

# 障がい者スポーツを知ろう

障がい者スポーツフェスティバルで体験できる競技を紹介します。それぞれの詳細やその他の障がい者スポーツについては、「TOKYO障スポ・ナビ」のホームページをご覧ください。

HP <https://tokyo-shospo-navi.info>

## シッティングバレーボール

お尻の一部を床に着けたまま行う6人制バレーボールです。サーブ、ブロック、アタック等で立ち上がり、飛び跳ねたりすると反則になります。

通常のバレーボールコートよりも狭いため、物理的な距離だけでなく、選手同士の気持ちの距離も縮まります。仲間同士で支え合って、ボールをつなぐスポーツです。

想いをつなぐ  
チームプレー



## ポッチャ

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球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。

障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しめるのが魅力のスポーツです。トップ選手になると、何手も先を読んだ戦略と、針の穴を通すような投球技術が繰り広げられます。

ミリ単位の  
頭脳戦



## 車いすバスケットボール

ルールは一般のバスケットボールに準じており、得点の種類やコートやリングの高さ等は同様です。車いすは日常使用のものではなく、すばやく動いて、回転しやすい専用の車いすを使用します。

選手には障がいの程度によって持ち点が定められており、コート上の5人の持ち点の合計を14点以内にしなければなりません。

車いす同士がぶつかり合う激しさや、ゲーム展開の速さ等が魅力です。

スピード感  
と迫力ある  
激しい攻防



問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線3373

人と地域  
を結ぶ

# 荒川コミュニティカレッジ

受講生を募集

荒川コミュニティカレッジは、さまざまな世代の方が仲間を作りながら、地域活動を行うために必要な知識や技術を身に付ける人材育成の場です。

何かを始めたい方、地域活動をさらに充実させたい方、地域とつながりたい方、地域活動について知りたい方、ぜひ、学んでみませんか。

### あらかわまちづくりコース

まちを知って、地域交流の仕掛け人になろう～つながる場づくり  
さまざまなテーマで、地域の交流の場を作ります。皆さんの興味・関心事をきっかけに、新しい発想の場作りに挑戦します。

### クリエイティブコース

商店街にぎわいプロジェクト～地域交流イベントをつくらう  
区には、魅力的な商店街がたくさんあります。人と人とのつながり作りや活気あるまちづくりを目指したイベントの企画に挑戦します。

期 間	4月～平成32年3月(全20回程度) ※あらかわまちづくりコースは休、クリエイティブコースは(出)
時 間	午前10時～正午
会 場	荒川コミュニティカレッジ研修室(サンパール荒川6階)等
対 象	区内在住・在勤・在学または区内でボランティア活動等をしている18歳以上で、年間を通して学ぶことができる方
定 員	各30人(申込順)
託 児	生後6か月以上の未就学児、各5人(申込順) ※無料
費 用	1万2000円(年額) ※交通費等の実費負担あり

入学案内 配布場所	荒川コミュニティカレッジ事務局、区役所3階生涯学習課、生涯学習センター、各区民事務所・図書館等(荒川区ホームページからもダウンロード可) ※希望者には郵送します
申込方法	持参・郵送・ファクス・電子メールで、入学願書を荒川コミュニティカレッジ事務局へ
締 切 り	3月29日(金)
申 込 み 問 合 せ	〒116-0002荒川区荒川1-1-1サンパール荒川6階 荒川コミュニティカレッジ事務局 ☎(5615)4884 ☎(5615)4885 ✉arakawa-c-c@city.arakawa.tokyo.jp

