

## 令和6年度 競技力向上プログラム（前期） 事業概要

### 1 目的

パラアスリートのための競技力向上の拠点として、国際大会や全国大会等への出場を目指す選手を対象に、競技力向上に役立つ基礎的なプログラムを提供することで、より良い競技成績を目指してもらうとともに、継続的な練習拠点として活用してもらうことを目的とする。

### 2 主催

東京都パラスポーツトレーニングセンター

### 3 会場

東京都パラスポーツトレーニングセンター

〒182-0032 東京都調布市西町 376-3 味の素スタジアム内

### 4 日時・実施内容（予定）

#### ①令和6年8月10日（土曜日）（受付開始：9時00分～）

9時30分～11時00分「トレーニングの基礎知識」（集会室）

11時15分～12時45分「トレーニング体験」（トレーニング室）

#### ②令和6年8月18日（日曜日）（受付開始：9時00分～）

9時30分～11時00分「自宅で出来るエクササイズ」（多目的スタジオ）

11時15分～12時45分「基礎栄養学」（集会室）

### 5 講師

鳥居 昭久 氏（東京都パラスポーツ指導者協議会トレーナー部会 部会長）

高橋 景樹 氏（東京都パラスポーツ指導者協議会トレーナー部会、けいじゅ整骨院 院長）

秦 希久子 氏（鎌倉女子大学 家政学部 准教授）

### 6 対象者

全国障害者スポーツ大会等への出場を目指しており、基礎的な内容の学習を希望する令和6年度で高校1年生以上（2008年4月2日以降の生まれ）の障害をお持ちの方とその付添者。

### 7 定員

20名程度 ※付添者は定員に含みません。また、定員を超えた場合は、抽選を行います。

### 8 申込期限

令和6年7月27日（土曜日）まで

### 9 お問合せ先

東京都パラスポーツトレーニングセンター 担当：寺崎 近藤

Mail：jigy@ptc-tokyo.jp TEL：042-443-2850 FAX:042-443-2851