

令和5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5年4月1日から令和6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5年度

(公社) 東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、アスリートの活躍が多くの人々の感動を呼び、スポーツへの関心も高まりました。昨年は、この機運の高まりをレガシーとして引き継ぎ発展させていくために数多くのイベントや取組が行われました。その一つに「パラスポーツの競技力向上の拠点」、また「障害のある人もない人もパラスポーツに親しむことのできる普及振興の場」として整備された東京都パラスポーツトレーニングセンターが令和5年3月に開設されました。当協会は、この新たなスポーツ施設の指定管理者として、これまで培ったノウハウを活かしつつ、新たな発想と創意工夫を凝らし管理運営を担うこととなります。

また、2025年には世界陸上競技選手権大会や、ろう者による国際スポーツ大会であるデフリンピックが東京で開催されます。とりわけ、100周年の記念大会となる2025年デフリンピックを盛り上げ、成功に向けて協力していくことは、障害者スポーツの一層の振興と障害の有無に関わらずスポーツを楽しむ機会の創出につながるものと考えます。

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、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に親しむことができる環境の整備を促進してまいります。

以上を踏まえ、令和5年度の基本方針を下記のように定め、新たな事業も含めて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の取組への支援・連携を推進します。
- (6) 東京都障害者スポーツセンター及び東京都パラスポーツトレーニング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所で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、令和4年度に改定した「障害者のスポーツ利用促進マニュアル」をより効果的に活用し、身近な地域の体育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やデフリンピックなどの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ように支援することは大切なことです。東京パラスポーツスタッフ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、パラスポーツ指導員（※令和5年4月変更予定、以下同様）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い合わせに対し、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及び東京都パラスポーツトレーニング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東京都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、東京都パラスポーツトレーニングセンターをパラスポーツの競技力向上の拠点として、競技団体やチーム、アスリートが安定的、継続的に練習できる環境を整えるとともに、障害のある人もない人もパラスポーツに親しむことのできる普及振興の場として質の高い施設運営に努めていきます。

(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、東京都パラスポーツ指導者協議会（※令和5年4月変更予定、以下同様）、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、競技団体が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組織基盤強化について支援していきます。

(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、ICT を活用した事業展開を進めるとともに、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。

※ 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5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、パラ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。

【地域ブロック担当者連絡会議】

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担当者連絡会議を開催します。

【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パラ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) 拡充 障害者のスポーツ施設利用促進事業

令和4年度に改訂したスポーツ施設における障害者の受入対応等をまとめた「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」を周知および普及促進をはかるとともに公共・民間スポーツ施設に対しても継続的な環境整備を進めます。

【スポーツ施設利用促進アドバイザー】

都内公共スポーツ施設を対象に障害のある人の利用の促進に向けて、施設の状況やニーズに合わせ、職員研修をはじめ障害当事者による施設検証や日常利用に繋がるサポートを行います。

【スポーツ施設利用促進研修会】

都内公共・民間スポーツ施設を対象に障害の理解や配慮、障害のある人の施設利用での不安や疑問などとその解消策を各施設での取り組み事例をふまえ研修会を実施します。

(3) 人材の養成と連携

パラ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で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実施します。

【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	6月15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)
教職員対象	8月1日(火)	教職員 等	全国障害者総合 福祉センター (戸山サンライズ)
スポーツ推進委員・ 地域スポーツクラブ関係者 等対象	12月 ※調整中	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	調整中
医療・福祉関係者等対象	2月 ※調整中	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	調整中

【初級パラ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、初級パラ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： 初級パラスポーツ 指導員養成講習会	7月2日(日)	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	武蔵野総合体育館
	7月15日(土)		
	7月22日(土)		
	7月23日(日)		荒川総合 スポーツセンター
	8月6日(日)		

※ 全てのカリキュラムを受講する必要があります。

【中級パラスポーツ指導員養成講習会】

東京都内在住・在勤の初級パラ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、中級パラ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
中級パラ スポーツ指導員 養成講習会	前期 11月12日(日)・18日(土) 19日(日)	東京都内在住・在勤の 初級パラスポーツ 指導員 (初級パラスポーツ指導員 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)	東京都多摩障害者 スポーツセンター
	中期 11月25日(土) 12月3日(日)・9日(土)		荒川総合 スポーツセンター
	後期 1月13日(土)・21日(日) 27日(土)		くにたち市民総合体育館

※ 全てのカリキュラムを受講する必要があります。

(4) 人材活動活性化事業

東京都、東京都パラスポーツ指導者協議会との共催で、パラ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」)」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、パラ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、参加者同士の交流、活動に当たっての相談対応を実施します。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	7月1日(土)	パラスポーツ指導員等 活動経験の浅い方	全国障害者総合 福祉センター (戸山サンライズ)
	9月17日(日)		武蔵野の森 スポーツプラザ

障害者スポーツフォーラム	令和6年2月予定	パラスポーツ指導員 地域のスポーツ関係者等	一橋大学 一橋講堂
--------------	----------	--------------------------	-----------

【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	6月24日(土)	全ての条件を満たす方 ・「TOKYOS&S」登録者 ・障害者スポーツボランティアの経験がない方 ・今後継続的に活動する意欲のある方	墨田区総合体育館
	9月9日(土)		荒川総合 スポーツセンター
	2月23日 (祝・金)		エスフォルタ アリーナ八王子

【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】

東京ゆかりのパラアスリートやコーチ等のスポーツスタッフ、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。

(1) 東京パラスポーツ人材バンク（東京パラくる）の運営

区市町村・地域スポーツクラブ・福祉施設・学校・企業等からの依頼を受けて、講演会・体験会やイベント等の講師・ゲストとして東京ゆかりのアスリート・パラスポーツスタッフ・競技団体をマッチングするサイト（東京パラくる）を運営します。

(2) 広報動画の配信

障害者スポーツの普及啓発・裾野拡大を目的とした動画を配信します。

【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・相談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）

【東京パラアスリート強化事業】

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
2024 東京 CUP 卓球大会	令和6年2月10日(土) 11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 パラリンピオンがやってきた！	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（パラ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パラ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

障害のある人が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 24 回東京都障害者スポーツ大会・第 76 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 7 日（日） 10 時から 12 時まで	東京体育館 メインアリーナ

2 第 24 回東京都障害者スポーツ大会兼特別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
水泳（身体・知的部門）	5 月 20 日（土） 5 月 21 日（日） 9 時から 17 時まで	東京アクアティクスセンター メインプール
サウンドテーブルテニス （身体部門）	5 月 21 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 21 日（日） 9 時から 17 時まで	光が丘公園 野球場
フライングディスク （身体・知的・精神部門）	5 月 27 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 27 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
陸上競技（知的部門）	5 月 27 日（土） 5 月 28 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

競 技	日 程	会 場
卓球 (身体・精神・知的部門)	5月27日(土) 5月28日(日) 9時から17時まで	東京都障害者総合スポーツセンター
ボウリング(知的部門)	5月28日(日) 9時から17時まで	東京ポートボウル
バスケットボール (知的部門)	5月27日(土) 6月3日(土) 6月4日(日) 9時から17時まで	練馬区立光が丘体育館(5月27日) 板橋区立小豆沢体育館 (6月3日・4日)
サッカー(知的部門)	5月28日(日) 6月4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
陸上競技 (身体・精神部門)	6月3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)	6月3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
アーチェリー(身体部門)	6月4日(日)	小金井公園 弓道場
スポーツの集い (知的部門)	9月13日(水) 9時から17時まで	東京体育館 メインアリーナ
フットソフトボール (知的部門)	9月23日(土・祝) 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19日(日) 9時から17時まで	武蔵野中央公園 スポーツ広場
バレーボール(精神部門)	令和6年1月31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6年2月3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(身体部門)	令和6年2月17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

障害者スポーツの裾野拡大のため、東京都障害者スポーツ大会で実施種目以外の競技を対象に障害の有無を問わず参加していただき、都民の障害に対する理解を深め、障害のある方の社会参加を推進することを目的に実施します。

4 特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」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
特別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
特別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	
特別全国障害者スポーツ大会 「燃ゆる感動かごしま大会」派遣	10月28日(土)から 30日(月)まで	鹿児島県	派遣期間 10月26日(木)から10月31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35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35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5年12月から 令和6年2月まで(4回)	調整中
第35回全国車いす駅伝競走大会派遣	令和6年3月10日(日) (予定)	京都府京都市

5 各種スポーツ大会・行事の開催・協力等

【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2023	令和5年10月15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2024】

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2024	令和6年3月3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2つの障害者スポーツセンターとパラスポーツレーニングセンターを、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。東京都パラスポーツトレーニングセンターと協力して行ってまいります。

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6年2月24日(土)	視覚障害者のスポーツ、本競技に興味・関心のある方	東京都パラスポーツトレーニングセンター
スラローム審判員・音源走 監察員初級者養成講習会	5月3日(水・祝)	今後審判員・監察員としての活動も考えている方	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8日(土)	審判経験者、または普段から指導している方	東京都パラスポーツトレーニングセンター
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(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	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16日(日)	審判員経験者、または普段から指導している方	東京都パラスポーツトレーニングセンター
ボッチャ審判員 フォローアップ講習会②	令和6年 3月16日(土)	審判員経験者、または普段から指導している方	東京都パラスポーツトレーニングセンター
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
アーチェリーサポート研修会	4月9日(日)	パラスポーツ指導員、障害者に日頃より指導をしている方	小金井公園 弓道場

【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16日（木）	精神障害者とサポートをするスポーツ指導者等	泉市民体育館
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29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
東京 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）	12月3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）	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2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。

3 東京都パラスポーツトレーニングセンター（詳細別紙参照）

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
	全体研修
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 5 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5年4月1日から令和6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5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のレガシーを継承し、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 スポーツセンターへの来館が難しい人へ運動機会を提供するため、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5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) 利用者へのサービスを一層充実させるため、「初心者・初級者の利用が定着・継続する取組」「リハビリテーションから健康の維持増進」「子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援」「楽しむスポーツから競技スポーツまで」「重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供」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に努めます。
 - ① 安心・安全で楽しくスポーツに取り組めるよう、丁寧な利用説明を行う新規登録サービスやアシストサービスを充実させます。また、各種相談事業などを通じ、個々の利用者の状況に応じた支援プログラムの提供を充実させ、日常的な活動へと繋げていきます。
 - ② 利用者のスポーツ活動の日常かつ継続化に向けて多種多様なプログラムを提供します。
 - ③ 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。
 - ④ 重度障害者や遠隔地の方など、スポーツセンターの来館が難しい方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。
 - ⑤ 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。
 - ⑥ 障害のある方に広くスポーツを行う機会・きっかけを提供するために、医療・福祉・教育機関との連携を更に推進します。
- (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パラ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のレガシーを継承し、競技スポーツ振興を推進するため、競技団体等やスポーツ愛好家団体への支援を行う団体活動支援事業等を実施するとともに、選手の育成強化やアスリートへの支援に積極的に取り組みます。
- (9) 障害者専用スポーツ施設の機能向上のために、職員の専門職としての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します。
- (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) 感染症に対しては、東京都との協議のもと、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5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5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) ※体育施設には専門スタッフ常駐し活動をサポートします!!
- < 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、『安心・安全』に運動・スポーツに取り組み、継続して活動が出来る環境を提供します。『初心者・初級者の利用が定着・継続していく取組み』『リハビリテーションから健康の維持増進』『子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』『重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供』と様々な利用目的に対応します。また、『スポーツセンターを拠点とした東京都全域のパラスポーツ振興』の中核施設として都内の関係機関・団体と連携・協働し、スポーツ環境の充実を目指します。
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。

【表記内容の説明】

※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。

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。

※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。

【事業を活用した人材育成】

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。

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。>

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、スポーツセンターの施設利用方法、館内見学、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。

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・時間に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します。

※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ください。

・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。

スポーツ導入教室 <利用から間もない方、運動・スポーツを始める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
レクリエーション・スポーツ	障害児者 介護者	なし	体育館	10回 5/18(木)・6/15(木) 7/13(木)・9/5(火) 10/3(火)・11/7(火) 12/15(金)・1/19(金) 2/16(金)・3/15(金)	13:30～15:00	初めての方でも気軽に楽しめるレクリエーションスポーツを紹介します。インドアベタングや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。 ※5月・6月・7月 インドアベタング 9月・10月・11月 ユニカール 12月・1月・2月・3月 お楽しみスポーツ
				木曜日 12回 4/27・※5/25・6/22 ※7/27・8/24・※9/28 10/26・※11/30・12/28 ※1/25・2/29・※3/28		
TAMA アクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	なし	プール	10回 4/18(火)・5/16(火) 6/8(木)・7/6(木) 9/12(火)・10/17(火) 11/9(木)・12/7(木) 1/16(火)・2/20(火)	10:00～10:50	水の特性を活かし、水中でのリラクゼーションからアクアピクスなど、水中で楽しく身体を動かしましょう!
ブラインドスポーツ体験	視覚障害児者	なし	体育館	5回 6/9(金)・7/8(土) 9/18(月・祝) 11/10(金)・12/23(土)	13:30～15:00	ブラインドテニスやサウンドテーブルテニスなどの音を頼りにして行うスポーツ種目に挑戦してみよう! 協力: ブリンドンテニスクラブ
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。 運動開始前に準備運動としてご参加ください!
全国自転車の旅	障害児者 介護者	—	トレーニング室	通常開館日	一般利用時	自転車に乗って全国を、無理せずのんびりと完走しましょう。
水中歩行の旅			プール			水中歩行で名所めぐり・・・? 水中歩行は良いこと満載! 続けることが大切です。

※夜間のラジオ体操開始時間については、変更となる場合もあります。

※終了者には修了証を贈呈します。

入門教室

<スポーツに挑戦してみたい、継続していききたい方は、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
はじめよう！ 水泳入門	小学生以下の知的障害児介助者	各回10組 (申込制)	プール	日曜日 全4回 7/2・9・23・30	13:15~14:15	「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！！
	中学生以上の知的障害者介助者			日曜日 全4回 7/2・9・23・30	14:30~15:30	
	小学生以下の身体障害児介助者			土曜日 全4回 10/7・14・21・28	13:15~14:15	
	中学生以上の身体障害者介助者			土曜日 全4回 10/7・14・21・28	14:30~15:30	
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 4/21・5/19・6/16 7/14・8/18・9/15 10/13・11/17・12/22 1/12・2/9・3/8	13:30~15:00	自宅でも手軽に行える、トレーニングやストレッチ等、トータルボディケアを紹介します。毎日の運動習慣に取り入れて元気力アップを目指しましょう！
はじめよう！ ラケットスポーツ入門	障害児者介護者	10組 (申込制)	体育館	8回 6/20(火)・7/20(木) 8/10(木)・9/7(木) 10/16(月)・11/13(月) 12/8(金)・1/26(金)	13:00~15:00	バドミントンやショートテニス、卓球などラケットを使った種目をはじめてみませんか？ラケットの握り方から基本的な打ち方、ラリー、ゲームの方法を練習しましょう！！
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 集会室 プール	火曜日 全6回 5/30・6/6・13・20・27 7/4	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、運動習慣と健康づくりを実践します。また、集った方々との仲間づくりにつなげましょう。
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 集会室	日曜日 全6回 9/17・24 10/1・8・15・22	9:30~11:00	障害理解を深める講座と運動プログラムを実施します。

測定評価

<ご自身の体力を知りましょう。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	障害者	各12名 全24名 (申込制)	体育館	土曜日 3回 6/10・9/2・12/16	①13:30~14:20 ②14:30~15:20	自分の身体を定期的に振り返ってみましょう！測定結果を記録して、これからの運動と健康づくりにつなげましょう！！

アウトドア

<屋外に出て、思い切り、様々な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
TAMAウォークラリー	障害児者介護者	20組 (申込制)	センター 周辺地域 ※雨天中止	4回 5/7(日)・7/7(金) 11/2(木)・1/28(日)	13:00~16:00	スポーツセンターのある国立市周辺の自然を満喫しながらウォーキングを楽しみましょう！自分のペースでご参加いただけます。
あそびのひろば In公園	障害児者介護者	15組 (申込制)	都内公園 ※雨天中止	3回 5/13(土)・7/1(土) 10/22(日)	13:00~16:00	屋外で身体を使って楽しみましょう！集まったみんなで季節や自然を感じながら、行うゲームや創作活動など、自由に満喫しましょう。

中・上級教室

<競技の技術を高めたい、試合をしてみたい、もう少しレベルアップしたいと思ったら！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ワンポイント卓球	障害児者介護者	なし	卓球室	6回 4/25(火)・6/18(日) 8/17(木)・10/15(日) 12/11(月)・2/10(土)	13:00~15:00	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
				6回 5/23(火)・7/22(土) 9/14(木)・11/3(金・祝) 1/22(月)・3/16(土)	17:00~19:00	
知的障害者の水泳教室	知的障害児者	なし	プール	土曜日 2回 8/19・11/25	13:00~15:00	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
				土曜日 4回 6/10・7/15 9/2・10/21	17:30~19:30	
ワンポイント水泳	障害児者	なし	プール	4回 6/1(木)・9/4(月) 12/5(火)・3/9(土)	10:00~11:30	「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。
				8回 4/24(月)・5/3(水・祝) 7/21(金)・8/25(金) 10/22(日)・11/20(月) 1/18(木)・2/2(金)	13:00~15:00	

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	6回 4/22(土)・6/17(土) 8/6(日)・10/14(土) 12/23(土)・2/17(土)	18:00~20:00	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集会室においてはレーサー練習(ローラー)、ローイング等の利用が出来ます。

ジュニア対象教室 <いろいろな種目に挑戦しましょう!スポーツの楽しさを発見しませんか!>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 拡 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10回 6/17(土)・7/16(日) 8/26(土)・9/10(日) 10/29(日)・11/23(木・祝) 12/2(土)・1/21(日) 2/24(土)・3/10(日)	9:15~10:15	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 拡 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10回 6/17(土)・7/16(日) 8/26(土)・9/10(日) 10/29(日)・11/23(木・祝) 12/2(土)・1/21(日) 2/24(土)・3/10(日)	10:30~11:30	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 拡 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8回 5/4(木・祝)・6/4(日) 7/29(土)・8/11(金・祝) 9/30(土)・11/23(木・祝) 12/17(日)・1/7(日)	13:00~14:30	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5回 6/17(土)・8/26(土) 10/29(日)・12/2(土) 2/24(土)	13:00~14:30	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、みんなで楽しみましょう!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
ボ 【動画配信】 作ってチャレンジ! レクタイム	-	-	公式 YouTube	【配信日】月曜日 3回 7/24・9/25・11/27	-	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。 ※7月、9月、11月は動画配信となります。 ※12月3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。
ボ 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 4/29(土・祝)・6/24(土) 8/13(日)・10/8(日) ※12/3(日)・2/12(月・祝)	13:00~15:00	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。
ボ 【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	火曜日 3回 5/30・7/4・9/26	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。
ボ 【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 11回 ※5/22・6/19・7/10 ※8/21・9/11・10/23 11/27・※12/18・1/15 2/19・※3/18	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11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。
ボ 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 4/30・6/11・7/16・9/3 10/1・11/26・1/14・2/18	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!!
ボ 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 5/6(土)・6/25(日) 7/23(日)・9/18(月・祝) 10/9(月・祝)・11/3(金・祝) 12/17(日)・3/20(水・祝)	9:00~11:30	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
新 トランポリンタイム	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	6回 5/7(日)・7/17(月・祝) 9/3(日)・11/25(土) 1/14(日)・3/3(日)	9:00~11:30	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! 6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。
ボ 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	月曜日 2回 5/15・11/6	13:00~15:00	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、みんなで楽しみましょう。

ボ	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	2/3(土)	9:00~11:30	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まげこぜサッカーを行います！
			30名 (申込制)	ミズノ フットサル プラザ 調布	3/20(水・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、まげこぜサッカーを行います！
ボ	みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	7/15(土)	13:00~15:00	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
拓 ボ	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	5/6(土)・9/24(日)	13:00~15:00	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	1/27(土)	9:30~16:00	
ボ	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	1/20(土)	13:00~15:00	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「ぶんじポッチャフェス」
			(申込制)	国分寺市民 スポーツ センター	12/17(日)	9:30~12:00 (予定)	
ボ	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 ※雨天中止	土曜日 2回 11/4・3/2	13:00~15:00	硬式テニスが好きな方、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～！ 協力：国立市テニス連盟
新	パラカヌー体験	障害児者 介護者 地域住民	20名 (申込制) ※	プール	6回 5/5(金・祝)・7/17(月・祝) 9/9(土)・11/5(日) 1/13(土)・3/17(日)	13:00~15:00	パドルを使いこなし、水の上で自在にカヌー(カヤック)を操ってみませんか？ 協力：日本障害者カヌー協会 ※地域住民の方は当日先着順とします。 ※3月17日(日)の教室はTAMAスポーツ祭の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。
ボ	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(日)	13:00~15:00	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！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。
新	(仮)パラスポーツ交流 会(種目検討中)	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	10/28(土)	13:00~17:00	様々なパラスポーツを体験してみましょう！！ 詳細は開催要項をご確認ください。

重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者と共に楽しみましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指	のびのび プールのひろば	重度肢体不自由 児者と 介護者	なし	プール	6回 5/14(日)・6/25(日) 8/6(日)・8/27(日) 9/10(日)・10/9(月・祝)	12:30~14:30	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 ボ	のびのび運動ひろば	知的障害児者	なし	体育館	3回 7/22(土)・9/23(土) 11/3(金・祝)	13:00~15:00	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！
新	eスポーツ体験	重度肢体不自由 児者と 介護者	なし	集会室	5回 8/20(日)・10/15(日) 12/3(日)・1/8(月・祝) 3/17(日)	13:00~15:00	eスポーツの醍醐味を実感しましょう！ ※12月3日(日)の教室は障害者週間記念事業、3月17日(日)に教室はTAMAスポーツ祭の中で実施します。詳細は開催要項をご確認ください。

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
指	健康づくりウォーキング	障害児者	なし	体育館	8回 4/20(木)・5/11(木) 6/12(月)・7/3(月) 10/24(火)・11/14(火) 12/12(火)・1/23(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。

詳細は、各大会要項を参照してください。

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	場所	実施日	備考
第40回 水泳記録会	障害児者	プール	9月16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！
第37回 卓球大会	障害児者	体育館	11月5日(日)	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37回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	集会室	11月11日(土)	※詳細は、各大会要項を参照してください。
第19回 ボッチャ大会	障害児者	体育館	2月4日(日)	※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。

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
新 (仮)パラスポーツ交流会(種目検討中)	障害児者 介護者 地域住民	cocobunji プラザ	7/9(日)	様々なパラスポーツを体験してみましょう！！ 詳細は開催要項をご確認ください。 共催：国分寺市
	障害児者 介護者 地域住民	東村山市民 体育館	12/9(土)	様々なパラスポーツを体験してみましょう！！ 詳細は開催要項をご確認ください。 共催：東村山市
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	12/3(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パラスポーツ体験や展示など、楽しい時間を過ごし、障害者週間を理解していきましょう！ スポーツや文化活動に触れ、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	3/17(日)	どなたでも楽しめるパラ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。

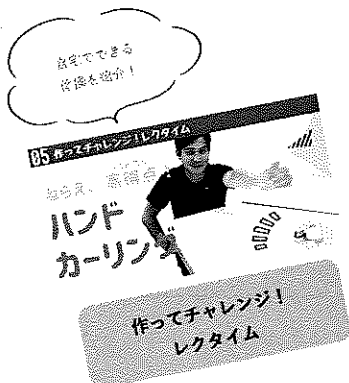
申込方法 ー ・ 申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。

・ 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	障害者スポーツ活動に興味のある方	各教室開催場所	各10名(申込制)	① 7月8日(土) 「フラインドスポーツ体験」 ② 9月7日(木) 「はじめよう!ラケットスポーツ入門」 ③ 12月17日(日) 「GOGO親子で運動タイム」	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ょう! 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。 ※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 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 8月27日(日) 第2回 1月27日(土)	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。 共催：東京都障害者スポーツ指導者協議会
初級パラ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5日(月)・6日(火)・8日(木) 12日(月)・15日(木)	(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。



東京都障害者総合スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンター

公式チャンネルでは、どなたでも・いつでも楽しめる
体操動画や競技入門動画等、50本を超える様々な
動画を配信しています!



東京都障害者総合スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンター
公式チャンネル
で検索!

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のに対して、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いましょ。

《 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。

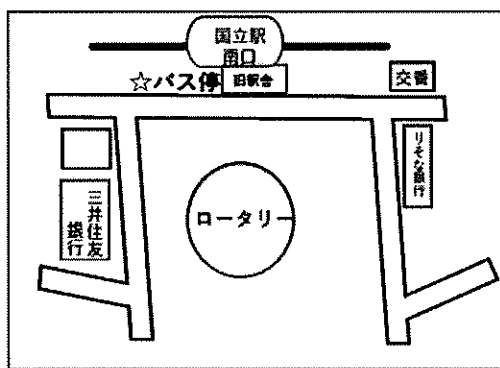
【自動車でお越しになる場合】

- 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。

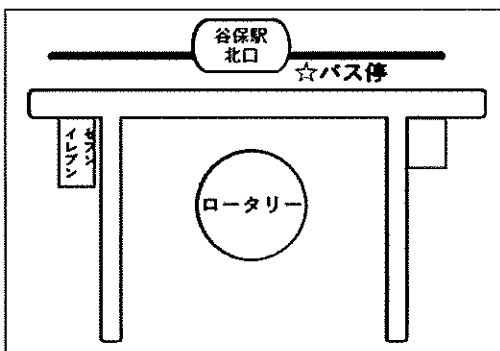
【送迎バスのご案内】

国立駅・谷保駅より無料送迎バスを運行しています。

★国立駅
送迎バス停留所



★谷保駅
送迎バス停留所



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発の国立行バスは以下ようになります 【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 2023年4月～2024年3月



2023年【4月】

【7月】

【10月】

2024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						

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					

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				

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】

【8月】

【11月】

【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	30	31			

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		

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		

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】

【9月】

【12月】

【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	

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

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						

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						

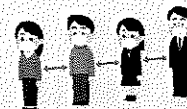
■印は、休館日です。開館日でも団体貸切りのため個人利用できない場合があります。詳細についてはセンターまでお問い合わせください。
 □印(5/2、6/3)は、施設設備の整備及び保守点検のため、ご利用及び施設のご予約受付ができません。

〈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。

スポーツ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) 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。
- (2) 施設内では、身体的距離確保に御協力をお願いします。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 事業参加の7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

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5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て皆さまの活動をサポートします！



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、『安心・安全』に運動・スポーツに取り組み、継続して活動が出来る環境を提供します。『初心者・初級者の利用が定着・継続していく取組み』『リハビリテーションから健康の維持増進』『子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』『重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供』と様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。

また、『スポーツセンターを拠点とした東京都全域のパラスポーツ振興』の中核施設として都内の関係機関・団体と連携・協働し、スポーツ環境の充実を目指します。

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。

【表記内容の説明】

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。

※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。

【事業を活用した人材育成】

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。

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。

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ください。

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。
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・時間に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
拡 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	毎週 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。
		要相談		要相談	要相談	
拡 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	4/9(日) 21(金) 29(土) 5/3(水祝) 13(土) 25(木) 6/10(土) 16(金) 25(日) 7/2(日) 14(金) 29(土) 8/4(金) 14(月) 20(日) 9/9(土) 15(金) 25(月) 10/1(日) 17(火) 29(日) 11/3(金祝) 16(木) 25(土) 12/7(木) 19(火) 24(日) 1/13(土) 23(火) 27(土) 2/9(金) 17(土) 25(日) 3/7(木) 17(日)	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、バランス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。
		要相談		要相談	要相談	

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。

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
指 ボ	チャレンジスポーツ 【共催：センタークラブ】 月曜クラブ ソフトラクロスインドア 同好会 卓球バレー同好会	障害児者 介護者	各5名 (申込制)	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 4/10(月) 11/13(月)	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！
				体育館	ソフトラクロス 6/9(金) 12/8(金)		
				多目的室	《新種目》 卓球バレー 7/11(火) 1/16(火)		
ボ	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 ※5/29 7/31 10/30 1/1は 除く	10:00～ 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、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	9:10～ 13:10～ 17:40～	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！
拡 ボ	ピラティスタイム	障害児者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 12回 昼の部 (6回) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6	14:30～ 15:30	ピラティスとは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます。運動経験や老若男女問わずにじわ～っと汗をかきましょう！ ゆったりと身体と心をリラックス！
					夜の部 (6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	19:00～ 20:00	
拡 ボ	ピラティスタイム ～オンライン～	障害児者 介護者	オンライン 各10組 (申込制)	—	火曜日 12回 昼の部 (6回) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6	14:30～ 15:30	オンラインで参加することが出来る教室です。ご自宅などの身近な場所でピラティスを体験することが出来ます。ゆっくりと身体と心をリラックスさせましょう。
					夜の部 (6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	19:00～ 20:00	
拡 ボ	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	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	体育館 庭球場	8回 4/16(日) 5/20(土) 6/6(火) 7/2(日) 8/22(火) 9/14(木) 11/2(木) 2/8(木)	①9:30～ 10:20 ②10:40～ 11:30	卓球 (STT)、テニス (ブライントテニス)、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。
拡 ボ	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	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	8回 4/13(木) 5/11(木) 6/17(土) 10/24(火) 11/11(土) 1/23(火) 2/29(木) 3/10(日)	①9:30～ 10:20 ②10:40～ 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。
拡 ボ	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	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	プール	8回 5/5(金・祝) 7/22(土) 8/18(金) 9/7(木) 10/26(木) 12/17(日) 1/12(金) 3/23(土)	①9:30～ 10:20 ②10:40～ 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。
新	スポーツオリエンテーション教室 ～団体利用編～	福祉施設 作業所 特別支援学校 特別支援学級 等	各1団体 (申込制)	①体育館 ②運動場 ③庭球場	8回 ①4回 6/27(火) 7/31(月) 12/14(木) 2/2(金) ②2回 4/25(火) 10/30(月) ③2回 5/30(火) 9/28(木)	10:00～ 11:30	福祉施設や医療関係団体などの皆様でセンターを利用してどのような団体活動が出来るか、また具体的なスポーツ種目の実施方法や介護者への支援方法もお伝えします。

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 ポ	障害者SC スポーツ塾	障害児者 介護者	20組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	全48回 平日 月曜日 4/3 5/1 6/5 7/10 8/7 9/4 10/2 11/6 12/4 1/22 2/5 3/4 金曜日 4/28 5/19 6/2 7/21 8/4 9/29 10/27 12/1 1/19 2/16 3/22	16:00~ 17:00	<p>夕方の自宅等に帰るまでの時間に、スポーツセンターで様々な活動ができる場を提供します。運動量の確保を目的に参加者の皆さんとたくさん汗をかきましょう！</p> <p>お友達や介護者と共にスポーツ活動の習慣を身に付けましょう。</p> <p>※お一人での参加が難しい場合は、介護者と一緒にご参加ください。</p>
				多目的室	火曜日 4/11 5/9 6/27 7/4 8/15 9/12 10/17 11/14 12/12 1/30 2/20 3/12		
				体育館	木曜日 4/20 5/18 5/25 6/22 7/27 8/31 9/21 10/12 11/30 12/21 1/11 2/29 3/28		

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
指 ポ	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 6/5 6/12 6/19 6/26	17:30~ 19:30	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 2/18 2/25 3/3 3/17	13:00~ 15:00	
拡 指 ポ	はじめよう！ テニス入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	木曜日 全4回 5/4(祝) 5/11 5/18 5/25	13:00~ 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
			10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	土曜日 全4回 9/30 10/7 10/14 10/28	13:00~ 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 協力：北区テニス連盟
指 ポ	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	金曜日 全4回 10/6 10/13 10/20 10/27	17:30~ 19:30	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
新 指 ポ	はじめよう！ STT入門	視覚障害児者 介護者	4組 (申込制)	STT室	金曜日 全4回 12/1 12/8 12/15 12/22	13:00~ 15:00	サウンドテーブルテニス(STT)は、全国障害者スポーツ大会の正式種目で、視覚に障害のある方が音を頼りに行う卓球です。専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します！ 協力：東京都サウンドテーブルテニス協会
指 ポ	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 9/1 9/8 9/15 9/22	17:30~ 19:30	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6回 7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/17(バックアップ)	17:30~ 19:30	<p>目標は、認定取得！全6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。</p> <p>※全6回中すべて参加できる方</p> <p>※目的・判定基準・ルールの理解できる方</p> <p>協力：北区アーチェリー協会 ACアチャー(センタークラブ)</p>
			5名 (申込制)		土曜日 全6回 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24(バックアップ)	13:00~ 15:00	
新 指 ポ	はじめよう！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 介護者	10組 (申込制)	体育館 庭球場 ※雨天中止	金曜日 全4回 7/7 7/14 7/21 7/28	17:30~ 19:30	競技用車いすに乗ってテニスやバドミントン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！

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者	①15組 ②15組 (申込制)	プール	木曜日 全4回 6/1 6/8 6/15 6/22	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	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。
					土曜日 全4回 11/4 11/11 11/18 11/25	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	
拡	はじめよう！ eスポーツ体験	障害児者 介護者	5組 (申込制)	研修室 多目的室	火曜日 全4回 6/13 6/20 8/22 8/29	17:30～ 19:30	個々の障害に合わせ、コントローラーなどを工夫することで、誰でもeスポーツを楽しむことが出来ます。前半2回でセッティング調整していきます。また、プレイ中の姿勢などもアドバイスします。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機器を見つけましょう！ 協力：日本作業療法士協会
					土曜日 全4回 10/21 10/28 12/2 12/23	13:00～ 15:00	

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
拡 指	はばたき大会 事前練習会 (水泳)	はばたき水泳大会 出場希望者	40名 (申込制)	プール	6/25(日)	13:30～ 15:30	はばたき水泳大会(7/9)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	はばたき大会 事前練習会 (陸上)	はばたき陸上大会 出場希望者	30名 (申込制)	運動場	9/24(日)	13:30～ 15:30	はばたき陸上大会(10/8)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	はばたき大会 事前練習会 (テニス)	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	10/21(土)	13:30～ 15:30	はばたきテニス大会(11/4,5)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	はばたき大会 事前練習会 (バドミントン)	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	1/14(日)	13:30～ 15:30	はばたきバドミントン大会(1/28)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)
新	ワンランクアップ アーチェリー	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 4/27(木) 5/13(土) 6/11(日) 7/31(月) 8/7(月) 9/24(日) 10/13(金) 11/7(火) 12/23(土) 1/4(木) 2/19(月) 3/16(土)	13:00～ 15:00	弓具の変更をした方や認定証の新規取得・更新を希望される方はこの時間をご利用ください。 ※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 4/9(日) 5/23(火) 6/20(火) 7/16(日) 8/26(土) 9/12(火) 10/2(月) 11/26(日) 12/7(木) 1/21(日) 2/1(木) 3/28(木)	17:30～ 19:30	
	ワンポイント水泳	障害児者 介護者	なし (当日参加)	プール	12回 4/8(土) 5/12(金) 6/2(金) 7/6(木) 8/3(木) 9/28(木) 10/12(木) 11/9(木) 12/15(金) 1/25(木) 2/20(火) 3/9(土)	13:00～ 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。
新	ワンポイント卓球	障害児者 介護者	なし (当日参加)	卓球室	12回 4/21(金) 5/16(火) 6/16(金) 7/15(土) 8/31(木) 9/9(土) 10/29(日) 11/21(火) 12/9(土) 1/30(火) 2/15(木) 3/15(金)	13:00～ 15:00	ラリーを続けることや、卓球の技術や戦術など、レベルアップしたい方、一緒に向上を目指しましょう。
新	活動継続支援事業	当該年度の 各入門教室 卒業生	なし (当日参加)	各施設	要相談	要相談	各入門教室を卒業後の定期的な活動場所として、センターを中心に活動している団体の活動に参加することが出来ます。種目と対象団体によって日時が異なるため、入門教室の中でアナウンスをさせていただきます。

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 ポ 指 ポ	ノルディック・ウォーキング	障害児者 介護者	なし (当日参加)	運動場 中央公園 ※雨天中止	3回 5/29(月) 10/16(月) 3/9(土)	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
	東京23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	2回 9/5(火) 11/10(金)	13:30~ 15:30	東京23区内の公園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区内の新たな発見と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 ポ	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 5/6 7/1 9/9 11/4 1/6 3/2	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
	パラスポーツ 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 5/19 8/18 11/10 2/16	①17:30~ 18:30 ②18:30~ 19:30	日本パラスポーツ協会公認のパラ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害者スポーツ大会の出場を目指しましょう！ 協力：東京保健医療専門職大学
拡 指	アスリート育成 ～ハイブリッド型～	競技会出場経験のある 知的障害者 介護者 競技クラブ関係者 競技会出場経験のある	10組 (申込制)	体育館 研修室	日曜日 全4回 6/4 8/5(土) 9/17 2/25	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。 ※6/4と9/17は実技の為オンライン参加は出来ません。 協力：東京保健医療専門職大学
		身体障害者 介護者 競技クラブ関係者	10組 (申込制)	体育館 研修室	日曜日 全4回 6/4 8/5(土) 9/17 2/25	13:30~ 15:30	
新	クラブ活動支援事業 (団体向け)	競技団体 競技クラブ	要相談	各スポーツ施設	要相談	要相談	センターを中心に活動している競技団体やクラブの活動を支援します。競技力向上を目的に、安定した活動場所を提供します。

ジュニア対象教室

<いろいろな種目に挑戦だ！スポーツの楽しさを発見だ！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 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	日曜日 全8回 5/7* 8/20* 10/15 12/24 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！ ※5月7日はジュニアキッズ車いすラグビースクールに参加頂けます。 ※8月20日は2023バスケットボールフェスティバルinTOKYOにも参加頂けます。
				プール	8/12(土)		
				運動場 ※雨天中止	4/16 6/18		

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
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1年 生以下 ②小学2年生以上 中学生以下	①10組 (申込制) ②10組 (申込制)	体育館	日曜日 全6回 11/19 1/21 3/17	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	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 9/10		
拡 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 10回 4/30 5/14 6/11 7/2 8/6 9/3 12/28(木) 1/8(月・祝) 2/12(月・祝) 3/2(土)	13:00～ 14:00	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、自己表現を楽しませ よう。 もちろん、これからダンスを始めてみた い方も大歓迎！
		知的障害児 介護者			14:30～ 15:30		

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 ポ	東京わくわくタイム	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 4/15 6/17 8/19 10/14 12/16 2/24	13:30～ 15:00	テーマに合わせて、みんなで楽しく身体 動かしましょう！何をやるかはお楽し みです。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！
新	東京わくわくタイム ～動画配信～	障害児者 介護者 地域住民	—	—	全6回配信	—	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 ましょう！
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) ①4/28 5/19 6/23 (7/7) ②7/28 8/25 9/29 (10/6) ③10/27 11/17 12/22 (1/5) ④1/26 2/23(金・祝) 3/22 (3/29) ※()：相談会日	13:30～ 14:30	オンラインの参加は団体対象の教室で す。毎月1回オンラインと参集型の同時 に開催します。定期的に運動する機会を 提供します。盆踊りとバラバラをMIXし たリズム体操で、楽しく身体を動かしま しょう！ また、各回の最終回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 んのお悩みに専門スタッフが対応しま す。
拡	みんなで 盆パラピクス	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	金曜日 12回 4/28 5/19 6/23 7/28 8/25 9/29 10/27 11/17 12/22 1/26 2/23(金・祝) 3/22	13:30～ 14:30	毎月1回オンラインと参集型の同時に開 催します。盆踊りとバラバラをMIXした リズム体操で、楽しく身体を動かしま しょう！
ポ	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 5/3(水・祝) 11/26(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
ポ	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	日曜日 2回 4/23 10/1	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
新 ポ	みんなで交流☆ バドミントン in江東区 【協カ：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	事前 申込制	深川北 スポーツ センター (江東区)	土曜日 1回 12/23 ※詳細は別紙要項をご確 認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会う チャンス!当日集まった仲間とバドミン トンを楽しみましょう。 ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 共催：江東区健康スポーツ公社
ポ	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 9/24 1/14	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
ポ	みんなで交流☆卓球 【共催：センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス 十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 8/26(土) 3/10(日)	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！

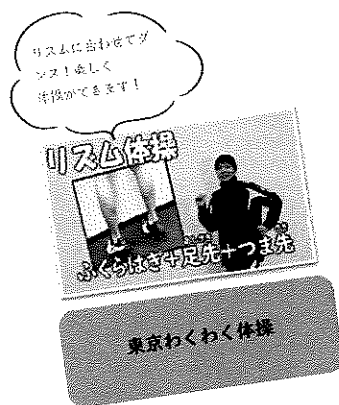
	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 ポ	みんなで交流☆卓球 in葛飾区 【協力:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス 十乗卓球	障害児者 介護者 地域住民	事前 申込制	水元総合 スポーツ センター (葛飾区)	土曜日 1回 2/24 ※詳細は別紙要項をご確 認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会う チャンス!?当日集まった仲間と卓球を楽 しみましょう。 ご家族、お友達と一緒にどうぞ! 共催:葛飾区
ポ	みんなで交流☆ ポッチャ 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	日曜日 2回 7/23 2/25	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 ポ	みんなで交流☆ ポッチャ in墨田区 【協力:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	事前 申込制	墨田区内 施設	調整中 ※詳細は別紙要項をご確 認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会う チャンス!?当日集まった仲間とポッチャ を楽しみましょう。 ご家族、お友達と一緒にどうぞ! 共催:墨田区
ポ	みんなで交流☆ 車いすバスケ 【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	2回 6/10(土) 12/10(日)	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
拡 ポ	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 6回 6/24(土) 7/23(日) 8/13(日) 8/26(土) 9/17(日) 9/23(土・祝)	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 けます。 (介護者同伴でお願いします) 協力:NPO法人 ゆめけん
拡	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8組 (申込制)	多目的室	土曜日 6回 4/22 5/6 7/8 9/2 10/7 11/23(木・祝)	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
新 指 ポ	トコトコ健康体操	障害者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	7回 5/29(月) 6/27(火) 7/25(火) 9/26(火) 10/16(月) 11/28(火) 3/9(土) ※5/29、10/16、3/9はノル ディック・ウォーキング教室と一 緒に行ないます。	13:00~ 14:00	ポールウォーキングやノルディック ウォーキングで使用するポールを使用し たポール体操、歩行や健康づくりになら ない体操や筋トレ、ストレッチを取り 入れていつまでも歩ける身体を手に入れ ましょう。
拡	自分を知らう! からだ測定	障害者	なし (当日参加)	体育館	火曜日 4回 4/11 8/8 12/12 3/12	13:00~ 15:00	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	理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 介護者	15組 (申込制)	体育館	木曜日 全3回 7/20 10/19 1/18	13:00~ 14:00	個別のトレーニングプランを作成し、日 頃のトレーニングに取り入れ、身体のリ ベルUPを目指しましょう。各回で動作 改善の評価を行ないます。 協力:東京都理学療法士協会北区支部



東京都障害者総合スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンター

公式チャンネルでは、どなたでも・いつでも楽しめる
体操動画や競技入門動画等、50本を超える様々な
動画を配信しています！



 Youtubeの公式チャンネルにて配信

東京都障害者総合スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンター
公式チャンネル

で検索！



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。

	大会名	対 象	場 所	実 施 日	内 容
ボ	第30回はばたきグラウンド・ゴルフ大会	障害見者 健全者 ※協力団体のみ	運動場	5/6(土) 予備日：5/7(日)	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)
ボ	第22回はばたきターゲットパードゴルフ大会	障害見者 健全者 ※協力団体のみ	運動場	11/18(土) 予備日：11/19(日)	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：東京都ターゲットパードゴルフ協会 BGクラブ(センタークラブ)
ボ	第37回はばたき水泳大会 共催：東京都障害者水泳連盟	障害見者	プール	7/9(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 日本大学第二高等学校水泳部
ボ	第36回はばたき陸上大会	障害見者 健全者	運動場	10/8(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
ボ	第37回はばたきテニス大会	障害見者 健全者 ※ダブルスのペアのみ	庭球場	11/3(金・祝)シングルス 11/4(土)ダブルス 予備日：11/5(日)	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
ボ	第3回わくわく運動会 ～初めての陸上大会～	障害見者 保護者 (小学生以下)	体育館	12/3(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！
ボ	第34回はばたきバドミントン大会	障害見者 健全者 ※ダブルスのペアのみ	体育館	1/28(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發表する場にしましょう！ 協力：北区バドミントン協会 王子かばちクラブ (センタークラブ)
ボ	第36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	3/3(日)	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。>

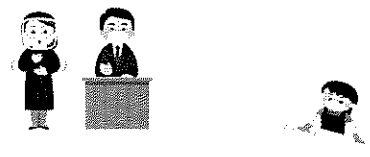
	事業名	対象	場 所	実 施 日	内 容
ポ	スポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	全館	8/27 (日)	8月24日は「東京2020パラリンピック競技大会」の開会式が行われた日です。あの日の熱狂、歓声、感動を思い出し、パラリンピック選手のトークショーやオンラインでも参加できるコンテンツ等、どなたでも楽しめるスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！eスポーツ体験コーナーもありますよ。 家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

〈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) 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。
- (2) 施設内では、身体的距離確保に御協力をお願いします。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 事業参加の7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。

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。

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		入門編 【座学】 「障害のある方のスポーツ活動をさ支える！スポーツボランティアに参加しよう！」 9/9（土） 体験編① 「ジュニア車いすスポーツ」教室（身体障害児対象）に参加してボランティア活動を実践しよう！ 10/15（日） 体験編② 「ジュニアわくわくスポーツ」教室（知的障害児対象）に参加してボランティア活動を実践しよう！ 11/19（日）	障害のある方のスポーツ活動の現場に関わってみよう！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。
フォローアップ講習会	・パラスポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員		第1回：令和5年10月9日（月・祝） 第2回：令和5年12月16日（土） 共催：東京都パラスポーツ指導者協議会（※令和5年4月変更予定）	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。
初級パラスポーツ指導員養成講習会	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	2/3（土）・4（日）・17（土）・12（月・祝）・23（金・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。地域の障害のある方のスポーツ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	3/3(日)	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。

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、事業を通してパラスポーツ指導員、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・団体へ身近な場所での活動に繋がるように支援を行います。
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。各施設の利用状況やニーズに応じてパラスポーツ特有の用具等を使用したスポーツ体験も行っていきます。
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。
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	9/5(火) 11/10(金)	「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。
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。
新 スポーツ コミュニティー づくり創生事業	パラスポーツ 競技団体 競技クラブ	各施設	要相談	センターを中心に活動している競技団体やクラブの活動を支援します。安定した活動場所を提供することで、競技力向上を図るだけでなく、障害の有無に関わらずパラスポーツを通じたコミュニティーづくりを目指します。

医療連携

事業名	対象	場所	実施日	内容
アウトリーチ事業 【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	医療・福祉・教育 分野関係者	研修室	9/9(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】

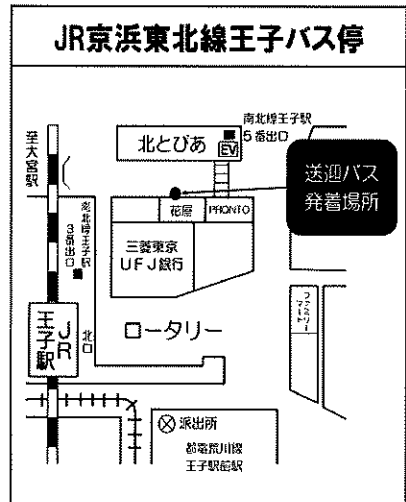
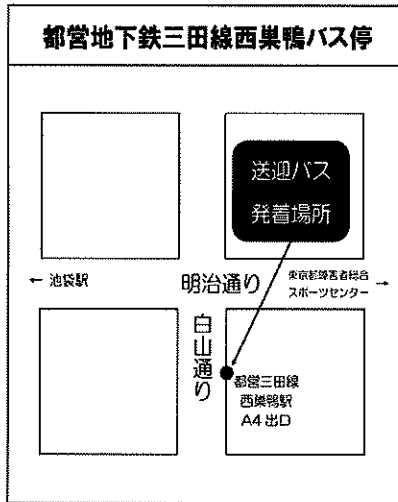
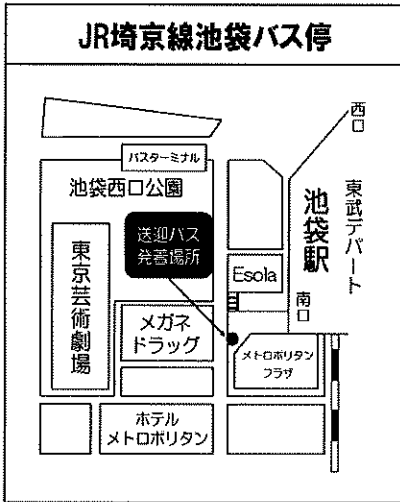
申請方法 — ・詳細はスポーツセンターまで御連絡下さい。

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

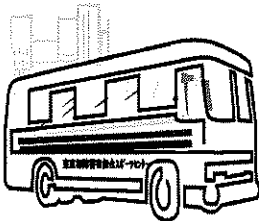
事業名	対象	登録期間	内容
東京都障害者 スポーツクラブ 振興事業	東京都における 障害者スポーツクラブ振興活動を 主たる事業としている団体	4月中旬～5月下旬頃 (予定)	この事業の対象となる事業は、左記の対象団体が行う、スポーツを目的とした日常の練習及び研修会等の事業を対象とします。助成の内容は指導員、講師及び補助員の派遣並びに会場借上げ等とします。

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。

広域図



**東京都障害者総合
スポーツセンター**

利用カレンダー 2023年4月~2024年3月

2023年 [4月]							[7月]							[10月]							2024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							1	1	2	3	4	5	6	7							
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31					28	29	30	31			
30							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		1	2	3	4	5		1	2	3	4											
7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	(27)	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
(28)	29	30	31				27	28	29	30	31			26	27	28	29	30			25	26	27	28	29		
[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					1	2					1	2					1	2			
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30		24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30
														31							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24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(5/2、6/3)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。

令和5年度 東京都パラスポーツトレーニングセンター 事業概要

○休館日及び開場時間について

- (1) 休館日は、別表1のとおりです。
- (2) 開場時間は、午前9時から午後9時30分までです。

○施設の提供

【実施方針】

パラスポーツの競技力向上の拠点として、競技団体やチーム、アスリートが安定的、継続的に練習できる環境を整えるため、また障害のある人もない人もスポーツを楽しむことができる、パラスポーツの普及振興の場として団体に向けた施設の提供を行います。

(1) 専用使用（団体向け貸出）施設

施設名	利用内容	利用人数
体育室	バスケットボールコート1面 ゴールボールコート1面 シッティングバレーボールコート2面 バドミントンコート3面 ボッチャコート4面 卓球台10台	5人以上
トレーニング室	筋力トレーニング系マシン 有酸素トレーニング系マシン パラパワーベンチ等	5人以上 20人まで
多目的室	卓球台4台	3人以上
小多目的室	STT台2台	3人以上
小体育室1	車いすフェンシングピスト1台	2人以上
小体育室2	ボッチャコート1面	3人以上
多目的スタジオ	ヨガ、軽運動等	3人以上
集会室A・B・C	研修会、講習会、ミーティング等	5人以上 30人まで (1室あたり)

(2) 個人使用施設

トレーニング室は専用使用ができるとともに、個人でも使用することができる施設とします。初回利用時に登録証を発行し、障害のある人もない人も安心、安全かつ円滑に

施設の利用ができます。

(3) 利用料金は、別表2のとおりです。

○スポーツ振興事業

【実施方針】

東京都スポーツ推進総合計画の「スポーツの力で東京の未来を創る」という基本理念のもと、障害のある人もない人もスポーツを楽しむ「スポーツ都市東京」を目指し、スポーツの力による共生社会の実現に向けて取り組みます。

(1) パラスポーツ競技団体やチーム、アスリートが競技力向上を目指す事業

強化指定選手や今後強化指定選手を目指すアスリート、全国大会出場等を目指すチームに対して、トレーニングや栄養管理等の講習会を実施します。選手が所属するパラスポーツ競技団体等とも連携し、外部講師による専門的なアドバイスや実践的な講習会の受講を通じて、それぞれの目標に向けた競技力向上を目指します。

また、公益財団法人日本パラスポーツ協会の協力のもと、指導者を対象にした講習会を実施します。

その他、パラスポーツ競技団体と協力して、競技や種目に特化した指導者講習会の開催や、団体運営を行う上で必要な知識や情報を提供する相談窓口を設置し、競技団体の組織基盤の強化を図ります。

(2) 障害のある人がスポーツに取り組みやすいスポーツ教室

スポーツを実施することに不安を抱いている障害のある人等が気軽に参加し、スポーツの楽しさを知る機会を創出します。また、パラスポーツ競技団体やチームへの紹介等を行い、継続的なスポーツ活動を支援します。

健康づくりを目的としたものから競技レベルに対応したものまで、利用者の潜在的なニーズに着目し、施設で行う事業に加え、オンラインや動画配信等も活用して自宅でもできるトレーニングやパラスポーツの紹介なども順次行っていきます。

(3) 障害のある人もない人も一緒に参加できるパラスポーツ体験会

初めて競技を行うことや、競技を観ること、ボランティア等で参加すること、仲間を作ること等、「する」「みる」「支える」「つくる」を始めるきっかけとなるようなパラスポーツ体験会を実施します。

当施設に設置する備品を使用した競技を紹介し、実際に活用したパラスポーツ体験会を実施します。

(4) 多様なパラスポーツクラブやボランティア人材等の協力の下実施するパラスポーツ体験等プログラム

関係団体の協力のもと、パラスポーツやユニバーサルスポーツのほか、障害のある人もない人も一緒に実施できるスポーツ・レクリエーションの紹介をし、スポーツを知る機会を創出します。障害のある人もない人も一緒に実施できるコンテンツを紹介しながら、人と人をつなぐスポーツの力を発揮し、共生社会の実現を目指します。

○スポーツの日記念事業

【実施方針】

味の素スタジアムと武蔵野の森総合スポーツプラザと連携し、周辺一帯でスポーツの日記念事業を開催します。当施設の付加価値を活かし、東京2020大会のレガシーとなる事業を展開します。

当施設、味の素スタジアム、武蔵野の森総合スポーツプラザの3施設でそれぞれの特性を活かした体験会やプログラムを同日開催し、一体感のあるイベントを実施します。東京2020大会で使用された用具を使った競技の体験会や、障害のある人もない人も一緒に楽しむことができるイベントを実施します。また、個人使用施設の無料開放を行い、普段当施設を利用していない人の施設への来館促進と、スポーツをするきっかけ作りを行います。

○自主事業

【実施方針】

施設の特性や近隣施設を活用し、新たな体験を提供するための魅力的なプログラムを展開し、施設の利用を促進します。

(1) 味の素スタジアム、武蔵野の森総合スポーツプラザとのパッケージプラン
学校や企業等の団体を対象に、味の素スタジアム、武蔵野の森総合スポーツプラザのバックステージツアーと、当施設でのパラスポーツ体験会等をパッケージプランとして実施します。

(2) 団体のニーズに合わせて、専属スタッフが対応

平日日中に利用する福祉施設や住民団体等のニーズに合わせて、職員によるパラスポーツ体験などのプログラムを提供します。通常の専用使用を利用者ニーズに合わせてより楽しく、より充実したものにすることで、継続的な専用使用につなげていきます。

また、日常的にスポーツ活動が実施できるようアドバイスも行うことで、スポーツ実施率の向上につなげます。

(3) 競技力のさらなる向上を目指した事業の実施

パラアスリート等の競技力向上のため、パーソナルトレーナーが個別のトレーニングメニューを作成し直接指導します。障害の種別・程度に応じて、トレーニング方法等の工夫をし、競技力向上につなげます。

また、競技力向上においては、トレーニングをするだけでなく、その後のケアも重要になります。障害の種別・程度に応じてパフォーマンス向上に必要なストレッチやケア方法を個別指導します。

○周辺連携事業

【実施方針】

周辺地域や団体とのネットワークを活用し、パラスポーツの競技力向上と普及啓発を実現させるため、イベント等を開催します。

(1) サッカー（フットサル）教室

クラブチームや大学等と連携し、障害のある人もない人も参加できるサッカー教室等を実施します。親子で参加できる教室や障害の種別や程度に応じた教室を実施することで、様々なニーズに対応します。

(2) バドミントン教室

地域で活動しているクラブチームと連携して、障害のある人もない人も楽しめるバドミントン教室を実施します。親子で参加できる教室や障害の種別や程度に応じた教室を実施することで、様々なニーズに対応します。

(3) 研修や講習会の実施

障害のある人への接遇や対応などを含めた講習会を行います。多くの人にパラスポーツに興味を持っていただくとともに、障害への理解を深めていただき共生社会の実現を目指します。

令和5年度東京都パラスポーツトレーニングセンター休館日

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

東京都パラスポーツトレーニングセンター利用料金表

団体利用

施設名		午前	午後	夜間
		9時～13時	13時～17時	17時～21時
体育室	平日	7000	7000	8800
	土日祝	8800	8800	11000
トレーニング室（全面）	平日	7700	7700	9600
	土日祝	9600	9600	11980
トレーニング室（半面）	平日	3900	3900	4800
	土日祝	4800	4800	5990
多目的室	平日	2760	2760	3440
	土日祝	3440	3440	4280
小多目的室	平日	1600	1600	1980
	土日祝	1980	1980	2460
小体育室1	平日	1220	1220	1520
	土日祝	1520	1520	1880
小体育室2	平日	1820	1820	2280
	土日祝	2280	2280	2840
多目的スタジオ	平日	1880	1880	2360
	土日祝	2360	2360	2920
集会室A・B・C	平日	1280	1280	1600
	土日祝	1600	1600	1980
その他の施設	全日	1日あたり70円/㎡		

個人使用

トレーニング室	全日	500円/3時間
---------	----	----------

※主に障害者で構成される団体がスポーツ等に使用する場合、
当面は利用料金を免除します。