

## 障害者スポーツ地域サポート事業

障害のある方が身近な地域で継続してスポーツを楽しむことができる環境づくりのため、(公社)東京都障害者スポーツ協会では以下の支援を行っています。

### ①環境整備支援事業

福祉施設等における障害のある方を対象とした運動教室や運動会等の実施に向けた相談や企画の提案等をお手伝いします。

### ②指導員等派遣事業

福祉施設等における障害のある方のスポーツ活動の実施にあたり、講師や運営スタッフ等の人材が必要な場合、パラスポーツ指導員等を派遣します。

※派遣に要する費用はかかりません。

### ③用具貸与事業

ボッチャや卓球バレー、ティーボールなど、障害者スポーツ用具を貸し出します。

※用具の運搬及びそれにかかる費用は借用者のご負担となります。

URL: <https://tsad-portal.com/tsad/powerup#powerup>



## ～ えらべる! かんたん! ～ 健康運動プログラム

障害のある方が自宅や福祉施設など身近な場所で、気軽に取り組める運動プログラムを動画で配信しています。それぞれの障害や動かせる身体の範囲にあわせた、部位別のプログラムを作成し、紹介しています。

また、Web ページには動画の運動プログラムを実施していただくにあたり、安全に指導が行えるようマニュアルも掲載しています。是非ご活用ください!

- ①有酸素運動 (立位) 【18分】
- ②有酸素運動 (座位) 【15分】
- ③座って行うストレッチ (下半身) 【12分】
- ④座って行うストレッチ (上半身) 【8分】
- ⑤立って行うストレッチ (全身) 【7分】
- ⑥座って行う運動 (上肢) 【6分】
- ⑦座って行う運動 (上半身) 【6分】
- ⑧座って行う運動 (下半身) 【6分】



URL: [https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/health\\_mp\\_forthe-disabled.html](https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/health_mp_forthe-disabled.html)



## TOKYO 障スポ&サポート

施設の運動の時間やイベントなどでスポーツボランティアを募集したい時に情報を掲載することができます。パラスポーツ指導員の資格保有者やボランティアの活動に興味のある方が多く登録しています。また、「ボランティアにどのような役割をお願いできるのだろうか?」などの様々なお悩みにボランティアコーディネーターがお答えします。お気軽にご相談ください。

URL: <https://www.tokyo-ss.net/>



## TOKYO パラスポーツ・ナビ

都内公共スポーツ施設のバリアフリー情報や、スポーツ体験・イベント教室の開催情報、地域のスポーツクラブや同好会の紹介をはじめ、パラスポーツに関する様々な情報を掲載しているポータルサイトです。

URL: <https://www.tokyo-parasports-navi.metro.tokyo.lg.jp/>



## 都立特別支援学校活用促進事業

障害のある方等が身近な地域でスポーツ活動を行えるよう、都立特別支援学校の体育館やグラウンドなどの施設を平日の夜や土日祝に貸出しています。また、土日を中心に障害の有無に関わらず参加できるパラスポーツやスポーツ・レクリエーションの体験教室などを開催しています。

URL: <https://www.tef.or.jp/business/school/index.html>



## 東京都障害者総合スポーツセンター／東京都多摩障害者スポーツセンター

都内に2箇所ある都立の障害者スポーツセンターには、スポーツ支援員を配置し、利用される方が楽しく、安全に、快適にスポーツを行うことができる環境を整え、障害の種類や程度、目的に応じて支援を行っています。

また、年間をとおして様々な教室やイベントを行っており、福祉施設を対象としたオンライン教室や、センターを利用してどのような団体活動ができるか、具体的なスポーツ種目の実施方法や支援方法等をお伝えするオリエンテーション教室も実施しています。このほか、障害者スポーツに関わるご相談も受け付けています。

### ○東京都障害者総合スポーツセンター

〒114-0033 東京都北区十条台一丁目2番2号

電話 03 (3907) 5631

URL: <https://tsad-portal.com/mscd>



### ○東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 東京都国立市富士見台二丁目1番1号

電話 042 (573) 3811

URL: <https://tsad-portal.com/tamaspo>

