

参加者募集

参加費 **無料**

第1回 車いすスラローム



車いすに乗り、前進・後進・8の字等で進み、30mのコースで時間を競います。

開催日：2019年4月20日（土）
14:00～16:00

第2回 ペガーパーボール



ペガーパーボールは、誰もが一緒に楽しめる新しいスポーツです。ポンチョを着た鬼を追いかけてボールを当て、多くボールがくっ付いた方が勝ちという、わかりやすいルールで現在注目のレクリエーションです。

開催日：2019年5月25日（土）
14:00～16:00

第3回 シッティングバレーボール



床にお尻をつけたまま行うバレーボールで、パラリンピックの正式種目です。

開催日：2019年6月29日（土）
14:00～16:00

第4回 バドミントン



2020年の東京大会から正式種目に。車いすと立位の部があります。

開催日：2019年7月27日（土）
14:00～16:00

第5回 ローリングバレーボール



名前の通り「球を転がす」バレーボール。ネットを床から30～35cmの高さに設置し、その下をボールを通して行います。

開催日：2019年8月24日（土）
14:00～16:00

第6回 スポーツ吹矢



スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

開催日：2019年9月28日（土）
14:00～16:00

第7回 ふうせんバレー



直径40cm程の鈴入り風船を使い、「チームの全員が風船に触れてから相手コートへ返す」というルールでおこないます。チームに一体感が生まれる、誰もが参加できるスポーツです。

開催日：2019年10月26日（土）
14:00～16:00

第8回 いろいろ卓球



卓球台を使い、卓球バレー・車いす卓球・STT（サウンドテーブルテニス）等を体験し、楽しく体を動かします。

開催日：2019年11月23日（土）
14:00～16:00

【お問い合わせ・申し込み先】

首都大学東京荒川キャンパス
管理課庶務係企画担当

TEL : 03-3819-7108

E-mail : adm_jig@tmu.ac.jp

<https://www.hs.tmu.ac.jp/>

参加者募集

参加費 **無料**

第9回 車いすバスケットボール



車いすに乗っておこなうバスケットボール。コート大きさやゴールの高さ、ボールなどは通常の競技と同じで、ルールもほぼ同じものが適用されています。

開催日：2019年12月21日（土）
14:00～16:00

第10回 ブラインドサッカー



ゴールキーパー以外は視覚障がいのある選手がプレーします。音と声をよく聞いてレツトライ！！

開催日：2020年1月25日（土）
14:00～16:00

第11回 ゴールボール



アイシェード（目隠し）をつけた1チーム3名のプレーヤー同士が鈴入りボールを転がし合い、味方のゴールを防御しながら相手ゴールにボールを入れる競技です。

開催日：2020年2月22日（土）
14:00～16:00

第12回 フライングディスク



円形ディスクを使い、的の輪を通すアキュラシー・遠投のディスタンス・ディスクを使ったゴルフ等を楽しみます。

開催日：2020年3月7日（土）
14:00～16:00



パラスポーツ体験教室以外にも、様々な教室を開催しています。
詳細は本学ホームページ (<https://www.hs.tmu.ac.jp/>) を御覧下さい。
皆さんの御参加をお待ちしております。