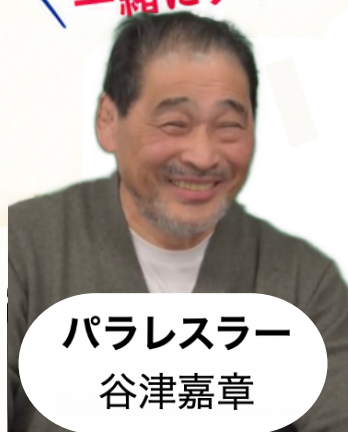


みんなで楽しく、
一緒にチャレンジ！

谷津嘉章プロデュース

初めてのスポーツ！
一緒に楽しもう！
一人ひとりを安心サポート



パラレスラー
谷津嘉章

障がい者 レスリング教室

～夢はパラリンピック～



パラトレーナー
しょう先生
メインコーチ

レスリングは、勝ち負けだけを目的としたスポーツではありません。
身体を動かす楽しさを感じながら、運動能力の向上や
コミュニケーション能力の向上を目指すことができるスポーツです。
障がいの有無や経験に関係なく、どなたでも安心して参加できる教室です。
一人ひとりの「できること」「チャレンジしたいこと」を一緒に考えながら、
個別にサポートを行います。

経験豊富な講師陣がサポート！



島田宏
コーチ

・現プロレスラー
・レスリング歴55年



藤波俊一
コーチ

・現全日本女子レス
リング監督
・元レスリング日本
チャンピオン
・株式会社レスター
レスリング部監督

どんなことをするの？

安心して
始められる



障がい者でも安心して
始められます。
経験や運動能力に
合わせてサポート
します。

一人ひとりに
合わせた個別対応



障害の程度や特性に
応じて、一人ひとりに
合わせたメニューを
考えます。

レスリングに連なる
動きや全身の
トレーニング



楽しく体を動かしながら、
全身の筋力や柔軟性を
高め、運動能力の向上を
目指します。

実際にマットに
触れてみる！



レスリングマットの上で
安心して体験できます。
はじめての方も大歓迎！

マット運動・
押し合う運動など



マット運動、押し合う、
支える、バランスを取る
などの運動を楽しく
行います。

コミュニケーションカ
・自信を育てる
プログラム



人と関わる力や自信を
有て、仲間と一緒に
チャレンジする力を
応援します！

※イメージ写真

「できた！」の笑顔が自信につながる！

一緒に楽しみながら、心も体も成長しましょう！

どなたでも参加できます！



子どもから大人まで



障がいの有無を問いません



初心者大歓迎！



ご家族・支援者・介助者の
参加も歓迎！

持ち物・服装



動きやすい服装
(ジャージ・Tシャツなど)



室内用運動靴
(レスリングシューズ不要)



タオル



飲み物



昼食(必要な方)



当日の流れ(予定)

11:30～

障がい者レスリング教室
レスリングの基本動作や運動を体験！



13:30～

みんなの歌広場
懐かしい歌で楽しいひととき♪



15:30～

イーグルプロレス
スペシャルマッチ
迫力のプロレスを間近で体験！



見学歓迎

参加費

無料！

※スポーツ障害保険料
は別途必要になります

2026年

8.15

(11:30～13:30)

大田区総合体育館

サブアリーナ

(東京都大田区東蒲田1-11-1)

■ 主催/障がい者レスリング連盟
■ 問合せ: ncwa.paralympic@gmail.com
■ 駐車場/あり(スペースに限りがございます)

申込・詳細はこちら

日本障がい者レスリング連盟

<https://ncwa.or.jp/>



