

体験できる パラスポーツ

※写真は
イメージです



卓球

使う用具や試合の進め方、得点の入り方といった基本的なルールは一般の卓球とほぼ同じですが、障がいのクラスによってサーブやトスなどに特別ルールが設定されています。



車いすテニス

ツバウンドでの返球が認められている以外は一般のテニスの競技ルールのまま行われるのが車いすテニスです。



卓球バレー

卓球台とピンポン球を使ってバレーのように6対6で競うチームスポーツです。障がいのある人も、ない人も一緒にプレーできるのが魅力です。



レーサー試乗体験

「レーサー」と呼ばれる陸上競技用車いすの試乗体験ができます。



ウィルチェアラグビー

車いす競技の中で唯一、タックルが認められている男女混合の競技で緻密な戦略も見どころの球技です。



ボッチャ

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



ハンドサイクル

手でこぐ三輪自転車。車いすの前にハンドサイクルを付けて手で漕ぐと車いすでは考えられないほどの凄まじいスピードが出ます!



車いす バスケットボール

下肢などに障がいのある選手が、競技用車いすを巧みに操作しながらプレーするバスケットボールです。



パラバドミントン

基本ルールは一般のバドミントンと同じです。目を見張るほどの躍動感や駆け引きが楽しめます。東京2020から正式競技に!



フライングディスク

プラスチック製の円盤(ディスク)を投げて競う、シンプルなスポーツです。コントロールの正確さを競う種目アキュラシーと誰でも手軽に的抜きゲームが楽しめます。



テコンドー

多彩な蹴り技に、個性的なブレイクスタイルと魅力満載の競技です。

オープニングプログラム

エビバリヨガ!

エビバリヨガ!は、パラアスリートの競技力向上サポートをきっかけに誕生!! 障がいの有無や年齢、性別を問わず、誰でも楽しめるヨガです。座位でも立位でも全身のバランスが整う構成になっており、10分で全身を動かすことができ、気軽にリフレッシュできます。



スペシャルプログラム

スポーツ義足を知る!

スポーツ用の義足を装着して歩いてみよう!!

競技用義足づくりの第1人者として知られる白井 二美男氏による講演や選手による実演もあります。



イベントスケジュール

体験ブース&スタンプラリー		メイン会場内 ステージ
メイン会場	サブ会場・研修室	
10:30~14:30		
<ul style="list-style-type: none"> 車いすバスケットボール 車いすテニス パラバドミントン ウィルチェアラグビー ボッチャ 卓球 テコンドー 卓球バレー フライングディスク 測定&相談窓口 映像による紹介等 	<ul style="list-style-type: none"> (サブ会場) <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技 (レーサー・義足) ハンドサイクル 映像による紹介等 (研修室) <ul style="list-style-type: none"> 11:00~12:00まで エビバリヨガ! 	<ul style="list-style-type: none"> 10:30~11:00 オープニングプログラム 11:00~11:30 スペシャルプログラム 12:00~12:30 総合型地域スポーツクラブの紹介 13:00~13:30 陸上競技・レーサー
イベント終了		



※1階アリーナ入り口付近にて、セルフバザールを開催。働く障がいのある方々を応援します!!