

# おすすめスポット 2019

ひとりでも、みんなでも。

スポーツを通じて交流できる場所

東京都多摩障害者スポーツセンター



## 基本情報

### ◆所在地◆

国立市富士見台 2-1-1

### ◆開館時間◆

9:00~21:00

### ◆電話番号◆

042-573-3811

### ◆休館日◆

水曜日（祝日の場合は翌日）

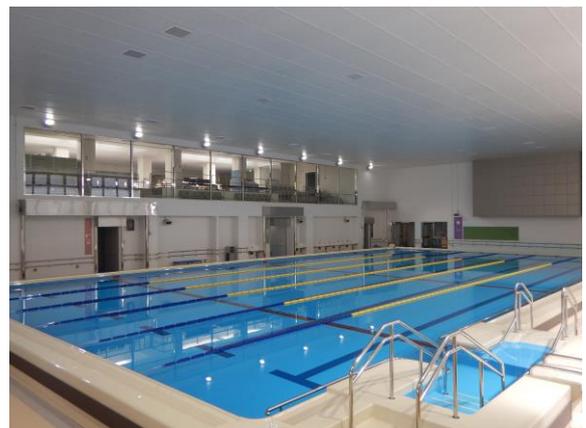
祝日の翌日（日曜の場合は開館）

年末年始（12/29~1/3）

※上記のほか、臨時休館する場合あり

## おすすめポイントは？

- 運動するための設備が充実している
- 障害のある人が  
使いやすい作りになっている
- いろいろな教室が行われていて、  
初めてのスポーツにも挑戦しやすい
- イベントを通じて  
地域の人たちと交流できる



## どんなことができるの？



### 体育館

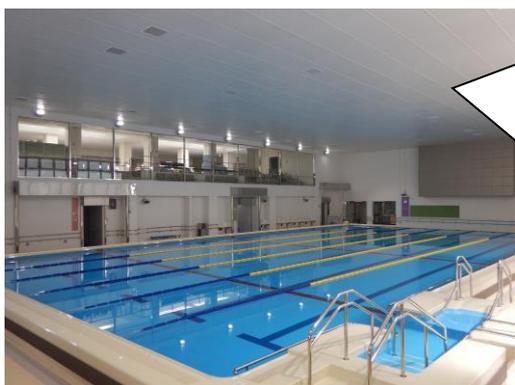
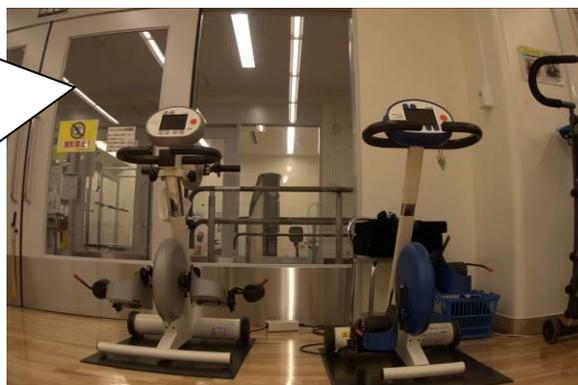
バスケットボール、バレーボール、ボッチャ、車いすサッカーなど、色々なスポーツができます。

必要な道具は借りることができます。

### トレーニング室

ウエイトトレーニングマシン各種、エアロバイク、ランニングマシンがあります。

障害に合わせたトレーニングができるよう、スタッフが配置されているので、安心。



### プール

全長 25m、全部で 6 コースあります。

プールサイドは、車いすの人でも入りやすい作りになっています。

卓球室（右）

サウンドテーブル  
テニス室（左）



## 集会室

全部で4室あります。会議や研修、お稽古ごとなど、多目的に利用できます。

備品の貸し出しもしています。



## 宿泊施設

全部で7部屋あります。広さやタイプはお部屋ごとに違って、全部で最大20人まで泊まれます。

バリアフリーのお風呂が付いています。



## 館内の設備

エレベーターは、車いすの人が何人か乗れるくらい広い作りになっています。

館内には多目的トイレがあり、こちらも広い作り。洗面台の下はスペースがあり、車いすでもギリギリまで近づくことができます。



こんなこともやっています…！



## スポーツ教室

初めてでも安心して気軽に参加できる教室もあり、障害の有無に関わらず楽しむことができます。

屋外に出てスポーツ体験ができるアウトドア教室もあります。

(例えば…シッティングバレー、ヨガ、  
パラカヌーなど)

## 大会

初心者から上級者まで、日頃の練習の成果を発揮できる場として、大会が行われています。

大会に参加することで、地域の人たちとスポーツを通じて交流ができるのが良いですね。



## アクセス

JR 中央線「国立駅」より 20 分  
JR 南武線「谷保駅」より 10 分

いずれも、駅から大学通りを直進

※両駅から無料送迎バスあり

