

パラ陸上教室 in SHIZUOKA 要項

- 1 目 的 (1) 知的障がい者及びダウン症を対象とした陸上教室を開催することで、パラスポーツへの理解と関心を高め、幅広い普及を図ることを目的とする。
(2) オリ・パラアスリート（日本代表経験者など）とふれあい、「走る・跳ぶ・投げる」を通して陸上競技の楽しさに触れる。
(3) 静岡県のパラアスリートの競技力向上を図る。
- 2 主 催 一般社団法人日本パラ陸上競技連盟
- 3 共 催 静岡パラ陸上競技協会
- 4 期 日 2026年1月31日(土) 受付 9時00分～12時00分
- 5 場 所 富士総合運動公園陸上競技場
〒417-0809 静岡県富士市中野 671 番地 TEL: 0545-35-0151
- 6 日 程 9時00分 受付
9時20分 全体会（挨拶・部門分け）
講師: 高瀬 慧氏紹介(ロンドン・リオオリンピック日本代表)
川口穂菜美氏 (Virtus 世界陸上選手権大会日本代表)
山口光男氏 (リオパラリンピック日本代表)
9時30分 準備運動・基礎練習(部門ごと)※休憩は部門ごと
10時00分 種目練習 ダウン症の部 (スタート、50m 記録測定、投てき体験)
チャレンジの部(スタート、立幅跳、50m、投てき 記録測定)
アスリートの部(短距離、中距離、各記録測定)
11時20分 リレー整理運動(部門ごと)
11時40分 全体会（挨拶）
12時00分 解散
- 7 参加資格 10歳以上以上の知的障がい及びダウン症で、全体の指示を理解してスポーツに取り組める人。学校やその他の健康診断等で運動制限のない人。
- 8 参加種目 ダウン症の部 ダウン症の方で無理なくスポーツを楽しみたい人。

チャレンジの部 知的障がいの方で走る・跳ぶ・投げるを楽しみたい人。

アスリートの部 陸上大会や地区の記録会に参加経験のある人。
- 9 参 加 料 300円 (保険料含む 当日集金)
- 10 申込方法 参加希望者は、Google フォーム (URL または QR コード) から申し込むこと。
申込期間: 1月14(水)から1月26日(月)まで 〆切厳守
U R L :
<https://forms.gle/9PbprQUu6h2GSWgh9>



11 個人情報の取り扱いについて

- (1)主催者は、個人情報の保護に関する法令及び関連法令等を遵守し個人情報を取り扱う。なお、取得した個人情報はホームページその他教室運営及び陸上競技に必要な連絡等に使用する。
- (2)教室の映像、写真、記事、個人記録等は、主催者が承認した第三者が運営及び宣伝等の目的で、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、インターネット等の媒体に掲載することがある。

12 介助について

- (1)原則として、参加者自身が一人で行動できるように見守り支援のみとしている。
- (2)介助者は、衣服の脱着や移動及びトイレ等において、参加者の介助が必要な事柄に限り、介助することができる。

13 その他

- (1)アスリートビブス（ナンバー）は、受付時に配布する。
- (2)小雨決行。大雨の場合は、当日富士陸上競技場に集合してから富士特別支援学校体育館（富士市大淵 3773-1）への移動指示をする。
- (3)参加者は運動のできる服装で参加。各自で着替え・タオル・水分・シューズなどの準備をしてもらう。

14 問合せ先

一般社団法人日本パラ陸上競技連盟

住 所：〒558-0003 大阪市住吉区長居 2-1-10 パークサイド長居 106

メール：jpa-id@para-ath.org



この陸上教室は、公益財団法人 日本財団パラスポーツサポートセンター助成金で実施しています。