

2026年度「パラ水泳関東ジュニア練習会」

「パラ水泳関東ジュニア練習会」実施要項

主催 一般社団法人日本パラ水泳連盟
共催 関東身体障害者水泳連盟

1. 目的

障がいのある選手が身近な場所で水泳を習得し、継続して水泳を楽しめる環境を作る。また競技力向上を目指すジュニア選手が、身近な場所で水泳を上達できる環境を作るため「パラ水泳関東ジュニア練習会」を毎月1回実施する。この練習会を通じて選手の交流や仲間づくりの活動を行う。

2. 日程

2026年4月から2027年3月までの間で毎月1回実施。
9時 30 分～16時 00 分頃まで(会場により終了時間は変更することがある)
※ 各月の日程は別紙予定表のとおり

3. 内容

参加者の泳力などに応じた水中練習・レーニングに加え、会場の使用状況により、教材を使用した体幹トレーニング、講義、選手とコーチの交流事業等も行う。

<例>「パラ水泳関東練習会」1日の流れ

9:00 参加選手集合

9:10 オリエンテーション

9:30 班編成

10:00 水中練習

12:00 昼食・休憩

13:30 ストレッチ・陸上トレーニング・講義

14:30 仲間づくり交流事業・班別ミーティング等

16:00 終了

会場の使用状況などにより、練習会の内容は変更になります。

4. 参加費

- ・参加費 1000円(傷害保険料・教材費等)
- ・交通費 会場までの交通費及び宿泊費等は参加者の負担とする

5. 参加資格

身体障がい者手帳(肢体不自由または視覚障がいの方)をお持ちの方で、小学1年生から18歳までの方(幼児等も参加可)
小学校低学年や重度の障害のある児童・生徒の参加にあたっては、補助のために保護者の入水をお願いすることがあります。

6. 申込み

3か月毎の申込とします。(初回は4月から6月分を申し込んでください)
申込書に必要事項を記入の上、3月25日(水)までに下記事務局へメールまたは郵送してください。
※ 次回以降は、グーグルフォームによる申込になるのでメールアドレスは必ず記入してください。

一般社団法人日本パラ水泳連盟 東京ハイパフォーマンス事務所(担当:中西)

〒174-0063 東京都板橋区前野町1丁目 6-6 1階

TEL 03-5944-1749

携帯 090-3069-5623

メール jpsf-pr-nakanishi@paraswim2.jp

7. 連絡事項

- ・練習会中の保険は主催者にて一括加入します。
- ・練習会中の疾病、けがについては応急処置のみ対応します
- ・感染対策は各自で実施し、参加者同士が安心して活動できるよう協力ください。
- ・練習に必要な用具(ストレッチマット等)や飲料等は各自で準備してください。
- ・昼食は各自でご準備ください。
- ・未成年の選手は参加にあたり保護者の参加同意書欄にご記入ください。

パラ水泳関東ジュニア練習会 申込書

各月の参加・不参加のどちらかに○をつけて返信ください		
4月11日(土) (川越市総合福祉センターオアシス)	5月5日(祝) (東京都障害者総合スポーツセンター王子)	6月6日(土) (東京都障害者総合スポーツセンター王子)
参加 ・ 不参加	参加 ・ 不参加	参加 ・ 不参加

フリガ 氏名	男・女	生年月日 西暦 年 月 日生 (和暦 年) (歳)
住所 〒		
電話番号		メールアドレス(※必ずご記入ください)
介助・同行・コーチ等 参加者氏名(複数記入可)		
障がい名		
原病名(障がいの原因と なった疾病、傷害など)		
補装具 などの使用	<input type="radio"/> 使用なし	<input type="radio"/> 使用している (該当に○)
電動車いす 車いす 義足 義手 クラッチ(杖) その他()		
クラスについて記入	S_____ SB_____ SM_____ ・ クラス分け未経験(新規)	
どれくらい泳げるか教えてください。泳げる人は各泳ぎの自己ベストを記入ください。		
<input type="radio"/> 顔を水に浸けることができない		<input type="radio"/> 顔を水に浸け浮くことができる
<input type="radio"/> 10mくらい泳げる		<input type="radio"/> 息継ぎをしながら15m 位泳げる
自由形	m 分 秒位	背泳ぎ m 分 秒位
バタフライ	m 分 秒位	平泳ぎ m 分 秒位
個人メドレー	m 分 秒位	

コーチやトレーナーとの共有情報 注意事項・可動域の制限 入水後薬の塗布が必要など	
備考:練習で特に配慮する ことがあれば記入ください。	
保護者参加同意欄(18歳未満の選手および18歳の高校生の方) 本事業に参加する選手が未成年であるため、下記署名人(保護者)の同意かつ、 参加中のトラブル等については保護者の責任として参加いたします。	
署名:	(続柄:)

* 申込書に記載された内容については、練習会の運営とパラ水泳からの情報提供のみに使用します。