障がいのある方もない方も、出会いと交流を広げよう

ふれあいフェスタ2026 体育室・レクリエーション室

無料

日時　12月6日(日)午前10時～午後3時
会場　セシオン杉並　梅里1-22-32
対象　障がいがある方、ない方どなたでも

体育室・レクリエーション室は室内履きをご持参ください

体育室　スラローム（車いす）

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。

体育室　ジャベリックスロー・ビーンバッグ投げ



▲ターボジャブはポリエチレン製で長さ70㎝、重さ300ｇ



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。
ビーンバッグ投げは、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。



▶ビーンバッグ
12㎝×12㎝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





体育室　手のひら健康バレー・フライングディスク・卓球バレー



手のひら健康バレーは、重さ30gの非常に軽いボールを、指ではなく「手のひら」で扱い、ボールを落とさないようにラリーを楽しむ日本生まれのレクリエーションスポーツです。
フライングディスクは、子どもから高齢者、障がいのある方まで誰でも気軽に楽しめるのが大きな特徴です。
卓球バレーは全員が椅子に座ってゲームを行います。 ネットの下の隙間（約5.7cm）に、音の鳴るピンポン球を手ではなく、かまぼこ板に似た木製のラケットを使い、球を打ち返します。バレーボールと同じく、味方同士でパスを繋ぎ、3打以内で相手コートに返します。





レクリエーション室・中庭　モルック

※中庭は午後0時30分～3時まで

モルックは、フィンランド発祥の、気軽に楽しめるアウトドアスポーツです。

