

東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラムとは？

これから本格的に競技スポーツに挑戦したい。

現在取り組んでいる競技はあるが、他にもっと自分に
適した競技がないか、可能性を試したい。

普段は一般の試合や大会に出場しているが、
パラスポーツの分野でも活動したい。



など、競技スポーツに興味があり、今後続ける意思のある皆さんが競技と出会う機会を、サポートするプログラムです。
これまでのスポーツ経験は問いません。ぜひご参加ください！

2024 第1回 9月28日(土) 10:00~17:00 武蔵野総合体育館

三鷹駅、吉祥寺駅、武蔵境駅、武蔵関駅からバスでお越しいただけます

【JR三鷹駅北口発】 関東バス[北裏行、武蔵関行、田無橋場行]→武蔵野市役所前
下車(徒歩2分)

【JR吉祥寺駅北口発】 関東バス[武蔵野市役所行(成蹊学園前経由)]→武蔵野市役所前下車(徒歩2分)／関東バス[柳沢駅行(武蔵野市役所経由)]→武蔵野市役所前下車(徒歩2分)／ムーバス北西循環→33扶桑通り下車(徒歩5分)

【JR武蔵境駅北口発】 関東バス[三鷹駅行(武蔵野大学経由)]→武蔵野営業所下車
(徒歩10分)

【西武新宿線武蔵関駅発】関東バス[三鷹駅行]→武蔵野市役所前下車(徒歩2分)



<https://www.musashino.or.jp/sports/1001584.html>

2024 第2回 **11月30日(土)** 10:00~17:00
BumB東京スポーツ文化館

電車でお越しの場合

JR京葉線、東京メトロ有楽町線、りんかい線「新木場駅」下車(徒歩13分)

バスでお越しの場合

都営バス「夢の島」バス停下車(徒歩5分)



<https://www.ys-tokyobay.co.jp/access/>

応募方法 参加をご希望の方は、ホームページからお申し込みください。

<https://www.para-athlete.tokyo/>

東京都 パラ発掘



第1回
応募締切 **8月28日(水)**

第2回 **10月30日(水)**
応募締切

対象者 以下の条件①～④を全て満たす方

- ① 大会出場を目指す意思がある方等、継続して競技スポーツに取り組みたい方
- ② 都内在住・在学・在勤いずれかの方
- ③ 令和6年度末で、概ね10歳から45歳の方
- ④ 肢体不自由、視覚障害、知的障害、聴覚障害者のいずれかの障害がある方



誰もがみんなチャレンジャー

デフスポーツ種目も!

誰もがみんなアスリート

デフスホ

見つける、広がる、可能性!

東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラム

**参加無料
事前申込制**

第1回
武蔵野市 **武蔵野総合体育館**

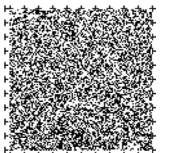
第2回
江東区
令和6年11月30日(土)
10:00~17:00
BumB東京スポーツ文化館

問い合わせ **「東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラム」事務局**

 **03-5809-2879**
(平日 10:00~17:00)

 **info@tokyo-para-athlete.com**

【主催】東京都 (公社)東京都障害者スポーツ協会 | 【後援】(公財)日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会





プログラム ① 体力測定会

※午前実施予定

測定メニュー



握力



柔軟性



立ち幅跳び



ボール投げ

その他 垂直跳び 身体測定 20m走 3分間走 など

※測定メニューは変更となる場合がございます。

プログラム ② 競技体験会

※午後実施予定

競技体験

競技団体のスタッフの指導の下、実際に体験して自分に合う競技を見つけましょう！

競技相談

競技団体のスタッフ、クラス分けの専門家等との個別相談で、競技選択や活動開始に向けてのアドバイスを受けることができます。

体験競技（相談会をみの競技も含みます）

最新情報はホームページをご覧ください。

1 知的障害者サッカー ◆	2 ライフル射撃	3 アイスホッケー ★
4 カヌー	5 射撃	6 車いすカーリング
7 ボッチャ ★	8 パワーリフティング	9 ローイング（ボート）
10 卓球	11 柔道	12 陸上競技
13 自転車	14 パラセーリング ◆	15 バドミントン
16 ブラインドサッカー	17 スキー	18 テコンドー
19 デフバドミントン	20 車いすラグビー	21 トライアスロン
22 アーチェリー ★	23 デフハンドボール	24 水泳
25 車いすバスケットボール ◆	★ 第1回(9/28)のみ実施 ◆ 第2回(11/30)のみ実施	

※2024年5月末時点での参加団体情報です。各競技の対象となる障害種別については、ホームページをご覧ください。

スポーツ用義足・車いす事前体験会

詳しい情報は、ホームページをご覧ください。



義肢装具士など専門家のサポートにより、参加者の身体に合わせてスポーツ用義足・車いすを調整した上で、「歩く」、「走る」、「止まる」という基本的な動作を反復し、用具に慣れることを目的とした体験会を行います。



※参加者の身体に合ったスポーツ用義足・車いすを用意するために必要な情報を事前にお伺いします。

フォロープログラム

フォロープログラムコンテンツは、ホームページからお申込みいただけます。



体力測定会／講習会（座学）

体力測定会とともに、スポーツを始める、続けるためのモチベーションの保ち方や栄養のとり方、スポーツが上達するコツを学びましょう！

第1回	令和6年6月29日(土)
体力測定会／講習会「スポーツとモチベーション」	
第2回	令和6年8月3日(土)
体力測定会／講習会「スポーツと栄養」	
第3回	令和7年2月2日(日)
体力測定会／講習会「スポーツが上達するコツ」	
時間	13:00～16:30
場所	東京都パラスポーツトレーニングセンター

トレーニング実技講習会

トレーニングの基礎から応用まで経験豊富なトレーナーから学び、今後のスポーツ活動にいかしましょう。

第1回	令和7年1月25日(土)	知的障害
第2回	令和7年2月15日(土)	視覚障害・聴覚障害
第3回	令和7年2月16日(日)	肢体不自由
時間	13:00～16:30	
場所	[第1・2回] 東京都多摩障害者スポーツセンター [第3回] 東京都障害者総合スポーツセンター	

2025年！デフリンピックが東京で開催されます！
本プログラムでは、大会で実施される一部の種目も体験できます。
是非お気軽にご参加ください。



デフリンピックとは

国際ろう者スポーツ委員会（設立：1924年8月24日）の主催による聴覚に障害のある、ろう者の世界最高峰の大会です。4年ごとに開催され、夏季大会と冬季大会が交互に2年おきに行われます。初開催は、夏季大会が1924年フランス、冬季大会が1949年オーストリアであり、日本では初開催となります。

参加者の皆様へ

手洗いやマスクの着用などの基本的な感染防止対策は、感染症の拡大防止に有効です。状況に応じた自主的な判断と取組をお願いいたします。