企業向け共感力・DEI研修

PARAWAVE NAGANO

実施無料！

こんな「組織のお悩み」はありませんか？

多様な価値観や特性を持つお客様・社員とのコミュニケーションに課題を感じている…

部署や役職を超えたコミュニケーションやチームワークを高めたい…

誰もが活躍できる職場づくりを進めたい！

企業版 パラ学

PARAWAVE NAGANO

「パラ学」で新たな気づきを！

- パラアスリートとの対話から共感力を高める！
- パラスポーツ体験でDEIへのヒントをつかむ！

DEI：Diversity（多様性）
Equity（公平性）
Inclusion（包括性）

ワークショップ×パラスポーツ体験

2部構成のプログラム（所要時間 合計 約3時間）

第1部（120分）のみの申込も可能





第1部 あすチャレ!Academy
コミュニケーション編　120分

第2部 パラスポーツ体験
ボッチャ　50分

プログラムの詳細は裏面をご確認ください➡

対　象	受講人数	実施時間	形　式	費　用
長野県内の企業・事業所	30名～70名	120分～180分（第1部のみの場合は120分）	対面・出張型研修（貴社会場へ講師が伺います）	県負担 企業負担なし

実施期間・お申込み・費用について

実施期間　令和8年12月～令和9年3月上旬

費　　用　プログラムの実施費用：長野県負担
※会場の確保・受講者へのご案内は貴社にご協力をお願いします。

お申込み締切
実施希望日の1か月前まで

https://forms.gle/AQqg5v6KJpXrxH2T9

スマホ・PCから
簡単WEBお申込み（先着7社）

①フォーム申込 ▶ ②事務局から連絡（日程・会場等の調整） ▶ ③事前打合せ ▶ ④当日訪問（講師・スタッフ）

パラ学とは

長野県が推進するスポーツを通じた共生社会創造プロジェクト「パラウェーブNAGANO」の一環として実施する、企業・事業所の社員研修として活用いただける体験型研修プログラムです。
パラアスリートとともにコミュニケーションの大切さを学び、パラスポーツ体験を通じてパラスポーツならではの魅力や楽しさを体感します。

第1部 あすチャレ!Academy ～コミュニケーション編～



パラアスリートとの対話やワークショップを通じて障がい者のリアルを知り、コミュニケーション方法やサポート方法について学ぶプログラムです。
多様な人と関わるために必要なコミュニケーションについて考えます。

知る ▶ 体験 ▶ グループワーク
120分

「あすチャレ!Academy」公式HP⇒

実績と受講者の声

あすチャレ!プログラム累計実績
（2016年4月～2026年3月31日）

6,470回 66万人

あすチャレ!Academy単体：762回・34,846人受講
（2026年3月31日現在）

受講者の声

- 障がい者も健常者も同じ。本当の意味の多様性を理解できた。
- 『察する』のではなく『言葉にして伝える・聴く』ことの大切さを実感しました。明日からの職場での会話が大きく変わりそうです。
- コミュニケーションに対する気づきだけでなく、筆談や誘導方法など実用的な内容も学べて大変役に立った。

プログラム提供：（公財）日本財団パラスポーツサポートセンター

第2部 パラスポーツ体験





パラスポーツ（ボッチャ）体験　50分実施

ボッチャは、年齢や性別、障がいの有無にかかわらず誰もが参加できるパラリンピック正式競技です。チームで作戦を考え、互いに相談しながらプレーすることで、コミュニケーションや協働の重要性を体感します。

会 場　第1部と同会場（会議室等）での実施も可能です。
※標準的なコートは12.5m×6mですが、会場の広さや参加人数に応じて調整できます。

実施：長野県（観光スポーツ部スポーツ振興課）

スケジュールに合わせ、「第1部あすチャレ!Academy（120分）のみ」の実施もできます。

お問い合わせ窓口
長野県観光スポーツ部スポーツ振興課 パラスポーツ係
TEL：026-235-7108 ／ FAX：026-235-7476 ／ E-mail：parawave@pref.nagano.lg.jp
〒380-8570　長野市大字南長野字幅下692-2

しあわせ信州

日本財団パラサポ THE NIPPON FOUNDATION PARA SPORTS SUPPORT CENTER

長野県と（公財）日本財団パラスポーツサポートセンターは、スポーツを通じた共生社会の創造に向けた連携・協力に関する協定を結んでいます（2018年6月17日締結）。