卓球inくにたち	どなたでも	(申込制)	くにたち市民総合体育館	3/6(土)	10:00~16:00 (予定)	初心者から上級者まで、みんなで交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:国立市
ボ	みんなで交流☆バドミントン	どなたでも	なし	体育館	3回 5/3(日)・9/6(日) 11/27(金)	13:00~15:00	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!バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方、大歓迎!
	みんなで交流☆バドミントンin東大和	どなたでも	48名 (申込制)	東大和市民体育館	2/27(土)	9:30~16:00 (予定)	初心者から上級者まで、みんなで交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:東大和市
ボ	みんなで交流☆ポッチャ	どなたでも	なし	体育館	2回 11/15(日)・1/29(金)	13:00~15:00	大人気のパラリンピック種目!だれも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き種目です!
	みんなで交流☆ポッチャin国分寺	どなたでも	(申込制)	国分寺市民スポーツセンター	12/13(日)	9:30~12:00 (予定)	だれもが一緒に楽しめるスポーツです。みんなで交流を深めゲームを楽しみましょう☆ ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:国分寺市
ボ	みんなで交流☆テニス	どなたでも	20名 (申込制)	谷保第3公園テニスコート	土曜日 2回 11/21・3/20	13:00~15:00	硬式テニス好きな方、やってみたい方ぜひ、チャレンジしましょう!屋外でテニスに挑戦しましょう! ※雨天の場合、体育館にて実施します。
新ボ	みんなで交流☆サッカー	どなたでも	なし	体育館	水曜日 2回 5/6(水・祝)・9/23(水・祝)	13:00~15:00	パスやシュートの基礎やゲームを楽しみましょう。サッカーが好きな方、ぜひチャレンジをしてみましょう!
ボ	みんなで交流☆ショートテニス	どなたでも	なし	体育館	2回 7/24(金)・2/23(火・祝)	13:00~15:00	スポンジボールを使用したショートテニスです。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。
ボ	みんなで交流☆マラソントime	どなたでも	なし	センター近隣	土曜日 3回 1/16・2/27・3/13 ※雨天中止	13:00~15:00	みんなで、屋外に出てジョギング、趣味に、トレーニングとしても楽しく走りましょう!目指すはマラソンイベント参加!

重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者と共楽しみましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
のびのび 運動ひろば	重度 肢体不自由児者 (四肢麻痺) と介護者	なし	プール	7回 5/23(土)・6/14(日) 7/12(日)・8/16(日) 9/20(日)・10/18(日) 11/15(日)	12:30~14:30	波の少ない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで水中の運動を楽しみます。
		なし	体育館	4回 7/5(日)・8/23(日) 10/24(土)・11/22(日)	13:00~14:30	体育館で大きなマットの上でのびのびとからだを伸ばしたり、動かしたりします。自分のペースでできることをみんなでやりましょう！

介護予防支援教室 <生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
介護予防！ 健康づくり運動教室	障害児者	なし	体育館	8回 5/15(金)・6/12(金) 7/17(金)・9/11(金) 11/9(月)・1/18(月) 2/15(月)・3/22(月・祝)	10:00~11:30	運動するための習慣をつけるため、筋力アップのためのちょっとしたエクササイズやリズム運動、ボールウォーキングなどを行います。