

R6年度

パラスポーツ教室

教室

Let's enjoy sports!!



参加者募集

佐賀県主催

一般社団法人 佐賀県パラスポーツ協会

〒840-0851 佐賀市天祐1丁目8-5

SAGAパラスポーツセンター内

TEL : 0952-24-3809 FAX : 0952-24-3818

Mail : saga-spokyo@shirt.ocn.ne.jp

申込方法などはこちらから



①陸上競技

「走る」「投げる」「跳ぶ」
得意なのは何か？
いろいろな種目にチャレンジ！



②フライングディスク

風を味方につけてディスクを
「正確に」「遠くに」
投げてみよう！



③卓球バレー

どんな人でもプレイできる
究極のユニバーサルスポーツ！
白熱の展開を作り上げよう！



④ボッチャ

1球ずつ作戦が移り変わる
頭脳戦を制するのは誰だ？
みんな楽しく行おう！



⑤卓球

自分に合ったスタイルを
見つけながら、スピードと
テクニックを身に着けよう！



⑥バドミントン

最速の球技！
シャトルを打つ快感を
一緒に感じよう！



⑦アダプテッドエアロビック

音楽に合わせて楽しくっ！！
Let's エアロビック♪



⑧水泳

様々な健康効果が得られる！
それぞれの体力にあわせて
楽しく泳ぎましょう！



⑨ブラインドテニス

音のなるボールを正確にとらえ、
相手のコートに打ち返そう！



⑩シットイングバレー

一般のバレーボールよりも
狭いコートでスピード感
あふれるプレイを身につけよう！



⑪テニス・車いすテニス

巧みなフットワーク、
チェアワークとラケット
さばきを身に着けよう！



⑫車いす運動

車いすのでできる運動を
楽しく行おう！様々な競技用
車いすに乗ってみるチャンス！？



⑬体づくり運動

様々な動きの中で体の使い方を
楽しく覚えていこう！
音楽に合わせた運動やストレッチも！



⑭ゴールボール

重さ1.25kgのボールを身体
全体を使ってディフェンス！
守備の隙間を狙ってオフense！



⑮リハビリ・スポーツ

股関節障がいのある方でも
できる運動を行い、
体力の維持・増進を図ろう！



⑯わくわく運動あそび

上手にできなくても大丈夫！
作業療法士と一緒に楽しく
運動を試してみませんか？



⑰あそびの時間

今日は何してあそぼうかな？
SAGAパラスポーツセンターで
思いっきり体を動かそう！！



⑱みんなのソフトボール教室

ソフトボールをやりたい人、
みんな集まれ！全障スポ
代表選手が指導のメインだ！



⑲出張スポーツ

あなたの町や施設に
パラスポーツ指導員が伺います！
やってみないスポーツは何か？



教室の様子を
Instagramでチェック！



SAGA.PARA.SPO