

令和7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7年4月1日から令和8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

(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は、コロナ禍という前例のない困難に直面しながらも無事に開催され、アスリートの活躍を通じて、スポーツの持つ苦難を乗り越える力やスポーツの意義を改めて教えてくれました。その東京大会のレガシーを受け継ぎ、昨年開催されたパリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会も、全力で演技するアスリートの姿に多くの人々が感動し、障害者スポーツへの関心もさらに高まりました。

そして今年度は東京で、夏季デフリンピック競技大会が11月15日から同月26日までの12日間開催されます。100周年の記念大会となる今回のデフリンピックの開催は、聴覚障害を持つ選手たちの活躍に触れることで障害者に対する理解が深まり、障害者スポーツの一層の振興につながることを期待されます。当協会としても大会の成功に向け、積極的に協力してまいります。

また、本年度は、東京都障害者スポーツセンター3期目の指定管理期間が最終年を迎えます。これまで9年間にわたり、指定管理者として効率的な運営とサービスの向上に努めてきており、この実績をさらに発展させ、障害者スポーツの振興を一層推進するため、引き続き両センターの運営を担っていくことを目指します。

当協会は本年度も、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7年度の基本方針を下記のように定め、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ところでスポーツを楽しめる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、「障害者のスポーツ施設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さらに推進します。

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、競技力の強化を体系的に行い、競技志向のアスリートを積極的に支援します。また、アスリートを支えるスタッフに対しても、競技力向上を図るための活動を支援します。さらに、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。

また、東京都障害者スポーツ大会の開催をはじめ全国障害者スポーツ大会への選手団派遣など、各種スポーツ大会の実施を通して、競技力の向上、障害のある人の自立、社会参加の促進及び障害者スポーツの普及を図ります。

(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す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つなげ、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多摩障害者スポーツセンターの両施設については、障害のある人の期待に応えられる質の高い施設運営に努めるとともに、引き続き両施設の運営を通して障害者スポーツの振興に貢献するため、東京都障害者スポーツセンター4期目の指定管理者指定申請を行います。

また、指定管理期間の3年目となる東京都パラスポーツトレーニングセンターについては、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、東京都をはじめ、区市町村、地域スポーツクラブ、パラ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手厚く支援していきます。

(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、人員配置を適切に整備し、協会事務局の体制を強化します。

また、今年4月の「東京都カスタマー・ハラスメント防止条例」施行を受け、条例に定める事業者の責務を認識するとともに、あらゆるハラスメントのない職場づくりを徹底し、職員一人一人の能力が最大限に発揮できる環境の整備に努めます。

さらに、個人情報保護の重要性を認識し、管理体制を強化することで、当協会への信頼をさらに高めてまいります。

令和7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）パラ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や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。

【パラ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「パラスポーツ用具」を貸し出し、事業を支援します。

(2) 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」の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実施します。

【パラスポーツセミナーの開催】

区市町村職員、教職員、医療・福祉関係者等、スポーツ推進委員・地域スポーツクラブ関係者等を対象にパラ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18日(水)	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	7月29日(火)	教職員 等	東京都障害者総合 スポーツセンター
医療・福祉関係者等対象	12月13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	ひがしんアリーナ (墨田区総合体育館)
スポーツ推進委員・ 地域スポーツクラブ関係者 等対象	2月23日 (月・祝)	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、日 本スポーツ協会公認スポーツ指導者 等	小平市民総合体育館

【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
初級パラスポーツ指導員養成講習会	7月20日(日)・21日(月・祝)、8月9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、(一社)東京都レクリエーション協会の加盟団体に所属する者等	中野区立総合体育館
	8月2日(土)・3日(日)		南町スポーツ・文化交流センター きらっと

※ 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 10月25日(土)、11月3日(月・祝)・29日(土)	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)	四谷スポーツスクエア、SUBARU 総合スポーツセンター/生涯学習センター
	中期 12月7日(日)・14日(日)・21日(日)		江戸川区総合体育館
	後期 1月24日(土)・25日(日)・2月7日(土)		四谷スポーツスクエア

※ 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、パラ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創出、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。

さらに「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	6月28日(土)	パラスポーツ指導員等 活動経験の浅い方	武蔵野の森 総合スポーツプラザ
	7月12日(土)		四谷スポーツスクエア
パラスポーツフォーラム	調整中	パラスポーツ指導員 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」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や広報動画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。

さらに、スポーツイベントに参加した障害当事者の継続的なスポーツ参加の促進や、障害当事者のボランティア活動の充実を図ります。

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	8月30日(土)	全ての条件を満たす方 ・「TOKYO S&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 ある方	南町スポーツ・文化交流センターきらっと
	11月2日(日)		くにたち市民総合体育館
	1月17日(土)		深川北スポーツセンター

【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広報活動

東京パラくるを活用した取組の発信により、地域におけるパラスポーツに関する事業の実施を啓発します。

【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助言を行います。

（5）選手養成事業

【拡充】【パラ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。さらに、プログラム参加者や希望する方等が競技を開始・継続できるよう、競技用車いすのレンタル事業を実施します。

（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。

【パラスポーツ競技活動支援事業】

東京都域のパラスポーツ競技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。

【パラ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（一般スポーツ団体向け）」を遵守できる団体となるよう、研修会や専門家相談、法人格取得に向けた支援等を行います。

(7) その他パラスポーツ団体等への支援事業（競技団体支援）

【競技団体登録事業】

都内を総括する種目別競技団体を対象に当協会への登録を募り、協会と団体とで相互に協力・支援や、他団体との意見交換等を実施します。

新規 【パラスポーツ団体普及活動支援事業】

障害のある方が身近な地域で気軽にスポーツを行える環境を整えるため、その受け皿となる地域のパラスポーツ競技団体及びパラスポーツクラブの活動活性化に向けた支援を行います。

①競技団体支援事業

協会に競技団体登録をしている団体の実施する事業に対して助成金を交付します。

②パラスポーツクラブ振興事業

東京都におけるパラスポーツクラブ振興活動を主たる事業として団体が行う日常の練習活動等の事業に対して助成金を交付します。

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で、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
2026 東京 CUP 卓球大会	令和 8 年 1 月 31 日 (土) 2 月 1 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) 東京のパラスポーツ専門ポータルサイト（TOKYOパラスポーツ・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・団体情報等を収集し、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パラスポーツ・ナビ」を運営します。

(2) パラスポーツの大会中継「TOKYOパラスポーツチャンネル」の運営

パラ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、パラスポーツの大会および東京 2025 デフリンピックの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、普及啓発を目的に全国の小学校や特別支援学校に出向き、児童・生徒を対象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	規模	実施内容	派遣者
交流教室 パラリンピアンがやってきた！	調整中	5校程度	スポーツ体験・ 競技実演・講話等	パラリンピアン等

(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	パラスポーツの体験等	調整中

(5) 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、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げていきます。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。

さらに、企業等に対し、障害者スポーツ支援への興味・関心を高めるための講演や個別訪問を行うとともに、定期セミナーの実施により取組事例の紹介や実際の実践に向けた助言等を継続発信することで、障害者スポーツに取り組む企業等の更なる規模拡大を図っていきます。

事業名	日程/規模	会場
企業×障害者スポーツ競技団体等の交流会 2025	12月1日(月)	御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンター

(6) 広報活動

一般市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、SNS、広報誌等を通じて提供します

(7) 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事業を実施します。

事業名	主な対象	規模
講師派遣 (パラスポーツ指導員養成講習)	特別区、資格取得認定校 (大学等)	10件
講師派遣 (その他研修会、体験会等)	民間企業、自治体、団体等	50件
イベント企画・運営協力	民間企業、団体等	20件
委員就任、会議体出席、調査協力等	官公庁、自治体、団体等	20件

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26回東京都障害者スポーツ大会・第78回東京都スポーツ大会合同開会式の開催

東京都障害者スポーツ大会と東京都スポーツ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10日(土) 10時から12時まで	東京体育館 メインアリーナ

2 第26回東京都障害者スポーツ大会兼第24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
水泳（身体・知的部門）	5月17日(土) 5月18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18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
フライングディスク （身体・知的・精神部門）	5月24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24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24日(土) 5月25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
卓球 （身体・精神・知的部門）	5月24日(土) 5月25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25日(日) 9時から17時まで	東京ポートボウル
陸上競技 （身体・精神部門）	5月31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
アーチェリー（身体部門）	6月1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 洋弓場
ソフトボール（知的部門）	5月18日(日) 9時から17時まで	光が丘公園 野球場

競 技	日 程	会 場
サッカー (知的部門)	5月25日(日) 6月1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
バレーボール (知的部門)	5月31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
バスケットボール (知的部門)	5月31日(土)・ 6月1日(日) 9時から17時まで 7月31日(木)・ 8月1日(金) 9時から17時まで	板橋区立小豆沢体育館 室内競技場 (5月31日・6月1日) 社会人の部 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場 (7月31日・8月1日) 学生の部
車いすバスケットボール (身体部門)	8月30日(土) 9時から17時まで	武蔵野市立武蔵野総合体育館 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 軟式野球場
スポーツの集い (知的部門)	12月11日(木) 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 (予定)
グランドソフトボール (身体部門)	11月16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8年2月7日(土) 9時から17時まで	東京体育館 サブアリーナ
バレーボール (身体部門)	令和8年2月14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 第24回全国障害者スポーツ大会「わた SHIGA 輝く障スポ」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24回全国障害者スポーツ大会 関東ブロック予選会派遣	各競技による	関東圏 各会場	対象：各競技1チーム派遣
第24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24回全国障害者スポーツ大会 「わた SHIGA 輝く障スポ」派遣	10月25日(土)から 27日(月)まで	滋賀県	派遣期間 10月23日(木)から10月28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 37 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 30 日(日)	舎人公園 陸上競技場
第 37 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 7 年 12 月から 令和 8 年 2 月まで (4 回)	調整中
第 37 回全国車いす駅伝競走大会派遣	令和 8 年 3 月 8 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 2025	令和 7 年 10 月 19 日 (日) (予定)	国立競技場の発着を想定したハーフマラ ソンコース

【東京マラソン 2026】

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 2026	令和 8 年 3 月 1 日(日) (予定)	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ト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8年2月21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・音源走 審判員初級者養成講習会	5月3日(土・祝)	今後、審判員としての活動も考えている方	東京都障害者総合スポーツセンター
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13日(日)	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・音源走 審判員フォローアップ講習会	5月3日(土・祝)	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①	4月20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8年 3月14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	11月22日(土)	障害者に日頃より指導をしている方	AGF フィールド
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20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	東京都障害者総合スポーツセンター

【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28日(金)	精神障害者とサポートをするスポーツ指導者等	立川市泉市民体育館
車いすレーサー練習会	11月22日(土)	肢体不自由児者とサポートをするスポーツ指導者等	AGF フィールド
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）

【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、当協会に登録された競技団体との意見・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、SNS、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 7 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7年4月1日から令和8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7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、障害者スポーツの裾野の拡大、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 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。
- 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えていきます。

(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7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」をスローガンに、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を進めます。また医療・福祉・教育分野等の連携をオンラインの活用等を行うことにより、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の促進へと繋げます。
- (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。重度障害については、段階的に且つ個々のニーズにあったスポーツ活動ができるよう事業の拡充を図ります。
 - 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スポーツセンターはもとより、地域においても展開します。
 - 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、「パラスポーツポータルサイト(TOKYO パラスポーツ・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X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し、分かり易く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、フォローアップ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。また、2025年東京開催となるデフリンピックに向けても、器材の充実、団体支援を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、より実態に即したきめ細かな研修を行い、質の高い利用者サービスと将来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7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7年度 事業のご案内

東京都障害者スポーツセンターとは・・・

障害のある人の健康増進と社会参加を促進するための**障害者専用スポーツ施設**です。

障害の種類、程度、スポーツ経験、利用の目的などに応じて支援を行いますので、障害のある人がいつでも来て、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しんでいただくことができます。

【施設の紹介】

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

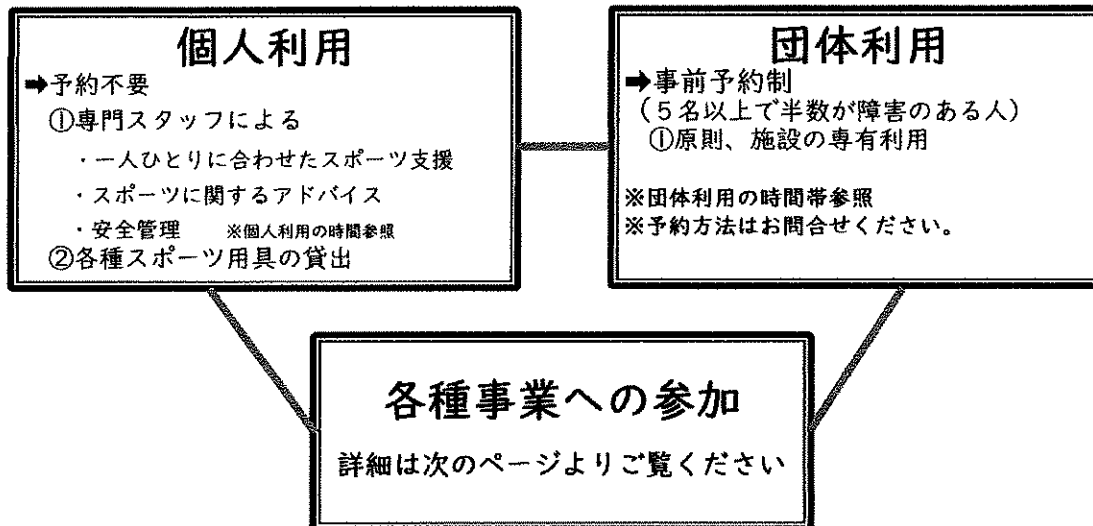
【主な利用方法】

施設を利用するためには、**利用登録**が必要です。

※詳しくは、次のページ「新規登録サービス」をご覧ください

※利用が出来る施設と日時は公式ポータルサイトより「施設開放一覧」をご参照ください。

全施設・全時間帯にスポーツ施設には**専門スタッフ**が常駐しています。



☆障害者スポーツセンターの特長☆

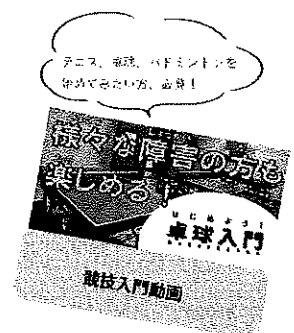
障害の種類・程度や年齢層に応じて、『安心・安全』に運動・スポーツに取り組み、継続して活動が出来る環境を支援します。『初心者・初級者の利用が定着・継続していく取組み』『リハビリテーションから健康の維持増進』『子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』『重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供』と様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。

また、スポーツセンターを中核施設として、関係機関・団体と連携・協働し、障害のある人が身近な居住地域で生活の一部として、スポーツ活動が出来る環境づくりを推進します。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。



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！

【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ください。

【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。

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

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	スポーツセンター利用に際し、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 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。

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
拡 医師による スポーツ医事相談 【オンライン相談可能】	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を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)	集会室	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。

※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
新 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2名 (予約制)	各施設	毎週金曜日 ※その他の曜日については要相談	①13:00~ 14:00 ②14:00~ 15:00 ※上記以外は 要相談	初めてスポーツセンターをご利用になる方、団体で運動やスポーツを実施する際の方法、健康・体力の維持増進の方法に不安のある方に向けて、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。また、個別の運動支援や団体活動プログラムについても相談・支援します。
	専門的な スポーツ支援を 希望する団体	要相談				要相談
新 パラスポーツ トレーナー アドバイスタイム	障害児者 介護者	なし	トレーニング室	6回 4/28(月)・6/28(土) 8/25(月)・10/25(土) 12/22(月)・2/28(土)	18:30~20:00	パラスポーツトレーナーが運動・トレーニングなど様々な悩みや運動方法についてアドバイスします。 協力：東京都パラスポーツ指導者協議会 パラスポーツトレーナー部会
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)	各施設	要相談	要相談	日常的なスポーツセンターの個人利用の利便性の向上を図るため、主に初心者・初級者を対象とし、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けるようサポートします。スポーツ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、スポーツ教室開催前までに、利用証の発行手続きを行ってください。
- ・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。

・対象の年齢については、令和7年4月1日現在とする。

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
ポ ポ 指 指 ポ	レクリエーション ・スポーツ 【インドアバタック】	障害児者 介護者	なし	体育館	木曜日 3回 5/15・6/12・7/10	13:00~14:30	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種目を楽しめます。またインドアバタックやユニカールの日もあります。体育館でみんなて楽しくからだを動かしましょう。 協力： 昭島市スポーツ推進委員（インドアバタック） 東村山市ユニカール協会（ユニカール）
	レクリエーション ・スポーツ 【ユニカール】				火曜日 3回 9/2・10/7・11/11		
	レクリエーション ・スポーツ				12回 4/15(火)・8/1(金) 8/26(火)・10/31(金) 12/5(金)・12/16(火) 1/9(金)・1/27(火) 2/6(金)・2/10(火) 3/6(金)・3/17(火)		
	ヨガの時間 【オンライン参加可能】	障害児者 介護者	なし	体育館	木曜日 12回 4/24・5/22・6/26 7/24・8/21・9/25 10/23・11/27・12/25 1/22・2/26・3/26	13:00~14:00	呼吸を整え、からだの動きを感じながら、心身共にリラックスしましょう。 ※オンラインでの参加も可能です。希望される方は事前の申し込みが必要です。
	TAMA アクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	なし	プール	3回 6/17(火)・8/21(木) 10/16(木)	11:00~11:50	水の特性を活かし、水中でのリラクゼーションやアクアピクス等、水中で楽しくからだを動かしましょう！
				6回 5/20(火)・7/17(木) 9/8(月)・11/18(火) 1/15(木)・3/10(火)	13:00~13:50		
指	ブラインドスポーツ 体験	視覚障害児者 介護者	なし	体育館	3回 7/3(木)・10/11(土) 1/23(金)	13:00~14:30	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行うスポーツ種目の他、さまざまなスポーツに挑戦してみましょう！ 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~ 一般利用開始前	1日の始まり、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、のんびり完走しましょう。たくさんのコースから選べます。
	水中歩行の旅			プール			水中歩行で名所めぐり。水中歩行は身体に良いこと満載！続けることが大切です。

※自転車の旅、水中歩行の旅完走(歩)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
新	チャレンジ！ 車いすスポーツ	高校生以下の 身体障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	5回 5/10(土)・7/5(土) 9/27(土)・11/23(日) 1/17(土)	13:00~14:30	色々なパラスポーツやレクリエーションスポーツに挑戦しましょう！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ましょう！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。
指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで	各回 15組 (申込制)	プール	土曜日 5回 6/21・28 7/12・19・26	13:00~13:50	水泳の基礎を学び、25m完泳を目指しましょう。個々の状況に合わせて、水慣れ・泳法のグループに分かれて進めていきます。 介護者には、サポート方法等と一緒に学んでいただけます。 各回、泳力別に進めていきます。
		障害児者 介護者 25m完泳を 目指す			土曜日 5回 6/21・28 7/12・19・26	14:10~15:00	
		障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで			土曜日 5回 11/29 12/6・13・20・27	13:00~13:50	
		障害児者 介護者 25m完泳を 目指す			土曜日 5回 11/29 12/6・13・20・27	14:10~15:00	
	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 4/18・5/16・6/20 7/18・8/15・9/12 10/17・11/14・12/19 1/16・2/20・3/13	13:00~14:30	自宅でも手軽に行える、トレーニングやストレッチング等、トータルボディケアを目指します。 毎日の運動習慣に取り入れて元気カアップしましょう！
	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	日曜日 5回 9/14・21・28 10/5・12	10:30~12:00	障害の理解を深め、障害特性に効果的な運動方法を実践し、運動の習慣と健康づくり、仲間づくりにも繋げていきます。 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	なし	体育館	土曜日 3回 6/7・9/6・1/24	13:00~15:30 ※受付は14:30 まで	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、健康・体力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
ポ	TAMAウォーク	障害児者 介護者	20組 (申込制)	都内公園等	日曜日 2回 6/8・11/9 ※雨天中止	13:00~16:00	自然豊かな公園内で、様々なゲームやレクリエーション活動にチャレンジしながら歩きます。
拡	出かけよう！ パラカヌー	障害児者 介護者	20組 (申込制)	カヌー スラローム センター	※調整中 3~4回実施予定	10:00~13:00	東京オリンピック・パラリンピックの会場となったカヌー場でレクリエーション・カヌー(カヤック)にチャレンジ！ 協力：日本パラカヌー連盟 カヌースラロームセンター

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
新	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 8/16・11/22	①13:00~13:50 ②14:00~14:50	泳力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！ どちらかの時間、もしくはどちらの時間にも参加出来ます。 協力：東京都障害者水泳連盟
					土曜日 4回 6/21・7/26 9/6・10/18	①17:00~17:50 ②18:00~18:50	
新	都大会前 スローイングタイム	障害児者 介護者	なし	谷保 第3公園	5/6(火・祝) ※雨天中止	13:00~15:00	東京都障害者スポーツ大会参加(陸上競技)選手対象の強化練習会です。 陸上競技(投てき種目)、フライングディスク参加者対象
	都大会前陸上	障害児者 介護者	なし	体育館	5/3(土)	13:00~15:00	東京都障害者スポーツ大会参加(陸上競技・フライングディスク競技)選手対象の強化練習会です。
新	大会前 サウンドテーブルテニス	障害児者 介護者	なし	集会室	4回 5/1(木)・5/11(日) 11/1(土)・11/6(木)	13:00~14:30	東京都障害者スポーツ大会参加(STT競技)選手およびセンターSTT大会参加選手対象の強化練習会です。

	ワンランクアップ トランポリン	障害児者 介護者	なし	体育館	月曜日 4回 10/6・12/15 1/19・2/16	18:00~19:30	ワンランクアップしたトランポリンスキルを身につけます。上手に跳べるように練習をします。
拡	ワンポイント 卓球	障害児者 介護者	なし	卓球室	5回 6/10(火)・8/7(木) 10/24(金)・12/18(木) 2/19(木)	13:00~15:00	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。 それぞれの課題クリアを目指しましょう！ 協力：国立市卓球連盟
					2回 7/12(土)・9/14(日)	17:00~19:00	
新	ワンポイント 水泳	障害児者	なし	プール	2回 8/5(火)・10/2(木)	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練習方法を提供します。 ※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。
					7回 4/28(月)・6/5(木) 8/29(金)・9/11(木) 10/20(月)・12/23(火) 2/9(月)	13:00~14:30	
					2回 5/9(金)・11/6(木)	18:30~20:00	
新	飛び込みスタート 練習会	水泳記録会参加 申込選手	なし	プール	9/7(日)	18:00~20:00	水泳記録会(9/20)に向け、安全なスタート方法を学びます。記録会において飛び込みスタートを希望する選手および団体指導者に対し、(公財)日本水泳連盟プール公認規定、付属資料にある「スタートの段階指導」に基づき実施します。
		水泳記録会参加 申込団体指導者	15名		9/5(金)	18:00~20:00	

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	土曜日 6回 4/26・6/14 8/2・10/11 12/6・2/14	18:00~20:00	競技大会を目指す方を対象とし、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。
車いすレーサー ローイング トレーニング	身体障害者	なし	アスリート サポート室 (第4集会所)	開館日	利用時間内 ※12:00~13:00 は使用できません	車いすレーサー練習(ローラー)および ローイングマシンでトレーニングができます。 選手の方、ぜひ活用ください。

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!>

指	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	10回 6/29(日)・7/27(日) 8/31(日)・9/27(土) 10/26(日)・11/29(土) 12/20(土)・1/24(土) 2/22(日)・3/21(土)	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ましょう!
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	10回 6/29(日)・7/27(日) 8/31(日)・9/27(土) 10/26(日)・11/29(土) 12/20(土)・1/24(土) 2/22(日)・3/21(土)	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!!」を体感しましょう!
新 指	肢体不自由児の 親子運動タイム	4歳以上 小学3年生以下 の肢体障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	7回 5/17(土)・7/6(日) 9/13(土)・10/4(土) 11/8(土)・1/11(日) 3/8(日)	13:00~14:30	親子で一緒に取り組める体操などを紹介。 子供だけではなく、大人も一緒に楽しみましょう!

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
【オンライン】 リズム& レクリエーション	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 ※5/19・6/23・7/28 ※8/18・9/22・10/27 11/17・※12/22・1/26 2/16・※3/23	13:30~14:30	音楽や簡単な用具を用いて、リズムに合わせて身体を動かしたり、レクリエーションゲームを楽しみましょう! 各会場と一緒に踊って気持ちよく汗を流しましょう。 ※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ダンスを実施します。
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 4/27・6/22・7/13 9/21・10/19・11/30 1/25・2/15	13:00~14:30	からだを動かすことが好きなあなた! 音楽にあわせてHIP HOPダンスにトライしてみよう。レッツ!ダンス!!
拡 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	9回 4/13(日)・5/5(月・祝) 6/15(日)・7/12(土) 9/15(月・祝)・10/13(月・祝) 11/9(日)・1/31(土)・3/8(日)	9:00~11:45	初めての方も大歓迎!!子供から大人、障害の有無に関わらず、誰でも参加できます!競技用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ボールに挑戦しよう! 協力:東京都車いすバスケットボール連盟
				2回 12/14(日)・2/21(土)	13:30~16:00	
	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	6回 5/3(土)・7/13(日) 9/7(日)・11/16(日) 1/25(日)・3/22(日)	9:00~11:45	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! 教室を通して、安全な乗り方と降り方を学び、1人で上手に跳べる練習もします。
拡 みんなで交流☆ eスポーツ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	3回 5/5(月・祝)・9/23(火・祝) 1/31(土)	13:00~15:00	個々の障害に合わせて、コントローラーなどを工夫することで、誰でも楽しむことができるeスポーツ!ご家族、お友達と対戦を楽しめます。
拡 ボ みんなで交流☆ ティーボール	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保 第3公園	土曜日 3回 10/25・1/10・2/7	13:00~15:00	打って、走って、投げて、みんなでティーボールを楽しみましょう! ※雨天の場合、体育館にて実施します。
	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	火曜日 3回 12/9・1/20・3/3	13:00~15:00	陸のカーリングと呼ばれるユニカール。緻密な作戦と、それを実行するコントロール。あなたも是非、体験してみませんか? 協力:東村山市ユニカール協会
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	月曜日 3回 5/12・11/10・1/19	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。 ※雨天の場合、体育館にて実施します。
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	2回 4/26(土)・9/26(金)	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ゲームやラリーを楽しみましょう☆
新 みんなで交流☆ 卓球inくにたち	障害児者 介護者 地域住民	(申込制)	くにたち 市民総合 体育館	3/1(日)	調整中	初心者から上級者まで、みんなで交流を深めゲームやラリーを楽しみましょう☆ ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:国立市
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	3回 5/4(日)・9/7(日) 11/28(金)	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☆
	障害児者 介護者 地域住民	48名 (申込制)	東大和市民 体育館	1/17(土)	9:30~16:00 (予定)	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! ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:東大和
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	2回 1/12(月・祝)・2/1(日)	13:00~15:00	大人気のパラリンピック種目! だれも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!
	障害児者 介護者 地域住民	(申込制)	国分寺市民 スポーツ センター	12/14(日)	9:30~12:00 (予定)	だれも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! ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:国分寺市

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	2回 11/24(月・祝)・3/7(土)	13:00~15:00	硬式テニスが好きな方、やってみたい方ぜひ、 チャレンジしましょう！屋外でテニスに挑戦し ましょう！ ※雨天の場合、体育館にて実施します。
	みんなで交流☆ サッカーin調布	障害児者 介護者 地域住民	30名 (申込制)	ミズノ フットサル プラザ 味の素 スタジアム	3/20(金・祝)	14:00~17:00 (予定)	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！ ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。
	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 6/8(日)・7/27(日) 9/15(月・祝)・11/3(月・祝) 1/18(日)・2/23(月・祝)	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：日本パラカヌー連盟 ※地域住民の方は当日先着順とします。
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回 7/25(金)・2/17(火)	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 ボ	みんなで交流☆ マラソントイム	障害児者 介護者 地域住民	なし	センター 近隣	土曜日 3回 2/21・2/28・3/14	13:00~15:00	みんなで、屋外に出てジョギング、趣味に、ト レーニングとしても楽しく走りましょう！目指 すはマラソンイベント参加！
	パラスポーツ交流会	障害児者 介護者 地域住民	なし	東村山 市民 体育館	12/6(土)	10:00~15:30 (予定)	様々なパラスポーツ種目が体験出来ます！ ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催：東村山市

重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者と共に行いましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
のびのび 運動ひろば	重度 肢体不自由児者 (四肢麻痺) と介護者	なし	プール	日曜日 6回 5/18・6/15・7/20 8/17・9/14・10/19	12:30~14:30	波の少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 と共に見つけ楽しみましょう！
		なし	体育館	日曜日 2回 9/28・11/16	13:00~14:30	体育館でのびのびからだを伸ばしたり、動かし たりします。自分のペースでできることをみん なでやりましょう！

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
健康づくりウォーキング	障害児者	なし	体育館	6回 5/8(木)・7/8(火) 9/8(月)・11/7(金) 1/8(木)・3/5(木)	10:00~11:30	「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。ポールウォーキングも実施します。

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42回 水泳記録会	障害児者	プール	9月20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！ ※詳細は、各大会要項を参照してください。
第39回 卓球大会	障害児者	体育館	11月2日(日)	
第39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15日(土)	
第21回 ボッチャ大会	障害児者	体育館	2月8日(日)	

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月7日(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まいの方も参加いただ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月15日(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	実施日	内容
スポーツボランティア講習会	パラスポーツ活動に興味のある方	集会室	座学 8月10日(日) 『重度肢体不自由児者の理解とサポート』	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、障害のある方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発見しましょう。 ※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。
		プール	実技 8月10日(日) 『重度肢体不自由児者の理解とサポート』	
		プール	教室体験 8月17日(日) 『のびのび運動ひろば(プール)』に参加しよう	
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 他	集会室	10月18日(土) 2月1日(日)	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：東京都パラ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	6月16日(月)・17日(火)・ 19日(木)・24日(火)・26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。

安全講習

新	アーチェリー安全講習会	アーチェリー競技者関係者	体育館	5月頃(予定)	アーチェリーを安全に正しく行射するための規則やマナーを学びます。 協力：アーチェリーくにとち
---	-------------	--------------	-----	---------	---

地域振興事業



【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 ー ・ 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に、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(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 【オンライン相談可能】	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、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す。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

《 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。

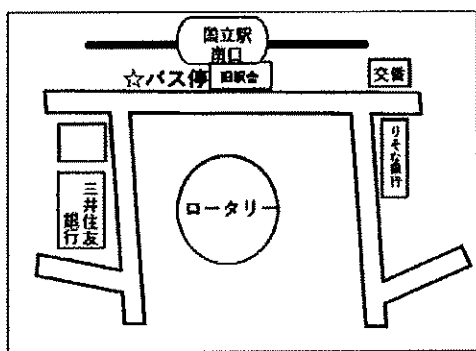
【自動車でお越しになる場合】

- 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。

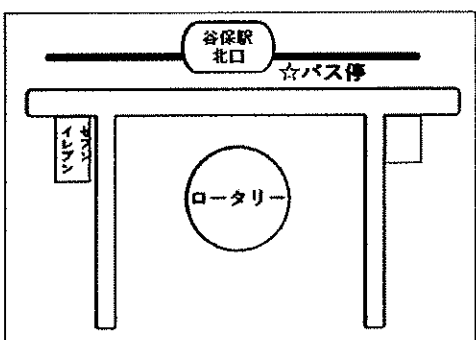
【送迎バスのご案内】

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 2025年4月~2026年3月



2025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

2026年【1月】

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

【5月】

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

【8月】

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

【11月】

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

【2月】

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

【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(6/3 1)は、施設設備の整備及び保守点検のため、ご利用及び施設のご予約受付ができません。

東京都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7年度 事業のご案内

東京都障害者スポーツセンターとは・・・

障害のある人の健康増進と社会参加を促進するための**障害者専用スポーツ施設**です。
障害の種類、程度、スポーツ経験、利用の目的などに応じて支援を行いますので、障害のある人が
いつでも来て、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しんでいただくことができます。

【施設の紹介】

- <体育施設> プール・体育館・卓球室(4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

【主な利用方法】

施設を利用するためには、**利用登録が必要**です
※利用できる施設と日時は「**施設開放一覧**」をご参照ください。

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

QR

全てのスポーツ施設に専門スタッフが常駐しています。

個人利用

→予約不要

- ①専門スタッフによる
- ・一人ひとりに合わせたスポーツ支援
 - ・スポーツに関するアドバイス
 - ・安全管理
- ②各種スポーツ用具の貸出

団体利用

→事前予約制

(5名以上で半数が障害のある人)

- ①原則、施設の専有利用

※予約方法はお問合せください。

各種事業への参加

詳細は次のページよりご覧ください

☆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、継続して活動ができる環境を支援します。『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中核施設として、関係機関・団体と連携・協働し、障害のある人が身近な居住地域で生活の一部として、スポーツ活動ができる環境づくりを推進します。

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。



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の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！



【事業のご案内 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ください。

※表中の「どなたでも」は、障害の有無、種類・程度などを問わずに、ご家族・ご友人、地域で障害のある方と一緒にスポーツを行いたい方を表しています。

【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、(公財)日本スポーツ協会の公認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

<センターを利用するための登録(利用証の発行)、及び利用方法などの説明を行います。>

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	これから利用を始めるための利用登録証の発行時に、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。また、必要に応じて施設見学を行います。

健康スポーツ相談

【健康スポーツ相談の申し込みについて】

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。

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、その方に合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、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法などを用いて、スポーツ活動を支援します。医学的リハビリテーションの専門職が、利用者一人ひとりについて医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの利用目的に合わせて、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 <今後のスポーツ活動に向けて、センター職員やパラスポーツトレーナーが専門的なアドバイスを行います。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
センター職員による 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	初めてセンターをご利用になる方や団体 に対し、運動やスポーツの実施方法や、 健康・体力の維持増進などに向けて、セ ンター職員が指導・支援します。 また、日頃の活動を見直し、新たな運 動・スポーツの提案などを行います。 ※団体へのスポーツプログラムの提案も 行います。
		要相談		要相談	要相談	
	専門的なスポーツ支援 を希望する団体	要相談		要相談	要相談	
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	4/3(木) 14(月) 20(日) 5/4(日) 15(木) 27(火) 6/8(日) 17(火) 26(木) 7/7(月) 12(土) 18(金) 8/4(月) 14(木) 30(土) 9/4(木) 14(日) 29(月) 10/4(土) 23(木) 28(火) 11/3(月祝) 17(月) 27(木) 12/8(月) 19(金) 28(日) 1/12(月祝) 15(木) 27(火) 2/5(木) 8(日) 16(月) 3/2(月) 15(日) 24(火)	①13:00～ 14:00 ②14:30～ 15:30	日常的な利用の利便性の向上を図る為、 新規登録者、初心者・初級者、団体初回 利用時を対象として、障害の種類や程度 などに応じ、安全・安心、快適な利用に 向け、センター職員やパラスポーツ指導 員が、障害のある人と協働して、継続的 なスポーツ活動に繋がるように支援しま す。
		要相談		要相談	要相談	
	新たにセンター利 用を希望する団体	要相談		要相談	要相談	
パラスポーツ トレーナーによる 運動相談	障害児者 (介護者)	各日2名 (予約制)	多目的室	金曜日 5/16 9/19 1/16	①17:30～ 18:30 ②19:00～ 20:00	(公財)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、健康面やス ポーツ活動に必要な安全管理、アスレ チックリハビリテーションやトレーニン グ、コンディショニング指導等の専門的 知識を用いて身体の使い方を基本からサ ポートします！日頃のトレーニングの見 直しを図りましょう！ 協力：東京都パラスポーツ指導者協議会 パラスポーツトレーナー部会
				土曜日 7/19 11/15 3/21	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	

拡

スポーツ教室

QR

【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。
 - ・オンラインで実施する教室に関しては、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、新たなスポーツ種目との出会いを求めてい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
拡 指 ボ	チャレンジスポーツ	障害児者 (介護者)	要相談 (申込制)	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 4/28(月) 11/10(月)	13:30~ 15:30	センターを中心に活動しているクラブに参加して、経験したことないスポーツを体験し、仲間と一緒にスポーツを楽しみましょう！ 【共催：センタークラブ】 月曜クラブ ソフトテニスインディア同好会 東京北卓球バレー同好会 春風会
				体育館	ソフトテニス 6/6(金) 1/23(金)		
				多目的室	卓球バレー 7/29(火) 12/16(火)		
					太極拳 6/20(金) 10/24(金)		
				合気道 9/1(月) 2/2(月)	18:00~ 20:00	【共催：センター関連団体】 東京都障害者合気道同好会	
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 ※6/30 9/29 3/30は除く	10:00~ 10:50	水の特性を活かした体操のアクアピクスと浮き具を利用するヌードルピクス、また水中ウォーキング等、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	通常閉館日	9:10~	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！
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) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3 夜の部 (6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	14:00~ 15:00 19:00~ 20:00	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。障害の種類・程度などに関わらずどなたでも参加できます。ゆったりと身体と心をリラックス！
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) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3 夜の部 (6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	14:00~ 15:00 19:00~ 20:00	オンラインで参加することができる教室です。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できます。ゆったりと身体と心をリラックスさせましょう。
ボ	ラケットスポーツ 体験教室	障害児者 (介護者)	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	体育館 多目的室	4/12(土) 7/10(木) 10/26(日) 11/7(金) 5/23(金) 8/16(土) 10/16(木) 3/29(日)	① 9:30~ 10:20 ② 10:40~ 11:30	卓球 (STT)、テニス、ショートテニス (ブライントテニス)、パドミントン等のラケットスポーツの導入体験教室です。教室後も介護者も一緒に楽しめるように支援方法などをお伝えします。

ボ	屋外スポーツ 体験教室	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	4/27(日) 7/1(火) 12/7(日) 1/27(火)	① 9:30～ 10:20 ② 10:40～ 11:30	屋外施設を利用し、運動場ではグラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等、気軽に行えるスポーツ体験教室です。介護者も一緒に楽しめるように支援方法などをお伝えします。
拡 ボ	障害者SC スポーツタイム	障害児者 (介護者) ・ 福祉施設団体等	20名 (申込制) ・ 2団体	体育館 多目的室	全12回 5/19(月) 8/7(木) 8/19(火) 10/2(木) 3/26(木) 5/15(木) 8/28(木) 10/20(月) 1/8(木) 1/22(木) 3/27(金) 3/30(月)	13:30～ 16:00	各施設にある様々なスポーツ用具を使って、参加者の皆さん同士でご自由に楽しく活動できる場を提供します。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。 ※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。

入門教室 <各競技種目にチャレンジしたい方、好きな競技種目の継続とスキルアップをしたい方は、入門教室に参加しましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
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 6/2 6/9 6/16 6/23	17:30～ 19:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、フォアハンド、バックハンド、サーブを習得して、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 2/15 2/22 3/1 3/8	13:30～ 15:30	
ボ	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	金曜日 全4回 5/2 5/9 5/16 5/23	13:30～ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォロースルーが肝！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 9/6 9/13 9/20 9/27	13:30～ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォロースルーが肝！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 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	金曜日 全4回 9/26 10/3 10/17 10/24	17:30～ 19:30	ラケット・シャトルなどの用具に慣れることから始めて、ドライブ・ハイクリアなどの基本的な打ち方やサーブを習得して、ラケットにシャトルを当てることから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！ サウンドテーブルテニス(STT)入門	視覚障害児者 (介護者)	4組 (申込制)	STT室 卓球室	木曜日 全4回 12/4 12/11 12/18 12/25	13:30～ 15:30	全国障害者スポーツ大会の正式競技で、視覚に障害のある方が音を頼りに行う卓球です。基本的な打ち方やサーブを習得してラリーを目指し、競技規則を学びましょう。 協力：東京都サウンドテーブルテニス協会
	はじめよう！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	5名程度 (申込制)	洋弓場	木曜日 全6回 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17 (バックアップ)	17:30～ 19:30	センターの洋弓場は認定証を取得している方のみ利用することができます。全6回の教室で、アーチェリーの基本的な技術と安全に競技を行うための規則とマナーを学び、認定証を取得しましょう！ ※全6回中すべて参加できる方 ※マナー・判定基準・競技規則を理解できる方 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名程度 (申込制)		土曜日 全6回 12/6 12/13 12/20 12/27 1/10 1/17 1/24 (バックアップ)	13:30～ 15:30	

指 ボ	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	金曜日 全4回 8/1 8/8 8/15	17:30～ 19:30	競技用車いすに乗って、車いす操作の基礎を学び、いろいろなスポーツを体験しましょう！ 車いす常用品以外もご参加いただけます。競技用車いすの貸出もあります。
				庭球場 ※雨天中止	8/22		
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 5/29 6/5 6/12 6/19	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	水泳の基本動作である水慣れ、水中での安全確保や浮き方・呼吸法、泳ぎ方などを学び、25m完泳を目指しましょう！ 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。
			①15組 ②15組 (申込制)		土曜日 全4回 11/1 11/8 11/15 11/22	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	
新 ボ	はじめよう！ eスポーツ体験	①身体障害児者 (介護者) ②知的障害児者 精神障害児者 (介護者)	①5組 ②5組 (申込制)	研修室	金曜日 全4回 8/1 8/8 8/15 8/22	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	個々の障害の種類・程度に合わせ、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できます。また、プレイ中の姿勢へのアドバイス、機器のセッティングもしていきます。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 東京都作業療法士会
			①5組 ②5組 (申込制)		土曜日 全4回 12/6 12/27 1/17 1/24	①15:00～ 17:00 ②17:30～ 19:30	
新 ボ	はじめよう！ フライングディスク・ 陸上競技 (ソフトボール投げ) 入門	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	月曜日 全4回 9/29 10/6 10/20 10/27 ※フライングディスク2回 ※ソフトボール2回	13:30～ 15:30	全国障害者スポーツ大会の正式競技・種目「フライングディスク」と陸上競技ソフトボール投げに挑戦しましょう！ディスクやボールの投げ方の基本動作を身につけ、正確に遠くへ投げることを楽しみましょう！
拡	クラブ体験会	当該年度の 各入門教室等 参加者	なし (申込制)	各施設	要相談	要相談	「入門教室」等に参加し、そのスポーツ種目の継続を希望する人が、センターを主な拠点に活動している団体の活動に参加することができます。種目と対象団体によって日時が異なるため、各教室の中でアナウンスをさせていただきます。 協力：「入門教室」等への協力クラブ

中・上級教室

<大会に出場してみたい。更なるレベルアップをしたい。と思ったら！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
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	①20名 ②20名 (申込制)	プール	6/22(日)	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	はばたき水泳大会(7/6)に向けて、大会のルールやスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう！ 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	9/28(日)	13:30~ 15:30	はばたき陸上大会(10/12)に向けて、大会のルール確認やスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう！聴覚障害のある方ための光刺激スタート発信装置の練習もできます。
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	20名 (申込制)	庭球場 ※雨天時 研修室	10/18(土)	13:30~ 15:30	はばたきテニス大会(11/1)に向けて、大会のルール確認とセルフジャッジ方法について知り、大会に臨みましょう！雨天時は、センターの研修室で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	20名 (申込制)	体育館	1/4(日)	13:30~ 15:30	はばたきバドミントン大会(1/18)に向けて、大会のルールやマナーについて確認して大会に臨みましょう！ 協力：王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)
	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	18回 4/6(日) 5/12(月) 6/14(土) 7/15(火) 8/7(木) 8/30(土) 9/12(金) 9/23(火祝) 10/11(土) 10/16(木) 11/6(木) 11/24(月祝) 12/9(火) 12/25(木) 1/12(月祝) 2/17(火) 3/5(木) 3/14(土)	13:00~ 15:00	弓具の変更をした人や認定証の新規取得・更新を希望される人はこの時間をご活用ください。また、講師からのアドバイス等を受けることができます。
					6回 4/25(金) 5/17(土) 6/16(月) 7/20(日) 1/31(土) 2/7(土)	17:30~ 19:30	※新規取得はアーチェリー経験のある人で当センターの認定証をお持ちでない人に限ります。 ※定員を超える申し込みがあった場合は、認定期日が近い方を優先します。
拡	ワンポイント水泳	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	プール	5回 6/15(日) 8/21(木) 9/21(日) 10/11(土) 1/6(火)	11:00~ 11:50	プールにスタッフが入水し、日頃の練習方法や、泳ぎのフォームへの悩みや疑問点を聞けるチャンス！一緒に泳ぎのフォームを向上させましょう。
				3回 4/11(金) 5/10(土) 3/22(日)	15:00~ 17:00		
				4回 7/24(木) 11/28(金) 12/23(火) 2/26(木)	13:00~ 15:00		

アウトドア

< 青空の下、自然の空気をいっぱい吸って身体を動かしながら仲間づくりをしましょう! >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ボ	ノルディック・ウォーキング	障害児者 (介護者)	20組 (申込制)	運動場 中央公園 ※雨天時 体育館 多目的室	3回 5/6(火祝) 10/17(金) 3/7(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。ポールの基本的な使い方などを学び、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
拡 指 ボ	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	4回 6/13(金) 9/30(火) 11/13(木) 3/20(金祝)	13:30~ 15:30	都内23区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。新たな発見と一緒に体験しましょう! 協力:ノルディックウォーキングクラブ関東 (9/30,11/13のみ)

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 5/3(祝) 7/12 9/13 11/1 1/10 3/7	17:30~ 19:30	競技をはじめようとする方など競技会出場を目指す方が対象です。各種泳法指導、スタート練習、ターン練習など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
拡 指	アスリート育成	知的障害者 (介護者) 競技クラブ関係者	5組 (申込制)	研修室 集会室 各スポーツ施設	土曜日 全5回 6/21 8/16 10/18 12/20 2/21	13:00~ 14:30	自分を高めていきたい方やアスリートを目指す方、支える関係者に対して、基礎的な身体の使い方の知識を身につけ、適切なトレーニング方法を学び、競技パフォーマンスを向上させましょう。 ※全5回中すべて参加できる方 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	5組 (申込制)			15:00~ 16:30	
新	デフアスリート スタート練習タイム	聴覚障害児者 (介護者) ・ 指導者	各20名 (申込制)	運動場	3回 6/28(土) 11/23(日) 9/27(土)	14:00~ 16:00 17:30~ 19:30	聴覚障害のある方のための光刺激スタート発信装置を使用したスタート練習を経験し、競技力を高めましょう!
拡	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	センターを主な拠点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 <いろいろなスポーツに挑戦して、スポーツの楽しさ知り、スポーツ好きになろう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ボ	ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 (肢体不自由児) 介護者および家族	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全6回 6/15 11/16 2/8	13:30~ 15:30	競技用車いすを使用した教室です。車いす操作からいろいろ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！日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。
				プール	8/10		
				運動場 ※雨天中止	10/19 3/8		
指 ボ	ジュニア わくわくスポーツ 教室	知的障害児 介護者および家族 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	全6回 6/29(日) 2/23(月祝) 3/15(日)	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	基本的な動作「走る」「跳ぶ」「投げる」などのテーマに合わせて、楽しみながらいろいろな動きを経験ができます。プールの日もあります！ 協力：東京都作業療法士会
				プール	7/20(日)		
				運動場 ※雨天中止	9/21(日) 11/22(土)		
指 ボ	あつまれジュニア☆ ダンス広場	身体障害児 介護者および家族	なし (当日参加)	体育館 ※多目的室	8回 4/19(土)※ 5/5(月祝) 7/27(日)※ 8/31(日)※ 9/28(日) 10/13(月祝) 12/14(日) 1/11(日)※	13:30~ 14:30	ダンスが好きなジュニア集まれ！ いろいろな音楽に合わせて、みんなで楽しく身体を動かしましょう。 これからダンスを始めてみたい人も大歓迎！
		知的障害児 介護者および家族				15:00~ 16:00	

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 指 ボ	東京わくわくタイム	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	土曜日 8回 4/26 8/9 9/13* 11/29 1/10 3/21	13:30~ 15:00	施設にあるスポーツ用具を使用してみんなで楽しくスポーツ・レクリエーションを行います。当日の内容はお楽しみです。どなたでも楽しめる内容なので、ご家族、お友達も一緒に身体を動かしましょう！ 協力：帝京平成大学公認サークル ENJ∞Y (※：学生が企画した内容を実施します)
				運動場 ※雨天中止	5/17 10/25		
	みんなで 盆パラピクス	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	金曜日 各3回 ①4/25 5/30 6/27 ②7/25 8/29 9/26 ③10/31 11/28 12/26 ④1/30 2/27 3/13	13:30~ 14:30	盆踊りとパラパラをMIXしたりリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう！
	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 ①4/25 5/30 6/27 ②7/25 8/29 9/26 ③10/31 11/28 12/26 ④1/30 2/27 3/13 ※各クール最終回実施後、 相談会を行います。	13:30~ 14:30	センターへ来館が難しい団体に向けた「盆パラピクス」のオンライン教室です。毎月1回オンラインと参集型を同時に開催します。慣れた場所からの参加のため、仲間同士気兼ねなく定期的に運動する機会を提供します。 また、各回の最終回には振り返りや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。
新	スポレクタイム！	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	金曜日 5/30 8/29 11/28 2/27	15:00~ 16:00	センター職員が企画したスポーツ・レクリエーションを実施。内容は当日のお楽しみに！障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！
ボ	みんなで交流☆ フライングディスク	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 6/8(日) 10/4(土)	10:00~ 12:00	ディスクを遠くへ投げたり、ターゲットを狙って投げてみよう！ フライングディスクを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで楽しく交流しましょう！ 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	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 6/14(土) 12/7(日)	13:30~ 15:30	バドミントンを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで楽しく交流しましょう！ 協力：北区バドミントン協会 共催：王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ バドミントン in江東区	どなたでも	なし (当日参加)	亀戸スポーツセンター (江東区)	土曜日 1回 2/7 ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス!バドミントンを通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで楽しく交流しましょう！ 共催：江東区健康スポーツ公社 協力：王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ テニス	どなたでも	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	2回 9/14(日) 1/12(月祝)	13:30~ 15:30	テニスを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 協力：北区テニス連盟 共催：王子グリーンテニスクラブ (センタークラブ)

ボ	みんなで交流☆卓球	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 7/21(月祝) 1/25(日)	13:30～ 15:30	卓球を通じて、障害のある人・ない人、 経験のある人・ない人もみんなで一緒に 楽しく交流しましょう！ 共催:レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆卓球 in墨田区	どなたでも	なし (当日参加)	ひがしんア リーナ (墨田区)	日曜日 1回 3/22 ※詳細は別紙要項をご確認 ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会 えるチャンス!卓球を通じて、当日集 まった障害のある人・ない人、経験のあ る人・ない人もみんなで楽しく交流し ましょう！ 共催:墨田区 協カ:レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 8/11(月祝) 2/28(土)	13:30～ 15:30	ポッチャを通じて、障害のある人・ない 人、経験のある人・ない人もみんなで一 緒に楽しく交流しましょう！ 共催:王子ホールドスターズ (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ in葛飾区	どなたでも	なし (当日参加)	奥戸総合 スポーツ センター (葛飾区)	土曜日 1回 3/14 ※詳細は別紙要項をご確認 ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会 えるチャンス!ポッチャを通じて、当日 集まった障害のある人・ない人、経験の ある人・ない人もみんなで楽しく交流 しましょう！ 共催:葛飾区 協カ:王子ホールドスターズ (センタークラブ)
拡 ボ	みんなで交流☆ 車いすバスケ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	3回 4/29(火祝) 10/5(日) 12/28(日)	13:30～ 15:30	車いすバスケットボールを通じて、障 害のある人・ない人、経験のある人・ない 人もみんなで楽しく交流しましょ う！ 共催: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 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 8/26(火) 3/20(金祝)	14:00～ 16:00	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、誰でも楽しむこと ができるeスポーツ!障害のある人・ない 人、経験のある人・ない人もみんな で一緒に対戦ゲームを楽しみ交流しましょ う！ 協カ:東京都作業療法士会
新 ボ	みんなで交流☆ ティーボール	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 6/21(土) 11/9(日)	17:00～ 19:00 14:00～ 16:00	気軽に楽しめる野球型スポーツです。 ティーボールを通じて、障害のある人・ ない人、経験のある人・ない人もみんな で一緒に楽しく交流しましょう！
新 ボ	みんなで交流☆ スポーツ レクリエーション in練馬区	どなたでも	なし (当日参加)	練馬区	調整中 ※詳細は別紙要項をご確認 ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会 えるチャンス!スポーツレクリエーショ ンを通じて、当日集まった障害のある 人・ない人、経験のある人・ない人もみ んなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:練馬区(予定) 協カ:コミュニティネットSSC大泉(予定)

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15組 (申込制)	プール	6回 6/1(日) 6/28(土) 7/21(月祝) 8/2(土) 8/9(土) 8/24(日)	13:30~ 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活 動ができます。水中でのサポート方法や リラクゼーション、水中レクリエーシ ョンもあります。 (介護者同伴でお願いします) 協力：NPO法人 ゆめけん
ポ	親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上中学生以下) (四肢麻痺・体幹障害) 介護者	各親子8組 (申込制)	多目的室	6回 4/27(日) 5/10(土) 6/22(日) 8/17(日) 9/15(月祝) 10/25(土)	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！トランポリンなどを使用して感 覚を刺激する体験も出来ます。

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
拡 指 ポ	らくらく体操	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 12回 4/15 6/10 8/19 10/21 12/9 2/10 5/20 7/8 9/9 11/18 1/20 3/10	10:30~ 11:30 13:30~ 14:30	歩行や健康づくりに欠かせない体操や筋 トレ、ストレッチを取り入れて運動習慣 をつけましょう。
	お気軽測定タイム	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 5/20 7/8 9/9 11/18 1/20 3/10	15:00~ 16:00	簡単な身体・体力測定を実施します！ 日頃のトレーニングの振り返りとしてご 自身の身体と体力を知ろう！
拡	理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 (介護者)	20組 (申込制)	体育館	木曜日 全5回 5/29 7/31 9/25 11/27 1/29	14:00~ 15:00	日頃のトレーニングに取り入れ、身体の レベル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。 共催：東京都理学療法士協会北区支部

大 会

QR

【大会の申込みについて】（詳しくは各大会の要項を確認してください）

- 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ください。
- 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。
 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 <日頃、利用しているセンターで大会に出場してみませんか。>

	大会名	対象	場所	実施日	内容
ボ	第32回はばたきグラウンド・ゴルフ大会	障害児者 健全者 ※協力団体のみ	運動場	5/10(土) 予備日：5/11(日)	普段は味わうことのできない運動場すべてを使用した開放的なコースで、ホールインワンを目指し日頃の練習の成果を発揮しましょう！ 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24回はばたきターゲットバードゴルフ大会	障害児者 健全者 ※協力団体のみ	運動場	11/15(土) 予備日：11/16(日)	普段は味わうことのできない運動場すべてを使用した開放的なコースで、ワンショットでスコアが決まる！日頃の練習の成果を発揮しましょう！ 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)
ボ	第39回はばたき水泳大会	障害児者	プール	7/6(日)	初めて大会に出場する方も安心して参加できるように種目やルールを工夫しています！ 日頃の練習の成果を発表する場として記録アップを目指しましょう。 共催：東京都障害者水泳連盟 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38回はばたき陸上大会	障害児者 健全者	運動場	10/12(日)	「走競技」「投てき競技」「跳躍競技」のいろいろな種目を実施します。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として記録アップを目指しましょう。また、団体種目としてリレーも実施します。 協力：東京都庁陸上競技部有楽陸友会 帝京平成大学公認サークル ENJ∞Y
ボ	第39回はばたきテニス大会	障害児者 健全者 ※ダブルスのペアのみ	庭球場	11/1(土)ダブルス 予備日：11/2(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！ ベストを尽くし、楽しみながら試合を経験しましょう！ 協力：日本女子テニス連盟東京支部 北区テニス連盟
ボ	第5回はばたきジュニアスポーツ交流会	障害児 (小学生以下) 保護者	体育館	12/21(日)	きょうだい児や家族も一緒に楽しめるスポーツ交流会です。 「ダンス」「走る」「投げる」「跳ぶ」等、身体を思いっきり動かし、スポーツを楽しむ機会にしましょう。

ボ	第36回はばたきバドミントン大会	障害児者 健常者 ※ダブルスの ペアのみ	体育館	1/18(日)	ダブルスの部とラリー競争の部があるので、初めて大会に出場する方も安心して参加できます！ ベストを尽くし、楽しみながら試合などを体験しましょう！ 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)
ボ	第38回はばたきアーチェリー大会	障害者 (中学生以上) 健常者 ※協力団体の 中学生以上のみ	洋弓場	3/15(日)	短距離種目も実施するので初めての方でも安心して参加できます！日頃の練習の成果の発表する場として記録アップを目指しましょう。 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

QR

【地域交流事業の申込みについて】

- 参加資格 — ・どなたでも参加できます。
・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 スポーツ祭	どなたでも	全館	9月7日(日)	これまでに開催されたパラリンピック競技大会のレガシーとし、また「2025デフリンピック」開催機運醸成に向けて、パラリンピック選手・デフ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。 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 ・各講習会の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 <障害のある人のスポーツ活動についての新たな知識や技術を学ぶ機会を提供します！>

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人	体育館 多目的室 研修室他 都内各所	センター教室編 ① 『センター教室に参加して、障害のある人ない人と一緒にスポーツを楽しもう！』 教室名：東京わくわくタイム 11月29日(土)13時00分～16時00分	障害のある人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。 センター教室編で障害のある人とスポーツを楽しんでいた、クラブ活動編で当事者団体の活動に参加し、地域編でセンター主催の地域交流教室に参加して、障害のある人ない人が一緒にスポーツを楽しめるように実践していきましょう！当日は職員がサポートを行います！ ※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。
			クラブ活動編 ② 『センターで活動しているクラブ活動に参加してみよう！』 ①令和8年1月9日(金)13時00分～16時00分 協力：ソフトラクロスインドア同好会(ソフトラクロスクラブ) ②令和8年1月10日(土) 9時00分～12時00分 協力：スペシャルオリピックス十条卓球(卓球クラブ)	
			地域編 ③ 『地域で行われるセンター主催の地域交流教室に協力してみよう！』 教室名：みんなで交流☆バドミントンin江東区 令和8年2月7日(土) 時間調整中 場所：亀戸スポーツセンター	
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		8月16日(土) 12月13日(土) 共催：東京都パラスポーツ指導者協議会 ※開催時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。	地域や施設などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、スポーツボランティアとして活動する意欲のある人を対象として、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。
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	2/14(土) 15(日) 21(土) 22(日) 23(月祝) ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。	(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。地域の障害のある人のスポーツ振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。

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	3/15(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。

【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 — ・直接、スポーツセンターまでご連絡ください。

地域振興

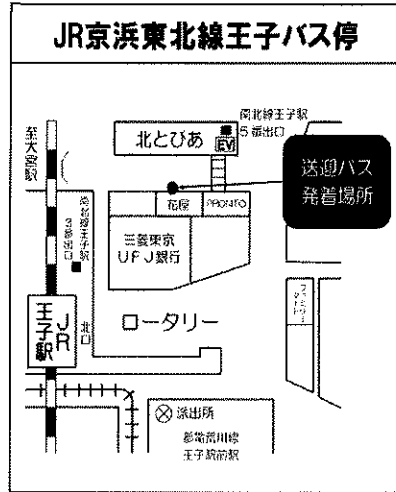
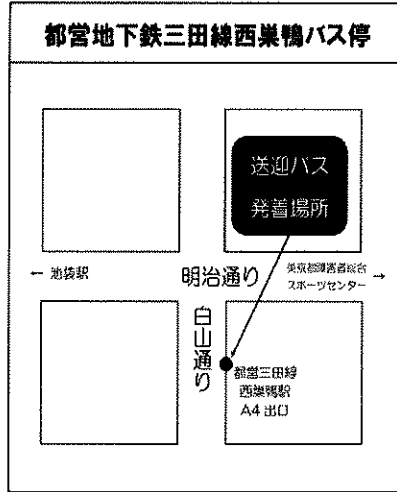
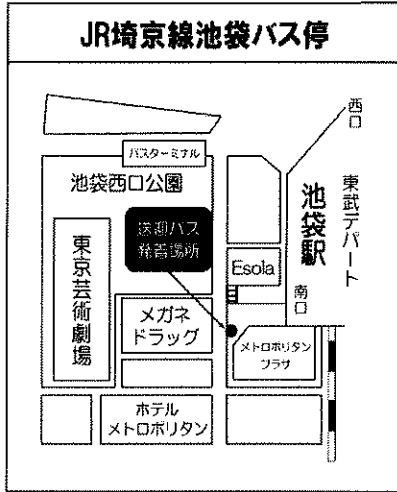
自治体、公共スポーツ施設、社会福祉協議会、障害者福祉センター、地域スポーツクラブ、福祉・医療関係機関及び学校等の多様な主体と連携しながら、障害のある人が継続して身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。
また、事業を通してパラスポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

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 関係機関・団体	都内各所	要相談	都内の自治体、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、障害のある人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。
障害者福祉施設・団体等 スポーツ活動支援事業 【オンライン相談可能】	都内 障害者福祉施設・ 団体等	都内各所	要相談	障害者福祉施設・団体等が日常的に円滑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、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・ 関係者	都内 公共スポーツ 施設	要相談	障害のある人が、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等に対して、ソフト面・ハード面でのアドバイスを行います。
センター見学会 【オンライン見学可能】	関係機関・団体 ・関係者	全館	要相談	関係機関・団体、関係者が、障害のある人のスポーツ活動の理解を深められるようにセンターの概要や特長の説明、利用状況等をご案内します。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ます。
地域振興事業体験	各講習会受講者 障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内各所	要相談 ※各事業実施日	障害のある人へのスポーツ支援の方法や資質の向上の機会として、地域振興事業(教室・イベント等)への協力を通して、障害のある人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して、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 障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内公園等 ※雨天中止	トコトコ散策ツアー の実施日 6/13(金) 9/30(火) 11/13(木) 3/20(金祝)	「東京23トコトコ散策ツアー(教室)」への参加を通して、障害のある人との交流やスポーツ支援の方法を体験し、開催地域でのスポーツを通じたコミュニティづくりを図ります。
新 地域交流教室 協力体験	各講習会受講者 障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内各所	要相談 ※その他事業実施日	各地域で開催されるセンター主催の地域交流教室への参加を通して、その地域の障害のある人やスポーツ支援者と繋がり、今後の各地域におけるスポーツ振興の方法を学ぶ機会とします。
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づくりを目指します。

医療・福祉・教育連携

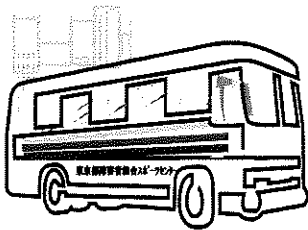
事業名	対象	場所	実施日	内容
アウトリーチ事業 【オンライン相談可能】	医療機関 福祉施設・団体等	都内各所 病院・ 施設等	要相談	センタースタッフとセンター利用者（障害当事者）が病院や福祉施設・団体等に出向き、医療従事者、福祉施設職員、通院・入院患者、障害当事者、家族などに対して、センターの概要や特長、利用者のセンターでの利用目的・方法・状況等をお伝えします。
医療・福祉・教育 連携講座	医療・福祉・教育 分野関係者	研修室	9/27(土)	医療・福祉・教育分野の関係者が一堂に会し、センターの概要や特長、利用者のセンターでの利用内容・方法・状況等を知るとともに、各地域（団体）でのスポーツ振興の現状を学び、今後の地域振興に活かすとともに参加者間のネットワークをつくることを目的とします。内容はアウトリーチ事業と同様の内容を予定しています。 協力：東京都理学療法士協会、東京都作業療法士会

送迎サービス 時刻表



池袋便 [ワゴン車 (福祉車両)]						
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	經由なし	8:20	8:20	經由なし	8:40	
8:50		9:10	9:10	9:30	9:45	
10:00	降車のみ	10:35	10:35	10:55	11:10	
11:20		11:55	11:55	12:15	12:30	
12:40		13:15	13:15	13:35	13:50	
14:00		14:35	14:35	14:55	15:10	
15:30		16:05	16:05	16:25	16:40	
16:50		17:25	17:25	17:45	18:00	
18:10		18:45	18:45	19:05	19:20	
19:30		20:05	20:05	20:25	20:40	
21:00		21:30				

王子便 [マイクロバス]	
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サービスです。
 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



東京都障害者総合スポーツセンター

利用カレンダー 2025年4月～2026年3月

2025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							2026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26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(5/31)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ください。

令和7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、別紙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・パワーリフティングベンチ等	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	軽運動、レクリエーション等	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、別紙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めます。

(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、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するだけでなく、競技種目や実施回数については参加者ニーズや競技団体等との調整のうえ、より良い事業の実施に努めます。

(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、人と人と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。

(5) **新規** デフスポーツ理解促進交流事業

東京 2025 デフリンピックの開催に伴い、より一層のデフスポーツの発展・推進に繋がる事業をおこないます。

(6) **視覚**初心者におけるトレーニング室利用促進事業

トレーニング経験の少ない人が安全にトレーニング室を利用していただけるように、障害のある人・ない人それぞれの状況に合わせて必要事項や各マシンの使用方法など職員の個別対応にて丁寧に説明する時間を設けます。

(7) **視覚**施設見学会等の実施

施設の認知度・利用率向上を図るため、HP等を活用しながら広く周知をおこない、施設見学会等を積極的に行います。

○スポーツの日記念事業

【実施方針】

味の素スタジアム、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】

施設の特長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) **聴覚**競技力のさらなる向上を目指した事業の実施

パーソナルトレーニングとして、トレーニング室のご利用においてスタッフのサポートが必要な方への事業を行っていきます。

また、スタッフの指導をご希望の方には直接指導を行い、トレーニングメニューの作成やアドバイスを行っていきます。

(3) 合宿や大会等に向けた施設利用パッケージプランの導入

パラスポーツの競技力向上を目的に、登録団体を対象とした合宿プランや大会等プランを提案・実施します。

(4) 利用促進のための事業展開

障害のある・なしに関わらず多くの方々に利用していただけるよう、無料開放などの事業を実施していきながら施設の利用周知を図り、稼働率向上を目指します。

○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団体と連携して、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) **新規**卓球教室

地域で活動している団体と連携して、障害のある人もない人も楽しめる卓球教室を実施します。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。

(4) 講習会等の実施

スポーツと食事・栄養に関する講習会を関連企業と連携して開催し、選手および関係者の知識取得と実践を目指します。

(5) 近隣地域との連携事業

近隣地域と連携し、地域住民・都民に向けたパラスポーツ体験や障害についての理解を深める事業を開催し、当施設およびパラスポーツへの理解促進に努めます。

(6) 味の素スタジアム感謝デーとの協働

味の素スタジアム・武蔵野の森総合スポーツプラザと協働し、当施設の特性を活かしたパラスポーツ体験等のプログラムを開催します。

(7) トレーニング室個人利用無料開放デー

トレーニング室の個人利用・登録促進のための無料開放をおこない、当施設の認知度向上および利用促進を図ります。

(8) 味の素スタジアム等周辺でのイベントへの協力

当施設周辺で実施するイベントに協力し、当施設の理解・促進を図ります。

○利用者サービス事業

【実施方針】

施設の特性や環境を活かし、日常かつ継続的に利用しやすい環境づくりを促進します。

(1) 用具の保管

団体・個人でのご利用に際し、保管場所の確保や日常的な運搬が難しい用具等を有料でお預かりすることで、日常的な利用の充実を図ります。

(2) 飲料等の提供・販売

スポーツ活動において必要とされる飲料等は、近隣の社会福祉協議会と協定を結び、収益金を地域の福祉に還元する他、災害対応型自動販売機を設置し、災害対応時の運用にも努めています。また、近隣の障害者福祉施設と連携したケータリング販売などを行い、近隣地域と連携しながらより快適な施設環境を目指します。

(3) **新増**用具貸出し事業

施設内でのスポーツ活動において必要な用具の一部を有料にて貸出し、施設利用の充実を図ります。

令和7年度東京都パラスポーツトレーニングセンター休館日

4月 2日(水)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、30日(水)

5月 7日(水)、16日(金)、17日(土)、18日(日)、28日(水)

6月 4日(水)、11日(水)、18日(水)、24日(火)、25日(水)

7月 4日(金)、5日(土)、6日(日)、16日(水)、29日(火)

8月 6日(水)、19日(火)、29日(金)、30日(土)、31日(日)

9月 3日(水)、10日(水)、16日(火)、24日(水)、30日(火)

10月 4日(土)、5日(日)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

11月 3日(月)、11日(火)、18日(火)、24日(月)、25日(火)

12月 3日(水)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、29日(月)、30日(火)、31日(水)

1月 1日(木)、2日(金)、3日(土)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、25日(日)

2月 1日(日)、10日(火)、17日(火)、24日(火)

3月 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31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
---------	----	----------

