

東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラムとは

- ◎これまでスポーツの経験はない、または、趣味やレクリエーション等で取り組んでいるが、本格的な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舞台での活躍を目指す皆さんと、競技との出会いをサポートするプログラムです。今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



10/26月
募集締切

対象者

以下の条件を全て満たす方

- 1 今後、競技者として継続して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2年度末で年齢10歳以上、かつ45歳以下
- 4 競技相談会を実施する競技の対象障害(肢体不自由、視覚障害、知的障害)がある

※詳しくはホームページをご覧ください。

2020 11/22(日) 武蔵野の森 総合スポーツプラザ

〒182-0032 東京都調布市西町290-11

電車でお越しの方 京王線飛田給駅より徒歩5分
西武多摩川線多磨駅より徒歩20分

車でお越しの方 調布I.Cより約3分

<https://www.musamori-plaza.com>



2020 11/28(土) 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

電車でお越しの方 東京メトロ東西線
西葛西駅北口から徒歩7分

車でお越しの方 首都高C47清新町出入口より約4分

<http://www.edogawa-spocen.com>



Let's TRY

あなたの本気、 応援します

東京都 パラスポーツ 次世代選手 発掘プログラム

2020 実施日 2020
11/22(日) 11/28(土)
武蔵野の森 総合スポーツプラザ 江戸川区 スポーツセンター

参加者
大募集

今の運動能力を知って、自分に合った競技を相談できるチャンス！
自宅でもできるトレーニングの基礎を身につけ、競技を始める一歩を踏み出そう！

発掘プログラム実施内容

プログラム①

測定会

身体的な特徴や、
今の運動能力を知ろう！

プログラム②

競技相談会

適性競技のアドバイスが
もらえる！

プログラム③

トレーニング講習会

自宅でもできる
トレーニングを身につけよう！

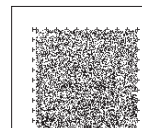
●競技体験は実施いたしません。

「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(予定)/調布市(予定)/江戸川区(予定)/公益社団法人 調布市体育協会(予定)

下記コードを
読み込むと
内容が音声で
聞けます！



発掘プログラム



プログラム① 測定会

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、コメントを添えて後日お送りいたします。各競技団体のスタッフは測定の様子もチェックしておりますので、あなたに声がかかるかも！？

測定メニュー

| | | | |
|-----------------|-----------------------|--|-------------|
| 身体測定 | 肩関節の柔軟性 | 握力 | 瞬発力・持久力テスト※ |
| | | | |
| ※変更となる場合がございます。 | そのほか30m走、メディスンボール投げなど | ※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。 | |

プログラム② 競技相談会

競技団体のスタッフ、クラス分けについての専門家、障害者スポーツコーディネーターとの個別相談会です。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。



ご協力いただく競技団体

※スタッフは来場せず、書面等での情報提供になる団体もございます。
※令和2年9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 特定非営利活動法人 関東パラ陸上競技協会 特定非営利活動法人 日本ブラインドマラソン協会 東京都知的障がい者陸上競技連盟 | バドミントン 東京障がい者バドミントン連盟 |
| 自転車 東京都自転車競技連盟 | カヌー 一般社団法人 日本障害者カヌー協会 |
| 視覚障害者5人制サッカー 特定非営利活動法人 日本ブラインドサッカー協会 | 馬術 東京障害者乗馬協会 |
| 柔道 特定非営利活動法人 日本視覚障害者柔道連盟 | ゴールボール 東京都ゴールボール連絡協議会 |
| ボート 公益社団法人 日本ボート協会パラローイング委員会 | パワーリフティング 特定非営利活動法人 日本パラ・パワーリフティング連盟 |
| 水泳 東京都障害者水泳連盟 | 射撃 特定非営利活動法人 日本障害者スポーツ射撃連盟 |
| テコンドー 一般社団法人 全日本テコンドー協会 | 卓球 東京身体障害者卓球連盟 東京都知的障害者卓球部会 |
| 車いすバスケットボール 東京都車いすバスケットボール連盟 | トライアスロン 一般社団法人 東京都トライアスロン連合 |
| 車いすラグビー 一般社団法人 日本車いすラグビー連盟 | 車いすフェンシング 東京都車いすフェンシング協会 |
| パラアイスホッケー 一般社団法人 日本パラアイスホッケー協会 | スキー 特定非営利活動法人 日本障害者スキー連盟 |
| IDバスケットボール 東京都IDバスケットボール連盟 | 車いすカーリング 一般社団法人 日本車いすカーリング協会 |
| | 知的障がい者サッカー 東京都知的障がい者サッカー連盟 |

※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。

プログラム③ トレーニング講習会 (協力:R-body project)

「身体に関する正しい知識と運動の手法」をテーマに、競技活動の基礎になる毎日のコンディショニングに役立つトレーニング方法を学びます。数々のトップアスリートをサポートした実績のあるトレーナーが、少人数単位で丁寧に指導します。



自宅でもできる！

毎日の
コンディショニング
のために

自分の身体について
正しい知識



自分の課題を解決する
トレーニング方法



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された皆様を対象に、さらなる「あなたの本気」を応援するための「フォロープログラム」及び「トライアルプログラム」を実施します。こちらも奮ってご参加ください。 (令和2年12月から令和3年2月頃に実施予定)

フォロープログラム

以下、4テーマについてオンライン講演会を行います。 ※開催日時は順次ご案内いたします。

| | |
|--|--|
| 競技選択について 講師 平松 竜司助教 (東京大学) 発掘プログラムの測定結果を踏まえ、自身の特徴を最大限活かせる競技種目の選び方について解説します。 | トレーニング概論 講師 杉本 龍勇教授 (法政大学) 効果的なトレーニングとは何か、正しい体の使い方とは何か等、トレーニングの基本的な知識を学びます。 |
| 栄養学 講師 関根 豊子氏 (株式会社LEOC) 栄養に関する基礎的な知識を学びながら、アスリートを目指す皆さんの食事の摂り方等を学びます。 | 目標設定について 事務局 今後の目標や日々の練習への取り組み方等、目標設定の考え方や具体的なやり方を専用ツールの「ビクトリーファイル」を用いながら解説します。 |

トライアルプログラム

各競技団体の練習会に体験参加できる機会をご用意します。
※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2年5月29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、以下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日間前から体温・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、少しでも体調に異変のある関係者・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、会場設営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を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、当日であっても発掘プログラムを中止いたしますのでご承知おきください。