

**平成31年度  
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会  
事業計画書**

(事業期間:平成31年4月1日から平成32年(2020年)3月31日まで)

**公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会**

## 平成31年度

### (公社) 東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針

平成最後となる今年ラグビーワールドカップ2019日本大会や東京2020パラリンピック競技大会のテストイベントが開催されます。そして、来年はいよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催となり、本番を前に飛躍的にスポーツへの機運が高まっています。特に連日のようにマスコミ等に取り上げられ、障害者スポーツへの関心についても高まり、都民からの期待も多く寄せられています。

この機運の到来を活かして2020年以降も見据え、東京における障害者スポーツ振興の中核組織として、都内全域で障害のある人が身近な地域でスポーツを楽しめる環境整備を促進していきます。また、平成29年度に策定しました「東京における障害者スポーツ振興ビジョン」の実現に向け、実行計画を着実に取り組んでまいります。

このような状況を踏まえ、平成31年度は下記の基本方針を定めて、新たな事業も含めさらに一層充実した事業計画を策定し、障害者スポーツの振興を推進していきます。

#### 1 基本方針

- (1) 地域における障害者スポーツの振興を推進します。
- (2) 障害者スポーツの理解啓発事業を推進します。
- (3) 競技力向上に向けて競技団体を支援します。
- (4) 地域で障害者スポーツを担う人材の育成を推進します。
- (5) 企業・団体等と障害者スポーツの新たな連携を推進します。
- (6) 東京都障害者スポーツセンターの運営の充実を図ります。
- (7) 東京都をはじめ関係機関・団体等とより連携を強め、障害者スポーツ振興のための基盤づくりを進めます。
- (8) 協会の執行体制を強化します。

## 2 重点事業

### (1) 障害者スポーツの地域振興の推進

障害のある人がより身近な地域でスポーツが楽しめる環境を整備するため、これまで区市町村や地域スポーツクラブ、社会福祉施設、教育機関等と協働事業を実施し、大きな成果を上げてきました。今後、より一層地域でのスポーツ活動を推進するために、協会事務局とセンターが一体となって効果的に進めるとともに、協働実施した事業の地域での定着化を進めます。

また、地域の公立体育施設の利用を促進するため、「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」を活用し、身近な地域の体育施設の利用促進のための環境整備を進めます。

### (2) 障害者スポーツの理解啓発事業の推進

東京 2020 パラリンピック競技大会を成功させるためにも、障害者スポーツについて、広く都民への理解促進を図る必要があります。そのため、「チャレスポ！TOKYO」をはじめ、地域での協働事業も含め、障害者スポーツの理解啓発事業をさらに推進します。

また、様々な障害者スポーツ情報を発信するポータルサイトをはじめ、テレビ放送や都大会等のインターネット中継を活用するなど、幅広く障害者スポーツ情報を提供し、多くの都民に障害者スポーツを広めます。

### (3) 競技力の向上

東京ゆかりのアスリートがパラリンピックで活躍することは、都民にとっても大きな希望となります。そのため、選手の発掘から育成、強化へと体系的な仕組みを作り、競技志向のアスリートへの支援を積極的に取り組みます。

さらに、選手の競技力向上を図る上で、選手を支えるコーチやサポーター等が活動しやすい環境整備を進めることは不可欠であるため、東京パラスポーツスタッフ認定事業を継続して実施し、知名度や地位向上を図ります。

また、競技団体が実施する競技会や強化練習会等については引き続き支援してまいります。

### (4) 人材の育成

地域で障害者スポーツを進めていくためには、区市町村をはじめ、地域の関係機関・団体等との調整やスポーツ活動を継続的に支援する人材が重要です。そのため、障がい者スポーツ指導員の活動の支援やスポーツ推進委員等との一層の連携を進め、障害者スポーツを支える人材の活動を活性化するとともに、地域で継続的に障害者スポーツを推進できる人材をさらに育成します。

### (5) 企業・団体等と障害者スポーツとの新たな連携への支援

民間企業、団体等の障害者スポーツへの支援や連携に関する問い合わせに対し、相談窓口による情報の提供、企画提案、実施支援等を行うことで障害者スポーツの基盤整備に繋げ、もって都内の障害者スポーツの普及振興に寄与します。

### (6) 東京都障害者スポーツセンター運営の充実

今年度は総合スポーツセンターと多摩障害者スポーツセンターでは大規模な改修工事が終わり、日本有数の大規模な最先端の障害者専用スポーツ施設としてリニューアルオープン

します。障害者が期待している日本を代表する施設運営の充実に努めていきます。

また、管理運営にあたり、第3期指定管理者指定申請書に記載した事項を踏まえ計画的な事業執行を図ると共に、「東京における障害者スポーツ振興ビジョン」の実現に向け、機能の充実と効果的な運営、利用者支援サービスの向上及び協会事務局と一体となって、地域での障害者スポーツの振興を推進していきます

#### **(7) 関係機関・団体等との連携の強化**

障害者スポーツの振興を広く継続的に進めていくために、区市町村行政をはじめ地域スポーツクラブ、障害者スポーツ指導員協議会、競技団体、教育機関、福祉施設等多くの関係機関や団体等との連携をさらに強化していきます。

#### **(8) 協会の執行体制の強化**

事業規模が拡大する中で確実に事業を推進していくために、執行機関としての組織、人員配置及び事務所などの執行体制を適切に整備し、協会事務局の体制を強化します。

# 平成 31 年度東京都障害者スポーツ協会 事業計画

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

## I 障害者のスポーツ活動の奨励振興事業（公 1）

（目的）

開拓推進員を配置し各地域での障害者スポーツの推進を図るとともに、情報発信や各種の事業を通して、広く障害者スポーツの理解促進を図ります。また、障がい者スポーツ指導員やボランティア等の人材を養成するとともに、障害のある人のスポーツ活動を取り巻く社会環境及びその活動支援に対する組織体制の整備を進めます。

### 1. 奨励振興事業

#### （1）障害者スポーツ地域開拓推進事業 ～障害者スポーツ・地域パワーアップ事業～

協会事務局に開拓推進員を配置し、障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しめるよう、区市町村、地域スポーツクラブや福祉施設等において障害のある人を対象とした事業等の実施、定着へ向け連携・協働することにより、地域の拠点を開拓するため以下の事業支援を行います。

##### 【開拓推進事業】

障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しめるよう、区市町村、地域スポーツクラブ、福祉施設、学校等を対象に、障害のある人を対象とした事業等の実施に向けての相談や企画の提案、連携・協働により事業を支援します。また、区市町村に配置されているスポーツ推進委員等とのネットワークを構築し、地域における障害のある人のスポーツ環境の掘り起こしを行います。

##### 【指導員等派遣事業】

開拓推進事業として実施する事業等に障がい者スポーツ指導員や協力者を派遣し、事業の定着と実施体制の整備に取り組みます。

##### 【障害者スポーツ用具の貸与事業】

開拓推進事業として実施する事業等の主催者が、障害のある人が取り組みやすい種目（使い易い用具）や障害者スポーツ特有の用具等を準備できない場合、身近な地域でスポーツを楽しめる環境を整備していくためのきっかけとして、協会の管理する「障害者スポーツ用具」を貸し出し、事業を支援します。

#### （2）人材の養成と連携

障がい者スポーツ指導員やスポーツボランティア、施設職員や学校関係者など障害のある人に身近な場所に関わる方々に向けて、障害者スポーツの知識の習得及び支援技術の向上を目的として各種講習会を実施します。また、様々な人材が、横のつながりを持てるような事業を企画します。

##### 【東京都障害者スポーツセミナーの開催】

区市町村職員、地域スポーツクラブ関係者・スポーツ推進委員及び教職員、医療福祉関係者等を対象にセミナーを開催し、地域における障害者スポーツ振興のキーパーソンの育成を図り、障害者スポーツ事業の実施へ向けた一助とするとともに、障害者スポーツの環境及び実施体制の整備を目指します。

| 事業名                                      | 日程                          | 対象  | 場所                         |
|--|-----------------------------|---|----------------------------|
| 区市町村スポーツ主管課職員・教職員対象：<br>障害者スポーツセミナー      | 6月26日(水)                    | 区市町村スポーツ主管課職員、<br>障害者福祉主管課職員、教職員<br>等                             | 全国障害者総合福祉センター<br>(戸山サンライズ) |
| 医療・福祉関係者等対象：<br>障害者スポーツセミナー              | 12月7日(土)                    | 理学療法士、作業療法士、理学療法士・作業療法士認定校、<br>区市町村障害者福祉主管課等                      | 東京都多摩障害者スポーツセンター           |
| スポーツ推進委員・地域スポーツクラブ関係者等対象：<br>障害者スポーツセミナー | 平成32年<br>(2020年)<br>3月7日(土) | スポーツ推進委員、地域スポーツクラブ関係者、公共スポーツ施設職員(指定管理職員含む)、<br>日本スポーツ協会公認スポーツ指導者等 | 渋谷区文化総合センター大和田             |

#### 【初級障がい者スポーツ指導員養成講習会】

東京都、東京都スポーツ推進委員協議会と共催で、区市町村のスポーツ推進委員等を対象に、地域における障害者スポーツ事業実施運営に資する障害者理解と指導スキル向上を目的に、初級障がい者スポーツ指導員資格取得のための講習会を企画・実施します。

| 事業名                                | 日程       | 場所          | 対象  |
|------------------------------------|----------|-------------|---|
| スポーツ推進委員等対象：<br>初級障がい者スポーツ指導員養成講習会 | 7月20日(土) | くにたち市民総合体育館 | 区市町村スポーツ推進委員、区市町村スポーツ主管部署職員(公共スポーツ施設の職員及び指定管理者を含む)等 |
|                                    | 8月3日(土)  |             |   |
|                                    | 8月4日(日)  |             |   |
|                                    | 8月17日(土) |             |   |
|                                    | 8月18日(日) |             |   |

※ すべてのカリキュラムを受講する必要があります。

#### 【中級障がい者スポーツ指導員養成講習会】

東京都内在住・在勤の初級障がい者スポーツ指導員を対象に、地域における障害者スポーツ事業の実施運営に資する障害者理解と指導スキルの向上を目的に、中級障がい者スポーツ指導員資格取得のための講習会を企画・実施します。

| 事業名                | 日程  | 場所  | 対象                      |
|--------------------|---|---|-------------------------|
| 中級障がい者スポーツ指導員養成講習会 | 前期<br>10月19日(土)・20日(日)・26日(土)                       | 武蔵野総合体育館  | 東京都内在住・在勤の初級障がい者スポーツ指導員 |
|                    | 中期<br>11月3日(日)・4日(月・祝)                              | 新宿スポーツセンター(11月3日)<br>新宿コズミックスポーツセンター(11月4日)       |                         |
|                    | 後期<br>平成32年(2020年)<br>1月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日) | 東京都障害者総合スポーツセンター(1月11日・12日)<br>品川総合体育館(1月18日・19日) |                         |

### (3) 人材活動活性化事業

東京都、東京都障害者スポーツ指導者協議会との共催で、障がい者スポーツ指導員や人材バンク登録者等を対象に、都内で実施される障害者スポーツ事業等の情報を定期的に提供することで活動を促進させます。また、リ・スタート研修会により今後の活動を促すとともに、障害者スポーツフォーラムを開催し、障がい者スポーツ指導員等が一堂に会す機会を作り、最新情報の提供、参加者間の情報交換によりネットワークの構築を図ります。

| 事業名          | 日程                   | 対象                                | 場所                   |
|--------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| リ・スタート研修会    | 9月21日(土)・<br>22日(日)  | 障害者スポーツ人材バンク<br>登録者で活動経験の浅い方      | 東京都多摩障害者<br>スポーツセンター |
| 障害者スポーツフォーラム | 平成32年(2020年)<br>2月予定 | 障害者スポーツ人材バンク<br>登録者地域のスポーツ関係<br>者 | 調整中                  |

#### 【障害者スポーツ人材バンクの運営】

障害のある人が身近な場所で継続的にスポーツを楽しめるよう、人的なサポートの基盤をつくることを目的に「障害者スポーツ人材バンク」を運営します。人材バンク登録者へ障害者スポーツに関連する活動情報の発信、障害者スポーツに関連する研修会・講習会の実施、関係機関・団体との人材交流の機会の拡充等を行います。

※ 障害者スポーツ人材バンクとは、都内に活動地を有する障がい者スポーツ指導員を中心に、当協会登録ボランティアで構成されています。

#### 【情報紙(S&S)の発行】

障害者スポーツ人材バンク登録者等を対象に、障害者スポーツを支える人材を募集している各区市町村の事業やイベントを紹介する情報紙を年4回発行します。

#### 【都立学校活用促進モデル事業への協力】

東京都主催「都立学校活用促進モデル事業」の障害者スポーツ体験教室の中で、人材育成を行います。体験会に参加するボランティアに対して障害当事者への対応方法や運営補助の方法等のアドバイスを行うことにより、人材育成を図ります。

#### 【人材育成精鋭化事業(Powerfulサポーター事業)】

地域における障害者スポーツ事業を主体的に計画、実施できる人材の育成を行います。年間を通じて座学研修、実地研修を行い、地域活動におけるリーダー育成を行います。

### (4) 選手養成事業

#### **新規** 【障害者スポーツ次世代ホープ発掘事業の開催】

一人でも多くのパラリンピック等国際大会に出場できる東京ゆかりの選手を発掘するためのプログラムを競技団体と連携して実施します。また、本格的な競技スポーツへと導きながら、次世代を担う有望な選手を輩出するため、適したスポーツを見つけるためのプログラムや、今後競技に取り組む上で必要なスポーツ理論に基づく講習や競技力向上に資する内容のプログラムの機会を提供します。

| 事業名                   | 日程        | 対象  | 場所         |
|-----------------------|-----------|---|------------|
| 東京都パラリンピック選手発掘プログラム   | 8月4日(日)   | パラリンピック等国際大会出場を目指すアスリート                           | 日本財団パラアリーナ |
| 東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラム | 12月14日(土) | パラリンピック等国際大会出場を目指すアスリート並びに今後本格的に競技に取り組みたい次世代アスリート | 文京区総合体育館   |

## (5) 選手強化支援事業等(助成事業)

### 【東京ゆかりパラリンピック出場候補者強化事業】

競技団体の推薦に基づき「東京アスリート」として東京都が認定した選手に対し、競技活動への支援を行います。今年度より、トレーニング実技や講習会等を開催し、競技者としてのパフォーマンス向上の後押しを更に図ります。

| 事業名                   | 日程  | 対象          | 場所  |
|-----------------------|-----|-------------|-----|
| 東京ゆかりパラリンピック出場候補者強化事業 | 調整中 | 東京アスリート認定選手 | 調整中 |

### 【東京都障害者スポーツ競技活動支援事業】

東京2020パラリンピック競技大会の正式競技となっている団体が行う事業に対して助成金を交付し、団体の自主的な活動を拡充させることで、選手の競技力強化を図ります。

### 【障害者スポーツ強化練習会事業】

全国障害者スポーツ大会の正式種目における選手の競技力向上を目的として、競技団体及び関係者と連携のもと練習会等の事業を支援します。

### 【障害者スポーツ大会の観戦支援】

各種障害者スポーツ大会において都民の観戦機会増大を図るため、大会主催者に対し、大会の周知や実施競技の理解促進に寄与する事業を支援します。

## 2. 各種スポーツ大会・行事の開催・協力等

### 【スポーツ大会の開催(自主事業)】

東京都の各競技団体や障害者スポーツセンターと連携し、全障害を対象とした大会を開催することにより、スポーツの振興に寄与するとともに、障害のない人と競技を通じた交流を図ります。

| 事業名              | 日程             | 場所               |
|------------------|----------------|------------------|
| 2019 東京 CUP 卓球大会 | 12月7日(土)・8日(日) | 東京都障害者総合スポーツセンター |

### 3. 理解啓発事業

#### (1) 東京の障害者スポーツ専門ポータルサイト（TOKYO 障スポ・ナビ）の運営

協会、障害者スポーツセンター情報をはじめ、都内公共スポーツ施設のバリアフリー情報、また都内で活動中の障害者が参加できるクラブ・サークル情報、ボランティア情報等を収集し、都内各地域の障害者スポーツに関する情報を検索できるサイト「TOKYO 障スポ・ナビ」を運営します。

#### (2) メディアを活用した障害者スポーツの理解促進事業

障害者スポーツの理解促進、普及啓発を推進するため、テレビ番組「パラアスリート 極ワザ」の制作及び放映やインターネットを活用した障害者スポーツ大会の中継など各種メディアを効果的に活用した情報発信を行い、都民へ障害者スポーツの理解促進を図ります。

#### (3) NHK、NHK厚生文化事業団共催事業

NHK、NHK厚生文化事業団と共催し、障害者スポーツの理解促進、普及啓発を目的に、様々な事業を展開していきます。アスリートとふれあい、スポーツを通じて交流することでスポーツの持つ楽しさや魅力に気づいてもらうとともに、障害のある人の競技スポーツを認識してもらう機会を提供し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会というスポーツのビッグイベントを支える土壌を醸成します。

| 事業名                | 日程・場所                              | 実施内容            | 派遣者                                |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| パラリンピアンと子どもたちの交流教室 | 全国の一般校、特別支援学級設置校、特別支援学校等<br>実施件数7件 | スポーツ体験・競技実演・講話等 | パラリンピアン、デフリンピック選手、アジア大会・世界選手権参加選手等 |

#### (4) チャレスポ！TOKYO

障害のある人もない人も共に参加できるスポーツイベントを実施するとともに、障害のある人が楽しくスポーツを始める機会を提供します。

| 事業名         | 日程  | 実施内容       | 場所        |
|-------------|-----|------------|-----------|
| チャレスポ！TOKYO | 調整中 | 障害者スポーツ体験等 | 東京国際フォーラム |

#### (5) 障害者スポーツ連携支援（障害者スポーツコンシェルジュ）

民間企業や団体等における障害者スポーツへの支援や連携に関する問合せに対し、相談窓口での情報提供、企画提案、障害者スポーツ用具貸出等による事業支援を行うことで、障害者スポーツの普及振興に繋がっていきます。また、障害者スポーツへの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に対して、ネットワークの構築及びマッチングにつなげていくための交流会を開催します。

#### (6) 東京パラスポーツスタッフ認定事業

パラリンピック等、国際大会への出場が期待される選手の競技力向上を図る上で必要不可欠なコーチ等を認定し、活動を支援するとともに都民に広く周知することで知名度や地位向上を図ります。

#### (7) 広報活動

一般都民や障害のある人に対して、障害者スポーツの普及や理解促進を図るため、当協会が主催する事業を中心に大会、イベント、教室等の障害者スポーツに関する情報をホームページ、Twitter、広報誌等を通じて提供します。

#### 4. 障害者スポーツ関連事業への協力・派遣

障害のある人に対するスポーツの普及・振興、障害のない人に対して障害者や障害者スポーツへの理解促進を目的に、都内各所における障害者スポーツ体験教室・講習会等のイベントの企画・運営への協力や講師派遣等を通じた協働事業を実施します。

## II 各種スポーツ大会等の開催と協力事業（公 2）

（目的）

障害のある人の自立と社会参加の促進及び障害者スポーツの普及を図るため、各種スポーツ大会・スポーツ教室を開催します。

### 1. 第20回東京都障害者スポーツ大会兼全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催（東京都共催事業）

障害のある人がスポーツを通じて、体力の維持増進を図り、社会参加への意欲の増進に寄与するとともに、都民の障害のある人に対する理解の促進を図ることを目的として、開催します。

【規模：選手 6,500 名 役員・ボランティア 5,000 名】

| 競 技                       | 日 程  | 会 場   |
|---------------------------|--|---|
| サウンドテーブルテニス<br>（身体部門）     | 5月19日（日）<br>午前9時から午後5時                                   | 東京都多摩障害者スポーツセンター（調布）<br>集会室                               |
| 陸上競技（知的部門）                | 5月25日（土）<br>5月26日（日）<br>午前9時から午後5時                       | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>陸上競技場                                  |
| 陸上競技（身体・精神部門）             | 6月1日（土）<br>午前9時から午後5時                                    | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>陸上競技場・補助競技場                            |
| 水泳（身体・知的部門）               | 5月25日（土）<br>5月26日（日）<br>午前9時から午後5時                       | 東京都障害者総合スポーツセンター<br>プール                                   |
| 卓球（身体・知的・精神部門）            | 5月25日（土）<br>午前9時から午後5時                                   | 武蔵野の森総合スポーツプラザ<br>メインアリーナ                                 |
| フライングディスク<br>（身体・知的・精神部門） | 5月25日（土）<br>午前9時から午後5時                                   | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>陸上競技場                                  |
| ボウリング（知的部門）               | 5月26日（日）<br>午前9時から午後5時                                   | 東京ポートボウル  |
| アーチェリー（身体部門）              | 5月19日（日）<br>午前9時から午後5時                                   | 東京都障害者総合スポーツセンター<br>洋弓場                                   |
| ソフトボール（知的部門）              | 5月19日（日）<br>午前9時から午後5時                                   | 光が丘公園<br>野球場  |
| バスケットボール（知的部門）            | 5月25日（土）<br>5月26日（日）<br>6月1日（土）<br>6月2日（日）<br>午前9時から午後5時 | 東京都立王子特別支援学校体育館<br>（5月25日・26日）<br>板橋区立小豆沢体育館<br>（6月1日・2日） |
| フットベースボール（知的部門）           | 5月25日（土）<br>午前9時から午後5時                                   | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>軟式野球場                                  |

| 競 技                   | 日 程                                    | 会 場                            |
|-----------------------|--|--------------------------------|
| バレーボール (知的部門)         | 5月25日(土)<br>午前9時から午後5時                 | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>体育館         |
| サッカー (知的部門)           | 5月26日(日)<br>6月2日(日)<br>午前9時から午後5時      | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>第二球技場・補助競技場 |
| ボッチャ (身体部門)           | 7月13日(土)<br>午前9時から午後5時                 | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>屋内球技場       |
| スポーツの集い (知的部門)        | 9月4日(水)<br>午前9時から午後5時                  | 武蔵野の森総合スポーツプラザ<br>メインアリーナ      |
| グランドソフトボール (身体部門)     | 11月3日(日)<br>午前9時から午後5時                 | 武蔵野中央公園スポーツ広場                  |
| 車いすバスケットボール<br>(身体部門) | 平成32年(2020年)<br>1月25日(土)<br>午前9時から午後5時 | 武蔵野の森総合スポーツプラザ<br>メインアリーナ      |
| バレーボール (精神部門)         | 平成32年(2020年)<br>2月5日(水)<br>午前9時から午後5時  | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>体育館         |
| バレーボール (身体部門)         | 平成32年(2020年)<br>3月7日(土)<br>午前9時から午後5時  | 駒沢オリンピック公園総合運動場<br>屋内球技場       |

## 2. 第20回東京都障害者スポーツ大会・第72回都民体育大会合同開会式の開催

東京都障害者スポーツ大会と都民体育大会の開会式を合同で開催し、障害のある人とない人がお互いのスポーツ競技への理解を深め、交歓を図れる式典を開催します。

| 競 技   | 日 程                     | 会 場                       |
|-------|-------------------------|---------------------------|
| 合同開会式 | 5月3日(金・祝)<br>午前10時から12時 | 武蔵野の森総合スポーツプラザ<br>メインアリーナ |

## 3. 第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会」への東京都選手団の派遣他(東京都共催事業)

### 【全国障害者スポーツ大会】

全国的な障害者スポーツの祭典である全国障害者スポーツ大会に向けて、東京都障害者スポーツ大会において選手を選考し、東京都選手団を編成し派遣します。

| 派遣大会等                             | 日 程              | 場 所    | 備 考                |
|-----------------------------------|------------------|--------|--------------------|
| 第19回全国障害者スポーツ大会<br>関東ブロック地区予選会派遣  | 各競技による           | 関東圏各会場 | 対象：各競技1チーム派遣       |
| 第19回全国障害者スポーツ大会<br>東京都選手団強化練習会    | 大会前実施            | 都内各所   |                    |
| 第19回全国障害者スポーツ大会<br>「いきいき茨城ゆめ大会」派遣 | 10月10日(木)～15日(火) | 茨城県    | 大会会期<br>10月12日～14日 |

【全国車いす駅伝】

車いす競技選手を選考し、東京都選手団を編成し派遣します。

| 派遣大会等                            | 日 程                               | 場 所                               |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 第 31 回全国車いす駅伝競走大会<br>東京都選手団選手選考会 | 調整中                               | AGF フィールド<br>(旧 味の素スタジアム西競<br>技場) |
| 第 31 回全国車いす駅伝競走大会<br>東京都選手団強化練習会 | 平成 32 年 (2020 年)<br>1~3 月 (2 回程度) | 都内各所                              |
| 第 31 回全国車いす駅伝競走大会派遣              | 平成 32 年 (2020 年)<br>調整中           | 京都府                               |

4. 各種スポーツ大会・行事の開催・協力等

【東京マラソン 2020】

「東京マラソン」に協力し、日本最大であり、世界一の〔市民マラソン〕を目指す一大イベントの成功に寄与します。

| 事 業 名       | 日 程                             | 場 所      |
|-------------|---------------------------------|----------|
| 東京マラソン 2020 | 平成 32 年 (2020 年)<br>3 月 1 日 (日) | 都庁 → 東京駅 |

Ⅲ 東京都障害者スポーツセンターの経営事業 (公 3)

都内の障害者スポーツの振興、普及の中核組織としての障害者スポーツセンターを、指定管理者として経営します。

1. 東京都多摩障害者スポーツセンター (詳細別紙参照)

2-1. 東京都障害者総合スポーツセンター (詳細別紙参照)

2-2. 障害者スポーツ振興推進事業

(1) 人材の養成と連携

【審判員養成講習会】

東京都障害者スポーツ大会に向けて、一般的には実施していない特殊種目の知識習得と審判法習得を目的として実施します。

① 審判員初級者養成講習会

| 事 業 名                   | 日 程                            | 対 象                    | 場 所          |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------|
| スラローム審判員・音源走監察員初級者養成講習会 | 5 月 3 日 (金・祝)<br><13 時~15 時予定> | 今後審判員・監察員としての活動も考えている方 | 板橋区立新河岸陸上競技場 |

| 事業名                         | 日程                                    | 対象                       | 場所               |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------|------------------|
| サウンドテーブルテニス審判員初級者養成講習会      | 平成32年(2020年)<br>2月8日(土)<br><9時~17時予定> | 視覚障害者のスポーツ、本競技に興味・関心のある方 | 東京都多摩障害者スポーツセンター |
| <b>新規</b> フットベースボール初級審判員講習会 | 調整中                                   | フットベースボール競技に興味・関心のある方    | 調整中              |

## ② 審判員フォローアップ講習会

| 事業名                       | 日程                                    | 対象                        | 場所               |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|------------------|
| サウンドテーブルテニス審判員フォローアップ講習会  | 4月21日(日)<br><9時~17時予定>                | 審判経験者、または普段から指導している方      | 東京都多摩障害者スポーツセンター |
| スラローム審判員・音源走監察員フォローアップ講習会 | 5月3日(金・祝)<br><13時~15時予定>              | 審判員・監察員経験者、または普段から指導している方 | 板橋区立新河岸陸上競技場     |
| ボッチャ審判員フォローアップ講習会①        | 6月15日(土)<br><9時~17時予定>                | 審判員経験者、または普段から指導している方     | 東京都障害者総合スポーツセンター |
| ボッチャ審判員フォローアップ講習会②        | 平成32年(2020年)<br>3月7日(土)<br><9時~17時予定> | 審判員経験者、または普段から指導している方     | 東京都多摩障害者スポーツセンター |
| フットベースボール審判員フォローアップ講習会    | 平成32年(2020年)<br>2月9日(日)               | 審判員経験者、または普段から指導している方     | 調整中              |

### 【競技別指導者研修会】

障害のある人へのスポーツ指導に関して、各競技で障害に特化した指導技術等を知り、またその技術の向上を図るため、競技別の指導者研修会を実施します。

| 事業名                  | 日程                       | 対象                           | 場所               |
|----------------------|--------------------------|------------------------------|------------------|
| 視覚障害者の水泳指導者研修会       | 8月18日(日)<br><9時~15時予定>   | 競技団体・障がい者スポーツ指導者・施設職員・学校関係者等 | 東京都多摩障害者スポーツセンター |
| 車いすレーサー指導者研修会        | 調整中                      | 競技団体・障がい者スポーツ指導者・施設職員・学校関係者等 | 調整中              |
| ジャベリックスロー指導者研修会      | 11月30日(土)<br><13時~15時予定> | 障害者に日頃より指導をしている方             | 東京都障害者総合スポーツセンター |
| <b>新規</b> ボッチャ指導者研修会 | 調整中                      | ボッチャの指導者・参加団体スタッフ            | 調整中              |

**【活動の場及び人材（選手）の発掘（普及）】**

選手の発掘及びその後の継続的な活動へのきっかけ作りを目的として、関係団体・機関と協働で、選手の養成事業を実施します。

| 事業名   | 日程                       | 対象                      | 場所               |
|---|--------------------------|-------------------------|------------------|
| 精神障害者のバレーボール練習会（共催：精神障害者地域生活支援とうきょう会議スポーツ企画部） | 11月28日（木）<br><13時～16時予定> | 精神障害者とサポートをするスポーツ指導者等   | 東京都多摩障害者スポーツセンター |
| 車いすレーサー練習会                                    | 調整中                      | 肢体不自由児者とサポートをするスポーツ指導者等 | 調整中              |
| かけっこ練習会・運動会                                   | 調整中                      | 立位で走可能な障害児              | 都立支援学校開放事業を活用予定  |

**（2）障害者スポーツ団体等への支援事業（競技団体支援）**

**【大会（特別支援事業）】**

競技団体と連携を図り、共催で大会を行うとともに、競技会開催の支援及び団体の育成を図ります。

| 事業名   | 日程  | 場所  |
|---|-----|-----|
| 東京ゆうあいバレーボール大会<br>（共催：東京都知的障害者バレーボール部会）                       | 調整中 | 調整中 |
| 関東ゆうあいソフトボール大会<br>（共催：東京都知的障害者ソフトボール部会）                       | 調整中 | 調整中 |
| 東京都知的障害者サッカー大会<br>（Tokyo. F. I. D カップ）<br>（共催：東京都知的障害者サッカー連盟） | 調整中 | 調整中 |
| 東京ゆうあいバスケットボール選手権大会<br>（共催：東京都IDバスケットボール連盟）                   | 調整中 | 調整中 |

**【競技団体登録】**

① 競技団体支援事業

都内を総括する種目別競技団体が実施する事業に対し、助成金を交付し、競技団体の育成と競技の振興、理解啓発・周知協力を図ります。

② 競技団体連絡協議会の開催（年3回程度）

東京都の障害者スポーツ振興のため、競技団体との意見・情報交換等の連携強化を図り、障害者スポーツの普及を目指します。

**（3）障害者スポーツに関する理解啓発（理解啓発）**

**【広報活動】**

一般都民や障害のある人に対して、障害者スポーツの普及や理解の促進を図るため、障害者スポーツに関する情報をホームページ、Twitter、広報誌等を通じて提供します。

#### (4) 障害者スポーツに関する調査研究

##### 【障害者スポーツの手引き書の発行】

障害のある人がその障害、程度に応じてスポーツを選び、始める一押しとなるような情報を取りまとめた「障害者スポーツの手引き」を発行します。

#### IV 会員の拡大と自主財源の確保

東京都障害者スポーツ大会等イベントでの寄附金や会員募集活動、会員を対象としたスポーツ観戦会等、会員企業のCSR活動の支援等を積極的に行い、会員の拡大と自主財源の確保に努めます。

#### V 研修

全ての職員が質の高いサービスの提供を行うことを目的として、年間研修計画を策定し、各種研修を実施します。更に、支援技術の向上や利用者に対してのハートフルな対応ができる研修を行います。

#### VI 諸会議

(目的)

協会運営を円滑に執行するために以下の諸会議を開催します。

##### 1. 総会の開催

開催：6月・3月及びその他の月

##### 2. 理事会の開催

開催：6月・3月及びその他の月

##### 3. 常任理事会の開催

諸課題を整理し、協議します。

開催：原則月1回

##### 4. 顧問会議

顧問に会務を報告し、意見を仰ぎます。

##### 5. 各種委員会・部会の設置

事業や規程、会員の拡大等、協会の抱える多方面にわたる諸課題について検討していきます。

##### 6. 事業推進委員会の開催

協会本部と障害者スポーツセンターの諸課題を解決し、円滑な業務の執行を図ります。

開催：毎月1回

**平成31年度  
東京都障害者スポーツセンター  
事業計画書**

(事業期間:平成31年4月1日から平成32年(2020年)3月31日)

**東京都多摩障害者スポーツセンター  
東京都障害者総合スポーツセンター**

# 平成31年度 事業運営計画

東京都障害者スポーツセンターの管理運営にあたっては、第3期指定管理者指定申請書に記載した事項などを踏まえ計画的な事業執行を図ると共に、「東京における障害者スポーツ振興ビジョン」の実現に向け障害者専用スポーツ施設としての機能の充実と効果的な運営、利用者支援サービスの向上及び地域での障害者スポーツの振興など、一層の推進に努めます。

特に、地域振興事業については、協会の障害者スポーツ地域開拓推進事業と十分に連携を図りながら、関係機関・団体とも連携し障害者スポーツ振興の計画的かつ着実な事業展開に取り組みます。

また、東京2020パラリンピック競技大会及び大会後に向けて、競技スポーツ振興とアスリート個々の競技力向上の支援や障害者スポーツの普及促進に積極的に努めます。

## 1 運営の基本的な考え方

### (1) 基本方針

- ① 障害のある人の生涯スポーツ社会を実現します。
- ② 障害者スポーツ振興の中核施設として運営します。
- ③ 障害のある人一人ひとりのスポーツを通じた豊かな生活の実現を支援します。

### (2) 今後の事業展開

- ① 幼少児から高齢者まで、利用者の障害の種類や程度、並びにライフステージ・ライフスタイルに応じたスポーツ活動を支援します。特に、初心者・初級者のスポーツ導入のためのプログラムや対応のための体制を強化し利用者の定着化を図ります。
- ② 競技力向上を目的としている利用者に向けた取り組みを推進します。
- ③ 地域での障害者スポーツ振興を協会事業や関係機関・団体等と連携して推進します。
- ④ 障害者スポーツを支える人材を養成・育成します。
- ⑤ 障害者スポーツに関する研究開発及び情報収集・発信の拠点として活動し利用者ニーズの高いプログラムの充実を図ります。
- ⑥ 東京2020パラリンピック競技大会及び大会後の競技スポーツ振興を見据えて、ジュニアを対象とした選手育成や障害者アスリートへの競技力向上の支援に取り組みます。

### (3) 適正かつ効果効率的な運営

関連法令を遵守すると共に、運営懇談会や利用者ニーズ調査等を踏まえ、求められるサービスの提供と利用者の安心や満足感、職員の意欲や達成感、財政の健全化など、バランスの取れた効果的で効率的な運営を目指します。

## 2 平成 31 年度事業の具体的方針

- (1) 協会及び両スポーツセンターが一体となり、障害のある人が「いつでも どこでも いつまでも」スポーツに親しめる社会の実現を目指して事業展開していきます。
- (2) 指定管理者申請書記載事項を踏まえ、効率的かつ効果的な施設運営に努めるとともに、利用者サービスの一層の向上を進めます。
- (3) 両スポーツセンターの地域支援事業を協会が進める障害者スポーツ地域開拓推進事業と一体的に行い、地域における障害者スポーツ振興に効率的に取り組みます。
- (4) 利用者のライフステージにあったサービスの充実に努めます。
  - ① 安全に、安心して、快適に、楽しく、効果的にスポーツに親しめるよう、個々の利用者の状況に対応した支援プログラムを提供します。特に、日常的な個人利用者の利便性の向上を図るため、主に初心者・初級者を対象に、障害の種類や状況に配慮したサポートやアドバイスを充実させ、継続的なスポーツ活動につなげていきます。
  - ② 新たにスポーツを始める方に効果的なプログラムを提供するために、相談からスポーツへの導入、入門教室を一体的に実施しその効果を評価していきます。また、医療・福祉機関などとの連携について更に充実していきます。
  - ③ 個々の障害特性に対応した支援プログラムにより、効果的・効率的で継続的なスポーツ活動を支援するとともに、日常生活動作の向上に役立つプログラムを実施します。
  - ④ 子どものころからスポーツの楽しさを味わい、継続したスポーツ活動ができるよう、障害児を対象としたプログラムを充実させていきます。
  - ⑤ 重度障害者がスポーツを楽しみ、継続したスポーツ活動が行えるようなプログラムを関係機関・団体等と連携して実施します。
  - ⑥ 日頃の練習の成果を発表できるよう大会や記録会を開催します。
- (5) 障害のある人の社会参加の促進、共生社会の実現のために、ソーシャルワーク的な視点を含め、多様な利用者ニーズに対応できるように、支援サービスの提供に取り組んでいきます。
- (6) 障害者スポーツに関する情報を幅広く発信し、障害者スポーツの普及・発展に寄与します。また、協会と一体となり、「障害者スポーツ専門ポータルサイト(TOKYO 障スポ・ナビ)」や広報誌等により広く都民に情報提供を行い、障害者スポーツの理解啓発を促進します。また、館内においては、デジタルサイネージを活用するなどして効果的・効率的な情報提供を実施していきます。
- (7) 身近な地域でのスポーツ・レクリエーション活動を支える障がい者スポーツ指導員やボランティアの養成講習会などを実施し、人材の育成から具体的な活動に結び付ける取り組みを推進します。また、多種多様なスポーツ人材の方々との連携・協働に取り組んでいき

ます。

- (8) 東京 2020 パラリンピック競技大会及び大会後の競技スポーツ振興を見据え、競技力向上や選手発掘に繋がる事業を実施するとともに、協会事業や競技団体と連携調整を図り、競技選手の育成強化や競技スポーツアスリートへの支援に積極的に取り組みます。
- (9) 職員の専門的な知識と技術の向上を支援するとともに、よりきめ細かな実態に即した研修を行い、今後の障害者スポーツの振興・発展を更に強く推進するための支援体制の強化を図ります。
- (10) 大規模災害などの不測の事態に備えて、日頃から行政や関係機関、団体などとの連携を一層密にし、利用者の安全・安心の確保に万全を期します。
- (11) 総合スポーツセンターは、事業活動の充実に努めると共に、グラウンド、テニスコート等改修工事の安全施行と全館リニューアルオープンに向け、更に充実した施設運営に努めます。また、多摩スポーツセンターでは、改修工事期間中、代替施設の活用や近隣施設等の協力を仰ぎ、活動の継続と支援の充実に努めるとともに、リニューアルオープンに向けて、一層充実した施設運営に努めます。

# 東京都多摩障害者スポーツセンター 平成31年度 事業のご案内

## 味の素スタジアム 調布庁舎（代替施設） 利用案内

調布庁舎の開館は  
5月31日まで(予定)

利用施設 : トレーニング室・卓球室・STT室・体育館(9:00~20:30)  
※各スポーツ施設に専門スタッフがいます。  
集会室・印刷室(9:00~20:50)  
※代替施設にプールはありませんが、週1回センタースタッフが、武蔵野の森総合スポーツプラザのプール施設にてみなさまのお越しをお待ちしています。(原則毎週火曜日9:00~12:00)  
※プールの利用については、武蔵野の森総合スポーツプラザの利用手続きに沿ってご利用ください。  
休館日 : 原則毎週水曜日(詳しくは利用カレンダーをご覧ください)

## 東京都多摩障害者スポーツセンター改修後 利用案内

リニューアル  
オープン 6月下旬(予定)

利用施設 : トレーニング室・卓球室・STT室・体育館(9:00~20:30)  
プール(9:00~20:20) ※各スポーツ施設に専門スタッフがいます。  
集会室・印刷室(9:00~20:50)・宿泊施設  
休館日 : 毎週水曜日(詳しくは利用カレンダーをご覧ください)

今回の改修工事は、原則として外観など現状の形態は変わっていませんが、リニューアルの主な内容は、以下のとおりです。

- プールが5コースから6コースに増設しました。
- STT室が宿泊棟の1階に移設しました。
- 体育館が冷暖房完備になりました。
- 宿泊棟の部屋数を増やしました。

### ☆ 障害者スポーツセンターの特長 ☆

障害の種類・程度や年齢層に応じて、「リハビリテーションから健康の維持増進」「楽しむスポーツから競技スポーツまで」様々な利用目的に合わせてみなさまのニーズにお応えします。  
みなさんが、「安心・安全」にスポーツに取り組み、継続してスポーツが楽しめるように、健康スポーツ相談や各種教室・大会・講習会等の事業を実施しています。  
詳しくは、スポーツ施設にいる専門スタッフや受付窓口でお気軽にお尋ねください。

### 健康スポーツ相談

**スポーツ医事相談** <初めて運動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応じます。>

| 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 | 4名(予約制) | 医務室            | 毎月4回   | 午前又は午後 | 専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、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 | 4名(予約制) | 医務室<br>トレーニング室 | 毎月1~2回 | 午前又は午後 | 主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、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 | 4名(予約制) | 相談室            | 毎月1回   | 午前又は午後 | 健康な生活を送るためのバランス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。          |

※医師等の都合により、実施日・時間が変更となることがあります。予めご了承ください。

**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助言を行い、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   |
|-----------------|------|-----|------------|-----|-----|--|
| センタースタッフによる運動相談 | 障害児者 | 予約制 | 相談室<br>各施設 | 要相談 | 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。 |
| はじめてのスポーツ相談     | 障害児者 | 予約制 | 各スポーツ施設    | 要相談 | 要相談 | センターを利用して間もない方等で卓球・バドミントン等を実施したいけど不安を抱えている方の為の相談です。各スポーツ施設にて、スポーツスタッフと一緒に体験して活動の幅を広げましょう。  |

### 【健康スポーツ相談の申込みについて】

各種相談を希望される方は、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ください。

各種相談は、事前に予約が必要です。希望される方は、受付または電話でお問い合わせください。

※運動相談では、主に施設利用や運動・スポーツの初心者・初級者の方を対象に、日常的な利便性の向上を図るよう、利用者によるピアサポート等のアシストサービスも行い、継続的なスポーツ活動に繋げていきます。

## 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   |
|--------------------------|-------------|----|----------------------------|---|-----------------|--|
| ちょこっとスポーツ！               | 障害児者<br>介護者 | なし | 体育館                        | 4/18(木) 8/17(土) 9/7(土)<br>10/29(火) 11/14(木) 12/19(木)<br>2/20(木) 3/19(木)                     | 13:00～<br>14:30 | ちょこっとスポーツを始めてみたいいな。<br>もうちょこっと上手くなりたいいな。<br>という方々を大募集！<br>新たなスポーツにチャレンジし、自分にできる種目を見つけよう！ |
|                          |             |    | 谷保<br>第三公園                 | 5/18(土) 1/18(土)<br>※雨天時は、体育館で実施します。   |                 |  |
| いきいき<br>TAMAピクニック        | 障害児者<br>介護者 | なし | 体育館                        | 5/10(金) 8/9(金) 10/8(火)<br>12/13(金) 1/16(木) 3/12(木)  | 12:00～<br>13:00 | 立ってでも、座ってでも、OK！<br>リズムにのって、コロコロ楽しい体操を<br>みんなでいきましょう！                                     |
| リフレッシュ健康体操               | 障害児者<br>介護者 | なし | 体育館                        | 4/16(火) 5/16(木) 8/27(火)<br>9/12(木) 10/22(火) 11/19(火)<br>12/17(火) 1/23(木) 2/18(火)<br>3/17(火) | 13:00～<br>14:00 | 椅子に座りながら！マットの上で！<br>自分のペースで！<br>自宅でも、健康づくりのために楽しみながらできる<br>体操をスタッフをご紹介します。               |
| ヨガの時間                    |             |    |                            | 4/25(木) 5/30(木) 8/29(木)<br>10/31(木) 12/26(木) 2/27(木)  |                 |  |
| レクリエーションスポーツ<br>インドアバタンク | 障害児者<br>介護者 | なし | 体育館                        | 8/6(火) 8/20(火) 8/30(金)<br>9/6(金)  | 13:00～<br>14:30 | 砂入りのゴム製ボールを使用した、老若男女が楽しめる<br>スポーツです。白熱したゲームを通してチームメイトとの<br>交友も深められます。                    |
| レクリエーションスポーツ<br>ユニカール    | 障害児者<br>介護者 | なし | 体育館                        | 金曜日 全3回<br>1/10 1/17 1/24   | 13:00～<br>14:30 | ユニカールは、「カーリングを屋内でも楽しめるように」と<br>考案されたスポーツ！冬の競技の醍醐味を体育館で<br>体験してみましょう！                     |
| TAMA アクア                 | 障害児者        | なし | プール                        | 9/5(木) 10/27(日) 11/7(木)<br>12/8(日) 1/9(木) 2/2(日)  | 12:00～<br>13:00 | 水の特性を活かし、リラクゼーションからアクアピクスまで<br>水中で楽しく身体を動かしましょう！   |
| ラジオ体操                    | 障害児者<br>介護者 | なし | 通年は体育館<br>トレーニング室<br>は5月まで | 通常開館日   | 9:10～<br>9:15   | 朝はやっぱラジオ体操！ラジオ体操第一を行います。<br>皆さんで体操をして、爽やかな気持ちで一日を始め<br>ましょう！※7月からはプールでも開催します。            |

※トレーニング室において「全国自転車の旅」、プールにおいて「水中歩行の旅」を行っています。ぜひチャレンジしてください！！

### 測定評価

＜体力はついたかな？定期的に自分の体力を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<br>～チェックtheしびん～ | 障害者 | なし | 体育館 | 5/1(水・祝) 11/16(土) | 13:00～<br>15:30 | 自分の身体を振り返ってみましょう！<br>定期的に測定し、これからの運動と健康づくりに<br>つなげましょう！！ |

### 入門教室

＜スポーツに挑戦してみたいなあ～と思った方は、入門教室で体験してみましょう！＞

| 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 | 5/11(土) 9/23(月・祝) 11/30(土)<br>2/11(火・祝) 3/28(土)   | 13:00～<br>15:00 | 大きなトランポリンで全身を使ってみんなで<br>ジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！   |
| ミラクル<br>初心者水泳教室                   | 障害児者           | 15名<br>(申込制) | プール | 第1期 月曜日 全5回<br>10/7 10/21 10/28<br>11/11 11/18<br>第2期 土曜日 全5回<br>2/8 2/22 2/29 3/7 3/14     | 12:00～<br>13:00 | 「水に顔をつけるのが不安だな。」「なかなかバタ足・息<br>継ぎが上手くいかない。」「25mを泳ぎたい！」と個々に<br>合わせ水慣れから泳法の練習を行います。目標<br>は25m完泳！ |
| 知的障害者の<br>水泳教室                    | 知的障害児者         | なし           | プール | 土曜日 全6回<br>9/21 10/19 11/9 12/7<br>2/1 3/21   | 12:00～<br>13:00 | 水泳をこれからやってみたい方！もっと泳ぎが上手に<br>なりたい方！教室でみんなと一緒に目標に向かって<br>泳いでみましょう！                              |
| ウエルネスバランスボール<br>トレーニング            | 障害児者<br>介護者    | なし           | 体育館 | 金曜日 全5回<br>5/24 9/20 11/8 1/31 3/27   | 13:00～<br>14:00 | 大小のバランスボールやチューブを使い、全身のトレー<br>ニングを行います。バランス感覚を養いながら、筋力強<br>化を目指しましょう！                          |
| ステップアップ卓球                         | 障害児者           | なし           | 体育館 | 4/26(金) 5/31(金) 8/31(土)<br>9/28(土) 10/25(金) 11/22(金)<br>12/27(金) 1/25(土) 2/21(金)<br>3/13(金) | 13:00～<br>14:30 | 課題をクリアし、自分が習得したい技術をマスター<br>しましょう！<br>個々のレベルに合わせて行います。   |
| 安心してはじめられる<br>脳血管障害者の<br>トレーニング教室 | 脳血管障害者<br>介護者  | 15名<br>(申込制) | 体育館 | 第1期 金曜日 全4回<br>9/6 9/13 9/20 9/27<br>第2期 土曜日 全4回<br>1/18 1/25 2/1 2/15                      | 10:30～<br>12:00 | 障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法を<br>学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！  |
| 安心してはじめられる<br>変形性関節症の<br>トレーニング教室 | 変形性関節症者<br>介護者 | 15名<br>(申込制) | 体育館 | 第1期 火曜日 全4回<br>10/1 10/8 10/22 10/29<br>第2期 木曜日 全4回<br>2/6 2/13 2/20 2/27                   | 10:30～<br>12:00 | 障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法を<br>学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！  |

## 中・上級教室

<試合をしてみたいな。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  |
|--------------|--------|--------------|-------------|---|---|---|
| 新 レッツ！スポーツ   | 障害児者   | なし           | 体育館         | 4/27(土) 5/23(木) 8/25(日)<br>9/26(木) 10/24(木) 11/21(木)<br>12/22(日) 1/30(木) 2/29(土)<br>3/26(木) | 10:00～<br>12:00                             | もっとうまくやりたい方、<br>大会を目指したい方必見！<br>さまざまなスポーツのレベルアップを目指して技術を習得しましょう。                                    |
| 新 中上級水泳教室    | 知的障害児者 | 20名<br>(申込制) | プール         | 土曜日 全7回<br>8/31 10/19 11/9 12/28<br>1/11 2/22 3/21  | 18:00～<br>19:00                             | 更なるレベルアップを目指す方のための教室です。<br>目標達成を目指しましょう！<br>協力：東京都障害者水泳連盟   |
| ワンポイント水泳     | 障害児者   | なし           | プール         | 4/23(火) 5/28(火) 9/2(月)<br>10/21(月) 11/18(月) 12/23(月・祝)<br>1/27(月) 2/22(土) 3/7(土)            | 12:00～<br>13:00                             | 12.5m以上泳げる方（目安）対象にワンポイント<br>アドバイスを行います。<br>更に泳力アップを目指しましょう！<br>※4/23・5/28は武蔵野の森総合スポーツプラザで<br>実施します。 |
| ワンポイントトレーニング | 障害児者   | なし           | トレーニング<br>室 | 開催月ごとに決定します   | 10:00～<br>12:00<br>.....<br>13:00～<br>15:00 | 日頃のトレーニングで疑問に思っていること、マシンの<br>使い方などいろいろなトレーニングのワンポイントを分か<br>りやすくお伝えします。                              |

## アウトドア教室

<屋外に出て、スポーツ体験をしましょう！>

| 事業名                     | 対象          | 定員           | 場所 | 実施日      | 時間 | 内容  |
|-------------------------|-------------|--------------|----|----------|----|---|
| 拡 多摩探検隊<br>～レッツ！ハイキング！～ | 障害児者<br>介護者 | 15組<br>(申込制) | 未定 | 9/29 (日) |    | 仲間と一緒に交流しながら楽しく歩き秋の自然を探しに行こう！<br>いろいろな歩き方で歩きましょう！ |

## 大会前教室

<大会前にレベルアップ！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     | 都大会<br>出場者  | なし | AGF<br>フィールド<br>(旧 味の素スタジアム西競技場) | 5/17 (金)  | 13:00～<br>15:00 | 都大会に向けて、走り方のコツ、教えます！<br>ルールの確認やワンポイントアドバイスまで個々に<br>合わせて行います。大会で良い記録を出すために、<br>一緒に練習しましょう。目指せ、全スポ!!<br>※荒天時は、体育館で実施します。 |
| 都大会前スローイング | 都大会<br>出場者  | なし | AGF<br>フィールド<br>(旧 味の素スタジアム西競技場) | 5/17 (金)  | 15:00～<br>17:00 | 都大会に向けて、投げ方やコツを知りたい方！<br>ルールの確認や記録に挑戦してレベルアップ<br>しましょう！目指せ、全スポ!!<br>※荒天時は、体育館で実施します。                                   |
| 都大会前卓球     | 都大会<br>出場者  | なし | 体育館                              | 5/19 (日)  | 13:00～<br>15:00 | 都大会に向けて、ルールの確認や技術の向上をして<br>いきましょう！初めての大会で不安な方、試合前に<br>アドバイスが欲しい方！<br>是非ご参加をお待ちしております！目指せ全スポ!!                          |
| 大会前<br>卓球  | 卓球大会<br>出場者 | なし | 体育館                              | 10/26 (土) | 15:00～<br>17:00 | 大会前に、スキルアップやルールの確認をしましょう。<br>大会での勝利と一緒に目指します!!   |

## アスリートサポート教室

<競技に向けての第1歩！さらに上のランクを目指してスキルアップ！>

| 事業名      | 対象     | 定員 | 場所  | 実施日                                   | 時間              | 内容               |
|----------|--------|----|-----|---------------------------------------|-----------------|------------------|
| 水泳選手育成教室 | 身体障害児者 | なし | プール | 9/28(土) 11/30(土)<br>1/11(土) 3/20(金・祝) | 19:00～<br>20:20 | 己を磨け！さらなる飛躍を目指せ！ |

## 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<br>キッズ・ジュニア運動 | 3歳～小学3年生<br>の障害児<br>介護者 | 30組<br>(申込制) | 体育館 | 9/16(月・祝) 10/20(日)<br>11/17(日) 12/15(日)<br>1/4(土) 2/16(日) 3/14(土) | 13:00～<br>14:30 | 走る・投げるなどの基本的な動きや、用具を使うなど<br>様々な動きを通して、「楽しい！嬉しい!!できた!!!」<br>という経験を積みましょう！ |
| チャレンジ！<br>ジュニアスポーツ   | 小中学生の<br>身体障害児          | 15名<br>(申込制) | 体育館 | 9/14(土) 10/12(土)<br>11/23(土・祝) 12/14(土)<br>1/4(土) 2/8(土) 3/8(日)   | 15:00～<br>16:30 | 君はダイヤの原石☆<br>あらゆるスポーツにチャレンジだ！そして、得意なもの<br>を見つけよう！目指せ、金メダル!!              |
| チャレンジ！<br>ジュニア水泳     | 小中学生の<br>身体障害児          | 15名<br>(申込制) | プール | 日曜日 全7回<br>9/22 10/20 11/24 12/15<br>1/19 2/16 3/22               | 12:00～<br>13:00 | 水泳の楽しさを感じ、大会を目指して自らの<br>可能性にチャレンジしてみよう！                                  |

## 地域交流教室

<ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう！>

| 事業名           | 対象                  | 定員 | 場所                    | 実施日  | 時間              | 内容  |
|---------------|---------------------|----|-----------------------|--|-----------------|---|
| ボ 日曜広場        | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | 体育館                   | 日曜日 全9回<br>4/21 8/4 9/15 10/6 11/10<br>12/22 1/5 2/23 3/29     | 13:00～<br>14:30 | 毎月のテーマはお楽しみ☆<br>テーマに沿って、工夫をしたスポーツや工作を<br>みんなで楽しみましょう！                 |
| ボ レッツ☆HIP HOP | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | 体育館                   | 4/7(日) 5/5(日) 8/12(月・祝)<br>9/1(日) 11/23(土・祝)<br>1/26(日) 3/8(日) | 12:00～<br>13:00 | からだを動かすことが好きなあなた!<br>HIP HOPにトライしてみよう～!!<br>レッツ！ダンス!!                 |
| ボ みんなで☆ゴルフ    | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | 谷保<br>第3公園            | 月曜日 全2回<br>5/20 9/30   | 13:00～<br>15:30 | グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです!!<br>一緒にラウンドして、たくさんの仲間をつくろう。<br>※雨天時 5月→中止 9月→体育館 |
| ボ みんなで☆サッカー   | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | ミスノ<br>フットサルプラザ<br>調布 | 5/6 (月・祝)  | 13:00～<br>16:00 | 障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、ませ<br>ごせサッカーを行います！<br>5月6日、キックオフ！               |

|   | 事業名              | 対象                  | 定員 | 場所  | 実施日   | 時間                                 | 内容  |
|---|------------------|---------------------|----|-----|---|------------------------------------|---|
| ボ | みんなで☆卓球          | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | 体育館 | 5/11(土) 9/15(日) 11/10(日)<br>1/26(日)                                     | 10:00～<br>12:00                    | 卓球好きな人、集まれ！<br>初心者から上級者まで、みんなで交流を深めなが<br>ゲームやラリーを楽しみましょう☆                                     |
| ボ | みんなで☆<br>バドミントン  | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | 体育館 | 月曜日 全4回<br>8/26 10/28 12/16 2/17  | 18:30～<br>20:30                    | 基礎からゲームまで、バドミントンのいろはを教えます<br>!!<br>バドミントン好き、レベルアップしたい方！<br>大歓迎☆                               |
| ボ | みんなで☆ポッチャ        | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | 体育館 | 11/4 (月・祝)<br>2/24 (月)  | 13:00～<br>15:00<br>10:00～<br>12:00 | もう誰もが知ってきているパラリンピック種目！<br>かつ！みなさんが一緒に楽しめるスポーツ！<br>奥の深い競技にはまる方も多い種目です！                         |
| ボ | レッツ！<br>車いすバスケット | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし | 体育館 | 4/21(日) 5/5(日) 9/14(土)<br>10/26(土) 11/4(月・祝)<br>12/1(日) 2/23(日) 3/28(土) | 9:00～<br>12:00                     | 初めての方も大歓迎!! 大人から子供、障害の有無<br>に関わらず、誰でも参加オッケー！車いすの基本操<br>作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケット<br>に挑戦してみよう！ |

### 重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者も共に楽しもう！>

|   | 事業名             | 対象                 | 定員           | 場所  | 実施日  | 時間              | 内容  |
|---|-----------------|--------------------|--------------|-----|--|-----------------|---|
| 新 | のびのび体操クラブ       | 肢体不自由児<br>者<br>介助者 | 20名<br>(申込制) | 体育館 | 9/1(日) 10/13(日) 11/17(日)<br>12/8(日) 1/19(日) 2/15(土)<br>3/29(日) | 10:30～<br>12:00 | 穏やかな雰囲気の中で、楽しくひとりひとりのペースに<br>合わせて行います。<br>親子で一緒にストレッチやレクリエーションをしまし<br>ょう！ |
| 新 | のびのび<br>プールのひろば | 肢体不自由児<br>者<br>介助者 | なし           | プール | 10/5(土) 11/17(日) 12/14(土)<br>2/15(土) 3/20(金・祝)                 | 12:00～<br>13:00 | 波のたない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで<br>自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ<br>楽しんでみましょう！         |

### 介護予防支援教室 <生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！>

|        | 事業名             | 対象            | 定員 | 場所              | 実施日  | 時間              | 内容   |
|--------|-----------------|---------------|----|-----------------|--|-----------------|--|
| 拡<br>ボ | コツコツ。<br>若返り体操！ | 中高年障害者<br>介護者 | なし | くにたち市民<br>総合体育館 | 月曜日 全10回<br>4/8 5/13 8/5 9/9 10/7<br>11/11 12/9 1/20 2/3 3/9 | 12:00～<br>13:30 | ネーミングとちよこつと時間を変更して心機一転！<br>一日のちよつとした隙間時間でも手軽にできる体操を<br>集めてみました。<br>年間を通して一緒にやっていきましょう。 |

### 【スポーツ教室の参加・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。
- 申込方法 ・ 申込制の教室は、原則開催前月の1日から10日までが申込受付期間となっています。  
また、申込制でない教室は、当日センター受付で利用の手続きを済ませてから会場にお越し下さい。  
・ 申込み多数で抽選となった場合、都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。あらかじめご承知おきください。  
※ 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、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加下さい。
- ・ **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。
  - ・ **拡** のマークがついているものは、今年度内容等を拡充した事業になります。
  - ・ **ボ** のマークがついているものは、ボランティアを受け入れています。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

## 大会

|   | 大会名                            | 対象            | 場所         | 実施日                      | 備考  |
|---|--------------------------------|---------------|------------|--------------------------|---|
|   | リニューアルオープン記念<br>第36回 水泳記録会     | 障害児者          | プール        | 9月8日(日)                  | 初めて大会に参加する方も安心して参加できます！   |
| 拡 | リニューアルオープン記念<br>第33回 卓球大会      | ◆障害児者         | 体育館<br>集会室 | 11月2日(土)<br>3日(日)        | 日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！<br>また、大会を通じて沢山の仲間と出会い、<br>新しいステージに踏み出してみましょう！ |
|   | リニューアルオープン記念<br>第15回 ポッチャ大会    | ◆障害児者         | 体育館        | 平成32年(2020年)<br>2月9日(日)  | ※卓球大会は、一般卓球は2日間で行います。   |
|   | リニューアルオープン記念<br>第31回 ショートテニス大会 | ◆障害児者         | 体育館        | 平成32年(2020年)<br>3月1日(日)  | 詳細は、大会要項をご覧ください。<br>※STT競技は、11/2に行います。                              |
|   | リニューアルオープン記念<br>第4回 ユニカール体験大会  | ◆障害児者<br>地域住民 | 体育館        | 平成32年(2020年)<br>3月15日(日) | ※ユニカール体験大会は、競技会と体験会の<br>2つを行います。                                    |

### 【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、ご確認の上、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、ご確認の上、お申し込み下さい。
- 申込方法 — 各大会の申込用紙に記入うえ、来館、郵送、メール又はファックスにてお申し込み下さい。(詳細は各大会要項をご確認下さい)

## 地域交流事業

### 行事

<どなたでも参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いのうえ、ぜひお越しください！>

| 事業名         | 対象                  | 場所    | 実施日          | 内容  |
|-------------|---------------------|-------|--------------|---|
| TAMAスポーツまつり | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | 体育館ほか | 5/26(日)      | どなたでも楽しめるスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！<br>家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！<br>※当日は、「調布市民スポーツまつり」も同時開催します！ |
| 開所式         | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | 体育館ほか | 6/下旬<br>(予定) | 待ちに待った、改修工事後のセンターのオープンをみなでお祝いしましょう！   |
| 障害者週間記念事業   | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | 体育館ほか | 12/21(土)     | どなたでも楽しめるイベントが盛りだくさん！<br>家族・友達を誘って、皆で楽しい時間を過ごしましょう！   |
| 新春もちつき      | 障害児者<br>介護者<br>地域住民 | 体育館ほか | 1/5(日)       | 新年は「もちつき」から！<br>皆でもちつきを体験し、皆で新春を祝いましょう！   |

## 講習会

### 人材育成・理解啓発

| 事業名                        | 対象  | 場所          | 実施日・時間   | 内容  |
|----------------------------|---|-------------|--|---|
| スポーツボランティア講習会<br>(入門編・体験編) | 障害者スポーツ活動に興味のある方                              | 集会室<br>体育館他 | 入門編 5/25(土) 1/26(日)<br>体験編 9/7(土) ちよこつとスポーツ<br>2/8(土) チャレンジ！<br>ジュニアスポーツ | ★障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい★<br>・・・という方のための体験型講習会です！<br>前半⇒オリエンテーションと講義<br>後半⇒教室に参加して、学んだことを実践してみましょう！<br>※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。                        |
| フォローアップ講習会                 | ・障がい者スポーツ指導員<br>・協会登録スポーツボランティア<br>・施設・団体職員 他 | 集会室<br>体育館他 | 11/16(土) 2/15(土)   | ★もっと現場で活躍したい！ステップアップしたい★<br>・・・という方のための体験型講習会です！<br>活躍の場を広げませんか？都内の地域や施設のフィールドで活躍する先輩のノウハウをお伝えします！<br>※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。<br>(共催：東京都障害者スポーツ指導者協議会) |
| 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会         | 東京都内在住・在勤・在学で資格取得を希望される方                      | 集会室<br>体育館他 | 8/19(月) 8/20(火) 8/22(木)<br>8/26(月) 8/27(火)                               | (公財)日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を身につけます。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。<br>※詳細は、別紙要項にてご確認ください。          |
| 医療福祉連携講座                   | 医療福祉関係従事者                                     | 体育館ほか       | 3/8(日)   | 医療福祉関係従事者の方にセンターの情報や利用者の声を届け、病院患者及び地域住民に届くように繋がり構築する講座を実施します。   |

## 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。

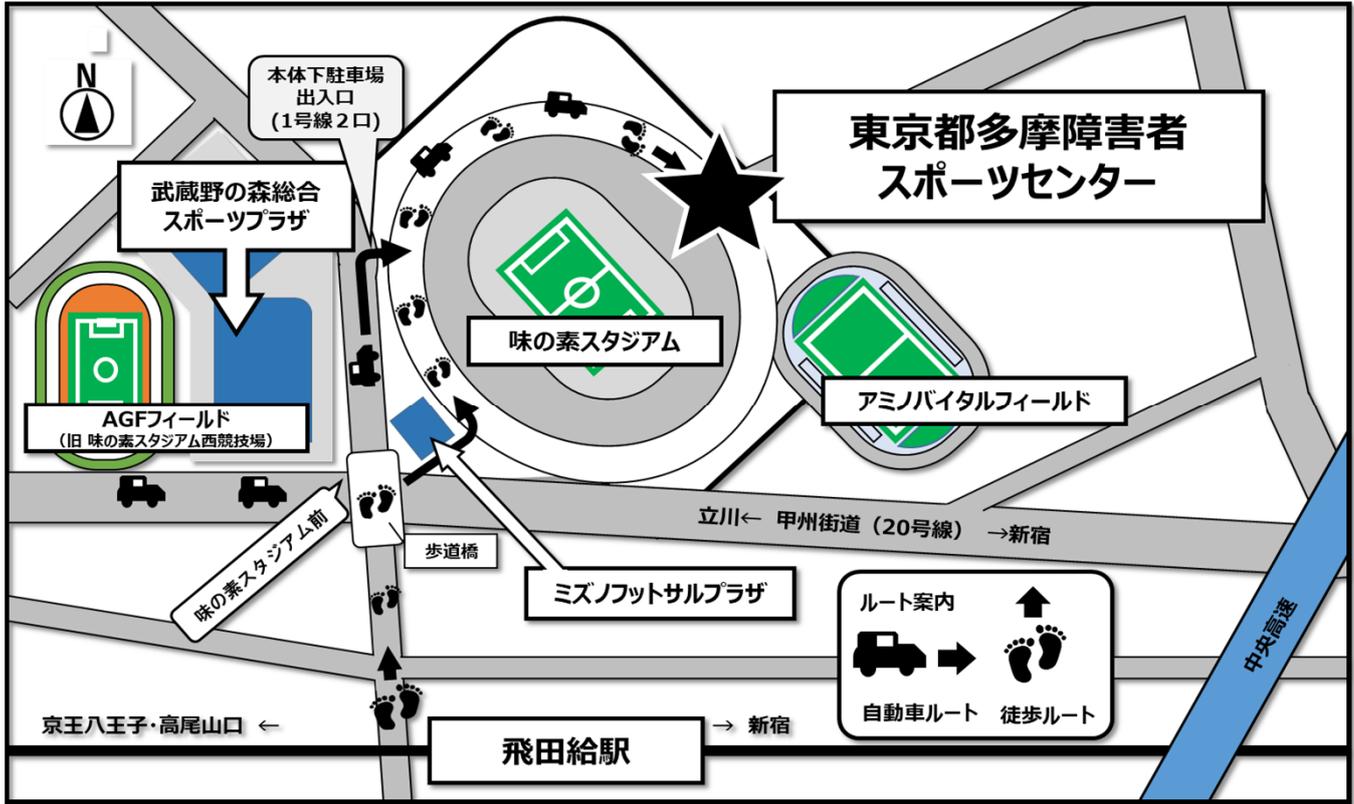
また、事業を通して障がい者スポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

※区市町村や社会福祉協議会、学校、地域クラブ等と調整後、随時実施します。

| 事業名                    | 対象                        | 場所                 | 実施日            | 内容  |
|------------------------|---------------------------|--------------------|----------------|---|
| 地域振興事業体験               | 各講習会受講者                   | 市町村(区)各所           | 要相談<br>※各事業実施日 | 地域振興事業で行われている教室やイベントの参加を通じて、障害のある方々との交流やサポートの経験を積みましょう。<br>終了後はスタッフとのディスカッションを通じて、振り返りをします。           |
| アウトリーチ事業               | 医療従事者<br>通院・入院患者<br>とその家族 | 要相談                | 要相談            | 退院後の生活を豊かに過ごすことができるように、スタッフが病院に Outreach 医療従事者、通院・入院患者とその家族のみなさまにセンターの情報を伝えます。                        |
| 事業見学会                  | 障害者スポーツ活動に興味のある方          | 館内施設               | 要相談            | 障害者スポーツセンターではどのようにスポーツをしているの？事業や館内施設の見学を通じて、より障害者スポーツの理解を深めましょう！                                      |
| 公共スポーツ施設利用促進事業         | 当該地域在住・在勤の障害者<br>関係機関・団体  | 市町村(区)公共<br>スポーツ施設 | 要相談            | 障害のある方が、身近な公共スポーツ施設を日常的に利用することができるように、障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。  |
| みんなで卓球<br>in KUNITACHI | 障害児者<br>地域住民<br>(申込制)     | くたち市民<br>総合体育館     | 未定             | くたち市民総合体育館にて、楽しい卓球イベントを用意しています。卓球を通じて沢山の<br>方と交流をしましょう!!<br>(申込制の事業となりますので、詳細はポスター、またはセンターへお問い合わせ下さい) |
| さくらフェスティバル             | 地域住民の方                    | 谷保第3公園             | 4/6(土)・7(日)    | 国立市で開催される「第42回くたちさくらフェスティバル」に当スポーツセンターの<br>ブースを出展します。センター紹介や簡単な障害者スポーツの体験を行います！                       |

# 【東京都多摩障害者スポーツセンターへのアクセス】

調布庁舎での運営は、2019年5月31日まで（予定）となります!!



## 【電車でお越しになる場合】

京王線「飛田給駅」北口より、徒歩約20分。  
西武多摩川線「多磨駅」より、徒歩約30分。



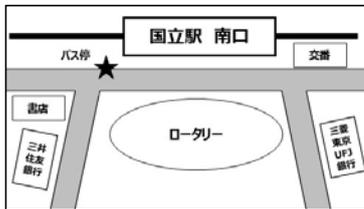
## 【自動車でお越しになる場合】

甲州街道で「味の素スタジアム前」の交差点を北側に曲がり、本体下駐車場出入口（1号線2口）より入場してください。場内は、一方通行です。駐車は、原則緑色のSpブロックをお願いします。



## 【送迎バスのご案内】

飛田給駅、谷保駅、国立駅より無料送迎バスを運行しています。



|     | 谷保駅発<br>↓<br>味スタ | 国立駅発<br>↓<br>味スタ | 味の素<br>スタジアム発<br>↓<br>国立駅・谷保駅 |     | 飛田給駅発<br>↓<br>味スタ | 味の素<br>スタジアム発<br>↓<br>飛田給駅 |
|-----|------------------|------------------|-------------------------------|-----|-------------------|----------------------------|
| 7時  | 50               |                  |                               | 7時  |                   |                            |
| 8時  | 50               | 00               |                               | 8時  | 45                |                            |
| 9時  | 50               | 00               | 10                            | 9時  | 10 40             | 30                         |
| 10時 | 50               | 00               | 10                            | 10時 | 10 40             | 00 30                      |
| 11時 |                  | 00               |                               | 11時 | 10 40             | 00 30                      |
| 12時 | 40               | 50               | 00                            | 12時 | 10 40             | 00 30                      |
| 13時 | 40               | 50               | 00                            | 13時 | 10 40             | 00 30                      |
| 14時 | 40               | 50               | 00                            | 14時 | 10 40             | 00 30                      |
| 15時 | 40               | 50               | 00                            | 15時 | 10 40             | 00 30                      |
| 16時 | 40               | 50               | 00                            | 16時 | 10 40             | 00 30                      |
| 17時 | 40               | 50               | 00                            | 17時 | 10 40             | 00 30                      |
| 18時 | 40               | 50               | 00                            | 18時 | 10 40             | 00 30                      |
| 19時 | 40               | 50               | 00                            | 19時 | 10 40             | 00 30                      |
| 20時 |                  |                  | 00                            | 20時 | 10                | 00 30                      |
| 21時 |                  |                  | 00                            | 21時 |                   | 00                         |

## 【東京都多摩障害者スポーツセンターへのアクセス】

国立市での運営は、2019年6月下旬（予定）からとなります!!



### 【電車でお越しになる場合】

- JR中央線「国立駅」南口より、  
大学通りを直進約20分。
- JR南武線「谷保駅」北口より、  
大学通りを直進約10分。

※両駅より無料送迎バスを運行しています。



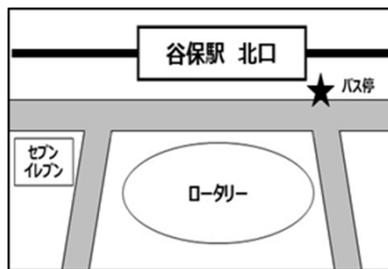
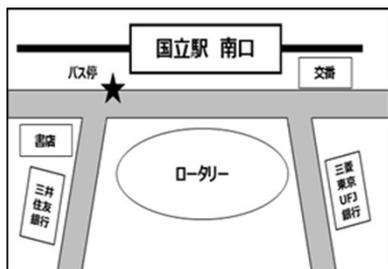
### 【自動車でお越しになる場合】

- 都道256号線(旧国道20号線) 立川・八王子方面からお越しの方  
都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を左折、JRの踏切を渡り、突き当たり T字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。
- 国道20号線 新宿方面からお越しの方  
国立インター入口交差点を直進、都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を右折、JRの踏切を渡り、突き当たり T字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。



### 【送迎バスのご案内】

国立駅・谷保駅より無料送迎バスを運行しています。



| 国立駅   |       | 谷保駅   |       |
|-------|-------|-------|-------|
| センター発 | 国立駅発  | センター発 | 谷保駅発  |
| 8:40  | 8:50  | 9:25  | 9:30  |
| 9:50  | 10:00 |       |       |
| 10:50 | 11:00 |       |       |
| 12:15 | 12:25 |       |       |
| 13:00 | 13:10 | 13:25 | 13:30 |
| 13:50 | 14:00 |       |       |
| 14:50 | 15:00 |       |       |
| 15:50 | 16:00 |       |       |

16:15発の国立駅行きバスは以下のようになります。

[センター発]→[国立駅]→[谷保駅]→[センター着]

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 16:15 | 16:25 | 16:35 |       |
| 17:15 | 17:25 |       |       |
| 17:50 | 18:00 |       |       |
| 18:50 | 19:00 | 19:15 | 19:20 |
| 19:50 | 20:00 |       |       |
| 21:00 |       |       |       |



利用カレンダー 2019年4月~2020年3月  
\*\*\*\*\*



2019年【4月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

【7月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

【10月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

2020年【1月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

【5月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

【8月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

【11月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

【2月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

【6月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

【9月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

【12月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

【3月】

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

■印は休館日です。

休館日の予定は、調整中のため変更になる可能性があります。ご注意ください。

## 東京都多摩障害者スポーツセンター

5月31日まで  
(予定)

〒182-0032 東京都調布市西町376-3 (東京都調布庁舎)  
TEL 042-440-2238 / FAX 042-485-8544

6月下旬から  
(予定)

〒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://tsad-portal.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。

# 東京都障害者総合スポーツセンター

## 平成31年度 事業のご案内

### 全施設フルオープン 7月下旬（予定）

<本館> プール・体育館・卓球室（5台）・STT室（2台）  
集会室・印刷室・宿泊室・食堂

<屋外施設> 運動場・庭球場（3面）

<増築棟> トレーニング室・洋弓場（70m）・多目的室・研修室

※体育施設には専門スタッフがいます。

#### ☆障害者スポーツセンターの特長☆

障害の種類・程度や年齢層に応じて、

『リハビリテーションから健康の維持増進』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』

様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。

『安心・安全』にスポーツに取り組み、継続して実施していく事が出来るように

健康スポーツ相談や各種教室・大会・講習会等の事業を実施しています。

詳細についてはスポーツ施設にいる専門スタッフや受付窓口でお気軽にお尋ねください。

#### 健康スポーツ相談

スポーツ医事相談 <初めて運動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応じます。>

| 相談項目                 | 対象   | 定員          | 場所   | 実施日       | 時間              | 内容  |
|----------------------|------|-------------|------|-----------|-----------------|---|
| 医師による<br>スポーツ医事相談    | 障害児者 | 4名<br>(予約制) | 医務室  | 毎月3回      | 13:00～<br>15:00 | 専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、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<br>スポーツ相談   | 障害児者 | 6名<br>(予約制) | 多目的室 | 奇数月の第2土曜日 | 10:00～<br>12:00 | 主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、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。       |
|                      |      |             |      | 偶数月の第3木曜日 | 13:30～<br>15:30 |   |
| 管理栄養士による<br>スポーツ栄養相談 | 障害児者 | 4名<br>(予約制) | 医務室  | 第2木曜日     | 10:00～<br>12:00 | 健康な生活を送るためのバランス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。          |

※医師等の都合により、実施日・時間が変更になることがありますのでご了承ください。

#### 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、スポーツスタッフや障がい者スポーツ指導員等が様々な運動について相談を行い、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   |
|---------------------------------|------|-------------|-----|-----|-----|--|
| アシストサービス<br>(はじめての<br>スポーツ施設体験) | 障害児者 | なし<br>(予約制) | 各施設 | 要相談 | 要相談 | 日常的な個人利用者の利便性の向上を図るよう、主に初心者・初級者を対象に障害の種類や状況に配慮するために利用者によるサポート（ピアサポート）や障がい者スポーツ指導員等によるアシストサービスを行い、継続的なスポーツ活動に繋げていきます。   |
| センタースタッフによる<br>運動相談             | 障害児者 | なし<br>(予約制) | 各施設 | 要相談 | 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タッフが様々な運動の実施についての相談に応じます。<br>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。<br>なお、施設・グループごとでも相談に応じます。 |

#### 【健康スポーツ相談の申込みについて】

相談対象者— 各種相談を希望される方は、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。

各種相談は、事前に予約が必要です。希望される方は、受付または電話でお問い合わせください。

## スポーツ教室

**スポーツ導入教室** <利用してから問もない方、何をした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  |
|---|---|-------------|--------------|-----------------------|---|-----------------|---|
| ポ | チャレンジ スポーツ<br>【共催：センタークラブ<br>春風会<br>スポーツ吹矢王子友好会<br>王子パルム<br>BGクラブ<br>ソフトラクロスインドア同好会 | 障害児者        | 各5名<br>(申込制) | 多目的室                  | 太極拳 6/28 (金)                            | 13:00～<br>15:00 | センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！                                   |
|   |   |             |              |                       | スポーツ吹矢 11/18(月)                         |                 |   |
|   |   |             |              | 運動場<br>(芝)<br>※雨天時研修室 | 手のひら健康ハレー 1/30(木)                       |                 |   |
|   |   |             |              | 体育館                   | ターゲットボートゴルフ 9/27(金)                     |                 |   |
|   | ソフトラクロス 10/28 (月)   |             |              |                       |   |                 |   |
|   | ここにこ水中運動  | 障害児者<br>介護者 | なし<br>(当日参加) | プール                   | 毎週月曜日 4月～<br>※4/29・7/29・9/30<br>3/30を除く | 10:15～<br>10:50 | 水の力を利用した体操のアクアピクスと浮き具を利用したヌードルピクスをします！<br>またウォーキングでは、水中を自由自在に歩行します！！    |
|   | ラジオ体操   | 障害児者<br>介護者 | なし<br>(当日参加) | 全館                    | 通常開館日                                   | 9:05～           | みんなでレッツラジオ体操！<br>身体をほぐして運動しましょう！  |
| 新 | レッツ！プレイ☆タイム   | 障害児者<br>介護者 | なし<br>(当日参加) | 体育館                   | 5/1(水・祝) 7/19(金)<br>10/22(火・祝) 1/23(木)  | 13:00～<br>14:00 | 体育館・多目的室で、いつでもできるスポーツをご紹介します。<br>一人でも、お友達同士でもOK！<br>センターをもっともっと楽しみましょう！ |
|   |   |             |              | 多目的室                  | 6/21(金) 8/30(金)<br>12/5(木) 2/28(金)      | 13:00～<br>14:00 |   |

**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よう！>

|   | 事業名                   | 対象               | 定員           | 場所           | 実施日   | 時間              | 内容  |
|---|-----------------------|------------------|--------------|--------------|---|-----------------|---|
| 拡 | はじめよう！<br>卓球入門        | 障害児者             | 15名<br>(申込制) | 卓球室          | 前期昼 月曜日 全4回<br>6/3 6/17 7/1 7/22            | 13:00～<br>14:30 | これから卓球を始めたい方集まれ！<br>まずはラケットに当てることから始めて、ラリーができるまでを目指します！                                   |
|   |                       |                  | 15名<br>(申込制) |              | 前期夜 土曜日 全4回<br>8/10 8/24 9/14 9/28          | 19:00～<br>20:30 |   |
|   |                       |                  | 15名<br>(申込制) |              | 後期昼 日曜日 全4回<br>12/22 1/5 1/19 2/2           | 13:00～<br>14:30 |   |
|   |                       |                  | 15名<br>(申込制) |              | 後期夜 木曜日 全4回<br>2/13 2/27 3/12 3/26          | 19:00～<br>20:30 |   |
| ポ | はじめよう！<br>テニス入門       | 障害児者             | 20名<br>(申込制) | 庭球場<br>※雨天中止 | 土曜日 全4回<br>9/21 10/19 11/2<br>11/16         | 15:00～<br>17:00 | 憧れのテニスコート。<br>しっかりと基本から学んでラリーができるまでを目指します！  |
| ポ | はじめよう！<br>バドミントン入門    | 障害児者             | 20名<br>(申込制) | 体育館          | 金曜日 全5回<br>6/21 7/19 8/16 9/20<br>10/18     | 18:30～<br>20:30 | バドミントンの基本を知りたい方集まれ！<br>まずはラケットに当てることから始めて、ラリーができるまでを目指します！                                |
| ポ | はじめよう！<br>ブラインドスポーツ入門 | 視覚障害児者           | 10名<br>(申込制) | 体育館          | 金曜日 全4回<br>11/22 12/20 1/24<br>2/21         | 19:00～<br>20:30 | これからスポーツを始めたい方集まれ！<br>様々なブラインドスポーツに挑戦し、自分に合ったスポーツを見つけよう！                                  |
| 拡 | はじめよう！<br>アーチェリー入門    | 身体障害者<br>(中学生以上) | 8名<br>(申込制)  | 洋弓場          | 春版 日曜日 全5回<br>6/9 6/16 6/23 6/30 7/7        | 13:00～<br>14:30 | 目標は、初級認定取得！<br>全5回の教室で、安全やマナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。<br>※全5回中すべて参加できる方<br>※目的・判定基準・ルールの理解できる方 |
|   |                       |                  | 8名<br>(申込制)  |              | 夏版 火曜日 全5回<br>7/23 7/30 8/6 8/20<br>8/27    | 18:30～<br>20:00 |   |
|   |                       |                  | 8名<br>(申込制)  |              | 秋版 日曜日 全5回<br>10/6 10/20 11/3 11/17<br>12/1 | 15:30～<br>17:00 |   |
|   |                       |                  | 8名<br>(申込制)  |              | 冬版 日曜日 全5回<br>2/9 2/16 2/23 3/1 3/8         | 13:00～<br>14:30 |   |
| 拡 | はじめよう！<br>車いすテニス入門    | 肢体不自由児者          | 10名<br>(申込制) | 庭球場<br>※雨天中止 | 夜 月曜日 全5回<br>8/26 9/9 9/30 10/7<br>10/21    | 19:00～<br>20:30 | 競技用車いすに乗ってテニスにチャレンジしてみよう！！<br>車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！                                     |
|   |                       |                  | 10名<br>(申込制) |              | 昼 木曜日 全5回<br>9/19 10/3 10/17<br>10/31 11/14 | 13:00～<br>15:00 |   |

| 事業名  | 対象            | 定員                           | 場所           | 実施日  | 時間              | 内容  |
|--|---------------|------------------------------|--------------|--|-----------------|---|
| はじめよう！<br>水泳入門<br>(木曜版)                                  | 障害児者          | ①20名<br>(申込制)                | プール          | 木曜日 全5回<br>10/24 11/7 11/21<br>12/5 12/19  | 15:30～<br>17:00 | ①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道を！<br>25m完泳が目標！<br><br>②25mはなんとかクリアしたけど、もう少し泳げるようになりたい！ |
| はじめよう！<br>水泳入門<br>(土曜版)<br><small>協力団体：NPO法人ゆめけん</small> |               | 50名<br>(申込制)<br>①40名<br>②10名 |              | 土曜日 全5回<br>6/15 6/29 7/20<br>8/10 8/24     | 12:00～<br>12:50 |   |
| はじめよう！<br>ウォーキング＆<br>ランニング入門                             | 障害児者<br>(立位者) | 20名程度<br>(申込制)               | 運動場          | 土曜日 全5回<br>8/17 8/31 9/15(日)<br>10/19 11/2 | 17:00～<br>19:00 | レベル別に分かれているので、歩行の方も大会を目指したい方も大歓迎！<br>かっこいいフォームを身につけて陸上の楽しさを知らそう！              |
| はじめよう！<br>ティールボール入門                                      | 障害児者          | 20名<br>(申込制)                 | 運動場<br>※雨天中止 | 日曜日 全5回<br>1/26 2/9 2/23<br>3/8 3/22       | 10:00～<br>12:00 | 止まっているボールを打つので簡単！<br>新しくなった運動場で、「打つ・走る・守る」の基本を練習して、チームプレーを楽しもう！               |

### 中・上級教室

<試合をしてみたいな。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   |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------------|--|--|--|
| ワンランクアップ<br>アーチェリー      | 身体障害者<br>(認定証所持者)              | なし<br>(要カード交換)      | 洋弓場                   | 土曜日 全11回<br>4/20 5/4 6/29 7/20<br>8/3 10/26 11/30<br>12/28 1/25 2/15 3/7   | 13:00～<br>15:00                        | ワンポイントアドバイスでワンランクアップ！  |
| めざせ！<br>「テニス大会」         | はばたきテニス大会<br>出場希望者             | 20名<br>(申込制)        | 庭球場<br>※雨天時集会室        | 9/1 (日)  | 15:00～<br>17:00                        | はばたきテニス大会（9/14・15(予備日)）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。<br>雨天時は、センターの集会室にてルールの確認をします。     |
| めざせ！<br>「陸上大会」          | はばたき陸上大会<br>出場希望者              | 20名<br>(申込制)        | 運動場                   | 9/21 (土)   | 13:00～<br>17:00                        | はばたき陸上大会（10/5・6(予備日)）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。                                     |
| めざせ！<br>「バドミントン大会」      | はばたき<br>バドミントン大会<br>出場希望者      | 20名<br>(申込制)        | 体育館                   | 10/27 (日)  | 9:00～<br>12:00                         | はばたきバドミントン大会（11/10）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。                                       |
| めざせ！<br>「水泳大会」          | はばたき水泳大会<br>出場希望者              | 30名<br>(申込制)        | プール                   | 6/30 (日)   | 10:00～<br>11:50                        | はばたき水泳大会（7/14）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。  |
| めざせ！<br>「アーチェリー大会」      | はばたき<br>アーチェリー大会<br>出場希望者      | 10名<br>(申込制)        | 洋弓場                   | 3/1 (日)  | 15:00～<br>17:00                        | はばたきアーチェリー大会（3/20）に向けてのルールの確認と試合感覚を養いましょう。   |
| めざせ！<br>「ターゲットバードゴルフ大会」 | はばたき<br>ターゲットバードゴルフ<br>大会出場希望者 | 10名<br>(申込制)        | 運動場<br>(芝)<br>※雨天時研修室 | 11/3 (日)   | 15:00～<br>17:00                        | はばたきターゲットバードゴルフ大会（11/16・17(予備日)）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。<br>雨天時は、研修室にてルールの確認をします。 |
| アーチェリー認定タイム             | 身体障害者                          | 各回<br>5名程度          | 洋弓場                   | 4/21(日)<br>5/2(木・祝) 5/6(月・祝)<br>6/8(土) 7/21 (日)<br>8/25(日) 11/23(土・祝)<br>2/11(火・祝)<br><br>6/25(火) 7/4(木)<br>8/1(木) 9/5(木)<br>10/29(火) 12/12(木)<br>1/16(木) 3/5(木) | 13:00～<br>14:30<br><br>17:00～<br>18:30 | 認定証の新規取得・更新を希望される方は、この時間をご活用ください。<br>※新規取得の場合、アーチェリー経験のある方で当センターの認定証をお持ちでない方に限ります。 |
| ワンポイント<br>水泳・トレーニング教室   | 障害児者                           | 5名<br>(申込制)         | トレーニング室               | 金曜日 全7回<br>9/13 10/11 11/8<br>12/13 1/10 2/14 3/13   | 16:00～<br>17:00                        | トレーニング室のなかで憧れのフリーウエイトコーナー！<br>難しいバーベルを安心・安全に使うために基礎を学びましょう！まずはベンチプレスから！            |
|                         |                                | 各回<br>5名程度<br>(申込制) | プール                   | 火曜日 全12回<br>9/3 9/10 10/8 10/22<br>11/12 11/26 12/10<br>12/17 1/21 1/28 2/4<br>2/18  | 15:00～<br>16:00                        | プールで自由に泳ぎたい！もう少しステップアップしたい！<br>そんな疑問にワンポイントアドバイスをしていきます。<br>お気軽にどうぞ！               |

## アウトドア教室 <屋外に出て、スポーツ体験をしましょう！>

| 事業名             | 対象   | 定員           | 場所                   | 実施日  | 時間              | 内容   |
|-----------------|------|--------------|----------------------|--|-----------------|--|
| ポ ルディックウォーキング教室 | 障害児者 | なし<br>(当日参加) | 運動場他<br>※雨天時<br>多目的室 | 全6回<br>4/26(金) 5/17(金)<br>6/24(月) 9/10(火)<br>10/18(金) 11/19(火) | 13:15～<br>14:30 | 屋内外で楽しめるルディックウォーキング。<br>ここにこベースで気持ちよく、野外の気持ちよさを<br>一緒に楽しみましょう！ |

## アスリートサポート <競技に向けての第一歩！さらに上のランクを目指してスキルアップ！>

| 事業名  | 対象                 | 定員             | 場所   | 実施日  | 時間                                 | 内容   |
|--|--------------------|----------------|------|--|------------------------------------|--|
| 水泳選手育成教室                                     | 障害児者               | 15名<br>(申込制)   | プール  | 土曜日 全8回<br>6/22 7/20 8/31 9/21<br>10/26 11/16 12/7<br>1/18 | 18:00～<br>20:00                    | 競技会出場経験のある選手が対象です。<br>全国規模の大会で活躍できる選手の育成を目的<br>に行います。  |
| スポーツ栄養学                                      | ◆障害児者<br>介護者または指導者 | 各回30名<br>(申込制) | 研修室  | 8/18 (日)<br>2/28 (金)                                       | 15:00～<br>16:30<br>19:00～<br>20:30 | スポーツをするために必要な栄養について学ぶことが<br>できます。<br>栄養学の観点からパフォーマンスの向上を目指しま<br>しょう。   |
| 新 障がい者<br>スポーツトレーナー<br>によるサポート<br>(個人向け)     | ◆障害児者<br>介護者または指導者 | 20名<br>(申込制)   | 多目的室 | 金曜日 全4回<br>9/6 9/13 9/20 9/27                              | 19:00～<br>20:30                    | 日本障がい者スポーツ協会公認の障がい者スポー<br>ツトレーナーが身体の使い方を基本からサポートしま<br>す！<br>正しい身体の使い方を覚えて大会成績向上や全<br>国障がい者スポーツ大会の出場を目指しましょう！ |
| 新 障がい者<br>スポーツトレーナー<br>によるサポート<br>(団体・クラブ向け) | ◆障害児者<br>介護者または指導者 | 2団体<br>程度      | 各施設  | 要相談  | 要相談                                | 団体・クラブ向け！各競技に合わせて障がい者<br>スポーツトレーナーが身体の使い方をサポートしま<br>す！<br>チーム全員で一度身体を見つめ直してみましょ！                             |

## 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  |
|--------------------|--|--------------------------------|-------------|---|--|---|
| ジュニア<br>車いすスポーツ教室  | 身体障害児  | 20名<br>(申込制)                   | 体育館         | 日曜日 全8回<br>5/12 6/16 8/11 9/22<br>10/13 11/24 12/1<br>1/12            | 10:00～<br>12:00  | 元気なジュニア集まれ！<br>日常、車いすに乗っていないお友達も、車いすス<br>ポーツのスピード感を楽しみましょう！<br>車いす操作から色々な種目のゲームまで楽しく行い<br>ます。 |
| ジュニア<br>わくわくスポーツ教室 | 知的障害児<br>①4歳以上<br>小学3年生以下<br>②小学4年生以上<br>中学生以下 | ①10名<br>(申込制)<br>②10名<br>(申込制) | プール<br>多目的室 | 土曜日 全2回<br>7/13 8/31<br>土曜日 全6回<br>5/18 6/22 10/12 11/9<br>12/14 1/11 | ①12:00～<br>12:50<br>②13:00～<br>13:50<br>①13:00～<br>13:50<br>②14:00～<br>14:50 | 元気なジュニア集まれ！<br>いろいろな動きを経験して、楽しみながら運動しよ<br>う！  |



**地域交流教室** <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。>

|        | 事業名   | 対象                   | 定員           | 場所                    | 実施日  | 時間   | 内容   |
|--------|---|----------------------|--------------|-----------------------|--|--|--|
| ポ      | みんなでバドミントン<br>【共催:センタークラブ】<br>王子かぼちゃクラブ             | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 体育館                   | 全4回<br>5/3(金・祝) 9/28(土)<br>12/21(土) 3/14(土)  | 13:00～<br>16:00  | 初心者でも大丈夫！<br>ラケットスポーツを通じて、みんなで交流しましょう！<br>ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！                                    |
| ポ      | みんなで卓球<br>【共催:センタークラブ】<br>レインボー<br>スペシャルオリンピックス十条卓球 | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 体育館                   | 全3回<br>8/11(日)<br>11/23(土・祝)<br>2/29(土)  | 13:00～<br>15:00  |  |
| ポ      | みんなでテニス<br>【共催:センタークラブ】<br>王子グリーンテニスクラブ             | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 庭球場<br>※雨天中止          | 全2回<br>11/17(日) 2/22(土)  | 13:00～<br>16:00  |  |
| ポ      | みんなでポッチャ<br>【共催:センタークラブ】<br>王子ホールスターズ               | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 体育館<br><br>多目的室       | 日曜日 全2回<br>5/12 9/1<br><br>全2回<br>12/28(土) 3/15(日)                                 | 13:00～<br>16:00  | ゲームを通じて、みんなで交流しましょう！<br>ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！  |
| ポ      | あそびのひろば   | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 体育館                   | 全7回<br>5/5(日) 7/15(月・祝)<br>8/12(月・祝)<br>9/16(月・祝)<br>10/14(月・祝)<br>1/12(日) 3/29(日) | 13:15～<br>15:00  | トランポリン、エアートランポリン、ソフトブロックなどたくさん<br>の遊具を利用して全身を使って遊びましょう！  |
| ポ      | みんなで<br>盆パラピクス<br>&<br>レクリエーションスポーツ                 | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 体育館                   | 金曜日 全12回<br>4/5 5/10 6/7 7/5 8/2<br>9/6 10/4 11/1 12/6<br>1/10 2/7 3/6             | 13:00～14:50<br>盆パラ13:00～<br>13:50<br>レク14:00～<br>14:50 | 盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操です。<br>音楽に合わせて身体を動かしましょう！<br>&<br>新しい種目やレクリエーションスポーツにもチャレンジ！                    |
| 新<br>ポ | みんなで<br>フライングディスク                                   | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 運動場<br>※雨天時体育館        | 全3回<br>9/23(月・祝) 10/27(日)<br>11/24(日)  | 13:00～<br>15:00  | 初めての方でも大丈夫！<br>ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！<br>ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！                                     |
| ポ      | みんなでエンジョイ<br>エアロダンス                                 | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | 多目的室                  | 土曜日 全10回<br>5/11 6/15 7/6 8/17<br>9/7 10/19 11/30 1/18<br>2/8 3/7                  | 13:00～<br>14:00  | 音楽に合わせてみんなで楽しく体を動かしましょう！   |
| 新<br>ポ | 秋の何でも運動会  | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(当日参加) | ①運動場<br>※雨天中止<br>②体育館 | 11/4(月・祝)  | ①9:00～<br>12:00<br>②13:00～<br>15:00                    | 運動会でお馴染みの種目から、スタッフが考えたおもしろいスポーツまで盛りだくさん！みんなでスポーツの秋を楽しみましょう！  |
| 新<br>ポ | 車いすバスケットボール<br>&<br>ブラインドサッカー<br>体験会                | ◆障害児者<br>介護者<br>地域住民 | なし<br>(申込制)  | 体育館                   | 1/13(月・祝)  | 13:00～<br>17:00  | 車いすバスケットボールとブラインドサッカーの体験会を開催します。<br>デモンストレーションや実際に車いすに乗ったり、シュートをしたり、ボールを蹴ったり…選手と交流しながら一緒に楽しみましょう！！ |

**重度障害者対象教室** <安全に！そして介護者も共に楽しもう！>

|  | 事業名                | 対象   | 定員                   | 場所   | 実施日  | 時間              | 内容   |
|--|--------------------|--|----------------------|------|--|-----------------|--|
|  | 重度障害者のための<br>プール開放 | 身体障害児者<br>(四肢麻痺・片側麻痺)<br>介護者               | なし<br>(当日参加)         | プール  | 日曜日 全7回<br>6/23 7/7 7/21 8/4<br>8/18 9/8 9/22  | 12:00～<br>12:50 | 波のない静かな安心できる環境で楽しみましょう！<br>介助者の方には介助方法等を伝授します。<br>(介助者同伴でお願いします) |
|  | 親子で楽しむ<br>重度ジュニア体操 | 身体障害児<br>(3歳以上小学生以下)<br>(四肢麻痺・体幹障害)<br>介護者 | 親子10組<br>程度<br>(申込制) | 多目的室 | 日曜日 全6回<br>10/20 11/10 12/22<br>1/26 2/16 3/22 | 13:00～<br>14:50 | リズムに合わせた体操や、ボールや遊具を使用して<br>親子で楽しく身体を動かしましょう！                     |

**介護予防支援教室** <生活に役立つ運動を継続して楽しみながらしましょう！>

| 事業名                         | 対象          | 定員            | 場所      | 実施日   | 時間              | 内容   |
|-----------------------------|-------------|---------------|---------|---|-----------------|--|
| ストレッチ<br>&<br>体操タイム         | 障害児者<br>介護者 | なし<br>(当日参加)  | 多目的室    | 毎週火曜日<br>4/2～7/30                                   | 13:00～<br>13:30 | 簡単なストレッチに体幹トレーニングとバランス運動を行います！<br>楽しみながら身体を動かしましょう。<br>今年度は曜日を変えて実施します。                    |
|                             |             |               |         | 毎週木曜日<br>8/1～11/28                                  |                 |  |
|                             |             |               |         | 毎週月曜日<br>12/2～3/23<br>※1/13・2/24を除く                 |                 |  |
| 新<br>日常生活における<br>基礎筋力トレーニング | 身体障害者       | 8名程度<br>(申込制) | トレーニング室 | 木曜日 全6回<br>5/9 5/23 6/6<br>6/20 7/4 7/18            | 12:00～<br>12:50 | 椅子からの立ち上がり、歩行、車いすからの移動など、日常生活の中で日々行われている動きを、今よりもスムーズに！<br>また毎日を安心・安全に送れるように皆で筋力UPしていきましょう。 |
| ポ<br>自分を知らう！<br>体力測定        | 障害者         | なし<br>(当日参加)  | 多目的室    | 全5回<br>5/20(月) 8/6(火)<br>10/25(金) 1/9(木)<br>3/10(火) | 13:00～<br>15:00 | 自分の体力を知るチャンス！！<br>今後ロコモティブシンドローム（立つ・歩くの行動の低下）にならないような身体づくりをしていきましょう。                       |

**【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。定員のある教室（申込制）は、事前に申込みが必要です。東京都在住・在勤・在学の方を優先とします。詳細につきましては、申込書をご覧ください。

※アーチェリーについて、中学生の場合は、保護者同伴でご参加下さい。  
◆印のある教室は、障害のない方も参加できます。

申込方法 — 申込みについては実施初日の約6週間前から所定の申込用紙によりお申込みください。なお、別途館内掲示にて周知します。但し、中・上級教室 めざせ！「〇〇大会」については、各大会の申込期間に合わせての申込みになります。

※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、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加下さい。

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。

拡のマークがついているものは、今年度内容等を拡充した事業になります。

ポのマークがついているものは、ボランティアを受入れます。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

**大 会**

| 大会名   | 対象               | 場所                | 実施日                         | 内容  |
|---|------------------|-------------------|-----------------------------|---|
| 第26回はばたきグラウンド・ゴルフ大会                               | ◆障害児者            | 北区中央公園<br>野球場     | 5月11日(土)                    | 初めて大会に出場する方も安心して参加できます！<br>日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！<br>大会を通じて沢山の仲間と出会い、新しいステージへ踏み出しましょう。 |
| 第33回はばたき水泳大会<br>共催：東京都障害者水泳連盟                     | 障害児者             | プール               | 7月14日(日)                    |   |
| 全館リニューアルオープン記念<br>第33回はばたきテニス大会                   | ◆障害児者            | 庭球場               | 9月14日(土)<br>※9月15日(日) 予備日   |   |
| 全館リニューアルオープン記念<br>第32回はばたき陸上大会                    | ◆障害児者            | 運動場               | 10月5日(土)<br>※10月6日(日) 予備日   |   |
| 第30回はばたきバドミントン大会<br>(初心者・初級者)                     | 障害児者             | 体育館               | 11月10日(日)                   |   |
| 全館リニューアルオープン記念<br>第18回はばたきターゲットバードゴルフ大会           | ◆障害児者            | 運動場               | 11月16日(土)<br>※11月17日(日) 予備日 |   |
| 第10回はばたきジュニアスポーツ交流大会                              | ◆障害児者<br>(18歳以下) | 体育館               | 12月15日(日)                   |   |
| 第32回はばたきアーチェリー大会                                  | ◆障害者<br>(中学生以上)  | 洋弓場               | 平成32年(2020年)<br>3月20日(金・祝)  |   |
| 地域交流バドミントン大会in足立(中・上級者)<br>～第7回足立区障がい者バドミントン交流大会～ | ◆障害者<br>(中学生以上)  | 足立区総合<br>スポーツセンター | 平成32年(2020年)<br>2月1日(土)     |   |

**【大会の申込みについて】**

参加資格 — 小学生以上の方が対象となります。

◆印のある大会は、障害のない方も参加できます。(但し条件あり。詳しくは各大会要項をご確認ください。)

申込方法 — 実施日の約2ヶ月前から、所定の申込み用紙によりお申込み下さい。

## 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 | 場 所 | 実 施 日 | 内 容  |
|-----|-----|-------|--|
| 開所式 | 全館  | 7月予定  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・オープニングセレモニー</li> <li>・障がい者スポーツ体験</li> <li>・障がい者アスリートによるデモンストレーション</li> <li>・センター見学会</li> </ul> |

## 講習会

### 人材育成・理解啓発

| 事業名                | 対 象   | 場 所         | 実 施 日  | 内 容  |
|--------------------|---|-------------|--|--|
| スポーツボランティア講習会      | 障害者スポーツ活動に興味がある方                            | 体育館<br>集会室他 | <b>【体験編】</b> ※両日とも同様の内容です。<br>①障害理解とスポーツ導入について<br>8月23日（金） 平成32年(2020年)2月6日（木）<br>②やってみよう！スポーツセンターでの実施種目<br>9月29日（日） 平成32年(2020年)3月3日（火）<br>③障害のある人の泳ぎを体験してみよう！<br>7月6日（土） | 障害のある方のスポーツ活動の現場に関わってみたい！という方のための入門講習会です。<br>障害者スポーツを“知ってもらう”“体験してもらう”場として実施していきます。<br><br>※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。                                  |
|                    |   |             | <b>【教室体験編】</b> 全2回通しての講習です。<br>ジュニア車いすスポーツ教室<br>11月24日（日） 12月1日（日）   |  |
| フォローアップ講習会         | ・障がい者スポーツ指導員<br>・協会登録スポーツボランティア<br>・施設・団体職員 | 集会室<br>体育館他 | <b>【実践編】</b> ※全4回通しての講習です。<br>重度障害者のためのプール開放<br>7月7日（日） 21日（日）<br>8月4日（日） 18日（日）   | 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、スポーツボランティアとして活動する意欲のある方を対象として、各講習会を実施していきます。<br><br>※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。                        |
|                    |   |             | <b>【知識編】</b> 共催：東京都障害者スポーツ指導者協議会<br>障害者スポーツのルールと観戦マナー<br>①11月29日（金）<br>②平成32年(2020年) 3月21日（土）  |  |
| 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会 | 東京都在住・在勤・在学の資格取得希望者                         | 集会室<br>体育館他 | 平成32年(2020年)<br>2月2日（日） 8日（土） 9日（日）<br>11日（火・祝） 15日（土）   | (公財)日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。<br>主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基礎知識・技術を身につけます。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は是非ご受講下さい。<br><br>※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 |
| 医療連携講座             | 医療関係従事者                                     | 集会室         | 平成32年(2020年) 1月31日（金）  | 協会主催セミナーとの一体化を図り、センターと医療従事者の方と繋がりを構築するための講座を実施します。<br>この機会にぜひ意見交換をしていきましょう！  |

### 安全講習

| 事業名         | 対 象    | 定 員          | 場 所 | 実 施 日                      | 時 間                     | 内 容                                 |
|-------------|--------|--------------|-----|----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| アーチェリー安全講習会 | 認定証所持者 | なし<br>(当日参加) | 洋弓場 | 平成32年(2020年)<br>3月20日（金・祝） | はばたき<br>アーチェリー大会<br>終了後 | 認定証所持者のためのアーチェリーの安全確保とマナーについて講習会です。 |

#### 【講習会の申込みについて】

参加資格 — 各講習会の募集要項をご確認下さい。

申込方法 — 各講習会の募集要項を確認のうえ、所定の申込用紙によりお申し込みください。



## 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、事業を通して障がい者スポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

※区市町村、公共スポーツ施設や社会福祉協議会、障害者福祉センター、福祉施設・団体、学校、地域スポーツクラブ等と調整後、随時実施します

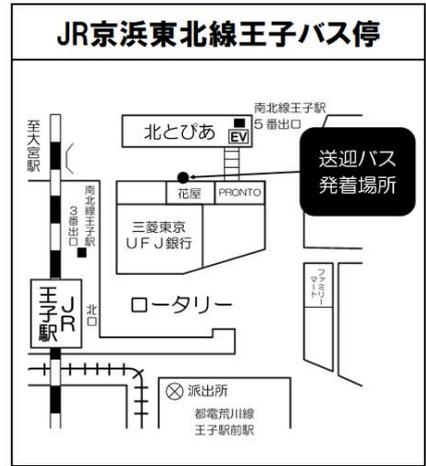
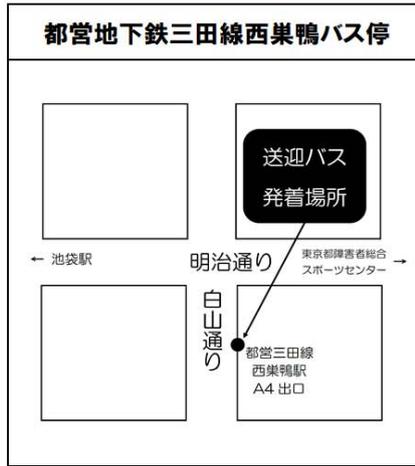
| 事業名                     | 対象                        | 場所                     | 実施日            | 内容  |
|-------------------------|---------------------------|------------------------|----------------|---|
| 公共スポーツ施設利用促進事業          | 当該地域在住・在勤の障害者<br>関係機関・団体  | 都内(区部)<br>公共<br>スポーツ施設 | 要相談            | 障害のある方が、身近な公共スポーツ施設を日常的に利用することができるように、障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。  |
| 新<br>障害者福祉センター等<br>出前事業 | 都内(区部)<br>関係機関団体          | 都内(区部)<br>各所           | 要相談            | 障害のある方が、身近な障害者福祉センター等でスポーツ・レクリエーション活動を行うことができる環境づくりを推進するために、センタースタッフが各所へ出向き、スポーツ事業等への協力を行うとともに、また、事業を支える人材を育成します。 |
| 新<br>「障害者スポーツ」<br>相談事業  | 都内(区部)<br>関係機関団体          | 都内(区部)<br>各所           | 要相談            | 都内(区部)の自治体、公共スポーツ施設、障害者福祉センター、その他関係機関・団体に対し、ニーズの把握を行うとともに、各地域内において、障害のある方のスポーツ活動推進のためのアドバイス等を行います。                |
| アウトリーチ事業                | 医療従事者<br>通院・入院患者<br>とその家族 | 病院各所                   | 要相談            | 退院後の生活を豊かに過ごすことができるように、スタッフが病院に出向き医療従事者、通院・入院患者とその家族の皆様センターの情報を伝えます。  |
| センター見学会                 | 障害者スポーツ活動<br>に興味がある方      | 各施設                    | 要相談            | 障害者スポーツセンターの概要や特長、障害のある方が障害者スポーツセンターでどのようにスポーツ活動を行っているのか？<br>センター見学会を通してより障害のある方のスポーツ活動の理解を深めましょう。                |
| 地域振興事業体験                | 各講習会受講者                   | 区市町村<br>各所             | 要相談<br>※各事業実施日 | 地域振興事業で行われている教室やイベントの参加を通じて、障害のある方々との交流やサポートの経験を積みましょう。終了後はスタッフとのディスカッションを通じて、振り返りをします。                           |

## 個人利用代替施設

改修工事に伴い、個人利用のできる代替施設の使用を予定しております。日時などの詳細はスポーツセンターまでお問合せください。  
(各施設へのお問合せはご遠慮ください。)

予定施設：北区中央公園テニスコート・野球場、首都大学東京荒川キャンパス庭球場など

# 送迎バス 時刻表



| 池袋便         |                |       |             |                |       |  |
|-------------|----------------|-------|-------------|----------------|-------|--|
| センター発 池袋駅行き |                |       | 池袋駅発 センター行き |                |       |  |
| センター発       | 西巣鴨駅<br>(降車のみ) | 池袋駅着  | 池袋駅発        | 西巣鴨駅<br>(乗車のみ) | センター着 |  |
| 7:50        | 經由なし           | 8:20  | 8:20        | 經由なし           | 8:40  |  |
| 8:50        |                | 9:10  | 9:10        | 9:30           | 9:45  |  |
| 10:00       | 降車のみ           | 10:35 | 10:35       | 10:55          | 11:10 |  |
| 11:20       |                | 11:55 | 11:55       | 12:15          | 12:30 |  |
| 12:40       |                | 13:15 | 13:15       | 13:35          | 13:50 |  |
| 14:00       |                | 14:35 | 14:35       | 14:55          | 15:10 |  |
| 15:30       |                | 16:05 | 16:05       | 16:25          | 16:40 |  |
| 16:50       |                | 17:25 | 17:25       | 17:45          | 18:00 |  |
| 18:10       |                | 18:45 | 18:45       | 19:05          | 19:20 |  |
| 19:30       |                | 20:05 | 20:05       | 20:25          | 20:40 |  |
| 21:00       |                | 21:30 |             |                |       |  |

| 王子便   |       |
|-------|-------|
| センター発 | 王子駅発  |
| 8:35  | 8:45  |
| 9:05  | 9:15  |
| 9:35  | 9:45  |
| 10:35 | 10:45 |
| 11:35 | 11:45 |
| 12:35 | 12:45 |
| 13:35 | 13:45 |
| 14:35 | 14:45 |
| 15:35 | 15:45 |
| 16:35 | 16:45 |
| 17:05 | 17:15 |
| 17:35 | 17:45 |
| 18:05 | 18:15 |
| 18:35 | 18:45 |
| 19:35 | 19:45 |
| 20:15 | 20:25 |
| 21:00 |       |



※センターをご利用の方々のための無料送迎バスです。  
 そのため、センター発池袋駅行きの西巣鴨駅では降車のみ、池袋駅発センター行きの西巣鴨駅では乗車のみとさせていただきます。



利用カレンダー 2019年4月~2020年3月

| 2019年【4月】 |    |    |    |    |    |    | 【7月】 |    |    |    |    |    |    | 【10月】 |    |    |    |    |    |    | 2020年【1月】 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 日         | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日         | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|           | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 1  | 2     | 3  | 4  | 5  | 1  | 2  | 3  | 4         |    |    |    |    |    |    |
| 7         | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 7    | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 5         | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 14        | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21        | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 21   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 19        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28        | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | 31 | 27   | 28 | 29 | 30 | 31 | 26 | 27 | 28    | 29 | 30 | 31 |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |

| 【5月】 |    |    |    |    |    |      | 【8月】 |    |    |    |    |    |    | 【11月】 |    |    |    |    |    |    | 【2月】 |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|------|------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|
| 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土    | 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|      |    |    | 1  | 2  | 3  | 4    | 4    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 2    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 5    | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11   | 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 12   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18   | 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 16   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 19   | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | (25) | 25   | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 23   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| (26) | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |      |      |    |    |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |

| 【6月】 |    |    |    |    |    |    | 【9月】 |    |    |    |    |    |    | 【12月】 |    |    |    |    |    |    | 【3月】 |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|
| 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|      |    |    |    |    |    | 1  | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 2    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 8     | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 8    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15    | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 16   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 23   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29   | 30 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31    | 29 | 30 | 31 |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |

■印は、休館日です。  
 開館日でも団体貸切りのため個人利用できない場合があります。詳細についてはセンターまでお問い合わせください。  
 ( )印は、第20回東京都障害者スポーツ大会開催のため、  
 東京都障害者総合スポーツセンター一般のご利用及び施設のご予約受付ができません。  
 □印(6/1)は、施設設備の整備及び保守点検のため、ご利用及び施設のご予約受付ができません。

## 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

HP <http://tsad-portal.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。