



東京の障害者スポーツ

～エンジョイスポーツライフ～

2021年
2月20日

90号

〔編集・発行〕公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

ふくらはぎ
足先・指先
のトレーニング

日常動作を意識して
身体を作ろう!



2021年、みなさんと一緒に、 当たり前前にスポーツを



東京都障害者スポーツ
大会の開催案内&申込みについて

..... P1&2



リニューアル
プロジェクト

..... P3&4

連載企画
地域で広がる
障害者スポーツの輪
vol.10

P5

.....



総合SC・多摩SC
所長
インタビュー

P6

.....





【開催案内】 第22回東京都障害者スポーツ大会 兼第21回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会

全国障害者スポーツ大会の派遣選手選考会を兼ねた、東京都障害者スポーツ大会を5月から開催いたします。毎年約6000名の選手が参加し、約5000名のボランティアにご協力をいただいています。駒沢オリンピック公園総合運動場をメイン会場とし、都内各地で年間を通して行われ、障害者が参加する都内最大規模の大会です。なお、昨年度と日程や会場が異なる競技がありますのでご注意ください。

第21回大会は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、11月までに開催予定だった全ての競技を中止とさせていただきます。今回は十分な感染症予防対策を行った上で、選手の皆様に安心して大会に出場いただけるよう、開催に向けて準備を進めてまいります。

日常的にスポーツに取り組まれている皆さま、是非とも練習の成果を発揮してください。スポーツに馴染みのない方も大会をきっかけに始めてみませんか？お申込みお待ちしております！



開催競技一覧 (★…昨年度から日程・会場が変更)

	競技	日程	会場	
	合同開会式	令和3年5月9日(日)	★武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	
個人競技	アーチェリー(身体部門)	★令和3年5月15日(土)・16日(日)	東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場 ※調整中	
	サウンドテーブルテニス(身体部門)	令和3年5月16日(日)	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室等 ※調整中	
	フライングディスク(身体・知的・精神部門)	令和3年5月22日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場	
	ボッチャ(身体部門)	令和3年5月22日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場	
	卓球(身体・精神部門)	★令和3年5月22日(土)・23日(日)	東京都障害者総合スポーツセンター 体育館等 ※調整中	
	陸上競技(知的部門)	令和3年5月22日(土)・23日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場	
	水泳(身体・知的部門)	令和3年5月22日(土)・23日(日)	東京都多摩障害者スポーツセンター プール ※調整中	
	ボウリング(知的部門)	令和3年5月23日(日)	東京ポートボウル	
	陸上競技(身体・精神部門)	令和3年5月29日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場・補助競技場	
	卓球競技(知的部門)	★令和3年5月29日(土)・30日(日)	東京都障害者総合スポーツセンター 体育館等 ※調整中	
団体競技	スポーツの集い(知的部門)	令和3年12月9日(木)	武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ	
	ソフトボール(知的部門)	令和3年5月16日(日)	光が丘公園 野球場	
	バスケットボール(知的部門)		令和3年5月22日(土)	★練馬区立光が丘体育館
			令和3年5月23日(日)	※調整中
			令和3年5月29日(土)・30日(日)	板橋区立小豆沢体育館 室内競技場
	バレーボール(知的部門)	令和3年5月29日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場	
	サッカー(知的部門)	令和3年5月23日(日)・30日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場・補助競技場	
	フットベースボール(知的部門)	★令和3年9月25日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場	
	グランドソフトボール(身体部門)	令和3年11月14日(日)	武蔵野中央公園 スポーツ広場	
	車いすバスケットボール(身体部門)	令和4年1月29日(土)	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	
バレーボール(精神部門)	令和4年2月2日(水)	★東京体育館 メインアリーナ		
バレーボール(身体部門)	令和4年2月23日(水・祝)	★東京体育館 サブアリーナ		

※調整中の会場は決定いたしましたら当協会HPに掲載します。

新型コロナウイルス感染症対策について

大会に関わる全ての方々において、安全安心な大会を開催できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

① 「参加誓約書」の提出

選手・来場者の皆様にも、感染拡大防止対策に協力すること等の誓約事項に同意いただきます。

② 健康状態の管理

大会の2週間前より体温等の健康状態を所定のチェックシートに記入し、ご提出していただきます。

⑤ その他感染対策の徹底



③ 来場者の制限

選手以外の来場者の名簿もご提出いただきます。また、介助者以外の応援を目的とした来場はご遠慮ください。

④ 参加制限

1人1競技までの申込みとさせていただきます。同一開催日でなくても複数の競技への申込みはできません。

第22回東京都障害者スポーツ大会（5月実施種目） 参加申込みについて

※募集要項より一部抜粋。詳細は協会HP・募集要項にてご確認ください。



申込方法

申込みの際は、所定の申込書に必要事項を記入いただき「参加に関する誓約事項」に同意の上、郵送または持参にて期限内に下記の「問合せ先・申込先」までお申し込みください。FAXでの申込みは受け付けませんのでご注意ください。

申込書は当協会HPよりダウンロードいただくようお願いいたします。難しい場合は下記の「問合せ先・申込先」へご相談ください。

- ※1 都外在住で、都内に所在する学校・障害者支援施設・団体に所属する人は、所属先で団体申込みを行ってください。（個人での申込みはできません）
- ※2 所属は1人1団体（または個人）とし、別々の団体から申し込むことはできません。
- ※3 団体として申し込む場合は、団体総括表に必要事項を記入し、参加申込書と一括してお申し込みください。
- ※4 学校、施設、団体は参加申込書を一括し、郵送または持参にてお申し込みください。
- ※5 9月以降に実施する下記の競技については、別途、実施要領を定め開催するものとします。
 - ・フットベースボール
 - ・車いすバスケットボール
 - ・グランドソフトボール
 - ・バレーボール（身体・精神）
 - ・スポーツの集い

参加申込締切

【個人競技の申込①】

対象：個人参加及び学校や施設等団体の在籍者

→ **令和3年3月16日（火） 必着**

【個人競技の申込②特例2次】

対象：学校や障害者支援施設の新入生・新規利用者

→ **令和3年4月12日（月） 必着**

※クラブチームの新規加入を理由とした申込みはできません

【団体競技の申込】

→ **令和3年4月12日（月） 必着**



問合せ先・申込先

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1

セントラルプラザ12階

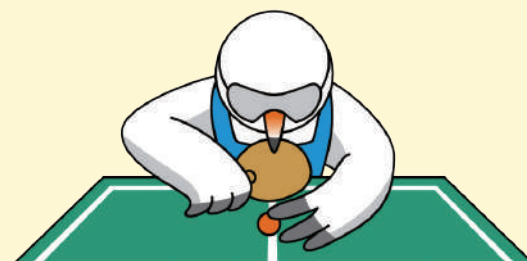
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 大会申込担当

TEL：03-6265-6001

FAX：03-6265-6077

東京都障害者スポーツ大会 申込

検索



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと

リニューアル

東京都障害者総合スポーツセンターと東京都多摩障害者スポーツセンター
気持ち良くスポーツを続けて頂けるよう様々な企画を実践しています。詳しく

① リラックスタイム動画配信中

心身共に緊張をほぐし、穏やかな日常生活をおくりましょう。
この動画を見て一緒にリラックスしましょう。

配信スケジュール

- 1月17日(日) リラックスできる呼吸法をやってみよう!
- 2月21日(日) からだをリラックスさせよう! ①
- 3月21日(日) からだをリラックスさせよう! ②



② いつでもできるかんたん! プラス1体操 ～介護予防編～が当協会HPの資料室から ダウンロードできます!

介護予防体操を生活に取り入れましょう。未来の自分のために
筋肉貯金しませんか?

最近転びやすくなった人はバランスが悪くつまずきやすいの
かもしれません。タオルギャザーリングで足裏の筋力をアップ
させましょう。

やり方は両足の指を曲げてタオルをたぐりよせます。



足腰の衰えを感じる人には、**プラス3センチウォーク!**
普段の買い物や散歩、家の中の移動で歩幅を普段より
も3センチ広げて歩いてみましょう!

連載企画

バランスよく運動に取り組んでみましょう!

総合SC・多摩SCにて

スポーツセンターには様々な施設が揃っています。

バランスよく運動に取り組むため、各施設で行える運動を積極的に取り入れていきましょう!

有酸素運動

※第87号掲載

ストレッチ

※第88号掲載

筋トレ

※第89号掲載

競技種目



トレーニング室



プール



運動場



体育館



卓球室



多目的室



STT室



庭球場

プロジェクト

では、コロナ禍の制限が多い状況でも、障害のある皆さんが楽しく・くはスポーツセンターHPをご覧いただくか、直接お問い合わせください。

③ 体調・運動記録シート & チャレンジマップ配布中

おうちでも日々の運動を記録・継続していただけるように、体調・運動記録シート & チャレンジマップを作成いたしました。ガイドライン等を参考にしながら日々の運動にお役立てください！各用紙はHPからダウンロードができます。



種目	20	40	60
100m	2:15	2:30	2:45
200m	4:30	4:45	5:00
300m	6:45	7:00	7:15
400m	9:00	9:15	9:30
500m	11:15	11:30	11:45
600m	13:30	13:45	14:00
700m	15:45	16:00	16:15
800m	18:00	18:15	18:30
900m	20:15	20:30	20:45
1000m	22:30	22:45	23:00
1100m	24:45	25:00	25:15
1200m	27:00	27:15	27:30
1300m	29:15	29:30	29:45
1400m	31:30	31:45	32:00
1500m	33:45	34:00	34:15
1600m	36:00	36:15	36:30
1700m	38:15	38:30	38:45
1800m	40:30	40:45	41:00
1900m	42:45	43:00	43:15
2000m	45:00	45:15	45:30
2100m	47:15	47:30	47:45
2200m	49:30	49:45	50:00
2300m	51:45	52:00	52:15
2400m	54:00	54:15	54:30
2500m	56:15	56:30	56:45
2600m	58:30	58:45	59:00
2700m	60:45	61:00	61:15
2800m	63:00	63:15	63:30
2900m	65:15	65:30	65:45
3000m	67:30	67:45	68:00



④ 体操動画、引き続き配信中

どなたでも気軽にそしてためになる動画を定期的に配信中です。

《体操内容》

- ★ 日常の様々な動作をイメージしながら、必要な体の部分を動かします
- ★ 音楽に合わせて、テンポよく体を動かします
楽しみながら運動を継続しましょう！



運動というと皆さんは何を思い浮かべるのでしょうか？過去に発行した広報誌でも紹介しましたが、有酸素運動や筋力トレーニングなど体を動かすものや、ストレッチといった手軽に取り組めるものまで、その種類は多岐にわたります。新しい生活様式で行動が制限されている今、以前に比べて運動する機会が減ってしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。センターには様々な施設があり、やりたいことに合った運動ができます！また、ご家庭でもちょっとした工夫で運動することができます！バランスよい運動を心がけて、運動習慣を身につけましょう！

お家やご近所にて

ご家庭では身の回りにあるものを使ったり、色々なものを代用したりすることで手軽に運動を行うことができます！また、近所の公園なども活用して、運動習慣の定着を目指しましょう！



▲ バランスボールに乗って前後・左右・上下に動いて、お腹周りを引き締めましょう。体を引き締めることは、各競技種目での体づくりのベースとなり大切です。自分の体重を使ってトレーニングを行いましょう！

▼ タオルの両端を持って腕を伸ばし、左右に体を倒しましょう。肩回りやわき腹のストレッチになります。運動場や体育館、庭球場など、ボールを投げたりラケットで打ったりする際によく使う部位なので、日頃からタオルを使ってストレッチをしましょう！



▲ イスに座って足にペットボトルを挟み、上下に動かしたりその場でキープしたりすれば腹筋の運動になります。ペットボトルはダンベルの代わりになるので、ペットボトルを使って軽いウェイトトレーニングにも取り組みましょう！

今回は、東村山市での障害のある方へのスポーツの取組についてお話を伺いました。

▶ だれもが参加できる機会の創設

東村山市は、昭和49年10月10日に全国で3番目となる「スポーツ都市宣言」をし、市民のだれもが参加できるスポーツ活動の推進に取り組んできました。さらに、より一層のスポーツ推進を図っていくため、平成30年度に「東村山市スポーツ施策基本方針」を策定し、以降これまで取組の少なかった障害のある方が参加しやすいスポーツ振興にも本格的に取り組んでいます。いろいろなスポーツの機会を広く浅く提供していくことよりも、特定の種目を軸に障害のある方もない方も参加しやすいような機会を作り一緒に活動することで、相互理解の促進だけでなく、市内の様々な人材の獲得や活性化・連携に繋げていけるのではないかと考え、現在はボッチャでその取組を展開しています。

▶ ボッチャを通じて、コミュニティを作っていく



ボッチャの取組を始めたのは、年齢や体力、障害の有無にかかわらず一緒にプレーできることが魅力のひとつであることからです。昨年度よりスポーツ推進委員会の自主事業として一般開放事業（体験会）を始め、昨年度は16回開催、延べ300人以上の方が参加しました。また、出張出前講座などを市内のイベントや施設・保育園などに出向いて行い、昨年度は69回で延べ5,000人以上の方が体験しました。今年度は7月から再開し、一般開放事業・講座合わせて（12月現在）延べ400人以上の方にボッチャの魅力を感じていただいています。

この取組の目標の1つに、ボッチャを通じて小さなコミュニティを作りたいというものがあります。市内には13の町ごとに「体力づくり推進委員会」があり、ボッチャを町単位で楽しんでもらいながら、ゆくゆくはスポーツ推進委員が主導するのではなく、町ごとで取り組んでもらうことを目指しています。スポーツ推進委員としては、市内で障害のある方が運動・スポーツをしている場面を見かける機会が少ないと感じているのが現状ですが、これらの取組のなかで、障害のある方にも参加してもらいたいと考えています。また、スポーツ習慣の向上や市民同士の交流を深めることを目的に新設したボッチャの市民大会「ボッチャひがっしーCUP」（※今年度は11月に開催、ファミリーの部5チーム22名、一般の部26チーム78名が参加）や体験会などの活動を通して、スポーツをやりたい障害のある方に対してのアプローチを今後も行っていければと考えています。

▶ 障害者スポーツを通じて、共生社会を考える

次年度は新たな取組として、市内の小中学校で障害者理解を深めるための授業を展開していく予定です。

市の専門職員として車いすバスケットボール女子日本代表選手を採用し、選手としてのキャリアと車いすユーザーの観点を活かした活動に、スポーツ推進委員と共に取り組んでいきます。

子どもたちが一緒に体験することで、共生社会の実現に向けて考えてもらう機会になればと期待しています。



● インタビューにご協力いただいた皆様

左から、東村山市スポーツ推進委員／鈴木会長、東村山市スポーツ推進委員／栗田副会長、東村山市地域創生部市民スポーツ課／濱崎係長

（参考）東村山市スポーツ施策基本方針
<https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/shisei/keikaku/bunya/kyoiku/20190405kihonhoushin.files/kihonhoushin.pdf>

東京都多摩障害者スポーツセンター



所長
齋藤 豊

開設当初は、利用者を増やすことの一途でした

1984年、当施設の開設当初は、「国連・障害者の十年（1983～92年）」が始まったばかりで、国の障害者福祉政策が施設入所中心から地域福祉へ舵が切られたころでした。一般の体育館を障害のある人が使用することはあまり考えられない時代です。開所時の職員は16人。利用者も少なく、どうすればより多くの利用者に来ていただけるかということばかり考えていました。初心を忘れてはいけません。

施設の大規模改修工事にはほとんど携わってきましたが、思い出深いもの一つ挙げるとすれば、平成5年の「本館北側宿泊棟建設」になります。当時は30代でしたが、プロジェクトのメンバーに選任していただきました。多くの関係者が集まって行われた週1回の定例会では毎回調整が難航し、議論が白熱しました。この経験により調整力や交渉力の勉強ができたように思います。また、平成18年度の「指定管理制度導入」も意識改革という意味において、私たちにとっては大きな転機となりました。

新型コロナウイルス感染症予防対策として、昨年3～5月の3ヶ月間を臨時休館としました。6月から再開しましたが、その後も制限を設けて運営しています。施設閉鎖までは至らなかったものの、2009年の新型インフルエンザ流行時の経験が役に立ちました。あのとき策定したBCP（事業継続計画）という考え方は今回も活かされたと思っております。

利用者の皆さんには大変ご不便をおかけしており、心苦しいばかりですが、コロナを契機に生まれた新しいサービスもあります。「オンライン教室」や「動画配信」は、元々あったニーズの多様性への対応にも繋がったと思っております。コロナ終息後のセンター運営にもぜひ活かしていきたいと考えます。

パラリンピックの真価は終了後に問われる

過去2回、日本で行われたパラリンピックは、それぞれ大きなレガシーを残しました。1964年の東京パラリンピックは、その後の障害者スポーツの全国大会開催につながりました。また、障害者の“就労を通しての自立”を考える契機となりました。パラリンピックに参加した海外選手は、ほとんどが就労して自立していたのに対し、日本選手は施設でサービスを受けられている人が多かったのです。

1998年の長野大会では選手がオリンピックと同じユニフォームを着用し、その活躍ぶりが社会面ではなくスポーツ面に掲載されました。今年の東京2020パラリンピック大会のレガシーの一つとして「共生社会の実現」がありますが、より成熟した共生社会の実現のために、社会資源であるセンターとして、一役を担っていききたいと思います。

パラリンピックの真価は終了後に問われると考えます。

プロフィール▶ 1984年東京都多摩障害者スポーツセンター・オープニングスタッフとして入社。以来、2018年の定年退職まで4回の異動を経て在籍。2018年より現職。出身地/神奈川県川崎市。スポーツ歴/卓球、ワンダーフォーゲル。趣味/散歩。

東京都障害者総合スポーツセンター



所長
森田 英二

新型コロナ対策による利用制限にご理解を

昨年7月に就任しました。これまで、障害者スポーツ関連の業務経験はありませんが、特別支援学校の予算・経理を所管する部署に在籍したことや、夢の島総合体育館（当時）で3年間働いた経験があります。

コロナ禍でのセンター運営にあたっては、障害者は基礎疾患を持っている人が多いと考えられるので、新型コロナウイルス感染症対策については細心の注意を払っています。まず、密を避けるために1日の利用者数を制限しています。ニーズの高い施設は抽選となるため、現在、プールやトレーニングルームなどは利用が難しい状況になっています。また、同時に利用できるのは3施設までとし、利用者は都内在住者に限定しています。

結果的に、施設を日頃から活用されている方には大変利用しにくい状況が生まれており、職員による皆さまへのスポーツ支援にも少な

らず影響が出ていることを、大変心苦しく思っております。

こうした閉塞的状況の中、当センターが「体操動画」を作成したのは、せっかく身についた運動習慣をコロナ期間中に失わないようにするためです。また「オンライン教室」の配信は、特に遠くに住まわれている方のために有効なので、コロナ終息後も続けていきたいと思っております。

東京2020パラリンピック競技大会で加速する障害者スポーツ

障害のある人もない人も問わず身体を動かすことはとても大切で、運動をしないと体力だけでなく気力も落ちてしまいます。これまで、特別支援学校の生徒がスポーツに熱中する姿を見て、胸が熱くなるような経験をしたことが何度もあります。障害のある人がスポーツに取り組む機会をつくることは非常に大切なことだと思います。幸いなことに近年、障害者への理解、そして障害者スポーツの認知がされる社会になってきました。東京パラリンピックは、それをさらに加速させる契機になると期待しています。

東京都には現在、障害者専用の体育施設は総合SCと多摩SCしかありません。この2か所で皆さんのスポーツニーズをカバーすることはできないので、やはり各地域や、民間の体育施設の利用促進に取り組んでいく必要があります。これらの施設で、障害者が安心して利用できる環境を整備し、地域の障害者を一人でも多く受け入れてくれるようになることが、障害者スポーツの普及に繋がると考えます。

プロフィール▶ 1978年東京都採用。2011年東京都立中央図書館サービス部長。2013年東京都教育庁東部学校経営支援センター所長。2014年東京女子体育大学・同短期大学教務・教職課長。2020年7月より現職。出身地/東京都台東区。スポーツ歴/卓球。趣味/散歩。

大会・イベント情報(他団体主催大会を含む)

※□の大会は他団体主催大会

※太枠の大会はTOKYOパラスポーツチャンネル中継予定の大会。
新型コロナウイルス感染症等による影響のため今後大会が延期
や中止になる場合がございます。

大会・イベント等の開催や詳細は各主催・大会ホームページで
ご確認ください。

令和3年2月	大会	会場
23(火・祝)	第21回東京都障害者スポーツ大会 バレーボール(身体部門)	駒沢オリンピック公園 総合運動場 体育館
3月	大会	会場
6(土)	第5回全国ボッチャ選抜甲子園~ with コロナ~[Specialプロジェクト2020 スポーツ庁委託事業]	港区スポーツセンター (オンライン開催)
14(日)	第4回JDKF.空手道競技大会	和光市総合体育館 メインアリーナ
20(土・祝)- 21(日)	2021ジャパンパラ 車いすラグビー競技大会	千葉ポートアリーナ
20(土・祝)- 21(日)	第32回 日本パラ陸上競技選手権大会	駒沢オリンピック公園 総合運動場 陸上競技場
4月	大会	会場
5月	大会	会場
21(金)-23(日)	2021ジャパンパラ水泳競技大会	横浜国際プール

編集スタッフのひとこと

マスクが手放せなかったこの一年。

寒さの中にも、春の気配が感じられる季節のはずなのにマ
スクをしていると何故だか季節に取り残されたような気分にな
ります。

そんな気分を変えるために私は知的障害のある方がデザイ
ンをし、商品化されているマスクを購入しました。

オシャレで緻密なデザイン…迷路をモチーフにした作品で、
その迷路には入口も出口もありません。

このマスクをしていると素敵だねと褒められます。

作品を商品化した会社の企業理念は「異彩を、放て。」です。
障害者スポーツにも通じるメッセージだと思います。

さまざまな「異彩」、私たちはスポーツを介して社会に送
り届けたいと思います。

お互い素敵な春を迎えられますようお祈り申し上げます。

(総合SC スポーツ支援課 吉田)

「企業×障害者スポーツ競技団体等の交流会2020」を開催しました!

昨年11月19日(木)、企業等と障害者スポーツ競技団体等の
ネットワーク構築およびマッチングを目的とした「企業×障害者
スポーツ競技団体等の交流会2020」を御茶ノ水ソラシティカン
ファレンスセンターで開催しました。

2017年度から4回目の開催となった今回は、新型コロナウイル
ス感染症拡大防止対策により参加者数を制限する中での開催と
なりましたが、企業15社・競技団体16団体にご来場いただき、
初の試みとなったオンライン配信(第1部のみ)と合わせ、多く
の方々にご参加いただきました。

第1部では、昨年度の交流会を機に障害者スポーツ振興に向け
た連携へと至ったソフトバンク株式会社様と一般社団法人日本車
いすカーリング協会様にご登壇いただき、聴覚障害者のスポーツ
指導におけるアプリの活用や、競技の魅力を発信するうえでの技
術提供といった、それぞれの具体的な取組事例を発表していただ
きました。そして、第2部では参加企業と競技団体による交流が
行われ、新たな連携構築を見据えた情報や意見の交換が活発に行
われました。

今後も、スポーツのチカラで人と人がつながり、その輪が広
がることを目指し、障害者スポーツ支援を検討している企業と支
援を必要としている競技団体等の交流の機会を設け、障害者スポ
ーツ振興のため努めてまいります。



会員募集のご案内!!

東京の障害者スポーツをともに盛り上げ、支えていただける会
員を募集しております。詳細は当協会ホームページをご確認・お
問い合わせください。皆様からのご支援をお待ちしております。

会員状況
2020年
12月31日時点

個人正会員	250名	団体正会員	15団体
個人賛助会員	484名	団体賛助会員	46団体

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ12階(東京都飯田橋庁舎)

TEL 03-5206-5586
FAX 03-5206-5587
Twitter @tosyokyo



東京都障害者総合スポーツセンター

〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2

TEL 03-3907-5631
FAX 03-3907-5613
Twitter @tsadsogo



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
Twitter @tsadama

