

高知県内の視覚障害者を対象としたスポーツ
各サークル問い合わせは高知県立障害者スポーツセンターへ
TEL：088-841-0021（2025年6月作成）

サークル名	内容
視覚障害者リフレッシュ教室	視覚障害者の方を対象としたリフレッシュ教室。ストレッチや簡単な筋トレ、ウォーキング等を行ったあと、みんなで楽しめるレクリエーションを行っています。毎回メニューを変えながら、笑顔の多い教室となっています☆ 【日 程】 毎月1回土曜日 【時 間】 10：30～12：00 【場 所】 高知県立障害者スポーツセンター 【参加費】 前期2,000円、後期2,000円
高知パラスポーツクラブ	ゴールボールなどの体験を不定期で開催しています。
ベスティ高知	視覚障害者を対象にしたランニングクラブ。 絆と呼ばれる伴走用ロープを使い、伴走者と視覚障害者がペアになり、ジョギングしたりウォーキングしたりしています。県内外のマラソン大会参加のサポートもしています。 【日 程】 毎月2回開催（県東部と高知市内） 【時 間】 午後に開催することが多い 【場 所】 高知市内（城西公園や高知城緑地） 県東部（東部自転車道路など） 【参加費】 年会費3000円（保険/Tシャツ代） 【対象者】 視覚障害者、伴走者（晴眼者）
ポレボレクライミング部	スポーツクライミング（主にボルダリング）を楽しむサークルです。サイトガイドと呼ばれる方とペアになり、クライミングを楽しみます。サイトガイドは、手の出す方向と距離を声で伝えて、視覚障害の方が壁を登ります。初めての方もベテランの方も楽しくワイワイ登っています。お気軽に参加してください。日本選手権や世界選手権に出場される選手もいます。 【時 間】 月一回 日曜日10：00～11：30 【場 所】 障害者スポーツセンター体育館 【対象者】 視覚障害者 【参加費】 前期2,000円（4月～9月）／後期2,000円（10月～3月） ※スポーツセンターでの開催以外にも高知市内のクライミングジムストーンラブで毎週木曜日の夜にサークルを開催しています。お気軽にお問い合わせください。
グランドソフトボール 高知県チーム	グランドソフトボールは、10人制で行う視覚障害者の野球です。 ハンドボールに似た球を転がして投げ、バットで打つ▽4人以上は全盲の選手、その他は弱視の選手▽ボールが動いている間に守備側の全盲の選手が捕球すれば、打者はアウトになるなどのルールがあります。 【時 間】 毎週日曜日 【場 所】 県立盲学校グラウンドなど 【対象者】 視覚障害者および関係者
ぼれぼれ山楽会	ポレボレ山楽会はその名の通りのんびりと山を楽しんでいこうという会です。ただ他の山の会と少し異なるのは会員に視覚障害のある人がいるということです。視覚障害のある人は一人では山に登れません。サポートを必要とします。サポートする人される人。そんな仲間が和気藹々と登る楽しい山の会です。 【時 間】 2か月に1回程度 【場 所】 主に高知の山、近隣県に遠征することもあります。 【対象者】 視覚障害者、サポーター（晴眼者） 山と一緒に楽しみたい方であればどなたでも
タンデム自転車	タンデム自転車とは2人乗り用の自転車で、2人分のハンドル、サドル、ペダルが前後に並んだ自転車です。後ろに乗る人はハンドル操作がないため、視覚障害のある方や脚力の弱い方も楽しむことができます。 パイロットとは・・・タンデム自転車の前で運転をする人 コパイロットとは・・・タンデム自転車の後ろで運転をする人 【問い合わせ】 香南市商工観光課