

■ PURPOSE | 目的

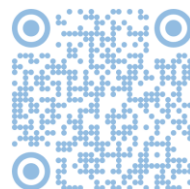
本練習会は、パラ競泳選手の競技力向上と交流、および知的障がい（S14）選手の練習機会拡大を目的として開催します。インプットだけでなく実践（アウトプット）に重きを置いたプログラム。

■ PROGRAM | 主な活動内容

- 混成練習：身体障がい・知的障がいの垣根を越え、共に練習する機会の提供。
- 技術指導：パラリンピアンによるワンポイント指導。
- レベル別メニュー：クラスや泳力に応じたレーン分けによるインターバル練習。

■ EVENT DETAILS | 開催概要

- 日時：2026年12月13日（日）
 - 12:00 集合・受付(研修室)
 - 12:30 開会式・オリエンテーション(研修室)
 - 14:00 プール練習(60分練習+15分休憩+30分レース)
 - 16:30 総括(研修室)
 - 17:00 完全撤収・解散
- 会場：立教大学 池袋キャンパス ポール・ラッシュ・アスレティックセンター温水プール(50m) 水深1.4m
 - アクセス：<https://portal.rikkyo.ac.jp/prac>
- 対象：以下のいずれかに該当し、自立して練習メニューを遂行できる方。
 1. 身体(S1～S13・15・21)の選手
 2. 知的(S14)の選手
 - ※JPSA、日本パラ水泳連盟、または日本知的障害者水泳連盟の登録者。
- 定員：先着30名程度
 - (内、S14クラスは安全管理のため5～10名限定)
- 参加費：
 - 一般：4,000円 / 未成年は2,000円
 - リピーター割引(前回参加者)：3,000円
 - ※介助者・保護者は無料。



■ SAFETY & SUPPORT | 安全管理と条件

- 介助者の同伴：S14クラスおよび介助を要する選手は、原則として保護者またはスタッフ1名のプールサイド同伴を必須とします。※スタッフにつき最大選手2名まで可。
- 事前アンケート：申し込み時に特性(音への過敏、指示理解度等)や緊急時の対応方法を確認します
- 保険：各自スポーツ安全保険への加入を推奨します。

■ REGISTRATION | 申し込み方法

- STEP①Googleフォームにて受付
<https://forms.gle/5PUbDkFzozhTy7CT7>
- STEP②参加費支払いについて⇒後日、案内メールにてご連絡。
- 締め切り：**9月30日(水)** ※定員に達し次第終了
- 問い合わせ：dejima@sigmaxyz.com



【organizer】 江島 大佑 (Ejima Daisuke)

- 2004 アテネパラ銀メダリスト/3大会連続パラリンピアン
- 株式会社シグマクス所属
- 関東身体障がい者水泳連盟 副理事長
- 立命館大学スポーツアンバサダー 立命館大学卒

