

東京都多摩障害者スポーツセンター 令和5年度 事業のご案内

- < 体育施設 > プール・トレーニング室・体育館
卓球室（3台）・STT室（1台） ※体育施設には専門スタッフ常駐し
活動をサポートします！！
- < 文化施設 > 集会室・印刷室・録音室
- < その他 > 宿泊室・食堂

QR

スマートフォンのカメラをかざすとホームページの各種案内ページがご覧頂けます。

☆障害者スポーツセンターの特長☆

障害の種類・程度や年齢層に応じて、『安心・安全』に運動・スポーツに取り組み、継続して活動が出来る環境を提供します。『初心者・初級者の利用が定着・継続していく取組み』『リハビリテーションから健康の維持増進』『子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』『重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供』と様々な利用目的に対応します。また、『スポーツセンターを拠点とした東京都全域のパラスポーツ振興』の中核施設として都内の関係機関・団体と連携・協働し、スポーツ環境の充実を目指します。
詳細についてはスポーツ施設にいる専門スタッフや受付窓口でお気軽にお尋ねください。

【表記内容の説明】

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更する場合があります。

新のマークがついているものは、今年度からの新規事業になります。

拡のマークがついているものは、今年度内容等を拡充した事業になります。

※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。
但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加下さい。

【事業を活用した人材育成】

指のマークがついているものは、指導者を目指す方を受入れます。（公財）日本パラスポーツ協会等の資格保有者が対象となります。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

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

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

| 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|----------|-------------|----|----|-----|----|--|
| 新規登録サービス | 障害児者 介護者 | なし | 受付 | 随時 | 随時 | 利用登録に際して、これから利用を始めるための利用登録証の発行、スポーツセンターの施設利用方法、館内見学、教室、相談事業の説明、看護師とのインターク等を行います。 |

健康スポーツ相談

QR

【健康スポーツ相談の申込みについて】

相談対象者 各種相談を希望される方は、センター利用証が必要となります。

利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行ってください。

※各種相談は、事前に予約が必要です。希望される方は、受付または電話でお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更する場合があります。

スポーツ医事相談 <初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。>

| 相談項目 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|---------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------|--------|---|
| 医師による スポーツ医事相談 | 障害児者 介護者 | 各3組 (予約制) | 医務室 | 毎月4回 | 午前又は午後 | 専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的アドバイスをします。 |
| 理学療法士による スポーツ医事相談 | 障害児者 介護者 | 各3組 (予約制) | 医務室 トレーニング室 | 毎月1～2回 | 午前又は午後 | 主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についてのアドバイスをします。 |
| 管理栄養士による 栄養相談 【オンライン相談可能】 | 障害児者 介護者 | 各3組 (予約制) | 相談室 | 毎月1回 | 午前又は午後 | 健康な生活を送るためのバランス良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取についてアドバイスをします。※オンラインでの相談も可能です。 |

※実施時間は、各相談とも各回1組30分程度となります。

※実施日と時間については、予約申込をされる際に、受付または電話でお問い合わせください。

※医師等の都合により、実施日・時間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【オンライン要相談】 | 障害児者介護者 | 各日2名(予約制) | 各施設 | 月6~8回 要相談 | (原則) ①13:00~14:00 ②14:30~15:30 | 初めてセンターをご利用になる方、運動やスポーツを実施したい方、健康・体力の維持増進の方法に不安のある方にスポーツスタッフが相談・支援します。 日頃の運動内容の見直しやスポーツセンターで実施できるスポーツ活動・自宅でも取り組める運動等を一緒に考えていきます。 ※オンラインでの実施を希望する場合は、内容や日程等により要相談となります。 |
| アシストサービス(はじめてのスポーツ施設体験) | 障害児者介護者 | なし(予約制) | — | 要相談 | 要相談 | 日常的な個人利用の利便性の向上を図るよう、主に初心者・初級者を対象に障害の種類や状況に応じてスムーズかつ快適にご利用いただくため、センターと関係する方々と連携して継続的なスポーツ活動に繋げるアシストサービスをします。 |

※実施日と時間については、予約申込をされる際に、受付または電話でお問い合わせください。

※実施日・時間は各月事前に定めておりますが、変更となることがあります。予めご了承ください。

スポーツ教室

QR

【スポーツ教室の参加・申込みについて】

参加資格 — ・参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行ってください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により利用登録について、事前予約制の場合がございますのでご了承ください。

・オンラインで実施の教室に関しては、センター利用証をお持ちでない方もご参加いただけます。

詳細につきましては申込書をご確認ください。

・定員のある教室(申込制)は、事前に申込みが必要です。

申込方法 — ・申込制の教室は、実施初日の約6週間前から所定の申込用紙にご記入の上、お申込みください。

定員を超えた場合は、抽選となります。

抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください。

スポーツ導入教室 <利用から間もない方、運動・スポーツを始める方が安心して参加できます。>

| 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|---|-------------------|----------|---------|--|--|---|
| <div style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -20px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">拡 ポ</div> レクリエーション・スポーツ | 障害児者介護者 | なし | 体育館 | 10回 5/18(木)・6/15(木) 7/13(木)・9/5(火) 10/3(火)・11/7(火) 12/15(金)・1/19(金) 2/16(金)・3/15(金) | 13:30~15:00 | 初めての方でも気軽に楽しめるレクリエーションスポーツを紹介します。インドアベタंकやユニカールに加えて、センター職員によるお楽しみスポーツも実施します。 ※5月・6月・7月 インドアベタंक 9月・10月・11月 ユニカール 12月・1月・2月・3月 お楽しみスポーツ |
| | | 10組(申込制) | オンライン | 木曜日 12回 4/27・※5/25・6/22 ※7/27・8/24・※9/28 10/26・※11/30・12/28 ※1/25・2/29・※3/28 | | |
| <div style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -20px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">指</div> TAMA アクア | 障害児者介護者 ※15歳以上 | なし | プール | 10回 4/18(火)・5/16(火) 6/8(木)・7/6(木) 9/12(火)・10/17(火) 11/9(木)・12/7(木) 1/16(火)・2/20(火) | 10:00~10:50 | 水の特性を活かし、水中でのリラクゼーションからアクアピクスなど、水中で楽しく身体を動かしましょう! |
| <div style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -20px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">拡 指</div> ブラインドスポーツ体験 | 視覚障害児者 | なし | 体育館 | 5回 6/9(金)・7/8(土) 9/18(月・祝) 11/10(金)・12/23(土) | 13:30~15:00 | ブラインドテニスやサウンドテーブルテニスなどの音を頼りにして行うスポーツ種目に挑戦してみてください! 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~ ② 13:10~ ③ 17:10~ 一般利用開始前 | みんなでラジオ体操を行いましょう。 運動開始前に準備運動としてご参加ください! |
| 全国自転車の旅 | 障害児者介護者 | — | トレーニング室 | 通常開館日 | 一般利用時 | 自転車に乗って全国を、無理せずのんびりと完走しましょう。 |
| 水中歩行の旅 | | | プール | | | 水中歩行で名所めぐり・・・? 水中歩行は良いこと満載! 続けることが大切です。 |

※終了者には修了証を贈呈します。

入門教室

<スポーツに挑戦してみたい、継続していききたい方は、入門教室で体験してみましょう！>

| | 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|--------|----------------------|------------------------|----------------|-------------------|--|-------------|--|
| 拡 指 | はじめよう！ 水泳入門 | 小学生以下の 知的障害児 介助者 | 各回10組 (申込制) | プール | 日曜日 全4回 7/2・9・23・30 | 13:15~14:15 | 「水に顔をつけるのが不安だな。」「なかなかバタ足・息継ぎが上手くいかない。」個々に合わせ水慣れから泳法の練習を行います。目標は15m！！ |
| | | 中学生以上の 知的障害者 介助者 | | | 日曜日 全4回 7/2・9・23・30 | 14:30~15:30 | |
| | | 小学生以下の 身体障害児 介助者 | | | 土曜日 全4回 10/7・14・21・28 | 13:15~14:15 | |
| | | 中学生以上の 身体障害者 介助者 | | | 土曜日 全4回 10/7・14・21・28 | 14:30~15:30 | |
| | お手軽・簡単エクササイズ | 障害児者 介護者 | なし | 体育館 | 金曜日 12回 4/21・5/19・6/16 7/14・8/18・9/15 10/13・11/17・12/22 1/12・2/9・3/8 | 13:30~15:00 | 自宅でも手軽に行える、トレーニングやストレッチ等、トータルボディーケアを紹介します。毎日の運動習慣に取り入れて元気力アップを目指しましょう！ |
| 新 指 | はじめよう！ ラケットスポーツ入門 | 障害児者 介護者 | 10組 (申込制) | 体育館 | 8回 6/20(火)・7/20(木) 8/10(木)・9/7(木) 10/16(月)・11/13(月) 12/8(金)・1/26(金) | 13:00~15:00 | バドミントンやショートテニス、卓球などラケットを使った種目をはじめてみませんか？ラケットの握り方から基本的な打ち方、ラリー、ゲームの方法を練習しましょう！！ |
| 拡 | 変形性関節症の 運動教室 | 変形性関節症者 介護者 | 10組 (申込制) | 体育館 集会室 プール | 火曜日 6回 5/30・6/6・13・20・27 7/4 | 9:30~11:00 | 障害の理解を深め、より効果的な運動を取り入れ、運動習慣と健康づくりを実践します。また、集った方々との仲間づくりにつなげましょう。 |
| 拡 | 脳血管障害者の 運動教室 | 脳血管障害者 介護者 | 10組 (申込制) | 体育館 集会室 | 日曜日 6回 9/17・24 10/1・8・15・22 | 9:30~11:00 | 障害理解を深める講座と運動プログラムを実施します。 |

測定評価

<ご自身の体力を知りましょう。定期的に自分の体力を確認してみましょう！>

| 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|------|-----|-----------------------|-----|--------------------------|------------------------------|--|
| 体力測定 | 障害者 | 各12名 全24名 (申込制) | 体育館 | 土曜日 3回 6/10・9/2・12/16 | ①13:30~14:20 ②14:30~15:20 | 自分の身体を定期的に振り返ってみましょう！測定結果を記録して、これからの運動と健康づくりにつなげましょう！！ |

アウトドア

<屋外に出て、思い切り、様々なスポーツ体験をしましょう！>

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

中・上級教室

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

| 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|----------------|-------------|----|-----|--|-------------|---|
| ワンポイント卓球 | 障害児者 介護者 | なし | 卓球室 | 6回 4/25(火)・6/18(日) 8/17(木)・10/15(日) 12/11(月)・2/10(土) | 13:00~15:00 | それぞれの課題クリアを目指しましょう！自分が習得したい技術をマスター、個々のレベルに合わせて行います。 協力：国立市卓球連盟 |
| | | | | 6回 5/23(火)・7/22(土) 9/14(木)・11/3(金・祝) 1/22(月)・3/16(土) | 17:00~19:00 | |
| 知的障害者の 水泳教室 | 知的障害児者 | なし | プール | 土曜日 2回 8/19・11/25 | 13:00~15:00 | 更なるレベルアップを目指す方のための教室です。 目標達成を目指して頑張りましょう！ 協力：東京都障害者水泳連盟 |
| | | | | 土曜日 4回 6/10・7/15 9/2・10/21 | 17:30~19:30 | |
| ワンポイント水泳 | 障害児者 | なし | プール | 4回 6/1(木)・9/4(月) 12/5(火)・3/9(土) | 10:00~11:30 | 「もっと泳げるようになりたい！」「日頃の泳ぎの確認をしたい！」と思っている方にワンポイントアドバイスや更なる練習方法をご提供します。 ※開催時間内のご都合の良い時間帯にスタッフにお声がけください。 |
| | | | | 8回 4/24(月)・5/3(水・祝) 7/21(金)・8/25(金) 10/22(日)・11/20(月) 1/18(木)・2/2(金) | 13:00~15:00 | |

アスリートサポート < 競技に向けての第1歩! さらに上のランクを目指してスキルアップ! >

| 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|----------|--------|----|-----|--|-------------|---|
| 水泳選手育成教室 | 身体障害児者 | なし | プール | 6回 4/22(土)・6/17(土) 8/6(日)・10/14(土) 12/23(土)・2/17(土) | 18:00~20:00 | 競技大会を目指す方が対象とし、大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。 己を磨き!さらなる飛躍を目指しましょう! ※25m以上泳げる方が対象です。 |

※第4集会室においてはレーザー練習(ローラー)、ローイング等の利用が出来ます。

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

| 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|-----|--|-------------|--|
| 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 | 10回 6/17(土)・7/16(日) 8/26(土)・9/10(日) 10/29(日)・11/23(木・祝) 12/2(土)・1/21(日) 2/24(土)・3/10(日) | 9:15~10:15 | 身体を動かすことを楽しみながら、幼少期に必要な走る・蹴る・投げるなどの様々な動きを身につけよう! |
| 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 | 10回 6/17(土)・7/16(日) 8/26(土)・9/10(日) 10/29(日)・11/23(木・祝) 12/2(土)・1/21(日) 2/24(土)・3/10(日) | 10:30~11:30 | 走る・投げるなどの基本的な動作や用具を使うなどの様々な動きを通して、「楽しい!嬉しい!!できた!!!」という経験を育みましょう! |
| 拡指 GOGO親子で運動タイム | 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 | 8回 5/4(木・祝)・6/4(日) 7/29(土)・8/11(金・祝) 9/30(土)・11/23(木・祝) 12/17(日)・1/7(日) | 13:00~14:30 | 親子で一緒に取り組める体操などをご紹介します。 子供だけではなく、大人も一緒に!楽しみましょう! |
| 指 チャレンジ! ジュニアスポーツ | 小中学生の 身体障害児 介護者 | 15組 (申込制) | 体育館 | 5回 6/17(土)・8/26(土) 10/29(日)・12/2(土) 2/24(土) | 13:00~14:30 | 色々なスポーツにチャレンジだ! スポーツの楽しさを感じ、これから始めてみたいスポーツと一緒に探してみよう! |

地域交流教室

< ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しみましょう! どなたでも参加できます。 >

| 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|---|----------------------|---------------|---------------------|--|-------------|--|
| ボ 【動画配信】 作ってチャレンジ! レクタイム | — | — | 公式 YouTube | 【配信日】月曜日 3回 7/24・9/25・11/27 | — | 身近な物を使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方をご紹介します! 自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って、お友達やご家族と好記録を目指しましょう。 ※7月、9月、11月は動画配信となります。 ※12月3日(日)の教室は障害者週間記念事業の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。 |
| ボ 作ってチャレンジ! レクタイム | 障害児者 介護者 地域住民 | なし | 体育館 | 6回 4/29(土・祝)・6/24(土) 8/13(日)・10/8(日) ※12/3(日)・2/12(月・祝) | 13:00~15:00 | 身近な物を使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方をご紹介します! 自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って楽しみましょう。 |
| ボ 【オンライン】 作ってチャレンジ! レクタイム | 障害者 福祉施設 作業所 等 | 10団体 (申込制) | オンライン | 火曜日 3回 5/30・7/4・9/26 | 13:30~15:00 | 身近な物を使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方をご紹介します! 自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って楽しみましょう。 |
| ボ 【オンライン】 リズム&ストーリー | 障害者 福祉施設 作業所 等 | 10団体 (申込制) | オンライン | 月曜日 11回 ※5/22・6/19・7/10 ※8/21・9/11・10/23 11/27・※12/18・1/15 2/19・※3/18 | 13:30~14:30 | 音楽や歌詞、物語などに合わせて楽しく身体を動かします。お好みの曲や物語が登場するかお楽しみに! 各会場で一緒に踊って汗をかきましょう。 ※全11回オンラインで実施します。 ※5月、8月、12月、3月はHIP HOPを実施します。 |
| ボ レッツ☆HIP HOP | 障害児者 介護者 地域住民 | なし | 体育館 | 日曜日 8回 4/30・6/11・7/16・9/3 10/1・11/26・1/14・2/18 | 13:30~15:00 | からだを動かすことが大好きなあなた! 音楽にあわせてHIP HOPにトライしてみよう。レッツ! ダンス!! |
| ボ レッツ☆車いすバスケット | 障害児者 介護者 地域住民 | なし | 体育館 | 8回 5/6(土)・6/25(日) 7/23(日)・9/18(月・祝) 10/9(月・祝)・11/3(金・祝) 12/17(日)・3/20(水・祝) | 9:00~11:30 | 初めての方も大歓迎!! 大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー! 車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットに挑戦してみよう! 協力: 東京都車いすバスケットボール連盟 |
| 新 トランポリタイム | 障害児者 介護者 地域住民 | なし | 体育館 | 6回 5/7(日)・7/17(月・祝) 9/3(日)・11/25(土) 1/14(日)・3/3(日) | 9:00~11:30 | 大きなトランポリンで全身を使って、ジャンプ! ジャンプ! ジャンプ! 6回の教室を通して安全な乗り方と降り方を学び、1人で上手に飛べるように練習をします。 |
| ボ みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ | 障害児者 介護者 地域住民 | なし | 谷保 第3公園 ※雨天中止 | 月曜日 2回 5/15・11/6 | 13:00~15:00 | グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです!! 一緒にラウンドし、みんなで楽しみましょう。 |

| | | | | | | | |
|--------|-------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------|---|--------------------|--|
| ポ | みんなで交流☆ サッカー | 障害児者 介護者 地域住民 | なし | 体育館 | 2/3(土) | 9:00~11:30 | 障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まげこぜサッカーを行います！ |
| | | | 30名 (申込制) | ミズノ フットサル プラザ 調布 | 3/20(水・祝) | 14:00~17:00 | 障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まげこぜサッカーを行います！ |
| 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 | 7/15(土) | 13:00~15:00 | 卓球好きな人、集まれ！初心者から上級者まで、みんなで交流を深めながらゲームやラリーを楽しみましょう☆ *教室開催時は卓球室を閉鎖します |
| 拡 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 | 5/6(土)・9/24(日) | 13:00~15:00 | 基礎からゲームまで、バドミントンのいろはから技術もお伝えします！ バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方！大歓迎☆ 共催：東大和市 |
| | | | 48名 (申込制) | 東大和 市民体育 館 | 1/27(土) | 9:30~16:00 | |
| 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 | 1/20(土) | 13:00~15:00 | 大人気のパラリンピック種目！ みなさんが一緒に楽しめるスポーツで、奥の深い競技にはまる方も多い種目です！ 共催：国分寺市「ぶんじポッチャフェス」 |
| | | | (申込制) | 国分寺市民 スポーツ センター | 12/17(日) | 9:30~12:00 (予定) | |
| ポ | みんなで交流☆ テニス | 障害児者 介護者 地域住民 | 20名 (申込制) | 谷保 第3公園 テニス コート ※雨天中止 | 土曜日 2回 11/4・3/2 | 13:00~15:00 | 硬式テニスが好きな方、やってみたい方は是非、チャレンジ！外のテニスコートは最高に気持ちいい～！ 協力：国立市テニス連盟 |
| 新 | パラカヌー体験 | 障害児者 介護者 地域住民 | 20名 (申込制) ※ | プール | 6回 5/5(金・祝)・7/17(月・祝) 9/9(土)・11/5(日) 1/13(土)・3/17(日) | 13:00~15:00 | パドルを使いこなし、水の上で自在にカヌー(カヤック)を操ってみませんか？ 協力：日本障害者カヌー協会 ※地域住民の方は当日先着順とします。 ※3月17日(日)の教室はTAMAスポーツ祭の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。 |
| ポ | みんなで交流☆ ショートテニス | 障害児者 介護者 地域住民 | なし | 体育館 | 2/25(日) | 13:00~15:00 | スポンジボールを使用したショートテニスにチャレンジ！初めてラケットスポーツを実施する方も始めやすい種目です。 |
| 新 | (仮)パラスポーツ交流会 (種目検討中) | 障害児者 介護者 地域住民 | - | 体育館 | 10/28(土) | 13:00~17:00 | 様々なパラスポーツを体験してみましょう！！ 詳細は開催要項をご確認ください。 |

重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者と共に楽しみましょう！>

| | 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|--------|-----------------|-----------------------|----|-----|--|-------------|---|
| 指 | のびのび プールのひろば | 重度肢体不自由 児者と 介護者 | なし | プール | 6回 5/14(日)・6/25(日) 8/6(日)・8/27(日) 9/10(日)・10/9(月・祝) | 12:30~14:30 | 波のたたない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみましょう！ |
| 新 ポ | のびのび運動ひろば | 知的障害児者 | なし | 体育館 | 3回 7/22(土)・9/23(土) 11/3(金・祝) | 13:00~15:00 | 様々な用具や道具を用いて色々な音や触感などの五感を刺激します。フワフワ、キラキラ、ピカピカ、ゴロゴロなど好きな物を探してゆったりとした時間を楽しみましょう！ |
| 新 | eスポーツ体験 | 重度肢体不自由 児者と 介護者 | なし | 集会室 | 5回 8/20(日)・10/15(日) 12/3(日)・1/8(月・祝) 3/17(日) | 13:00~15:00 | eスポーツの醍醐味を実感しましょう！ ※12月3日(日)の教室は障害者週間記念事業、3月17日(日)に教室はTAMAスポーツ祭の中で実施します。詳細は開催要項をご確認ください。 |

介護予防支援教室 <生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！>

| | 事業名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 | 内容 |
|---|-------------|------|----|-----|--|-------------|---|
| 指 | 健康づくりウォーキング | 障害児者 | なし | 体育館 | 8回 4/20(木)・5/11(木) 6/12(月)・7/3(月) 10/24(火)・11/14(火) 12/12(火)・1/23(火) | 10:00~11:30 | 一日のちょっとした隙間時間でも出来る体操をしてリラックス。「コツコツ歩く」をテーマに日頃の歩き方の見直しや楽しく歩く時間を皆さんで過ごしましょう。 |

大会

QR

【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40回 水泳記録会 | 障害児者 | プール | 9月16日(土) | 初めて大会に参加する方も安心して参加していただけます！ |
| 第37回 卓球大会 | 障害児者 | 体育館 | 11月5日(日) | 日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！ また、大会を通じて沢山の仲間と出会い、新しいステージに踏み出してみましょう！ |
| 第37回 サウンドテーブルテニス大会 | 視覚障害児者 | 集会室 | 11月11日(土) | ※詳細は、各大会要項を参照してください。 |
| 第19回 ボッチャ大会 | 障害児者 | 体育館 | 2月4日(日) | ※新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更となる場合があります。 |

地域交流事業

QR

【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 |
|--------------------------|---------------------|------------------|---------|---|
| 新 (仮)パラスポーツ交流会(種目検討中) | 障害児者 介護者 地域住民 | cocobunji プラザ | 7/9(日) | 様々なパラスポーツを体験してみましょう！！ 詳細は開催要項をご確認ください。 共催：国分寺市 |
| | 障害児者 介護者 地域住民 | 東村山市民 体育館 | 調整中 | 様々なパラスポーツを体験してみましょう！！ 詳細は開催要項をご確認ください。 共催：東村山市 |
| 障害者週間記念事業 | 障害児者 介護者 地域住民 | 体育館ほか | 12/3(日) | 日頃からセンターを利用している皆さんや近隣にお住いの方も参加頂けるパラスポーツ体験や展示など、楽しい時間を過ごし、障害者週間を理解していきましょう！ スポーツや文化活動に触れ、家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！ |
| TAMAスポーツ祭 | 障害児者 介護者 地域住民 | 体育館ほか | 3/17(日) | どなたでも楽しめるパラスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！ 家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！ |

講習会

QR

【講習会の申込みについて】

参加資格 ー ・ 各講習会募集要項をご確認ください。

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

・ 定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

抽選の場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

人材育成・理解啓発

| 事業名 | 対象 | 場所 | 定員 | 実施日・時間 | 内容 |
|------------------|--|-------------|-----------|--------------------------------------|--|
| スポーツボランティア講習会 | 障害者スポーツ活動に興味のある方 | 各教室開催場所 | 各10名(申込制) | ① 7月8日(土) 「フライドスポーツ体験」 | 障害のある方のスポーツ活動の意義や障害についての基礎を学び、障害のある人のスポーツ活動を共に楽しみながら支えるためのちょっとしたポイントや様々な関わり方を学びましょう。ご自身の生活スタイルに合わせてボランティア活動を探してみましょう！ また、センターの教室を通じてボランティア活動の魅力を学びましょう。 ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。 |
| | | | | ② 9月7日(木) 「はじめよう！ラケットスポーツ入門」 | |
| | | | | ③ 12月17日(日) 「GOGO親子で運動タイム」 | |
| フォローアップ講習会 | ・ 障がい者スポーツ指導員 ・ 協会登録 ・ スポーツボランティア ・ 施設・団体職員 他 | 集会室 | 各15名(申込制) | 第1回 8月27日(日) 第2回 1月27日(土) | 地域や施設などにおいて、障害のある方のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、スポーツボランティアとして活動する意欲のある方を対象として、各講習会を実施していきます。 この講習会をきっかけに、知識を高めていただき、スキルアップに役立ててみましょう。 ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催：東京都障害者スポーツ指導者協議会 |
| 初級バラスポーツ指導員養成講習会 | 東京都在住・在勤・在学の資格取得希望者 | 集会室 体育館他 | 30名(申込制) | 6月5日(月)・6日(火)・8日(木) 12日(月)・15日(木) | (公財)日本バ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。 |

自宅でもできる
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
始めてみたい方、
必見！



オンライン教室



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！

地域振興事業

QR

【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、随時実施します。

地 域 振 興

| 事業名 | 対象 | 場所 | 実施日 | 内 容 |
|----------------------|--|-----------------|----------------|--|
| 「障害者スポーツ」相談事業 | 都内(市町村)関係機関・団体 | 都内(市町村)各所 | 要相談 | 都内(市町村)の自治体、公共スポーツ施設、障害者福祉センター、その他関係機関・団体に対し、ニーズの把握を行うとともに、各地域内において、障害のある方のスポーツ活動の推進に向けた各種相談に対して、アドバイスや協力等を行います。 |
| 障害者福祉センター等スポーツ活動支援事業 | 都内(市町村)障害者福祉センター等 | 都内(市町村)各所 | 要相談 | 障害者福祉センター等が実施する事業を充実させることにより、障害のある方が、日常的にスポーツ活動を行うことができる環境づくりを推進するために、センタースタッフがスポーツ事業等への協力を行うとともに、また、事業を支える人材を育成します。 |
| 公共スポーツ施設利用促進事業 | 都内(市町村)公共スポーツ施設管理者 当該地域在住・在勤の障害者 関係機関・団体 | 都内(市町村)公共スポーツ施設 | 要相談 | 障害のある方が、日常的に居住地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 | 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。 |

《 アクセス 》

QR



【電車でお越しになる場合】

JR中央線「国立駅」南口より、
大学通りを直進約20分
JR南武線「谷保駅」北口より、
大学通りを直進約10分
※両駅より無料送迎バスを運行しています。

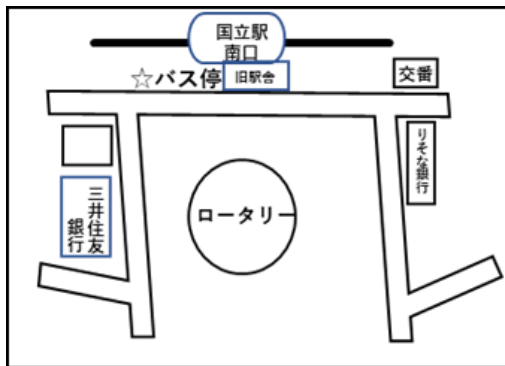
【自動車でお越しになる場合】

- 都道256号線(旧国道20号線) 立川・八王子方面からお越しの方
都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を左折、JRの踏切を渡り、突き当たりT字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。
- 国道20号線 新宿方面からお越しの方
国立インター入口交差点を直進、都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を右折、JRの踏切を渡り、突き当たりT字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。

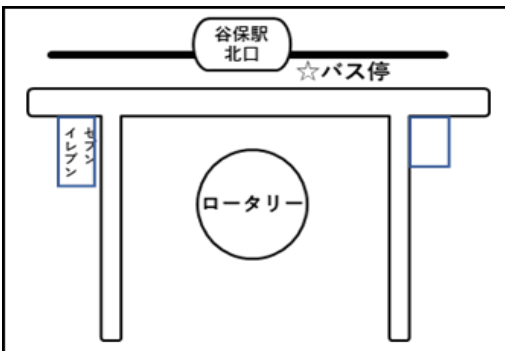
【送迎バスのご案内】

国立駅・谷保駅より無料送迎バスを運行しています。

★国立駅
送迎バス停留所



★谷保駅
送迎バス停留所



送迎バス時刻表

| 国立駅 | | 谷保駅 | |
|---|-------|-------|-------|
| センター発 | 国立駅発 | センター発 | 谷保駅発 |
| 8:40 | 8:50 | 9:25 | 9:30 |
| 9:50 | 10:00 | | |
| 10:50 | 11:00 | | |
| 12:15 | 12:25 | | |
| 13:00 | 13:10 | 13:25 | 13:30 |
| 13:50 | 14:00 | | |
| 14:50 | 15:00 | | |
| 15:50 | 16:00 | | |
| 16:15発の国立行バスは以下ようになります 【センター発】→【国立駅】→【谷保駅】→【センター着】 | | | |
| 16:15 | 16:25 | | 16:35 |
| 17:15 | 17:25 | | |
| 17:50 | 18:00 | | |
| 18:50 | 19:00 | 19:15 | 19:20 |
| 19:50 | 20:00 | | |
| 21:00 | | | |



利用カレンダー

2023年4月～2024年3月



2023年【4月】

| 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 | | | | |

2024年【1月】

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

【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 | 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 | 31 | | | | | |

【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 | | | | | |

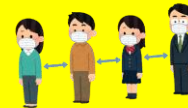
■印は、休館日です。開館日でも団体貸切りのため個人利用できない場合があります。詳細についてはセンターまでお問い合わせください。
 □印(5/2、6/3)は、施設設備の整備及び保守点検のため、ご利用及び施設のご予約受付ができません。

〈新型コロナウイルス感染予防対策について〉

当センターでは、新型コロナウイルス感染予防のため、以下の対策を行っております。参加される皆様におかれましても、感染拡大の防止に御協力をお願い致します。

スポーツセンターが行う感染予防対策

- (1) 参加者、スタッフの健康状態の確認
- (2) 身体的距離の確保
- (3) スタッフ及び講師のマスク着用、必要に応じたフェイスシールドや手袋の使用
- (4) 入館前の体調の確認
- (5) 手指消毒用アルコールの設置
- (6) 施設及び会場の机、椅子、トイレや使用物品等の定期的な消毒
- (7) 換気システムによる事業中の常時換気、加えて定期的な窓・扉を開けての換気



2 参加に当たってのお願い

- (1) 当日の入館時においても体調確認（検温等）を行いますので、御協力をお願いします。
- (2) 施設内では、身体的距離確保に御協力をお願いします。
- (3) 事業中、休憩中等も含めて、スタッフもしくは講師から指示がある時以外は、マスクの着用をお願いします。
- (4) 手洗い、咳エチケットの実施と手指消毒用アルコールの使用をお願いします。
- (5) 事業中、体調不良を感じた時には速やかにスタッフまでお申し出下さい。発熱等症状を確認させて頂き、参加を御遠慮頂くことがありますので御了承下さい。
- (6) 事業参加の7日前までの間に、次のことに該当される方は、参加を見合わせて下さい。
 - ①政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等は渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
 - ②新型コロナウイルス陽性者との濃厚接触及びもしくは濃厚接触が疑われる場合

東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
 TEL 042-573-3811 / FAX 042-574-8579
 HP <https://tsad-portal.com>
 ※ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

