

みんなの『からだ』カレッジ 自分のからだ

～からだを動かす方法を工夫し、楽しく動こう～

うんどうが にがてでも、だいじょうぶ！
みんなで **たのしく** からだを うごかそう

📍 会場：東京都立大学 荒川キャンパス

※2回で1セットの
講座です
おすすめは
4回参加！

開催スケジュール

前半

第1回

「からだを
うごかすって、
どんなこと？」



10.18 (日)
10:00 ~ 12:00

第2回

「どんなとき、
からだが
うごきたくなる？」



10.18 (日)
13:00 ~ 15:00

後半

第3回

「どうしたら、
もっとたのしく
うごけるかな？」



11.15 (日)
10:00 ~ 12:00

第4回

「みんなで
たのしく、
やってみよう！」



11.22 (日)
10:00 ~ 12:00



◆ 対象：18～25歳くらいまでの方
(高校・専門学校、特別支援学校を卒業された方)。
本講座に興味のある方・両日参加できる方。



◆ 定員：30名(事前申込制)



◆ 持ち物：筆記用具・飲み物・動きやすい服装
昼食(1回目と2回目の参加者)



◆ 参加費：無料

◆ 参加申し込み：

QRコードまたは次のURLで申込フォームへ



<https://forms.gle/dcTqgBuunzpYscFc7>

申込締切：10月11日(日)



【問い合わせ先】

一般社団法人こみゅステージ
メール：h.cmu.sport@gmail.com

自分に合った動き方を見つけて、毎日をもっと楽しくしよう！

講座の概要

この事業について

この事業は、特別支援学校等を卒業した障害のある人と大学生等が、交流を伴う学びに参加し、相互理解を深めることで、お互いに支えあいながら社会生活を営んでいくことの意義を理解することを目的としています。



昨年の様子

講師



信太奈美

東京都立大学健康福祉学部准教授
理学療法士。



塩田琴美

University of Jyväskylä
客員研究員。理学療法士。



岩沼聡一郎

帝京科学大学教育人間科学部准教授。

講座のねらい



工夫して動く

やり方を変えて、
「できない」から
「できる！」へ



表現を楽しむ

リズムに合わせて
体を動かして、
自分を表現しよう



みんなでつくろう

チームで考えて、
体操やスポーツを
デザインしよう



続ける力をつける

楽しく続けられる
運動習慣を
見つけよう

この講座では、体を動かす楽しさや味わいながら、自分らしく表現し、仲間と力を合わせて活動をつくりあげる経験を通して、将来につながる「学び」や「生きる力」を育みます。

アクセス



- 日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅
下車徒歩3分
- 都電荒川線「熊野前」駅
下車徒歩3分
- 田端駅から都営バス端44系統
「北千住駅」に乗り
「都立大荒川キャンパス前」
下車徒歩0分

運営～こみゅステージ



障害のある人々の社会参加を促進するために、理学療法士等の専門職が障害特性に合わせたスポーツ教室の開催や障害理解の研修を行うなど、誰もが自分らしく生きるためのライフデザインが実現できる共創社会の構築を目指しています。

第2回運営協力：NPO法人NAKAMURAメソッド体育演劇

運動やスポーツに苦手意識があっても、安心してご参加頂けます！