

申込み不要  
参加費無料

令和7年度

# ふれあい

## スポ・レク体験会

全国障害者スポーツ大会競技種目を  
体験してみよう

2026

3/15 SUN

高井戸地域区民センター

令和8年度  
全国障害者スポーツ大会

2026年  
10/23(金)～26(月)

青森県

全国障害者  
スポーツ大会  
(障スボ)とは、国民スポーツ  
大会終了直後に同じ都道  
府県で開催される障害者の  
スポーツの祭典です。



体育館シューズを  
お持ちください

### スラローム(車いす)

10:00-12:30

車いすを操って、赤と白のピンが置かれたコースを前進、後進させて走り切る「スラローム」。手や腕にも障がいのある重度な車いす選手が参加します。選手が使用する車いすは、手でこいだり足で地面を蹴って進む通常の車いすと、ジョイステックを操作して進む電動車いすの2種類があります。



ピンとピンの間隔は2m。全長30mのコースで  
タイムを競います。  
ピンを倒すと1本につき5秒加算されます。



### ジャベリックスロー・ビーンバッグ投

10:00-15:00

10:00-15:00



ジャベリックスローは、やり投げの練習としてもつかわ  
れるターボジャブを使い、やり投げに準じたルールで、  
飛距離を競います。長さのある物を投げるため、穂先  
(先端)にまっすぐ力を加える必要があり、体幹から肩  
へ速度を変換する全身運動が求められます。

ビーンバッグ投は、重度の障害がある車いす使用者を  
対象とした投てき種目です。大豆等を入れた袋を投げ  
て、その距離を競います。足にのせてけりだすことなど  
も含めて投げ方は自由です。



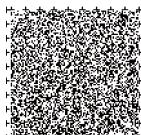
### eスポーリ体験

10:30-15:00 (受付開始 10:00~)



年齢、性別、体力差などに関  
係なく楽しめるeスポーツ。  
サッカーゲームとレースゲー  
ムでは『フレックスコントローラー』の活用で肢体不自由等  
の障害の方にも操作がしやすくなっています。  
サッカーゲームではePARAのサッカーチームのメンバーと  
プレイができます。

大人気の格闘ゲームでは、サウンドアクセシビリティという  
機能を使って、相手キャラクターとの距離などをすべて音  
で伝えるため、視覚障害のある方も楽しめます。ePARAの  
サッカーチームのブラインドプレイヤーとの対決にも挑戦  
できます!



ePARA HP▶

