

# 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一人で来ても、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

## 【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。**

### 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 ※個人利用の時間参照
- 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

※団体利用の時間帯参照  
※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。

自宅できる  
体操を紹介!



作ってチャレンジ!  
レクタイム

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!

テニス、卓球、バドミントンを  
始めてみたい方、必見!



競技入門動画



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。

**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
<b>拡</b> 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行います。
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行います。
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行います。

※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・時間が変更となることがあります。予めご了承ください。

**運動相談** <初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動について相談を行い、スポーツ活動を支援します。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
<b>新</b> 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
<b>新</b> 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 ー ・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 ー ・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 拡 指 ポ	レクリエーション・スポーツ 【インドアベタンク】	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。またインドアベタンクやユニカールの日もあります。体育館でみんなで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（インドアベタンク） 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	ー	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	ー	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 指	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、サポート方法等も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！ バラカヌー	障害児者 介護者	10組 (申込制)	カヌー スラローム センター	土曜日 2回 6/7・11/8	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：日本バラカヌー連盟 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
	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。
	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		
拡	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集会室)	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! >

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!
					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	
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。
ポ レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	日曜日 8回 4/27・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大好きなあなた! 音楽にあわせてHIP HOPダンスにトライしてみましょう。レッツ!ダンス!!
拡 ポ レッツ☆車いすバスケ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	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	
トランポリントイム	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、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出来るeスポーツ!ご家族、お友達と対戦を楽しめます。
拡 ポ 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。
みんなで交流☆ ユニカール	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
ポ みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保 第3公園	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。
ポ みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	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
ポ みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	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☆
みんなで交流☆ バドミントンin東大和	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:東大和市
ポ みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	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!
みんなで交流☆ ポッチャin国分寺	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	硬式テニスが好きの方、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)	ミスノ 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、まぜ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。
新 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。
	みんなで交流☆ マラソントライム	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 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
指 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。

ー ・ 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

<b>新</b>	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：アーチェリーくになち
----------	-------------	--------------	-----	---------	---

# 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
拡	「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。
拡	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。

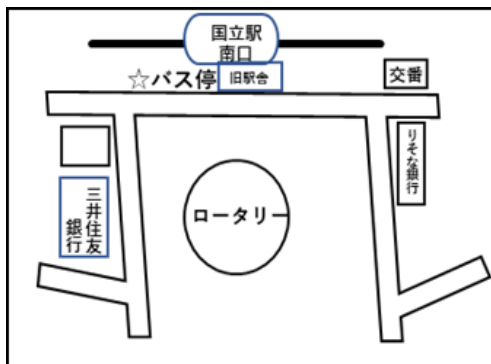
## 【自動車でお越しになる場合】

- 都道256号線(旧国道20号線) 立川・ハ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。

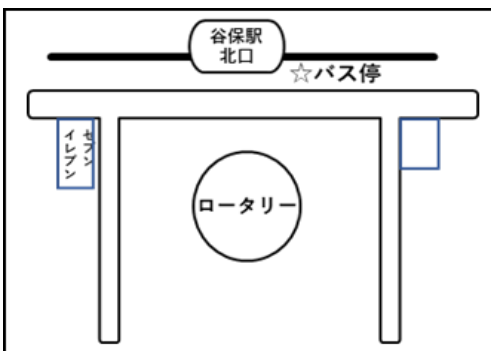
## 【送迎バスのご案内】

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 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(5/3 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。