

# 障害者スポーツの手引き

武蔵野市では、障害者スポーツの理解と普及に取り組み、誰もがスポーツを楽しむことができる機会の充実を図っています。このしおりでは障害のある方が気軽に体を動かすことができる施設や事業をご紹介します。詳細についてはそれぞれの団体・施設にお問い合わせください。

## (公財)武蔵野生涯学習振興事業団

総合体育館やプールなどのスポーツ施設、野外活動施設「武蔵野市立自然の村」、複合機能施設である「武蔵野市立ひと・まち・情報創造館武蔵野プレイス」の管理・運営を行っています。

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20  
 TEL：0422-56-2200 FAX：0422-51-5493  
 HP：http://www.musashino.or.jp/  
 情報誌：「DO SPORTS！」

## 【市立スポーツ施設の利用】

市内在住で障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方は、プラチナカードを作成することで個人使用料、駐車場、ウンダーレッスンの参加料が**無料**になります(登録手数料無料)。\*施設のご利用、レッスンへのご参加など障害の内容・程度に合わせてご案内、誘導いたしますので、まずはお気軽にご相談ください。筆談具、多目的トイレ・更衣室あり。



施設	設備等
温水プール	25m プール7コース(水深 1.2m~1.4m) 15m プール4コース(水深 0.9m~1.0m) ウォーキングコースあり
屋外プール ※7月上旬~9月中旬	50m プール 11 コース(水深 0.8m~1.8m) 幼児プール(水深 0.3m~0.4m)
トレーニング室/ 体力測定室	有酸素系マシン(ランニングマシン等)、筋力トレーニングマシン各種、マッサージチェア等
メインアリーナ	バレーボール3面、バスケットボール2面等 車椅子観覧エリアあり
サブアリーナ	バレーボール 2 面、バスケットボール1面等
ランニング走路	1周 180m
卓球室	8台
陸上競技場	400mトラック(3種公認)、ジョギングコース1周 520m 車椅子観覧エリアあり
緑町スポーツ広場	砂入り人工芝コート、フットサル、ドッジボール等
ストリートスポーツ広場	スケートボード、インラインスケート、BMX

## 【プログラムへの参加】

市立スポーツ施設で実施する障害のある方が参加しやすい教室です。

ユニバーサルスポーツ教室 (障害のある方もない方も一緒に楽しめるスポーツ教室)	ノルディックウォーキング	2本のポールを使って歩行を補助しながら行うウォーキング
	水中ウォーキング	体力の向上と、無理なく運動習慣をつける水中体操
	アクアノルディック体験	アクア用ノルディックポールを使った水中歩行
障害者スポーツ教室	ジュニア水泳	障害者手帳をお持ちの小学生と保護者対象
	初心者水泳	障害者手帳をお持ちの中学生以上対象

※その他のプログラムについても、お気軽にご相談ください。

## 武蔵野市障害者福祉センター

市内に居住する障害のある方が、地域の皆さんと相互理解と連帯を深めながら社会参加と自立を目指して活動しています。施設貸出しや講習会を行っています。

〒180-0011 東京都武蔵野市八幡町 4-28-13  
TEL：0422-55-3825 FAX：0422-51-9951

### 【障害者講習会の開催】

卓球講習会 / 椅子に座って健康体操 / 太極拳 / エアロビクス / ボルダリングなど

## 武蔵野市スポーツ推進委員協議会

市民のスポーツ推進や障害者スポーツの普及のために、地域の中でスポーツ指導やスポーツレクリエーション活動の企画・運営のお手伝いをしています。初級・中級障がい者スポーツ指導員としての取組みも行っていきます。

問合せ先：教育委員会生涯学習スポーツ課  
TEL：0422-60-1903 FAX：0422-51-9269  
広報誌：スポーツ推進委員だより

### 【スポーツイベントの企画・運営】

スポーツ推進委員が、パラリンピック種目であるボッチャをはじめ、体操やドッジビー、ソフトバレーボールなど様々なスポーツのイベントに、用具を持って出向きます。費用無料、審判も行います。生涯学習スポーツ課またはご存知のスポーツ推進委員にお気軽にご連絡ください。

### 【市民スポーツデー】

誰もが自由にスポーツを楽しめるよう、市立小学校の校庭と体育館を開放しています。申込み不要、参加費無料です。毎月の開放場所や特別イベントについては、市報・HP等をご確認ください。

▶日時 第3日曜日(7・8・3月を除く)  
4月～10月：午後1時～5時 11月～2月：午後1時～4時

### 【ファミリースポーツフェア】

障害の有無に関わらず、幼児から高齢者まで誰もが一緒にニュースポーツやレクリエーションスポーツを楽しむ機会として、スポーツ推進委員が企画しています。総合体育館のメインアリーナ、サブアリーナ、ダンス室、卓球室、屋内プールを無料開放し、陸上競技場の緑美しい芝生の上を自由に走り回ることのできるイベントです。

▶日時 4月29日(祝)午前10時～午後3時30分  
▶種目 ボッチャ/走ってみよう!50m/ラグビーゴールキック体験/  
ミニテニス/バドミントン/スラックライン/風船バレー/パラ競技体験  
など20種目以上



## 武蔵野市企画調整課 オリンピック・パラリンピック担当

オリンピック・パラリンピックに向けた取組みを通して、感動体験の享受、健康増進、共生社会の実現を目指しています。

〒180-8777 武蔵野市緑町 2-2-28  
TEL：0422-60-1970 FAX：0422-51-5638

### 【Sports for All】(共管：武蔵野市教育委員会 生涯学習スポーツ課)

誰もがスポーツに参加できる環境づくりを目指して、ラグビー、カヌー、水球、講演会など様々なイベントを開催しています。オリンピック、パラリンピアンをゲストに招いてパラリンピックの競技体験等も実施しています

### 【パラリンピック種目イベントでの取組み】

ボッチャやシッティングバレーボールの大会などで、競技体験や選手との交流を行っています。

## NPO 法人 武蔵野スポーツクラブ

東京武蔵野シティフットボールクラブの運営法人。総合型地域スポーツクラブとして、スポーツを通じた地域振興の活動を行っています。

〒180-0006 東京都武蔵野市中町 2-10-12

TEL: 0422-55-0720

HP: <https://www.tokyo-musashinocity.com/>

### 【ハンディキャップのある子ども向けサッカー教室】

知的障害、発達障害のある小学生を対象としたサッカー教室を開催しています。月1回程度実施。事前申込制、参加費 1,000 円。

### 【かけっこ教室】

グラウンドをはだして思い切り走り、楽しみながら足が速くなることを目指します。事前申込制、参加費 3 回 4,500 円。

### 【ホームゲーム招待】

東京武蔵野シティフットボールクラブがホームグラウンドである武蔵野陸上競技場で試合を開催する際に、市内在住・在学の小中学生を無料招待しています。

## (公社)東京都障害者スポーツ協会

障害のある方の心身の健康の保持増進と自立、社会参加の促進を図るため、スポーツセンターの運営や障害者スポーツに関する支援等を行っています。

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 12 階

TEL: 03-5206-5586 HP: <http://tsad-portal.com/>

広報誌: 「東京の障害者スポーツ」

スポーツセンターでの教室の案内や、地域での活動を紹介しています。

情報誌: 「S & S」(スポーツ & サポート)

障害者スポーツを支える人材を募集している区市町村等における障害者スポーツ事業の情報を、定期的に提供しています。

「TOKYO 障スポ・ナビ」

公共スポーツ施設のバリアフリー情報や、スポーツ教室の開催情報をはじめ、障害者のスポーツに関する情報を掲載しています。

<http://tokyo-shospo-navi.info/>

### 【都内2か所の障害者スポーツセンター運営】

障害の種類・程度や年齢層に応じて、『リハビリテーションから健康の維持増進』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。『安心・安全』にスポーツに取り組み、継続して実施していく事が出来るように健康スポーツ相談や各種教室・大会・講習会等の事業を実施しています。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。

#### ◆東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 国立市富士見台 2-1-1

JR 国立駅徒歩 20 分、JR 谷保駅徒歩 10 分(両駅から無料送迎バス運行)

TEL: 042-573-3811 FAX: 042-574-8579

体育館/トレーニング室/卓球室/サウンドテーブルテニス室/プール

※平成 30 年 3 月 10 日から平成 31 年 6 月頃まで改修のため休館。

平成 30 年 4 月 10 日から味の素スタジアム(調布市)内の室内施設で代替運営。

詳細は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

〒114-0033 北区十条台 1-2-2

TEL: 03-3907-5631 FAX: 03-3907-5613

体育館/トレーニング室/卓球室/サウンドテーブルテニス室/運動場(芝)

※平成 31 年 2 月まで、改修のため休止及び仮設施設での開放あり。



## 【健康スポーツ相談】

### ◆スポーツ医事相談

スポーツセンターを初めて利用する方や医学的にまだ不安がある方に対して、医師や理学療法士等から助言や支援を実施しています。

### ◆運動相談

スポーツセンターで初めて運動をしようとしている方などにスポーツスタッフが相談をお受けします。



## 【スポーツ教室・講習会】

初めての方でも気軽に参加できる入門教室や中上級教室、アウトドア教室、アスリートサポート、障害のない方と共に楽しめる教室、ジュニアや重度障害の方々の教室など様々なスポーツ教室を実施しています。障害者スポーツの啓発および障害者スポーツ活動を支える人材育成のための講習会を開催しています。

## （公財）東京都スポーツ文化事業団

東京体育館、駒沢オリンピック公園総合運動場等の都立体育施設の管理運営を施設管理者として担うとともに、都立学校活用促進モデル事業を都より受託しています。

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1

TEL：03-5474-2141（代表） HP：<http://www.tef.or.jp>

## 【都立学校活用促進モデル事業】

障害のある方や障害者スポーツ競技団体等が身近な地域でスポーツ活動ができるように、都立特別支援学校の体育館やグラウンド等の体育施設を、学校教育活動に支障のない範囲で平日夜間や土日・祝日に開放し、活用を促進しています。

また、都内の特別支援学校を障害者スポーツの拠点として位置付け、児童・生徒や地域の皆様に参加できるスポーツの体験教室を開催しています。

### ▶担当：都立学校活用促進担当

TEL：03-6804-5636 HP：<http://www.tef.or.jp/school/> FAX：03-5474-0145

### ▶施設利用方法

団体登録 → 施設利用申し込み → 負担金支払い → 施設利用

### ▶平成29年度利用可能施設

施設	施設	住所
墨東特別支援学校	体育館	江東区猿江 2-16-18
大塚ろう学校	体育館/グラウンド	豊島区巢鴨 4-20-8
大泉特別支援学校	体育館	練馬区大泉学園町 9-3-1
府中けやきの森学園	体育館/グラウンド	府中市朝日町 3-14-1
村山特別支援学校	体育館/テニスコート	武蔵村山市学園 4-8
城東特別支援学校	体育館	江東区大島 6-7-3
北特別支援学校	体育館	北区十条台 1-1-1
鹿本学園	第一・第二体育館/第二グラウンド	江戸川区本一色 2-24-11
小平特別支援学校	体育館	小平市小川西町 2-33-1
あきる野学園	体育館	あきる野市上代継 123-1

## 市内団体

市内で活動している障害者スポーツ団体については、障害者福祉のしおり(武蔵野市障害者福祉課発行。同課で配布。)、サークルガイドブック(生涯学習スポーツ課発行。市役所、市政センター、HP等で閲覧可。)などをご覧ください。

武蔵野市教育委員会 生涯学習スポーツ課  
電話：0422-60-1903 FAX：0422-51-9269  
メール：[sec-syougaku@city.musashino.lg.jp](mailto:sec-syougaku@city.musashino.lg.jp)  
2018年3月発行