

障害者スポーツセンターのご案内



東京都多摩障害者スポーツセンター

も く じ

■支援プログラム

- 利用者の皆さまに対する支援
 - 1. スポーツ教室等の事業計画 …………… 1
 - 2. スポーツ・レクリエーション活動への支援 …… 1
 - 3. スポーツ相談 …………… 1

■施設の利用方法

- 利用方法
 - 1. 個人利用 …………… 2
 - 2. 団体利用 …………… 3
 - 3. 宿泊施設利用…………… 3

■利用上のお願い

- 共通事項 …………… 4
- スポーツ施設全般 …………… 4
- 各施設におけるお願い …………… 5

■施設・設備概要

- スポーツ施設 …………… 6
- 集会室・印刷室・録音室 …………… 6
- 宿泊施設 …………… 7
- 医務室 …………… 7
- 障害のある方への配慮 …………… 7
- 開館時間 …………… 8
- 利用料金 …………… 8

■安全管理対策 …………… 9

●利用者の皆さまに対する支援

1. スポーツ教室等の事業計画

当センターは、年度毎に利用者の皆さまへの支援プログラム、相談事業、地域交流事業、地域振興事業等の内容を記載した『事業計画』を作成し、利用者の皆様や、関係機関等へ情報を提供しております。

2. スポーツ・レクリエーション活動への支援

スポーツ施設を個人で利用される皆さまが楽しくスポーツ・レクリエーション活動に取り組めるように、障害の種類、程度、スポーツの経験、利用の目的等に応じ、次に掲げる指導等を行います。

(1) スポーツへの導入

スポーツ活動の相談と援助・指導、健康維持・体力向上の相談と支援・指導を適宜行いはじめteご利用いただく方でも安心してスポーツが楽しめるように努めております。

(2) 初心者指導

スポーツを始める前の準備運動(ストレッチ体操)の指導から各種スポーツの初心者指導、レクリエーションスポーツの紹介や指導を行い、容易に楽しくスポーツに触れ合うことができるよう支援・指導に努めております。

(3) レベルアップ

各種スポーツでのレベルアップのための、トレーニング方法の相談や指導。またルールやマナー等の指導を日常業務において行っております。

(4) トレーニング指導

各種トレーニングマシンを使って体力アップや健康維持等の目的に応じたトレーニング方法の相談・指導を日常業務において行っております。

(5) 情報提供

各種教室、大会(記録会)、講習会のお知らせ、スポーツ用具の紹介や相談、各種スポーツクラブ(サークル)及び種目別競技団体の紹介を行っております。

3. スポーツ相談

初めてセンターを利用される方などの健康管理や栄養について、また、ご自分の障害の程度や身体状況、ご自分にあったスポーツやトレーニングの方法などについて、医師などの専門スタッフ、スポーツスタッフや看護師が各種相談に応じております。スポーツ相談は申込みが必要です。詳細は受付にお問い合わせください。

●利用方法

1. 個人利用

(1) 利用登録(障害者・介護者)

- ①センターを個人で利用される場合は、初回に利用登録が必要となります。
- ②登録の際は、受付に備え付けの「個人利用申込書」に必要事項をご記入の上、障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳)を添えてお申込ください。(障害の種類、程度、服薬状況等によっては、ご利用前に、看護師による面談や、スポーツ医事相談を受けていただく場合があります。)

※登録及び前回更新から、5年を経過するごとに、利用データの更新をお願いしています。

※前回利用年月日より、5年経過した方は、利用登録の削除をさせていただきます。

- ③介護の方は、受付にて人数をお申し出ください。

※スポーツ施設以外の施設利用(宿泊施設等)につきましても利用登録が必要となります。

※登録の際にご記入いただいた個人情報につきましては、業務上適切な運営に必要と認められる目的以外には利用、もしくは第三者提供いたしません。
詳しくは、『利用証登録に際しての個人情報の取り扱いについてのお願い』をご確認ください。

(2) スポーツ施設の利用方法

※スポーツ施設の利用に際しては、**ご自身の健康状態に十分ご注意ください。**

受付前に自動血圧測定器を設置しています。ご自身で血圧の測定などを行い、安全で快適なご利用ができますよう、ご協力をお願いします。

利用証を提示し、利用を希望するスポーツ施設をお申し出ください

※1回に1施設の利用手続きのみ可能ですが、体育館+トレーニング室、卓球室+トレーニングのみ一度に利用手続きが可能です。

【受付】

利用証のバーコードを読み取り、「利用者カード」を発行します。利用者カードは各施設ごとにシールで色分けされたビニールケースに入れ、お渡しします。

利用者カードをお受け取りください(利用証は返却されます)

利用する施設へ移動

各施設のスタッフに利用者カードを渡し、施設利用開始

施設利用終了後、スタッフより利用者カードの返却を受け、受付へ

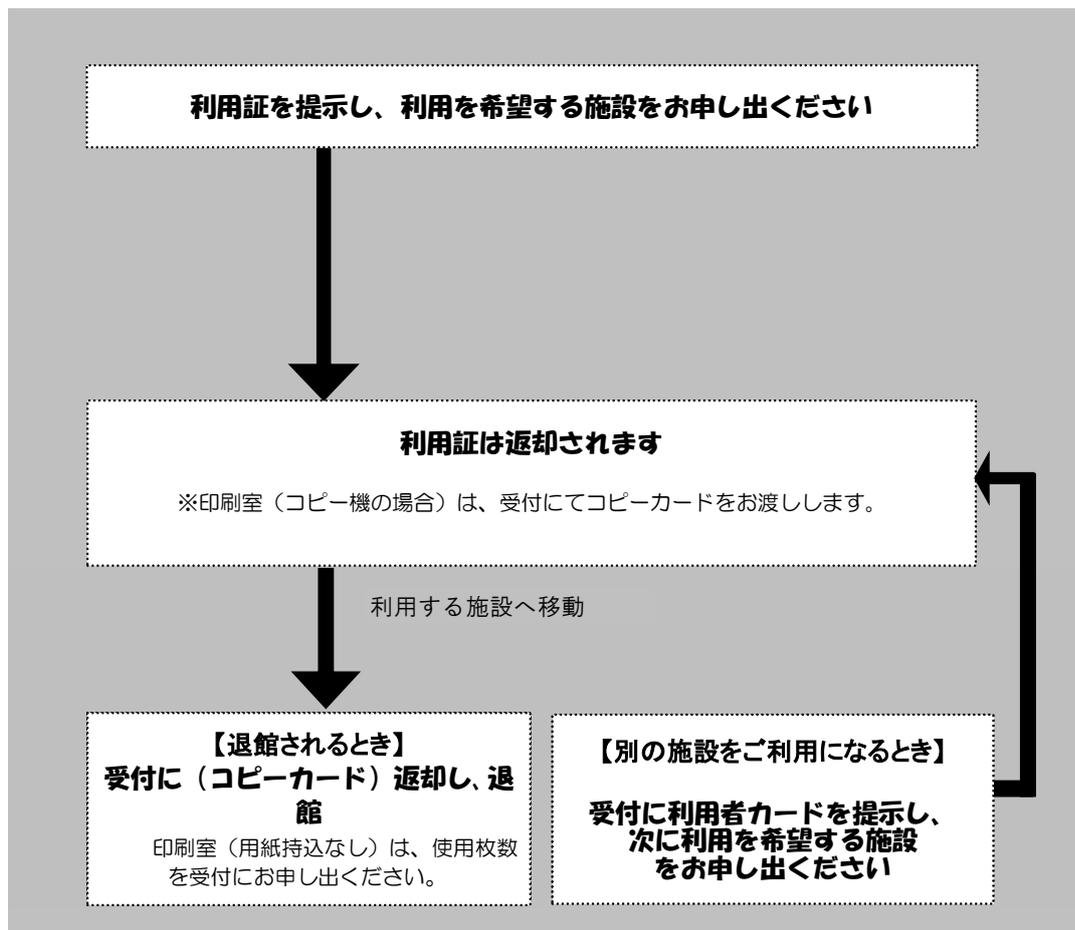
【退館されるとき】

受付に利用者カードを返却し、退館

【別の施設をご利用になるとき】

受付に利用者カードを提示し、次に利用を希望するスポーツ施設をお申し出ください

(3)印刷室・録音室の利用方法



※印刷室・録音室にはスタッフが配置されておりません。

ご利用の際は受付で利用証をご提示ください。

また、ご利用に当たってご不明な点は、受付スタッフにお申し出ください。

(4)更衣室の利用について

①ロッカーは100円硬貨が必要です。使用后、100円硬貨は返却されます。

②異性介助でのご利用は、原則として6歳までとし、

7歳以上の方とのご利用は「バリアフリー更衣室」をご利用ください。

（その他の理由で、利用を希望される方はご相談ください）

※バリアフリー更衣室は2室のみとなっておりますので、皆様で譲り合ってください。

※お帰りの際は100円硬貨のお取り忘れがないようご注意ください。

2. 団体利用

ご予約の方法に関する詳細は、別紙「団体でご利用の皆様へ」をご参照ください。

3. 宿泊施設

宿泊施設利用に関する詳細は別紙「宿泊室のご利用について」をご参照ください。

■ ■ ■ 利用上のお願い ■ ■ ■

●共通事項

- ①盗難防止のため貴重品等の持ち物の管理には、各自で十分ご注意ください（コインロッカーは、体育館更衣室、プール更衣室にございますのでご利用ください。）
- ②施設備品の取り扱いには十分注意し、使用方法についてご不明な点はスタッフにお尋ねください。破損等が生じた場合は、弁償して頂くことがございます。
- ③補助犬等以外の動物は、館内へお入りいただくことができません。
- ④館内は全館禁煙です。
自動販売機は、各フロアーにございますのでご利用ください。
空き缶は自動販売機横の缶専用ゴミ箱にお捨ててください。
- ⑤団体のご利用に際して、利用時間の延長や変更が生じた場合は、受付・各施設のスタッフの許可を得てからご利用ください。尚、利用時間は厳守してください。
（スポーツ施設での延長利用はできません。）
- ⑥施設利用中におきたケガ等については応急処置のみとさせていただきますので、
ご利用の際は、自己の健康・安全に十分ご注意ください。
- ⑦センター内では、他の利用者の皆様の迷惑となる行為はご遠慮ください。
- ⑧非常時は、スタッフの指示に従って行動してください。

●スポーツ施設全般

- ①酒気を帯びてのスポーツ施設のご利用は禁止です。
- ②スポーツ施設をご利用の際は、スポーツに適した服装、シューズ（室内用）をご用意ください。（プールをご利用の際は、水着・スイミングキャップを必ず着用してください。）
- ③スポーツ施設をご利用になる方は、お互いに気持ちよく利用できるようご協力をお願い致します。
- ④更衣室内シャワー室でのシャンプー等の使用は禁止です。
- ⑤混雑時などには、安全管理上、ご入場をお待ちいただく場合がございますのでご理解とご協力をお願い致します。
- ⑥スポーツ施設内でのご飲食はご遠慮ください。ゴミは所定のゴミ箱にお捨ててください。（団体でのご利用で発生したゴミは、団体で責任を持ってお持ち帰りくださいますようお願い致します。）
- ⑦スポーツ施設は、12：00から13：00まで休憩時間となります。
- ⑧その他、スタッフの指示に従ってご利用ください。

●各施設におけるお願い

○用具は一部貸出あり(なるべく各自持参をお願い致します。)

○卓球室・STT室・体育館は個人利用開始時間に各施設前で抽選を行っています。

利用は1人(または1組)スタッフ対応は1回20分、その他(ペア利用)は1回30分までとなります。

	注 意 事 項
プール	・ プールサイドにお入りになれる方も水着を着用してください。
	・ プールサイドでのビーチサンダルの使用はできますので必要に応じて各自ご用意ください。
	・ アクセサリー(ピアスなど含む)、腕時計等ははずしてご利用ください。 また、お化粧品は洗い流してください。
	・ コースの利用区分をご確認の上、ご利用ください。
	・ 車椅子をご使用の方は、備え付けのプール専用車椅子にお乗り換えください。
	・ プールサイドは滑りやすくなっておりますので、絶対に走らないでください。
	・ 水着での他施設への移動はご遠慮ください。
トレーニング室	・ トレーニングは、無理をせず、安全に行いましょう。
	・ 機器の取扱いについてご不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。
	・ 機器の使用後は、機器についた汗などは各自お拭きください。
	・ その他スタッフの指示に従ってご利用ください。
体育館	・ 用具の準備・後片付けは利用される皆様に協力して行ってください。
集会室	・ ご利用後は、各種備品の整理整頓をお願い致します。
	・ ゴミは各団体でお持ち帰りいただきますようお願い致します。
	・ 冷暖房は各部屋のスイッチで調整ができます。(夏季・冬季のみ)
	・ その他スタッフの指示に従ってご利用ください。
印刷室	・ ご利用はご予約の方が優先となります。
	・ セルフサービスとさせていただきますので予めご了承ください。
録音室	・ 利用についてはお問い合わせください。

※その他スタッフの指示に従ってご利用ください。

施設・設備概要

●スポーツ施設

施設名	各施設・設備内容	主なスポーツ種目
温水プール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 25m×6コース ・ 水深1.1～1.3m (1コースは水深0.7～0.9) ・ 水温31度 ・ 採暖室38度程度 ・ 室温32度 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 競泳 ・ 水中歩行 ・ 水中体操など
トレーニング室	<ul style="list-style-type: none"> ・ フリーウエイト ・ ランニングマシン ・ エアロバイク ・ 車椅子レーサー練習用ローラー ・ ウエイトマシン各種 ・ 車椅子利用者対応体重計 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋力トレーニング ・ 持久力トレーニング
体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・ バスケットボール(1面) ・ バレーボール(1面) ・ バドミントン(3面) ・ ボッチャ(3面) ・ テニス(1面) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ バスケットボール ・ ツインバスケットボール ・ シットイングバレーボール・ボッチャ ・ バドミントン・ゴールボール ・ ショートテニス・卓球(団体利用のみ) ・ 電動車椅子サッカー など
卓球室	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一般卓球台(3台) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卓球
サウンドテーブルテニス室	<ul style="list-style-type: none"> ・ サウンドテーブルテニス台(1台) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ サウンドテーブルテニス

●集会室・印刷室・録音室

施設名	利用目的	各施設備品
集会室1(ABC) 2. 3. 4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会議 ・ 講習会 ・ 講演会 ・ 各種クラブ活動など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ テレビ・室内音響設備 ・ OHC・舞台・椅子・テーブル ・ 磁気ループ・ホワイトボード
	※集会室1 ABCは各室30名、間仕切りをはずして全室使用で90名までご利用可能です 集会室2は18名まで(防音設備あり)、集会室3は18名まで、ご利用が可能です	
印刷室	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種資料印刷など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コピー機(1台)・紙折機(1台) ※印刷用紙は、使用する者が持参
録音室	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音声読み上げなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ステレオ録音再生機

●宿泊施設

部屋名	タイプ	利用定員	各施設備品等
ラベンダー	洋室	2名	全室：洗面台・冷蔵庫・エアコン・トイレ 金庫・テレビ 給湯セット・スリッパ 視聴覚障害者用お知らせランプ
カトレア	洋室	4名	
コスモス	洋室	4名	
マーガレット	洋室	2名	
さくら	和室	4名	
ライラック	洋室	2名	
アイリス	洋室	2名	
調理談話室	和洋室	共用：IHコンロ・電子レンジ・給湯セットなど	
浴室	男性・女性 バリアフリー風呂	共用：リンスインシャンプー、ボディーソープなど	
ランドリー	洗濯乾燥機	2台	※洗剤・洗濯ネットの備え付けはございません

●医務室

施設名	施設の内容
医務室	看護師を配置し、怪我や事故に対する応急処置、医療機関への受診依頼（救急要請を含む）のほか、健康スポーツ相談を行っております。

●障害のある方への配慮

＜視覚障害者＞

- ・屋内外に点字誘導ブロック
- ・点字付き手摺
- ・遮音可動式間仕切り（サウンドテーブルテニス室）
- ・プール5mラインお知らせ空泡
- ・音声案内付血圧計(受付前)
- ・トイレ内音声案内

＜聴覚障害者＞

- ・デジタルサイネージ（ロビー）
- ・磁気ループ（集会室・体育館）
- ・お知らせランプ（宿泊室）
- ・非常用フラッシュライト

＜肢体不自由者＞

- ・冷暖房空調設備（全館）
- ・プールサイド立ち上げ式(プール)
- ・入水用階段(プール)
- ・感知式強制シャワー(プール)
- ・プール用車椅子の貸出(プール)
- ・更衣用ベッドの設置
- ・館内車椅子の貸出
- ・各所手摺の設置
- ・車椅子用駐車場
- ・車椅子用高圧空気入れ
- ・避難用スロープ

＜全般＞

- ・バリアフリースイッチ(一部ウォシュレット付)
- ・バリアフリー更衣室
- ・エレベーター
- ・緊急救助コール(各施設)
- ・競技用電光掲示板(体育館)
- ・OHC

●開館時間・・・9:00～21:00

施設	利用時間	備考
体育館	9:00～12:00 13:00～20:30	(行事・大会等の開催により、ご利用いただけない場合もございます。)
トレーニング室		
卓球室		
サウンドテーブルテニス室		
温水プール	9:00～11:50 13:00～20:20	1時間に10分間の休憩時間があります。 (行事・大会等の開催により、ご利用いただけない場合もございます。)
集会室1・2・3・4	9:00～20:50	(行事・大会等の開催によりご利用いただけない場合もございます。)
印刷室		
録音室		
レストラン	7:30～ 9:00	宿泊者の朝食のみ ※2026年3月末で終了
	11:00～19:30 (ラストオーダー 営業終了時間30分前まで)	軽食・お食事
売店	11:00～19:30	※食堂の混雑時には対応できない場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※各スポーツ施設の個人利用ができる日時は『施設利用状況』をご確認ください。

●利用料金

◎宿泊施設以外は無料

◎宿泊施設は障害をお持ちの方1泊1名様1,500円。その介護の方1名様までも同じく1,500円。2名様からは2,000円となります。

(上記の料金には、食事代は含まれておりません。朝食(和食か洋食)は予約制です。)

※釣銭のないようご協力ください。

●休館日

- ①毎週水曜日(その日が祝日の場合は翌日)
- ②祝日の翌日(その日が土曜日、日曜日の場合は開館)
- ③その他、臨時休館日
- ④年末年始(12/29～1/3)

詳細は、『利用カレンダー』をご参照ください。

●リフト付無料送迎バスサービス

開館時間中、国立駅南口、谷保駅北口から無料送迎バス(リフト付バス、車椅子は4台乗車可能)の運行を行っております。

時刻表などの詳細は、『利用カレンダー裏』をご参照ください。

安全管理対策

当センターは、利用者の皆さまに安全で快適に施設をご利用いただけますよう、各スポーツ施設にスポーツ指導員を配置し、安全管理・事故防止に万全を期しております。従いまして、皆さまにおかれましても **ご自身の『健康状態やスポーツ・レクリエーション活動の可否』にかかる判断につきましては、自己管理を基本**としております。しかしながらケガや事故は、注意をしていれば防げるとはいえません。

当センターは、事故の可能性を踏まえながら、次の安全管理対策の取り組みを行っております。

1. 法令・通達による基準を遵守しております。
2. 安全で快適な施設利用をしていただけるよう、スポーツ施設、設備の日常的点検、整備を行っております。
3. 日常に起こりうる「ヒヤリ・ハット」事例の収集を行い、事故防止対策に活用しております。
4. 救急対応の訓練を職場内研修として定例的に実施しております。
 - ①心肺蘇生訓練
 - ②救助訓練
5. 救急対応マニュアルを作成し、事故発生時の役割分担を明確にしております。
6. 利用者の皆さまからの「ご意見」、「ご要望」による事故防止に関する意見を活用しております。
7. 責任保険や傷害保険に加入しております。
8. 安全管理体制の継続的な見直しを行っております。
9. 自己の健康管理能力を高めていただけるよう、支援・助言を行っております。

なお、団体利用につきましては、施設の利用申請書を提出し、承認を受けてのご利用となりますので、安全管理・事故防止は施設を占有利用する団体の責任で行うものとさせていただきます。

従いまして、団体の責任者の方は、障害の状況に応じた指導員等を確保し安全管理にあたっていただきますよう、お願い致します。

※センターに関するご意見につきましては、1階受付窓口でお受けしております。

また、1階に設置してあります投書箱もご活用ください。
投書していただいたご意見につきましては、掲示板にて回答させていただきます。