

令和7年度

申込み不要
参加費無料

ふれあい

2026

3/15 SUN

高井戸地域区民センター

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

全国障害者
スポーツ大会
(障スポ)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。

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

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、ジョイスティ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。



▲ターボジャブは
ポリエチレン製で
長さ70cm、重さ300g

ジャベリックスロー・ビーンバッグ投 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。

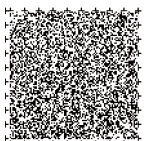
▶ビーンバック
12cm×12cmの
布などの中に、
よく乾燥した大豆等
を入れたもので重さ150g



eスポーツ体験 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 ▶