

## 1 事業目的

### (1) 目的

パラリンピック競技において、育成の環境次第で短期間での成長が期待できる有望な選手に対し、基礎能力の習得に向けたプログラムを提供して、迅速な育成を図る

### (2) 実施方法

競技横断で基礎知識向上等を図る「共通プログラム」と、都連のない競技で定期的な練習の場を設定した「競技別プログラム」を実施

### (3) 実施主体

東京都、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会（以下「都障協」という。）

### (4) 対象選手

競技団体から推薦を受け、都障協にて承認

## 2 共通プログラム 概要

### (1) 概要

自己管理、目標設定、栄養、睡眠など、競技を問わずアスリートが必要となる知識や、トレーニングスキル習得のための講習を実施

### (2) 対象競技及び選手

選手：54名

競技：アーチェリー、陸上競技、ボッチャ、水泳、卓球、  
車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすテニス、  
パワーリフティング、テコンドー、射撃、柔道

### (3) 実施回数 12コマ ※ 詳細は別紙

## 3 競技別プログラム 概要

### (1) 概要

各競技のスキルアップを目的に、指導者を招聘し、専門的指導を定期的に実施。また、選手個々への自主練習メニューを作成し、自主練習と合わせた相乗効果を見込む

### (2) 対象競技及び選手

選手：12名

競技：パワーリフティング、テコンドー、射撃 など

### (3) 実施回数

各競技で月1～2回程度、定期的実施

## (共通プログラム及び競技別プログラムの模様)



【共通プログラム】



【共通プログラム】



【競技別：パワーリフティング】



【競技別：射撃】