

可能性は無限大!

～ 試して、広がる、その未来～

パラスポーツ次世代ホープ発掘事業

参加無料

事前申込制

体力測定会 & 競技体験会

第1回

令和8年 9月26日(土) 10:00 ~ 17:00
東京ドームスポーツセンター東久留米 (東久留米市スポーツセンター)

第2回

令和8年 12月5日(土) 10:00 ~ 17:00
BumB東京スポーツ文化館



問い合わせ先

パラスポーツ次世代ホープ発掘事業事務局

お電話 03-6272-5576 (10時~17時 ※土・日・祝日等を除く) メール info@next-para-hope.com

【主催】東京都 (公社)東京都障害者スポーツ協会 / 【後援】(公財)日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会 東久留米市

体力測定会 で自分の体力を確かめて、**競技体験会** で自分に合う競技を見つけましょう！



**SNSでも
情報配信中！**



参加を迷ってる方はぜひ！お申し込み前にちょっと覗いてみましょう！
過去に開催された様子をSNSからご覧いただけます。

競技体験会

実際に競技体験して
自分に合う競技をみつけましょう！

競技団体のスタッフや、クラス分けの専門家等に
競技選択や活動開始に向けて相談してみましょう！

さまざまなパラスポーツ競技団体が参加予定！

実施競技は開催日ごとに異なります。
障害種別により、体験できる競技が異なります。詳しくはホームページでご確認ください。

アーチェリー	陸上競技	バドミントン	視覚障害者ボウリング
ブラインドサッカー	ボッチャ	カヌー	クライミング
自転車	馬術	CPサッカー	ゴールボール
柔道	ローンボウルズ	パワーリフティング	ローイング
セーリング	射撃	座位バレーボール	サッカー
水泳	ボウリング	テコンドー	トライアスロン
卓球	車いすバスケットボール	パラダンス	パラフェンシング
車いすラグビー	車いすテニス	アイスホッケー	スキー
車いすカーリング	バスケットボール	ゴルフ	ハンドボール
空手	テニス	バレーボール	ビーチバレーボール
フットソフトボール	ブラインドベースボール	ソフトボール	

実施競技紹介 & 盆パラビクス

1. 座って学ぶ：実施競技紹介

パラスポーツにはどのような競技があって、
どんな障害が対象になるのか？
分かりやすく学べるチャンスです！

この事業で競技と出会い、パラリンピック出場を目指して
競技活動に励んでいる選手の体験談も聞けます。

2. 動いて学ぶ：盆パラビクス

盆踊りとパラパラ、エアロビクスを
組み合わせた「盆パラビクス」って知ってます？
立っても座ってもできる体操を
この機会に体験してみましょう！

ゲスト

パワーリフティング 小針雄介選手

- ドバイ2025アジアユースパラ競技大会
パワーリフティング日本代表
- 東京国際大学1年

2023年の競技体験会をきっかけに競技に取り
組む。学業との両立を図り、自己ベストを目指し、
日々練習に励んでいる。



講師

健康向上企画 代表 鈴木孝一氏

- 健康運動指導士
- NPO法人健康医科学協会アドバイザー
- 1993年全日本エアロビクスチャンピオンシップチーム優勝

子供から高齢者、障害者まで誰でもが楽しく運動
を行える「盆パラビクス」「ダキングダンス」等、幅広
い層に向けた運動指導を実施している。



概要

参加無料

日時 令和8年 8月1日(土) 13:00～16:00

会場 東京都多摩障害者スポーツセンター（東京都国立市富士見台2丁目1-1）

対象者 ●障害のある方とご家族
●障害のある方と接する機会のある施設、病院、学校、企業の関係者等どなたでも参加できます

スポーツ用義足・車いす体験会

義肢装具士やパラアスリートなど専門家のサポートのもと基本動作を学び、
義足で走ったり様々なスポーツ用車いすで、スポーツに挑戦しましょう！

令和8年 11月15日(日) 10:00～15:30

東京都立王子特別支援学校 及び 東京都障害者総合スポーツセンター

スポーツ用義足(ブレード)で走ったり、バスケットボール用やテニス用の車いすを体験してみよう！



トレーニング実技講習会

全てのスポーツに共通する身体の使い方について、実際に身体を動かしながら学んでいきましょう。
基礎的なトレーニングの仕方が身に付きます。

第1回

令和9年 1月31日(日)
東京都障害者総合スポーツセンター

第2回

令和9年 2月14日(日)
東京都パラスポーツトレーニングセンター

すべてのスポーツに共通する基礎的なトレーニングを身につけよう！



東京2020パラリンピックから 5周年！



パラスポーツ次世代ホープ発掘事業とは？

これから本格的に競技スポーツに挑戦したい。

現在取り組んでいる競技はあるが、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。

普段は一般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。



など、競技スポーツに興味があり、今後続ける意思のある皆さんが競技と出会う機会を、サポートする事業です。これまでのスポーツ経験は問いません。ぜひご参加ください！

対象者

右記の条件

①～④を全て満たす方

- ①大会出場を目指す意思がある等、継続して競技スポーツに取り組みたい方
- ②都内在住・在学・在勤いずれかの方
- ③令和8年度末で、10歳から45歳程度の方
- ④肢体不自由、視覚障害、知的障害、聴覚障害のいずれかの障害がある方

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。

東京都パラ発掘



申込方法

<https://www.para-athlete.tokyo>

※郵送での申し込みをご希望の方は、事務局へお問い合わせください。



申込締切

第1回 令和8年8月23日(日) / 第2回 令和8年11月3日(火)

第1回

令和8年 9月26日(土) 10:00 ~ 17:00

東京ドームスポーツセンター東久留米
(東久留米市スポーツセンター)

〒203-0011 東京都東久留米市大門町2丁目14-37

- 徒歩 / 西武池袋線「東久留米駅」より、徒歩約15~20分
- バス / 西武バス「神山大橋」より、徒歩約5分



<https://www.shisetsu-tds.jp/tokyo-higashikurume-sc/access/>



第2回

令和8年 12月5日(土) 10:00 ~ 17:00

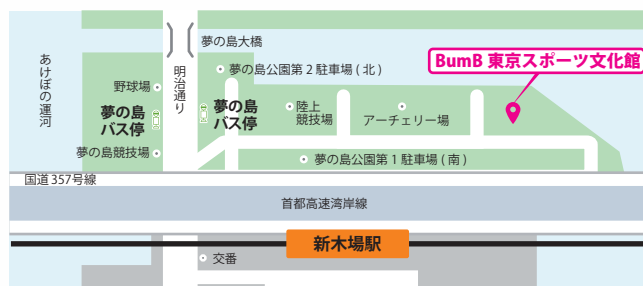
BumB東京スポーツ文化館

〒136-0081 東京都江東区夢の島2丁目1-3

- 徒歩 / JR京葉線、東京メトロ有楽町線、りんかい線「新木場駅」下車、徒歩約13分
- バス / 都営バス「夢の島」バス停下車、徒歩約5分



<https://www.ys-tokyobay.co.jp/access/>



問い合わせ先

東京都パラスポーツ次世代ホープ発掘事業事務局 03-6272-5576 (10時~17時 ※土・日・祝日等を除く) info@next-para-hope.com