



神奈川県

KANAGAWA



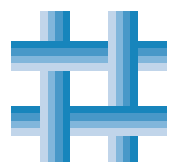
2025年度
アサンテ
スポーツパーク
(神奈川県立スポーツセンター)

PARASPORTS CLASS パラスポーツ教室



みんな^で
スポーツ

8月から順次開講 **事前申込必要** 参加費無料!!



ともに生きる社会
かながわ憲章

KANAGAWA CHARTER for an Inclusive Society

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

【主催】神奈川県 【運営】一般財団法人かながわパラスポーツ協会



パラスポーツ教室

PARASPORTS CLASS

令和7年度 パラスポーツ教室体験会 (事前申込不要)
開催日: 7月12日(土) 13:30~

教室名	対象	時間	内容	定員	体験教室の種目	講師
体験会	問わない	13:30 ~ 16:00	8月から開催するパラスポーツ教室の競技のうち、主なものを一度に体験できます。興味のある教室に参加しましょう。	障がいのある方とその家族 又は 支援者70組程度	トランポリン、サッカー、ダンス、バスケットボール、卓球、フライングディスク、ボルダリング、ゴールボール、体験コーナー (ポッチャ、ビームライフル他)	【フライングディスク】 かながわ障がい者フライングディスク協会 【トランポリン】 (一社)善行大越スポーツクラブ 【サッカー】 大和シルフィード(株) 【ボルダリング】 (NPO)モンキーマジック 【卓球】 (一社)神奈川県卓球協会 【ダンス】 \あっとうる/ 【ゴールボール】 (NPO)神奈川県ゴールボール協会 【バスケットボール】 (一社)アステム湘南スポーツソサエティ

令和7年度 パラスポーツ教室 (事前申込必要)

教室No.	教室名	対象	曜日	時間	実施日	定員	回数	内容	講師
1	水泳 エンジョイ クラス①	知的・精神 (初心者)	木曜日	16:30 ~ 17:20	9月 4・11・18・25日 10月 2・9・16・23日	15名	8回	初心者の教室です。プールが初めてでも、安心して泳ぎの基礎を学べます。水の中で軽くなった体を上手に使って泳ぎを覚えましょう。	日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者
2	水泳 エンジョイ クラス②	身体 (初心者)		17:30 ~ 18:20		15名	8回		
3	水泳 アドバンス クラス	25m以上泳げる方 知的・精神・身体		16:50 ~ 18:20	10月 30日 11月 27日 12月 4・11日	10名	4回	25m以上泳げる人が対象の教室です。各泳法のスキルアップでベストタイムを更新しましょう。	

●水泳教室は、施設の管理上、排せつのコントロールが難しい方は、ご遠慮ください。また、自分で着替えが困難な方は、更衣室での付き添いをお願いします。

4	卓球 (初心者) ①	知的・精神・身体 (初心者)	金曜日	16:30 ～ 17:20	10月 31日 11月 28日 12月 12・19・26日	10名	5回	素振りとボール慣れから始め、基本からゆっくり学びます。ボールを打つ楽しさを体験しましょう。	一般社団法人 神奈川県卓球協会
5	卓球 (初心者) ②			17:30 ～ 18:20		10名	5回		
6	卓球 (経験者) ①	知的・精神・身体 (経験者)		16:30 ～ 17:20	1月 16・23日 2月 6・13・20日	10名	5回	苦手な技のポイントを学び、ラリーを楽しみます。スキルアップにより大会参加も目指しましょう。	
7	卓球 (経験者) ②			17:30 ～ 18:20		10名	5回		

みんなのスポーツが
見つかる！



ここからでも
ワクワクスポーツ！



教室 No.	教室 名	対 象	曜 日	時 間	実 施 日	定 員	回 数	内 容	講 師
8	サウンド テーブル テニス①	視覚	水・土 曜日	10:00 ～ 10:50	10月 11日(土) 22日(水) 11月 29日(土) 12月 3日(水) 17日(水)	6 名	5 回	外部の音が遮断された 静かなフロアで基本 ルールを学び、ラリーを 楽しめます。初心者も大 歓迎です。経験者は、ス キルアップを目指しまし ょう。 (水曜日または土曜日の みの参加も可能)	神奈川県サウンド テーブルテニス協会 神奈川県 サウンドテーブルテニス 協会審判部
9	サウンド テーブル テニス②			11:00 ～ 11:50		6 名	5 回		
10	ダンス ①	知的・精神・身体	金 曜日	16:30 ～ 17:20	8月 8・29日 9月 5・12・19日	10 名	5 回	各自のペースで参加でき るダンス教室です。覚えら れなくても大丈夫!参加の 形は思い思いに、踊るもよ し、歌うもよし、見るもよ し、みんなで一緒にたくさ ん踊りましょう。 オンライン教室は、自宅等 からパソコンやスマートフ ォンをとおして、各自のペ ースに合わせて無理せず 参加できる教室です。	＼あっという／ ジャズダンス・ダンス インストラクター他
11	ダンス ②			17:30 ～ 18:20		10 名	5 回		
12	ダンス オンライン ①	知的・精神・身体 (オンライン受講 が可能な方)		16:30 ～ 17:20	9月 26日 10月 3・17・24日	10 名	4 回		
13	ダンス オンライン ②			17:30 ～ 18:20		10 名	4 回		
14	エアロ ビック ダンス ①	知的・精神・身体	火 曜日	16:30 ～ 17:20	9月 9日 12月 2・9・16・23日	10 名	5 回	ストレッチ、エクササイ ズ要素を含んだ動作を 音楽に合わせて楽しく行 います。歩くなど簡単な 動作から始めますので、 どなたでも安心してご参 加いただけます。 簡単な演技にも挑戦し ますので、楽しく表現し ていきましょう。	一般社団法人 アステム湘南スポーツ ソサエティ エアロビックチーム アステム湘南 VIGOROUS(ヴィグラス)
15	エアロ ビック ダンス ②			17:30 ～ 18:20		10 名	5 回		
16	フライング ディスク	知的・精神・身体	水 曜日	16:50 ～ 18:20	1月 14・21・28日 2月 4・18日	15 名	5 回	ディスクを投げる基本動 作や的をねらう技を楽し く学びます。経験者はスポ ーツ大会等で入賞できる よう技術のレベルアップを 図ります。	かながわ障がい者 フライングディスク協会 日本障害者 フライングディスク連盟 公認指導者



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	実施日	定員	回数	内容	講師
17	トランポリン①	知的・精神 (小中学生)	木曜日	16:30 ～ 17:20	12月 18・25日 1月 8・15日	10名	4回	自然と笑顔になれるトランポリン。大型トランポリンで楽しく安全に跳び方を学びます。いろいろな技にも挑戦してみましょう。	一般社団法人 善行大越スポーツクラブ 公認トランポリン 普及指導員
18	トランポリン②			17:30 ～ 18:20		10名	4回		
19	トランポリン③			16:30 ～ 17:20	1月 22・29日 2月 5・19日	10名	4回		
20	トランポリン④			17:30 ～ 18:20		10名	4回		
21	ボルダリング	知的・精神・身体 (ただし、落下時の受け身が可能であること) ※家族・支援者も参加可	土・日曜日	10:00 ～ 11:30	12月 21日(日) 1月 17日(土) 31日(土)	15名	3回	家族や仲間と一緒に楽しむボルダリングの教室です。高さ4m程の壁を登りますが、マットを使用し安全に挑戦することができます。経験のない方でも参加可能です。	NPO法人 モンキーマジック
●ボルダリング教室は、落下の際に受け身ができる方に限ります。									
22	サッカー①	知的・精神	火曜日	16:30 ～ 17:20	1月 6・20日 2月 3・10・17日	10名	5回	ボールを「止める」「ドリブル」「キック」の練習やウオーキングサッカーなどをおとしてサッカーの基礎を楽しく学びます。	大和シルフィード株式会社
23	サッカー②			17:30 ～ 18:20		10名	5回		
24	バスケットボール①	知的・精神	水曜日	16:30 ～ 17:20	10月 1・8・15・ 22・29日	10名	5回	ドリブル、シュート、パスなどのボールハンドリングの基礎を楽しく学びます。ゲームも体験してみましょう。	一般社団法人 アステム湘南スポーツ ソサエティ 女子社会人 バスケットボールチーム アステム湘南 ウィクトリアス
25	バスケットボール②			17:30 ～ 18:20		10名	5回		
26	ポッチャ	知的・精神・身体	土・日曜日	10:00 ～ 11:30	12月 7日(日) 1月 11日(日) 2月 7日(土)	15名	3回	ポッチャの基本のルールと技術を学びます。ゲームにも挑戦し、ポッチャの楽しさを体験しましょう。	神奈川ポッチャ協会
27	はじめてのゴールボール	視覚・精神 ※家族・支援者も参加可	土曜日	13:30 ～ 14:30	12月 13日 1月 10・17・24・31日	6名	5回	パラリンピック正式種目のゴールボールを専用コートで基本のルールと技術を学びます。静寂の中でボールの音に感覚を研ぎ澄まし、最後はみんなでミニゲームを楽しみましょう。	NPO法人神奈川県 ゴールボール協会

教室開催カレンダー

■=教室No. / 種目 / ●=回数 / 時間=開始時間
(例) 10 / ダンス / 1 / 16:30
教室No.10 ダンス 1回目 開始時間16:30~

令和7年 7月	12日(土)	体験会 / 13:30~ トランポリン、サッカー、ダンス、 バスケットボール、卓球、フライングディスク、 ボルダリング、ゴールボール、 体験コーナー (ポッチャ、ビームライフル他)
令和7年 8月	8日(金)	10 / ダンス / 1 / 16:30 11 / ダンス / 1 / 17:30
	29日(金)	10 / ダンス / 2 / 16:30 11 / ダンス / 2 / 17:30
令和7年 9月	4日(木)	1 / 水泳 / 1 / 16:30 2 / 水泳 / 1 / 17:30
	5日(金)	10 / ダンス / 3 / 16:30 11 / ダンス / 3 / 17:30
	9日(火)	14 / エアロビックダンス / 1 / 16:30 15 / エアロビックダンス / 1 / 17:30
	11日(木)	1 / 水泳 / 2 / 16:30 2 / 水泳 / 2 / 17:30
	12日(金)	10 / ダンス / 4 / 16:30 11 / ダンス / 4 / 17:30
	18日(木)	1 / 水泳 / 3 / 16:30 2 / 水泳 / 3 / 17:30
	19日(金)	10 / ダンス / 5 / 16:30 11 / ダンス / 5 / 17:30
	25日(木)	1 / 水泳 / 4 / 16:30 2 / 水泳 / 4 / 17:30
	26日(金)	12 / ダンス オンライン / 1 / 16:30 13 / ダンス オンライン / 1 / 17:30
	1日(水)	24 / バスケットボール / 1 / 16:30 25 / バスケットボール / 1 / 17:30
令和7年 10月	2日(木)	1 / 水泳 / 5 / 16:30 2 / 水泳 / 5 / 17:30
	3日(金)	12 / ダンス オンライン / 2 / 16:30 13 / ダンス オンライン / 2 / 17:30
	8日(水)	24 / バスケットボール / 2 / 16:30 25 / バスケットボール / 2 / 17:30
	9日(木)	1 / 水泳 / 6 / 16:30 2 / 水泳 / 6 / 17:30
	11日(土)	8 / サウンドテーブルテニス / 1 / 10:00 9 / サウンドテーブルテニス / 1 / 11:00
	15日(水)	24 / バスケットボール / 3 / 16:30 25 / バスケットボール / 3 / 17:30
	16日(木)	1 / 水泳 / 7 / 16:30 2 / 水泳 / 7 / 17:30
	17日(金)	12 / ダンス オンライン / 3 / 16:30 13 / ダンス オンライン / 3 / 17:30
	22日(水)	8 / サウンドテーブルテニス / 2 / 10:00 9 / サウンドテーブルテニス / 2 / 11:00 24 / バスケットボール / 4 / 16:30 25 / バスケットボール / 4 / 17:30
	23日(木)	1 / 水泳 / 8 / 16:30 2 / 水泳 / 8 / 17:30
	24日(金)	12 / ダンス オンライン / 4 / 16:30 13 / ダンス オンライン / 4 / 17:30
	29日(水)	24 / バスケットボール / 5 / 16:30 25 / バスケットボール / 5 / 17:30
	30日(木)	3 / 水泳 / 1 / 16:50
	31日(金)	4 / 卓球 / 1 / 16:30 5 / 卓球 / 1 / 17:30
	27日(木)	3 / 水泳 / 2 / 16:50
令和7年 11月	28日(金)	4 / 卓球 / 2 / 16:30 5 / 卓球 / 2 / 17:30
	29日(土)	8 / サウンドテーブルテニス / 3 / 10:00 9 / サウンドテーブルテニス / 3 / 11:00

令和7年 12月	2日(火)	14 / エアロビックダンス / 2 / 16:30 15 / エアロビックダンス / 2 / 17:30
	3日(水)	8 / サウンドテーブルテニス / 4 / 10:00 9 / サウンドテーブルテニス / 4 / 11:00
	4日(木)	3 / 水泳 / 3 / 16:50
	7日(日)	26 / ポッチャ / 1 / 10:00
	9日(火)	14 / エアロビックダンス / 3 / 16:30 15 / エアロビックダンス / 3 / 17:30
	11日(木)	3 / 水泳 / 4 / 16:50
	12日(金)	4 / 卓球 / 3 / 16:30 5 / 卓球 / 3 / 17:30
	13日(土)	27 / はじめてのゴールボール / 1 / 13:30
	16日(火)	14 / エアロビックダンス / 4 / 16:30 15 / エアロビックダンス / 4 / 17:30
	17日(水)	8 / サウンドテーブルテニス / 5 / 10:00 9 / サウンドテーブルテニス / 5 / 11:00
	18日(木)	17 / トランポリン / 1 / 16:30 18 / トランポリン / 1 / 17:30
	19日(金)	4 / 卓球 / 4 / 16:30 5 / 卓球 / 4 / 17:30
	21日(日)	21 / ボルダリング / 1 / 10:00
令和8年 1月	23日(火)	14 / エアロビックダンス / 5 / 16:30 15 / エアロビックダンス / 5 / 17:30
	25日(木)	17 / トランポリン / 2 / 16:30 18 / トランポリン / 2 / 17:30
	26日(金)	4 / 卓球 / 5 / 16:30 5 / 卓球 / 5 / 17:30
	6日(火)	22 / サッカー / 1 / 16:30 23 / サッカー / 1 / 17:30
	8日(木)	17 / トランポリン / 3 / 16:30 18 / トランポリン / 3 / 17:30
	10日(土)	27 / はじめてのゴールボール / 2 / 13:30
	11日(日)	26 / ポッチャ / 2 / 10:00
	14日(水)	16 / フライングディスク / 1 / 16:50
	15日(木)	17 / トランポリン / 4 / 16:30 18 / トランポリン / 4 / 17:30
	16日(金)	6 / 卓球 / 1 / 16:30 7 / 卓球 / 1 / 17:30
	17日(土)	21 / ボルダリング / 2 / 10:00 27 / はじめてのゴールボール / 3 / 13:30
	20日(火)	22 / サッカー / 2 / 16:30 23 / サッカー / 2 / 17:30
	21日(水)	16 / フライングディスク / 2 / 16:50
令和8年 2月	22日(木)	19 / トランポリン / 1 / 16:30 20 / トランポリン / 1 / 17:30
	23日(金)	6 / 卓球 / 2 / 16:30 7 / 卓球 / 2 / 17:30
	24日(土)	27 / はじめてのゴールボール / 4 / 13:30
	28日(水)	16 / フライングディスク / 3 / 16:50
	29日(木)	19 / トランポリン / 2 / 16:30 20 / トランポリン / 2 / 17:30
	31日(土)	21 / ボルダリング / 3 / 10:00 27 / はじめてのゴールボール / 5 / 13:30
	3日(火)	22 / サッカー / 3 / 16:30 23 / サッカー / 3 / 17:30
	4日(水)	16 / フライングディスク / 4 / 16:50
	5日(木)	19 / トランポリン / 3 / 16:30 20 / トランポリン / 3 / 17:30
	6日(金)	6 / 卓球 / 3 / 16:30 7 / 卓球 / 3 / 17:30
	7日(土)	26 / ポッチャ / 3 / 10:00
	10日(火)	22 / サッカー / 4 / 16:30 23 / サッカー / 4 / 17:30
	13日(金)	6 / 卓球 / 4 / 16:30 7 / 卓球 / 4 / 17:30
	17日(火)	22 / サッカー / 5 / 16:30 23 / サッカー / 5 / 17:30
	18日(水)	16 / フライングディスク / 5 / 16:50
	19日(木)	19 / トランポリン / 4 / 16:30 20 / トランポリン / 4 / 17:30
	20日(金)	6 / 卓球 / 5 / 16:30 7 / 卓球 / 5 / 17:30

教室の申し込み方法

- 障害者手帳をお持ちの方またはそれに相当する障がいがある方で小学生以上の方が対象です。
- 複数の教室に参加することもできます。
- 希望者が定員を超えたときには、抽選となります。
- 申し込み締め切りは、教室初日**2週間前**です。
(例:初日8月8日(金)**ダンス①教室**の締め切りは、7月25(金)17:00です。)

※ただし、締め切り日が休場日の場合は、翌開場日を締め切り日とします。
※No.12,13ダンスオンライン①②教室は、オンライン受信確認を行なうため、申し込み締め切り日は、教室初日4週間前の**8月29日**です。

- 協会のホームページからe-KANAGAWA 電子申請システムで申し込んでください。
- また、協会ホームページから申し込み書をダウンロードして郵送またはお持ちください。



パラスポーツ教室会場ご紹介



アサンテ スポーツパーク

(神奈川県立スポーツセンター)

〒251-0871
神奈川県藤沢市善行7-1-2

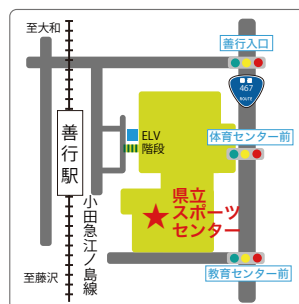
アクセス



電車で 小田急江ノ島線 善行駅下車 東口から徒歩7分



お車で 藤沢方面から国道467号線「体育センター前」信号左折



新しい教室のご紹介

エアロビックダンス

ダンスをしながらジャンプ、ランニングなどの動きでリズムに合わせて全身を動かしましょう！



はじめてのゴールボール

ボールの投げ方、体を使ったボールのキャッチの方法を基礎から学びゴールボールの面白さをもっと味わおう！



お問合せ

一般財団法人かながわパラスポーツ協会(火曜日～土曜日10:00～16:00)

TEL 0466-83-0033

FAX 0466-83-0034

携帯 090-9682-0035

住所 〒251-0871

神奈川県藤沢市善行7-1-2 県立スポーツセンター グリーンハウス内

メール jimukyoku@kanagawa-parasports.or.jp

URL <https://kanagawa-parasports.or.jp/>

