

希望あふれるスポーツのまち三鷹

スポーツを通じた「健康都市づくり」「多様性を尊重する共生社会」をめざして

2025年
3月版

みたかスポーツインフォメーション

Mitaka Sports Information



三鷹市スポーツと文化部スポーツ推進課

〒181-8555 東京都三鷹市野崎 1-1-1

電話 0422-29-9863 / FAX 0422-45-1167



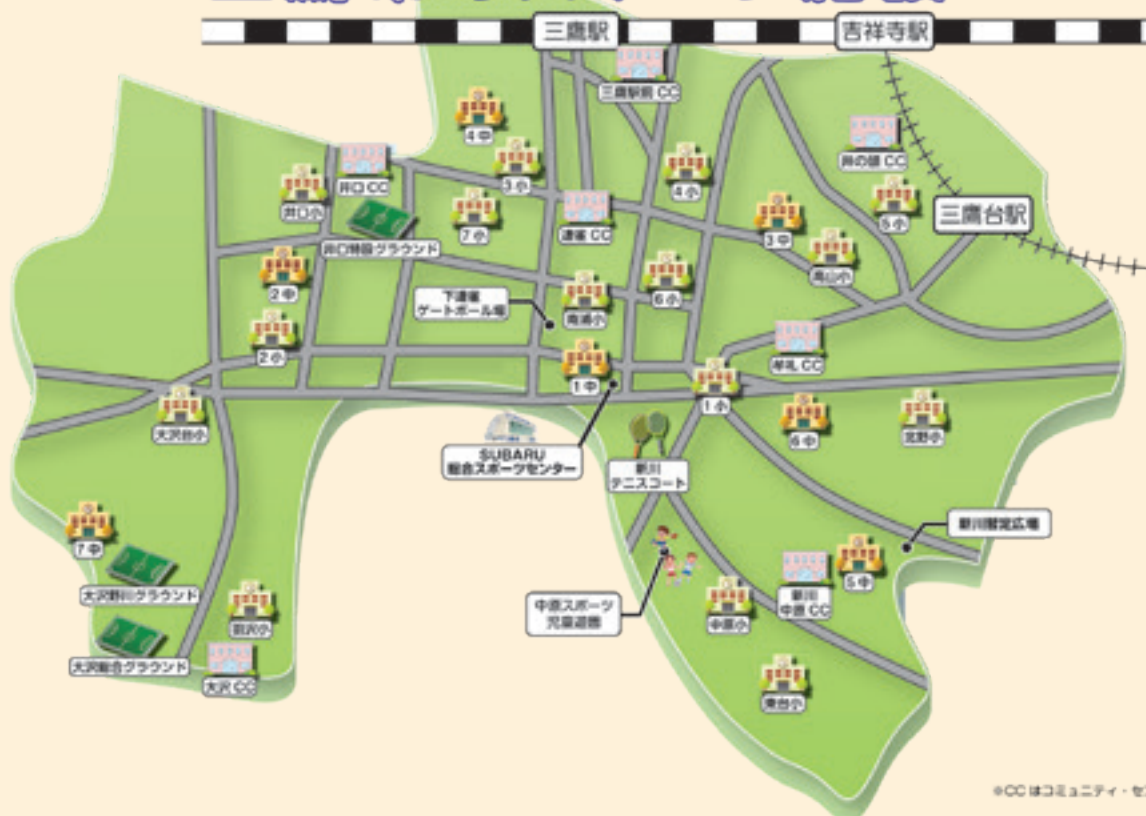
タッタカくん

三鷹市スポーツイベント
応援キャラクター

目 次

- 三鷹市スポーツ施設等使用のご案内…………… 1 ページ
 - ・SUBARU 総合スポーツセンター
 - ・その他三鷹市スポーツ施設（大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンド、新川テニスコート、井口特設グラウンド、下連雀ゲートボール場、中原スポーツ児童遊園）
 - ・学校体育施設
 - ・新川暫定広場
 - ・コミュニティ・センター
 - ・三鷹市内の都立スポーツ施設
 - ・東京都内の都立障がい者スポーツ施設・障がい者スポーツのご紹介（三鷹市障がい児水泳教室）
 - ・貸切・団体使用の流れ
 - ・施設予約の流れ
- スポーツ関係団体等のご紹介…………… 8 ページ
 - ・三鷹市スポーツ協会
 - ・地域スポーツクラブ
 - ・スポーツ推進委員
- 三鷹市スポーツと文化財団関連事業のご案内…………… 9 ページ
 - ・健康・体力相談事業、スポーツ教室
- プロスポーツチームとの連携事業について…………… 10 ページ
 - ・FC 東京、東芝ブレイブルーパス東京、東京サントリーサンゴリアス
- 三鷹市オリジナルコンテンツのご紹介…………… 10・11 ページ
 - ・三鷹体操、みたかダンス、「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリ
- Sports × Health information …………… 12 ページ

三鷹市のスポーツ施設



SUBARU 総合スポーツセンター

所在地：新川6-37-1

開館時間：9：00～22：00（※7）



メインアリーナ



プール



多目的体育室



軽体操室



弓道場（別棟）

貸切使用（団体）について

施設名	主な利用種目	面積	団体利用料金（※1,2,3,4,5,6）	その他
メインアリーナ	バレーボール、バスケットボール、 バドミントン、卓球、フットサルなど ◆主な競技の面数 バレーボール2面、バスケットボール2面、 バドミントン8面	1,633㎡	1区分 1面 3時間 ¥11,400（¥17,100） 1区分 1/2面 3時間 ¥5,700（¥8,550）	2分の1面で使用可。観覧席304席、天井高約10.5m、大会運営室及び放送設備あり（※8）（ただし全面使用時のみ使用可能） 大型得点板あり（※8）
サブアリーナ	バレーボール、バスケットボール、 バドミントン、卓球、フットサルなど ◆主な競技の面数 バレーボール1面、バスケットボール1面、 バドミントン3面	903㎡	1区分 3時間 ¥6,200（¥9,300）	天井高7m、放送設備あり（※8）
武道場1、2	柔道、剣道、なぎなた、合気道、少林寺拳法、 太極拳、空手道、体操、ダンスなど ◆主な競技の面数 量なし2面（武道場1）、量あり2面（武道場2）	1,074㎡	1区分 3時間 ¥3,450（¥5,200） 1区分 1/2面 3時間 ¥1,750（¥2,650）	2分の1面で使用可。大会運営室及び放送設備あり（※8）大会運営室は武道場1、2（4面）使用時のみ。放送設備は武道場1（2面）又は武道場2（2面）使用時のみ使用可
小体育室	ヨガ、ストレッチ、ダンス、軽体操、卓球など	279㎡	1区分 3時間 ¥1,900（¥2,850）	放送設備あり。（※8）鏡あり
軽体操室	ヨガ、ストレッチ、ダンス、軽体操、 ボルダリングなど	278㎡	1区分 3時間 ¥2,100（¥3,150）	間仕切り可能。ボルダリングボードあり
多目的体育室	相撲、ストレッチなど	210㎡	1区分 3時間 ¥1,400（¥2,100）	土俵あり
プール	水泳、ウォーキング、水遊びなど	739㎡	1区分 1レーン 2時間 ¥2,800（¥4,200）	メインプール25m×8レーン、健康増進プール25m×2レーン、幼児用プール、採暖プール、観覧席あり。メインプールは可動床で深さの調節が可能（0～1.35m）
体育室（子ども発達支援センター）	ヨガ、ストレッチ、ダンス、軽体操など	135㎡	1区分 3時間 ¥900（¥1,350）	団体利用できる時間は、月曜日から金曜日までは18時から22時まで、土曜日、日曜日及び祝日は9時から22時まで。ただし休館日（※7）を除く。
弓道場	弓道など	490㎡	1区分 3時間 ¥2,400（¥3,600）	5人立 28m
アーチェリー場	アーチェリー	650㎡	1区分 3時間 ¥3,300（¥4,950） 1区分 1/2面 3時間 ¥1,650（¥2,480）	8人立 50m 2分の1面（4人立）で使用可
会議室		30㎡	1区分 3時間 ¥600（¥900）	定員16人

開設年月日：H29.4.1（弓道場・アーチェリー場 R2.3.20）

- ※1 料金は、市内団体の料金、（ ）内の料金は、市外団体の料金です。
- ※2 興行・営利目的（入場料などを徴収する場合）は、市内団体料金の3倍となります。
- ※3 市内在住の70歳以上の方が半数以上を占める団体が使用する場合は、市内料金の4分の1が減額となります。
- ※4 障がい者（児）で組織する市内の団体が使用する場合は、料金が全額免除となります。
- ※5 21時から22時までの料金については別途設定があります（会議室を除く）。
- ※6 施設使用料及び設備器具の使用料は、使用日当日までにお支払いください。
- ※7 毎月第4月曜日は、休館日となります（月曜日が祝日の場合はその翌日）。
- ※8 放送設備及び大型得点板は、有料となります（1区分につき、1式1,000円）。



三鷹中央防災公園・元気創造プラザ

個人使用について 以下の日程は個人でご利用が可能です。

種目	場所	料金 1時間利用料金(2時間利用料金)	日程及び時間(※1)	持ち物	備考
水泳	プール	【市内料金】(※2)大人 200円(400円) 70歳以上 150円(300円) 子ども(小・中学生) 50円(100円) 【市外料金】大人 300円(600円) 子ども(小・中学生) 80円(150円)	常時 9:00～22:00	水着、水泳帽、タオル	日常生活においておむつをしている方は利用できません。(※3)
トレーニング	トレーニング室	【市内料金】(※2)大人 200円(400円) 70歳以上 150円(300円) 【市外料金】大人 300円(600円)		運動できる服装、室内用運動靴、タオル	中学生以下は利用不可
ランニング	ランニング走路	【市内料金】(※2)大人 80円(150円) 70歳以上 60円(110円) 子ども(小・中学生) 30円(50円) 【市外料金】大人 130円(250円) 子ども(小・中学生) 50円(100円)		運動できる服装、室内用運動靴、タオル	170m/1周 (メインアリーナ使用時は、利用できないことがあります。)
種目	場所	料金 1時間利用料金(3時間利用料金)	日程及び時間(※1)	持ち物	備考
弓道	弓道場	【市内料金】(※2)大人 100円(300円) 70歳以上 80円(220円) 【市外料金】大人 150円(450円)	大会やイベント等により日程が変更になる場合があります。月ごとの予定表をご覧ください。	弓具	ご利用前に技量認定及び個人使用登録が必要です。技量認定会にてお一人でのご使用が難しいと判断された場合は、個人使用はできません。詳しくは、SUBARU 総合スポーツセンターへお問い合わせください。
アーチェリー	アーチェリー場	【市内料金】(※2)大人 140円(400円) 70歳以上 100円(300円) 【市外料金】大人 200円(600円)		道具	

【種目別個人開放】

種目	場所	料金区分3時間	日程及び時間(※1)	持ち物
バスケットボール	サブアリーナ	【市内料金】(※2) 大人400円 70歳以上300円 子ども(小・中学生)100円	大会やイベント等により、使用できる種目・日程が変更になる場合があります。月ごとの予定表をご覧ください。	運動できる服装、室内用運動靴、バスケットボール
卓球	メインアリーナ 又はサブアリーナ			運動できる服装、室内用運動靴、ラケット、ボール
バドミントン	メインアリーナ 又はサブアリーナ	【市外料金】 大人600円 子ども(小・中学生)150円		運動できる服装、室内用運動靴、ラケット、シャトル
ボルダリング・ヨガ等	軽体操室			運動できる服装、室内用運動靴

- ※1 毎月第4月曜日は休館日となります(月曜日が祝日の場合は、その翌日)。
- ※2 SUBARU 総合スポーツセンターは、調布市と共同設置のごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」で発生する電力を活用している等の理由により、調布市在住の方も市内料金で利用できます。
- ※3 ベビースイム教室を除く。
- ※4 付添者又は送迎が必要な場合があります。SUBARU 総合スポーツセンターへお問い合わせください(問い合わせ先については7ページを参照)。

市内料金及び70歳以上の料金(三鷹市、調布市在住の方)で利用する場合、「スポーツ・生涯学習個人利用市民カード」が必要になります。1階・地下1階受付でカードの登録申請を行ってください。また、一部の施設では、10回分の使用料で11回分の使用ができる回数券を利用することができます。詳しくは、P9「三鷹市スポーツ・生涯学習個人利用市民カード」及び三鷹市スポーツと文化財団ホームページをご覧ください。



その他三鷹市スポーツ施設

各施設問い合わせ先については7ページを参照

貸切使用(団体)について

施設名	所在地	開場時間(※1)	施設(使用)内容	面積	団体利用料金	開設年月日
大沢総合グラウンド(※2)	大沢5-7-1	夜間照明設備のある施設及び会議室 7:00～21:00	野球場(A・B面)(軟式)……2面 (B面のみ夜間照明設備あり) ソフトボール場(C・D面)(ソフトボール・少年野球)……………2面 練習場(E面)(ソフトボール・少年野球)……………1面	51,809.52㎡	野球場 ¥3,000(1面2時間以内) 中学生以下は¥1,500 B面夜間照明利用料 ¥1,200(1面30分につき) ソフトボール場(ソフトボール・少年野球)、サッカー・ラグビー場 ¥3,000(1面2時間以内) 中学生以下は¥1,500 サッカー・ラグビー場夜間照明利用料 ¥1,000(1面30分につき) 練習場 ¥2,000(1面2時間以内) 中学生以下は¥1,000 テニスコート ¥1,500(1面2時間以内) 夜間照明利用料 ¥250(1面30分につき) 多目的スポーツ広場 ¥2,000 中学生以下は¥1,000 夜間照明利用料 ¥500(1面30分につき) 会議室 ¥300(1室2時間以内)	テニスコートH21.4.1 サッカー・ラグビー場会議室H22.4.1 野球場等H22.10.1 多目的スポーツ広場H30.2.8
		夜間照明設備のない施設 4月～10月 7:00～19:00 11月～3月 7:00～17:00	サッカー・ラグビー場(ロングパイル人工芝)(夜間照明設備あり)…1面 テニスコート(砂入り人工芝)…6面 (夜間照明設備あり) 多目的スポーツ広場(ロングパイル人工芝)(夜間照明設備あり)……………2面 会議室……………1室			

施設名	所在地	開場時間	施設（使用）内容	面積	団体利用料金	開設年月日
大沢野川 グラウンド	大沢 5-21-12	野球場 サッカー・ラグビー場 4月～10月 7:00～19:00 11月～3月 7:00～17:00 テニスコート 4月～9月 8:00～18:00 10月～3月 8:00～16:00	野球場（軟式・硬式※3）…… 1面 サッカー・ラグビー場…………… 1面 テニスコート（ハードコート）……… 4面	21.680㎡	野球場 ¥3,000（1面2時間以内） 中学生以下は¥1,500 サッカー・ラグビー場 ¥3,000（1面2時間以内） 中学生以下は¥1,500 テニスコート ¥700（1面2時間以内） 駐車場 ¥300（1時間以内） 1時間を超えると20分ごとに100円加算 上限額は1日1,200円	H15.4.1
新川 テニスコート	新川 6-23-13	4月～9月 8:00～18:00 10月～3月 8:00～16:00	クレイコート…………… 4面	3,733㎡	¥700 （1面2時間以内）	S49.8.20
井口特設 グラウンド(※4)	井口 1-6	9:00～17:00	少年野球・少年サッカー場……… 1面	5,500㎡	無料	H3.11.1
下連雀 ゲートボール場	下連雀 9-9-2	9:00～17:00	ゲートボール場（15m×20m）……… 2面 ※1面のみ常設。2面使用する際はご相談ください。	1,325㎡	無料	S57.12.6
中原スポーツ 児童遊園	中原 4-34-1	9:00～17:00	練習エリア…………… 3面 ※試合等で利用できる広さはありません。ご了承ください。	1,318㎡	無料	H27.12.1

- ※1 各施設の利用区分は開場開始時間から1区分2時間です。
- ※2 サッカー・ラグビー場は令和7年（2025）7月からリニューアル工事を実施予定。
- ※3 軟式は中学生以上、硬式は小中学生まで。
- ※4 令和6年（2024）7月から施設整備工事を実施（敷地南側面のみ利用可能）。
令和7年（2025）7月以降に井口グラウンド（有料）としてオープン予定（オープン後は井口特設グラウンドは閉場）。
なお、主な構成員が中学生以下の団体は、使用料半額。

個人使用について

スポーツ施設を身近なものとし、スポーツ・レクリエーション活動を普及、奨励するため、広く一般に開放しています。

種目名	場所	対象	料金（※1）	日程（※2）	時間	雨天時	持ち物
硬式 テニス ソフト テニス	大沢総合グラウンド テニスコート（4面）	市内・市外問わず 小学生以上の方 ※小学生は18歳以上の 保護者の同伴が必要	有料 （2時間 500円）	第1、3、5土曜日 （祝日を除く）	7：00－9：00 9：00－11：00	実施	テニスラケット ボール 専用シューズ
				第2土曜日 （祝日を除く）	11：00－13：00 13：00－15：00 ※15：00－17：00 ※（4月～9月のみ）		
	大沢野川グラウンド テニスコート（4面）	中学生以上の三鷹市民 （在勤・在学を含む） ※小学生は18歳以上の 保護者の同伴が必要	有料 （2時間 250円）	第2、4土曜日 日曜日・祝日	8：00－10：00 10：00－12：00	実施 （※3）	
	新川テニスコート	小学生以上の三鷹市民 （在勤・在学を含む） ※小学生は18歳以上の 保護者の同伴が必要	有料 （2時間 250円）	第1、3、5土曜日 毎週日曜日・祝日	8：00－10：00 10：00－12：00	中止	
第2土曜日				12：00－14：00 14：00－16：00 ※16：00－18：00 ※（4月～9月のみ）			

- ※1 70歳以上の三鷹市在住の方は使用料の減免制度があります。SUBARU 総合スポーツセンターにてお申し込みください。
- ※2 大会やイベント等により、日程が変更になる場合があります。月ごとの予定表をご覧ください。
- ※3 天候やコンディションによっては使用できない場合があります。

利用方法 大沢野川グラウンドテニスコートと新川テニスコートの個人使用には、「スポーツ・生涯学習個人利用市民カード」が必要になります。また、大沢総合グラウンドテニスコートを市内料金及び70歳以上の料金（市内在住の方）で使用する場合は同カードが必要になります。

在住・在学・在勤が分かる本人確認書類を持参のうえ、SUBARU 総合スポーツセンター1階・地下1階受付でカードの登録申請を行い、ご利用ください。

カード発行後、利用する日時に現地管理棟にて受付してください。

◎個人開放：個人使用について

スポーツ施設を身近なものとし、スポーツ・レクリエーション活動を普及、奨励するため、広く一般に開放しています。ご希望の方はワンポイントアドバイスも受けられます。

種目名	対象	場所	日程	時間	雨天時	持ち物	料金
バドミントン ・卓球	小学生以上の三鷹市民 (在勤・在学を含む。) ※小学１～３年生の利用は 保護者の付添いが必要	第一小学校体育館	土曜日	９：００－１２：００	実施	動きやすい服装、 室内ばき、タオル、 ラケット、ボール、 シャトル	無料
		第二小学校体育館	日曜日				
		第五小学校体育館	日曜日	１５：００－１８：００			
		中原小学校体育館	日曜日	９：００－１２：００			
硬式テニス	小学生以上の三鷹市民 (在勤・在学を含む。) ※小学１～３年生の利用は 保護者の付添いが必要	第一中学校テニスコート	金曜日	１８：３０－２１：００	中止	動きやすい服装、 タオル、ラケット、 ボール、 テニスシューズ	
		第六中学校テニスコート	水曜日				
		第一中学校テニスコート	日曜日	９：００－１２：００			
		第七中学校テニスコート					
ソフトテニス	※夜間の中学生以下の利用 は保護者の付添いが必要	第一中学校テニスコート	日曜日	９：００－１２：００			
		第七中学校テニスコート					
		第一中学校テニスコート	金曜日	１８：３０－２１：００			

※学校行事などの関係で日程が変更する場合があります。詳しくはスポーツ推進課へお問い合わせください。

●利用方法 利用する日時に学校へ行き、受付（住所・氏名・緊急連絡先 等を記入）をして、ご利用ください（事前予約不要）。

◎個人開放：初心者レッスンについて

初心者レッスンは、指導者がレッスンを行います。

種目名	内容	対象	場所	日程	時間	雨天時	持ち物	料金
健康体操	初心者対象の健康体操	小学生以上の三鷹市民 (在勤・在学を含む。) ※小学1～3年生は保護者の付添いが必要	第一小学校体育館	日曜日	10:00～11:30	実施	動きやすい服装、 室内ばき、タオル	無料
バスケットボール	バスケットの基礎からゲームまで		第六小学校体育館	日曜日	10:00～11:30			
硬式テニス	テニスの基礎からゲームまで		第一中学校テニスコート	日曜日	9:00～12:00	中止	動きやすい服装、 タオル、 テニスシューズ	

※学校行事などの関係で日程が変更する場合があります。詳しくはスポーツ推進課へお問い合わせください。

●利用方法 利用する日時に学校へ行き、受付（住所・氏名・緊急連絡先 等を記入）をして、ご利用ください（事前予約不要）。

◎団体使用について

三鷹市では、市立小・中学校の体育館、校庭、テニスコートなどの体育施設を開放しています。

校庭、テニスコートには、一部ナイター設備（有料）もあります。中学校の校庭については学校活動により開放できない場合もありますので、お問い合わせください。

■ 第一小学校（新川 6-4-32）	体育館・校庭	■ 東台小学校（中原 2-17-37）	体育館・校庭
■ 第二小学校（野崎 3-19-1）	体育館・校庭	■ 羽沢小学校（大沢 4-9-1）	体育館・校庭
■ 第三小学校（上連雀 4-12-3）	体育館・校庭	■ 第一中学校（下連雀 9-10-1）	体育館・校庭・テニスコート
■ 第四小学校（下連雀 1-25-1）	体育館・校庭	■ 第二中学校（野崎 3-14-1）	体育館・校庭・テニスコート
■ 第五小学校（井の頭 2-34-21）	体育館・校庭	■ 第三中学校（牟礼 4-13-8）	体育館・校庭・多目的室
■ 第六小学校（下連雀 6-13-1）	体育館・校庭	■ 第四中学校（上連雀 4-18-7）	体育館・校庭・テニスコート
■ 第七小学校（上連雀 7-7-7）	体育館・校庭	■ 第五中学校（新川 1-7-20）	体育館・校庭
■ 大沢台小学校（大沢 2-6-18）	体育館・校庭	■ 第六中学校（新川 2-12-17）	体育館・校庭・テニスコート
■ 高山小学校（牟礼 4-6-12）	体育館・校庭	■ 第七中学校（大沢 2-11-12）	体育館・校庭・テニスコート
■ 南浦小学校（下連雀 9-9-1）	体育館・校庭		
■ 中原小学校（中原 2-12-13）	体育館・校庭		
■ 北野小学校（北野 3-1-5）	体育館・校庭		
■ 井口小学校（井口 3-7-11）	体育館・校庭		

■ の施設は有料になります。

■ の施設は夜間使用時にナイター照明の使用料がかかります。

※全校の体育館に空調設備が設置されています。熱中症対策として夏季（6～9月）に一定の基準を満たした場合にご利用いただけます。

●学校体育施設の詳しい利用方法については、スポーツ推進課へお問い合わせください。

新川暫定広場

所在地：新川 1-6-1

問合せ 0422-29-9613
電 話

施設内容	使用時間	使用方法
球技場 1 面 (砂入り人工芝)	午前 9 時～午後 5 時 (5 月～8 月は午後 6 時まで) (11 月～2 月は午後 4 時 30 分まで)	(1)貸切使用 P7「施設予約の流れ」における「市内団体」での予約方法と同じ (2)個人使用 貸切使用の予約がない時間帯、第 2 土曜日、第 4 日曜日

コミュニティ・センター

問合せ コミュニティ創生課
電 話 0422-29-9611

コミュニティ・センターは、市内 7 つのコミュニティ住区の中核となる施設で、市民の方が利用できる文化・スポーツ活動などのコミュニティ活動の拠点となっています。詳しくは、各コミュニティ・センターにお問い合わせください。

施設名	主なスポーツ施設	開館時間（※ 1）	休館日（※ 2、3）	問い合わせ先
大沢コミュニティ・センター (大沢 4-25-30)	体育館、プール(※ 4)	午前 10 時～午後 9 時	火曜日、祝日、年末年始	電話 0422-32-6986
牟礼コミュニティ・センター (牟礼 7-6-25)	体育館、プール(※ 4)	午前 10 時～午後 9 時	火曜日、祝日、年末年始	電話 0422-49-3441
井口コミュニティ・センター (井口 1-13-32)	体育館、プール(※ 4)、 テニスコート	午前 10 時～午後 9 時	木曜日、祝日、年末年始	電話 0422-32-7141
井の頭コミュニティ・センター (井の頭 2-32-30)		午前 10 時～午後 8 時 45 分	月曜日、祝日、年末年始	電話 0422-44-7321
新川中原コミュニティ・センター (新川 1-11-1)	体育館、プール(※ 4)	午前 10 時～午後 9 時	月曜日、祝日、年末年始	電話 0422-49-6568
連雀コミュニティ・センター (下連雀 7-15-4)	体育館、トレーニング室、 プール(※ 4)	午前 10 時～午後 9 時	木曜日、祝日、年末年始	電話 0422-45-5100
三鷹駅前コミュニティ・センター (下連雀 3-13-10)		午前 10 時～午後 10 時	月曜日、祝日、年末年始	電話 0422-71-0025

※ 1 日曜日は、午後 5 時まで

※ 2 祝日が平日の休館日と重なる場合は、翌平日も休館

※ 3 年末年始は、12 月 29 日～1 月 3 日まで休館

※ 4 プールは夏季のみ開催（新川中原コミュニティ・センターは現在休止中）

※ 5 井の頭コミュニティ・センター及び三鷹駅前コミュニティ・センターは一部種目の利用が可能です。詳しくは各コミュニティ・センターにお問い合わせください。

三鷹市内の都立スポーツ施設

問合せ スポーツ施設管理センター
電 話 0422-44-3796

施設名	所在地	施設（使用）内容
井の頭恩賜公園 野球場・テニスコート・競技場	下連雀 1-1-1	野球場 テニスコート(8 面) 競技場

※ご利用方法については上記のスポーツ施設管理センターにお問い合わせください。

東京都内の都立障がい者スポーツ施設

施設名	所在地	問い合わせ先
東京都障害者総合スポーツセンター	東京都北区十条台 1-2-2	電話 03-3907-5631
東京都多摩障害者スポーツセンター	東京都国立市富士見台 2-1-1	電話 042-573-3811
東京都パラスポーツトレーニングセンター	東京都調布市西町 376-3 (味の素スタジアム内)	電話 042-443-2850

障がい者スポーツのご紹介

三鷹市障がい児水泳教室

心身の訓練を兼ねて、水泳を楽しみます。年 10 回で指導員がつきます（事前申し込み制）。

問合せ 障がい者支援課 障がい者支援係
電 話 0422-29-9232

貸切・団体使用の流れ

※個人使用の流れについては1～4ページ「市民体育施設等使用のご案内」の各施設の「個人使用について」をご覧ください。

団体登録の要件を確認

※三鷹市が開放する施設を利用するためには、団体登録が必要です。また、小学校の校庭利用は、別途、各住民協議会への団体登録が必要です。

【登録の要件】市民体育施設

市民体育施設	人数の要件	構成員の要件
グラウンド (野球場、サッカー・ラグビー場等※1)	9人以上 ※小・中学生団体の指導者・保護者等は人数に含まれません。	構成員全員が三鷹市民（在勤・在学を含む。） ※大沢総合グラウンドのみを使用する団体は三鷹市民以外でも可（ただし、市外団体扱い。）
テニスコート	6人以上 ※小・中学生団体の指導者・保護者等は人数に含まれません。	構成員全員が三鷹市民（在勤・在学を含む。） ※大沢総合グラウンドのみを使用する団体は三鷹市民以外でも可（ただし、市外団体扱い。）
SUBARU 総合スポーツセンター (メインアリーナ、サブアリーナ、武道場、小体育室、ブル、弓道場、アーチェリー場等※2) など	6人以上 ※小・中学生団体の指導者・保護者等は人数に含まれません。	構成員の半数以上が三鷹市民（在勤・在学を含む。） ※三鷹市民が競技するメンバーの半数未満でも可（ただし、市外団体扱い。）

※1 大沢総合グラウンド多目的スポーツ広場（フットサルのみ）、中原スポーツ児童遊園（フットサルのみ）、下連雀ゲートボール場は6人以上で登録可。

※2 弓道場、アーチェリー場は個人使用登録カードの所持者が3人以上必要。また、高校生相当年齢以上のみ登録可。

【登録の要件】学校体育施設

学校体育施設	人数の要件	構成員の要件
校庭	9人以上	構成員の半数以上が三鷹市民（在勤・在学を含む。）
テニスコート	6人以上	
体育館・多目的室	6人以上	

団体登録の流れ、必要書類の各種様式等については（公財）三鷹市スポーツと文化財団ホームページをご覧ください。



必要書類を持ってSUBARU総合スポーツセンターへ

● 必要書類

- 三鷹市市民体育施設・三鷹市立学校開放施設等使用団体登録申請書
- 登録名簿
- 代表者、連絡担当者及び構成員全員の氏名・住所・年齢を確認できる書類（運転免許証（両面）・健康保険証・住民票などのコピー）
※ただし、市外在住で市内在勤者又は市内在学者の方は、上記書類に加え、在勤又は在学を確認できる書類（社員証・在勤証明書・学生証・在学証明書などのコピー）

● 受付場所：SUBARU 総合スポーツセンター地下1階 運動施設事務室

（住所：三鷹市新川6丁目37番1号 電話：0422-45-1113）

● 受付時間：午前9時から午後9時30分まで（毎月第4月曜日【月曜日が祝日の場合はその翌日】、年末年始を除く。）

● 注意事項

- 代表者及び連絡者は、それぞれ別の方の記載をお願いします。施設の利用や予約等についての重要な連絡を行う場合がありますので、18歳以上の方を記載してください。
- メールにてご連絡する場合がありますので、できる限りメールアドレスもご登録ください。
- 登録名簿には、構成員（実際に施設を使用する方）全員を記載してください。名簿に記載されている方に、必要に応じて連絡を行うことがあります。
なお、不適正な申請が判明した場合は、団体利用カードの使用を停止させていただく場合があります。
- 代表者及び連絡者は、代表者及び連絡者として複数団体の登録をすることができます。
- 構成員は同一種目で複数の団体に登録することはできません。
- 虚偽その他不正な手段により、団体登録の申請又は体育施設の使用の申込みをしたときは団体登録の取消しを行う場合があります。



約2週間後

団体登録完了後、施設の利用開始

その他

- **変更の届出**：登録申請書に記載されている内容に変更が生じた場合は、速やかに変更届を提出してください。詳しくは問い合わせ先までご連絡ください。
- **登録申請書の入手方法**：登録申請書は、SUBARU 総合スポーツセンターにご用意していますが、ホームページの添付ファイルからもダウンロードできます。
- **料金の減免**
障がい者（児）の市内団体及び三鷹市在住の70歳以上の方が構成員の半数以上を占める市内団体は、使用料の減免対象になりますので、別途ご相談ください。学校体育施設は、学校教育関係団体及び青少年育成団体も減免の対象となります。
- **問い合わせ先**：SUBARU 総合スポーツセンター運動施設事務室
（住所：三鷹市新川6丁目37番1号 電話：0422-45-1113）

施設予約の流れ

利用希望月の3カ月前から、施設予約申し込みを受け付けます。抽選の申し込み期間中に予約が無かった施設は、希望月の2カ月前から先着での申し込みで予約が可能です。

- 抽選申し込みができるのは、**市内団体のみです**。市外団体は、利用希望月の1カ月前から先着での申し込みが可能です。
- 施設予約システムから予約申し込みをする際、ID番号とパスワードが必要となります。ID番号は、団体登録の申請を行ってから発行される「団体利用カード」に記載されています。パスワード設定時は、登録申請書に記入した連絡担当者の電話番号（ハイフンなし）が必要となります。

① 抽選の申し込み

利用月の3カ月前の1日9時～10日23時59分 抽選申し込みは、市民体育施設10区分、学校体育施設10区分まで可能（最大当選区分は、市民体育施設5区分、学校体育施設5区分、学校開放施設（会議室等）を除く生涯学習施設は10区分）

② 抽選結果の公開（予約完了）

利用月の3カ月前の15日9時
※抽選結果は、メールでも通知します（アドレス登録団体のみ）。

③ 空き施設の申し込み

市内団体	利用月の2カ月前の1日9時～利用日当日（学校体育施設は、利用日3日前まで） 空き施設の予約は、先着順で、市民体育施設は月20区分、学校体育施設は月10区分まで申し込み可能（当選区分数を含む）
市外団体	利用月の1カ月前の1日9時～利用日当日 空き施設の予約は、先着順で、月10区分まで申し込み可能（当選区分数を含む）

※利用日当日の予約は、SUBARU 総合スポーツセンターについては三鷹中央防災公園・元気創造プラザ1階総合案内受付窓口で利用区分の15分前に受付を行ってください。大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンド、新川テニスコートについては利用区分の15分前から現地で受付を行ってください。

④ 使用料の支払い方法

券売機	施設使用料は、施設をご使用になる当日までに、三鷹中央防災公園・元気創造プラザ1階総合案内受付窓口を設置してある券売機にて納入してください（休館日を除く）。大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンド、新川テニスコート管理棟での支払いも可能です。
口座振替	口座振替をご希望の方は、事前に口座登録が必要です。口座振替依頼書は、受付窓口で配布しています。なお、口座振替依頼書は、金融機関へ提出せず、受付窓口には必ず提出してください。口座振替日は、使用月の翌々月の1日（土曜日・日曜日・祝日の場合は、翌営業日）です。

使用料のキャンセルについて

予約申し込みをされた施設について、キャンセルをする場合は、使用日の7日前までにシステムでキャンセル処理を行ってください。なお、**使用日の7日前を過ぎてからのキャンセルは、使用料が発生しますのでご注意ください**。使用日の7日前を過ぎてから取消する場合や事前納入済の予約を取消す場合は、右記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先

- SUBARU 総合スポーツセンター、大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンド及び新川テニスコートに関すること
公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団 SUBARU 総合スポーツセンター運動施設事務室
電話 0422-45-1113 開館時間 9時～22時（使用料の支払いは21時30分まで）
- 大沢総合グラウンド管理棟 電話0422-32-4392 開館時間7時～21時
- 大沢野川グラウンド管理棟 電話0422-31-8200 開館時間7時～19時（11月～3月は7時～17時）
- 新川テニスコート管理棟 電話0422-49-8737 開館時間8時～18時（10月～3月は8時～16時）
- 大沢総合グラウンド・大沢野川グラウンド・新川テニスコート以外の屋外体育施設及び学校体育施設に関すること
スポーツ推進課 電話0422-29-9863（9時～17時）※平日のみ

Q & A よくあるご質問

Q. 市内団体と市外団体で何か違いはありますか？

- A. ・空き施設の申し込みが、市内団体は利用月の2カ月前から可能なのに対し、市外団体は1カ月前からになります。→ P7「施設予約の流れ」参照
・施設の使用料が異なる場合があります。→ P1～5 各施設表参照

Q. 団体利用カードはすぐに発行されますか？

- A. 内容審査に、申請後2週間程度かかります。

Q. 本人確認書類とは何ですか？

- A. 運転免許証（両面）、健康保険証、住民票の写しなど、氏名・住所・年齢を確認できる書類です。→ P6『必要書類』参照

Q. 本人確認書類はメンバー全員分必要ですか？

- A. メンバー全員分必要となります。

Q. 使用料の減免はありますか？

- A. 障がい者の市内団体など、一部の対象者に減免を実施しております。→ P6『料金の減免』参照

スポーツ関係団体等のご紹介

三鷹市スポーツ協会

問合せ 三鷹市新川6-37-1 SUBARU総合スポーツセンター(日曜日・月曜日・祝日はお休み)
10:00~17:00 電話 0422-43-2500 e-mail qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp

基本方針：「市民スポーツの普及・発展」を目標に競技スポーツと生涯スポーツの両観点から推進します。

市民の健康と体力の増進を図るため、「スポーツを生活の中心に」を目指し、生涯スポーツを推進します。

《主な事業》

- 市民スポーツ事業：加盟団体の年間行事
(市民スポーツ祭スポーツ大会・三鷹市民駅伝大会等)
- スポーツ振興事業
(加盟団体初心者スポーツ教室、講習会等)
- スポーツ交流 (姉妹都市福島県矢吹町)
- 派遣事業 (大会への派遣等)

《加盟団体》

野球連盟・卓球連盟・バレーボール連盟・釣魚連盟・ソフトテニス連盟・陸上競技協会・柔道連盟・山岳連合会・弓道連盟・剣道連盟・バドミントン協会・水泳連盟・スキー連盟・バスケットボール連盟・サッカー協会・少林寺拳法連盟・テニス協会・空手道連盟・ソフトボール連盟・なぎなた連盟・アーチェリー協会・合気道連盟・ダンススポーツ連盟・ゲートボール協会・武術太極拳連盟・トライアスロン連合・ゴルフ連盟・インディアカ連盟・相撲連盟・ターゲットバードゴルフ協会・サンボ連盟・スポーツ少年団本部

《主催事業》

- ジュニア育成地域推進事業
- シニアスポーツ振興事業
- スポーツ指導者研修

三鷹市スポーツ協会ホームページ



地域スポーツクラブ

三鷹市では、「地域スポーツクラブ」の育成、支援に取り組んでいます。

※地域スポーツクラブは、地域の市民の方々により自主的・主体的な運営がされ、幅広い年齢の方が参加しています。

三鷹市ベッセルスポーツクラブ

- ・活動種目：テニス、ソフトバレーボール、フラダンス、グラウンド・ゴルフ、パドルテニス、ヨガ、健康体操、スポーツ吹矢、ボッチャ、将棋
- ・年中行事：創立記念日、新人歓迎会、ベッセルフェスト、忘年会、冬期活動など
- ・会費：入会金：1,000円／月会費：1,000円、ジュニア月500円
- ・問合せ先：0422-43-4282 (会長 河井)

三鷹ウエストスポーツクラブ

- ・活動種目：ソフトバレーボール、ニュースポーツ各種 (レクリエーション含む)、ソフトテニス、卓球、パドルテニス、ボッチャ
- ・年中行事：ウエスト祭り
- ・会費：各団体により異なります。
- ・問合せ先：090-5334-8619 (代表者 加藤)

一般社団法人スカイリミットスポーツ三鷹

- ・活動種目：サッカー、キックボクシング、ママさんキックボクシング、キッズダンス、運動教室、ボディメンテナンス、中学生スポーツサークル、大人のスポーツサークル
- ・年中行事：年に4回程度 無料体験会やイベントを開催
- ・会費：各スクールにより異なります
- ・問合せ先：080-9042-0505 (代表 當麻)

スポーツ推進委員

問合せ スポーツ推進課
電話 0422-29-9863

スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は、三鷹市におけるスポーツの推進のため、事業の実施に係る連絡調整、実技の指導、その他スポーツに関する指導・助言を行うとともに、スポーツを通じての市民とのパイプ役・コーディネーター役として活動しています。スポーツによる地域交流をご検討の際はご相談ください。

主な主催事業

事業名	開催時期	対象※1	内容
綱引き交流大会	夏	16歳以上の三鷹市民	スポーツ綱引きを通して市民の交流を図るイベントです。
市民歩こう会	年2回	小学生以上の三鷹市民	新しく出会った仲間と、交流を図りながら歩きます。
小学生ソフトバレーボール交流大会	冬	小学4～6年生の三鷹市民	市内の小学生児童が、ソフトバレーボールを通じて交流を図ります。

※1 三鷹市在学・在勤の方を含みます。



綱引き交流大会の様子

● 三鷹市スポーツと文化財団関連事業のご案内

健康・体力相談事業（予約制・有料）



一人ひとりに寄り添った運動メニューを作成します！

体組成計による科学的な測定結果やカウンセリングを基に、健康運動指導士などの資格をもつ専門スタッフが、オリジナルの運動プログラムを作成します。また、姿勢分析や筋力測定を行い、体の歪みや使い方のチェックをするとともに、個人に合った健康づくりのアドバイスや実際の運動サポートを行います。「運動した方がいいと思うけど、何をどのくらいやればいいのか分からない」という悩みを解決します！（1回1時間 1,000円）

スポーツ教室（入会金不要・3か月ごとの募集）



約100教室を開講しています！

ライフステージやライフスタイルに応じたスポーツ教室を開催するとともに、それぞれの体力やスキル・レベルの違いに対応したプログラムや介護予防等を目的としたプログラムを実施しています。



キッズダンス（幼児・児童）

初めてダンスに挑戦するお子様でも安心して参加できます。
まずはステップにチャレンジしてみよう！

本物の土俵でレッスン！

「SUBARU 総合スポーツセンターには本物の土俵があるのをご存知ですか？三鷹市相撲連盟の指導員による本格的なレッスンをご用意しております！」
・素足 de スッキリ健康体操 ・親子相撲（4歳～小6）

元気づくり運動講座（60歳以上対象）



＼健康は貯金できます！／
自分に合った運動習慣を身につけ、健康寿命を延ばしましょう！

ワンコインプログラム

時間を決めて通うのが難しい方にも気軽に参加していただける、ワンコイン（500円）のプログラムです。



教室の募集等はSUBARU 総合スポーツセンターのホームページをご確認ください。

三鷹市スポーツ・生涯学習個人利用市民カード

①チャージ機能



プールやトレーニング室等のゲートのチケットレス通行、チケットの購入等に利用可能です。
※チャージは現金のみ。上限2万円まで。

②回数券機能



ICカードに紐づけて利用します。
（紙での発券はありません）
10回分料金で11回利用可能のお得な回数券がおすすめです！（最大22回分まで）

③チケットレス通行

チャージ又は回数券を利用してチケットレスで対象のゲート通行ができます。



【対象】

種目別個人開放・トレーニング室、プール・ランニング走路

みたか地域ポイント（みたポ）による決済が利用できます

三鷹市が発行する「みたか地域ポイント（みたポ）」決済を取扱っています。

決済可能なもの

SUBARU 総合スポーツセンター、弓道場・アーチェリー場（団体使用のみ）、新川テニスコート、大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンドの施設使用料のほか、スポーツ教室、健康・体力相談などの受講料について決済できます。

※1 ご利用の際は、各施設の窓口へお申し出ください。

※2 「みたか地域ポイント（みたポ）」については、P11「みたか地域ポイント（みたポ）とは？」をご確認ください。

● プロスポーツチームとの連携事業について

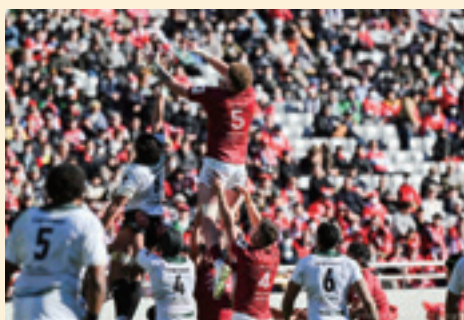
三鷹市は、FC東京のホームタウンです！

三鷹市は、調布市、府中市、小金井市、小平市、西東京市とともにFC東京のホームタウンとなっており、市内の小学校への選手訪問、障がい児向けサッカー教室をはじめ、地域での各種イベントへの参加・協力などを行っています。これらの活動を通じ、スポーツおよび文化振興の面で多くの地域貢献をいただいているほか、スポーツフェスティバルをはじめとした市の主催事業にも多くの協力をいただいています。

令和5年（2023）2月には、スポーツ推進や地域経済活性化等を進める「三鷹市と東京フットボール株式会社との地域活性化包括連携協定」を結びました。



©FC TOKYO



©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO



© 東京サンゴリアス

三鷹市は、東芝ブレイブルーパス東京と東京サントリーサンゴリアスのホストエリアです！

三鷹市は、府中市、調布市とともにラグビーリーグワンの東芝ブレイブルーパス東京、東京サントリーサンゴリアスの2チームとラグビーを通じたスポーツ振興、地域経済の活性化、青少年の健全育成等を進める「東芝ブレイブルーパス、サントリーサンゴリアス及び府中市、調布市、三鷹市との連携協定」を令和3年（2021）4月に結びました。

この連携協定に基づき、子どもたちのラグビー体験事業をはじめとするラグビーを通じた地域づくり、ラグビーの魅力を伝える取り組みなどを進めています。

● 三鷹市オリジナルコンテンツのご紹介 YouTube チャンネルで公開中！



三鷹市スポーツと文化部
YouTube チャンネル

三鷹体操

平成元年（1989）の三鷹開村 100 周年を記念して、作成された三鷹市のご当地体操です。2021 年に動画をリニューアルし、さらに座位バージョンを追加しました。

軽快なリズムに乗って、全身の筋肉をほぐし、体の感覚を呼び起こすのに最適でユニークな楽しい体操です！



みたかダンス

三鷹市のために、「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さん 佐藤弘道さんに作詞・振付・監修していただいたダンスです。三鷹市がホストタウンであるチリ共和国を東京2020大会で応援するダンスにもなりました。

三鷹市内の名所が歌詞となり、「M・T・K」の決めポーズなど、三鷹の魅力が詰まったダンスです。



三鷹市オリジナルスポーツアプリ「タッタカくん！ウオーク&ラン」

「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリで、 みんなで楽しく健康になろう！



「タッタカくん！ウオーク&ラン」とは？

スマートフォン端末の歩数計、GPS 機能と連携し、日常の歩数や距離・時間を指定したウオーキング、ランニングの記録を計測、分析して、日々のカロリー消費等の運動データから利用者の健康管理をサポートするアプリです。

1日、1週間、1か月の単位で、ウオーキング、ランニングの目標を設定できるほか、随時アプリ上で開催される「ウオーキングやランニングのイベント」「スタンプラリー」などの各種イベントにも参加できるなど、楽しみながら体を動かすことができる無料のアプリです。

アプリの楽しみ方

Point 1 目標を決めてトレーニング（ウオーキング・ランニング）をしよう！

Point 2 アプリ上で開催されるイベントに参加しよう！

Point 3 「タッタカポイント」を GET しよう！

GET したポイントに応じてランクが上がると、
タッタカくんメダルの色が変わっていくよ！！

タッタカポイントは「みたか地域ポイント（みたポ）」に交換できるよ！！

タッタカくんのオススメ



アプリ画面イメージ



みたか地域ポイント(みたポ)と連携！！

みたか地域ポイント(みたポ)とは？

三鷹市内のボランティア活動やイベント等に参加すると、スマートフォンアプリまたはスタンプカード（※）にポイント（地域通貨）が付与されます。貯まったポイントは一部の市内店舗や公共施設での決済、記念品との交換、利用者間のポイント交換などに使うことができます。

「みたか地域ポイント（みたポ）」を通じて、コミュニティや地域経済の活性化を図り、新しい三鷹市の魅力を創出します！

※スタンプカードで貯めたポイントは、記念品との交換のみに使用できます。

500タッタカポイント (みたか地域ポイント交換対象)



ダウンロード
ページ



三鷹市
ホームページ

ダウンロードはこちら

交換
可能

みたか地域ポイントアプリからの連携処理
が必要です。

※その他注意事項は、ホームページをご確認
ください。

100みたか地域ポイント



ダウンロード
ページ



みたか地域ポイント
専用WEBサイト

ダウンロードはこちら

タッタカくんとは？

三鷹市民駅伝大会キャラクターとして誕生した「タッタカくん」（右のイラスト）。2018年には三鷹市公認スポーツイベント応援キャラクターとなり、X（旧 Twitter）「タッタカくん！スポーツニュース」で三鷹のスポーツ情報を発信しています！

「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリリリースに伴い、マンガ風に新たにデザインされたタッタカくん（上のイラスト）が誕生し、皆さんの運動習慣と健康づくりを応援しています！



タッタカくん！
スポーツニュース
X（旧 Twitter）

スポーツの力で健康に ～健康のために 「できること」からはじめよう！～

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。

特に、高齢者は筋力が低下しやすいため、筋力の向上に努めましょう！

ポイント

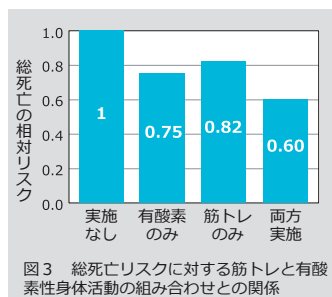
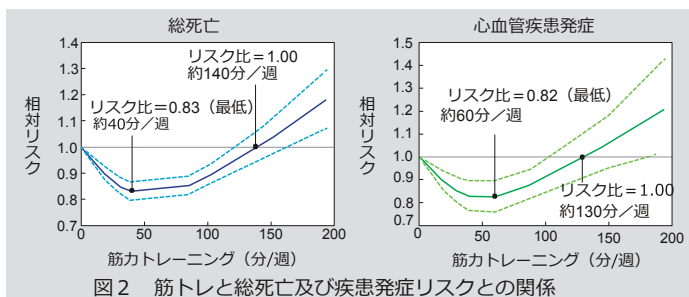
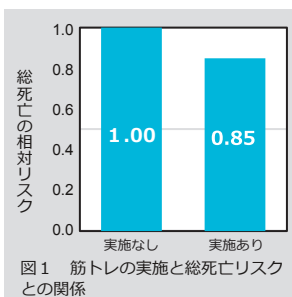
- 筋力トレーニング（筋トレ）には、マシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せなどの運動も含まれる。
- 成人及び高齢者に、筋トレを週2～3日実施することを推奨する。
- 筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけではなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながると報告されている。
- 筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できる。

ポイントと具体例の説明

- 筋力トレーニング（筋トレ）とは、負荷をかけて筋力を向上させるための運動であり、自分の体重を負荷として利用する自重トレーニング（例：腕立て伏せやスクワット）やウエイト（おもり）を負荷として利用するウエイトトレーニング（例：マシンやダンベルなどを使用する運動）があります。
- 特定の部位を重点的に鍛えるのではなく、胸、背中、上肢、腹、臀部、下肢などの大きな筋群に負荷がかかるよ

うな筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかり筋肉に負荷をかけることで、筋肉はその負荷に適応していきます。

- 日常生活レベル以上の負荷で筋トレを行い、少しずつ負荷を高めていく（＝漸進性過負荷の原則）ことが重要です。負荷は重さや回数で調整可能です。また、しっかりと筋肉を休める時間（休息日）をとることも同じく重要です。



取り組むべきことは何か

- 筋トレの実施割合は、高齢者や女性で低い傾向にあります。このような人々はロコモティブシンドロームやフレイル、骨粗鬆症を特に発症しやすいことが知られています。そのため、筋力及び身体機能、骨密度の維持改善が期待できる筋トレを、積極的に推奨していく必要があります。
- 筋トレを継続的に実施してもらうためには、まずは筋トレの健康増進効果や実施方法の基本を知ってもらうことから始めるのもよいでしょう。筋力アップは効果を実感しやすいので、うまくフィードバックをして実施者の自信につなげていきましょう。
- 筋トレを行う際は、個人の特性や能力に合わせて実施する“個別性の原則”が重要です。運動教室など集団で実施する際は、目的を明確にし、一律の目標回数（ノルマ）を設けるのではなく、個人に合った目標を設定することを勧めましょう。
- 筋トレは、運動器の機能の維持・増強だけではなく、疾病や死亡を予防する観点からも実施が推奨されていることを、自治体や運動指導者は積極的に周知することが重要です。