

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。
 - ◎普段は健常者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。
 - ◎現在取り組んでいる競技があるが、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。
- など、アスリートとして、国際大会での活躍を目指す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!

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。

※郵送での申し込みをご希望の方は、表紙下部記載の事務局へお問い合わせください。

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

東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラム
ホームページ

東京都 パラ発掘

検索



10/18月
募集締切

対象者

以下の条件を全て満たす方

- 1 今後、継続して競技スポーツに取り組み、国際大会等を目指す意思がある
- 2 東京都在住、在学、在勤いずれか
- 3 令和3年度末で年齢10歳以上、45歳以下
- 4 肢体不自由、視覚障害、知的障害のいずれかの障害がある

※詳しくはホームページをご覧ください。

測定会実施会場 11/6土

新宿コズミックスポーツセンター

〒169-0072 東京都新宿区大久保3-1-2
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=89688>

電車でお越しの方

駅構内に
エレベーターあり

- ・【東京メトロ副都心線「西早稲田」駅】3番出口より徒歩約3分
- ・【東京メトロ副都心線・都営大江戸線「東新宿」駅】B1出口より徒歩約10分
- ・【JR・西武新宿線「高田馬場」駅】徒歩約15分
- ・【JR「新大久保」駅】徒歩約15分

バスでお越しの方

- ・「新宿コズミックセンター前」下車 徒歩約2分
- 都バス 池86(池袋サンシャインシティ～渋谷駅東口) 早77(新宿駅西口～早稲田) 高71(高田馬場駅～九段下)

車でお越しの方

- ・首都高5号池袋線 早稲田出口より約8分



競技体験会実施会場 11/23火・祝

BumB東京スポーツ文化館

〒136-0081 東京都江東区夢の島2-1-3
<http://www.ys-tokyobay.co.jp/>

電車でお越しの方

駅構内に
エレベーターあり

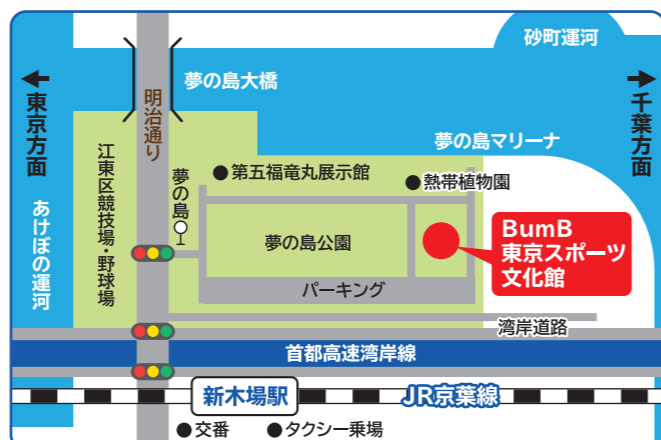
- ・【東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場」駅】徒歩13分

バスでお越しの方

- ・「夢の島」バス停下車、徒歩5分
- 都バス 急行05(錦糸町駅～東京テレポート駅) 木11甲(東陽町駅～新木場循環)

車でお越しの方

- ・首都高湾岸線 新木場出口よりすぐ



※駐車スペースに限りがあるため、できる限り公共の交通機関をご利用ください

東京から世界へ。 新たな自分の道を 切りひらけ!!



約25種目から
パラスポーツが
体験できる!!

参加者大募集!!

東京都

パラスポーツ 次世代選手 発掘プログラム

測定会 2021 11/6土 新宿コズミック
スポーツセンター

参加
無料

競技体験会 2021 11/23火・祝 BumB
東京スポーツ文化館

プログラム
実施内容

プログラム1 測定会

今の力を知る!
競技体験の前に、
今の自分の力や特徴を知ろう!

プログラム2 競技体験会

体験する!

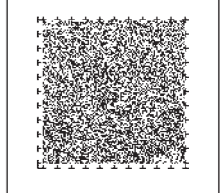
測定結果も踏まえながら、
競技を実際に体験しよう!

「東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラム」事務局 03-6272-4151

(平日10:00~17:00)

東京都 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

後援: 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会



発掘プログラム

フォロープログラム・トライアルプログラム

発掘プログラムに参加した方を対象としたプログラムで、皆様の競技活動のスタートを後押しします。
本格的な競技活動を始めましょう！(2021年12月から2022年2月頃に実施予定)

1. 測定会 (新宿コスミックスポーツセンター) 11/6

あなたは今、どれだけの力を秘めているのか?本格的な競技を始める前に、自身の身体的な特徴や現在の運動能力を知り、競技特性などのアドバイスが受けられます。測定結果は、速報版をお渡しし、コメントを添えたものを、競技体験会の際にお渡しします。測定結果も参考にしながら、競技にチャレンジしてみましょう!

測定
メニュー
(例)



※変更となる場合がございます。

そのほか30m走、メディシンボール投げなど

※自転車の固定ローラー、測定器具を装着した車いすのいずれかを使用して測定します。

※「測定会」「競技体験会」は両日参加いただくことを推奨していますが、どちらかみの参加も可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

2. 競技体験会 (BumB東京スポーツ文化館) 11/23

1 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!



2 競技相談

競技団体のスタッフ、クラス分けの専門家、障害者スポーツコーディネーターとの個別相談で、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。



実施競技(予定)

※スタッフは来場せず、資料等での情報提供になる競技もございます。
※令和3年8月時点の情報です。最新情報はホームページをご覧ください。

陸上競技	ボート	車いすラグビー
バドミントン	射撃	スキー
ポッチャ	水泳	車いすカーリング
カヌー	卓球	セーリング
自転車	テコンドー	CPサッカー
馬術	トライアスロン	視覚障害者ボウリング
柔道	車いすバスケットボール	IDバスケットボール
パワーリフティング	車いすフェンシング	知的障がい者サッカー

※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。

フォロープログラム



自己分析

講師 平松 竜司氏(東京大学助教)
スポーツをする上で自分自身にどのような強みがありそれをどのように競技活動に活かせるかを学びます。

目標設定

夢や目標を実現するために、どのように夢や目標を立て、日々の練習に取り組んでいくか、目標を設定して取り組んでいくことの大切さを学びます。

トレーニング講習会

講師 株式会社 R-body project
スポーツ医・科学の知識と技術を持つコンディショニングの専門家と一緒に、ご自身のカラダの課題を理解し、解決方法を習得していきます。

講師 佐藤 敬広氏(東北文化学園大学准教授)
パラアスリートの体力の特徴を挙げながら、その特徴を活かす調整力(効率的に上手に身体を動かす能力)を高めるトレーニングについて、講義と実技を交えながら学びます。

パラアスリート講演

先輩アスリートから、国際大会で活躍するという点について、様々な実体験を交えて話をしてもらい、将来のことを考えるきっかけの場となります。

※新型コロナウイルス感染状況によっては予定通り実施されない場合があります。

発掘プログラムに参加したパラアスリートからのコメント

ボート

いちかわ ともみ
市川 友美 選手

主な競技実績
2019年 アジア選手権 2位
2021年 東京2020パラリンピック 競技大会出場



参加のきっかけは、体育館でふと目にしたポスターでした。プログラムではたくさんの競技を体験することができ、自分に合うものを見つける選択肢を多く得ることができました。また、挑戦したい競技を見つけた後も、始めるためには、続けるためにはどうすればいいか丁寧に説明してもらい、競技を選びやすい環境が整っていました。

パラ陸上競技(F12クラス)やり投

わごう ゆうた
若生 裕太 選手

主な競技実績
2021年 ジャパンパラ陸上競技大会 (F12クラスやり投げ) 優勝



それまでパラスポーツを詳しく知りませんでしたが、「障がい者として、何かを表現したい」と考え参加しました。プログラムでは私の適性や志向をふまえて「どんな種目に、どんなレベルで取り組むか」一緒に考えてもらい、スタート段階として心強く感じました。はじめての一步を踏み出せない方も、まずは相談することで道が開けてくると思います。

発掘プログラムにおける 新型コロナウイルス感染症の 感染防止対策について

当プログラムに安心してご参加いただくために、主催者は「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」(令和3年2月15日改定・公益財団法人日本障がい者スポーツ協会作成)をはじめ、会場となる施設のガイドライン等を遵守し、右記の対策を講じた上で運営してまいります。参加者の皆様におかれましても、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。
※詳細はホームページをご覧ください。

1. 主催者が講じる対策



指導者・競技団体関係者・スタッフ等については、14日前から体温・体調等のチェックを徹底いたします。



当日はマスク及びフェイスシールドを着用し、こまめな手指消毒を徹底するとともに、少しでも体調に変化のある関係者・スタッフは入場させません。



発掘プログラムの運営にあたっては、3つの密(密集、密接、密閉)が発生しないよう留意し、会場設置及び運営いたします。



会場内にアルコール消毒液を設置するとともに、共用部分(測定機器・トレーニング器具・机・椅子・ドアノブ・手すりなど)のこまめな消毒を行います。

2. 参加者の皆様へのお願い

- 体調が良くない、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる、新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触した、参加前14日間に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または該当在住者との濃厚接触がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。
- 参加前14日間は、ご自身の体調を毎日チェックし体調管理シートに記載してください。

3. 介助者や保護者の皆様へのお願い

- 今年度の本プログラムにつきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者とスタッフの接触を可能な限り避けて運営いたします。また、プログラム中の参加者サポートについて、保護者や介助者の皆様へお願いする場合がございますので、参加者と同様の体調管理チェック等にご理解・ご協力をお願いします。

政府等より、新型コロナウイルス感染防止のための要請があった場合は、当日であってもプログラムを中止する場合がございますのでご了承ください。