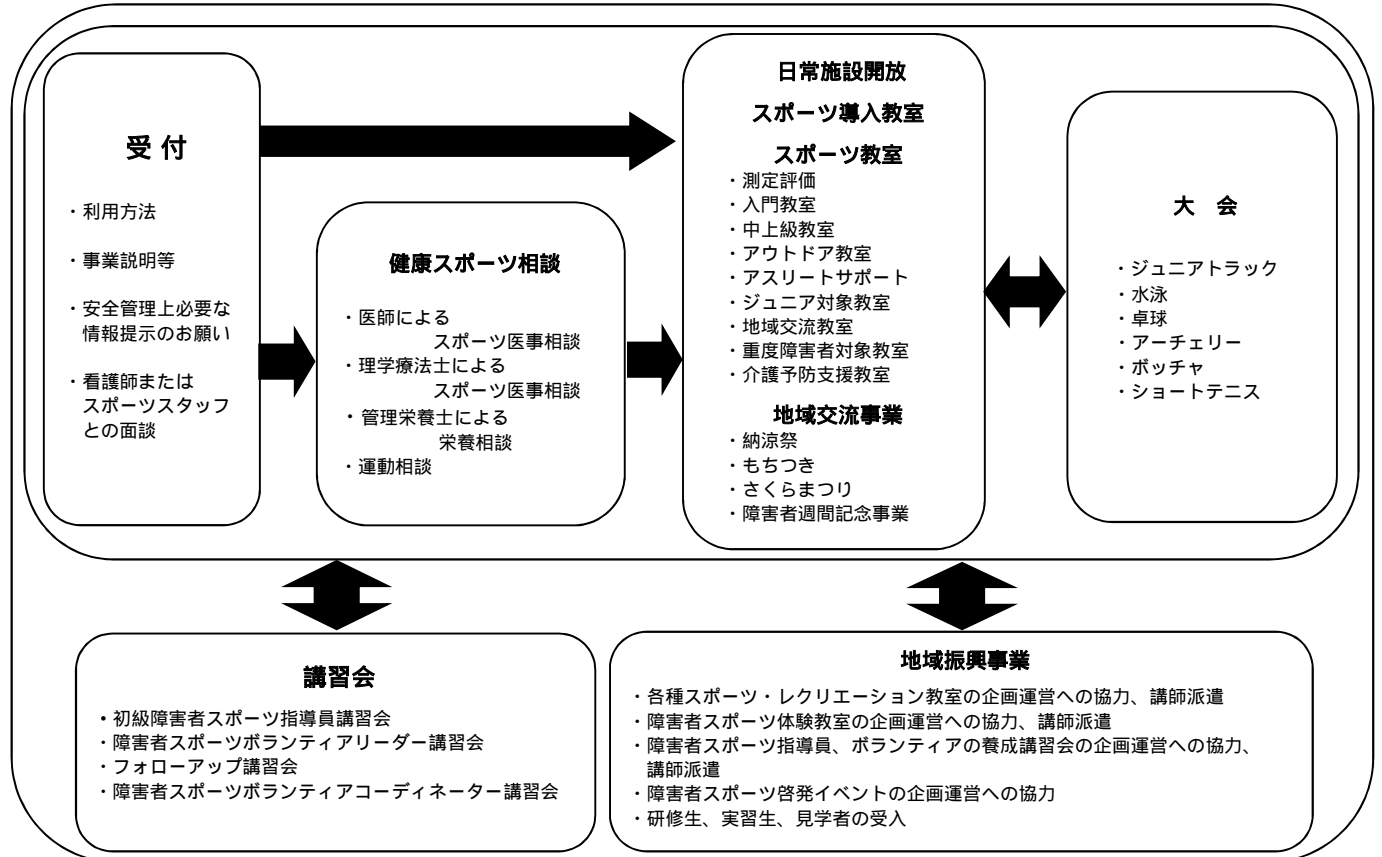


# 東京都多摩障害者スポーツセンター

## 平成22年度 事業のご案内



### 健康スポーツ相談

… 医師や理学療法士及びスポーツスタッフが、安全に安心してスポーツ活動を実施していただくための健康管理や運動内容、運動量等について助言や支援を行います。また、管理栄養士による食生活(栄養)に関する相談も実施しています。必要な方にはスポーツスタッフが「運動プログラム」(個別支援)を作成実施し、安全で効果的なスポーツ活動を支援します。

### スポーツ導入教室

… 初めて利用される方やまだまだ不安を抱えている方に対して、健康の維持増進を目的として、安心して自主的にスポーツ活動が行えるように支援します。

### 日常施設開放

… スポーツスタッフが障害の種類や程度・目的に応じて、楽しく・安全にそして快適にスポーツを行うことができるよう、特にセンター利用経験の浅い方や初心者の方に重点を置いて支援します。また、障害者スポーツに関する様々な情報を提供します。

### スポーツ教室

… 初めて利用される方でも安心して気軽に参加できる教室から、大会出場を目指す方にも満足いただける教室や、障害のない方々と共に楽しめる教室を実施します。

### 大会

… 初心者から上級者まで、日頃の練習の成果を発揮できる場として、また、ご家族や地域の方々にもスポーツを通じてが交流でき、楽しめる大会を実施します。

### 講習会

… 障害者スポーツの普及や振興、障害のある方の身近な地域でのスポーツ活動を支える人材育成のための講習会を開催します。

### 地域交流事業

… センターを利用されている方とその家族や地域の方々に、季節に合わせた催しを通じて、相互の理解を図ることを目的に「納涼祭」や「もちつき大会」などの交流事業を開催します。

### 地域振興事業

… 東京都障害者スポーツセンターでは、障害のある方が、身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するために、区市町村(障害福祉課・教育委員会など)、社会福祉協議会、スポーツ振興財団、地域総合型クラブ、障害者福祉センター、特別支援学校、大学・専門学校・高等学校などの関係機関と協働して、地域振興事業を推進しています。詳しくは、各センターの地域振興担当までお問い合わせください。

## 健康スポーツ相談

**スポーツ医事相談** <初めて利用する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談にのります。>

相談項目	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
医師による スポーツ医事相談	障害児者	3名 (予約制)	医務室	毎月4回	午前又は午後 (2時間)	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容等をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的助言をします。
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者	3名 (予約制)	医務室 トレーニング室	毎月1回	10:00～12:00	主治医の運動許可内容等及び医師によるスポーツ医事相談の内容をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についての助言をします。
管理栄養士による 栄養相談	障害児者	3名 (予約制)	相談室	毎月1回	14:00～16:00	健康な生活を送るためのバランスの良い食事の取り方や、スポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取について助言をします。

### 運動相談

[ 初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施についての相談にのり、スポーツ活動を支援します ]

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
運動相談	障害児者	予約制	相談室 各施設	随時 (週4回程度)	要相談	初めてセンターを利用され、運動を実施しようとしている方から、健康・体力の維持増進、競技力向上のためのトレーニング方法まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施についての相談にのります。また、運動を継続していただくために「運動プログラム」(個別支援)を作成実施し、安全で効果的なスポーツ活動を支援します。

各相談は、事前に予約が必要です。

## スポーツ教室

**スポーツ導入教室** <利用してから間もない方、何をしたらいいかわからない方が安心して参加できます。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
はじめての スポーツ体験 (運動相談併用)	障害児者	予約制	各スポーツ 施設	4・5・6月毎週月曜日 7・8・9月毎週火曜日 10・11・12月毎週木曜日 1・2・3月毎週金曜日(休館日を除く)	第1・3・5週 11:00～12:00 第2・4週 13:00～14:00	センターを利用して間もない方等で卓球・バドミントン・水泳・水中歩行等を実施したいけど不安を抱いている方の為に各スポーツ施設にて、スポーツスタッフがスポーツ体験を支援します。
健康運動指導士による リフレッシュ 健康体操	障害児者 介護者	なし	体育館	4・5・6・10・11・12月 毎週火曜日(休館日を除く) 7・8・9・1・2・3月 毎週金曜日(休館日を除く)	13:00～14:00	いつでもどこでも楽しんでできる体操から、健康づくりに取り組んでみませんか！ 覚えて毎日の生活に運動の習慣化を！
レクリエーション スポーツ	障害児者 介護者	なし	体育館 半面 体育館	4・5・6・10・11・12月 毎週金曜日(休館日を除く) 7・8・9・1・2・3月 毎週火曜日(休館日を除く)	13:00～14:30	みんなで「にこにこ」笑顔で楽しめる体操とスポーツです。家庭や普段の運動の中で使えるヒントが見つかるかも!?
バランスボール	障害児者 介護者	なし	体育館	5/3・17 6/7・21 7/5・19 の月曜日 9/10・17 10/8・22 11/12 の金曜日	16:00～17:00 14:30～15:30	大きなボールを使ってバランス感覚を養うのと全身の筋力の調整に役立ちます。
水中運動	障害者 介護者	なし	プール	4/1・15 5/20 6/3・17 10/7・21 11/18 12/2 の木曜日 7/5・19 9/6・20 1/17 2/7・21 3/7・21 の月曜日	14:00～15:00	ウォーキング、アクアビクス、レクリエーションなど、水中で楽しく体を動かします。
ラジオ体操	障害児者 介護者	なし	トレーニング室 /体育館 プール	通常開館日	9:10～9:15 10:00～10:05	センターの1日の始まり。皆さんお馴染みの「ラジオ体操」の時間です。
全国自転車の旅	障害児者	なし	トレーニング室	通常開館日	随時	自転車に乗って全国をあっちこちに無理せずさばらずのんびりと完走しましょう。
水中歩行で 名所めぐり	障害児者	なし	プール	通常開館日	随時	水中歩行で名所めぐり…？ 水中歩行は良いこと満載！続けることが大切です。

### 測定評価

<自分の身体は客観的にみるとどうなんだろう？定期的に確認してみましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
体力測定	障害者	なし	体育館	6/13(日) 9/4(土) 12/11(土) 3/6(日)	13:00～15:30 受付は 14:30まで	普段のトレーニングの成果を定期的に測定して、今後の励みにしましょう！
プチ体力測定	障害者	なし	体育館 半面	5/11 7/13 9/14 11/9 2/8 の火曜日	14:30～16:30	転倒防止にはまず下半身の筋力とバランスが大切。月に1回バランス能力等を測定して快適なライフワークを！

## 入門教室 <スポーツに挑戦してみたいなあ~と思った時には、入門教室で体験してみましよう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
トランポリン	障害児者	なし	体育館 半面	4/25 5/23 6/27 7/25 8/22 9/26 10/24 11/14 12/26 1/23 2/27 3/27 の日曜日	14:30~16:00	トランポリンで遊びましょう。
水泳ワンポイント レッスン	障害児者	なし	プール	4/26 5/24 6/28の月曜日 7/22 8/26 9/23の木曜日 10/23 11/27 1/29 2/26 3/26 の土曜日	13:00~15:00	水慣れから、泳力アップまで要望に応じて ワンポイントアドバイスをします。
初心者水泳教室	障害児者	なし	プール	4/8 5/13 6/10 10/14 11/11 12/9 の木曜日 7/12 8/9 9/13 1/10 2/14 3/14 の月曜日	13:00~15:00	水慣れから12.5m泳げる方対象の水泳教室 です。
都障水連による 水泳入門教室 共催:東京都障害者水泳連盟	知的障害児者	なし	プール	4/10 5/8 6/12 7/10 8/14 9/11 10/9 11/13 12/11 1/8 2/12 3/12 の土曜日	12:00~13:00	育成コースです。水泳に興味のある方はど なたでも参加できます。
	障害児者 (知的障害を除く)				18:00~19:00	

## 中・上級教室 <もう少しレベルアップしたいな。と思ったら！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
卓球教室	障害児者	なし	体育館	9/6・13・20・27 10/4・11・18・25 の月曜日	18:30~20:30	毎回テーマを設定して行きます。今よりワ ンランクアップを目指しましょう！
新 チャレンジ・ザ 最大筋力！	障害者	なし	トレーニング室	6/8 9/7 12/7 3/8 の火曜日	17:30~20:30	ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの3種 目で測定を実施します。
中上級者 水泳教室	障害児者	なし	プール	4/22 5/27 6/24 10/28 11/25 の木曜日 7/26 8/23 9/27 1/24 2/28 3/28 の月曜日	13:00~15:00	12.5m以上泳げる方(目安)対象の水泳教室 です。更に泳力アップを目指します！

## アウトドア教室 <屋外に出て、スポーツ体験をしましょう！冬の定番スキーに挑戦！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	内容
デイキャンプ	障害児者 介護者	15名 (申込制)	昭和記念公園 (予定)	10月2日(土) (予定) 9:00~16:00	短期集中で色々なスポーツを体験しましょう。 (参加にあたっては誓約書の提出が必要です)
スキー教室	障害者	30名 (申込制)	いいやま北竜湖 ファミリースキー場	平成23年 3月4日(金)~6日(日) (2泊3日)	憧れの雪山...。ウィンタースポーツであるスキ ーにチャレンジしましょう！ (参加にあたっては誓約書の提出が必要です)

## アスリートサポート <選手育成、大会前にレベルアップ！またルールも確認しましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
都大会前 陸上競技	都大会 出場者	なし	体育館	4/24(土) 5/2(日) 5/9(日) 5/22(土)	13:00~15:00	都大会参加(陸上競技)選手に対しての強 化練習会です。
都大会前水泳	都大会 出場者	なし	プール	5/9(日) 5/22(土)	18:00~20:00	都大会参加(水泳)選手に対しての強化練 習会です。
都障水連による 水泳選手育成練習会 共催:東京都障害者水泳連盟	身体障害児者	なし	プール	4/10 5/8 6/12 7/10 8/14 9/11 10/9 11/13 12/11 1/8 2/12 3/12 の土曜日	19:00~20:20	アスリートのための競技力向上教室です。

## ジュニア対象教室 <いろいろな種目に挑戦だ！スポーツの楽しさを発見だ！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
親子で楽しむ キッズ体操クラブ	3~5歳未満就学 障害児 介護者	20組 (申込制)	体育館 半面	4/25 5/23 6/27 7/25 8/22 9/26 10/24 11/14 12/26 1/23 2/27 3/27 の日曜日	13:00~14:30	リズムに合わせた体操、ボールや遊具を使 用し親子で楽しく身体を動かす教室です。
親子で楽しむ キッズ水泳教室	3~5歳未満就学 障害児 介護者	20組 (申込制)	プール	1/22・29 2/5・19・26 3/5・19・26 の土曜日	11:30~13:00	冬の寒い時期ではありますが、この時期だ からこそ水泳をやってみましょう！
ジュニア スポーツキャンプ	障害児 介護者	15名 (申込制)	体育館他	8/21(土)~22(日) (1泊2日)		1泊2日のスポーツキャンプです。スポーツも 楽しみながら夏の思い出を作りましよう!! (参加にあたっては誓約書の提出が必要です)
ジュニア スポーツ体験	身体障害児 知的障害児	各20組 (申込制)	体育館	7/23(金)・24(土)・25(日) 7/30(金)・31(土)・8/1(日)	10:00~12:00	この夏休みでスポーツを始めてみましょう! いろんなスポーツの中から自分にあったも のを発見してください!!
ジュニア 短期水泳教室	障害児	各20組 (申込制)	プール	8/5(木)~8(日)	11:30~13:00	短期集中型の水泳教室です。休み期間を 利用して少しでも水に慣れたり泳げるよう になりましよう!

## 地域交流教室

&lt;ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう！どなたでも参加できます。&gt;

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
日曜広場	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/18 5/16 6/20 7/18 8/15 9/19 10/17 11/21 1/16 2/20 3/20 の日曜日	13:00～15:00	月ごとに変わるテーマにあわせていろいろなゲームをします。障害の有無に関わらずどなたでもご参加いただけます。
あそびのひろば	障害児・介護者 地域住民児童 とその家族	なし	体育館	各月の事業予定による	12:00～13:00	体育館で親子で子供たちでたくさん遊んでみましょう！！
リズム体操 のひろば	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/11(日) 5/5(祝・水) 6/6(日) 7/4(土) 8/1(日) 9/12(日) 10/10(日) 11/6(日) 1/10(祝・月) 2/11(祝・木) 3/21(祝・月)	13:00～14:00	体育館でリズムに合わせて体をうごかしましょう。
グラウンドゴルフ のひろば	障害児者 介護者 地域住民	なし	第3公園 雨天時 (体育館)	10/4・18 11/1・15 の月曜日	14:00～16:00 雨天時 (13:00-15:00)	運動場で思いっきりグラウンドゴルフを楽しみましょう。 (参加にあたっては誓約書の提出が必要です)
ティーボール のひろば	障害児者 介護者 地域住民	なし	第3公園 雨天時 (体育館)	5/15 6/19 7/17 9/18 10/16 11/20 の土曜日	14:00～16:00 雨天時 (13:00-15:00)	野球好き、集まれ！ティーボールは固定したボールを打つので、誰でも簡単に楽しめます。 (参加にあたっては誓約書の提出が必要です)
みんなで卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	5/8(土) 7/11(日) 9/25(土) 11/13(土) 1/9(日) 3/5(土) 偶数月には、東京都障害者総合スポーツ センターにて開催します。	12:00～14:00	ゲームを通じてみんなで交流しながら卓球を楽しんでスキルアップしましょう！日本のトップクラスの選手と一緒にプレーをしましょう！ 協力：協和発酵キリン卓球スクール
みんなで バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/26(月) 6/28(月) 8/30(月) 10/24(日) 12/27(月) 1/30(日) 2/27(日) 3/27(日) 奇数月には、東京都障害者総合スポーツ センターにて開催します。	18:30～20:30	ゲームを通じてみんなで交流しながら皆様の要望とレベルに応じたバドミントン指導を行います。
レッツ！ 車いすバスケ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/10(土) 5/23(日) 6/27(日) 9/11(土) 10/24(日) 11/14(日) 12/18(土) 2/27(日) 3/27(日) 1/29(土)	9:00～12:00 (1/29のみ 9:00～15:00 の拡大版)	みんなで車いすバスケットボールに挑戦してみよう！障害の有無に関係なく参加していただけます。また、選手からの直接指導も受けられます！！ 1/29は拡大版で午後3時まで、試合を多く取り入れて開催します。 協力：東京都車椅子バスケットボール連盟
障害者スポーツ 体験	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	8/8(土) ..... 10/30(土)	12:00～15:00	いろいろな障害者スポーツを体験しましょう！

## 重度障害者対象教室

&lt;皆でスポーツを楽しみましょう！&gt;

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
重度障害者の ポッチャのひろば	障害児者 介護者	なし	体育館	6/12・19・26 7/3 の土曜日	13:00～15:00	誰もがそして皆で楽しめるポッチャを知っていますか？ 介護者の方も共に楽しみ覚えてみませんか！
重度障害者の プールのひろば	肢体不自由児者 介護者	なし	プール	5/15 6/26 7/3・17 9/18 10/16 の土曜日	12:00～13:00	昼休みの静かなプールで開催します。自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでてみませんか！

## 介護予防支援教室

&lt;生活に役立つ運動を楽しみながらしましょう！&gt;

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
脳血管障害者の トレーニング教室	脳血管障害者 介護者	10名 (申込制)	体育館 片面他	6/1・4・8・11・15・18・22・25・29 の火・金曜日	10:30～13:00 のうち90分間	健康づくりのための運動ってどうしたらいいの？ 健康な生活づくりに役立つ安全に安心してできる運動を、皆で楽しみながら行ってみませんか！
関節機能障害者の トレーニング教室	関節機能障害者 介護者	10名 (申込制)	体育館 片面他	11/2・5・9・12・16・19・23・26・30 の火・金曜日		
中高年障害者の トレーニング教室	中高年障害者 介護者	10名 (申込制)	体育館 片面他	2/1・4・8・11・15・18・22・25 3/1 の火・金曜日		
介護予防支援教室の フォローアップ教室	介護予防支援 教室受講者	上記教室 受講者	体育館 片面	7/27 8/24 12/21 1/25 3/29	10:30～13:00 のうち90分間	
介護予防体操クラブ	中高年障害者 介護者	申込制	体育館	初回 5/31(月) 月2回 月曜日	12:00～13:00	様々な運動や測定などもしながら、健康の維持増進を図り、介護予防に繋げて行きましょう！
健康クラブ (レクリエーション教室内)	障害者 介護者	なし	体育館 片面 ..... 体育館 全面	4/23 5/28 6/25 10/29 11/19 12/17 の金曜日 ..... 7/27 8/31 9/28 1/25 2/22 3/29 の火曜日	13:00～14:30	仲間と楽しみながら健康の維持増進を図りましょう。

新

## 【スポーツ教室の申込みについて】

**参加資格** 参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行って下さい。

申込制の教室は、開催前月の1日から10日までが募集期間となっております（下記 1～3を除く）。また、申込制でない教室は、当日センター受付を通過してから会場にお越し下さい。

- 1 『ジュニアスポーツ体験』は7月1日から10日までの受付とします。
- 2 『スキー教室』の募集期間は別途周知します。
- 3 『親子で楽しむキッズ体操クラブ』は4月1日より募集開始をし、定員になり次第締め切ります。

印のある教室は、障害のない方も参加できます。「新」のマークがついているものは今年度からの新規事業になります。

表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合には、保護者同伴でご参加下さい。

## 大 会

大会名	対象	場所	実施日	備考
ジュニアトラック競技会	身体障害児 (視覚・聴覚・肢体不自由)	町田市 陸上競技場	7月4日(日)	
第27回 水泳記録会	障害児者	プール	9月5日(日)	
第24回 卓球大会	障害児者	体育館 集会室	11月7日(日)	
第6回 多摩スポ杯国立インドア オープンアーチェリー大会	身体障害者	体育館	12月23日(祝・木)	
第25回 多摩スポインドア アーチェリー大会	身体障害者	体育館	2月6日(日)	
第24回 ラッコ水泳記録会	知的障害児者	プール	2月11日(祝・木)	
第7回 多摩ポッチャ大会	障害児者	体育館	2月13日(日)	
第22回 ショートテニス大会	障害児者	体育館	3月13日(日)	

## 【大会の申込みについて】

**参加資格** 大会によって対象者等が異なりますので、ご確認のうえお申し込み下さい。

印のある大会は、障害のない方も参加できます。参加内容等は大会ごとに異なりますので、ご確認のうえお申し込み下さい。

**申込方法** 各大会の申込用紙に記入のうえ、来館提出、郵送又はファックスにてお申し込み下さい。

## 地域交流事業

**行 事** <どなたでも、ご自由にご参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、是非お越し下さい。>

事業名	対象	場所	実施日	時間	内容
納涼祭	障害児者・介護者 地域住民	体育館 駐車場	8月28日(土)	13:00～20:00 (予定)	毎年恒例の「夏祭り」 模擬店、盆踊り、イベントなどで楽しみましょう！
障害者週間記念事業	障害児者・介護者 地域住民	体育館	12月19日(日)	9:00～17:00 (予定)	障害の有無に関わらず楽しめるイベントです！日曜広場を拡大して実施いたします。
新春もちつき	障害児者・介護者 地域住民	体育館 駐車場	1月8日(土)	12:00～17:00 (予定)	新年は「もちつき」から！皆でお餅をついて、皆で食べましょう！
さくらまつり	障害児者・介護者 地域住民	体育館 駐車場	3月26日(土) (桜の開花により変更有)	13:00～17:00 (予定)	桜を眺めながら、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

## 講習会

### 人材育成

事業名	対象	場所	実施日 および 内容		
初級障害者 スポーツ指導員講習会	資格取得 希望者	集会室 体育館他	6月26日(土)・27日(日) 7月3日(土)・4日(日)・11日(日)	(財)日本障害者スポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。	
障害者スポーツボランティア リーダー養成のための フォローアップ講習会	障害者スポーツ指導員、協会登録スポーツボランティア、施設・団体職員、その他障害者スポーツボランティアリーダーとして活動する意欲のある方	体育館 集会室他	5月20日(木)	「プールでの支援を学ぼう！」	地域や施設などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、ボランティアのリーダーとして活動する意欲のある方を対象として、各種講習会を実施していきます。 12月12日と2月19日は、希望者の方々により、実際に障害のある方々を対象にしたイベントを、企画・立案・運営します。
			9月23日(木・祝)	「知的障害のある方へのスポーツ支援を学ぼう！」	
			10月17日(日)	「リスクマネジメント(安全管理)について学ぼう！」 「センターの教室と一緒に参加しよう！」	
			12月12日(日)	「スポーツ交流会のプログラムを企画・立案しよう！」	
			1月30日(日)	「施設でも使えるなるほど納得講習会」 【東京都障害者スポーツ指導員協議会共催】	
			2月19日(土)	「スポーツ交流会を実施しよう！」	
障害者スポーツボランティア コーディネーター講習会	人材バンク運営 委員会からの推薦 を受けた方	集会室 体育館他 (障害者総合 スポーツセン ター合同開催)	1月22日(土)	地域などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及・啓発に積極的に取り組み、コーディネーター役として活動している方、これから活動する意欲のある方を対象として、活動実践に役立つ講習や情報交換会を実施します。	
障害者スポーツ ボランティアリーダー講習会	障害者スポーツボランティアリーダーとして活動する意欲のある方	障害者総合 スポーツ センター (合同開催)	3月21日(月・祝)	地域や施設などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、ボランティアのリーダーとして活動する意欲のある方を対象として実施します。	

### 【講習会の申込みについて】

参加資格・申込方法 各講習会の募集要項をご確認下さい。

## 地域振興事業

障害のある方が、より身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。また、事業を通して障害者スポーツ指導員、ボランティアの育成をします。地域クラブ等と調整後、随時実施します。

平成22年10月から空調設備改修工事を予定しております。

工事期間の関係で、教室等の事業の日程変更をする場合がありますので予めご了承下さい。なお、工事期間につきましては、決定次第館内掲示及びホームページ等でお知らせいたします。

## 東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186 - 0003 東京都国立市富士見台2 - 1 - 1

TEL 042 - 573 - 3811 / FAX 042 - 574 - 8579

HP <http://www.tamaspo.com>

ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。