東京都多摩障害者スポーツセンター
令和8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。

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

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

事　業　名	対　象	定　員	場　所	実　施　日	時　間	内容
新規登録サービス	障害児者 介護者	なし	受付	随時	随時	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
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・時間が変更となることがあります。予めご了承ください。

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

事　業　名	対　象	定　員	場　所	実　施　日	時　間	内容
スタッフによる 運動相談 【オンライン相談可能】	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。 ※オンラインでの実施を希望する場合は、内容や日程等により要相談となります。
	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	
拡 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 4/27(月)・6/27(土) 8/24(月)・10/17(土) 12/21(月)・2/27(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
				金曜日　2回 7/10・1/15	16:00～17:30	
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します。

※実施日と時間については、予約申込をされる際に、受付または電話でお問い合わせください。
※実施日・時間は各月事前に定めておりますが、変更となることがあります。予めご了承ください。

スポーツ教室

【スポーツ教室の参加・申込みについて】

参加資格 ―
・参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、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８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
ボ	レクリエーション・スポーツ【インドアペタンク】	障害児者介護者	なし	体育館	木曜日 3回 5/14・6/11・7/9	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行います。またインドアペ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（インドアペタンク） 東村山市ユニカール協会（ユニカール）
ボ	レクリエーション・スポーツ【ユニカール】				火曜日 3回 9/1・10/6・11/10		
拡 指 ボ	レクリエーション・スポーツ				18回 4/20(月)・5/25(月) 8/7(金)・8/24(月) 9/4(金)・9/14(月) 10/19(月)・10/30(金) 11/6(金)・11/16(月) 12/4(金)・12/14(月) 1/8(金)・1/28(木) 2/5(金)・2/15(月) 3/5(金)・3/29(月)		
新	やさしいヨガ【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 4/23・5/21・6/25 7/23・8/20・9/17 10/22・11/26・12/24 1/21・2/25・3/25	13:00～14:00	呼吸を整え、からだの動きを感じながら、ゆったりとした時間を過ごします。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。
新 指	シェイプ！アップ！アクア	障害児者介護者 ※15歳以上	なし	プール	火曜日 3回 4/21・7/14 9/8	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ビクスエクササイズ等、水中で楽しくからだを動かしましょう！
					8回 5/19(火)・6/23(火) 10/27(火)・11/19(木) 12/22(火)・1/14(木) 2/18(木)・3/18(木)	13:00～13:50	
指 ボ	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 7/2(木)・10/10(土) 1/22(金)	13:00～14:30	音や触覚を研ぎ澄ませて行うブラインドテニスの他、既存のスポーツにも工夫を加えて実施します。さまざまなスポーツに挑戦してみましょう！ 協力：ブ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元気な1日を迎えましょう。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	自転車やランニングマシンに乗って自分のペースで全国を完走しましょう。国内外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
拡 指	チャレンジ！ 車いすスポーツ	身体障害児者 介護者	15組 （申込制）	体育館	5回 5/9(土)・7/19(日) 9/12(土)・10/3(土) 1/10(日)	13:00～14:30	レクリエーションスポーツや様々なパラスポーツに挑戦し、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を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。
拡 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　6回 7/4・11・18・25 8/1・8	13:00～13:50	個々の状況に合わせ、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 顔つけから 12.5mまで			土曜日　6回 7/4・11・18・25 8/1・8	14:10～15:00	
		障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで			土曜日　6回 11/21・28 12/5・12・19・26	13:00～13:50	
		障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで			土曜日　6回 11/21・28 12/5・12・19・26	14:10～15:00	
新	お手軽・ストレッチ ＆ エクササイズ	障害児者 介護者	なし	体育館	火曜日　12回 4/14・5/12・6/16 7/14・8/18・9/15 10/20・11/17・12/15 1/19・2/16・3/16	13:30～15:00	自宅でも手軽に行える、トレーニング方法やストレッチング等、しなやかな身のこなしとなるトータルボディーケアを目指します。 毎日の運動習慣に取り入れてシェイプアップしましょう！
指	脳血管障害者の 運動教室	脳血管障害者 介護者	12組 （申込制）	体育館	日曜日　5回 9/20・27 10/4・11・18	10:30～12:00	脳血管障害の理解を深め、日常生活に役立つケアの方法や運動プログラムを実施します。 障害特性に効果的な運動方法を実践し、日々の運動習慣と健康づくり、仲間づくりにもつなげていきます。

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
ボ	体力測定	障害者	なし	体育館	土曜日　3回 6/6・9/5・1/9	13:00～15:00 ※受付は14:30まで	体力測定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
拡 ボ	TAMAウォーク	障害児者 介護者	20組 （申込制）	都内公園等	3回 5/18(月)・9/22(火・祝) 11/23(月・祝) ※雨天中止	13:00～16:00	自然豊かな公園を散策しながら、様々なゲームやレクリエーション活動にチャレンジ！
	出かけよう！ パラカヌー	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 6/6・11/7	10:00～13:00	東京2020大会の会場となったカヌー場でレクリエーショナル・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
	知的障害児・者の 水泳教室	知的障害児者	なし	プール	4回 6/20(土)・8/15(土) 10/17(土)・11/22(日)	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できます。 協力：東京都障害者水泳連盟
					土曜日　2回 7/25・9/5	①17:00～17:50 ②18:00～18:50	
拡 ボ	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	2回 5/8(金)・5/16(土) ※雨天中止	13:00～14:30	東京都障害者スポーツ大会陸上競技(投てき種目)・フライングディスク参加選手対象の強化練習会です。
拡 ボ	都大会前陸上	障害児者 介護者	なし	体育館	5/8(金)	15:00～16:30	東京都障害者スポーツ大会陸上競技(スラローム・ビーンバッグ)参加選手対象の強化練習会です。
					5/24(日)	13:00～14:30	
ボ	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 5/4(月・祝)・5/11(月) 11/2(月)・11/7(土)	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（11/14）参加選手対象の強化練習会です。

新 ボ	大会前卓球	卓球大会 参加申込選手	なし	体育館	2回 10/17(土)・10/25(日)	15:00～16:30	卓球大会（11/1）参加選手対象です。 試合形式を体感してみましょう。
拡	ワンポイント 卓球	障害児者 介護者	なし	体育館	4回 6/9(火)・8/6(木) 10/23(金)・12/17(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
				卓球室	4回 5/8(金)・7/11(土) 9/27(日)・2/18(木)	17:00～19:00	
	ワンポイント 水泳	障害児者	なし	プール	4回 6/9(火)・9/10(木) 12/17(木)・3/11(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！」と思っている方にスポーツスタッフがその場でアドバイスします。 ※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。
					金曜日　3回 4/17 10/16・1/15	13:00～14:30	
					木曜日　4回 5/14・8/20 11/19・2/25	18:30～20:00	
	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	8/28(金)	18:00～20:00	水泳記録会（9/19）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ガイドラインの「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		~~8/30(日)~~ 8/23(日)	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 4/25・6/13 8/1・10/10 ~~12/12~~ 12/19・2/13	18:00～20:00	競技大会を目指す方を対象とし、選手の育成を行います。 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
拡 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 ※9・10月 プール	10回 5/24(日)・6/13(土) 8/23(日)・9/26(土) 10/25(日)・11/29(日) 12/20(日)・1/24(日) 2/21(日)・3/21(日)	9:15～10:15	集まったお友達との仲間づくりや一緒に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す。 ※9・10月はプールにて行います。
拡 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 ※9・10月 プール	10回 5/24(日)・6/13(土) 8/23(日)・9/26(土) 10/25(日)・11/29(日) 12/20(日)・1/24(日) 2/21(日)・3/21(日)	10:30～11:30	走る・投げるなどの基本的な動作や用具を使うなどの様々な動きや身体の器用さを身につけ、「楽しい！嬉しい!!できた!!!」を体感します。 ※9・10月はプールにて行います。
拡 指	肢体不自由児の 親子運動タイム	4歳以上 小学6年生以下 の肢体障害児 介護者	15組 （申込制）	体育館	8回 5/9(土)・7/19(日) 8/16(日)・9/12(土) 10/3(土)・11/21(土) 1/10(日)・2/14(日)	10:00～11:30	親子で一緒に取り組める体操やトランポリンを使っての弾性運動など全身を大きく動かしていきます。 子供だけではなく、親子で一緒に！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】 リズムタイム	障害者 福祉施設 作業所　等	10団体 （申込制）	オンライン	月曜日　11回 ※5/18・6/22・7/27 ※8/17・9/28・10/26 11/30・※12/21・1/25 2/22・※3/15	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！ 各会場で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。
	レッツ☆HIP HOP	どなたでも	なし	体育館	日曜日　8回 4/26・6/21・7/12 9/20・10/18・11/29 1/24・2/14	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ダンスで心もからだもノリノリに！レッツ! ダンス!!
ボ	レッツ☆車いすバスケ	どなたでも	なし	体育館	9回 4/12(日)・5/4(月・祝) 6/14(日)・7/11(土) 9/13(日)・10/12(月・祝) 11/15(日)・1/30(土)・3/7(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ドリブル練習、シュート練習の他、後半では試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットボールに挑戦しましょう! 協力：東京都車いすバスケットボール連盟
					2回 12/13(日)・2/20(土)	13:30～16:00	
拡	トランポリンタイム	どなたでも	なし	体育館	10回 5/2(土)・7/18(土) 8/9(日)・9/7(月) 10/24(土)・11/20(金) 12/19(土)・1/16(土) 2/16(火)・3/27(土)	9:00～11:45	大きなトランポリンと大きなエアトランポリンで、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。
新	ワンランクアップ トランポリン	どなたでも	16組 (申込制)	体育館	6回 5/10(日)・6/15(月) 8/24(月)・10/19(月) 12/14(月)・2/15(月)	17:30～19:00	トランポリンスキルを身につけワンランクアップした技術を身につけます。上手に跳べるように練習をしましょう。
	みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	なし	体育館	3回 4/25(土)・9/21(月・祝) 2/6(土)	13:00～15:00	eスポーツは、個々の障害に合わせてどなたでも出来るスポーツです。コントローラーの工夫や体を動かすゲームで、楽しくプレイしましょう！ 協力：東京都作業療法士会
ボ	みんなで交流☆ ティーボール	どなたでも	なし	谷保 第３公園	土曜日　3回 1/30・2/13・3/6	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。
ボ	みんなで交流☆ ユニカール	どなたでも	なし	体育館	火曜日　3回 12/8・1/26・3/2	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技術を身につけましょう。 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	どなたでも	なし	谷保 第３公園	月曜日　3回 4/27・11/9・1/18	13:00～15:00	グラウンド・ゴルフは、誰もが楽しむことができるスポーツです!!狙うはホールインワン！ 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	どなたでも	なし	体育館	2回 4/19(日)・9/25(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ラリーやゲームを楽しみましょう。
	みんなで交流☆ 卓球inくにたち	どなたでも	（申込制）	くにたち 市民総合 体育館	3/6(土)	10:00～16:00 （予定）	初心者から上級者まで、みんなで交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう。 ※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	どなたでも	なし	体育館	3回 5/3(日)・9/6(日) 11/27(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	どなたでも	48名 （申込制）	東大和市民 体育館	2/27(土)	9:30～16:00 （予定）	初心者から上級者まで、みんなで交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催：東大和市

ボ	みんなで交流☆ ボッチャ	どなたでも	なし	体育館	2回 11/15(日)・1/29(金)	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☆ ボッチャin国分寺	どなたでも	(申込制)	国分寺市民スポーツセンター	12/13(日)	9:30～12:00 (予定)	だれもが一緒に楽しめるスポーツです。みんなで交流を深めゲームを楽しみましょう☆ ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催：国分寺市
ボ	みんなで交流☆ テニス	どなたでも	20名 (申込制)	谷保 第３公園 テニス コート	土曜日　2回 11/21・3/20	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。
新 ボ	みんなで交流☆ サッカー	どなたでも	なし	体育館	水曜日　2回 5/6(水・祝)・9/23(水・祝)	13:00～15:00	パスやシュートの基礎やゲームを楽しみましょう。サッカーが好きな方、ぜひチャレンジをしてみましょう！
	みんなで交流☆ サッカーin調布	どなたでも	30名 (申込制)	ミズノ フットサル プラザ 味の素 スタジアム	2/28(日)	14:00～16:00 (予定)	障害の有無に関係なく、初心者から上級者まで、みんなで交流しながら、基礎やゲームを楽しみましょう。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。
	パラカヌー体験	どなたでも	20名 (申込制) ※	プール	6回 6/7(日)・7/26(日) 9/13(日)・11/3(火・祝) 1/17(日)・2/21(日)	13:00～15:00	パドルを使いこなし、水の上で自在にカヌー（カヤック）を操ってみませんか？ 協力：日本パラカヌー連盟 ※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	どなたでも	なし	体育館	2回 7/24(金)・2/23(火・祝)	13:00～15:00	スポンジボールを使用したショートテニスです。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。
ボ	みんなで交流☆ マラソンタイム	どなたでも	なし	センター 近隣	土曜日　3回 1/16・2/27・3/13 ※雨天中止	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	どなたでも	なし	東村山 市民 体育館	12/5(土)	10:00～15:30	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楽しみましょう！＞

	事　業　名	対　象	定　員	場　所	実　施　日	時　間	内　　容
拡 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	7回 5/23(土)・6/14(日) 7/12(日)・8/16(日) 9/20(日)・10/18(日) 11/15(日)	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水中の運動を楽しみます。
			なし	体育館	4回 7/5(日)・8/23(日) 10/24(土)・11/22(日)	13:00～14:30	体育館で大きなマットの上でのびのびと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
新 指	介護予防！ 健康づくり運動教室	障害児者	なし	体育館	8回 5/15(金)・6/12(金) 7/17(金)・9/11(金) 11/9(月)・1/18(月) 2/15(月)・3/22(月・祝)	10:00～11:30	運動するための習慣をつけるため、筋力アップのためのちょこっとしたエクササイズやリズム運動、ポールウォーキングなどを行います。

大　会

【大会の申込みについて】

参加資格　―　・小学生以上の方が対象となります。
・大会によって対象者等が異なりますので、ご確認の上お申し込みください。

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。
申込方法については所定の各大会申込用紙によりお申込みください。
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43回　水泳記録会	障害児者	プール	9/19（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40回　卓球大会	障害児者	体育館	11/1（日）	
第40回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	集会室	11/14（土）	
第22回　ボッチャ大会	障害児者	体育館	2/7（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　―・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　―・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	どなたでも	体育館ほか	12/6(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、どなたでもご参加いただけます。パラスポーツ体験だけではなく、作品作りなど多様な文化体験も行います！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！
TAMAスポーツ祭	どなたでも	体育館ほか	3/14(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　―・各講習会募集要項をご確認ください。

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。
・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	体育館	実技	8/15(土) 競技用車いすのサポート方法を学ぼう！	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ょう！また、センターの教室を通じてボランティア活動の魅力を発見しましょう。 ※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。
		体育館	教室体験	11/29(日) 知的障害児の教室「GOGOジュニア運動」に参加しよう！	
		体育館	教室体験	3/2(火) 障害のある人もない人も一緒に楽しむ「みんなで交流☆ユニカール」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	9/27（日） 1/31（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	6/20(土)・21(日) 27(土)・28(日) 7/4(土)		(公財)日本パラスポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を身につけます。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

安全講習

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	11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：アーチェリーくにたち

地域振興事業

【地域振興事業の申込みについて】

申込方法　―・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、事業を通してパラスポーツ指導員、ボランティアの育成をします。
※区市町村、公共スポーツ施設や社会福祉協議会、障害者福祉センター、福祉施設・団体、学校、地域スポーツクラブ等と調整後に、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 【オンライン相談可能】	都内(市町村)公共 スポーツ施設管理者 当該地域在住・在勤 の障害者 関係機関・団体	都内 (市町村) 公共 スポーツ 施設	要相談	障害のある方が、日常的に居住地域の身近な公共スポーツ施設を利用することができるように、公共スポーツ施設管理者に対して、障害のある方の利用促進に向けた協力を行うとともに、障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。
センター見学会	障害のある方の スポーツ活動に 興味・関心がある方	各施設	要相談	関係機関・団体、関係者が、センター見学会を通して、障害のある方のスポーツ活動の理解を深められるように障害者スポーツセンターの概要や特長、障害のある方が、どのようにスポーツ活動を行っているのか等をご案内します。
地域振興事業体験	各講習会受講者 障害のある方へ スポーツ支援を 予定している方	都内 (市町村) 各所	要相談 ※各事業実施日	地域振興事業の教室やイベントへの参加を通して、障害のある方へのスポーツ支援の理解や資質の向上の機会を設けます。障害のある方とのコミュニケーションやサポート、スポーツ支援を体験してみましょう！ また、終了後はセンタースタッフとのディスカッションを通じて、振り返りを行い、理解を深めていきます。

医　療　連　携

事　業　名	対　象	場　所	実　施　日	内　　容
アウトリーチ事業	医療従事者等の 関係者 通院・入院患者等の 障害当事者と その家族	都内 (市町村) 病院・ 施設等	要相談	センタースタッフとセンター利用者が病院や関係施設・団体等に出向き、医療従事者等の職員、通院・入院患者等の障害当事者とその家族に対して、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	12/20（日）	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 》



【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。

【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。

【路線バスでお越しになる場合】

●JR中央線「国立駅」南口より
バス3番乗り場から京王バス「府中駅」・「聖蹟桜ヶ丘」行き、またはバス4番乗り場から立川バス「矢川駅」「国立操車場」行きバス乗車、「国立高校前」下車（所要時間約3分）

●JR南武線「谷保駅」北口より
バス1番乗り場から京王バス「国立駅」行きバス乗車、「国立高校前」下車（所要時間約4分）

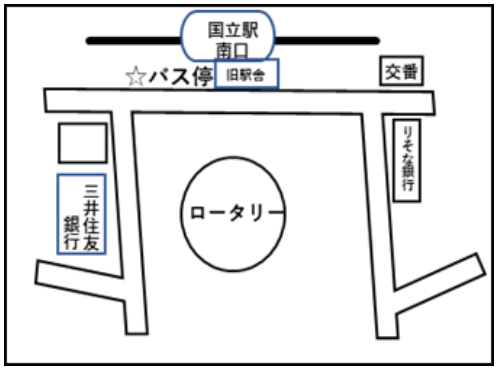
●京王線「府中駅」北口より
バス2番乗り場から京王バス「国立駅」行バス乗車、「国立高校前」下車（所要時間約16分）

●京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より
バス3番乗り場から京王バス「国立駅」行バス乗車、「国立高校前」下車（所要時間約23分）

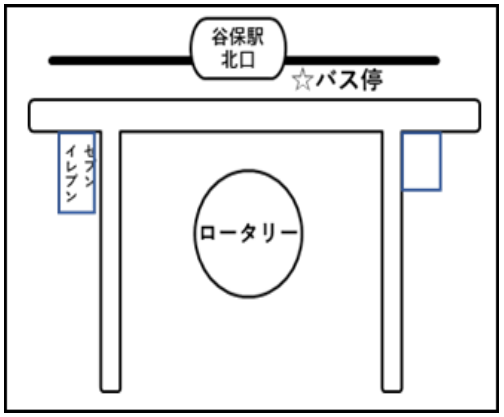
【送迎バスのご案内】

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　2026年4月～2027年3月

2026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		

【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						

【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				

【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	

【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					

【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			

【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

【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					

【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		

2027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						

【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						

【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（5／30）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。