



つかめ! 新たな可能性!

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

STEP 1 体力測定会

令和7年 12月13日(土) 知的障害の部 10:00~12:00
身体障害の部 13:30~15:30

会場 江戸川区スポーツセンター

STEP 2 競技体験会

令和8年 2月7日(土) 知的障害の部 10:00~12:15
身体障害の部 13:45~16:00

会場 荒川総合スポーツセンター

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

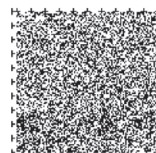


03-5809-2879

(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
江戸川区 荒川区 荒川区教育委員会

STEP

1

体力測定会

令和7年12月13日(土)

知的障害の部 10:00~12:00
身体障害の部 13:30~15:30

自身の身体能力を客観的に測定し、今後の活動に活かしましょう!

当日は、専門家等にパラスポーツのクラス分けや競技選択等についての相談も行えます。



握力



柔軟性



立ち幅跳び



ボール投げ

ほかにも、

身体測定

垂直跳び

20m走

3分間走

なども!

同日 講習会

開催 12:15~13:15

「スポーツと栄養」

スポーツに適した理想的な身体づくりやパフォーマンスを最大限に引き出すための“食事戦略”について、毎日の食事の中身やタイミングなどを基本から学んでいきましょう。

講師 秦 希久子氏

学校法人鎌倉女子大学 家政学部
管理栄養学科准教授

アテネ2004パラリンピック・ロンドン2012パラリンピック・北京2022パラリンピックでは、日本選手団栄養サポートスタッフとして、代表チームに帯同。これまで、多くのパラアスリートの競技力向上を栄養面でサポートしてきた。



STEP

2

競技体験会

令和8年2月7日(土)

知的障害の部 10:00~12:15
身体障害の部 13:45~16:00競技
体験

実際に競技体験して自分に合う競技をみつけましょう!

競技
相談

競技団体のスタッフや、クラス分けの専門家等に競技選択や活動開始に向けて相談してみましょう!

体験競技 (相談会や展示の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。

バドミントン	ブラインドサッカー	ボッチャ	カヌー
自転車	乗馬	CPサッカー	ゴールボール
パワーリフティング	ローイング(ボート)	セーリング	射撃
水泳	テコンドー	トライアスロン	卓球
シッティングバレーボール	車いすバスケットボール	車いすフェンシング	車いすラグビー
パラアイスホッケー	車いすカーリング	デフボウリング	デフサッカー
デフゴルフ	デフビーチバレーボール	デフバレーボール	デフスキー
デフハンドボール	デフ射撃	陸上競技(知的障害)	サッカー(知的障害)
フットソフトボール(知的障害)	ソフトボール(知的障害)	バレーボール(知的障害)	

※2025年9月12日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。

同日
開催

パラリンピアン講演会

12:30~13:30

講師 大日方 邦子氏

(株)電通 フェロー
ミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会日本代表選手団団長

3歳の時に交通事故で負傷。高校2年の時にチェアスキーと出会い競技として取り組む。1994年リレハンメル大会から2010年バンクーバー大会までパラリンピック5大会に連続出場。1998年の長野大会では、冬季パラリンピック日本人初となる金メダルを獲得するなど、パラリンピックで合計10個のメダルを獲得。現在は、公益財団法人日本障害者スキー連盟強化本部本部長、公益財団法人日本パラスポーツ協会理事など、数多くのスポーツ団体の役職に就き、パラスポーツの発展に尽力している。今冬、イタリアで開催されるミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会日本代表選手団団長を務める。



体力測定会 で自分の体力を確かめて、競技体験会 で自分に合う競技を見つけましょう！



Instagram

SNSでも
情報配信中！



X(旧Twitter)

参加を迷ってる方はぜひ！
申込み前にちょっと
覗いてみましょう！

過去に開催された様子を
SNSからご覧いただけます。



スポーツ用義足・車いす体験会

令和7年11月30日(日) 10:00~15:30
東京都立北特別支援学校

義肢装具士やパラアスリートなど専門家のサポートのもと基本動作を学び、
義足で走ったり様々なスポーツ用車いすで、スポーツに挑戦しましょう！

午前 10:00~12:00 スポーツ用車いす体験

午後 13:30~15:30 スポーツ用義足体験



トレーニング実技講習会

令和8年2月21日(土)／3月1日(日)

全てのスポーツに共通する身体の使い方について、実際に身体を動かしながら学んでいきましょう。
基礎的なトレーニングの仕方が身に付きます。

第1回	日程	令和8年2月21日(土)
	時間	10:00~16:00
	場所	東京都多摩障害者スポーツセンター

第2回	日程	令和8年3月1日(日)
	時間	10:00~16:00
	場所	東京都パラスポーツトレーニングセンター



2025年！デフリンピックが東京で開催されます！
競技体験会では、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)の主催による耳のきこえない・きこえにくい人の世界
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。

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！



対象者

右記の条件

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7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、聴覚障害のいずれかの障害がある方

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。

東京都 パラ発掘

検索Q

申込方法

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

※郵送での申し込みをご希望の方は、事務局へお問い合わせください。



申込締切

体力測定会・競技体験会いずれも **令和7年12月3日(水)**

体力測定会

令和7年12月13日(土)

知的障害の部 10:00～12:00 / 身体障害の部 13:30～15:30

江戸川区スポーツセンター

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西4-2-20

電車でお越しの場合

東京メトロ東西線「西葛西駅」下車北口から徒歩7分

バスでお越しの場合

新小岩駅 ⇄ 西葛西駅(新小21) 西葛西駅下車

葛西臨海公園駅 ⇄ 西葛西駅(西葛20) 西葛西駅下車

臨海町2丁目団地 ⇄ 西葛西駅(西葛27) 西葛西駅下車

なぎさニュータウン ⇄ 亀戸駅(亀29) スポーツセンター前下車

船堀駅 ⇄ なぎさニュータウン(葛西24) 第六葛西小前下車

葛西駅 ⇄ 秋葉原駅(秋26) 宇喜田下車



<https://www.Edogawa-spocen.com/access/>



競技体験会

令和8年2月7日(土)

知的障害の部 10:00～12:15 / 身体障害の部 13:45～16:00

荒川総合スポーツセンター

〒116-0003 東京都荒川区南千住6-45-5

電車でお越しの場合

つくばエクスプレス、JR常磐線、東京メトロ日比谷線

「南千住駅」徒歩15分

東京メトロ日比谷線「三ノ輪駅」徒歩10分

都電荒川線「荒川区役所前」「荒川一中前」徒歩5分

バスでお越しの場合

都営バス「南千住六丁目」「荒川区役所前」徒歩10分

荒川コミュニティバスさくら「荒川総合スポーツセンター」

「南千住野球場」徒歩3分



<https://www.arakawa-sposen.com/access/>



参加を迷って
いる方は是非! **SNSでも情報配信中!**

申込み前にちょっと覗いてみましょう! 過去に開催した様子をご覧ください

Instagram



(旧Twitter)

