

スポーツ施設で特別な体験を

Tokyo Metropolitan Government Sports Facilities Guidebook

18 FACILITIES

都立スポーツ施設ガイドブック

東京2020大会を機に
バージョンアップした 都立スポーツ施設

個性あふれる18施設で
「あなた」だけの特別な体験を見つけよう



目次

	ページ
1 東京体育館	4~5
2 駒沢オリンピック公園総合運動場	6~7
3 東京武道館	8~9
4 有明テニスの森公園テニス施設	10~11
5 若洲海浜公園ヨット訓練所	12~13
6 武蔵野の森総合スポーツプラザ	14~15
7 海の森水上競技場	16~17
8 夢の島公園アーチェリー場	18~19
9 カヌー・スラロームセンター	20~21
10 大井ふ頭中央海浜公園ホッケー競技場	22~23
11 東京アクアティクスセンター	24~25
12 有明アリーナ	26~27
13 味の素スタジアム	28~29
14 東京都障害者総合スポーツセンター	30~31
15 東京都多摩障害者スポーツセンター	32~33
16 東京都パラスポーツトレーニングセンター	34~35
◎ 今後、開業していく施設	

都立スポーツ施設 TMG Sports Facilities



スポーツ推進大使 ゆりーと



1. 東京体育館 — Tokyo Gymnasium —



アクセス抜群の都心に位置する、東京体育館

一人ひとりのニーズに合わせた場を提供できる総合体育館として
いつでも、どこでも、いつまでも
スポーツに親しめる空間を、あなたにお届けします

How to use ?

(Map)



スポーツ大会やコンサート

様々なスポーツ大会や大規模イベントなどで
お楽しみいただけます



日頃のスポーツに

トレーニングルームやプールをご利用いただけます
定期的に各種スポーツ体験教室も開催しています



健康体カづくりの場として

「全身持久力測定」「筋力測定」により、
一人ひとりに応じた健康体カ相談におこたえします



格闘技体験



身体を動かしてリフレッシュ！

スタジオ



多様なプログラムを開催

所在地：東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1

詳細はホームページで Check !

<https://www.tef.or.jp/tmg/>



2. 駒沢オリンピック公園総合運動場 — Komazawa Olympic Park General Sports Ground —



緑豊かな公園にある、駒沢オリンピック公園総合運動場

1964年オリンピック東京大会の感動を現在に受け継ぐ、
様々なスポーツを、いつでもだれもが楽しめる総合運動施設
あなたのスポーツ体験が、伝統を紡いでいきます

How to use ?



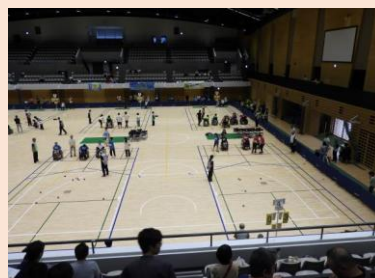
スポーツ利用

陸上、サッカー、バレーボール、バスケットボール、テニスなど、大会や練習でもご利用いただけます



体験教室

定期的に行われる体験教室やスポーツイベントなどにご参加いただけます



各種イベント

運動会や発表会など、皆様の身近なイベント会場としてご利用いただけます(スポーツ以外も大歓迎)



こんな
使い方も



体育館



色々なスポーツに

健康麻雀イベント



スポーツ以外でも!

所在地：東京都世田谷区駒沢公園1-1

詳細はホームページで Check ! <https://www.tef.or.jp/kopgp/>



3. 東京武道館

— Tokyo Budo-kan —



武道の殿堂、東京武道館

独特な外観の建物に入ると、
武道はもちろん、和室や茶室での文化活動も楽しめます
あなたの「和」、見つけませんか？

How to use ?

(Map)



スポーツ利用

様々な競技大会を開催できるほか、日常の練習でもご利用いただけます(体験教室も開催します)



文化・芸術活動

研修室や茶室などで、様々な文化活動やダンスなどにご利用いただけます



各種イベント

広い空間を活かしたスポーツ以外の様々なイベントでもご利用いただけます



弓道場

弓道の体験も！



大研修室

会議やダンスでも利用可能

所在地：東京都足立区綾瀬3-20-1

詳細はホームページで Check !

<https://www.tef.or.jp/tb/>



4. 有明テニスの森公園テニス施設 — Ariake Tennis Park —

★ 東京2020大会会場
テニス、車いすテニス



国内有数のテニスの拠点、有明テニスの森公園テニス施設

今年で開設40周年を迎えるテニスコートには、
世界のトッププレイヤー達の情熱が詰まっています
さあ、感動の体験を、あなたにも

How to use ?

(Map)



テニス利用

コロシアムのほか、ショーコート、インドアコート、屋外コートなど、目的に応じてご利用いただけます



体験教室

初心者でも始められるテニス教室を随時開催しています
車いすテニスの体験メニューも用意しております



各種イベント

有明コロシアムは、各種スポーツ大会や学校の運動会など、多様な目的でご利用できます



こんな
使い方も



インドアコート



悪天候でもテニス可能！

芝生広場 (※)



芝生に癒される…

※令和5年秋頃再開放予定

所在地：東京都江東区有明2-2-22

詳細はホームページで Check ! https://www.tptc.co.jp/park/02_03



5. 若洲海浜公園ヨット訓練所

— Wakasu Seaside Park Yacht Training Facility —



海洋レクリエーションの拠点、若洲海浜公園ヨット訓練所

広大な東京湾に面したヨット訓練所では、
どなたでも安全にヨットを始めることができます
あなたの新しい趣味に「セーリング」、いかがですか？

How to use ?

(Map)



競技大会

葛西の沖合で、セーリングの競技大会が開催されます



セーリング教室

小学生から社会人まで、幅広い年代を対象に教室を開講しています（初心者も大歓迎！）



各種イベント

ラジコンヨットの練習会なども実施されています
ロケ地利用についても、お気軽にご相談ください



こんな
使い方も



ヨット乗船体験会



定期的に行なわれています

展望台



フォトスポットとしても！

所在地：東京都江東区若洲三丁目1番1号

詳細はホームページで Check！ https://www.tptc.co.jp/park/03_06



6. 武蔵野の森総合スポーツプラザ — Musashino Forest Sport Plaza —

★ 東京2020大会会場
バドミントン、近代五種フェンシング、
車いすバスケットボール



スポーツとエンタメのベストミックス、武蔵野の森総合スポーツプラザ

多摩の一大スポーツ拠点である「むさプラ」は、
東京2020大会の感動を乗せて、
これからも、あなたに豊かな体験をお届けします

How to use ?

(Map)



スポーツ大会やコンサート

バスケットボール等の大規模スポーツ大会やコンサートを実施しています



日頃のスポーツ

日常の練習利用や、様々なスポーツの体験教室でご利用いただけます



多様なプログラム

ハンドメイドワークショップなど、気軽に参加できる多様なプログラムをご用意しております



こんな
使い方



エンターテインメント



各種イベントを開催可能

多目的スペース



勉強会や講習会などでも

所在地：東京都調布市西町290-11

詳細はホームページで Check ! <https://www.musamori-plaza.com/>



7. 海の森水上競技場

— Sea Forest Waterway —



豊かな緑と東京湾を一望できる、海の森水上競技場

水上スポーツはもちろん、
広大な陸域や東京湾のダイナミックな景観が、
彩り豊かな体験を、あなたにお届けします

How to use ?

(Map)



水上スポーツ利用

ボート、カヌー、トライアスロン、ドラゴンボート… etc.
様々な大会のほか、練習でもご利用いただけます



体験教室やイベント

ヨガやスタンドアップパドルボート(SUP)など、
体験会や各種イベントなどにご参加いただけます



ユニークベニュー

コンサートの開催やロケ地撮影、合宿など、
皆様のご希望に合わせてご利用いただけます



こんな
使い方も



ラウンジ



レセプションにも使える

宿泊室



どなたでもご利用可能

所在地：東京都江東区海の森三丁目6番44号

詳細はホームページで Check ! <https://www.uminomori.tokyo/>



8. 夢の島公園アーチェリー場 — Yumenoshima Park Archery Field —

★ 東京2020大会会場 アーチェリー



公園の緑に囲まれた広大な芝生広場、夢の島公園アーチェリー場

様々なスポーツほか、レクリエーションやイベントなど、
使い方は無限大

このキャンパスに特別な体験を描くのは、あなたです

How to use ?

(Map)



アーチェリー競技

アーチェリーの競技大会を開催できます
体験教室も定期的に行われています



各種スポーツ利用

ヨガやフライングディスク、クリケットなど、
様々なスポーツで利用することができます



各種イベント

フードイベントや水鉄砲大会の会場など、
皆様のご希望に合わせてご利用いただけます



こんな
使い方も



ユニークベニュー



ファッションショーもできる！

日除け屋根



疲れたらひと休み…

所在地：東京都江東区夢の島2-1-4

詳細はホームページで Check！ <https://www.yumenoshima.jp/archery>



9. カヌー・スラロームセンター — Canoe Slalom Centre —

★東京2020大会会場
カヌー（スラローム）



壮大な水流を湛える、カヌー・スラロームセンター

エキサイティングな激流ラフティングから、
穏やかな水面でのカヌー体験まで、
「カヌースラ」との出会いが、あなたに新しい感動をもたらします

How to use ?

(Map)



カヌー・スラローム競技

カヌー・スラロームの競技大会が開催されるほか、
普段の練習でもご利用いただけます



水上アクティビティ体験

激流ラフティングから穏やかな水面でのカヌー体験まで、
様々なメニューを用意しています



ユニークベニュー

各種イベント開催やロケ地利用についても、
お気軽にご相談ください



こんな
使い方も



水上遊具



気軽に楽しめる

トレーニングルーム



誰でも利用可能！

所在地：東京都江戸川区臨海町6丁目1番1号

詳細はホームページで Check ! <https://canoe-slalom.tokyo/>



10. 大井ふ頭中央海浜公園ホッケー競技場

— Oi Hockey stadium —

★東京2020大会会場 ホッケー



一面の青が目を引く、大井ホッケー競技場

青い人工芝の上で過ごす、どこか新鮮な時間
スポーツはもちろん、地域のイベントなどでも使えます
ワクワクする「時」の体験を、あなたにお約束します

How to use ?

(Map)



各種スポーツ利用

ホッケーやラクロスなどご利用できます
観客席からの観戦も楽しめます



写真提供：日本ラクロス協会

体験教室

各種スポーツ、レクリエーションの体験メニューを
ご用意しております



各種イベント

地域の運動会や学校の発表会など、
皆様のイベント会場としてご利用いただけます



散水設備



迫力満点の放水も使用可能！

多目的コート



フットサルも楽しめる

所在地：東京都品川区八潮四丁目1番19号（メインピッチ）

東京都大田区東海一丁目2番1号（サブピッチ）

詳細はホームページで Check ! https://seaside-park.jp/park_ooisports/hockey/



11. 東京アクアティクスセンター — Tokyo Aquatics Centre —

★ 東京2020大会会場
オリンピック/水泳（競泳、飛込、
アーティスティックスイミング）
パラリンピック/水泳



世界最高峰の水泳場、東京アクアティクスセンター

5,000席の観客席を有する巨大なプールを前にすると、
あのオリンピック、あのパラリンピアン感動の記憶が浮かんできます
さあ、あなたの未来に向けて泳ぎだそう

How to use ?

(Map)



スポーツ大会

日本水泳の中心地として、国内外の大会が開催されます
観客席から迫力ある競技観戦を楽しめます



個人利用 / 体験教室

自分に合った水深のプールで泳ぐことができます
オリンピックによる水泳教室なども企画されます



※イメージ写真です

各種イベント

プールや観客席を活かしたイベントでも使えます
お気軽にご相談ください



※イメージ写真です



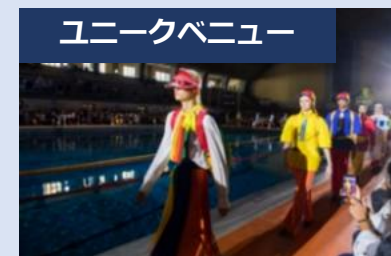
学校による利用



※イメージ写真です

授業や部活で利用できます

ユニークベニュー



※イメージ写真です

ファッションショーなども可能

所在地：東京都江東区辰巳2-2-1

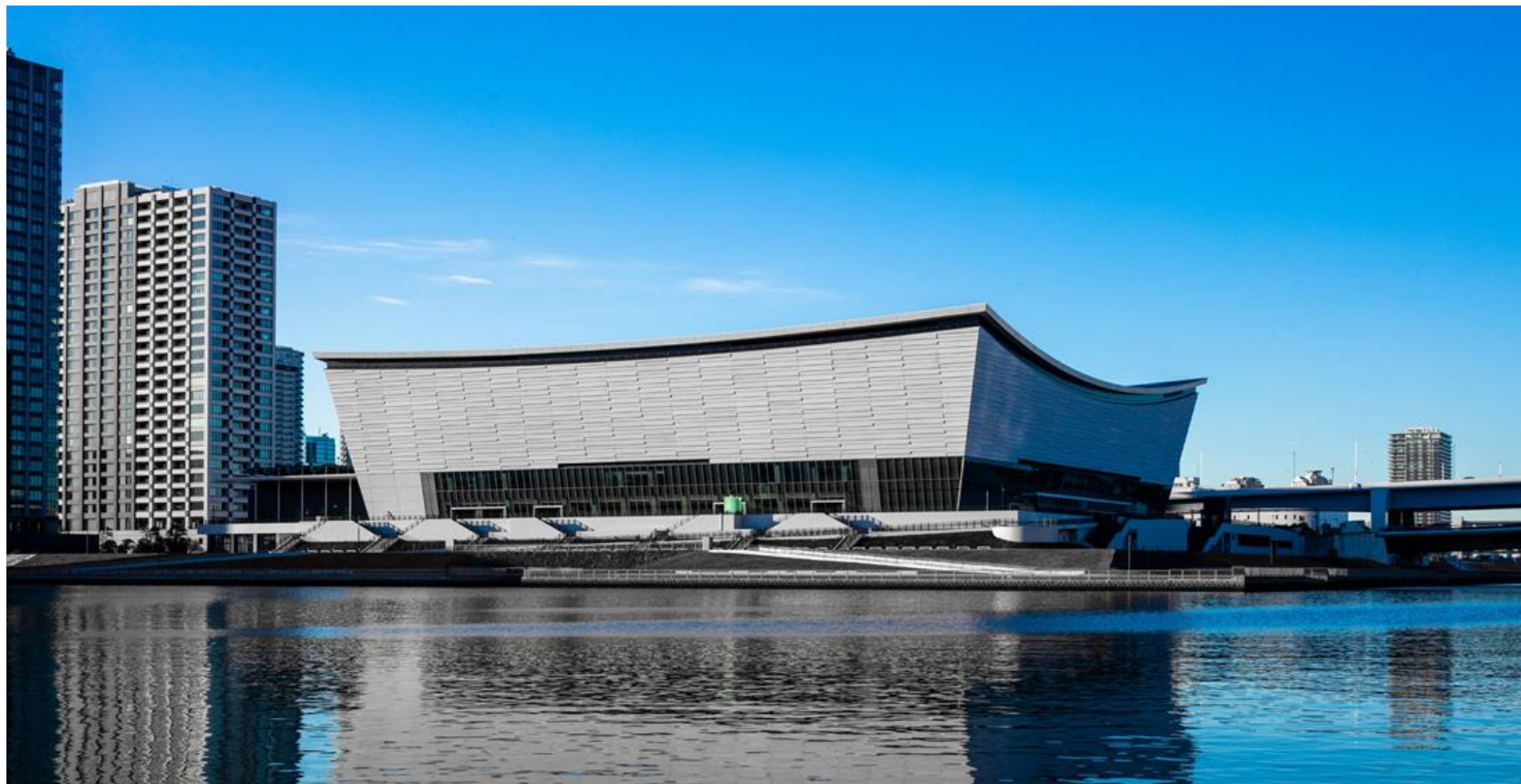
詳細はホームページで Check !

<https://www.tef.or.jp/tac/>



12. 有明アリーナ

— Ariake Arena —



開発の進む湾岸エリアに位置する、有明アリーナ

東京2020大会の感動が詰まったアリーナは、
東京の新たなスポーツ・文化拠点として、これからも輝き続けます
情熱のアリーナ体験を、あなたに

How to use ?

(Map)



スポーツ大会

多様なスポーツ大会や格闘技イベントが開催されます
エキサイティングな観戦をお楽しみください



エンターテインメント

世界中から集まる様々なアーティストのコンサート
などが開催されます



写真提供 : Kazumichi Kokei

日頃のスポーツ

サブアリーナは各種スポーツやダンスの練習でも
ご利用頂けます(各種体験会も企画されます)



観客席(メインアリーナ)



15,000席を存分に活用可能！

レストラン



どなたでも利用できます

所在地：東京都江東区有明1丁目11番1号

詳細はホームページで Check ! <https://ariake-arena.tokyo/>



13. 味の素スタジアム — AJINOMOTO STADIUM —



圧巻の48,000席と燃え立つ緑、味の素スタジアム

ラグビーワールドカップ2019と、東京2020大会を経て、

今日も「味スタ」は多くの方で熱狂します

熱気あふれる体験が、明日のあなたの活力になりますように

How to use ?

(Map)



各種スポーツ

サッカー、ラグビー、アメリカンフットボールなどの試合を観戦できます(スポーツ教室も開催されます)



各種イベント

展示会、試乗会、自転車レース、キッチンカーのフードパークなど、様々なイベントが開催できます



ユニークベニュー

コンサートの開催やロケ地撮影などでもご利用いただけます



こんな
使い方も



レセプションホール



各種パーティーなどに！

フリーマーケット



地域のイベントでも使える

所在地：東京都調布市西町376-3

詳細はホームページで Check !

<https://www.ajinomotostadium.com/>



14. 東京都障害者総合スポーツセンター

— Tokyo Metropolitan Sports Center for Persons with Disabilities —



障害のある人の生涯スポーツに寄り添う、東京都障害者総合スポーツセンター

障害のある人のためのスポーツ施設として、
「全ての人が輝くインクルーシブな街・東京」のよろこびを、
あなたと分かち合えるとうれしいです

How to use ?

(Map)



※ 当センターは、障害のある人のための施設です。センターを利用できる方の条件等につきましては、ホームページをご確認ください

障害のある人のスポーツ

一人一人の障害の種類や程度、目的に応じて、
専門スタッフが利用をサポートします



相談事業

個々の利用者が抱える不安について、トレーニング
を交えながら解消し、自信につなげていきます



各種イベント

センター見学会等の機会を通じて、障害のある人と
障害のない人の相互理解を促進しています



プール



水泳も楽しめます

宿泊施設



宿泊もできます

所在地：東京都北区十条台1-2-2

詳細はホームページで Check ! <https://tsad-portal.com/mscd>



15. 東京都多摩障害者スポーツセンター

— Tokyo Tama Sports Center for Persons with Disabilities —



多摩の障害者スポーツの拠点、東京都多摩障害者スポーツセンター

障害のある人のためのスポーツ施設として、
誰もが「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツを楽しめる多摩を目指して
あなたと一緒に歩んでいきます

How to use ?



※ 当センターは、障害のある人のための施設です。センターを利用できる方の条件等につきましては、ホームページをご確認ください

障害のある人のスポーツ

一人一人の障害の種類や程度、目的に応じて、
専門スタッフが利用をサポートします



相談事業

個々の利用者が抱える不安について、トレーニング
を交えながら解消し、自信につなげていきます



各種イベント

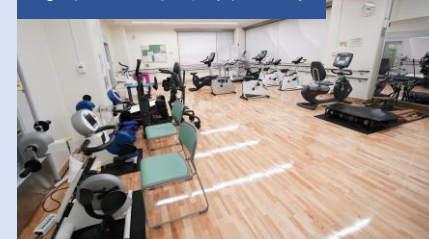
センター見学会等の機会を通じて、障害のある人と
障害のない人の相互理解を促進しています



こんな
使い方も



トレーニングルーム



障害の特性に合わせて利用可能

宿泊施設



調理設備もあります

所在地：東京都国立市富士見台2-1-1

詳細はホームページで Check ! <https://tsad-portal.com/tamaspo>



16. 東京都パラスポーツトレーニングセンター

— Tokyo Metropolitan Para Sports Training Center —



東京の新たなパラスポーツの拠点、東京都パラスポーツトレーニングセンター

世界で初めて2回の夏季パラリンピックを開催した都市、東京
ここから、次世代のパラアスリートを育てていきます
パラスポーツの感動が、あなたに届きますように

How to use ?

(Map)



パラアスリートの育成

世界での活躍を目指す未来のパラアスリートに
トレーニングの場を提供します



日頃のスポーツ

障害の有無にかかわらず、どなたでも体育室や
トレーニング室などをご利用頂けます



パラスポーツイベントなど

イベントや体験会などの実施を通じて、
パラスポーツの普及振興に取り組みます



※イメージ写真です



小多目的室



サウンドテーブルテニス台を設置

多目的スタジオ



ダンスなどでも利用可能

所在地：東京都調布市西町376-3（味の素スタジアム内）

詳細はホームページで Check ! <https://tokyo-ptc.jp/>



今後、開業していく施設

● 有明アーバンスポーツパーク

若者に人気のある都市型スポーツの場

令和6年10月 全面開業予定



詳細はホームページで Check !

○有明アーバンスポーツパークの整備 : https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/policyinformation/ariakeurban_kanri/



● 東京辰巳アイスアリーナ（仮称）

都立初の通年アイスリンク施設

令和7年秋頃 開業予定

詳細はホームページで Check !

○東京辰巳国際水泳場から都立初の通年アイスリンク施設へ : https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/eventblog/2022/11/bm_22112401.html



○ **このガイドブックの問い合わせ先（令和5年3月現在）**

東京都生活文化スポーツ局スポーツ施設部

【メールアドレス】 S1120801@section.metro.tokyo.jp

※ 各施設の詳細につきましては、お手数ですが、各施設のホームページに記載の問い合わせ先までお問い合わせください