

令和4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:令和4年4月1日から令和5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



## 令和4年度

### (公社) 東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針

昨年、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会（以下「東京 2020 大会」という。）が、新型コロナウイルス感染症が終息しないという状況の中で開催されました。開催の前にはいろいろな意見もありましたが、開催されると都民の関心も高まり、とりわけパラリンピック大会の開催は、様々な障害のあるアスリートの活躍が感動を呼びました。ほとんどの会場が無観客でしたが、無事終了でき、大きな成果を残したと思っています。

東京 2020 大会の開催により、障害者スポーツに対する関心も高まりました。この機運をレガシーとして今後を活かして行くことが極めて重要であると考えています。

当協会は東京都における障害者スポーツ振興の中核組織として、引き続きコロナ禍の中でも創意工夫し、東京 2020 大会の成果を定着させるため、更に障害者スポーツ発展のために取り組んでまいります。「東京における障害者スポーツ振興ビジョン」等の実現に向けて実行計画を着実に進め、多くの障害のある人がいつでも、どこでも、いつまでも、身近な地域でスポーツができる環境を醸成していくことが当協会の使命と考え着実に取り組んでまいります。

以上を踏まえて、令和4年度基本方針を次のように定め、新たな事業も含め充実した事業計画を策定し、障害者スポーツ振興を推進してまいります。

#### 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及びアスリートを支援します。
- (4) 地域における障害者スポーツを担う人材の育成を推進します。
- (5) 企業・団体等の障害者スポーツ取組への支援・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充実します。

## 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ところで継続してスポーツを楽しむ環境を整備するため、区市町村や地域スポーツクラブ、社会福祉施設、教育機関等と連携し協働事業を実施してきました。今後とも、協会事務局とセンターとが一体となって、効果的に地域のスポーツ活動を推進するとともに、協働実施した事業の地域での定着化を進めます。

また、地域の公共スポーツ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」を改訂し、身近な地域の公共スポーツ施設でスポーツ活動ができるよう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のレガシーとして障害者スポーツを発展・定着させるためにも、障害者スポーツについて広く都民の理解促進を図る必要があります。「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推進します。

また、障害者スポーツの情報を発信するポータルサイトや障害者スポーツ大会を中継放送する「TOKYO パラスポーツチャンネル」などにより、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をはじめとする国際大会で活躍することは、都民にとっても大きな希望となります。そのため、次世代選手の発掘から育成、強化へと体系的な仕組みを整え、競技志向のアスリートへの支援を積極的に行います。

さらに、選手を支えるパートナーやスタッフ等に対して、競技力向上を図るための活動を支援してまいります。競技団体が実施する競技会や強化練習会等についても、引き続き支援し、競技団体の活動基盤・体制強化を進めます。

### (4) 人材の育成

地域で障害者スポーツの振興を図るためには、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必要です。そのため、障がい者スポーツ指導員の活動支援やスポーツ推進委員等との連携を進めて、障害者スポーツ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育成します。

### (5) 企業・団体等の障害者スポーツ取組への支援・連携

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合せに対し、相談窓口による情報の提供、企画提案、活動支援等を行うことで障害者スポーツの基盤整備に繋げ、連携して都内の障害者スポーツの普及促進に寄与します。

### (6) 東京都障害者スポーツセンター運営の充実

東京都障害者総合スポーツセンターと多摩障害者スポーツセンターの両施設を、障害者専用スポーツ施設として障害のある人の期待に応えられる質の高い施設運営に引き続き努

めていきます。

また、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を踏まえ計画的な事業執行を図るとともに、「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、利用者ニーズ等の把握による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、区市町村をはじめ地域スポーツクラブ、障害者スポーツ指導者協議会、競技団体、教育機関、医療機関、調査・研究機関福祉施設等多くの関係機関や団体との連携を強化していきます。

また、競技団体の組織基盤強化について支援し、障害者スポーツ振興の主たる担い手として、主体的に団体活動できるよう支援してまいります。

#### (8) 協会の執行体制の強化

新型コロナウイルス・オミクロン株が猛威を振るっており、コロナ感染症の終息が見えないという状況の中でも、様々な工夫を凝らして確実に事業を推進していくため、執行機関として組織、人員配置及び事務所などの執行体制を適切に整備するなど、協会事務局の執行体制を強化します。

※ お使いのスマートフォンや携帯電話を利用して、2次元バーコード（QRコード）を読み取ると、当協会HP内「協会概要 事業計画書」ページをご覧ください。



# 令和4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）

地域スポーツアドバイザー（以下「アドバイザー」という。）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サポート事業

協会事務局にアドバイザーを配置し、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、地域の様々な課題や社会資源等を把握した上で効果的な事業の進め方等について助言を行うなど、地域に対する働きかけを積極的に行います。アドバイザーは、区市町村、地域スポーツクラブ、福祉施設及び学校等において障害のある人を対象とした事業等の実施、定着へ向け地域での推進体制構築をサポートし、各地域で以下の事業支援を行います。

#### **新規【地域ブロック関係者連絡会議】**

各地域における障害者スポーツの推進体制構築に向けた検討の促進、また、事業立案にあたっての新たな視点やノウハウ等を獲得・共有することを目的に、各区市町村との相互の情報共有の機会として地域ブロック関係者連絡会議を開催します。

#### **拡充【環境整備支援事業】**

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、区市町村等に対しては、障害のある人を対象とした事業が効果的に行われるよう、スポーツ・福祉・医療関係者などが連携して障害者スポーツを振興する推進体制の構築を働きかけます。

#### **【指導員等派遣事業】**

環境整備支援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】**

環境整備支援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) **新規** 障害者のスポーツ施設利用促進マニュアルの改訂

平成 27 年度に作成したマニュアルを一層充実するため、有識者等による検討会を設け、各施設で実施している最新の対応事例などを調査・ヒアリングした上で、スポーツ施設職員が障害のある方の利用に際し配慮すべきポイントなどを取りまとめ、内容を改訂します。また、スポーツ施設での配慮や工夫等の取組を分かりやすく解説した動画も取り入れるなど内容を拡充します。

## (3) 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。

### **拡充**【障害者スポーツセミナーの開催】

区市町村職員、教職員、地域スポーツクラブ関係者・スポーツ推進委員、医療・福祉関係者等を対象に障害者スポーツセミナーを開催し、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	会場
区市町村スポーツ 主管課職員対象 ：障害者スポーツセミナー	6月23日(木)	区市町村スポーツ主管課職員、 障害者福祉主管課職員 等	全国障害者総合 福祉センター (戸山サンライズ)
<b>拡充</b> 教職員対象 ：障害者スポーツセミナー	8月9日(火)	教職員 等	新宿区立四谷 スポーツスクエア
スポーツ推進委員・ 地域スポーツクラブ関係者 等対象 ：障害者スポーツセミナー	12月17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)、日本ス ポーツ協会公認スポーツ指導者等	港区スポーツ センター
医療・福祉関係者等対象 ：障害者スポーツセミナー	1月28日(土)	理学療法士、作業療法士、 区市町村障害者福祉主管課、 社会福祉協議会 等	くにたち市民 総合体育館

### **【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	対象	会場
スポーツ推進委員等対象： 初級障がい者スポーツ 指導員養成講習会	7月23日(土)	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）、地域スポーツクラブ関 係者及び一般社団法人東京都 レクリエーション協会の加盟 団体に所属する者	中央区立総合 スポーツセンター
	7月24日(日)		
	8月6日(土)		
	8月13日(土)		
	8月14日(日)		

※ 全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	対象	会場
中級障がい者 スポーツ指導員 養成講習会	前期 10月15日(土)・16日(日)・ 22日(土)	東京都内在住・在勤の 初級障がい者スポーツ 指導員 (初級障がい者スポーツ指 導員資格取得後、2年以上 経過し、80時間以上の活 動経験を有している者)	武蔵野の森 総合スポーツプラザ
	中期 11月5日(土)・12日(土)・ 20日(日)・27日(日)		くにたち市民総合体育館 (11月5日・12日) 新宿区立四谷 スポーツスクエア (11月20日・27日)
	後期 12月3日(土)・4日(日)		くにたち市民総合体育館 (12月3日) 新宿区立四谷スポーツ スクエア(12月4日)

#### (4) 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ボランティア情報配信システム「TOKYO 障スポ&サポート（以下「TOKYO S&S」という。）」登録者を対象に、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。また、「TOKYO S&S」を活用し、リアルタイムなボランティア活動情報の提供を行うとともに、各地域スポーツ活動の場と支える人材とのマッチングを図ります。

事業名	日程	対象	会場
リ・スタート研修会	9月10日(土)	障がい者スポーツ指導員等 活動経験の浅い方	新宿区立四谷 スポーツスクエア
	9月24日(土)		くにたち市民 総合体育館
障害者スポーツフォーラム	令和5年2月予定	障がい者スポーツ指導員 地域のスポーツ関係者等	調整中

### 【ボランティア情報配信システム「TOKYO 障スポ&サポート」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作ることを目的に「TOKYO S&S」を運営します。「TOKYO S&S」登録者へ障害者スポーツに関連する活動情報をタイムリーに発信し、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。

### 【ボランティアコーディネーター事業】

障害者スポーツへのボランティア活動を希望する個人や団体、ボランティアを必要とするイベント主催団体に対して、コンサルティングや講習会（参加型やE-learning）を実施することにより、ボランティアとボランティア受入団体を増やし、マッチングを促進します。また、ボランティア体験談などの情報を配信することにより、ボランティアがやりがいや喜びを感じて継続的に活動ができる環境づくりを行います。

事業名	日程	対象	会場
TOKYO 障スポ&サポート ボランティア講習会	7月10日(日)	「TOKYO S&S」ボランティア登録者のうち、障害者スポーツボランティアの経験がない方で、かつ、今後、障害者スポーツを支える人材として継続的に活動する意欲のある方	新宿区立四谷 スポーツスクエア
	12月10日(土)		くにたち市民 総合体育館

### 【地域事業参加型指導員育成事業】

地域における障害者スポーツ事業とその地域に根付く、地域の障害者スポーツを支える人材のマッチングを図ります。また、事前・事後の座学研修や実地研修を通じ、地域に根づく人材の育成を行います。

### 【パラスポーツ人材地域活動促進事業】

東京アスリート認定選手やパラスポーツスタッフ、都内を統括する障害者スポーツ競技団体がこれまで蓄積してきた経験などを地域に還元する機会を創出し、地域に障害者スポーツを根付かせるとともに、競技スポーツを実施する人の裾野の拡大にもつなげます。

### 【都立特別支援学校活用促進事業への協力】

東京都と東京都スポーツ文化事業団が主催で実施している「都立特別支援学校活用促進事業」の障害者スポーツ体験教室の中で、体験教室参加者等の自主自立化に向けた指導者等の育成への取組に関するアドバイザーの派遣を行います。

## (5) 選手養成事業

### 【障害者スポーツ次世代ホープ発掘事業の開催】

国際大会で活躍する次世代を担う有望選手を発掘するために競技体験会等を競技団体と連携して実施します。また、継続的なスポーツ活動や競技スポーツへの取組に繋がるようなプログラムを提供します。

## (6) 選手強化支援事業等（助成事業）

### 新規【東京パラアスリート強化事業】

昨年度まで実施してきた「東京ゆかりパラリンピック出場候補者強化事業」に「東京パラスポーツスタッフ認定事業」の一部を統合した事業として実施します。引き続き、国際大会で活躍するパラアスリートを継続的に輩出することを目的に、アスリートとアスリートを支える競技パートナー等のスタッフに対し、助成金の交付等による競技活動支援を行うとともに、その活動を広く周知します。

### 【障害者スポーツ競技活動支援事業】

東京都域を統括する障害者スポーツ団体が自主的に実施する競技力向上事業への助成により、競技団体の活動を拡充させることで、選手の競技力強化を図ります。

### 【障害者スポーツ団体体制強化支援事業】

競技団体の組織基盤の強化や運営力向上を図るとともに、「スポーツ団体ガバナンスコード（一般団体向け）」を遵守できる団体となるよう、研修会や専門家相談の実施や法人格取得に向けた支援等を行います。

### 【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において活躍できる選手の強化、育成を目的に、競技団体が実施する練習会や遠征試合、普及啓発等の事業を支援します。

## 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	会場
2023 東京 CUP 卓球大会	2月4日(土)・5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のある人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) 障害者スポーツの大会中継「TOKYO パラスポーツチャンネル」の運営

障害者スポーツの理解促進、普及啓発を推進するため、ケーブルテレビ及びインターネット等の各種メディアを効果的に活用し、障害者スポーツ大会の競技中継及び情報発信を行います。

### (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ます。

事業名	日程・場所	実施内容	派遣者
交流教室 パラリンピアンがやってきた！	全国の一般校、特別支援学級設置校、特別支援学校等	スポーツ体験・競技実演・講話等	パラリンピアン、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	会場
チャレスポ！TOKYO	調整中	障害者スポーツ体験等	調整中

#### (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、企業の取組や競技団体との連携事例を収集、蓄積します。

#### (6) 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。

#### (7) 動画を活用した運動・QOL向上事業

令和3年度に作成した、都内障害者福祉施設などで活用できる運動動画「～えらべる！かんたん！～健康運動プログラム」を施設のスタッフや障がい者スポーツ指導員に対して動画の活用をさらに促すための講習会を実施し、身近な場所で運動できる機会を提供します。

#### (8) パラスポーツスタートガイド

障害のある人の競技スポーツを始めるきっかけとするとともに、その周辺にいる人たちが競技スポーツへの取組を勧めるきっかけとなる各種競技内容やルール、魅力などを紹介するウェブサイト及び概要冊子等を、広く周知することにより、認知度を向上させ、一人でも多くの競技志向のある人を発掘し、裾野拡大につなげます。

### 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 23 回東京都障害者スポーツ大会・第 75 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、交歓を図る式典を開催します。

競 技	日 程	会 場
合同開会式	5 月 8 日(日) 10 時から 12 時まで	東京体育館 メインアリーナ

### 2 第 23 回東京都障害者スポーツ大会兼第 22 回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催

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 4,500 名 役員・ボランティア 4,500 名】

競 技	日 程	会 場
アーチェリー（身体部門）	5 月 15 日(日) 9 時から 17 時まで	光が丘公園 弓道場
サウンドテーブルテニス （身体部門）	5 月 15 日(日) 9 時から 17 時まで	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室等
ソフトボール（知的部門）	5 月 15 日(日) 9 時から 17 時まで	光が丘公園 野球場
陸上競技（知的部門）	5 月 21 日(土) 5 月 22 日(日) 9 時から 17 時まで	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）	5 月 21 日(土) 5 月 22 日(日) 9 時から 17 時まで	東京都多摩障害者スポーツセンター プール
卓球（身体・精神部門）	5 月 28 日(土) 9 時から 17 時まで	武蔵野総合体育館 メインアリーナ
卓球（知的部門）	5 月 29 日(日) 9 時から 17 時まで	武蔵野総合体育館 メインアリーナ
フライングディスク （身体・知的・精神部門）	5 月 21 日(土) 9 時から 17 時まで	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）	5 月 21 日(土) 9 時から 17 時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

競 技	日 程	会 場
ボウリング (知的部門)	5月22日(日) 9時から17時まで	東京ポートボウル
サッカー (知的部門)	5月22日(日) 5月29日(日) 9時から17時まで	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
バスケットボール(知的部門)	5月21日(土) 5月28日(土) 5月29日(日) 9時から17時まで	練馬区立光が丘体育館(5月21日) 板橋区立小豆沢体育館 (5月28日・29日)
陸上競技(身体・精神部門)	5月28日(土) 9時から17時まで	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
バレーボール(知的部門)	5月28日(土) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
フットソフトボール (知的部門)	9月10日(土) 9時から17時まで	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)	11月20日(日) 9時から17時まで	武蔵野中央公園 スポーツ広場
スポーツの集い(知的部門)	9月7日(水) 9時から17時まで	東京体育館 メインアリーナ
車いすバスケットボール (身体部門)	令和5年1月21日(土) 9時から17時まで	武蔵野の森総合スポーツプラザ メインアリーナ
バレーボール(精神部門)	令和5年2月1日(水) 9時から17時まで	東京体育館 メインアリーナ
バレーボール(身体部門)	令和5年2月25日(土) 9時から17時まで	東京体育館 サブアリーナ

### 3 東京都障害者スポーツ大会オープン競技

東京2020大会後の障害者スポーツの更なる振興を目指し、東京都障害者スポーツ大会にあらたな競技を取り入れていきます。競技種目については調整中です。

### 4 第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」への東京都選手団の派遣他

#### 【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 22 回全国障害者スポーツ大会 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 22 回全国障害者スポーツ大会 東京都選手団強化練習会	大会前実施	都内各所	
第 22 回全国障害者スポーツ大会 「いちご一会とちぎ大会」派遣	10 月 29 日(土)から 31 日(月)まで	栃木県	派遣期間 10月27日(木)から 11 月 1 日 (火)まで

### 【全国車いす駅伝競走大会】

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	会 場
第 33 回全国車いす駅伝競走大会 東京都選手団選手選考会	11 月調整中	調整中
第 33 回全国車いす駅伝競走大会 東京都選手団強化練習会	令和 4 年 12 月から 令和 5 年 2 月まで (4 回)	調整中
第 33 回全国車いす駅伝競走大会派遣	令和 5 年 3 月 12 日(日)	京都府京都市

## 5 各種スポーツ大会・行事の開催・協力等

### 新規【東京レガシーハーフマラソン】

東京マラソン財団が主催する同大会を東京都、日本陸上競技連盟と共催し、「東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会」のレガシーの継承及び障害のある人が参加しやすいスポーツの場の創出を目的とした大会の成功に寄与します。

事 業 名	日 程	会 場
東京レガシーハーフ マラソン	令和 4 年 10 月 16 日(日)	国立競技場及び周辺(予定)の発着を想定 したハーフマラソンコース

### 【東京マラソン 2023】

東京マラソン財団が主催する同大会に運営協力し、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	会 場
東京マラソン 2023	令和 5 年 3 月 5 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)

(目的)

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	会場
サウンドテーブルテニス 審判員初級者養成講習会	令和5年2月25日(土)	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
スラローム審判員・音源走 監察員初級者養成講習会	5月4日(水・祝)	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
フットソフトボール 初級審判員講習会	調整中	フットソフトボール 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	会場
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10日(日)	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4日(水・祝)	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	4月17日(日)	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	令和5年 3月11日(土)	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
フットソフトボール審判員 フォローアップ講習会	調整中	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	会場
車いすレーサー指導者研修会	調整中	障害者に日頃より指導をしている方	調整中
ジャベリックスロー指導者研修会	調整中	障害者に日頃より指導をしている方	調整中
<b>新規</b> アーチェリーサポート研修会	調整中	障がい者スポーツ指導員、障害者に日頃より指導をしている方	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	会場
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25日（金）	精神障害者とサポートをするスポーツ指導者等	新宿コズミックスポーツセンター
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
かけっこなげっこ運動会	調整中	立位で走可能な知的障害児	調整中
グランドソフトボール練習会	調整中	視覚障害児者	調整中

### （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	会場
東京ゆうあいバレーボール大会 （共催：東京都知的障害者バレーボール部会）	7月30日（土）	板橋区立上板橋体育館
関東ゆうあいソフトボール大会 （共催：東京都知的障害者ソフトボール部会）	調整中	調整中
Tokyo. F. I. D カップ 東京都知的障がい者サッカー大会 （共催：東京都知的障がい者サッカー連盟）	11月20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
東京ゆうあいバスケットボール選手権大会 （共催：東京都 ID バスケットボール連盟）	令和5年 1月7日（土） 他、1回	板橋区立小豆沢体育館（1月7日） （※他、1回を12月に調整中）

### 【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」について、作成に向け各種障害者スポーツに関する調査のほか、調査・研究機関と連携し、スポーツ施設の運営に関する調査研究を行います。

## 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。

### 【主な研修】

研修種別	研修名
職場内研修	新任者研修（組織体制・障害理解・事業計画・各種規程・接遇等）
	管理職研修（労務管理・財務等）
	異動者研修
職場内研修 （課題別研修）	施設別利用者支援研修、救命救急、プール救助法
	記録研修、メンタルヘルス研修
職場外研修 （階層別研修）	初任者研修、中堅職員研修、主任研修、係長研修、課長研修
職場外研修 （課題別研修）	ロジカルシンキング研修、クリティカルシンキング研修
	コンプライアンス研修、リスク管理研修、クレーム対応研修
	メンタルヘルス研修等各種事務研修

## 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

令和 4 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:令和4年4月1日から令和5年3月31日まで)

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

## 令和4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及び指定管理中間年における事業計画の見直し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サポート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後のレガシーを継承し、競技スポーツ振興とアスリートへの競技力向上の支援、そしてボランティア育成等、支える人材育成と活動の場創出に積極的に取り組みます。

### 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 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。
- ③ 障害者スポーツを支える人材を養成・育成します。
- ④ 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、それを基にした利用者ニーズの高いプログラムの充実を図ります。
- ⑤ 東京2020パラリンピック競技大会終了後も、競技スポーツの振興やジュニアを対象とした選手育成、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。
- ⑥ 新型コロナウイルス感染症の制限下にあっても障害のある人の運動機会を引き続き確保していくため、オンラインを活用した教室や相談等を導入し、利用者の様々なニーズに応じていきます。

#### (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 令和4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、障害のある人もない人も、「いつでも どこで

も いつまでも」一緒にスポーツに親しめる「共生社会」の実現に向けて、東京都の障害者スポーツの中核施設として各種関係機関・団体等との連携・協働や障害のない人を含めた障害者スポーツのコミュニティー形成を支援していきます。

- (2) 指定管理者申請書記載事項及び指定管理中間年における事業計画の見直しの内容を踏まえ、効率的かつ効果的な、施設運営に努めます。利用者へのサービスを一層充実させるため、個々の障害特性や利用目的・ライフステージに応じたスポーツ支援を努めます。
- (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サポート事業と一体的に行うと共に、センター見学会やアウトリーチ事業の拡充、医療・福祉・教育分野等の連携をオンラインの活用をすることにより、これまでスポーツセンターを利用したことのない障害のある人の利用を促進するとともに連携する施設・団体等のスポーツセンター利用も促進します。
- (4) 利用者のライフステージに応じたスポーツ支援に努めます。
  - ① 安心・安全で楽しく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応じたサポートやアドバイスを実施し、継続的なスポーツ活動に繋げていきます。
  - 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、入門教室に事前にイメージが持てる予習動画や初心者優先参加枠を設ける等、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・教育機関との連携を更に推進していきます。
  - 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 ジュニア期からスポーツを身近に感じてもらい、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、来館しなくても継続したスポーツ活動が行えるようにインターネットを活用したオンライン教室や動画配信等の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。また、障害のある人もない人も参加できるスポーツの交流事業等を展開します。
  - ⑦ これまでスポーツセンターの利用が困難だった方や、新型コロナウイルス感染症による利用制限のために来館したくてもできない方々のために、オンライン等を活用したサービスの提供をします。
- (5) 地域住民の方々も参加できる事業を提供することで、スポーツセンターを知っていただくと共に障害者スポーツを広く都民に広めていくことにより共生社会の実現に繋げていきます。また、障害のある人の社会参加の促進、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工夫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。
- スポーツセンターの情報は、ホームページに最寄り駅からスポーツセンターまでのアクセス情報や施設紹介、スポーツセンターの運営方針等が分かる動画等を配信し、更にツイッターによりスポーツセンターの体育施設の利用状況等を配信するなどデジタルトランスフォーメーションを推進し、最新情報を迅速に提供します。更に教室や大会等のメールによる予約システムの導入を進め、利用者の一層の利便性向上を図ります。館内においては、デジタルサイネージを活用する等効果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に対し、ボランティア情報配信システム「TOKYO S&S」を活用した情報提供や養成講習会等を実施するなど、スポーツセンターで活躍できるボランティア育成をしていきます。また、スポーツセンターでの経験を活かし、地域でのスポーツ活動を支える人材の育成にも取り組みます。
- (8) 東京 2020 パラリンピック競技大会後の競技スポーツ振興を推進するなど、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、質の高い利用者サービスと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。また、両スポーツセンターは、一時滞在施設としての機能を有しており、災害時には迅速に対応します。
- さらに、災害発生の際でも、職員間で迅速な連絡が取れるように、安否確認システムを活用し、両スポーツセンターと事務局が連携して対応していきます。
- (11) 新型コロナウイルス感染症に対しては、東京都との協議のもと感染予防に特化した運用に基づき、安全確保を徹底しながら、スポーツセンター利用者の障害特性や利用目的及びライフステージに応じたスポーツ支援を実施し、安全、安心、快適に利用して頂き、障害者スポーツ振興の中核施設として、より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及び東京都障害者総合スポーツセンターの「令和4年度事業のご案内」に記載される2次元バーコード(QRコード)をお使いのスマートフォンや携帯電話を利用して、読み取ると、スポーツセンターHP内の各種案内ページをご覧いただけます。

# 東京都多摩障害者スポーツセンター 令和4年度 事業のご案内

< 体育施設 > プール・トレーニング室・体育館  
卓球室(3台)・STT室(1台)  
< 文化施設 > 集会室・印刷室・録音室  
< その他 > 宿泊室・食堂



スマートフォンのカメラをかざすとホームページの各種案内ページがご覧いただけます。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更する場合があります。

### 新規登録相談

<スポーツセンターを利用する方の登録(利用証の取得)及び利用についてサポートします。>

※新型コロナウイルス感染症の状況により利用登録について、事前予約制の場合がございますのでご了承ください。

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新規登録サービス	障害児者 介護者	なし	受付	随時	随時	利用登録に際して、これから利用を始めるための利用登録証の発行に、スポーツセンターの施設利用方法、教室、相談事業の説明、看護師とのインテーク等を行います。

## 健康スポーツ相談

### 【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。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更する場合があります。

**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。

### 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 介護者	各3組 (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アドバイスをします。
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者 介護者	各3組 (予約制)	医務室 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アドバイスをします。
管理栄養士による 栄養相談 【オンライン相談可能】	障害児者 介護者	各3組 (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アドバイスをします。※オンラインでの相談も可能です。

※実施時間は、各相談とも各回1組30分程度となります。

※実施日と時間については、予約申込をされる際に、受付または電話でお問い合わせください。

※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
スタッフによる 運動相談 【オンライン要相談】	障害児者 介護者	各日2名 (予約制)	各施設	月6~8回 要相談	(原則) ①13:00~ 14:00 ②14:30~ 15:30	初めてセンターをご利用になる方、運動やスポーツを実施したい方、健康・体力の維持増進の方法に不安のある方にスポーツスタッフが相談・支援します。 日頃の運動内容の見直しやスポーツセンターで実施できるスポーツ活動・自宅でも取り組める運動等を一緒に考えていきます。 ※オンラインでの実施を希望する場合は、内容や日程等により要相談となります。
アシストサービス (はじめての スポーツ施設体験)	障害児者 介護者	なし (予約制)	-	要相談	要相談	日常的な個人利用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応じてスムーズかつ快適にご利用いただくため、センターと関係する方々と連携して継続的なスポーツ活動に繋げるアシストサービスを行います。

※実施日と時間については、予約申込をされる際に、受付または電話でお問い合わせください。

※実施日・時間は各月事前に定めておりますが、変更となることがあります。予めご了承ください。

# スポーツ教室

## 【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ください。  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により利用登録について、事前予約制の場合がございますのでご了承下さい。  
 ・オンラインで実施の教室に関しては、センター利用証をお持ちでない方もご参加いただけます。  
 詳細につきましては申込書をご確認ください。  
 ・定員のある教室（申込制）は、事前に申込みが必要です。
- 申込方法 — ・申込制の教室は、実施初日の約6週間前から所定の申込用紙にご記入の上、お申込みください。  
 定員を超えた場合は、抽選となります。  
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。
- ※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ください。

- 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。
- 指**のマークがついているものは、指導者を目指す方を受け入れます。  
 （公財）日本パラスポーツ協会等の資格保有者が対象となります。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。
- 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。

## スポーツ導入教室 <利用してから間もない方、何をしても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
<b>拡 ボ</b>	レクリエーション ・スポーツ	障害児者 介護者	なし	体育館	インドアベタク 木曜日 3回 5/19・6/16・7/21	13:30~15:00	初めてチャレンジする人も楽しめるレクリエーションスポーツを紹介します。今年度は人気のインドアベタクとユニカールに加えて、センター職員によるお楽しみスポーツも実施します。どんなスポーツ体験が出来るかお楽しみ！教室に初めて参加する方も安心して参加することが出来ます。
					ユニカール 火曜日 3回 9/6・10/4・11/8		
					お楽しみスポーツ 金曜日 3回 1/20・2/17・3/17		
<b>新</b>	【オンライン】 ヨガの時間	障害児者 介護者	10組 (申込制)	オンライン	木曜日 3回 4/28・5/26・6/23	13:30~15:00	呼吸を整え、心身共にリラックスできます。立ってでも、座ってでも、OK みんなで行いましょう！  ※4月、5月、6月はオンラインのみで実施します。7月、8月、9月は来館のみで実施します。10月からはオンラインと来館での実施を同時に 行いますので、どちらかをお選びいただけます。
	ヨガの時間		なし	体育館	木曜日 3回 7/28・8/25・9/22		
<b>新</b>	【ハイブリット】 ヨガの時間		①10組 (申込制) ②なし	①オンライン ②体育館	木曜日 6回 10/20・11/17・12/22 1/26・2/16・3/23		
<b>拡 指</b>	TAMA アクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	なし	プール	10回 4/19(火)・5/10(火) 6/9(木)・7/14(木) 9/13(火)・10/18(火) 11/10(木)・12/8(木) 1/17(火)・2/14(火)	10:00~10:50	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水中で楽しく身体を動かしましょう！
<b>新 指</b>	ブラインドスポーツ 体験	視覚障害児者	なし	体育館	3回 7/9(土)・9/19(月・祝) 12/10(土)	13:30~15:00	サウンドテーブルテニスやブラインドテニスなどの音を頼りにして行う種目に挑戦してみましよう！愛好者にも協力頂きながら練習をしてみましよう。  協力：プリンデンテニスクラブ
	ラジオ体操	障害児者 介護者	—	各施設	通常開館日	① 9:10~ ② 13:10~ ③ 17:10~ 一般利用開始前	みんなでラジオ体操を行いましょう。各時間帯運動開始前に準備を兼ねてご参加ください！

※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！！

## 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よう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡	はじめよう！ トランポリン入門	障害児者	各回8名 (申込制)	体育館	第1期 日曜日 全4回 4/17・4/24・5/1・5/8	9:30~11:00	大きなトランポリンで全身を使って、 ジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！ 4回の教室を通して安全な乗り方と降り方を学 び、1人で上手に飛べるように練習をします。
					第2期 日曜日 全4回 2/12・19・26・3/12		
拡 指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者	各回10組 (申込制)	プール	日曜日 全4回 7/3・10・17・24	13:30~15:00	「水に顔をつけるのが不安だな。」「なかなか バタ足・息継ぎが上手くいかない。」個々に合 わせ水慣れから泳法の練習を行います。目標は 15m！！
					土曜日 全4回 10/1・8・22・29		
					月曜日 全4回 6/6・13・20・27		
拡	お手軽・簡単エクササイズ	障害児者 介護者	なし	体育館	金曜日 12回 4/22・5/20・6/10 7/15・8/19・9/9 10/14・11/18・12/16 1/13・2/10・3/10	13:30~15:00	ご自宅でもできる！手軽に行えるトレーニング やストレッチ等のボディケアをご紹介します。 毎日の運動習慣に取り入れて筋力アップを めざしましょう！
拡 指	はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	各回10組 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 6/17・24・7/1・8	13:30~15:30	ラケットの握り方などの基礎から学べます。全 4回を通じてボールが打てるように、飛ばした い方向にボールが打てるように練習しましよ う！
					土曜日 全4回 10/1・8・15・29		
					火曜日 全4回 11/29・12/6・13・20	17:30~19:30	
	変形性関節症の 運動教室	変形性関節症者 介護者	10組 (申込制)	体育館	火曜日 全3回 6/28・7/12・26	9:30~11:00	障害の理解を深め、より効果的な運動を取り入 れ、運動習慣と仲間づくりにつなげましよう。 理解を深める講座と運動プログラムを3回シ リーズで実施します。
	脳血管障害者の 運動教室	脳血管障害者 介護者	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全3回 11/27・12/11・25	9:30~11:00	

## 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よう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
	体力測定	障害者	各12名 全24名 (申込制)	体育館	土曜日 3回 6/4・9/10・1/21	①13:30~14:20 ②14:30~15:20	自分の身体を振り返ってみましよう！ 定期的に測定し、これからの運動と健康づく りにつなげましよう！！

## アウトドア

<屋外に出て、スポーツ体験をしましよう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	TAMAウォークラリー	障害児者 介護者	20組 (申込制)	センター 周辺 ※雨天中止	2回 6/11(土)・10/7(金)	13:30~16:00	国立の自然を満喫しながらウォーキングを 楽しみましよう！自分のペースでご参加いた だけます。
新 ボ	あそびのひろば In公園	障害児者 介護者	15組 (申込制)	野川公園 ※雨天中止	2回 5/7(土)・11/3(木・祝)	13:00~15:30	屋外で身体を使って楽しみましよう！ 集まったみんなで行うゲームや季節を感じな がらのひなたぼっこなど、自由に満喫しまし よう。

## 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
拡	ワンポイント卓球	障害児者 介護者	なし	卓球室	10回 4/26(火)・6/23(木) 6/25(土)・8/14(日) 8/23(火)・10/13(木) 11/5(土)・12/11(日) 12/20(火)・2/11(土)	13:30~15:30	それぞれの課題クリアを目指しましょう！ 自分が習得したい技術をマスター、個々のレベルに合わせて行います。  協力：国立市卓球連盟
					10回 4/28(木)・5/24(火) 7/14(木)・9/18(日) 9/27(火)・11/10(木) 11/26(土)・1/29(日) 1/31(火)・3/25(土)	17:30~19:30	
拡	知的障害者の 水泳教室	知的障害児者	なし	プール	土曜日 6回 6/4・7/23・8/20 9/24・11/19・12/17	17:30~19:30	更なるレベルアップを目指す方のための教室です。 目標達成を目指して頑張りましょう！  協力：東京都障害者水泳連盟
拡	ワンポイント水泳	障害児者	なし	プール	12回 4/21(木)・5/8(日) 6/7(火)・7/30(土) 8/18(木)・9/15(木) 10/10(月・祝)・11/22(火) 12/3(土)・1/16(月) 2/26(日)・3/14(火)	13:30~15:30	「もっと泳げるようになりたい！」「日頃の泳ぎの確認をしたい！」と思っている方にワンポイントアドバイスや更なる練習方法をご提供します。 ※開催時間内のご都合の良い時間帯にスタッフにお声がけください。

## アスリートサポート <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	土曜日 6回 4/23・6/25・8/13 10/15・12/10・2/18	17:30~19:30	競技大会を目指す方が対象とし、大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。 己を磨き！さらなる飛躍を目指しましょう！ ※25m以上泳げる方が対象です。

※第4集会室においてレーサー練習等で利用が出来ます。事前予約が必要になりますので、詳しくはセンターまでお問合せください。

## 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
指	GOGOキッズ運動	4歳以上 小学3年生以下の 知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全6回 4/30(土)・6/26(日) 8/27(土)・10/2(日) 12/17(土)・2/11(土)	13:15~14:15	身体を動かすことを楽しみながら、幼少期に必要な走る・蹴る・投げるなどの様々な動きを身につけよう！
指	GOGOジュニア運動	小学4年生以上 中学生以下の 知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全6回 4/30(土)・6/26(日) 8/27(土)・10/2(日) 12/17(土)・2/11(土)	14:30~15:30	走る・投げるなどの基本的な動作や用具を使うなどの様々な動きを通して、「楽しい！嬉しい!!できた!!!」という経験を育みましょう！
指	GOGO親子で運動タイム	4歳以上 小学3年生以下の 障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全5回 5/14(土)・7/2(土) 9/25(日)・11/13(日) 1/8(日)	13:30~15:00	親子で一緒に取り組める体操などをご紹介します。 子供だけではなく、大人も一緒に！楽しみましょう！
指	チャレンジ！ ジュニアスポーツ	小中学生の 身体障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全6回 4/30(土)・6/26(日) 8/27(土)・10/2(日) 12/17(土)・2/11(土)	10:00~11:30	色々なスポーツにチャレンジだ！ スポーツの楽しさを感じ、これから始めてみたいスポーツと一緒に探してみよう！

## 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！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
拡	【動画配信】 作ってチャレンジ！ レクタイム ~自宅編~	-	-	-	【配信日】 5回 5/16(月)・7/25(月) 9/26(月)・11/28(月) 1/30(月)	-	身近な物を使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方をご紹介します！自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って、お友達やご家族と好記録を目指しましょう。 ※5月、7月、9月、11月、1月は動画配信となります。ご自宅等でお楽しみいただけます。 ※12月4日(日)の教室は障害者週間記念事業の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。
拡 ポ	作ってチャレンジ！ レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	6回 4/23(土)・6/25(土) 8/20(土)・10/30(日) ※12/4(日)・2/12(日)	13:30~15:30	
新	【オンライン】 作ってチャレンジ！ レクタイム	障害者 福祉施設 作業所 等	10団体 (申込制)	オンライン	3回 5/17(火)・7/7(木) 9/8(木)	13:30~15:00	身近な物を使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方をご紹介します！自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って楽しみましょう。 ※全3回オンラインで実施します。

新	【オンライン】 リズム&ストーリー	障害者 福祉施設 作業所 等	10団体 (申込制)	オンライン	月曜日 12回 4/18・※5/23・6/20 7/11・※8/22・9/12 10/17・11/21・※12/19 1/23・2/20・※3/6	13:30~14:30	音楽や歌詞、物語などに合わせて楽しく身体を動かします。お好みの曲や物語が登場するかお楽しみに！ 各会場で一緒に踊って汗をかきましょう。 ※全12回オンラインで実施します。 ※5月、8月、12月、3月はHIP HOPを実施します。
拡 ポ	レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	日曜日 8回 4/17・6/19・7/10 9/11・10/16・11/20 1/15・2/19	13:30~15:00	からだを動かすことが大好きなあなた！ 音楽にあわせてHIP HOPにトライしてみましょう。レッツ！ダンス!!
拡 ポ	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	8回 5/5(木・祝)・6/19(日) 7/24(日)・9/18(日) 10/9(日)・11/20(日) 12/18(日)・3/21(火・祝)	9:30~11:30	初めての方も大歓迎!!大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー！車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットに挑戦してみよう！ 協力：東京都車いすバスケットボール連盟
拡 ポ	みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保 第3公園 ※雨天中止	2回 5/9(月)・11/14(月)	13:30~15:30	グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです!! 一緒にラウンドして、みんなで楽しみましょう。
拡 ポ	みんなで交流☆ サッカー	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	2/4(土)	9:30~11:30	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まぜこぜサッカーを行います！ 協力：日本障がい者サッカー連盟 協力：多摩FC
			30名 (申込制)	ミスノ フットサル プラザ 調布	3/21(火・祝)	14:00~17:00	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まぜこぜサッカーを行います！ 協力：日本障がい者サッカー連盟
拡 ポ	みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	7/16(土)	13:30~15:30	卓球好きな人、集まれ！初心者から上級者まで、みんなで交流を深めながらゲームやラリーを楽しみましょう☆ *教室開催時は卓球室を閉鎖します
拡 ポ	みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	5/1(日)	13:30~15:30	基礎からゲームまで、バドミントンのいろはから技術もお伝えします！ バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方！大歓迎☆ 共催：東大和市
			48名 (申込制)	東大和 市民体育 館	1/28(土) ※詳細は別紙要項をご確認ください。	9:30~16:00	
拡 ポ	みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	1/14(土)	13:30~15:30	大人気のパラリンピック種目！ みなさんが一緒に楽しめるスポーツで、奥の深い競技にはまる方も多い種目です！ 共催：国分寺市
			(申込制)	国分寺市民 スポーツ センター	12/18(日) ※詳細は別紙要項をご確認ください。	9:30~12:00 (予定)	
拡 ポ	みんなで交流☆ テニス	障害児者 介護者 地域住民	20名 (申込制)	谷保 第3公園 テニス コート	土曜日 2回 11/26・3/18	13:30~15:30	硬式テニスが好きの方、やってみたい方は是非、チャレンジ！外のテニスコートは最高に気持ちいい～！
新 ポ	みんなで交流☆ ショートテニス	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	2/25(土)	13:30~15:30	テニスよりも小さいコートでスポンジボールを使用したショートテニスにチャレンジ！テニスコートでの活動に自信がない方、初めてラケットスポーツを実施する方も始めやすい種目です。

### 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
拡 指	のびのび プールのひろば	肢体不自由児者 介護者	なし	プール	日曜日 6回 4/24・5/15 6/19・8/7 8/28・9/11	13:30~15:30	波のたたない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで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みましょう！
新 ポ	感覚を刺激！ リラックスタイム	知的障害児者	なし	体育館	3回 7/18(月・祝) 9/23(金・祝) 11/19(土)	13:30~15:30	様々な用具や道具を用いて色々な音や触感などの五感を刺激します。フワフワ、キラキラ、ピカピカ、ゴロゴロなど好きな物を探してゆったりとした時間を楽しみましょう！

### 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
新 指	健康づくりウォーキング	障害児者	なし	体育館	8回 5/12(木)・6/14(火) 9/15(木)・10/4(火) 11/15(火)・12/15(木) 1/12(木)・2/21(火)	10:00~11:30	一日のちょっとした隙間時間でも出来る体操をしてリラックス。「コツコツ歩く」をテーマに日頃の歩き方の見直しや楽しく歩く時間を皆さんで過ごしましょう。

# 大 会

## 【大会の申込みについて】

参加資格 ー ・小学生以上の方が対象となります。

・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ください。

申込方法 ー ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。

申込方法については所定の各大会申込用紙によりお申し込みください。

・今年度は全大会定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります。

抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

※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ください。

大会名	対象	定員※	場 所	実 施 日	備 考
第36回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	45名	集会室	11月12日(土)	初めて大会に参加する方も安心して参加していただけます！ 日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！ また、大会を通じて沢山の仲間と出会い、 新しいステージに踏み出してみましょう！
第36回 卓球大会	障害児者	80名	体育館	11月6日(日)	
第39回 水泳記録会	障害児者	100名	プール	9月17日(土)	
第18回 ボッチャ大会	障害児者	30組	体育館	2月5日(日)	※各大会人数制限を設けており、定員を超えた場合抽選で参加者決定を行います。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更となる場合があります。詳細は、大会要項をご確認ください。

# 地域交流事業

## 【地域交流事業の申込みについて】

参加資格 ー ・どなたでもご参加いただけます。

事前予約のあるコンテンツは、事前に申込みが必要です。

申込方法 ー ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。

定員を超えた場合は、抽選となります。

抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

**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
障害者週間記念事業	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	12/4(日)	日頃からセンターを利用している皆さんや近隣にお住いの方も参加頂けるスポーツ体験や展示など、楽しい時間を過ごすためのイベントを準備しています！ スポーツが苦手な方も家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！
TAMAスポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	3/19(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！ 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！

# 講習会

## 【講習会の申込みについて】

参加資格 ー ・ 各講習会募集要項をご確認ください。

申込方法 ー ・ 申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。

・ 定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

抽選の場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

## 人材育成・理解啓発

事業名	対象	場所	定員	実施日・時間	内容
スポーツボランティア講習会 <座学編> <体験編>	障害者スポーツ活動に興味のある方	<座学編> オンライン	各10名 (申込制)	第1回 5月8日(日) 第2回 10月9日(日)	障害のある方のスポーツ活動の意義や障害についての基礎を学び、障害のある人のスポーツ活動を共に楽しみながら支えるためのちょっとしたポイントや様々な関わり方を学びましょう。ご自身の生活スタイルに合わせてボランティア活動を探してみましよう！ また、センターの教室を通じてボランティア活動の魅力を学びましょう。 ※座学編はオンラインでの実施となります。 ※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。
		<体験編> 各教室開催場所	各5名 (申込制)	① 6月26日(日) 「チャレンジ!ジュニアスポーツ」 ② 11月19日(土) 「感覚を刺激!リラックスタイム」 ③ 12月10日(土) 「ブラインドスポーツ体験」	
フォローアップ講習会	・障がい者スポーツ指導員 ・協会登録 スポーツボランティア ・施設・団体職員 他	集会室	各15名 (申込制)	第1回 9月4日(日) 第2回 2月18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 体育館他	30名 (申込制)	6月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)	(公財)日本パラ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。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

# 地域振興事業

## 【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 — ・ 直接、スポーツセンターまで御連絡ください。

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。

## 地 域 振 興

事業名	対象	場所	実施日	内 容
「障害者スポーツ」 相談事業	都内(市町村) 関係機関・団体	都内 (市町村) 各所	要相談	都内(市町村)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の推進に向けた各種相談に対して、アドバイスや協力等を行います。
障害者福祉センター等 スポーツ活動支援事業	都内(市町村) 障害者福祉センター等	都内 (市町村) 各所	要相談	障害者福祉センター等が実施する事業を充実させることにより、障害のある方が、日常的にスポーツ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。
公共スポーツ施設 利用促進事業	都内(市町村)公共 スポーツ施設管理者  当該地域在住・ 在勤の障害者  関係機関・団体	都内 (市町村) 公共ス ポーツ施 設	要相談	障害のある方が、日常的に居住地の身近な公共スポーツ施設を利用することができるように、公共スポーツ施設管理者に対して、障害のある方の利用促進に向けた協力を行うとともに、障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。
センター見学会	障害のある方の スポーツ活動に 興味・関心がある方	各施設	要相談	関係機関・団体、関係者が、センター見学会を通して、障害のある方のスポーツ活動の理解を深められるように障害者スポーツセンターの概要や特長、障害のある方が、どのようにスポーツ活動を行っているのか等をご案内します。
地域振興事業体験	各講習会受講者  障害のある方へ スポーツ支援を 予定している方	都内 (市町村) 各所	要相談 ※各事業実施日	地域振興事業の教室やイベントへの参加を通して、障害のある方へのスポーツ支援の理解や資質の向上の機会を設けます。障害のある方とのコミュニケーションやサポート、スポーツ支援を体験してみましょう！ また、終了後はセンタースタッフとのディスカッションを通じて、振り返りを行い、理解を深めていきます。

## 医 療 連 携

事業名	対象	場所	実施日	内 容
アウトリーチ事業	医療従事者等の 関係者  通院・入院患者等の 障害当事者とその家 族	都内 (市町村) 病院・ 施設等	要相談	センタースタッフとセンター利用者が病院や関係施設・団体等に出向き、医療従事者等の職員、通院・入院患者等の障害当事者とその家族に対して、障害者スポーツセンターの概要や特長、利用者のスポーツセンターでの利用内容・方法・状況等をお伝えします。
医療・福祉・教育 連携講座	医療・福祉・教育 分野関係者	集会室	3月予定	障害者スポーツセンターの概要や特長、利用者のスポーツセンターでの利用内容・方法・状況等を伝えるとともに、東京都全域のスポーツ振興についても触れて、身近な地域におけるスポーツ活動の拠点づくりを推進するとともに、新たなセンター利用者の創出を図ることにに向けた意見交換を行きましょう。

# 《 アクセス 》



## 【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

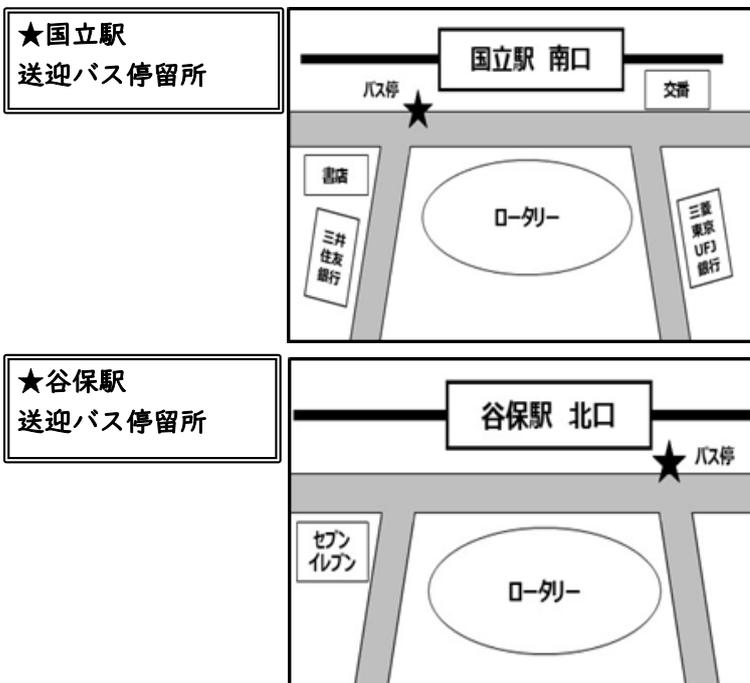
※両駅より無料送迎バスを運行しています。

## 【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。



## 送迎バス時刻表

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 2022年4月~2023年3月

\*\*\*\*\*



## 2022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					

## 2023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				

## 【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。開館日でも団体貸切りのため個人利用が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合せください。

( )印は、第23回東京都障害者スポーツ大会開催のため、東京都多摩障害者スポーツセンターは一般のご利用及び施設のご予約受付ができません。

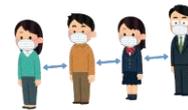
□印(5/28)は、施設設備及び保守点検のため、ご利用及び施設のご予約受付ができません。

### <新型コロナウイルス感染予防対策について>

当センターでは、新型コロナウイルス感染予防のため、以下の対策を行っております。参加される皆様におかれましても、感染拡大の防止に御協力をお願い致します。

#### 1 当センターが行う感染予防対策

- (1) 参加者、スタッフの健康状態の確認
- (2) 身体的距離の確保
- (3) スタッフ及び講師のマスク着用、必要に応じたフェイスシールドや手袋の使用
- (4) 入館前の体調の確認
- (5) 手指消毒用アルコールの設置
- (6) 施設及び会場の机、椅子、トイレや使用物品等の定期的な消毒
- (7) 換気システムによる事業中の常時換気、加えて定期的な窓・扉を開けての換気



#### 2 参加に当たってのお願い

- (1) 参加に先立ち、セルフチェックの実施と入館時に御提出頂きます。
- (2) 当日の入館時においても体調確認(検温等)を行いますので、御協力をお願いします。
- (3) 施設内では、身体的距離確保に御協力をお願いします。
- (4) 事業中、休憩中も含めて、スタッフもしくは講師から指示がある時以外は、マスクの着用をお願いします。
- (5) 実施内容によっては、皆様にもフェイスシールドや手袋の着用をお願いします。なお、それら使用の際は、当センターで用意します。
- (6) 手洗い、咳エチケットの実施と手指消毒用アルコールの使用をお願いします。
- (7) 事業中、体調不良を感じた時には速やかにスタッフまでお申し出下さい。発熱等症状を確認させて頂き、参加を御遠慮頂くことがありますので御了承下さい。
- (8) 事業参加の14日前までの間に、次のことに該当される方は、参加を見合わせて下さい。
  - ① 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等は渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
  - ② 新型コロナウイルス陽性者との濃厚接触及びもしくは濃厚接触が疑われる場合

国や東京都から開催自粛要請があった場合又は大幅な感染拡大により当センターが開催困難と判断した場合には、急遽、開催を中止する場合がございますので、予めご承知おき下さい。この場合には、ホームページに掲載させていただきます。

## 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 <https://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 令和4年度 事業のご案内

<体育施設> プール・体育館・卓球室(5台)・STT室(2台)  
トレーニング室・洋弓場(70m)  
多目的室・運動場・庭球場(3面)  
<文化施設> 集会室・研修室・印刷室  
<その他> 宿泊施設・食堂

※体育施設には  
専門スタッフが  
います。



スマートフォンのカメラをかざすとホームページの各種案内ページがご覧頂けます。

## ☆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下さい。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更する場合があります。

### 新規登録相談

<スポーツセンターを利用する方の登録(利用証の取得)及び利用についてサポートします。>

※新型コロナウイルス感染症の状況により利用登録について、事前予約制の場合がございますのでご了承下さい。

**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。

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
<b>拡</b> 新規登録サービス	障害児者 介護者	なし	受付	随時	随時	利用登録に際してこれから利用を始めるための利用登録証の発行時に、スポーツセンターの施設利用方法、教室、相談事業の説明、看護師とのインターク等を行います。

## 健康スポーツ相談

### 【健康スポーツ相談の申込みについて】

相談対象者ー 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

**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。

### 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 介護者	各3組 (予約制)	研修室	毎月3回	①13:30~ 14:00 ②14:00~ 14:30 ③14:30~ 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アドバイスをします。

相談項目	対 象	定 員	場 所	実 施 日	時 間	内 容
理学療法士による スポーツ相談	障害児者 介護者	各4組 (予約制)	多目的室	奇数月の第2土曜日	①10:00～ 10:30 ②10:30～ 11:00 ③11:00～ 11:30 ④11:30～ 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アドバイスをします。
				偶数月の第3木曜日	①13:30～ 14:00 ②14:00～ 14:30 ③14:30～ 15:00 ④15:00～ 15:30	
管理栄養士による スポーツ栄養相談 【オンライン相談可能】	障害児者 介護者	各3名 (予約制)	研修室	第2木曜日	①10:00～ 10:30 ②10:30～ 11:00 ③11:00～ 11:30	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アドバイスをします。 オンラインでの相談も可能です。

※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
スタッフによる 運動相談 【オンライン相談可能】	障害児者 介護者	各日1名 (予約制)	各施設	毎月 月曜日、土曜日	14:00～ 15:00	初めてスポーツセンターをご利用になる方、運動やスポーツを実施する際の方法について、健康・体力の維持増進の方法に不安のある方にスポーツスタッフが相談・支援します。日頃のトレーニング内容の見直しや、スポーツセンターで実施できるスポーツ活動を一緒に実施します。また、個別の運動支援プログラムについても提供していきます。
<b>拡</b> アシストサービス (はじめての スポーツ施設体験)	障害児者 介護者	各日2名 (予約制)	各施設	4/10(日) 22(金) 30(土) 5/5(木・祝) 7(土) 20(金) 6/11(土) 17(金) 19(日) 7/9(土) 22(金) 26(火) 8/8(月) 14(日) 21(日) 9/3(土) 12(月) 22(木) 10/6(木) 16(日) 29(土) 11/3(木・祝) 14(月) 23(水・祝) 12/9(金) 11(日) 27(火) 1/6(金) 15(日) 19(木) 2/2(木) 6(月) 23(木・祝) 3/4(土) 11(土) 16(木)	①13:00～ 14:00 ②14:30～ 15:30	日常的な個人利用者の利便性の向上を図る為、新規登録者、初心者・初級者を対象に障害の種類や状況に応じたスムーズかつ快適にご利用いただくため、障がい者スポーツ指導員等と連携して継続的なスポーツ活動に繋げるアシストサービスをします。

# スポーツ教室

## 【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。申込み多数で抽選となった場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とします。
  - ・オンラインで実施の教室に関しては、センター利用証がなくても参加できます。詳細につきましては、申込書をご覧ください。

※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。

**指**のマークがついているものは、指導者を目指す方を受入れます。（公財）日本パラスポーツ協会等の資格保有者が対象となります。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

**ボ**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。

## 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
<b>指</b> <b>ボ</b>	チャレンジスポーツ  【共催：センタークラブ】 月曜クラブ BGクラブ ソフトラクロスインドア 同好会	障害児者 介護者	各5名 (申込制)	運動場	グラウンド・ゴルフ	13:30～ 15:30	このセンターを中心に活動しているクラブに参加して仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！
				※雨天中止	5/2(月) 10/3(月)		
				運動場	ターゲットバードゴルフ		
				※雨天中止	5/13(金) 11/19(金)		
				体育館	ソフトラクロス		
					7/8(金) 12/2(金)		
<b>ボ</b>	にこにこ水中運動	障害児者 介護者	なし (当日参加)	プール	4月からの毎週月曜日 ※5/30 8/29 10/31 1/2 は除く	9:30～ 10:15	水の力を利用した体操のアクアビクスと浮き具を利用したヌードルピクス、またウォーキングの日には、水中を自由自在に歩行する等、プールで毎週楽しくエクササイズしましょう！
	ラジオ体操	障害児者 介護者	なし (当日参加)	全館	通常開館日	9:25～ 13:25～ 17:25～	みんなでレッツラジオ体操！ 準備を兼ねて、身体をほぐしましょう！
<b>拡</b> <b>ボ</b>	リラックスタイム	障害児者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 4/19 6/21 8/16 10/18 12/20 2/21	13:30～ 14:30	ピラティスにて自分の身体の状態に合わせて、呼吸法や姿勢を整えてみませんか。
	リラックスタイム ～オンライン～	障害児者 介護者	各10組 (申込制)	—	火曜日 6回 5/17 7/26 9/27 11/15 1/17 3/21(祝)	19:00～ 20:00	オンラインでの教室なので、出歩くことなくご自宅の安心した環境の中で、ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラックスさせましょう。
<b>ボ</b>	スポーツオリエン テーション教室 ～ラケットスポーツ編～	障害児者 介護者	各日2組 (申込制)	体育館 庭球場	8回	① 9:30～ 10:20 ② 10:40～ 11:30	卓球 (STT)、テニス (ブラインドテニス)、バドミントン等のラケットスポーツにスポットを当てたスポーツ体験教室です。ヒッティングパートナー (介護者) への支援方法もお伝えします。
					4/16(土) 5/24(火) 6/14(火) 8/29(月) 9/16(金) 11/22(火) 1/14(土) 3/13(月)		
<b>ボ</b>	スポーツオリエン テーション教室 ～屋外スポーツ編～	障害児者 介護者	各日2組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	8回	① 9:30～ 10:20 ② 10:40～ 11:30	グラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等の屋外で一人でもお仲間でも気軽に行えるスポーツ体験教室です。介護者への支援方法もお伝えします。
					4/28(木) 5/7(土) 7/21(木) 9/13(火) 10/21(金) 12/12(月) 2/25(土) 3/16(木)		
<b>新</b> <b>ボ</b>	スポーツオリエン テーション教室 ～プール編～	障害児者 介護者	各日2組 (申込制)	プール	8回	① 9:30～ 10:20 ② 10:40～ 11:30	水中活動や泳ぎにチャレンジできる体験教室です。これから教室参加していきたい方大歓迎です！介護者への支援方法もお伝えします。
					6/25(土) 7/15(金) 8/25(木) 10/25(火) 11/18(金) 12/24(土) 1/24(火) 2/3(金)		

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ょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ	はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	卓球室	月曜日 全4回 6/6 6/13 6/20 6/27	17:30~ 19:00	これから卓球を始めたい方集まれ！ 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！
			10組 (申込制)		日曜日 全4回 2/5 2/12 2/19 2/26	13:30~ 15:00	
指 ボ	はじめよう！ テニス入門	障害児者 (立位者) 介護者	10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	木曜日 全4回 5/5(祝) 5/12 5/19 6/2	13:30~ 15:00	憧れのテニスコート。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！ ※使用球：硬式テニスボール
指 ボ	はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	体育館	木曜日 全4回 12/1 12/8 12/15 12/22	17:30~ 19:00	バドミントンの基本を知りたい方集まれ！ 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！ 協力：北区バドミントン協会
指 ボ	はじめよう！ ブラインドスポーツ 入門	視覚障害児者 介護者	10組 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 10/14 10/21 10/28 11/11	17:30~ 19:00	これからスポーツを始めたい方集まれ！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！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	5名 (申込制)	洋弓場	木曜日 全5回 7/21 7/28 8/4 8/11(祝) 8/18 8/25(バックアップ)	17:30~ 19:00	目標は、認定取得！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。 ※全5回中すべて参加できる方 ※目的・判定基準・ルールの理解できる方 協力：北区アーチェリー協会 ACアチャー(センタークラブ)
			5名 (申込制)		土曜日 全5回 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24 1/7 (バックアップ)	13:30~ 15:00	
指 ボ	はじめよう！ 車いすテニス入門	肢体不自由児者 介護者	10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	金曜日 全4回 7/1 7/8 7/15 7/22	17:30~ 19:00	競技用車いすに乗ってテニスにチャレンジしてみよう！！ 車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！
拡 指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者	①10組 ②10組 (申込制)	プール	木曜日 全4回 6/23 6/30 7/7 7/14	13:30~ 15:00	①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道を！25m完泳が目標！ 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！ 介護者には、サポート方法等も一緒に学んでいただけます。
					日曜日 全4回 2/19 2/26 3/5 3/12	13:30~ 15:00	
新	はじめよう！ eスポーツ体験	障害児者 介護者	各5組 (申込制)	研修室	日曜日 4回 10/23 11/27 12/18 1/22	9:30~ 11:30	パソコン操作の習得もeスポーツを通し、楽しみながらチャレンジしませんか。通常の器材では難しい方も、専門家に相談しながらご自分に合った福祉機器を見つけましょう！

## 中・上級教室

< 試合をしてみたいな。今よりも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
指	めざせ！ 「水泳大会」	はばたき水泳大会 出場希望者	30名 (申込制)	プール	6/26(日)	13:30～ 15:30	はばたき水泳大会（7/10）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 協力：東京都障害者水泳連盟
指	めざせ！ 「陸上大会」	はばたき陸上大会 出場希望者	30名 (申込制)	運動場	9/18(日)	13:30～ 15:30	はばたき陸上大会（10/2）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
指	めざせ！ 「テニス大会」	はばたき テニス大会 出場希望者	12名 (申込制)	庭球場 ※雨天時 研修室	10/22(土)	13:30～ 15:30	はばたきテニス大会（11/5.6）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 雨天時は、センターの研修室にてルールの確認をします。 協力：北区テニス連盟
指	めざせ！ 「バドミントン大会」	はばたき バドミントン大会 出場希望者	12名 (申込制)	体育館	1/15(日)	13:30～ 15:30	はばたきバドミントン大会（1/29）に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 協力：王子かぼちゃクラブ (センタークラブ)
	アーチェリー認定 タイム	身体障害者 (認定証所持者 及び アーチェリー 経験者)	各5名 (申込制)	洋弓場	12回 4/15(金) 5/10(火) 6/25(土) 7/29(金) 8/27(土) 9/15(木) 10/31(月) 11/29(火) 12/11(日) 1/28(土) 2/16(木) 3/12(日)	13:30～ 15:00	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。 ※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。
12回 4/24(日) 5/1(日) 6/14(火) 7/31(日) 8/23(火) 9/24(土) 10/9(日) 11/13(日) 12/16(金) 1/12(木) 2/4(土) 3/17(金)					17:30～ 19:00		
新	ワンポイント水泳	障害児者 介護者	5組 (当日参加)	プール	12回 4/30(土) 5/26(木) 6/12(日) 7/25(月) 8/30(火) 9/23(金・祝) 10/27(木) 11/1(火) 12/1(木) 1/13(金) 2/7(火) 3/25(土)	13:30～ 15:00	プールにスタッフが入水し、ワンポイントアドバイスをします。 一緒に泳ぎのフォームを向上させましょう。

## アウトドア

< 屋外に出て、身体を動かしながら仲間作りをしましょう！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ	ノルディック・ ウォーキング	障害児者 介護者	各24名 (申込制)	運動場 中央公園 ※雨天中止	3回 6/5(日) 10/20(木) 3/7(火)	13:30～ 15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。にこにこペースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう。 普段のウォーキングが更に楽しくなりますよ！ 協力：ノルディックウォーキングクラブ関東
新 指 ボ	東京23区トコトコ 散策ツアー	障害児者 介護者	10組 (申込制)	都内公園等 ※雨天中止	火曜日 2回 9/6 11/8	13:30～ 15:30	東京23区内の都立施設（公園等）をノルディックウォーキング等、それぞれのスタイルで散策しましょう。 東京23区内の新たな発見を一緒に体験しませんか。 協力：ノルディックウォーキングクラブ関東

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
指	水泳選手育成教室	障害児者	20名 (申込制)	プール	土曜日 全6回 5/7 7/2 9/3 11/5 1/7 3/4	17:30~ 19:30	競技会出場を目指す方が対象です。 大会で活躍できる選手の育成を目的 に行います。 協力：東京都障害者水泳連盟
	障がい者 スポーツトレーナー によるサポート (個人向け)	障害児者 介護者または 指導者	各日2名 (申込制)	多目的室	金曜日 4回 5/27 8/26 11/25 2/17	①17:30~ 18:30 ②18:30~ 19:30	日本障がい者スポーツ協会公認の障 がい者スポーツトレーナーが身体 の使い方を基本からサポートします！ 正しい身体の使い方を覚えて大会成 績向上や全国障がい者スポーツ大会 の出場を目指しましょう！
新 指	アスリート育成 ~ハイブリッド型~	30歳以下の競技会 出場経験のある 知的障害者 介護者	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全4回 5/1 8/7 11/13 2/12	9:30~ 11:30	今後アスリートとして活躍を目指す 人達の基本的なコンディショニング やアスリートに必要な基礎的な知識 を身につけて、競技パフォーマンス を更に向上させましょう。 協力：東京保健医療専門職大学
		30歳以下の競技会 出場経験のある 身体障害者 介護者	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全4回 5/1 8/7 11/13 2/12	13:30~ 15:30	

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
指 ポ	ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 介護者	10組 (申込制)	体育館	土曜日 全6回 10/15 12/17 2/18	13:30~ 15:30	元気なジュニア集まれ！ 日常、車いすに乗っていないお友達 も、参加できますよ。広い場所で、 思いっきり車いすスポーツのスピー ド感を楽しみましょう！車いす操作 から色々な種目のゲームまで楽し く行います。プールの日もありま すよ！
				プール	8/20		
				運動場 ※雨天中止	4/23 6/18		
指 ポ	ジュニア わくわくスポーツ 教室	知的障害児 介護者 ①4歳以上 小学3年生以下 ②小学4年生以上 中学生以下	①10組 (申込制) ②10組 (申込制)	体育館	土曜日 全6回 11/19 1/21 3/18	①13:30~ 14:20 ②14:30~ 15:20	元気なジュニア集まれ！ 広い場所で、思いっきり色々な動き を経験して、楽しみながら運動し よう！プールの日もありますよ！ 協力：東京都作業療法士会
				プール	7/16		
				運動場 ※雨天中止	5/14 9/17		
新 指 ポ	あつまれジュニア☆ ダンス広場	身体障害児 介護者	なし (当日参加)	体育館	日曜日 全12回 4/10 5/15 6/19 7/17 8/14 9/18 10/16 11/20 12/18 1/9(月・祝) 2/19 3/19	13:30~ 15:00	ダンスが好きなジュニア集まれ！ いろんな音楽に合わせて身体を動か せる範囲で思いっきり、自己表現を 楽しみましょう。 もちろん、これからダンスを始め てみたい方も大歓迎！

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
新 指 ボ	東京わくわく体操	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	土曜日 6回 4/9 6/11 8/13 10/8 12/10 2/11(祝)	13:30～ 15:00	テーマに合わせて、みんなで楽しく身体を動かしてみよう！どなたでも楽しめる内容なので、ご家族、お友達と一緒に身体を動かしましょう！
	東京わくわく体操 ～オンライン～	障害児者 介護者 地域住民	10組 (申込制)	—	土曜日 6回 5/14 7/9 9/10 11/12 1/14 3/11	13:30～ 15:00	出歩くことなく、ご自宅で気軽にチャレンジできます！ご家族・お友達と一緒にわくわく楽しみながら身体を動かしてみよう！
拡	みんなで 盆パラピクス ～オンライン～	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	—	金曜日 各3回+1回 ①4/15 5/27 6/24 (7/1) ②7/22 8/26 9/30 (10/6・木) ③10/28 11/25 12/23 (1/6) ④1/27 2/17 3/24 (3/31)	13:30～ 14:30	団体対象の教室です。毎月1回オンラインで開催。定期的に運動する機会を提供します。盆踊りとパラピクスをMIXしたリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう！ また、各回の最終日には団体の皆さんのスポーツに関する相談会を実施し、皆さんの悩みにも専門スタッフが対応します。
ボ	みんなで交流☆ フライングディスク	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 5/4(水・祝) 11/27(日)	13:30～ 15:30	初めての方でも大丈夫！ ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 協力：東京都障害者フライングディスク協会
ボ	みんなで交流☆ バドミントン 【共催：センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館 都内体育館等	日曜日 2回 4/24 10/23	13:30～ 15:30	初心者でも大丈夫！ バドミントンを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 協力：北区バドミントン協会
ボ	みんなで交流☆ テニス 【共催：センタークラブ】 王子グリーンテニスクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	日曜日 2回 7/24 1/22	13:30～ 15:30	初心者でも大丈夫！ テニスを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 協力：北区テニス連盟
ボ	みんなで交流☆卓球 【共催：センタークラブ】 レインボー スペシャルオリムピクス 十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館 都内体育館等	2回 8/28(日) 2/25(土)	13:30～ 15:30	初心者でも大丈夫！ 卓球を通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ 【共催：センタークラブ】 王子ホールスターズ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館 都内体育館等	日曜日 2回 9/11 3/26	13:30～ 15:30	ゲームを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
新 ボ	みんなで交流☆ 車いすバスケット 【共催：センタークラブ】 東京ジュニア・キッズ・ファミリー車いす バスケットボールクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	日曜日 2回 6/26 12/25	13:30～ 15:30	車いすスポーツの花形の車いすバスケットボールを通じて、みんなで交流しましょう！ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

## 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
ボ	重度障害者のための プールひろば	身体障害児者 (四肢麻痺・片側麻痺) 介護者	各10組 (申込制)	プール	日曜日 4回 7/17 8/7 9/25 10/30	14:00~ 15:00	波のない静かな安心できる環境で泳ぎましょう！プールをのんびり広く使って頂きます。 (介護者同伴でお願いします) 協力：NPO法人 ゆめけん
	親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上小学生以下) (四肢麻痺・体幹障害) 介護者	各親子6組 (申込制)	多目的室	土曜日 各3回 ①7/2 9/3 11/12 ②8/6 10/1 12/3	13:30~ 15:30	リズムに合わせた体操や、ボールや遊具を使用して親子で楽しく身体を動かしましょう！大きなトランポリンや、教室だから体験できる内容も多くありますよ。

## 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
指 ボ	日常生活における 基礎筋力 トレーニング	身体障害者 介護者	10組 (申込制)	多目的室	全6回 5/9(月) 7/28(木) 9/29(木) 11/17(木) 1/26(木) 3/23(木)	13:30~ 14:30	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！ 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。
	自分を知らう！ からだ測定	障害者	なし (当日参加)	体育館	全3回 6/10(金) 10/13(木) 2/10(金)	13:30~ 15:30	自分のからだを知るチャンス！！ 今後ロコモティブシンドローム（立つ・歩くの行動の低下）にならないようなからだ作りをしていきましょう。

## <新型コロナウイルス感染予防対策について>

当センターでは、新型コロナウイルス感染予防のため、以下の対策を行っております。参加される皆様におかれましても、感染拡大の防止に御協力をお願い致します。

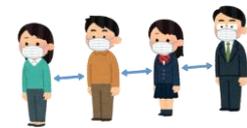
### 1 当センターが行う感染予防対策

- (1) 参加者、スタッフの健康状態の確認
- (2) 身体的距離の確保
- (3) スタッフ及び講師のマスク着用、必要に応じたフェイスシールドや手袋の使用
- (4) 入館前の体調の確認
- (5) 手指消毒用アルコールの設置
- (6) 施設及び会場の机、椅子、トイレや使用物品等の定期的な消毒
- (7) 換気システムによる事業中の常時換気、加えて定期的な窓・扉を開けての換気



### 2 参加に当たってのお願い

- (1) 参加に先立ち、セルフチェックの実施と入館時に御提出頂きます。
- (2) 当日の入館時においても体調確認(検温等)を行いますので、御協力をお願いします。
- (3) 施設内では、身体的距離確保に御協力をお願いします。
- (4) 事業中、休憩中等も含めて、スタッフもしくは講師から指示がある時以外は、マスクの着用をお願いします。
- (5) 実施内容によっては、皆様にもフェイスシールドや手袋の着用をお願いします。なお、それら使用の際は、当センターで用意します。
- (6) 手洗い、咳エチケットの実施と手指消毒用アルコールの使用をお願いします。
- (7) 事業中、体調不良を感じた時には速やかにスタッフまでお申し出下さい。発熱等症状を確認させて頂き、参加を御遠慮頂くことがありますので御了承下さい。
- (8) 事業参加の14日前までの間に、次のことに該当される方は、参加を見合わせて下さい。
  - ① 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等は渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
  - ② 新型コロナウイルス陽性者との濃厚接触及びもしくは濃厚接触が疑われる場合



国や東京都から開催自粛要請があった場合又は大幅な感染拡大により当センターが開催困難と判断した場合には、急遽、開催を中止する場合がございますので、予めご承知おき下さい。この場合には、ホームページに掲載させていただきます。

# 大 会

## 【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。  
 ・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。
- 申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。  
 ・大会によっては定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります。（各大会要綱参照）  
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

※ 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。

**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。

	大会名	対象	場所	実施日	内容
<b>拡</b> <b>ボ</b>	第29回はばたきグラウンド・ゴルフ大会 ～ミニコンペ式～	障害児者 健常者 ※協力団体のみ	運動場	日曜日 2回 5/8、9/11	普段は味わうことのできない、会場すべてを使用した開放的なコースで、日頃の練習の成果を發揮しましょう！  協力：東京都グラウンド・ゴルフ協会 月曜クラブ(センタークラブ)
<b>拡</b> <b>ボ</b>	第21回はばたきターゲットバードゴルフ大会 ～ミニコンペ式～	障害児者 健常者 ※協力団体のみ	運動場	日曜日 2回 6/12、9/4	普段は味わうことのできない、会場すべてを使用した開放的なコースで、日頃の練習の成果を發揮しましょう！  協力： 東京都ターゲットバードゴルフ協会 BGクラブ(センタークラブ)
<b>ボ</b>	第36回はばたき水泳大会 共催：東京都障害者水泳連盟	障害児者	プール	7/10(日)	初めて大会に出場する方も安心して参加できるよう、種目やルールを工夫しています！ 日頃の練習の成果を發表する場にしましょう！ 大会を通じて、新しいステージへ踏み出しましょう。  協力：原宿ロータリークラブ 日本ライフセービング協会
<b>拡</b> <b>ボ</b>	第35回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/2(日)	いろいろな競技種目がありますので、日頃の練習の成果を發表するのに最適の場です！ 大会を通じて、新しいステージへ踏み出しましょう。  協力： 東京都庁陸上競技部有楽陸友会 国士館大学陸上競技部
<b>拡</b> <b>ボ</b>	第36回はばたきテニス大会	障害児者 健常者 ※ダブルスのペアのみ	庭球場	11/5(土)シングルス 11/6(日)ダブルス	今年度は、シングルスとダブルスでそれぞれ開催となります。 初めて大会に出場する方も安心して参加できますので、日頃の練習の成果を發表する場にしましょう！  協力：日本女子テニス連盟東京支部 北区テニス連盟

	大会名	対象	場所	実施日	内容
ボ	第2回わくわく運動会 ～初めての陸上大会～	障害児 保護者	体育館	12/4(日)	親子で楽しめる運動会です。 「走る」「投げる」「跳ぶ」 等、身体を思いっきり動かしましょう！
拡 ボ	第33回はばたきバドミントン大会	障害児者  健全者 ※ダブルスの ペアのみ	体育館	1/29(日)	ダブルスでの試合となるため、 初めて大会に出場する方も安心 して参加できます！ 日頃の練習の成果を発表する場 にしましょう！ 協力：北区バドミントン協会 王子かぼちゃクラブ (センタークラブ)
拡	第35回はばたきアーチェリー大会	障害者 (中学生以上)  健全者 ※協力団体の 中学生以上のみ	洋弓場	日曜日 2回  2/12、3/5	短い距離の種目もあり初めての 方でも安心して参加できます！ また、東京都障害者スポーツ大 会種目もあるので、大会出場に 向けた肩慣らしにも最適です！  協力： 北区アーチェリー協会 東京都身体障害者アーチェリー協会 関東学生アーチェリー連盟 ACアチャー(センタークラブ)

## 地域交流事業

### 【地域交流事業の申込みについて】

- 参加資格 — ・どなたでも参加出来ます。  
・事前予約のあるコンテンツは、事前に申込みが必要です。
- 申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。  
・コンテンツにより定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります。  
抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

**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	内容
ボ	新春！スポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	全館	1/8(日)	パラリンピック選手のトークショーやオンラインでも参加できる コンテンツ等、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！eスポーツ体験コーナーもありますよ。 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！

# 講習会

## 【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 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。  
 ・定員を超えた場合は抽選となります。抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

**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。

## 人材育成・理解啓発

事業名	対象	場所	実施日	内容
<b>拡</b> スポーツボランティア講習会 ～ハイブリット型～	障害者スポーツ活動に興味がある方	研修室他	【脊髄損傷と脳性麻痺について学ぼう！】 入門編 「障害理解とスポーツ導入について」 9/18(日)	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。 入門編で知識として学んでいただき、体験編で体を動かして学びましょう。そして、センターの教室にボランティアとして参加して、実践していきましょう！ ※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。
			体験編 「競技用車いすの知識と体験」 10/1(土)	
			実践編 「ジュニアわくわく車いす」教室に参加してボランティア活動を実践しよう！ 10/15(土) 12/17(土)	
<b>拡</b> フォローアップ講習会 ～ハイブリット型～	・障がい者スポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員	研修室他	知識編 共催：東京都障害者スポーツ指導者協議会 【重度障害について学ぼう！】11/20(日) 講師の方を招いて、障害についてやサポート方法について話していただきます。皆さんの疑問・悩みを解決しましょう！	地域や施設などにおいて、障害のある方のスポーツ・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。 この講習会をきっかけに、知識を高めていただき、スキルアップに役立ててみましょう。 ※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。
			実践編 12/3(土) 「親子で楽しむ重度ジュニア体操」教室に参加してサポートしてみよう！ 実際の教室に参加して、学んだサポート方法などを実践してみましょう！	
初級障がい者スポーツ指導員養成講習会 ～ハイブリット型～	東京都内在住・在勤・在学の資格取得希望者	研修室 体育館他	2/16(木)、17(金)、20(月)、21(火)、23(木・祝)	(公財)日本パラ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。  ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

## 安全講習

事業名	対象	場所	実施日	時間	内容
アーチェリー安全講習会	はばたきアーチェリー大会参加者	洋弓場	日曜日 2回 2/12、3/5	はばたきアーチェリー大会終了後	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。

# 地域振興事業

## 【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 — ・直接、スポーツセンターまで御連絡下さい。

**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。

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。

## 地域振興

事業名	対象	場所	実施日	内容
「障害者スポーツ」相談事業 【オンライン相談可能】	都内(区部)関係機関・団体	都内(区部)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共に、各地域内において、障害のある方のスポーツ活動の推進に向けた各種相談に対して、アドバイスや協力等を行います。
障害者福祉センター等スポーツ活動支援事業 【オンライン相談可能】	都内(区部)障害者福祉センター等	都内(区部)各所	要相談	障害者福祉センター等が実施する事業を充実させることにより、障害のある方が、日常的にスポーツ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スポーツ事業等への協力を行うと共に、また、事業を支える人材を育成します。
公共スポーツ施設利用促進事業 【オンライン相談可能】	都内(区部)公共スポーツ施設管理者 当該地域在住・在勤の障害者 関係機関・団体	都内(区部)公共スポーツ施設	要相談	障害のある方が、日常的に居住地域の身近な公共スポーツ施設を利用することができるように、公共スポーツ施設施設管理者に対して、障害のある方の利用促進に向けた協力を行うと共に、障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。
センター見学会 【オンライン見学可能】	障害のある方のスポーツ活動に興味・関心がある方	各施設	要相談	関係機関・団体、関係者が、センター見学会を通して、障害のある方のスポーツ活動の理解を深められるように障害者スポーツセンターの概要や特長、障害のある方が、どのようにスポーツ活動を行っているのか等をご案内します。
地域振興事業体験	各講習会受講者 障害のある方へスポーツ支援を予定している方	都内(区部)各所	要相談 ※各事業実施日	地域振興事業の教室やイベントへの参加を通して、障害のある方へのスポーツ支援の理解や資質の向上の機会を設けます。障害のある方とのコミュニケーションやサポート、スポーツ支援を体験してみましょう！ また、終了後はセンタースタッフとのディスカッションを通じて、振り返りを行い、理解を深めていきます。
<b>新</b> アウトドア教室協力体験	各講習会受講者 障害のある方へスポーツ支援を予定している方	都内公園等 ※雨天中止	9/6(火) 11/8(火)	「東京23トコトコ散策ツアー」教室の開催される地域の障害のある方との交流やスポーツ支援の機会を創出し、開催地域での障害者スポーツ支援の輪を広げます。
<b>新</b> センター教室協力体験 【オンライン相談可能】	各講習会受講者 障害のある方へスポーツ支援を予定している方	都内(区部)各所	要相談 ※その他事業実施日	各地域で開催されるセンター教室への参加を通して、その地域の障害のある方やスポーツ支援者と繋がり、今後の地域における支援活動の基盤づくりや仲間づくりをしましょう。

## 医療連携

事業名	対象	場所	実施日	内容
<b>アウトリーチ事業</b> 【オンライン相談可能】	医療従事者等の関係者 通院・入院患者等の障害当事者とその家族	都内(区部) 病院・施設等	要相談	障害者スポーツセンタースタッフとセンター利用者(障害当事者)が病院や関係施設・団体等に出向き、医療従事者、職員、通院・入院患者、障害当事者とその家族に対して、障害者スポーツセンターの概要や特長、利用者のスポーツセンターでの利用目的・方法・状況等をお伝えします。
医療・福祉・教育連携講座 ～ハイブリット型～	医療・福祉・教育分野関係者	研修室	1/21(土)	障害者スポーツセンターの概要や特長、利用者のスポーツセンターでの利用内容・方法・状況等を伝えます。東京都全域のスポーツ振興についても触れ、身近な地域における障害のある方のスポーツ活動の拠点づくりを推進・連携します。また、新たなセンター利用者の創出を図ることにに向けた意見交換を行います。 協力：東京都理学療法士協会、東京都作業療法士会

## 東京都障害者スポーツクラブ振興事業

### 【東京都障害者スポーツクラブ振興事業の申請について】

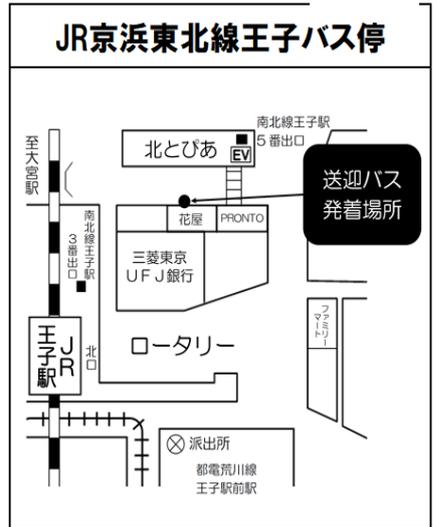
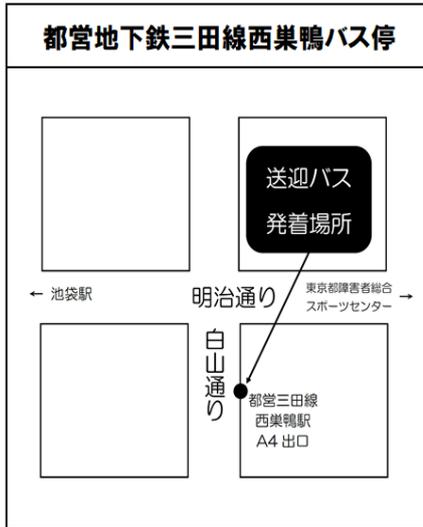
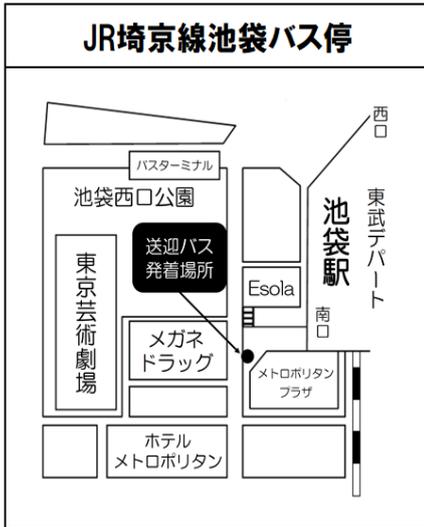
申請方法 — ・詳細はスポーツセンターまで御連絡下さい。

障害のある方がスポーツを通じて、体力づくり及び仲間づくりを自主的に行うことにより、社会参加を推進し健康で生きがいのある生活を営めるよう、障害者スポーツ団体の活動を助成し、障害者福祉の増進を図ることを目的としています。

### 振興事業

事業名	対象	登録期間	内容
東京都障害者スポーツクラブ振興事業	東京都における障害者スポーツクラブ振興活動を主たる事業としている団体	4月中旬～5月下旬頃(予定)	この事業の対象となる事業は、左記の対象団体が行う、スポーツを目的とした日常の練習及び研修会等の事業を対象とします。 助成の内容は指導員、講師及び補助員の派遣並びに会場借上げ等とします。

# 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 (降車のみ)	池袋駅着	池袋駅発	西巣鴨駅 (乗車のみ)	センター着	
7:50	経由なし	8:20	8:20	経由なし	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。



**東京都障害者総合  
スポーツセンター**

利用カレンダー 2022年4月～2023年3月

2022年【4月】							【7月】							【10月】							2023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						1	2							1	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31				
							31							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	5	6	7	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4						
8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					28	29	30	31				27	28	29	30				26	27	28				

【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	2	3	4					1	2	3					1	2	3					1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	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(5/28)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 <https://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下さい。

