

2003
都民ガイドブック

東京の スポーツ・レクリエーション施設

2003 都民ガイドブック 東京のスポーツ・レクリエーション施設

〔東京都教育委員会印刷物登録
平成14年度 第628号
(東京都教育委員会主要刊行物)〕

平成15年3月24日発行

編集・発行：東京都教育庁生涯学習スポーツ部計画課
〒163-8001
東京都新宿区西新宿2丁目8番1号
☎03-5320-6866 (ダイヤルイン)

印刷・デザイン：株式会社 新弘堂
〒135-0047
東京都江東区富岡1-26-10
☎03-3641-4380



◆ 東京都教育委員会

R70

印刷に環境にやさしい再生紙を使用しています

2003 都民ガイドブック 東京のスポーツ・レクリエーション施設

このガイドブックは「東京都生涯学習情報システム（注1）」の施設情報からデータの一部を出力し編集したものです。内容は、平成14年12月末現在、本システムに登録されているスポーツ・レクリエーション施設について、各施設の名称・所在地・問合せ先・利用時間・休業日・施設の内訳・施設の特徴・交通機関等を紹介しています。より詳しい情報を知りたい場合は、所管する区市町村または当該施設にお問い合わせください。（参考資料として、都及び区市町村の「生涯学習・社会教育行政等の窓口」「社会体育行政の窓口」を掲載しました。）

<本誌ご利用に際しての補足説明>

本誌情報に関して、紙面の都合上、情報を割愛している部分がありますので、詳細は、各問合せ先にご確認ください。

分類・並び順について

施設は、各分類別で所在区市町村ごとに並べてあります。ただし、所在が他県の施設は「都外」にまとめました。「分類」は、本システムの分類をもとに編集してあります。

「時間」欄は「利用時間」、「休」欄は「休業日」、「料」欄は「施設利用料金の有無」、「障」欄は「障害者対応施設の有無」をそれぞれ示します。（いずれも詳細は省略してあります。）

「所在地/問合せ」欄について

問合せ・申込み先が、「施設の所在地」と異なる場合があります。詳細は、「問合せ」欄の電話番号にご確認ください。

「施設利用料金の有無」欄について

有料化が予定されている施設があります。詳細は、「問合せ」欄の電話番号にご確認ください。

（注1）「東京都生涯学習情報システム」について

平成14年6月まで、東京都の生涯学習情報は、都政情報提供システムと連携して、「施設、講座、文化学習団体、指導者・講師、文化財情報」について、東京都のホームページで提供してきました。

平成14年7月からは、これらの情報に新たな機能を加えて「東京都生涯学習情報ホームページ」として改修し、インターネット上で公開しています。

今回のホームページでは、上記の情報提供の他に、「電子メールによる学習相談」や「生涯学習関連機関のリンク集」などの機能を付加しました。また、検索しやすく、見やすい画面になりました。

なお、平成14年11月から指導者・講師情報の新たな分野として「学校支援ボランティア情報」「スポーツコーディネーター等の情報」も提供を開始し、今後順次情報を追加していく予定です。

東京都生涯学習情報ホームページURL

<http://www.syougai.metro.tokyo.jp/>

【掲載情報】

生涯学習情報

- 1 施設情報（見学施設、図書館、スポーツ・レクリエーション施設等）
- 2 講座情報（大学などにおける各種の講座等）
- 3 文化学習団体情報（生涯学習活動、スポーツ・レクリエーション活動などの団体）
- 4 指導者・講師情報（生涯学習活動、スポーツ・レクリエーション活動などの指導者・講師）
- 5 文化財情報（東京都指定の文化財）

生涯学習関連機関のリンク集

都の生涯学習に関する情報提供（生涯学習審議会の議事録など）

「東京都生涯学習情報ホームページ」についてのお問い合わせ先
東京都教育庁生涯学習スポーツ部計画課 電話 03 - 5320 - 6866

- 目 次 -

1	総合運動施設（総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場）	2
2	陸上競技場	16
3	球技場	24
(1)	野球場	24
(2)	サッカー場・ラグビー場	48
(3)	テニスコート	54
(4)	ゲートボール場	78
(5)	ゴルフ[練習]場・その他	86
4	プール	94
5	室内体育施設	112
(1)	体育館・体育室	112
(2)	卓球場・ボウリング場・その他	130
6	格闘技施設	138
(1)	柔道場・剣道場	138
(2)	すもう場・その他	144
7	健康施設	150
(1)	トレーニング場	150
(2)	ジョギングコース	158
(3)	健康センター・サウナ・入浴施設・その他	162
8	弓道・射撃施設（弓道場・アーチェリー場・射撃場）	168
9	スケート場（アイススケート場・ローラースケート場・その他）	176

10	水上スポーツ施設（ボート・ヨット）	180
11	サイクリングコース	184
12	野外活動施設	192
(1)	キャンプ場・オートキャンプ場	192
(2)	臨海施設・林間施設・山小屋	200
(3)	その他	206
13	レジャー施設	210
(1)	レジャーランド・遊園地・テーマパーク	210
(2)	釣り場・その他	212

参考資料	218
都及び区市町村の生涯学習・社会教育行政等の窓口一覧	219
都及び区市町村の社会体育行政の窓口一覧	222

1 総合運動施設

(総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場)

総合運動施設(総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
中央区				
中央区立総合スポーツセンター主競技場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3661-1501	09:00 - 21:30		主競技場40×33m、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
中央区立晴海運動場	中央区晴海5丁目9 03-3546-5529	07:00 - 20:15	月曜	グラウンド14884㎡、野球ソフトボール兼用2面、サッカー兼用1面
中央区立浜町運動場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3666-1501	06:00 - 20:30		グラウンド8990㎡、野球・ソフトボール・サッカー兼用1面
中央区立豊海運動公園運動広場	中央区勝どき6丁目 03-3546-5416	09:00 - 17:00		グラウンド7600㎡

港区

港区スポーツセンター	港区芝浦3丁目1-19 03-3452-4151	09:00 - 21:00	月曜	センタープール、第一競技場、第二競技場、第三競技場、第四競技場、第五競技場、第一武道場、第二武道場、第三武道場、第四武道場、トレーニング場、ランニングコース、多目的室
港区スポーツセンター第5競技場	港区芝浦3丁目1-19 03-3452-4151	09:00 - 21:00	第1・3月	第5競技場450㎡

新宿区

国立霞ヶ丘競技場(国立競技場)	新宿区霞ヶ丘町10 03-3403-1151	09:00 - 21:00		陸上競技場60377人、スポーツサウナ、室内プール、トレーニングセンター、大会議室100人、小会議室30人、体育館(全面)、スポーツ博物館、庭球場、秩父宮ラグビー場30490人、スポーツ図書館
-----------------	---------------------------	---------------------	--	--

文京区

文京区六義公園運動場	文京区本駒込6丁目16-10 03-5803-1309	09:00 - 17:00	火曜	運動場
文京区小石川運動場	文京区後楽1丁目8-23 03-3811-4507	06:30 - 20:30	月曜	サッカー場1面、野球場2面

墨田区

墨田区スポーツプラザ梅若	墨田区墨田1丁目4-4 03-5630-8880	09:00 - 21:00	第3火	体育館(約670㎡)、トレーニング室(約200㎡)、会議室(約87㎡)
墨田区錦糸公園競技場	墨田区錦糸4丁目15-1 03-3624-4483	06:00 - 18:00		
墨田区墨田競技場	墨田区墨田4丁目先 03-3624-4483	06:00 - 18:00		
墨田区荒川四ツ木橋緑地競技場	墨田区墨田4丁目5丁目先 03-3624-4483	06:00 - 18:00		

江東区

江東区東砂スポーツセンター	江東区東砂4丁目24-1 03-5606-3171	09:00 - 21:00		大体育室987㎡、トレーニング室192㎡ 会議室42㎡
江東区有明スポーツセンター	江東区有明2丁目3-5 03-3528-0191	09:00 - 21:00		大体育室1440㎡、レクリエーションホール407㎡、多目的室195㎡、トレーニング室288㎡、会議室144㎡
東京都立辰巳の森海浜公園ニュースポーツ施設	江東区辰巳2丁目1-35 03-5569-8672	09:00 - 17:00		ディスクゴルフ、グラウンドゴルフ、フリーテニス(2面)、バタンク(2面)、パターゴルフ(9ホール)、シャフルボード(12面)
東京都立猿江恩賜公園競技場	江東区住吉2丁目28地内 03-3631-9732	09:00 - 21:00		

大田区

大森スポーツセンター	大田区大森本町2丁目2-5 03-5763-1311	09:00 - 22:00		スタンド376席、競技場(アリーナ)1620㎡、健康体育室A室(トレーニングルーム)375㎡、健康体育室B室225㎡、健康体育室C室150㎡、小ホール180㎡88席、ミーティングルームA・B、駐車場
大田区立本門寺公園運動場	大田区池上1丁目11-1 03-5713-2006	09:00 - 17:00		運動場1面

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	総床面積1320㎡ 電光得点表示装置、観客席674席	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	都心の体育施設として、野球・ソフトボール・サッカーに利用されている(2月～3月中旬は休場) 敷地面積14884㎡	JR東京駅よりバス30分晴海ふ頭下車築地駅より晴海ふ頭行都バス
有料 無		都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	特定日は少年野球少年スポーツ団体に使用させている。	有楽町線月島駅よりバス月島警察署前下車

有料 有	バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、水泳、各種武道ができる総合スポーツ施設として、区民に親しまれている。又、第1・3日曜日は、港区民だけの利用とし無料公開している	JR田町駅より徒歩3分都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分
有料 有		JR田町駅より徒歩3分、都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分。

有料 無	体育の振興・普及充実に関する業務。体育に関する調査研究、資料の収集及び提供。各種スポーツ国際大会、国内大会の利用に供している。敷地面積74197㎡ 総床面積69224㎡ 収容人数60,057人	JR中央線千駄ヶ谷駅より徒歩5分 都営大江戸線国立競技場駅下車徒歩1分
---------	--	-------------------------------------

有料 無	名庭園六義園に隣接し、緑豊かな場所にある。都心に位置しているため交通も便利。少年野球・ソフトボール、小中学校の運動会にも多く利用されている。敷地面積5704㎡	JR山手線南北線駒込駅より徒歩5分
有料 無	名庭園後楽園に隣接し、都心にあたるため交通が便利。軟式野球・サッカー・ラグビー等、多種目にわたり、広く都民、区民に利用されています。敷地面積14241㎡	JR中央線東西線有楽町線南北線大江戸線飯田橋駅より徒歩5分

有料 有	体育館、トレーニング室、会議室を備えた、気軽にスポーツ・健康づくりができる施設です。	東武伊勢崎線東向島駅より徒歩12分
有料 無	1面 野球場と併用	JR総武線錦糸町駅より徒歩3分
有料 無	荒川河川敷の競技場で、野球場と併用2面。	京成線八広駅より徒歩10分
有料 無	荒川河川敷の競技場	東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅より徒歩15分

有料 有	敷地面積3145㎡、延床面積5189㎡	東西線南砂町駅より徒歩20分
有料 有	敷地面積24695㎡、延床面積12432㎡、クリーンセンターと併設しています。	東京臨海新交通臨海線ゆりかもめお台場海浜公園駅より徒歩8分
有料 有	子どもから高齢者まで手軽に安心して利用できるニュースポーツが6種目楽しめます。	営団有楽町線辰巳駅(出口2)より徒歩7分
有料 有	野球場と兼用の競技場です。本格的な陸上競技には不適です。運動会等の利用が主体です。	都営新宿線住吉駅より徒歩3分

有料 有	生涯スポーツに関心が集まる近年、大田区長期基本計画に基づき、地区体育館として建設された。スポーツ施設としての「アリーナ・トレーニングルーム」の他に多目的に使用できる「健康体育室」と講演、演奏会などが可能な「小ホール」を備えている。	京浜急行線平和島駅より徒歩6分
有料 無	武蔵野の面影を残す自然林のある公園の中の運動場です。	東急池上線池上駅より徒歩15分

総合運動施設(総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
世田谷区				
駒沢オリンピック公園総合運動場	世田谷区駒沢公園1-1	08:30 - 21:00		陸上競技場、硬式野球場、軟式野球場、補助競技場、テニスコート、プール、体育館、トレニングルーム、弓道場、第一球技場、第二球技場、屋内球技場
	03-3421-6121			
世田谷区立総合運動場	世田谷区大蔵4丁目6-1			体育館(競技フロア)1160㎡、体育館(観覧席)672席、柔道場、剣道場108㎡、弓道場5的、エアライフル場10m、集会室80席、テニスコート12面、軟式野球場1面、陸上競技場400m、洋弓場8的
	03-3417-4276			
東京厚生年金スポーツセンター	世田谷区大蔵4丁目7-1	09:00 - 21:00		テニスコート、ゴルフ(練習)場、体育館、サウナ付きのアスレチックルーム、レジャープール、会議室、レストラン、喫茶、
	03-3416-2611			
東京都立砧公園競技場	世田谷区砧公園	09:30 - 16:30		
	03-3700-0414			
世田谷区立二子玉川緑地運動場	世田谷区鎌田1丁目3-5	09:00 - 17:00		
	03-3709-3104			

渋谷区

渋谷区スポーツセンター	渋谷区西原1丁目40-18	09:00 - 21:00	第1・3月	大体育室、小体育室、幼児体育室、トレーニング室、第1～3武道場、プール25m、幼児用プール、運動場、庭球場4面、相撲場、会議室、レストラン
	03-3468-9051			

中野区

中野区立鷺宮運動広場	中野区白鷺3丁目1-13(鷺宮体育館)	06:00 - 21:00		グラウンド 4920㎡
	03-3337-1771			
中野区立妙正寺川公園運動広場	中野区松が丘1丁目33	09:00 - 17:00	第2木	少年野球場兼サッカー場(9600㎡)
	03-3951-2515			

杉並区

杉並区上井草スポーツセンター	杉並区上井草3丁目34-1	09:00 - 21:00		駐車場機械式地下52台、屋外約10台有り 土、日、祝日は、駐車場が不足。軽食レストラン談話スペース有り。
	03-3390-5707			
杉並区馬橋公園運動多目的広場	杉並区高円寺北4丁目35-5	08:00 - 18:30		
	03-3336-1105			
杉並区蚕糸の森公園運動場	杉並区和田3丁目55-49	09:00 - 17:00		トラック200m、少年用サッカー場、少年野球場
	03-3318-8763			

豊島区

豊島区西巣鴨体育場	豊島区西巣鴨4丁目22-19	08:30 - 17:00		全天候型テニスコート2面、アーチェリー5的、ゲートボール
	03-3949-4440			

北区

東京都障害者総合スポーツセンター	北区十条台1丁目2-2	09:00 - 21:00	水曜	体育館746㎡、屋内温水プール656㎡、卓球室、トレーニング室、運動場7082㎡、洋弓場1539㎡、庭球場1330㎡、スポーツ広場640㎡、集会室3室、宿泊室6室24人、印刷室、録音室、図書室
	03-3907-5631			
北区浮間少年運動広場	北区浮間2丁目7	08:00 - 18:00		野球場5150㎡、サッカー場5150㎡
	03-5970-0519			
北区立北ノ台スポーツ多目的広場	北区上十条5丁目14-4	09:00 - 21:00		第一スポーツ広場374.0㎡、第二スポーツ広場880.0㎡、体育館559.0㎡
	03-3908-9329			

荒川区

荒川総合スポーツセンター	荒川区南千住6丁目45-5	09:00 - 21:30		大体育室、温水プール、小体育室、卓球場、第一・第二武道場、トレーニングルーム、弓道場、エアライフル場、スポーツサウナ、洋会議室、和会議室、クラブ室大・小、コミュニティホール
	03-3805-1489			
荒川区菅区民運動場	荒川区西尾久3丁目14-3	09:00 - 17:00		トラック200m、直線コース100m、テニスコート4面、高跳、巾跳用砂場1面
	03-3805-1489			

練馬区

練馬総合運動場	練馬区練馬2丁目29-10	09:00 - 17:00		400mトラック、サッカー場1面、ゲートボールコート2面、少年野球場2面
	03-3995-2805			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	昭和39年第18回オリンピック東京大会の第2会場として使用された。緑豊かな公園内に12の体育施設を有し、東京都唯一の総合運動場として各種競技大会開催の他、都民にも利用されている。	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料 無	総合運動場は大蔵運動公園内にあり、公園は憩いの場として開放しています。公園施設として、林苑・噴水彫刻・アスレチックコーナー・C-57蒸気機関車などがあります。敷地面積112816㎡ 総床面積4222㎡	小田急線成城学園前駅より渋谷行きバス日大商学部前下車徒歩5分
有料 有	緑豊かな砧公園に隣接し、都内に有りながら静けさと自然の環境に恵まれている。	小田急線成城学園前駅よりバススポーツセンター前下車
有料 有	野球場の内野部分の利用ができないので、陸上競技場としてではなく運動会場として利用できる。	東急田園都市線用賀駅より徒歩20分
有料 無	サッカー、陸上競技、軟式野球等に利用できます。多摩川原を利用した広い緑地帯内にあり、ピクニック広場やゲートボール場があります。	田園都市線二子玉川駅より成城学園前駅行東急バス吉沢下車徒歩3分

有料 有	グループで楽しむ貸切使用(予約必要)のほか、個人でも楽しむことができるよう、いろいろな種目を用意しております。	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分
---------	---	----------------

無料 無	樹々に囲まれた、広さ4920㎡グラウンド。ダスト舗装。	西武新宿線鷺ノ宮駅より徒歩3分
無料 無	当運動広場は新宿区と共同で利用に供しております。したがって毎月1日～15日は中野区民、毎月16日～月末は新宿区民のために利用に供しています。	西武新宿線新井薬師前駅より徒歩10分

有料 有	旧上井草総合運動場を全面改築。体育館、温水プール、運動場の合築施設。体育館:体育室・小体育室・トレーニングルーム、温水プール:25mプール・幼児子供用プール、運動場:野球場4面(サッカー1面兼用)、ゲートボール2面、弓道場	西武新宿線上井草駅より徒歩3分
無料 有	多目的広場は水曜日と土曜日の午後と日曜日全日、ウィークデーの午前週一回を団体貸切とし、あとは一般に開放。四季の広場は午前ゲートボール、午後その他の軽スポーツに利用。	JR中央線高円寺駅より徒歩8分
有料 無	トラック200mあり 原則として小学生団体の使用に限定。小学校の校庭を多目的に利用している。	丸ノ内線東高円寺駅より徒歩2分

有料 無		都営三田線西巣鴨駅より徒歩7分
---------	--	-----------------

無料 有	障害を持った人たちの健康増進と社会参加を促進するため、スポーツ施設、宿泊施設及び集会室等の場を提供するとともに、障害者福祉に関する情報提供や講習等の事業を行っています。	JR埼京線十条駅より徒歩10分 十条駅南口より点字ブロック敷設されている JR池袋駅・王子駅より送迎バスあり
無料 無	少年専用の運動場として、区内の少年野球チームや少年サッカーチームの試合や練習の場として親しまれている 敷地面積5150㎡	JR埼京線北赤羽駅より徒歩10分
有料 無	旧小学校の体育館、グラウンドを青少年を中心とした活動の場に提供している。	JR十条駅より徒歩15分。バス姥ヶ橋下車徒歩2分

有料 有	区内在住在勤を問わず、誰もがいつ来ても利用することが出来る。また運営を民間スポーツ企業へ委託しており、多種多様化する需要に対応し、質の高いサービスの提供を行っている。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分、都電荒川線荒川区役所前より徒歩5分
有料 無	200mトラック・直線100m、5コースがとれる。テニスコート4面の使用も可。敷地面積9562㎡	都電宮の前駅より徒歩5分

無料 無	400mトラック、サッカー場1面、ゲートボールコート2面、少年野球場2面	西武池袋線練馬駅より徒歩10分
---------	--------------------------------------	-----------------

総合運動施設(総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
練馬区立びくに公園多目的広場	練馬区東大泉2丁目28-31	09:30 - 16:30		多目的広場(ゲートボールなど)
	03-3995-2805			
練馬区立夏の雲公園多目的広場	練馬区光が丘3丁目5-1	09:00 - 17:00		多目的広場
	03-3995-2805			
東京都立光が丘公園多目的運動広場	練馬区光が丘4丁目1-1	09:00 - 17:00		
	03-3977-7638			

足立区

足立区総合スポーツセンター	足立区東保木間2丁目27-1	09:00 - 21:00		大体育室、小体育室、選手控室、柔道場、剣道場、アスレチックルーム、サウナ(男女各1室)、弓道場、エアライフル場、多目的広場(運動場)
	03-3859-8211			
足立区立千住スポーツ公園運動場	足立区千住緑町2丁目1-1	09:00 - 17:00		トラック 6コース200m
	03-5686-2503			
足立区立北鹿浜公園少年球技場	足立区鹿浜3丁目26-1			1面3820㎡
	03-3880-5111			
足立区西新井橋緑地多目的広場	足立区関原1丁目先	06:00 - 18:00		多目的広場1面
	03-5686-2503			

江戸川区

江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4丁目2-20	09:00 - 21:30		大プール1面、小プール1面、大体育室1701㎡、小体育室689㎡、卓球場407㎡、柔道場260㎡、剣道場260㎡、会議室2室、和室1室、スポーツルーム757㎡
	03-3675-3811			
江戸川区スポーツランド	江戸川区東篠崎1丁目8-1	09:00 - 21:30		リンク1800㎡、プール(大)1つ、プール(小)1つ、テニスコート3面、会議室2室、健康ルーム1室、ミーティングルーム1室、屋外幼児プール2つ
	03-3677-1711			
江戸川区立北小岩運動場	江戸川区北小岩7丁目先	06:00 - 18:00		運動場(ラグビー場)23205㎡、トラック400m
	03-5662-1636			

八王子市

八王子市滝が原運動場	八王子市高月町2401先	08:45 - 16:45	火曜	野球場85540㎡、サッカー場7000㎡、テニスコート7750㎡、自転車競技場4200㎡、自由広場17575㎡、駐車場9538㎡、管理棟1棟
	0426-22-6720			

立川市

砂川中央地区北多目的運動広場	立川市砂川町5丁目12-1	09:00 - 17:00		野球場(中学生硬式、少年野球、ソフトボール)、サッカー、ゲートボール、その他
	042-536-6711			
国営昭和記念公園(うんどう広場)	立川市緑町3173(代表地番)	09:30 - 16:30		うんどう広場
	042-528-1751			

三鷹市

三鷹市大沢総合グラウンド	三鷹市大沢5丁目7-1	07:00 - 19:00		テニスコート6面、ジョギングコース1km、野球場2面、ソフトボール場2面、練習場1面、サッカーラグビー場兼陸上競技場1面、自由広場(少年サッカー1面)
	0422-45-1151(3327)			

青梅市

青梅市永山公園総合運動場	青梅市本町217	09:00 - 21:30		陸上競技場(トラック300m)、野球場(軟式)1面、庭球場(全天候型)2面、庭球場(クレー)1面、体育館(卓球・柔道他522㎡)、弓道場148㎡、管理事務所(会議室)134㎡
	0428-24-7721			

府中市

府中市市民健康センター	府中市矢崎町5丁目5	09:00 - 21:00		
	042-363-8111			

調布市

調布基地跡地運動広場(関東村グラウンド)	調布市西町1131-1	09:00 - 17:00		野球場、サッカー場、ラグビー場
	0424-81-7111(7498)			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	びくに公園多目的広場は、地域の方々が気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめる場として開放しています。	西武池袋線石神井公園駅よりバス比丘尼橋下車徒歩5分
無料	有	地域の方々が気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめる場として開放しています。また団体利用もできます。	大江戸線光が丘駅下車5分
無料	有		都営光が丘駅より徒歩10分

有料	無	総合体育施設として区民に親しまれている。多目的広場は、少年野球場、ソフトボール場、サッカー場としても利用できる。敷地面積53200㎡ 総床面積8984㎡	東武伊勢崎線竹の塚駅より総合スポーツセンター行バスでスポーツセンター下車
有料	無	地域の運動会などに利用されています。延床面積6311㎡	京成線千住大橋駅より徒歩5分
無料	無	少年野球・サッカー場兼用、軟式野球、ソフトボール、サッカー、球技。(地元管理の少年球技場です)	東武伊勢崎線西新井駅より都市農業公園行バス鹿浜4丁目下車徒歩3分
有料	無	サッカーゴールのあるグラウンドで、外には400mのトラックもあります。敷地面積30329㎡ 延床面積11323㎡	東武伊勢崎線西新井駅よりバス放水路土手下下車徒歩3分

有料	無	大・小体育室のほか、温水プール、柔剣道場、卓球室など。一般公開は、午前・午後・夜間それぞれ一般200円、小・中学生50円。プールは2時間単位。敷地面積8893㎡ 総床面積11029㎡	東西線西葛西駅より徒歩7分
有料	無	23区初の公営アイススケート場。リンクは60m×30mの本格的なもの。夏の期間(7/1～9月上旬)はプールとして利用。このほか、トレーニングルーム、全天候型テニスコートが3面ある。敷地面積16558㎡ 総床面積6032㎡ 無料駐車場200台	都営新宿線篠崎駅より瑞江駅行バス5分スポーツランド入口下車 篠崎駅よりスポーツランド行バス終点下車
有料	無	運動会、マラソン大会等の会場として利用され、ラグビー場他競技場としても利用できます。敷地面積23205㎡	京成線江戸川駅より徒歩10分

有料	無	多摩川河川敷を利用した運動場で野球場10面、テニスコート8面(全天候型4面クレー4面)、サッカー場兼自転車練習場、自由広場4面があります。敷地面積198354㎡	JR中央線八王子駅北口より拝島駅行バスで40分拝島橋下車徒歩20分
----	---	--	-----------------------------------

無料	無	敷地面積27400㎡、野球場、多目的運動広場	JR中央線立川駅より2番箱根ヶ崎行・三ツ藤行バスで砂川五番下車徒歩1分
無料	有	100mトラックが2本または200mトラック1本がとれ、運動会やマラソン大会のスタートゴールとしても利用できます。また、サッカーコート1面、ソフトボール2面としても利用できます。	JR青梅線西立川駅下車徒歩3分

無料	無	軟式野球場2面、ソフトボール場兼少年野球場2面、陸上競技場(400mトラック)兼サッカーラグビー場1面、自由広場1面、練習場(野球・少年野球・ソフト)1面、テニスコート6面。敷地面積90000㎡	JR中央線武蔵境駅よりバス15分飛行場前下車徒歩5分程度
----	---	---	------------------------------

無料	無	公園内に、陸上競技場・野球場・庭球場・体育館(卓球・柔道・剣道他)・弓道場がある総合運動場	JR青梅線青梅駅より徒歩7分
----	---	---	----------------

有料	無	総合体育施設として、野球場・サッカー場・テニスコート・体育館・プールがあり、また、いこいの森や交通遊園もあるため、市民に親しまれている。敷地面積197011㎡	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車
----	---	---	----------------------------------

無料	無	米軍基地跡地を国及び都より借用し暫定利用としてグラウンド利用している施設である。敷地面積166244㎡	京王線飛田給駅より徒歩10分 国道20号線添い、調布インターそば
----	---	---	----------------------------------

総合運動施設(総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
町田市				
鶴間公園運動広場	町田市鶴間3丁目1-3 042-724-3440	08:30 - 16:30	月～金	運動広場10000㎡
小金井市				
小金井市上水公園運動施設総合グラウンド	小金井市桜町2丁目2-31 042-386-2120	07:00 - 19:00		総合グラウンド12006㎡
小平市				
小平市立小川町二丁目市民広場	小平市小川町2丁目2057 042-343-1611	08:00 - 18:00		
小平市立花小金井四丁目市民広場	小平市花小金井4丁目229-1 042-343-1611	08:00 - 18:00		
小平市立福祉会館前市民広場	小平市学園東町1丁目19-14 042-343-1611	08:00 - 18:00		
小平市立中央公園グラウンド	小平市津田町1丁目1-1 042-343-1611	09:00 - 21:00		野球, サッカー, 陸上
小平市立花小金井南市民広場	小平市花小金井南町2丁目12-17 042-343-1611	08:00 - 18:00		
国立市				
東京都多摩障害者スポーツセンター	国立市富士見台2丁目1-1 042-573-3811	09:00 - 21:00	水曜	屋内温水プール654.75㎡、体育館753.66㎡、卓球室89.86㎡、トレーニングルーム175.55㎡、サウンドテーブルテニス室17.46㎡、集会室234.4㎡、印刷室、録音室、食堂、宿泊棟
福生市				
福生市福東グラウンド	福生市大字熊川1608 042-552-5511	08:30 - 17:00		グラウンド11640㎡
福生市管競技場	福生市大字福生3232 042-552-5511	08:30 - 21:30		トラック(陸上競技)300m、サッカー場1面、テニスコート4面
狛江市				
狛江市市民ふれあい広場	狛江市元和泉3丁目10-1 03-3430-1141	09:00 - 18:00		グラウンド7327㎡
西和泉グラウンド	狛江市西和泉1丁目16-1 03-3430-1141	09:00 - 18:00		グラウンド7236㎡
東大和市				
東大和市立桜が丘市民広場	東大和市桜が丘2丁目142-2 042-566-3531	06:00 - 18:00		
清瀬市				
清瀬市立清瀬内山運動公園	清瀬市下宿3丁目1375 0424-93-4033	09:00 - 17:00	月曜	サッカー場 1面、野球場 1面
清瀬市立下宿運動公園広場	清瀬市下宿2丁目524-1 0424-93-4033	09:00 - 17:00	月曜	広場(中学生以下)1面、広場(大人平日)1面
東久留米市				
東久留米市スポーツセンター	東久留米市大門町2丁目14-37 0424-70-7900	09:00 - 21:30	第2・4火	第1～3体育室、第1・2武道場、弓道場、プール、トレーニング室、会議室、ファミリースポーツ室、談話室、軽食コーナー
東久留米市立第八小学校グラウンド	東久留米市中央町3丁目21-41 0424-70-7900	17:00 - 21:00		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	広場全体が芝生の多目的広場、ソフトボール・少年野球・サッカー・ゲートボールを始め、レクリエーションなどがのびのびとできる。敷地面積10000㎡	東急田園都市線南町田駅より徒歩2分
無料	無	多目的運動施設であり、軟式野球、ソフトボール、サッカー等に利用できます。又、ゲートボールも利用できます。敷地面積12006㎡	JR中央線武蔵小金井駅より徒歩10分
無料	無	ゲートボールやレクリエーション等、地域に身近な多目的広場としてご利用できます。敷地面積2221㎡	JR武蔵野線新小平駅より徒歩5分
無料	無	ゲートボールやレクリエーション等、地域の多目的広場として利用できます。敷地面積2739㎡	西武新宿線花小金井駅より西武バス花小金井五丁目下車徒歩5分
無料	有	ゲートボールやレクリエーション等、地域の多目的広場として、利用できます。敷地面積2247㎡	西武多摩湖線青梅街道駅より徒歩5分
有料	無	夜間照明は4月～1月まで利用できます。面積26975㎡のうち、運動広場が19200㎡、野球場部分が4000㎡となっています。敷地面積26975㎡	西武国分寺線鷹の台駅より徒歩2分
無料	無	ゲートボールやレクリエーション等、地域の多目的広場として利用できます。敷地面積2994㎡	西武新宿線花小金井駅より徒歩6分
無料	有	障害者専用のスポーツセンター。障害者の健康増進と社会参加を促進するため、スポーツ施設や集会室等の利用を供するとともに、講習・講座等の事業を実施し、障害者の福祉の増進を図る。敷地面積9102㎡ 総床面積6388㎡	JR中央線国立駅・JR南武線谷保駅よりリフト付き送迎バスあり、国立駅より路線バス5分 国立高校前下車、谷保駅より徒歩7分
有料	無	ソフトボール、球技に利用できる。敷地面積11640㎡	JR青梅線拝島駅より徒歩5分
有料	無	多目的運動場として、次のような種目に利用されています。陸上競技、サッカー、ソフトボール、グラウンドゴルフ、ゲートボール等です。又、全天候型のテニスコートが四面併設されています。敷地面積15500㎡	JR青梅線福生駅より青梅駅行西東京バス5分 加美下車徒歩15分
有料	有	個人開放(月、水、金、ただし祝日は除く)無料、団体使用(火・木・土・日及び祝日)有料。多目的運動場、少年野球以外にサッカー(練習のみ)にも使用できる。(東京都水道局用地借用) 敷地面積6818㎡	小田急線と泉多摩川駅より徒歩10分
有料	無	旧狛江4小の校庭を暫定利用。多目的運動場。敷地面積7236㎡。	小田急線狛江駅よりバス15分、西和泉下車徒歩5分。狛江駅より多摩川住宅行バス。
有料	無	野球(軟式)だけでなく、ソフトボール・サッカー・ゲートボール・運動会等幅広く利用できる。駐車場が小さい(20台位)ので注意を要する。A面・B面といった分割利用(全面利用も可)。敷地面積14520㎡	西武拝島線東大和市駅より徒歩10分
有料	無	この運動場は、中学生以下と大人のサッカー、野球その他の運動競技ができる。敷地面積28456㎡	西武池袋線清瀬駅よりバス15分 台田団地下車徒歩30分 交番前より徒歩30分
有料	無	この広場は、小学生以下の野球・サッカー、大人は、ソフトボール等に使用され、広く市民の、いこいの場所として、親しまれている。	西武池袋線清瀬駅よりバス15分 台田団地下車徒歩3分
有料	有		西武池袋線東久留米駅東口より徒歩15分
有料	無	小学校の校庭に夜間照明を設置している。グラウンドのコンディション維持のため、スパイクを履いての利用はできない。	西武池袋線東久留米駅西口より西武バスで5分 中央公民館入口下車徒歩10分

総合運動施設(総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
東久留米市東部運動広場	東久留米市金山町1-19	07:00 - 18:00		水洗トイレ、日除け、水飲場、倉庫
	0424-70-7900			
東久留米市西部運動広場	東久留米市滝山5-5	07:00 - 18:00		水洗トイレ、日除け、水飲場、倉庫
	0424-70-7900			

武蔵村山市

武蔵村山市総合運動場	武蔵村山市岸5丁目31-7	09:00 - 17:00		第1(野球場)、第2(陸上競技場)300m
	042-565-1111(442)			
武蔵村山市野山北公園運動場	武蔵村山市本町5丁目31-1	09:00 - 17:00		
	042-565-1111(442)			

多摩市

多摩スポーツセンター	多摩市東寺方647		なし	宿泊室(4人部屋)15ル-ム(2人部屋)3ル-ム(定員66名)会議室第1(定員90名)第2(定員40名)第3(定員15名)プール、体育館、サウナ
	042-375-3371			

羽村市

羽村市立宮の下運動公園グラウンド	羽村市羽加美4丁目875先	06:00 - 18:00		野球場2面、ソフトボール場1面、サッカー場1面(野球場1面とソフトボール場を兼用)
	042-555-0033			
羽村市立富士見公園グラウンド	羽村市緑ヶ丘4丁目11	06:00 - 21:00		陸上競技場1面、ソフトボール場3面(2面は陸上競技場と兼用)
	042-555-0033			

あきる野市

あきる野市総合グラウンド	あきる野市二宮東1丁目11-2先	07:00 - 17:00	火曜	野球場2面、テニスコート6面、ソフトボール場3面、玉見ヶ崎テニスコート4面
	042-559-1163			
市民運動広場	あきる野市二宮683	07:00 - 17:00	火曜	野球場2面、ソフトボール場3面
	042-559-1163			
あきる野市グリーンスポーツ公園	あきる野市雨間1946		火曜	テニスコート2面、キャンプ場3370㎡、いきいきセンター1棟、少年野球場3面、ランニングバーン1面、スベリ台
	042-558-3344			

西東京市

西東京市北原運動場	西東京市北原町3丁目3	09:00 - 17:00		運動場5060㎡
	0424-64-1311			
西東京市芝久保運動場	西東京市芝久保町1丁目18	09:00 - 17:00		運動場8969㎡
	0424-64-1311			
西東京市民公園グラウンド	西東京市向台町5丁目4	09:00 - 21:00		運動場6972㎡
	0424-64-1311			
西東京市向台運動場	西東京市向台町5丁目4	06:00 - 21:00		運動場29514㎡ A面=主に軟式野球 B面=主にソフトボール・サッカー等
	0424-64-1311			
西東京市健康広場	西東京市栄町1丁目630-1-5	09:00 - 18:00		
	0424-25-0505			

瑞穂町

瑞穂町営第2グラウンド	瑞穂町箱根ヶ崎西松原3-1	07:00 - 18:30		野球場、ゲートボール場
	042-557-7071			
瑞穂町営グラウンド	瑞穂町大字箱根ヶ崎2189	07:00 - 21:30		野球場・庭球場
	042-557-7071			

檜原村

檜原村総合運動場	檜原村585	08:30 - 21:30		グラウンド6894㎡
	042-598-1011			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	多目的広場 3996㎡、住宅地にあり	西武池袋線東久留米駅より西武バス東久留米団地行で15分宝泉寺下車徒歩15分
無料	無	多目的運動広場 2970㎡	西武池袋線東久留米駅西口より西武バス団地センター下車徒歩5分

有料	有	第一運動場は、軟式野球・硬式野球・ソフトボール等に使用できません。第二運動場は、日本陸連公認の4種認定の300mトラックを備えた多目的運動場です。敷地面積37691㎡	JR中央線立川駅よりバス35分宿薬師堂前下車徒歩20分
有料	無	スポーツ・レクリエーション等に使用できます。敷地面積6656㎡	JR中央線立川駅よりバス30分横田下車徒歩10分

有料	無	新宿から約30分。恵まれた環境の中で各種セミナー、合宿などさまざまな用途にご利用いただける施設です。	京王線、聖蹟桜ヶ丘駅より路線バスで8分。京王、小田急多摩センター駅より路線バスで13分
----	---	--	---

有料	無	野球場、ソフトボール場、サッカー場(野球場、ソフトボール場と兼用)があり、多摩川を望む施設として、市民に親しまれています。敷地面積12000㎡	JR青梅線羽村駅より徒歩25分
有料	有	陸上競技場、ソフトボール場(陸上競技場と兼用、3面のうち2面に夜間照明設備有り)、ソフトボール場があり緑に囲まれた施設として、市民に親しまれています。敷地面積18000㎡	JR青梅線羽村駅より徒歩20分

有料	無	多摩川の河川敷にあり、野球場、ソフトボール場、テニスコート等があり総合運動場として広く利用されている。敷地面積53603㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩20分
有料	無	市のほぼ中央に位置し、各種イベント、スポーツ大会にも使用でき多目的広場として市民に親しまれ利用されている。敷地面積6849㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩20分
有料	無	グリーンスポーツ公園は野外活動施設として多くの市民に利用されている。公園内には萩のトンネル、スベリ台等がある。	JR五日市線秋川駅より徒歩30分

無料	無	少年野球場、少年サッカー場及びゲートボール場に利用できる。	西武新宿線無駅より西武バス(ひばりヶ丘駅行-谷戸経由)北原二丁目下車徒歩3分田無駅より徒歩15分
無料	無	少年野球、少年サッカー、ソフトボールに利用できます。	西武新宿線無駅より徒歩10分
有料	無	多目的広場として各スポーツに利用されている。夜間照明あり。	西武新宿線無駅より徒歩12分
有料	無	野球場、ソフトボール、サッカー、ゲートボールなどにご利用できます。夜間照明あり。	西武新宿線無駅より徒歩12分
有料	無	野球・ソフトボール・サッカー・テニス等の練習の使用が可能。敷地面積4000㎡	西武池袋線保谷駅よりバス5分三軒屋下車徒歩15分

有料	無	軟式野球、ソフトボール、ゲートボール等に使用できます。	JR八高線箱根ヶ崎駅より徒歩20分
有料	無	軟式野球、ソフトボール、ゲートボール、硬式テニス、ソフトテニス等に使用できます。	JR八高線箱根ヶ崎駅より徒歩10分

有料	無	多目的広場として各スポーツに利用でき、夜間設備もあります。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス30分払沢の滝入口下車徒歩2分
----	---	-------------------------------	---------------------------------

総合運動施設(総合運動場・スポーツセンター・多目的運動場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
奥多摩町				
登計原総合運動公園	奥多摩町氷川1940 0428-85-1618	08:00 - 21:30		野球用(多目的)グラウンド、ゲートボール場、テニスコート他
三宅村				
三宅村三七山スポーツ公園	三宅村坪田738 03-5320-7785	09:00 - 16:30	水曜	テニスコート、キャンプ場、イベント広場、ゲートボール場
小笠原村				
小笠原村奥村運動場	小笠原村父島字奥村 04998-2-3201	09:00 - 20:30		グラウンド1面、テニスコート3面、ゲートボール場1面、集会室1室、倉庫34㎡、便所34㎡
小笠原村評議平運動場	小笠原村母島字評議平 04998-3-2111	09:00 - 20:30		グラウンド1面、テニスコート2面
都外				
豊島区立三芳グラウンド	埼玉県入間郡三芳町大字上富382-1 0492-59-9397	09:00 - 17:00		野球場 2面 内野クレー、外野天然芝。運動場 1面 サッカー、ラグビー等。庭球場 6面 砂入り人工芝。クラブハウス(更衣室、シャワー室、食堂等) 駐車場 55台分
文京区柏総合運動場	千葉県柏市東柏1丁目22-34 03-5803-1309	09:00 - 17:00	月曜	運動場兼野球場1面

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無		JR青梅線奥多摩駅より徒歩20分
無料 無		三宅村営バスで御子敷下車、徒歩1分
有料 無	サッカー、ソフトボール、野球、テニス、ゲートボール等のレクリエーションなどに利用して下さい。敷地面積17118㎡	父島二見港より徒歩10分
有料 無	野球、サッカーなどの球技に利用できます。グラウンドは芝、テニスコートは人工芝です。敷地面積17150㎡	母島沖港より徒歩15分
有料 有	区内では確保不可能な拡大な敷地に野球場、運動場、庭球場、クラブハウスを設置	東武東上線鶴瀬駅よりライフバス15分三芳中学校前下車
有料 無	柏市東部に位置し、周囲にはまだ緑が多く残されている。テニス・野球・陸上・運動会等幅広く区民に利用されている総合施設として充実している。敷地面積32436㎡	JR常磐線柏駅東口よりバス(4番乗場)で15分刈込下車徒歩5分

2 陸上競技場

陸上競技場

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
外濠公園総合グラウンド競技場運動場	千代田区五番町先 03-3234-2841	09:00 - 21:00		直線100mと1週200mのトラック、走幅跳用の砂場
新宿区				
国立霞ヶ丘競技場陸上競技場	新宿区霞ヶ丘町10 03-3403-1151	09:00 - 21:00		陸上競技場 トラック400m、ランプ下練習場90m、人工芝練習場500m、回廊ジョギング走路650m、会議室5室、駐車場、直線 8コース100m
台東区				
台東区台東リバーサイドスポーツセンター陸上競技場	台東区今戸1丁目1-17 03-3872-3181	09:00 - 17:00	月曜	トラック(6コース)200m、直線(8コース)100m、体育準備室
墨田区				
東京都立東白鬚公園競技場	墨田区堤通2丁目2 03-3614-4467	09:00 - 17:00		
墨田区荒川四ツ木橋緑地球技場	墨田区墨田4丁目先 荒川河川敷 03-3624-4483	06:00 - 18:00		
江東区				
江東区夢の島競技場	江東区夢の島2 03-3522-0846	09:00 - 21:00		トラック:全天候型舗装 1周400m×8レーン フィールド:芝生 105m×68m
東京都立夢の島公園競技場	江東区夢の島3-2 03-3522-0281	09:00 - 17:00		
品川区				
東京都立大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場	品川区八潮4丁目1-19 03-3790-2378	09:00 - 17:00		第三種公認陸上競技場(400mトラック8コース)、メインスタンド、芝生スタンド、写真判定室、放送室、医務室、更衣室あり。
大田区				
大田区立多摩川大師橋緑地運動場	大田区本羽田1丁目及び2・3丁目 03-5713-2006	09:00 - 17:00		運動場1面
大田区立多摩川台公園運動場	大田区田園調布1丁目63-1 03-3722-3100	09:00 - 17:00		運動場
世田谷区				
駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場	世田谷区駒沢公園1-1 03-3421-6121	08:30 - 17:00		更衣室、役員室、貴賓室、シャワー室、会議室
世田谷区立総合運動場陸上競技場	世田谷区大蔵4丁目6-1 03-3417-4276	09:00 - 17:00		陸上競技場20425㎡、トラック(全天候型)400m、観客席1800席
駒沢オリンピック公園総合運動場補助競技場	世田谷区駒沢公園1-1 03-3421-6121	08:30 - 17:00		更衣室、シャワー室
渋谷区				
東京体育館・陸上競技場	渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1 03-5474-2111	09:00 - 21:00		陸上競技場・トラック200m
東京都立代々木公園陸上競技場(織田フィールド)	渋谷区神南2丁目 03-3469-6081	09:00 - 21:00		
杉並区				
東京都立和田堀公園競技場	杉並区成田西1丁目30-27 03-3313-4247	09:00 - 17:00		
杉並区下高井戸運動場	杉並区下高井戸3丁目26-1 03-5374-6191	09:00 - 21:00		人工芝・サッカー場1面、野球場2面、ナイター設備あり

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	四ツ谷と飯田橋の間につづく掘割は、かつての江戸城外濠の名残りであり、この外濠公園内にある施設である。野球場と兼用施設。	JR・地下鉄四ツ谷駅より徒歩5分
有料 無	昭和39年10月10日、第18回オリンピック東京大会の主会場として使用され、その後も毎年100回以上各種スポーツ競技会に使用されている。敷地面積74197㎡ 総床面積69224㎡ 収容人数60,057人	JR中央線千駄ヶ谷駅より徒歩5分。都営大江戸線 国立競技場駅下車 徒歩1分。
有料 無	台東区の総合スポーツ施設として、区民に利用されている。全天候型舗装路、1周200m・6コース、直走路100m・8コース、人工芝、メインスタンド1040人収容。敷地面積48752㎡ 総床面積8430㎡	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 有	少年野球場と兼用の競技場です。	東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅より徒歩10分
有料 無	荒川河川敷にある球技場(1面)です。	東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅より徒歩10分
有料 有	(財)日本陸上競技連盟 第2種公認の陸上競技場で、ナイター設備もあります。	JR京葉線、地下鉄有楽町線新木場駅より徒歩5分
有料 有		JR京葉線新木場駅及び地下鉄有楽町線新木場駅より7分
有料 有	平成11年5月リニューアルオープン。トラック競技全般が行える1周400m・8コースの第三種公認陸上競技場です。陸上競技、サッカー、ラグビー、アメリカンフットボール、運動会での利用ができます。	東京モノレール大井競馬場前下車徒歩8分、JR大森駅東口より京急バス森22系統ほかで中央公園下車徒歩3分。
有料 無	一周400mトラックをそなえた運動場です	京急空港線大鳥居駅より徒歩15分
有料 無	一周200mトラックが設けられる広さの広場です	東急多摩川線多摩川駅より徒歩5分
有料 有	第二種公認競技場。ウレタン系全天候型トラック400m×8コース。芝フィールド106m×74m。利用制限あり。観覧席22892席	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料 無	400m、全天候型のトラックを整備している。	小田急線成城学園前駅より渋谷行バス日大商学部前下車徒歩5分
有料 無	クレイフィールド、115m×81m、観客用スタンドはありません	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料 無	一般公開の施設です。5レーンの200mトラック及び100m直線コースがあります。	JR中央線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩1分、都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅(東京体育館前)」下車A4出口前
有料 有	都立代々木公園の運動施設広場(B地区)にあり、第3種公認陸上競技場である(球技は不可)400mトラック、夜間照明設備あり。	JR山手線原宿駅より徒歩5分
有料 有		京王井の頭線西永福駅より徒歩15分 京王バス(永福町・松ノ木住宅)都立和田堀公園下車
有料 無	ナイター設備あり、サッカーグラウンドと野球場の兼用施設、使用区分に応じて、マウンドを移動している。	京王井の頭線西永福駅より徒歩10分 京王線桜上水駅より徒歩8分

陸上競技場

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
北区				
北区立北運動場	北区神谷2丁目47-6	09:00 -		トラック1周300m、直線コース100m各6コース フィールドサッカー(大人用1面少年用2面) 砲丸投げ その他 走り幅跳び、三段跳び、ピット及び砂場等。
	03-3902-5639	21:00		
板橋区				
板橋区新河岸陸上競技場	板橋区新河岸3丁目1-3	09:00 -		
	03-3969-4166	17:00		
東京都立赤塚公園競技場	板橋区高島平3丁目1	09:00 -		
	03-3938-5715	17:00		
板橋区荒川戸田橋陸上競技場	板橋区舟渡4丁目7先	09:00 -		
	03-3969-4166	17:00		
練馬区				
東京都立光が丘公園競技場	練馬区光が丘4丁目1-1	09:00 -		
	03-3977-7638	17:00		
東京都立大泉中央公園競技場	練馬区大泉学園町9丁目4-3	09:00 -		
	03-3867-8096	17:00		
東京都立城北中央公園競技場	練馬区氷川台1丁目3-1	09:00 -		
	03-3931-3650	21:00		
足立区				
東京都立舎人公園陸上競技場	足立区舎人公園1-1	09:00 -		
	03-3857-2308	17:00		
葛飾区				
葛飾区総合スポーツセンター陸上競技場	葛飾区奥戸7丁目17-1	09:00 -		陸上競技場(3種公認18800㎡、トラック(直線)100m、トラック(周回)400m、フィールド、メインスタンド1000人、芝生スタンド2000人)
	03-3691-7111	21:00		
江戸川区				
江戸川区陸上競技場	江戸川区清新町2丁目1-1	09:00 -		トラック・フィールド、会議室 50人、会議室 50人
	03-3878-3741	21:30		
東京都立篠崎公園競技場	江戸川区上篠崎1丁目25-1	09:00 -		
	03-3670-4080	21:00		
八王子市				
八王子市富士森公園陸上競技場	八王子市台町2丁目2 富士森公園内	08:45 -		トラック(競技場)400m、直線コース(2本)100m、障害施設3000m
	0426-22-6720	16:45		
八王子市上柚木公園陸上競技場	八王子市上柚木2丁目40-1	08:45 -		
	0426-75-0227	16:45		
立川市				
立川市立川公園陸上競技場	立川市錦町6丁目29-62	09:00 -	水曜	陸上競技場20536㎡
	042-536-6711	17:00		
武蔵野市				
武蔵野市立武蔵野陸上競技場	武蔵野市吉祥寺北町5丁目11-20	09:00 -		競技場全面400m、フィールド1面、ジョーキングコース520m
	0422-56-2200	17:00		
三鷹市				
東京都立井の頭恩賜公園競技場	三鷹市下連雀1丁目1-1	09:00 -		
	0422-44-3796	17:00		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	平成9年10/1改築オープン。サッカー場・陸上競技場・ゲートボール等として利用できる。トラック1周300m6コース、直線100m6コースを有し、フィールドは大人用1面少年用2面のサッカーができる。ナイター設備有。観覧席634席。	JR埼京線赤羽駅より徒歩12分 地下鉄南北線志茂駅より徒歩12分
有料 有	全天候型公認(第5種)250m7コースフィールド競技、貸切利用がない場合は個人利用ができ、無料。観客席600人収容 敷地面積10595㎡	都営三田線高島平駅より徒歩15分
有料 有	公園の緑に囲まれた競技場です。団体貸切りのない日は、無料で個人利用ができます。	都営三田線高島平駅より徒歩10分
有料 有	全天候型公認(第5種)400m8コース。	都営三田線西台駅より徒歩15分
有料 有	400mトラックがある。	都営光が丘駅より徒歩10分
有料 有		西武池袋線大泉学園駅より成増駅行バス 大泉中央公園前下車
有料 有	公園の中にある競技場、400mトラックと外周ジョーキングコース(500m)を備え、夜間照明設備もある。	東武東上線板上橋駅より徒歩15分 有楽町線氷川台駅より徒歩20分
有料 有	第三種公認陸上競技場。フィールド内は、サッカー・ラグビー場としても利用できる。	JR日暮里駅より都バス30分舎人公園前下車徒歩5分 東武伊勢崎線竹の塚駅よりバス中入谷下車
有料 有	第3種公認の公式トラックを有し、フィールド部分は球技に利用されています。敷地面積18800㎡ 収容人数3000人	京成線青砥駅より徒歩15分
有料 無	日本陸連二種公認。全天候型トラック・天然芝のフィールドなどと都内でも数少ない大型施設として、陸上競技・サッカー・ラグビーを中心に全国大会も行われている。敷地面積35787㎡ 総床面積7200㎡ 収容人数6950人	東西線西葛西駅より臨海町2丁目団地行都バス10分陸上競技場西口下車徒歩1分
有料 有	千葉県との境を流れる江戸川の堤防の西に広がる、広場と運動施設を備えた緑地の多い公園です。	JR総武線小岩駅より京成バス一之江駅行浅間神社前下車徒歩4分
有料 有	400mシンダー舗装8レーン。3000m障害施設。100m直線コース2本あり。従って風向きによって使い分けが出来る。敷地面積26732㎡ 総床面積350㎡ 収容人数18440人	JR中央線八王子駅より京王バス法政大学行で13分富士森公園下車
有料 有	日本陸上競技連盟第2種公認競技場。400m全天候ウレタン舗装8レーン。照明塔4基。写真判定装置あり。収容人員3144名。	京王相模原線南大沢駅より北野駅・八王子駅行バス5分陸上競技場下車
有料 無	公認2種。トラック400m・8コース。直線150m・10コース。敷地面積20536㎡ 収容人数10000人	JR中央線立川駅南口より徒歩15分 立川駅北口よりバス野球場前下車
有料 有	日本陸上競技連盟第3種公認競技場。トラックは400m8コースオールウエザー。インフィールドは芝生でサッカー、ラグビーも可、その他外周は520mのジョーキングコースとなっている。敷地面積30239㎡	JR中央線三鷹駅よりバス8分武蔵野市役所前下車 三鷹駅北口より1番のバス停にて乗車
有料 有	緑豊かな井の頭公園の中にある競技場です。	JR中央線吉祥寺駅よりバス6分万助橋下車徒歩15分

陸上競技場

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
府中市				
東京都立武蔵野公園競技場	府中市多磨町2丁目24-1	09:00 -		
	042-361-6861	21:00		
府中市市民陸上競技場	府中市寿町2丁目20	09:00 -		公認3種11725㎡、全天候舗装トラック300m、夜間照明、審判室、更衣室、観客席(1,066席)、会議室
	042-335-4488	21:00		
昭島市				
昭島市菅陸上競技場	昭島市東町5丁目11-43	08:45 -		トラック(運動場)400m、直線コース(運動場)100m、サッカー場1面、陸上競技場23873㎡
	042-541-0046	16:45		
町田市				
町田市立陸上競技場	町田市野津田町2035	09:00 -	月曜	トラック(8コース)400m、インフィールド7300㎡
	042-735-4511	17:00		
日野市				
日野市民陸上競技場	日野市日野本町7丁目12-1	09:00 -		陸上競技場、会議室
	042-582-3679	17:00		
東村山市				
東村山市運動公園トラック競技場	東村山市恩多町1丁目51-1	08:00 -		陸上競技場
	042-393-9222	21:00		
国立市				
国立市河川敷公園陸上競技場	国立市谷保9544先	08:30 -		
	042-576-2111(137)	17:00		
多摩市				
多摩市立陸上競技場	多摩市諏訪4丁目9	09:00 -		陸上競技場(団体)400m、陸上競技場(個人)400m
	042-374-2313	19:00		
稲城市				
稲城中央公園総合グラウンド	稲城市長峰1-1	09:00 -		
	042-331-7151	17:00		
あきる野市				
東京都立秋留台公園競技場	あきる野市二宮673-1	09:00 -		
	042-559-6910	17:00		
瑞穂町				
瑞穂ビューパーク競技場	瑞穂町天字箱根ヶ崎2475	09:00 -	火曜	競技場11829㎡、会議室76㎡、観覧席700名
	042-557-7070	22:00		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	兼用競技場であるが、専ら野球場として使用されており、トラック直線コース等は付設されていない。夜間照明設備あり。	JR中央線武蔵小金井駅よりバス多磨町下車徒歩3分
有料 有	市の中心部に位置し、第3種公認全天候舗装トラックでナイター設備もあり、企業、大学の陸上部を始め、陸上愛好者まで広範囲に多く利用されている。	京王線府中駅より徒歩10分
有料 無	市民及び会社、学校等が競技会場として利用し親しまれている。フィールド内はサッカー場として利用できる。また、本市のくじら祭り主会場として開放し市民の憩いの場として利用している。敷地面積23873㎡	JR青梅線東中神駅より徒歩5分
無料 無	全国初の、ウレタン系全天候舗装エンボス仕上げ、8コース400mトラックを備え、インフィールドではサッカーの公式試合も可能な第3種公認の競技場で、地域の各種競技会が開催されています。敷地面積27500㎡ 収容人数6200人	JR横浜線町田駅よりバス野津田車庫下車又は鶴川駅よりバス
有料 有	400mトラック(110m、100m、80mの直線コースを含む)。フィールドは走巾跳、および他種目可。ラグビー、サッカーも使用可。敷地面積39375㎡	JR中央線日野駅、多摩都市モノレール甲州街道駅下車徒歩15分
有料 無	公園の中にあるトラック競技場。	西武新宿線久米川駅よりバス10分向台下車徒歩10分、久米川駅より徒歩25分
有料 無	400mコース	JR南武線矢川駅より徒歩15分
有料 有	二種公認陸上競技場として、陸上競技を中心に使用している。又フィールド内の芝生では、サッカーやラグビーの市民大会の決勝大会時に使用している。敷地面積20675㎡ 収容人数4200人	京王相模原線京王永山駅よりバス10分終点諏訪4丁目下車徒歩2分
有料 有	日本陸上連盟第4種公認競技場で、400m×8コースのトラックとサッカー、ラグビー等が利用できるフィールドからなる。	京王相模原線稲城駅よりバス長峰行き中央公園下車
有料 有		JR五日市線東秋留駅又は秋川駅より徒歩15分
有料 無	300mのトラック。サッカー(100m×60m)にも利用できます。敷地面積11829㎡	JR八高線箱根ヶ崎駅よりバス5分瑞穂農協前下車徒歩7分

3 球 技 場

- (1) 野球場
- (2) サッカー場・ラグビー場
- (3) テニスコート
- (4) ゲートボール場
- (5) ゴルフ [練習] 場・その他

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
外濠公園総合グラウンド野球場	千代田区五番町先	06:00 - 21:00		野球場(軟式野球・ソフトボール)1面、左翼110m、中堅70m、右翼90m、照明灯4基、スコアボード、ダッグアウト
	03-3234-2841			
中央区				
中央区立月島運動場	中央区晴海1丁目3-29	06:00 - 20:30	月曜	野球(ソフト)3面
	03-3546-5529			
港区				
東京都立芝公園野球場	港区芝公園4丁目	09:00 - 21:00		
	03-3431-4359			
港区立埠頭少年野球場	港区海岸3丁目14-34	08:00 - 20:00		少年野球場1面
	03-3452-4151			
新宿区				
新宿区西戸山公園野球場	新宿区百人町4丁目1	06:00 - 21:00		
	03-3232-3789			
新宿区西落合公園少年野球場	新宿区西落合2丁目19	09:00 - 18:00		
	03-3232-3789			
新宿区落合中央公園野球場	新宿区上落合1丁目2	06:00 - 21:00		
	03-3232-3789			
文京区				
文京区後楽公園少年野球場	文京区後楽1丁目6-25	09:00 - 17:00	月曜	少年野球場1面
	03-5803-1309			
東京ドーム	文京区後楽1丁目3			多目的スタジアム55000人
	03-5800-9999			
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター野球場	台東区今戸1丁目1-30	09:00 - 21:00	月曜	
	03-3872-3181			
台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場	台東区浅草7丁目1-22	09:00 - 17:00	月曜	少年野球場(1面)3704㎡
	03-3872-3181			
東京都立上野恩賜公園野球場	台東区上野公園	09:00 - 21:00		
	03-3828-5644			
東京都立上野恩賜公園競技場	台東区上野公園	09:00 - 21:00		
	03-3828-5644			
墨田区				
墨田区墨田野球場	墨田区墨田4丁目先	06:00 - 18:00		
	03-3624-4483			
墨田区荒川四ツ木橋緑地野球場	墨田区墨田4丁目5丁目先	06:00 - 18:00		
	03-3624-4483			
墨田区錦糸公園野球場	墨田区錦糸4丁目15-1	06:00 - 20:30	月曜	
	03-3624-4483			
墨田区八広野球場	墨田区八広6丁目地先 荒川河川敷	06:00 - 18:00		
	03-3624-4483			
東京都立東白鬚公園小野球場	墨田区堤通2丁目2	09:00 - 16:00		
	03-3614-4467			
墨田区隅田公園少年野球場	墨田区向島5丁目6-13	08:00 - 18:00	月曜	
	03-3624-4483			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	競技場と兼用施設。	JR・地下鉄中央線四ツ谷駅より徒歩5分
有料 無	都心の体育施設として、野球・ソフトボールに利用されている。(1月から3月中旬は休場) 敷地面積18949㎡	有楽町線月島駅より徒歩15分
有料 有	都心の野球場で、サラリーマンの方々などの利用の多い施設です。野球場(軟式)2面、 夜間照明設備あり。	都営三田線芝公園駅より徒歩2分
有料 無	港区スポーツ少年団体の小・中学生野球チームの活動場所の一つとして、利用されている。	JR田町駅より徒歩15分
有料 無	1面(7,902㎡)で、人工芝、夜間照明がある施設。	JR山手線高田馬場駅より徒歩7分 高田馬場駅戸山口より都営戸山団地前
無料 無	グラウンド面積5304㎡で1面ある。	西武新宿線新井薬師前駅より江古田行関東バスで7分哲学堂公園入口下車徒歩5分
有料 無	人工芝、夜間照明	西武新宿線下落合駅より徒歩7分下水道局落合処理場上
有料 無	名庭園後楽園に隣接し、交通も便利である。少年野球・婦人ソフトボール場として広く区民に利用されている。敷地面積2673㎡	丸ノ内線後楽園駅より徒歩5分
有料 有	全天候対応型の施設で、野球をはじめ各種スポーツ、コンサート、イベント、コンベンションなどに幅広く利用できます。敷地面積46755㎡ 収容人数55000人	JR中央線水道橋駅より徒歩5分 営団地下鉄後楽園駅、都営地下鉄水道橋駅より徒歩4分
有料 無	台東区の総合スポーツ施設として、区民に利用されている。野球場2面、ナイター設備あり。	都営浅草線浅草駅より徒歩12分
有料 無	台東区の総合スポーツ施設として、区民に利用されている。1面(3,704㎡) 敷地面積3,704㎡	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 有	野球場兼競技場となっている。野球場1面。夜間照明設備あり。	JR上野駅より徒歩2分
有料 有	野球場兼用競技場となっている。夜間照明設備あり。	JR上野駅より徒歩2分
有料 無	荒川河川敷の野球場5面競技場と併用	京成線八広駅より徒歩10分
有料 無	荒川河川敷にある野球場(2面)です。	東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅より徒歩15分
有料 無	2面・競技場と併用	JR総武線錦糸町駅より徒歩3分
有料 無	2面、荒川河川敷の野球場 敷地面積14019㎡	京成線八広駅より徒歩5分
有料 有	小・中学生を対象とした、少年野球場です。大人はソフトボールのみの利用となります。 小野球場2面。(注)駐車場なし	東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅より徒歩10分
有料 無	1面	東武伊勢崎線曳舟駅より徒歩15分

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
墨田区荒川四ツ木橋緑地少年野球場	墨田区東墨田2丁目先	06:00 - 18:00		
	03-3624-4483			

江東区

東京都立大島小松川公園小野球場	江東区大島9-9	09:00 - 21:00		
	03-3636-9365			
東京都立猿江恩賜公園野球場	江東区住吉2丁目28地内	09:00 - 21:00		野球場(2面)11049㎡
	03-3631-9732			
江東区菅潮見野球場	江東区潮見1丁目1-1	08:00 - 18:00		野球場4面
	03-3522-0846			
江東区亀戸運動公園	江東区亀戸9丁目37	08:00 - 17:00		
	03-3683-3734			
江東区菅亀戸野球場	江東区亀戸2丁目6-50	08:00 - 18:00		野球場2面
	03-3522-0846			
江東区夢の島総合運動場	江東区夢の島2	06:00 - 18:00		軟式野球場8面・少年野球場4面
	03-3522-0846			

品川区

品川区天王洲公園野球場	品川区東品川2丁目6-23	09:00 - 21:00	月曜	軟式野球場3面(内サッカー1面)ミーティングルーム
	03-5742-6838			
品川区青空野球場	品川区八潮2丁目1-8	09:00 - 17:00		軟式野球場3面
	03-5742-6838			
品川区しながわ区民公園少年野球場	品川区勝島3丁目2-2	09:00 - 17:00	月曜	少年野球場2面
	03-5742-6838			
品川区八潮北公園野球場	品川区八潮1丁目3-1	09:00 - 21:00	月曜	野球場1面
	03-5742-6838			
品川区子供の森公園軟式こども野球場	品川区北品川3丁目10-13	09:00 - 17:00	月曜	野球場1面
	03-5742-6838			
東京都立大井ふ頭中央海浜公園野球場	品川区八潮4丁目1-19	07:00 - 21:00		軟式野球場6面あり。うち、4面には夜間照明設備あり。
	03-3790-2378			

目黒区

目黒区立碑文谷野球場	目黒区碑文谷6丁目12-43	09:00 - 17:00	月曜	グラウンド1面(内野部分は土、外野部分は芝生、外野までの距離は両翼、中堅とも76.5メートル)
	03-3760-1941			

大田区

大田区立多摩川ガス橋緑地野球場	大田区下丸子2丁目 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		野球場8面、少年野球場1面
	03-3721-0753			
大田区立多摩川六郷橋緑地野球場	大田区東六郷3丁目 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		野球場5面、少年野球場1面
	03-3731-9388			
大田区立多摩川大師橋緑地野球場	大田区本羽田1丁目 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		野球場2面
	03-3731-9388			
大田区立平和島公園野球場	大田区平和島4丁目2-2	07:00 - 21:00		野球場1面、少年野球場4面
	03-3764-1414			
多摩川緑地広場野球場(含少年野球場)	大田区田園調布4~5丁目・世田谷区玉堤1丁目多摩川河川敷	09:00 - 17:00		野球場4面 A面は硬式のみ、B面は硬式・軟式、C・D面は軟式のみ
	03-3701-1679			
大田区立大田スタジアム	大田区東海1丁目2-10	09:00 - 21:00		公認野球場、会議室、本部室
	03-3799-5820			
大田区立多摩川緑地野球場	大田区西六郷4丁目 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		野球場16面、少年野球場3面
	03-3731-9388			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	4面	京成線八広駅より徒歩10分

有料	有	球場は3面あり、2面は夜間利用が可能	都営新宿線東大島より徒歩3分
有料	有	明るく開放的な公園の中の野球場です。公園内にはテニスコートもあります。	都営新宿線住吉駅より徒歩3分
有料	無	ナイターができる球場です。敷地面積15306㎡ 軟式野球、ソフトボール、夜間照明	JR京葉線潮見駅より徒歩8分 東西線木場駅よりバス枝川2丁目下車5分
有料	無	この少年運動広場を利用できる団体、15才以下の少年で編成された少年野球チーム、地区委員会が定める団体及びスポーツチームとし、江東区青少年対策地区委員会に登録されたものとする。敷地面積9650㎡	JR総武線亀戸駅より今井行都バスで10分 亀戸7丁目下車徒歩5分
有料	無	野球場は2面です。庭球場もあります。	JR総武線亀戸駅より徒歩10分
有料	無	ナイター設備のある野球場です。	JR京葉線・営団有楽町線新木場駅より徒歩5分 営団東西線東陽町駅よりバス(木11) 夢の島下車2分

有料	有	人工芝+オムニサンド。ナイター有。2面利用してサッカー場としても使用可能。	JR山手線品川駅東口よりバス(品93)で天王洲橋下車徒歩5分 モノレール天王洲アイランド下車徒歩5分
無料	有	軟式野球が3面使用できます。	JR大井町駅より都バス(品98)第2号バス下車徒歩5分
有料	有	黒土、2面有。ただし大人が使用する場合は1面のみ。	京浜急行線立会川駅より徒歩10分
有料	有	軟式野球場1面を保有している。敷地面積6900㎡	京浜急行線青物横丁駅より徒歩10分品川駅東口~大井町東口間の都バスで大井清掃工場前下車徒歩5分
有料	有	子供専用の軟式野球場1面を保有 敷地面積3100㎡	京浜急行線新馬場駅より徒歩10分
有料	有	都内で6面もの野球場を備えているのは当公園ならではの、6面のうち4面には夜間照明設備があります。照明に映える美しい芝生が、応援に駆けつけてくれた観客の目を楽しませてくれます。	東京モノレール大井競馬場前下車徒歩8分、JR大森駅東口より京急バス森22系統ほか中央公園下車徒歩3分。

有料	無		東急東横線学芸大学駅より徒歩6分
----	---	--	------------------

有料	無	多摩川河川敷に設置された球場です。	東急多摩川線下丸子駅より徒歩15分
有料	無	多摩川河川敷に設置された球場です。	京浜急行線六郷土手駅より徒歩7分
有料	無	多摩川河川敷に設置された球場です。	京急空港線大島居駅より徒歩20分
有料	無	少年野球専用ですが、5~10月は一般の方もナイター球場として利用できます。	京浜急行線平和島駅より徒歩13分
有料	無	大田区と世田谷区にまたがる多摩川河川敷に設置された野球場で、両区の協同出資による管理会社が管理を行なっています。	東急目黒線多摩川駅よりバス玉川温室村下車徒歩3分
有料	有	全面人工芝の公認野球場です。	東京モノレール流通センター駅より徒歩15分
有料	無	多摩川河川敷に設置された球場です。	京浜急行線六郷土手駅より徒歩7分

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
大田区立萩中公園 野球場	大田区萩中3丁目26-46	08:30 - 21:00		野球場1面、少年野球場1面
	03-3741-1946			
大田区昭和島運動 場	大田区昭和島1-7	06:00 - 18:00		野球場2面、土曜日の午後と日・祝は、1部少年野球専用となり大人の利用は1面となります。
	03-3764-1414			
大田区立多摩川丸 子橋緑地少年野球 場	大田区田園調布本町31-32 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		少年野球場1面
	03-3721-0753			
大田区立東調布公 園野球場	大田区南雪谷5丁目13-1	08:30 - 21:00		野球場1面
	03-3720-1692			

世田谷区

駒沢オリンピック公 園総合運動場硬式 野球場(駒沢球場)	世田谷区駒沢公園1-1	08:30 - 21:00		更衣室、役員室、シャワー室
	03-3421-6121			
世田谷区立総合運 動場野球場	世田谷区大蔵4丁目6-1	06:30 - 21:00		面積7104㎡、センター92m、両翼76m、夜間照明有
	03-3417-4276			
駒沢オリンピック公 園総合運動場軟式 野球場	世田谷区駒沢公園1-1	08:30 - 18:30		ベンチ、スコアボード、(更衣室・シャワーなし)
	03-3421-6121			
世田谷区立世田谷 公園野球場	世田谷区池尻1丁目5-27	09:00 - 17:00		野球場(2面)13940㎡
	03-3412-0432			
世田谷区立玉川野 毛町公園野球場	世田谷区野毛1丁目25-1	09:00 - 17:00		野球場6979㎡ 一面
	03-3704-4928			
世田谷区立羽根木 公園野球場	世田谷区代田4丁目38-5	09:00 - 17:00		野球場(2面)10600㎡
	03-3322-0415			
世田谷区立二子玉 川緑地運動場野球 場	世田谷区鎌田1丁目3-5	09:00 - 17:00		野球場(9面)65399㎡、少年野球場(3面含)12285㎡
	03-3709-3104			
渋谷区二子玉川区 民運動施設野球場	世田谷区鎌田1丁目1-2先	09:00 - 17:00	月曜	野球場5面
	03-3468-9051			
目黒区立砧球場	世田谷区喜多見1丁目12-2	06:30 - 18:30	月曜	野球場6面
	03-3714-9591			
東京都立砧公園野 球場	世田谷区砧公園1-1	09:00 - 21:00		
	03-3700-0414			

渋谷区

渋谷区代々木大山 公園運動場少年野 球場	渋谷区西原2丁目53-1	09:00 - 17:00	月曜	少年野球場2面
	03-3468-9051			

中野区

中野哲学堂運動施 設野球場	中野区松が丘1丁目34-28	06:00 - 21:00	第2 木	野球場2面(グラウンド面積18267㎡)
	03-3951-2515			
中野区上高田野球場	中野区上高田5丁目6-1(上高 田運動施設)	07:00 - 21:00	第3 水	野球場2面
	03-3385-8900			

杉並区

杉並区塚山公園運 動場	杉並区下高井戸5丁目23-12	09:00 - 17:00	月・ 火・ 木・ 金	少年野球場1面、夜間照明なし
	03-3302-8989			
東京都立善福寺川 緑地野球場	杉並区成田西1丁目30-27	09:00 - 16:00		
	03-3313-4247			
東京都立善福寺川 緑地小野球場	杉並区成田西1丁目30-27	09:00 - 16:00		
	03-3313-4247			
杉並区松ノ木運動場	杉並区松ノ木1丁目3-22	09:00 - 21:00		野球場1面、テニスコート6面、どちらも夜間照明あり。他に壁打ち練習場(半面)あり
	03-3311-7410			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	5~10月はナイターが楽しめる球場です	京浜急行線大鳥居駅より徒歩5分
無料	無	東京都港湾局より借用している用地を一時的に野球場として開放しています。	東京モノレール昭和島駅より徒歩5分
無料	無	多摩川河川敷に設置された少年野球専用球場です。	東急多摩川線沼部駅より徒歩3分
有料	無	5~10月はナイターが楽しめる球場です。	東急池上線御嶽山駅より徒歩10分

有料	無	両翼91m、センター120m。ナイター用照明あり。観覧席1330席	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料	無	センター92m、両翼76mの本格的野球場です。夜間照明を設置しています。	成城学園前駅より、渋谷行バス日大商学部 前下車徒歩5分
有料	無	内野は黒土、外野は芝生。約187m×68mのグラウンドに2面の野球場を有する。成人の軟式野球の他、ソフトボール、少年野球などにも利用されている。片面はソフトボールと少年野球専用。	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料	無	園内は、噴水を中心として、スポーツ施設、ミニSL、プレーパークなどがあります。TVや映画のロケにもよく使われていて、世田谷区百景の一つになっています。	東急田園都市線三軒茶屋駅池尻大橋駅徒 歩18分 JR山手線渋谷駅より自衛隊中央 病院入口下車徒歩1分
有料	無	野毛大塚古墳のある、みどりゆたかな公園。野球場・テニスコート・プール等の有料施設の他に、芝生広場・デイキャンブコーナーがあり、地域の人々にみどりとやすらぎを与えています。	東急大井町線等々力駅より徒歩10分
有料	無	梅と桜の名所として「世田谷百景」に選ばれています。大きな特徴をなす梅林は、昭和42年より紅梅170本、白梅530本の植樹がされました。他に、緑化相談所、児童遊園、迷路等があります。	小田急線梅ヶ丘駅より徒歩5分
有料	無	野球場6面、少年野球場3面。	田園都市線二子玉川駅より成城学園前 駅行バス吉沢下車徒歩3分
有料	無	多摩川の河川敷に軟式野球場が5面あります。敷地面積42346㎡	東急田園都市線二子玉川駅より徒歩5分 管理事務所より運動施設まで徒歩12分
有料	無	河川敷に設けられた6面の野球場では、軟式野球、ソフトボールが出来ます。内1面は少年野球とソフトボール専用となっています。敷地面積28800㎡	田園都市線二子玉川園駅より成城学園 行東急バスで15分下宿下車
有料	有	軟式野球、ソフトボールのみ可。前夜または前日降雨の場合、利用できないことがあります。シャワーや更衣施設もあります。野球場(軟式)2面、夜間照明設備あり。	東急田園都市線用賀駅より徒歩20分

無料	無	少年野球場であるが少年野球の利用に支障がなければ、ゲートボール、成年女子ソフトボールでの使用も可能である。	小田急線代々木上原駅より徒歩10分
----	---	---	-------------------

有料	無	野球場は2面あり、軟式野球、ソフトボールに利用できる。	西武新宿線新井薬師前駅より徒歩10分
有料	無	砂入り人工芝の野球場が2面ある。	西武新宿線新井薬師前駅より徒歩10分

有料	無	少年野球場1面	京王井の頭線浜田山駅より徒歩10分
有料	有	野球場(1面)	京王井の頭線浜田山駅より徒歩15分
有料	有	小野球場(1面)	京王井の頭線浜田山駅より徒歩15分
有料	無	都立和田堀公園に隣接した緑豊かな運動場	京王井の頭線西永福駅より徒歩15分 バス の便もあるが歩いた方が早い

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
杉並区和田堀公園 野球場	杉並区大宮1丁目6	09:00 - 17:00		野球場2面
	03-3311-7410			

豊島区

豊島区立総合体育 場野球場	豊島区東池袋4丁目41-30	08:00 - 21:00		野球場2面
	03-3971-0094			

北区

北区岩淵水門野球 場	北区志茂5丁目 荒川河川敷	06:00 - 18:00		野球場2面
	03-3908-9329			
北区立中央公園運 動場野球場	北区十条台1丁目2-1	06:00 - 20:30		夜間照明2面
	03-3908-9329			
北区立新荒川大橋 野球場	北区赤羽3丁目29先 荒川河川 敷	06:00 - 18:00		野球場6面、少年野球場3面
	03-3908-9329			

荒川区

荒川区立荒川自然 公園野球場	荒川区荒川8丁目25-3	09:00 - 16:00	月曜	大人・少年兼用野球場1面(少年のみ硬式可)
	03-3805-1489			
荒川区営南千住野 球場	荒川区南千住6丁目45-6	09:00 - 20:45		大人・少年兼用野球場2面(軟式)、照明有り
	03-3805-1489			

板橋区

東京都立赤塚公園 野球場	板橋区高島平3丁目1	09:00 - 16:00		
	03-3938-5715			
板橋区東板橋公園 運動場	板橋区板橋3丁目50-1	09:00 - 17:00		グラウンド(少年専用)1面
	03-3969-4166			
板橋区徳丸ヶ原公 園野球場	板橋区高島平8丁目24-1	09:00 - 17:00		グラウンド1面
	03-3969-4166			
板橋区小豆沢野球 場	板橋区小豆沢3丁目1-1	09:00 - 21:00		グラウンド2面、夜間照明
	03-3969-4166			
東京都立浮間公園 野球場	板橋区舟渡2丁目	09:00 - 21:00		
	03-3969-9168			
豊島区荒川野球場	板橋区新河岸3丁目16先 荒川 河川敷	08:00 - 17:00		野球場2面、サブ球場1面
	03-3971-0094			
板橋区荒川戸田橋 野球場	板橋区新河岸3丁目1-先、舟 渡3丁目20-先	09:00 - 17:00		グラウンド13面、グラウンド(少年用)6面
	03-3969-4166			
板橋区城北公園野 球場	板橋区坂下2丁目19-1	09:00 - 21:00		グラウンド2面
	03-3969-4166			

練馬区

練馬区立高野台運 動場(野球場)	練馬区高野台3丁目8-8	09:00 - 17:00		野球場1面
	03-3995-2805			
東京都立石神井公 園野球場	練馬区石神井台1丁目26-1	09:00 - 21:00		
	03-3996-3950			
東京都立城北中央 公園野球場	練馬区氷川台1丁目3-1	09:00 - 21:00		
	03-3931-3650			
練馬区立東台野球 場	練馬区石神井町1丁目11-32	09:00 - 17:00		野球場2面
	03-3995-2805			
練馬区立学田公園 野球場	練馬区豊玉南3丁目32-27	09:00 - 17:00		野球場1面
	03-3995-2805			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	善福寺川の水量調節池と兼ねる。野球場2面、ナイター設備なし。維持管理は杉並区が行う。	京王井の頭線西永福町駅より徒歩14分 バスの便もあるが、歩いた方が早い

有料	無	サンシャインに隣接した交通の便のよい所で古くから親しまれている。敷地面積10,726㎡(2面)	JR山手線大塚駅より徒歩10分 大塚駅南口都電沿い
----	---	---	---------------------------

無料	無	荒川河川敷にあり、区内の少年野球チームの練習、試合の場として親しまれている。敷地面積10000㎡	JR埼京線赤羽駅より徒歩20分
有料	無	野球場2面、更衣室、シャワー室を設けた施設です。利用者が多く、特に土日祝日は抽せんに参加しないと利用できない。敷地面積13670㎡	JR京浜東北線王子駅より徒歩13分北区立中央公園内に設置されています
有料	無	荒川河川敷に設置されている施設です。土日祝日には北区軟式野球連盟大会、少年野球チーム、一般チームの利用で賑わっている。隣接して、交通公園が設置され、子供の遊び場となっている。敷地面積69654㎡	JR埼京線赤羽駅より徒歩17分

有料	無	1面で外野は芝生をはってある。敷地面積5882㎡	都電荒川線荒川二丁目駅
有料	無	もと東京スタジアムの跡地にある野球場。敷地面積17415㎡	都電三ノ輪橋駅より徒歩5分

有料	有	公園の緑に囲まれた野球場です。野球場1面	都営三田線高島平駅より徒歩10分
無料	無	少年、少女専用の野球場であり、多目的広場として利用されている。敷地面積5000㎡	都営三田線板橋区役所前駅より徒歩5分
有料	有	徳丸ヶ原公園の中にある野球場(1面)です。敷地面積6400㎡	都営三田線高島平駅より徒歩3分
有料	有	区立施設としては都内で初めての外野部分が人工芝である。622人収容の観客席がある。敷地面積14922㎡	都営三田線志村坂上駅より徒歩5分
有料	有	釣池と桜草で知られる浮間公園の一角にあり、ナイター設備もある駅に至近の野球場。野球場1面。	JR埼京線浮間舟渡駅より徒歩5分
無料	無	荒川の河川敷にあり、敷地面積14288㎡	都営三田線新高島平駅より徒歩10分 駅から板橋卸売分場へ向い早瀬橋を渡る
有料	無	一般野球場13面(軟式11面、硬軟兼用2面)、少年専用野球場6面(一般チームは申込ができない) 敷地面積178000㎡	都営三田線高島平駅・西台駅・蓮根駅より徒歩10分
有料	無	2面設置しています。敷地面積10847㎡	都営三田線蓮根駅より徒歩3分

有料	無	高野台運動場は、野球場1面を有する施設です。	西武池袋線石神井公園駅より徒歩10分
有料	有	三宝寺池と人工の石神井池とを中心とする公園で、園内は起伏に富み、武蔵野の自然が残されています。野球場は3面で、夜間照明設備もあるグラウンドもある。うち1面は小野球場。	西武池袋線石神井公園駅より徒歩13分
有料	有	公園の中にある野球場。少年野球場には、ナイター設備はなく、9~4月は16時、5・8月は18時、6・7月は19時に閉場です。	東武東上線板上板橋駅より徒歩15分 有楽町線氷川台駅より徒歩20分
有料	無	東台野球場は、野球場2面を有する施設です。	西武池袋線石神井公園駅より徒歩10分
有料	無	学田公園野球場は、野球場1面を有する施設です。	西武池袋線練馬駅より徒歩15分

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
東京都立大泉中央公園野球場	練馬区大泉学園町9丁目4-3	09:00 - 21:00		
	03-3867-8096			
練馬区立北大泉野球場	練馬区大泉町3丁目31-44	09:00 - 17:00		野球場2面
	03-3995-2805			
東京都立光が丘公園野球場	練馬区光が丘4丁目1-1	09:00 - 16:00		
	03-3977-7638			

足立区

足立区立栗六公園少年野球場	足立区六月3丁目10-1			1面4800㎡
	03-3880-5111			
足立区立入谷中央公園少年野球場	足立区入谷4丁目16-1			1面4960㎡
	03-3880-5111			
東京都立舎人公園野球場	足立区舎人公園1-1	09:00 - 21:00		
	03-3857-2308			
足立区荒川西新井橋緑地野球場	足立区梅田3・4丁目先	06:00 - 18:00		野球場 10面
	03-5686-2503			
足立区保木間公園野球場	足立区竹の塚3丁目8-1	06:00 - 18:00		野球場6179㎡
	03-5686-2503			
荒川区営少年運動場野球場	足立区小台1丁目22-1	06:00 - 18:00		少年野球場6面
	03-3805-1489			
足立区谷中公園野球場	足立区谷中2丁目23-36	06:00 - 18:00		野球場1面
	03-5686-2503			
足立区千住新橋野球場	足立区千住5丁目先	06:00 - 18:00		野球場4面
	03-5686-2503			
足立区立鳥糞屋公園少年野球場	足立区鹿浜2丁目22-1			1面3237㎡
	03-3880-5111			
足立区五反野・高砂野球場	足立区足立1・2丁目先	06:00 - 18:00		野球場4面
	03-5686-2503			
足立区立竹の塚第六公園少年野球場	足立区竹の塚2丁目25-3			1面3700㎡
	03-3880-5111			
足立区鹿浜橋緑地野球場	足立区鹿浜1丁目先	06:00 - 18:00		1面(軟式)
	03-5686-2503			
足立区立南橋公園少年野球場	足立区橋1丁目5-1			1面3600㎡
	03-3880-5111			
足立区荒川江北橋緑地野球場	足立区小台1・2丁目先荒川右岸、扇2丁目先左岸	06:00 - 18:00		6面(軟式)
	03-5686-2503			
足立区立北宮城町公園少年野球場	足立区扇2丁目37-1			1面2800㎡
	03-3880-5111			
足立区荒川日の出町緑地野球場	足立区日の出町先	06:00 - 18:00		軟式 2面
	03-5686-2503			
足立区上沼田東公園野球場	足立区江北6丁目10-1	06:00 - 21:00		野球場1面
	03-5686-2503			
足立区立尾竹橋公園少年野球場	足立区千住桜木2丁目16-1			1面3000㎡
	03-3880-5111			
足立区立吉右衛門堀公園少年野球場	足立区東保木間1丁目11-1			1面3500㎡
	03-3880-5111			
荒川区営西新井橋野球場	足立区千住元町36-7	06:00 - 18:00		野球場6面
	03-3805-1489			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

障	施設の特徴	交通機関
有	夜間利用が可能な野球場。	西武池袋線大泉学園駅より成増駅行バス大泉中央公園下車
有	北大泉野球場は、野球場2面を有する施設です。	西武池袋線大泉学園駅よりバス北出張所前下車徒歩15分または北高前下車徒歩8分
有	野球場4面、夜間照明なし。	都営光が丘駅より徒歩10分

無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線竹の塚駅より徒歩15分
無	少年野球・サッカー場兼用、軟式野球、ソフトボール、サッカー、球技。(地元管理の少年野球場です)	東武伊勢崎線竹の塚駅より入谷循環バス入谷西下車徒歩3分
有	都立公園内の野球場です。4~10月はナイターの利用ができません。野球場は2面(軟式用)	JR日暮里駅より都バス30分舎人公園前下車徒歩5分 東武伊勢崎線竹の塚駅よりバス中入谷下車
有	広々とした河川敷に10面のグラウンドがあります。敷地面積51497㎡ 延床面積28274㎡	東武伊勢崎線西新井駅よりバス放水路土手下下車徒歩3分
有	広く区民に親しまれている野球場。敷地面積20847㎡。延床面積 6179㎡	東武伊勢崎線竹の塚駅東口より総合スポーツセンター行東武バスで15分 保木間公園下車徒歩1分
有	荒川河川敷内にある運動場です。駐車場設備はありません。敷地面積16634㎡	都電荒川線熊野前駅より徒歩16分
有	スタンド施設のある野球場。敷地面積15200㎡。延床面積5800㎡	千代田線北綾瀬駅下車徒歩5分
有	区民に広く親しまれている「虹の広場」をはさんで、広々としたグラウンドが4面あります。敷地面積31170㎡。延床面積19000㎡	JR常磐線北千住駅より徒歩15分
無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線西新井駅より王子駅行バス鹿浜橋下車徒歩5分
有	広々とした河川敷のグラウンドです。敷地面積19659㎡。延床面積19013㎡	東武伊勢崎線小菅駅より徒歩5分
無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線竹の塚駅より徒歩5分
有	広々とした河川敷のグラウンドです。敷地面積30005㎡ 延床面積7700㎡	JR京浜東北線王子駅より綾瀬行バス鹿浜橋下車徒歩5分
無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線西新井駅より王子駅行バス橋2丁目下車徒歩3分
有	河川敷のグラウンドです。(軟式野球場6面)敷地面積計116696㎡ 延床面積計75933㎡	北千住駅より王子駅行バス小台町下車徒歩5分
無	地元管理の少年野球場です。	JR山手線日暮里駅よりバス扇2丁目下車徒歩5分
無	少年硬式野球ができるグラウンドが2面あります。敷地面積89492㎡ 延床面積12000㎡	JR常磐線北千住駅より徒歩15分
有	夜間照明付野球場。敷地面積16364㎡ 延床面積6032㎡	東武大師線大師前駅より徒歩15分
無	地元管理の少年野球場です。	千代田線町屋駅よりバス千住桜木町下車徒歩3分
無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線竹の塚駅より総合スポーツセンター行バス終点下車徒歩5分
有	荒川河川敷内にある野球場です。駐車場設備はありません。敷地面積32874㎡	千代田線町屋駅よりバス10分千住桜木町下車徒歩2分 京成町屋駅より足立梅田町行都バス利用

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
足立区立舎人町公園少年野球場	足立区舎人6丁目8-17			1面1632㎡
	03-3880-5111			
足立区立西保木間第二公園少年野球場	足立区西保木間4丁目6-2			1面2616㎡
	03-3880-5111			
足立区立押部公園少年野球場	足立区鹿浜6丁目8-1			1面2597㎡
	03-3880-5111			
足立区立谷在家東公園少年野球場	足立区西新井5丁目28-1			1面3408㎡
	03-3880-5111			
足立区立立富士見公園少年野球場	足立区西新井7丁目17-1			1面3460㎡
	03-3880-5111			
足立区立しょうぶ沼公園少年野球場	足立区谷中2丁目4-1			1面6868㎡
	03-3880-5111			
東京都立東綾瀬公園野球場	足立区東綾瀬3丁目4	09:00 -		
	03-3605-0005	21:00		
足立区扇野球場	足立区扇2丁目先	06:00 -		
	03-5686-2503	18:00		

葛飾区

葛飾区菅柴又野球場	葛飾区柴又7丁目17-13先	06:00 -		野球場4面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区荒川第3少年ソフトボール場	葛飾区堀切1丁目12-1先	08:00 -		少年ソフトボール場1面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区菅荒川第2野球場	葛飾区四つ木3丁目1-1先	06:00 -		野球場6面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区柴又第2少年ソフトボール場	葛飾区金町浄水場1-1先	08:00 -		少年ソフトボール場1面
	03-3691-7111	16:00		
葛飾区柴又少年野球場	葛飾区柴又5丁目40-13先	08:00 -		少年野球場3面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区菅荒川第4少年野球場	葛飾区堀切4丁目1-1先	08:00 -		少年野球場2面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区総合スポーツセンター野球場(奥戸野球場)	葛飾区高砂1丁目2-1	08:00 -		野球場1面
	03-3691-7111	20:30		
葛飾区菅荒川第3少年野球場	葛飾区堀切1丁目12-1先	08:00 -		少年野球場2面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区菅荒川野球場	葛飾区小菅1丁目15-1先	06:00 -		野球場2面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区荒川少年硬式野球場	葛飾区堀切4丁目33-1先	08:00 -		少年野球場1面
	03-3691-7111	18:00		
葛飾区第2柴又野球場	葛飾区柴又5丁目40-13先	06:00 -		野球場5面
	03-3691-7111	18:00		

江戸川区

江戸川区立小松川野球場	江戸川区平井1丁目先	06:00 -		野球場(5面)34182㎡
	03-5662-1636	18:00		
江戸川区立篠崎野球場(図書館前野球場)	江戸川区篠崎町3丁目先	06:00 -		野球場(4面)30000㎡
	03-5662-1636	18:00		
江戸川区立小松川少年野球場	江戸川区平井1丁目先	06:00 -		少年野球場(2面)10832㎡
	03-5662-1636	18:00		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

有 料 障 害	障 害	施設の特徴	交通機関
無	無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線竹の塚駅より舎人二ツ橋行バス終点下車徒歩7分
無	無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線竹の塚駅より徒歩10分
無	無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線西新井駅より都市農業公園行バス鹿浜十字路下車徒歩3分
無	無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線西新井駅より都市農業公園行バス西新井5丁目下車徒歩2分
無	無	地元管理の少年野球場です。	東武伊勢崎線(大師線)大師前駅より徒歩15分
無	無	地元管理の少年野球場です。	千代田線北綾瀬駅より徒歩3分
有	有	都立公園内の野球場です。ただし硬式野球は出来ません。野球場は3面、夜間照明設備もあります。	地下鉄千代田線綾瀬駅西口より東武バス葛飾車庫行き5分、団地西通り下車。徒歩の場合綾瀬駅より20分。
有	無	河川敷、1面、硬式野球可	西新井駅より都バス、江北橋下車徒歩10分

有	無	江戸川の河川敷内にある野球場です。	京成金町線柴又駅より徒歩7分
無	無	荒川河川敷にある、少年少女のソフトボール場です	京成線堀切菖蒲園駅より徒歩15分
有	無	荒川河川敷内にある野球場で、広く区民に利用されています。敷地面積20294㎡	京成押上線四ツ木駅より徒歩10分
無	無	江戸川河川敷内にある少年少女のソフトボール専用グラウンドです。	京成金町線柴又駅より徒歩7分
無	無	江戸川河川敷にある少年少女の野球場	北総公園線新柴又駅より徒歩5分
無	無	荒川河川敷にある、少年少女の野球場	京成本線堀切菖蒲園駅より徒歩10分
有	無	ナイター完備。スタンド、更衣室(シャワー付)、バックスクリーン有。	京成線青砥駅より徒歩20分
無	無	荒川河川敷にある、少年少女の野球場です。	京成線堀切菖蒲園駅より徒歩15分
有	無	荒川の自然が親しめる野球場です。	JR常磐線綾瀬駅よりバスで15分小菅1丁目下車徒歩5分
無	無		京成本線堀切菖蒲園駅より徒歩10分
有	無	江戸川の自然に囲まれた野球場です。	北総公園線新柴又駅より徒歩10分

有	無	軟式野球場が5面あります。敷地面積34182㎡	JR総武線平井駅より徒歩15分
有	無	軟式野球場が4面あります。その内の21番、22番の両面を同時使用して、硬式野球場としても利用することができます。敷地面積30000㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス篠崎図書館前下車
無	無	少年専用の野球場(2面)敷地面積10832㎡	JR総武線平井駅より徒歩10分

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
江戸川区立北小岩野球場	江戸川区北小岩4丁目先	06:00 - 18:00		野球場(12面)114062㎡
	03-5662-1636			
江戸川区立東小岩少年野球場	江戸川区東小岩2丁目先	06:00 - 18:00		野球場(6面)20238㎡
	03-5662-1636			
江戸川区立北小岩少年野球場	江戸川区北小岩1丁目先	06:00 - 18:00		少年野球場(6面)15180㎡
	03-5662-1636			
江戸川区立小松川ソフトボール場	江戸川区平井4丁目先	06:00 - 18:00		ソフトボール場 2面9238㎡
	03-5662-1636			
江戸川区立東小岩野球場(病院前野球場)	江戸川区東小岩3丁目先	06:00 - 18:00		野球場(4面)30665㎡
	03-5662-1636			
江戸川区立北小岩ソフトボール場	江戸川区北小岩3丁目先	06:00 - 18:00		ソフトボール場・4面15842㎡
	03-5662-1636			
江戸川区球場	江戸川区西葛西7丁目2-1	08:00 - 21:00		グラウンド1面。
	03-3878-3741			
東京都立篠崎公園野球場	江戸川区上篠崎1丁目25-1	09:00 - 21:00		
	03-3670-4080			

八王子市

八王子市大塚公園野球場	八王子市松が谷66	08:00 - 18:00		野球場
	0426-75-5001			
八王子市上柚木公園ソフトボール場	八王子市上柚木2丁目19-1	08:45 - 16:45		
	0426-75-0227			
東京都立陵南公園野球場	八王子市長房町1369	09:00 - 21:00		
	0426-61-0042			
八王子市北野公園野球場	八王子市北野町585-1 北野公園内	08:45 - 22:00		野球場8000㎡
	0426-22-6720			
八王子市上柚木公園野球場	八王子市上柚木2丁目51-1	08:45 - 16:45		野球場
	0426-79-0616			
八王子市富士森公園野球場	八王子市台町2丁目2 富士森公園内	08:45 - 22:00		野球場13223㎡
	0426-22-6720			
八王子市高倉公園野球場	八王子市高倉町10 高倉公園内	08:45 - 18:45		野球場7333㎡
	0426-22-6720			

立川市

立川市一番町少年野球場	立川市一番町6丁目17	09:00 - 17:00		野球場1面
	042-536-6711			
立川市立川公園野球場	立川市錦町6丁目29-62	09:00 - 21:00	水曜	野球場1面
	042-536-6711			
立川市中里野球場	立川市西砂町3丁目47	09:00 - 17:00		野球場2面 東面・ソフトボール、少年野球、西面・軟式野球、ソフトボール、少年野球
	042-536-6711			
多摩川緑地野球場	立川市柴崎町5丁目11先	09:00 - 17:00		野球場4面
	042-536-6711			

武蔵野市

武蔵野市立武蔵野軟式野球場	武蔵野市緑町3丁目1-34	08:45 - 16:45		軟式野球場1面
	0422-56-2200			

青梅市

青梅市永山公園総合運動場野球場	青梅市本町217	09:00 - 21:30		野球場(軟式)1面
	0428-24-7721			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	京成線の上流側に8面、下流側に4面あります。敷地面積114062㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス一里塚下車
無料	無	少年野球(軟式)専用グラウンドが2箇所(2面と4面)あります。敷地面積20238㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス江戸川病院下車
無料	無	少年野球(軟式)専用のグラウンドが6面あります。敷地面積15180㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス一里塚下車
有料	無	ソフトボール専用グラウンドが2面あります。敷地面積9238㎡	JR総武線平井駅より徒歩8分
有料	有	軟式野球グラウンドが4面あります。敷地面積30665㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス江戸川病院前下車
有料	無	ソフトボール専用グラウンドが4面あります。敷地面積15842㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス一里塚下車
有料	無	両翼90m、中央118m、スタンド、夜間照明完備の本格的球場。敷地面積39033㎡ 総床面積3792㎡ 収容人数3994人	東西線西葛西駅より徒歩3分
有料	有	千葉県との境を流れる江戸川の堤防の西に広がる緑地の多い公園の中にあります。	JR総武線小岩駅より京成バス一之江駅行で浅間神社前下車徒歩4分

有料	無	敷地面積7333㎡、軟式野球、ソフトボール	京王相模原線京王多摩センター駅より松が谷経由聖蹟桜ヶ丘駅行バス大塚公園下車
有料	無	ソフトボール・少年野球専用球場1面	京王相模原線南大沢駅より北野駅・八王子駅行バス5分上柚木公園下車
有料	有	加住丘陵と多摩丘陵に囲まれた八王子市の南浅川のほとりにある公園です。野球場と広場からなる区域と南浅川を渡る橋のたもとの子童遊園とに分かれています。	JR中央線高尾駅より京王バス多摩御陵前下車徒歩5分
有料	無	ナイター設備あり 敷地面積10508㎡	京王線北野駅より徒歩15分
有料	有	スコアボード バックスタンド 敷地面積18300㎡ 収容人数3000人	京王相模原線南大沢駅より北野駅・八王子駅行バス5分陸上競技場下車
有料	有	スコアボード、バックスクリーン、ナイター設備あり。敷地面積27794㎡ 収容人数12696人	JR中央線八王子駅より京王バス15分野球場前下車
無料	無	公園内に位置し、利用者のひとときの余暇を過ごすには最適な野球場である。敷地面積7333㎡	JR八高線北八王子駅より徒歩2分

有料	無	敷地面積42,000㎡ 少年野球専用	西武拝島線西武立川駅より徒歩10分
有料	無	両翼97m・センター120m・ナイター施設・電光スコアボード等を設備した本格的な野球場である。敷地面積20368㎡ 収容人数10000人	JR中央線立川駅北口よりバス野球場前下車 立川駅南口より徒歩15分
有料	無	防衛施設庁の所有地にある野球場で2面ある。敷地面積9891㎡	西武拝島線西武立川駅より徒歩10分
有料	無	多摩川河川敷にあり、野球場4面、サイクリングコース、多目的広場など、大人から小人まで親しまれる施設である。敷地面積72,075㎡	JR中央線立川駅南口よりバス15分福祉会館前下車徒歩3分

有料	無	両翼87m、センター103m、外野は自然芝でダッグアウト有り、又更衣室シャワー設備も使用できます。敷地面積9663㎡	JR中央線三鷹駅よりバス8分武蔵野市役所前下車 三鷹駅北口より1番のバス停にて乗車
----	---	--	---

無料	無	軟式野球場として1面使用できます。夜間照明設置があります。	JR青梅線青梅駅より徒歩7分
----	---	-------------------------------	----------------

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
青梅市わかさ公園 野球場	青梅市河辺町8丁目14-3	09:00 - 21:30		野球場(少年野球)1面
	0428-24-7721			
青梅市ちがむら球技 場野球場	青梅市小曾木3丁目2166	09:00 - 21:30		野球場(軟式)1面
	0428-24-7721			

府中市

府中市武蔵台運動 広場	府中市武蔵台2丁目2	09:00 - 17:00		野球場1面
	042-335-4488			
府中市是政地区ソフ トボール場	府中市是政4丁目31	09:00 - 17:00		ソフトボール場2面
	042-335-4488			
府中市関東村少年 野球場	府中市朝日町3丁目	09:00 - 17:00		野球場6面
	042-335-4488			
東京都立武蔵野公 園野球場	府中市多磨町2丁目24-1	09:00 - 21:00		
	042-361-6861			
府中市四谷第4公園 少年野球場	府中市四谷6丁目54	09:00 - 17:00		野球場1面
	042-335-4314			
東京都立府中の森 公園小野球場	府中市浅間町1丁目3-1	09:00 - 16:00		
	042-364-8021			
府中市小柳公園少 年野球場	府中市小柳町6丁目10	09:00 - 17:00		野球場1面
	042-335-4314			
府中市民球場	府中市寿町2丁目19	09:00 - 17:00		グラウンド面積12352㎡、左右翼95m、中堅120m 観客席 バックスクリーン
	042-335-4488			
府中市住吉地区野 球場	府中市住吉町2丁目 河川敷内	09:00 - 17:00		野球場2面
	042-335-4488			
府中市是政地区一 般野球場	府中市是政4丁目31	09:00 - 17:00		野球場2面
	042-335-4488			
府中市民健康セン ター第二野球場	府中市是政6丁目27先多摩川 河川敷	09:00 - 17:00		第二野球場4面
	042-363-8111			
府中市民健康セン ター第一野球場	府中市是政6丁目2365先多摩 川河川敷	09:00 - 21:00		第一野球場4面
	042-363-8111			

昭島市

昭島市営野球場	昭島市東町5丁目11-43	08:45 - 16:45		野球場17051㎡
	042-541-0046			
昭島市大神公園野 球場	昭島市大神町4丁目 多摩川河 川敷	06:00 - 18:00		野球場4面
	042-541-0046			
昭島市多摩川緑地 くじら運動公園野球 場	昭島市宮澤町 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		野球場4面
	042-541-0046			
昭島市多摩川緑地 くじら運動公園ソフ トボール場	昭島市宮澤町 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		ソフトボール場2面
	042-541-0046			

調布市

調布市民野球場	調布市染地2丁目43-1	06:00 - 21:00		野球場
	0424-81-7111(7498)			

町田市

三輪みどり山球場	町田市三輪緑山1丁目24-1	09:00 - 21:00	月曜	軟式野球場10830㎡、ナイター
	042-724-3440			
東京都立小山田緑 地小野球場	町田市下小山田町361-10	09:00 - 16:00		
	042-797-8968			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無	無	少年野球またはソフトボールに使用できます。	JR青梅線河辺駅より徒歩15分
無	無	夜間照明設備を有する野球場が1面あります。	JR青梅線東青梅駅よりバス30分中井橋下車徒歩10分

無	無	公園用地を利用した施設で、地域の少年が優先して利用できる施設。	JR武蔵野線北府中駅より京王バス栄町3丁目下車徒歩10分
無	無	河川敷内に2面有り、市民のみ利用できる。	西武多摩川線是政駅より徒歩5分
無	無	旧関東村基地跡地を利用した施設で、市民のみに開放。	京王線飛田給駅より徒歩25分
有	有	軟式、小球場各1面。夜間照明設備もあります。小球場は小学生用ですが、ソフトボールなら大人の方もご利用になれます。	JR中央線武蔵小金井駅よりバス多磨町下車徒歩3分
無	無	公園用地を利用した施設で、地域の少年が優先して利用できる球場。	京王線中河原駅より京王バス四谷6丁目下車徒歩5分
有	有	夜間利用が可能な野球場。	京王線東府中駅より徒歩15分。
無	無	公園用地を利用した施設で、地域の少年が優先して利用できる球場	西武多摩川線競艇場前駅より徒歩15分
有	有	市の中心部に位置し、ナイター設備のある球場として、市民を始め、都市対抗野球、高校野球の大会にも利用されている。収容人数10000人	京王線府中駅より徒歩10分 JR武蔵野線北府中駅より徒歩5分
無	無	河川敷内に2面を有する施設で、市民に限り利用できる球場。	京王線中河原駅より徒歩15分
無	無	河川敷内に2面有り、市民のみ利用できる。	西武多摩川線是政駅より徒歩3分
有	無	4面使用できる。敷地面積17298㎡	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車徒歩5分
有	無	4面使用できる。敷地面積20083㎡	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車徒歩3分

有	無	立地条件に恵まれた昭和公園内に野球場(1面)を設置し、市民の体力向上を図りながら交流の場として親しまれている。また、夏の全国高等学校野球大会西東京地区予選会場として利用しています。敷地面積17051㎡	JR青梅線東中神駅より徒歩5分
有	無	河川敷公園内に野球場4面を配備し、市民の体力向上を図りまた、交流の場である。敷地面積21424㎡	JR青梅線昭島駅より徒歩30分
有	無	河川敷公園内に野球場4面を設置し、市民の体力向上を図りまた交流の場となっている。敷地面積25060㎡	JR青梅線昭島駅より徒歩30分
有	無	河川敷公園内にソフトボール場2面を設置し、市民の体力向上を図り、また市民の交流の場となっている。敷地面積6880㎡	JR青梅線昭島駅より徒歩30分

有	無	夜間利用可 敷地面積10000㎡	京王線調布駅より多摩川住宅西行京王バスで10分市民プール下車徒歩1分
---	---	------------------	------------------------------------

有	無	雨水調整地を利用した野球場。ナイター照明があり、夏季は利用率が高い。センター91m、両翼84m。敷地面積10830㎡	小田急線鶴川駅よりバス15分けやき通り下車徒歩5分
有	有		京王相模原線小田急多摩線多摩センター駅より京王バス日大三高行扇橋下車

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
藤の台球場	町田市本町田3486	09:00 - 17:00		軟式野球場7000㎡
	042-724-3440			
町田市民球場	町田市旭町3丁目20-60	07:00 - 17:00		軟式野球場13894㎡
	042-724-3440			
忠生公園ソフトボール場	町田市忠生1丁目3-1	07:00 - 17:00		ソフトボール場4500㎡
	042-724-3440			
鶴川球場	町田市鶴川6丁目6	07:00 - 17:00		軟式野球場8654㎡
	042-724-3440			

小金井市

東京都立小金井公園野球場	小金井市関野町1丁目13-1	09:00 - 16:00		
	042-384-6662			

小平市

小平市立大沼グラウンド	小平市大沼町2丁目619	09:00 - 17:00		
	042-343-1611			
小平市立萩山公園グラウンド	小平市小川東町4丁目4-1	06:30 - 19:00	第4月	
	042-343-1611			
小平市立天神グラウンド	小平市天神町1丁目173	06:30 - 19:00		
	042-343-1611			
国分寺市民けやき運動場	小平市上水本町6丁目22-1	09:00 - 17:00		けやき運動場7500㎡
	042-326-2211			
小平市立小川グラウンド	小平市小川町1丁目143	06:30 - 19:00		
	042-343-1611			

日野市

日野市立万願寺グラウンド	日野市大字万願寺330-1	08:00 - 18:00		
	042-585-1111			
万願寺第一公園グラウンド	日野市大字石田13	08:00 - 18:00		
	042-585-1111			
旭が丘中央公園グラウンド	日野市旭が丘5丁目1-1	08:00 - 18:00		
	042-585-1111			
日野市北川原グラウンド	日野市大字万願寺343-1	08:00 - 18:00		
	042-585-1111			
日野市立東光寺グラウンド	日野市栄町3丁目15先	08:00 - 18:00		
	042-585-1111			

東村山市

東村山市久米川少年野球場	東村山市久米川町4丁目43-9	09:00 - 17:00		少年野球場1面
	042-393-9222			
東村山市運動公園野球場	東村山市恩多町1丁目51-1	08:00 - 21:00		野球場1面、恩多ソフトボール場1面、トラック競技場1面
	042-393-9222			

国分寺市

国分寺市民戸倉野球場	国分寺市戸倉1丁目31-1	09:00 - 17:00	月曜	
	042-326-2211			

国立市

国立市谷保第三公園野球場	国立市富士見台2丁目34	08:30 - 17:00		
	042-573-4111			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	市立日向山公園内にあり、隣接してテニスコートも併設されている。センター90m、レフト67m、ライト62m。敷地面積7000㎡	JR横浜線町田駅より鶴川駅行・野津田車庫行バスで15分本町田下車徒歩5分
有料	無	町田中央公園の中にあり、観覧席付の野球場。球場外周路はジョギングコースとなっている。センター103m、両翼84m。敷地面積13894㎡	JR横浜線町田駅より藤の台団地行・野津田車庫行バスで10分体育館前下車
有料	無	ソフトボール、少年野球を始め、各種レクリエーションに利用できる。センター70m、両翼60m。敷地面積4500㎡	JR横浜線町田駅よりバス15分忠生公園前・忠生公園入口下車徒歩1分
有料	無	周囲を住宅団地に囲まれた都市公園の中に、テニスコートと隣接して設置されている。センター90m、ライト75m、ライト73m。敷地面積8654㎡	小田急線鶴川駅より団地循環(北回り)バス10分鶴川病院前下車徒歩1分

有料	有	都立の都市公園では最大の広さを誇ります。玉川上水沿いに位置し、広々とした草地、それを取り巻く雑木林、桜の園、野球場、弓道場、子どもの広場、SL展示、テニスコートのある公園です。	JR武蔵小金井駅よりバススポーツセンター入口下車徒歩1分
----	---	--	------------------------------

有料	無	ソフトボールや少年野球等ご利用になれます。グラウンドの広さ5308㎡ 敷地面積5639㎡	西武新宿線小平駅より徒歩20分
有料	無	グラウンド面積は9508㎡。敷地面積11008㎡	西武多摩湖線萩山駅より徒歩3分
有料	無	グラウンド面積は、7385㎡あります。敷地面積8629㎡	西武新宿線小平駅より徒歩15分
有料	無	けやき運動場は、野球、ソフトボールが主ですが、屋外レクリエーションにも利用できます。敷地面積7500㎡	西武国分寺線恋ヶ窪駅より徒歩10分 国分寺駅北口より小川上宿美大前行西武バス
有料	無	グラウンドの広さは5315㎡。敷地面積5562㎡	西武拝島線東大和市駅より徒歩12分

無料	無	少年軟式野球、ソフトボール 敷地面積11000㎡	多摩都市モノレール万願寺駅下車徒歩15分
無料	無	少年軟式野球、ソフトボール 敷地面積10600㎡	多摩都市モノレール万願寺駅下車徒歩10分
無料	無	軟式野球、ソフトボールに適している。敷地面積8793㎡	JR中央線豊田駅より平山工業団地行バス8分旭が丘中央公園下車
無料	無	少年軟式野球、ソフトボールに適している。敷地面積5035㎡	京王線高幡不動駅より立川駅北口行バス万願寺下車徒歩10分、多摩都市モノレール万願寺駅下車徒歩5分
無料	無	少年軟式野球専用であり、芝部が別によりゲートボールが可能。敷地面積7717㎡	JR中央線日野駅より宇津木台行バス5分栄町5丁目下車徒歩3分

有料	無	少年野球、女子ソフトに利用できます。敷地面積5511㎡	西武新宿線東村山駅より車又は徒歩10分
有料	無	公園の中にある野球場	西武新宿線久米川駅よりバス10分向台下車徒歩10分 久米川駅より徒歩25分

有料	無	軟式野球ソフトボール等に多く利用され、市民の健康づくりに役立っています。敷地面積8702㎡	西武国分寺線恋ヶ窪駅より徒歩10分
----	---	---	-------------------

有料	無		JR南武線谷保駅より徒歩10分 国立駅より国立営業所行立川バス
----	---	--	---------------------------------

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
流域下水道処理場 広場	国立市泉1丁目24-45	09:00 - 21:00		テニスコート4面少年野球場兼ソフトボール場多目的コート等自由広場
	042-573-4111			
国立市河川敷公園 野球場	国立市谷保9544先	08:30 - 17:00		河川敷公園野球場A8100㎡、河川敷公園野球場B8100㎡
	042-573-4111			
国立市河川敷公園 野球場少年グラウンド	国立市谷保9544先	08:30 - 17:00		3600㎡
	042-573-4111			

福生市

福生市福東球技場	福生市大字熊川1608	08:30 - 17:00		野球場
	042-552-5511			
福生市南公園グラ ウンド	福生市南田園1丁目1-1	08:30 - 17:00		グラウンド10188㎡
	042-552-5511			
福生市営福東第1少 年野球場	福生市大字熊川1608	08:30 - 17:00		
	042-552-5511			
福生市営福生野球 場	福生市牛浜162	08:30 - 21:30		野球場18882㎡
	042-552-5511			
福生市営加美平野 球場	福生市加美平1丁目21	08:30 - 17:00		野球場5801㎡
	042-552-5511			
福生市営福東第2少 年野球場	福生市大字熊川1608	08:30 - 17:00		
	042-552-5511			

狛江市

狛江市多摩川緑地 公園グラウンド	狛江市猪方4丁目1	06:00 - 18:00		野球場2面
	03-3430-1141			

東大和市

東京都立東大和南 公園野球場	東大和市桜ヶ丘2丁目106-2	09:00 - 16:00		
	042-562-1498			
東大和市上仲原公 園野球場	東大和市向原1丁目1	06:00 - 20:30		夜間照明。
	042-566-3531			

清瀬市

清瀬市立下宿第三 運動公園野球場	清瀬市下宿3丁目681-1	09:00 - 17:00	月曜	運動場1面
	0424-93-4033			
清瀬市立下宿第二 運動公園運動場	清瀬市下宿2丁目579-4	09:00 - 17:00	月曜	運動場1面
	0424-93-4033			

東久留米市

東久留米市白山球 場	東久留米市滝山7丁目24 白山公園内	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			
東久留米市滝山球 場	東久留米市滝山2丁目4 滝山公園内	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			
柳泉園グラウンドパ ーク野球場	東久留米市下里4丁目3-10	08:30 - 16:30		テニスコート5面、室内プール25m、トレーニング室1室、会議室4室、歩行用プール、浴場施設2室
	0424-73-3121			

武蔵村山市

武蔵村山市雷塚公 園野球場	武蔵村山市学園4丁目4	09:00 - 17:00		駐車場
	042-565-1111(442)			
武蔵村山市大南公 園野球場	武蔵村山市緑が丘2542	07:00 - 21:00		夜間照明施設、駐車場
	042-565-1111(442)			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	有	この広場は東京都多摩川流域下水道北多摩二号処理場の水処理施設の屋上部をスポーツレクリエーション広場として整備し、一般に開放しているものです。	JR南武線矢川駅下車徒歩20分立川バス都営泉二丁目下車徒歩5分
有料	無	河川敷のため、可動式バックネットあり、スタンド等なし。	JR南武線矢川駅より徒歩15分
有料	無	400mトラック内に設置、サッカー場との併設	JR南武線矢川駅より徒歩15分

有料	無	野球、ソフトボール、サッカーに利用できます。	JR青梅線拝島駅より徒歩5分
有料	無	軟式野球、ソフトボール、球技に利用できる。敷地面積10188㎡	JR青梅線拝島駅より徒歩10分
有料	無	野球、ソフトボールに利用できます。	JR青梅線拝島駅より徒歩5分
有料	無	牛浜駅から近く、設備として管理事務所(更衣室シャワー室)、スタンド、夜間照明がある。利用としては、硬式(制限がある)、軟式野球及びソフトボールができる。敷地面積18882㎡	JR青梅線牛浜駅より徒歩2分
有料	無	軟式野球及びソフトボールとして利用する。敷地面積5801㎡	JR青梅線福生駅よりバスで5分中学校前下車徒歩1分
有料	無	野球、ソフトボールに利用できます。	JR青梅線拝島駅より徒歩5分

無料	無	多摩川の河川敷グラウンド、野球場2面。敷地面積13307㎡	小田急線と泉多摩川駅より徒歩5分
----	---	-------------------------------	------------------

有料	有		西武拝島線玉川上水駅より徒歩10分
有料	無	軟式野球場でナイターの利用もできます。敷地面積13757㎡。ソフトボール、陸上競技でも使用可。夜間照明あり。	西武拝島線東大和市駅より久米川行西武バスで5分新堀下車徒歩5分

有料	無	野球をはじめとする運動競技ができる施設です。敷地面積18816㎡	西武池袋線清瀬駅よりバス15分台田地下車徒歩25分 下宿地域市民センターより徒歩約20分
有料	無	市民、在勤者の運動場で野球(軟式)ができます。敷地面積10826㎡	西武池袋線清瀬駅よりバス15分台田地下車徒歩20分 下宿地域市民センターより徒歩約18分

有料	無	調整池を利用した球場である為、降雨後の水引きが悪い。敷地面積9416㎡	西武池袋線東久留米駅より西武バス20分滝山団地下車徒歩5分
----	---	-------------------------------------	-------------------------------

有料	無	敷地面積10384㎡	西武池袋線東久留米駅より滝山団地行西武バスで滝山三丁目下車徒歩7分
----	---	------------	-----------------------------------

有料	無	清瀬市、東久留米市、西東京市の3市で構成する一部事務組合で、構成市の市民のごみ及びし尿を処理する施設であり、環境整備の一環として体育施設を設置し、皆様に利用していただいている。敷地面積95600㎡	西武池袋線東久留米駅より西武バス武蔵小金井行で15分久留米西団地下車徒歩6分
----	---	--	--

有料	無	軟式野球・ソフトボール・その他スポーツ・レクリエーション等に使用できます。敷地面積7817㎡	JR中央線立川駅よりバス25分五小入口下車徒歩8分
----	---	--	---------------------------

有料	無	軟式野球・ソフトボール・その他スポーツ・レクリエーション等に使用できます。降雨後の水引きが悪い。敷地面積7161㎡	JR中央線立川駅よりバス20分団地入口下車徒歩5分
----	---	---	---------------------------

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
多摩市				
多摩市一本杉公園 野球場	多摩市南野2丁目14-1	08:00 - 21:00		グラウンド(昼)1面、グラウンド(ナイター)1面
	042-374-2313			
多摩市貝取南公園 野球場	多摩市貝取4丁目13	06:00 - 19:00		グラウンド1面
	042-374-2313			
多摩市諏訪南公園 野球場兼球技場	多摩市諏訪5丁目14	06:00 - 19:00		グラウンド1面
	042-374-2313			
多摩市関戸公園野 球場	多摩市関戸3丁目5先	06:00 - 19:00		グラウンド1面
	042-374-2313			
多摩市諏訪北公園 野球場	多摩市諏訪3丁目11	08:00 - 18:00		グラウンド1面
	042-374-2313			

稲城市

多摩川緑地公園野 球場	稲城市矢野口3750先	06:00 - 18:00		野球場2面
	042-331-7151			
稲城中央公園野球 場	稲城市向陽台4丁目1-1	08:45 - 18:45		野球場、電光掲示板
	042-331-7151			
多摩川緑地公園ソフ トボール場	稲城市矢野口3750先	06:00 - 18:00		野球場2面、ソフトボール場2面
	042-331-7151			
南山スポーツ広場野 球場	稲城市東長沼2406-1	08:00 - 18:00		野球場2面、サッカー場1面
	042-378-2111(643)			

羽村市

羽村市立武蔵野公 園野球場	羽村市栄町2丁目5	06:00 - 21:00		野球場1面
	042-555-0033			
羽村市立あさひ公園 ソフトボール場	羽村市神明台3丁目31	06:00 - 18:00		ソフトボール場1面
	042-555-0033			

あきる野市

あきる野市長岳運動 場野球場	あきる野市乙津558	07:00 - 17:00		長岳運動場
	042-596-0407			
あきる野市菅戸倉運 動場	あきる野市戸倉611-1	07:00 - 17:00		運動場
	042-558-1111(2523)			
小峰グラウンドソフト ボール場	あきる野市小峰台11	07:00 - 17:00		運動広場3180㎡
	042-596-5611			
あきる野市グリーン スポーツ公園少年野 球場	あきる野市切欠1957	09:00 - 17:00	火曜	少年野球場3面、少年サッカー場
	042-558-3344			
あきる野市民球場	あきる野市原小宮353	07:00 - 21:30	火曜	野球場1面
	042-559-1163			
あきる野市総合グラ ウンド野球場	あきる野市二宮東1丁目11-2 先	07:00 - 17:00	火曜	野球場2面
	042-559-1163			

日の出町

日の出町町民グラン ド	日の出町大字平井2777	06:00 - 21:30		
	042-597-0511(545)			

大島町

大島球場	大島町岡田字沢立3	07:00 - 18:00		
	04992-2-1453			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	両翼91m、本塁、中堅間120m、内野スタンド1330人、外野スタンド8700人。ナイター照明有り。会議室、更衣室、シャワー室、放送設備有り。	京王相模原線京王多摩センター駅より豊ヶ丘4丁目バスで15分豊ヶ丘5丁目下車徒歩6分
有料	無	両翼75m、本塁、中堅間84m。	京王相模原線京王永山駅より豊ヶ丘4丁目バスで15分貝取2丁目下車徒歩2分
有料	無	左翼75m、右翼66m、本塁、中堅124m。球技場兼用。	京王相模原線京王永山駅より諏訪4丁目バスで5分諏訪南公園下車徒歩1分
有料	無	両翼90m、本塁、中堅間110m、多摩川河川敷地内。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩20分
有料	無	両翼75m、本塁、中堅間84m。	京王相模原線京王永山駅より徒歩8分

無料	無	多摩川河川敷に野球場2面を有する。また、ソフトボール場2面、自由広場1面を併設している。設備的にはバックネット、スコアボードを設置している。	JR南武線矢野口駅より徒歩7分
有料	有	センター120m・両翼91m・スタンド・本部室・電光掲示板を備えた本格的な野球場。駐車場は、大型3台、一般25台が可能。硬式野球は不可。	京王相模原線稲城駅よりバス10分向陽台下車
無料	無	多摩川河川敷にソフトボール場2面を有する。また、野球場2面、自由広場1面を併設している。	JR南武線矢野口駅より徒歩7分
無料	無	京王線稲城駅に近接して野球場2面を有する。また、サッカー場1面を併設している。設備的には、バックネット、日除けベンチ、スコアボードを設置。敷地面積18500㎡	京王相模原線稲城駅より徒歩5分

有料	有	夜間照明設備のある野球場として、市民に親しまれています。敷地面積10000㎡	JR青梅線小作駅より徒歩20分
有料	有	ソフトボール場(1面)を有し、地域の住民に親しまれている公園です。敷地面積6750㎡	JR青梅線羽村駅より徒歩25分

無料	無	隣にキャンプ場があります。敷地面積3284㎡	武蔵五日市駅よりバス13分落合橋又は十里木下車徒歩10分 JR五日市線利用
有料	無	自然に恵まれた中に位置し、野球、ソフトボール等で楽しめます。敷地面積6744㎡	JR五日市線武蔵五日市駅より檜原・養沢行バス11分坂下下車徒歩2分
有料	無	小峰工業団地内に設置され野球、ソフトボール等で楽しめます。敷地面積3256㎡	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス3分留原下車徒歩10分
有料	無	少年野球場(3面)や少年サッカー場として使用できます。敷地面積16310㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩30分
有料	無	両翼94M センター120M メインスタンド450人 内外野芝生席2050人収容可。市外者も利用できる。毎年プロ野球イースタンリーグ公式戦も開催される。敷地面積16500㎡ 収容人数2500人	JR青梅線福生駅より平井經由五日市行西東京バスで15分御堂会館前下車徒歩1分
有料	無	自然豊かな多摩川の河川敷にあり、総合グラウンドの他施設と共に市民に親しまれ利用されている。敷地面積22500㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩20分

有料	有	町の体育施設として、唯一ナイター照明が設置されており、期間中は、野球、ソフト等多くの町民が利用している。敷地面積8576㎡	JR五日市線武蔵増戸駅より車5分 徒歩15分
----	---	---	------------------------

無料	無	野球場 一面 17479㎡ 照明設備はありません。	元町港バス停より大島公園行岡田郵便局前
----	---	---------------------------	---------------------

球技場(野球場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
八丈町				
八丈町富士野球場	八丈町三根234 04996-2-1121(304)	07:00 - 18:00		野球場12521㎡
都外				
豊島区立三芳グラウンド野球場	埼玉県入間郡三芳町大字上富382-1 0492-59-9397	09:00 - 17:00		野球場 2面 14699㎡
文京区柏総合運動場野球場	千葉県柏市東柏1丁目22-34 03-5803-1309	09:00 - 17:00	月曜	野球場3面
江戸川河川敷野球場	埼玉県三郷市新和地先 03-5246-5853	06:00 - 18:00		野球場3面

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	職場野球から少年野球まで町民に広く親しまれている。内野は黒土と砂の混合土、外野は砂入り人工芝である。最近では、都内からも合宿で訪れるところが多い。総床面積12521㎡	八丈島空港より車で5分
有料 有	内野は土、外野は天然芝	東武東上線鶴瀬駅よりライフバス15分三芳中学校前下車
有料 無	柏市東部に位置し、周囲にはまだ緑が多く残されている。テニス・野球・運動会等幅広く区民に利用されている総合施設の一部として野球ができます。敷地面積19465㎡	JR常磐線柏駅東口よりバス(4番乗場)で15分刈込下車徒歩5分
有料 無	区民の体育及びレクリエーションの振興並びに児童、生徒の体位及び体力の向上を図るため、「江戸川河川敷野球場」を3面借り上げ、区民野球場として開放している。敷地面積25702㎡	JR武蔵野線三郷駅下車より金町行バス大膳橋下車

球技場(サッカー場・ラグビー場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
港区				
港区立芝給水所公園運動場	港区芝公園3丁目6-7	10:00 -		サッカー場1面、児童広場1面
	03-3452-4151	18:00		
国立霞ヶ丘競技場(秩父宮ラグビー場)	港区北青山2丁目8-35	09:00 -		ラグビーグラウンド、会議室、テニスコート、駐車場。
	03-3401-3881	17:15		
墨田区				
墨田区荒川四ツ木橋緑地少年サッカー場	墨田区東墨田2丁目先	06:00 -		
	03-3624-4483	18:00		
江東区				
東京都立大島小松川公園小サッカー場	江東区大島9-9	09:00 -		
	03-3636-9365	21:00		
品川区				
東京都立大井ふ頭中央海浜公園第一球技場	品川区八潮4丁目1-19	09:00 -		芝フィールド、クレイグラウンド。更衣室、ロッカー設備あり。
	03-3790-2378	17:00		
大田区				
多摩川緑地広場サッカー場	大田区田園調布5丁目・世田谷区玉堤1丁目多摩川河川敷	09:00 -		サッカー場2面
	03-3701-1679	17:00		
大田区立多摩川緑地サッカー場	大田区西六郷4丁目 多摩川河川敷	06:00 -		サッカー場2面
	03-3731-9388	18:00		
世田谷区				
世田谷区立二子玉川緑地運動場サッカー場	世田谷区鎌田1丁目3-5	09:00 -		サッカー90×75(2面)、少年サッカー場70×45(2面) 球技場100×75(1面)
	03-3709-3104	17:00		
目黒区立砧サッカー場	世田谷区喜多見1丁目12-2	06:30 -	月曜	サッカー場2面
	03-3714-9591	18:30		
東京都立砧公園小サッカー場	世田谷区砧公園1-1	09:00 -		
	03-3700-0414	21:00		
渋谷区二子玉川区民運動施設 運動場	世田谷区鎌田1丁目1-2先	09:00 -	月曜	運動場(サッカー場)1面
	03-3468-9051	17:00		
渋谷区				
東京都立代々木公園サッカー場	渋谷区神南2丁目3	09:00 -		
	03-3469-6081	16:00		
杉並区				
杉並区井草森公園運動場	杉並区井草4丁目12-1	09:00 -		更衣室、シャワー室各2有り。地下駐車場50台有料5時間まで30分100円、5時間を超えると30分150円
	03-5310-4515	17:00		
北区				
国立スポーツ科学センター運動場	北区西が丘3丁目15-1	09:00 -	第2・4火	サッカーコート(クレイ)1面、更衣室(シャワー有り)、トイレ
	03-5963-0203	18:00		
新荒川大橋サッカー場	北区赤羽北1丁目22先 荒川河川敷	06:00 -	月曜	サッカー場1面
	03-3908-9329	18:00		
板橋区				
板橋区高島平少年サッカー場	板橋区高島平2丁目24-1	09:00 -		グラウンド(少年専用)1面
	03-3969-4166	17:00		
板橋区荒川戸田橋緑地サッカー場	板橋区新河岸1丁目13	09:00 -		グラウンド3面
	03-3969-4166	17:00		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	区内唯一のサッカー場として、少年団体の活動の場になっています。	営団地下鉄日比谷線神谷町駅より徒歩4分、都営三田線御成門駅より徒歩8分。
有料 有	都心にある唯一のラグビー専用グラウンド。敷地面積35459㎡ 総床面積13525㎡ 収容人数27188人	地下鉄銀座線外苑前駅より徒歩5分
有料 無	荒川河川敷にあるサッカー場(2面)です。敷地面積3150㎡	京成線八広駅より徒歩15分
有料 有	少年サッカー場だが、大人も利用可能。夜間利用もできる	都営新宿線東大島駅より徒歩3分
有料 有	芝生に囲まれた70m×130mのクレイグラウンド。サッカー、ラグビー、アメリカンフットボール、運動会での利用ができます。	東京モノレール大井競馬場前下車徒歩8分、JR大森駅東口より京急バス森22系統ほかで中央公園下車徒歩3分。
有料 無	大田区と世田谷区にまたがる多摩川河川敷に設置されたサッカー場で、管理公社が管理を行なっています。その他ラクロス・ドッジボール・運動会・等多目的に使用可(ラグビー・アメリカンフットボールの使用は不可)	東急多摩川線多摩川駅よりバス玉川温室村下車徒歩3分
有料 無	多摩川河川敷に設置されたサッカー専用グラウンドです。	京浜急行線六郷土手駅より徒歩15分
有料 無	サッカー場2面 球技場、少年サッカー場2面	田園都市線二子玉川駅より成城学園前駅行バス吉沢下車徒歩3分
有料 無	広々とした多摩川河川敷に設けられた施設であり、区外にありますが、サッカー、運動会に利用できてレクリエーションの場に最適の環境です。内1面は少年サッカー場となっています。敷地面積6400㎡	東急田園都市線二子玉川駅より成城学園行東急バスで15分下車
有料 有	少年サッカー場だが、大人も利用可能。シャワーや更衣施設あり。夜間照明設備あり。	東急田園都市線用賀駅より徒歩20分
有料 無	多摩川の河川敷に設置された施設である。サッカー1面97×65m 芝生	田園都市線二子玉川駅より徒歩5分 車での来場は禁止
有料 有	都立代々木公園の運動施設広場(B地区)にあります。	JR山手線原宿駅より徒歩5分
有料 無	杉並区初の天然芝運動場。サッカー場1面。防災公園としてゲートシャワーなども備えている。	西武新宿線井荻駅より徒歩8分
有料 無	一般利用のほか、ハーフコートの利用による少年サッカーの試合にも対応しています(少年用サッカーゴール有り)。	都営三田線本蓮沼駅より徒歩10分
有料 無	荒川河川敷に設置されているサッカー専用グラウンドです。土日祝日には、一般社会人チーム、少年サッカーチームの利用で賑わっている。敷地面積9621㎡	JR埼京線赤羽駅より徒歩17分
無料 無	少年少女専用サッカー場。1日の使用時間として土曜日・日曜日・祝日は2時間、平日4時間の制限がある。敷地面積5583㎡	都営三田線高島平駅より徒歩7分
有料 無	サッカー場3面、ラグビー場にも利用できます。敷地面積24000㎡	都営三田線西台駅より徒歩15分

球技場(サッカー場・ラグビー場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
足立区				
足立区荒川日の出町緑地球技場サッカー場	足立区日ノ出町先	06:00 - 18:00		2面(河川敷)
	03-5686-2503			
足立区荒川鹿浜橋緑地球技場サッカー場	足立区鹿浜1丁目先	06:00 - 18:00		2面(河川敷)
	03-5686-2503			
荒川区営少年運動場サッカー場	足立区小台1丁目22-1	06:00 - 18:00		サッカー場1面
	03-3805-1489			

江戸川区

江戸川区立篠崎サッカー場	江戸川区上篠崎1丁目先	06:00 - 18:00		サッカー場(5面)31760㎡
	03-5662-1636			
江戸川区立篠崎少年サッカー場	江戸川区上篠崎1丁目先	06:00 - 18:00		サッカー場(4面)12000㎡
	03-5662-1636			
江戸川区立平井少年サッカー場	江戸川区平井7丁目先	06:00 - 18:00		サッカー場(1面)
	03-3683-5181(264)			
江戸川区立東小岩ラグビー場	江戸川区東小岩2丁目先	06:00 - 18:00		ラグビー場(1面)9936㎡
	03-5662-1636			

府中市

府中市民健康センターサッカー場	府中市是政6丁目27先多摩川河川敷	09:00 - 17:00		サッカー場1面
	042-363-8111			
東京都立府中の森公園サッカー場	府中市浅間町1丁目3-1	09:00 - 16:00		
	042-364-8021			
府中市関東村少年サッカー場	府中市朝日町3丁目	09:00 - 17:00		少年サッカー場4面29453㎡
	042-335-4488			
朝日サッカー場	府中市朝日町3丁目7	09:00 - 15:00	月~金	東西156m、南北115m、芝生張り スタンド(一部コンクリート)、旗掲揚台
	042-335-4488			

昭島市

昭島市大神公園サッカー場	昭島市天神町4丁目 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		サッカー場1面
	042-541-0046			

日野市

北川原公園グラウンド	日野市大字石田236	09:00 - 17:00		
	042-585-1111			

国立市

河川敷公園サッカー場	国立市谷保9544先	08:30 - 17:00		
	042-573-4111			

多摩市

多摩市貝取南公園球技場	多摩市貝取4丁目13	06:00 - 19:00		グラウンド1面
	042-374-2313			

稲城市

南山スポーツ広場(サッカー場)	稲城市東長沼2406-1	08:00 - 18:00		サッカー場
	042-378-2111(643)			

瑞穂町

瑞穂町営少年サッカー場	瑞穂町大字駒形富士山320	07:00 - 18:30		
	042-557-7071			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	広々とした河川敷のグラウンドで、広く区民に親しまれています。敷地面積89492㎡ 延床面積14000㎡	JR常磐線北千住駅より徒歩15分
有料	無	河川敷のグラウンドです。敷地面積30005㎡ 延床面積14000㎡	JR京浜東北線王子駅より綾瀬バス鹿浜橋下車徒歩5分
有料	無	荒川河川敷内にある運動場です。駐車場設備はありません。敷地面積11332㎡	都電荒川線熊野前駅より徒歩16分

有料	無	サッカー場が5面あります。敷地面積31760㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス浅間神社下車
無料	無	少年専用のサッカーグラウンドが4面あります。敷地面積12000㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス浅間神社下車
無料	無	少年サッカー専用のグラウンドが1面あります。	JR総武線平井駅より徒歩15分
有料	無	敷地面積9936㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行京成バス東小岩2丁目下車

有料	無	サッカー場として1面使用できます。	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車徒歩5分
有料	有		京王線東府中駅より徒歩15分
無料	無	旧関東村基地跡地を利用し、4面を有する施設で、市民のみに開放。	京王線飛田給駅より徒歩25分
有料	有	全面芝生張りのサッカー場 大人用で2面、少年サッカーであれば4面まで可能	西武多摩川線多磨駅下車徒歩10分

有料	無	河川敷公園内にサッカー場1面を設置し、市民の体力向上を図り、また、交流の場となっている。敷地面積5070㎡	JR青梅線昭島駅より徒歩30分
----	---	---	-----------------

無料	無	少年サッカー場、敷地面積13016㎡	多摩都市モノレール万願寺駅下車徒歩15分
----	---	--------------------	----------------------

有料	無		JR南武線矢川駅より徒歩15分
----	---	--	-----------------

有料	無	縦55m、横85m、サッカーゴール有り。	京王相模原線京王永山駅より豊ヶ丘4丁目バスで15分貝取2丁目下車徒歩2分
----	---	----------------------	--------------------------------------

無料	無	京王線稲城駅に近接してサッカー場1面を有する。また、野球場2面を併設している。敷地面積8300㎡	京王相模原線稲城駅より徒歩5分
----	---	--	-----------------

有料	有	少年サッカー、ソフトボール、ゲートボール等に使用できます。	JR箱根ヶ崎駅より徒歩15分
----	---	-------------------------------	----------------

球技場(サッカー場・ラグビー場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
神津島村				
神津島金長運動公園(天然芝サッカー場)	神津島村字金長	09:00 - 18:00	火曜	天然芝グラウンド・研修室・更衣室・シャワー室・トイレ
	04992-8-0789			
小笠原村				
小笠原村奥村運動場グラウンド	小笠原村父島字奥村	09:00 - 17:00		グラウンド1面
	04998-2-3201			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	有	天然の芝と青い空の下サッカーを楽しめます。その他レクリエーションにもどうぞ。 サッカーコート ミニゲーム用3面・正式コート1面	神津島港より徒歩30分・バス15分
無料	無	芝のグラウンド。サッカー、ソフトボール、その他の球技に利用して下さい。敷地面積17118㎡	父島二見港より徒歩10分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
東京都立日比谷公園テニスコート	千代田区日比谷公園1-6	09:00 -		
	03-3501-6428	21:00		
外濠公園総合グラウンドテニスコート	千代田区五番町先	06:00 -		硬式・軟式テニス専用コート2面、照明灯8基
	03-3234-2841	21:00		
中央区				
中央区立豊海テニスコート	中央区豊海町3-19 豊海運動公園内	07:00 -		人工芝テニスコート4面
	03-3546-5529	17:00		
港区				
東京都立芝公園テニスコート	港区芝公園4丁目	09:00 -		
	03-3431-4359	21:00		
国立霞ヶ丘競技場テニスコート	港区北青山2丁目8-35	09:00 -		テニスコート20面
	03-3408-4495	16:30		
新宿区				
新宿区甘泉園公園庭球場	新宿区西早稲田3丁目5	09:00 -		
	03-3232-3789	17:00		
新宿区西落合公園庭球場	新宿区西落合2丁目19	09:00 -		
	03-3232-3789	17:00		
新宿区落合中央公園庭球場	新宿区上落合1丁目2	06:00 -		
	03-3232-3789	21:00		
新宿区立大久保スポーツプラザ	新宿区大久保3丁目7-42	09:00 -		全天候型テニスコート2面、多目的ホール、集会室、和室、児童遊戯室
	03-3232-7701	21:00		
文京区				
文京区竹早テニスコート	文京区小石川5丁目9-1	08:00 -		テニスコート5面
	03-5803-1309	21:00		
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター庭球場	台東区今戸1丁目1-19	09:00 -	月曜	庭球場(5面)3528㎡
	03-3872-3181	21:00		
墨田区				
墨田区錦糸公園テニスコート	墨田区錦糸4丁目15-1	07:00 -	月曜	
	03-3624-4483	20:30		
墨田区緑町公園テニスコート	墨田区亀沢2丁目7-7	09:00 -	月曜	
	03-3624-4483	18:00		
墨田区文花テニスコート	墨田区文花1丁目19-12	09:00 -		
	03-3624-4483	20:00		
墨田区堤通公園テニスコート	墨田区堤通1丁目8-1	09:00 -		
	03-3624-4483	20:00		
墨田区東墨田テニスコート	墨田区東墨田3丁目19-6	09:00 -		
	03-3624-4483	18:00		
東京都立東白鬚公園テニスコート	墨田区堤通2丁目2	09:00 -		
	03-3614-4467	16:00		
江東区				
江東区菅深川庭球場	江東区富岡1丁目17-9	08:00 -		テニスコート2面
	03-3647-9111(3375)	18:00		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	都心のテニスコートとして親しまれている。特に平日ナイターは、サラリーマンに人気があり利用度が高い。コート数5面、夜間照明設備あり。	日比谷線日比谷駅より徒歩2分
有料 有	四ツ谷と飯田橋の間につづく掘割は、かつての江戸城外濠の名残りであり、この外濠公園内にある施設である。	JR・地下鉄中央線四ツ谷駅より徒歩5分
有料 無	全天候型テニスコートが4面あります。敷地面積2534㎡	有楽町線月島駅より豊海水産ふ頭行都バス10分月島警察署前下車徒歩3分
有料 有	都心のテニスコートで、交通の便もよく、人気のあるテニスコートです。全天候型ハードコート。コート数3面。夜間照明設備あり。	都営三田線芝公園駅より徒歩5分 都営大江戸線赤羽橋駅より3分
有料 無	コートは東コート7面(オールウェザー)、西コート9面(オールウェザー)、人工芝コート4面。中学生、高校生・レディースのテニス教室も開いている。敷地面積12507㎡	銀座線外苑前駅より徒歩5分
有料 無	2面(クレークコート)	JR山手線高田馬場駅早稲田口より早大正門行都バスで7分西早稲田下車徒歩7分
有料 無	2面(クレークコート)	西武新宿線新井薬師前駅より江古田行関東バス7分哲学堂公園入口下車徒歩5分
有料 無	2面(クレークコート)、夜間照明	西武新宿線下落合駅より徒歩7分(下水道局落合処理場上)
有料 有	東京都清掃局新宿中継所との合築で、スポーツに親しむと同時にコミュニティ活動の場として利用できる施設。テニスコート2面、多目的ホール、和室、集会室、児童遊戯室。	高田馬場駅より徒歩10分
有料 無	都心に位置し、交通も便利である。ナイター設備を備え、砂入り人工芝コート5面を有し、多くの区民の方に利用されている。敷地面積3204㎡	丸ノ内線茗荷谷駅よりバス小日向4丁目下車徒歩5分
有料 無	台東区の総合スポーツ施設として、区民に利用されている。砂入り人工芝コート5面、ナイター設備あり。	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 無	4面、クレークコート	JR総武線錦糸町駅より徒歩3分
有料 無	3面 クレー2面、ハード1面	JR総武線両国駅より徒歩15分
有料 無	3面 クレーコート 敷地面積2579㎡	東武亀戸線小村井駅より徒歩6分
有料 無	ハードコート2面。	東武伊勢崎線曳舟駅より徒歩15分
有料 無	2面 ハードコート 敷地面積1951㎡	東武亀戸線小村井駅より徒歩20分
有料 有	墨田区の北端、隅田川に沿うように南北に細長い公園の中にある、緑に囲まれたテニスコートです。コート数4面。	東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅より徒歩10分
有料 無	コートは砂入り人工芝です。敷地面積1184㎡	菅団東西線・都営大江戸線門前仲町駅より徒歩5分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
江東区新砂庭球場	江東区新砂3丁目9-1	08:00 - 18:00		テニスコート4面
	03-3522-0846			
東京都立有明テニスの森公園テニスコート	江東区有明2丁目2-22	09:00 - 21:00		オールウェザーコート32面、クレイコート16面(うちオールウェザー16面には夜間照明設備あり)、シャワー、更衣室、ロッカー室、会議室(1時間520円)、売店、駐車場(159台、1時間200円)あり。
	03-3529-3301			
江東区亀戸庭球場	江東区亀戸2丁目6-50	08:00 - 18:00		テニスコート2面
	03-3522-0846			
東京都立亀戸中央公園テニスコート	江東区亀戸9丁目37-28	09:00 - 21:00		
	03-3636-2558			
江東区豊住庭球場	江東区東陽6丁目1-13	08:00 - 18:00		テニスコート6面
	03-3522-0846			
江東区菅東砂庭球場	江東区東砂1丁目2-13	08:00 - 18:00		テニスコート2面
	03-3522-0846			
江東区菅潮見庭球場	江東区潮見1丁目1-1	08:00 - 18:00		テニスコート1面、壁打ちコート
	03-3522-0846			
東京都立木場公園テニスコート	江東区平野4丁目6-1	09:00 - 21:00		
	03-5245-1770			
東京都立大島小松川公園テニスコート	江東区大島9-9	09:00 - 21:00		
	03-3636-9365			
江東区荒川・砂町庭球場	江東区東砂3丁目28先(荒川河川敷内)	08:00 - 18:00		テニスコート8面
	03-3522-0846			
東京都立猿江恩賜公園テニスコート	江東区毛利2丁目13地内	09:00 - 21:00		
	03-3631-9732			
東京都立有明テニスの森公園 有明コロシアム	江東区有明2丁目2-22	09:00 - 21:00		観客席1万人、審判員室、会議室、更衣室、来賓室、報道関係者室、インタビュー室、展示資料室、ホールパーソン室、駐車場あり。
	03-3529-3301			

品川区

品川区しながわ区民公園庭球場	品川区勝島3丁目2-2	09:00 - 21:00	月曜	庭球場4面 駐車場
	03-5742-6838			
東京都立大井ふ頭中央海浜公園テニスコート	品川区八潮4丁目1-19	09:00 - 21:00		オールウェザーコート12面、砂入り人工芝コート2面。うち、オールウェザーコート6面、砂入り人工芝コート2面には夜間照明設備あり。
	03-3790-2378			
品川区八潮北公園庭球場	品川区八潮1丁目3-1	09:00 - 21:00	月曜	テニスコート4面
	03-5742-6838			
品川区東品川公園庭球場	品川区東品川3丁目14-9	09:00 - 17:00	月曜	テニスコート2面
	03-5742-6838			

目黒区

目黒区立目黒区民センター庭球場	目黒区目黒2丁目4-36	09:00 - 19:00	月曜	庭球場2面
	03-3711-1139			
目黒区立宮前公園庭球場	目黒区八雲3丁目19-12	09:00 - 17:00	月曜	オールウェザーコート2面
	03-5701-2984			
目黒区立碑文谷庭球場	目黒区碑文谷6丁目12-43	09:00 - 17:00	月曜	テニスコート6面(オムニ4面、クレイ2面)
	03-3760-1941			

大田区

大田区立多摩川ガス橋緑地庭球場	大田区下丸子3丁目 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		テニスコート5面
	03-3721-0753			
京浜島勤労者厚生会館・テニスコート	大田区京浜島2丁目9-1	09:00 - 20:30	日曜	各種会議室及び体育館有り
	03-3790-2491			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	コートは4面、ハードコートです。運動場、ターゲットバードゴルフ場もあります。敷地面積3244㎡	営団東西線南砂町駅より徒歩30分
有料	有	緑に包まれた広大な敷地には、計48面のテニスコート。隣接するセンターコート「有明コロシアム」では、国際級の大会のほか各種イベントが開かれています。	ゆりかもめ有明下車徒歩8分、りんかい線国際展示場駅下車徒歩5分、営団有楽町線豊洲駅より海01系統で有明テニスの森
有料	無	コートは2面、砂入り人工芝です。野球場もあります。敷地面積1600㎡	JR総武線亀戸駅より徒歩10分
有料	有	テニスコート4面、夜間照明設備あり。	東武亀戸線亀戸水神駅より徒歩5分
有料	無	コートは6面、砂入り人工芝です。敷地面積4712㎡	営団東西線木場駅より都バス(錦13)東陽6丁目下車徒歩1分
有料	無	コートは2面、砂入り人工芝です。敷地面積1726㎡	JR総武線亀戸駅よりバス15分北砂6丁目下車徒歩5分
有料	無	ナイターのできる庭球場です。敷地面積800㎡	JR京葉線潮見駅より徒歩8分 営団東西線木場駅よりバス枝川2丁目下車5分
有料	有	コート数は6面あり、いずれも夜間利用が可能、全天候型のコート。	営団地下鉄・東西線木場駅より徒歩15分
有料	有	全天候型のコートで、4面あり、いずれも夜間利用が可能	都営新宿線東大島駅より徒歩3分
有料	無	コートは8面、砂入り人工芝です。敷地面積5472㎡	都営新宿線東大島駅より徒歩25分
有料	有	明るく開放的な公園の中のテニスコートです。駅からも近く人気があります。コート数8面、夜間照明設備あり。	都営新宿線住吉駅より徒歩5分
有料	有	開閉式屋根と一万人の観客席を有するセンターコート「有明コロシアム」は、テニス大会はもちろん、レスリング等のスポーツやコンサート、展示会等のイベントホールとしてもご利用頂けます。コートのための個人利用も可能ですので、お問合せください。	ゆりかもめ有明下車徒歩8分、りんかい線国際展示場駅下車徒歩5分、有楽町線豊洲駅より海01系統で有明コロシアム下車す

有料	有	サンドフィル。4面。ナイター有。	京浜急行線会川駅より徒歩5分
有料	有	緑の木陰が爽やかなテニスコート。オールウェザーコート12面、砂入り人工芝コート2面があり、夜間照明設備も整っているので、お勤め帰りにもご利用いただけます。	東京モノレール大井競馬場前下車徒歩8分、JR大森駅東口より京急バス森22系統ほか中央公園下車徒歩3分。
有料	有	テニスコートは4面を保有し、オールウェザー。敷地面積2600㎡	京浜急行線青物横丁駅より徒歩10分。品川駅東口～大井町駅東口間の都バス大井清掃工場前下車徒歩5分
有料	有	テニスコートは2面で、グリーンサンドです。敷地面積1369㎡	京浜急行線新馬場駅より徒歩10分

有料	無	庭球場では、コート貸し出しのほか、おとなと女性を対象として、ソフトテニスの一般公開を行っている。敷地面積1463㎡ 収容人数20人	JR山手線目黒駅より徒歩10分 目黒区民センターに設置
有料	無	オールウェザーコート2面。住宅街の中にある閑静なテニスコートです。	東急東横線都立大学駅より徒歩15分
有料	無		東急東横線学芸大学駅より徒歩6分

有料	無	多摩川河川敷に設置されたクレーグラウンドのテニスコートです。	東急多摩川線下丸子駅より徒歩15分
有料	無		JR京浜東北線大森駅東口よりバス京浜島循環京浜島二番地下車徒歩2分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
大田区立森ヶ崎公園運動場	大田区大森南5丁目2-111	09:30 - 16:00	月曜	運動場1面
	03-3741-1946			
大田区立多摩川六郷橋緑地庭球場	大田区東六郷3丁目 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		庭球場、6面
	03-3731-9388			
大田区立本羽田公園庭球場	大田区本羽田3丁目23-10	09:00 - 18:00		庭球場5面
	03-3741-1946			
大田区立平和の森公園庭球場	大田区平和の森公園2-1	07:00 - 21:00		庭球場4面
	03-3766-1607			
大田区立森ヶ崎公園庭球場	大田区大森南5丁目2-111	09:30 - 16:00	月曜	テニスコート3面
	03-3741-1946			
大田区立下丸子公園庭球場	大田区下丸子4丁目21-2	07:00 - 21:00		庭球場2面
	03-3755-2365			
大田区多摩川緑地広場庭球場	大田区田園調布4丁目・世田谷区玉堤1丁目多摩川河川敷	09:00 - 17:00		庭球場17面
	03-3701-1679			

世田谷区

駒沢オリンピック公園総合運動場テニスコート	世田谷区駒沢公園1-1	08:30 - 18:30		更衣室、(シャワーなし)
	03-3421-6121			
東京都立祖師谷公園テニスコート	世田谷区上祖師谷3丁目22-19	09:00 - 16:00		
	03-5384-1693			
渋谷区二子玉川区民運動施設庭球場	世田谷区鎌田1丁目1-2先	09:00 - 17:00	月曜	庭球場 全天候型5面
	03-3468-9051			
簡易保険東京青少年レクセンターテニスコート	世田谷区鎌田2丁目17-1	08:00 - 18:00		テニスコート21面(オムニプロコート)
	03-3709-0161			
東京厚生年金スポーツセンターテニス場	世田谷区大蔵4丁目7-1	06:00 - 22:00		テニスコート
	03-3416-2611			
世田谷区立玉川野毛町公園庭球場	世田谷区野毛1丁目25-1	09:00 - 17:00		テニスコート2面 1380㎡
	03-3704-4928			
世田谷区立世田谷公園庭球場	世田谷区池尻1丁目5-27	09:00 - 17:00		テニスコート4面
	03-3412-0432			
世田谷区立羽根木公園テニス場	世田谷区代田4丁目38-52	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	03-3322-0415			
多摩川緑地広場テニス場	世田谷区玉堤1丁目5-1	09:00 - 17:00		テニスコート17面(クレーコート)
	03-3701-1679			
世田谷区立総合運動場テニス場	世田谷区大蔵4丁目6-1	09:00 - 21:00		人工芝12面
	03-3417-4276			

渋谷区

国立代々木競技場庭球場	渋谷区神南2丁目1-1	09:00 - 17:00		テニスコート(屋外)2面 1917.4㎡
	03-3468-1171			
国立オリンピック記念青少年総合センターテニスコート	渋谷区代々木神園町3-1	10:00 - 20:00		全天候型テニスコート2面。夜間照明設備あり。
	03-3467-7201			
渋谷区代々木西原公園庭球場	渋谷区西原1丁目47-9	09:00 - 17:00	月曜	砂入り人工芝庭球場2面
	03-3468-9051			
渋谷区スポーツセンター庭球場	渋谷区西原1丁目40-18	09:00 - 20:20		庭球場4面、庭球練習場1面
	03-3468-9051			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	下水道施設の上部に設置されたミニアスレチック広場や噴水もある見晴しの良い公園にある運動場です	JR京浜東北線大森駅よりバス10分森ヶ崎(東京労災病院前)下車徒歩5分
有料	無	多摩川河川敷に設置されたテニスコートで、水はけの良いグリーンサンドのクレーコートです。	京浜急行線六郷土手駅より徒歩7分
有料	無	全天候型テニスコートです。	京急空港線大鳥居駅より徒歩12分JR京浜東北線蒲田駅よりバス都南小学校下車徒歩1分
有料	無	ナイター用照明付全天候型テニスコートで、4~11月の間ナイターでのプレーも楽しめます。	京浜急行線平和島駅より徒歩10分
有料	無	下水道施設の上部に設置された屋上公園の中にある全天候型テニスコートです。	JR京浜東北線大森駅よりバス10分森ヶ崎東京労災病院前下車徒歩5分
有料	無	ナイター用照明付全天候型テニスコートで、4~11月の間ナイターでのプレーも楽しめます。	東急多摩川線下丸子駅より徒歩8分
有料	無	大田区と世田谷区にまたがる多摩川河川敷に設置されたクレーコートのテニスコートで、両区の協同出資による管理公社が管理を行なっています。17面あり。	東急目黒線多摩川駅よりバス玉川温室村下車徒歩1分

有料	無	クレーコートで8面を有する。元のバレーボール練習場を使用しているためバックエンドが狭く、公式の試合はできません。	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料	有	全天候型のコートで、4面ある。	小田急線成城学園前よりバス千歳船橋行き5分駒大グランド前
有料	無	多摩川の河川敷に全天候型の硬式軟式兼用コートが5面あります。雨に強く、降雨後短時間で使用することができます。	東急田園都市線二子玉川駅より徒歩5分管理事務所から運動施設まで徒歩12分
無料	有	郵便局の簡易保険の加入者の皆様に、スポーツを通じて、健康の増進と体力の育成を図っていただくための施設です。敷地面積20700㎡ 総床面積5340㎡	田園都市線二子玉川駅より成城学園前駅行または小田急線成城学園前駅より二子玉川駅行きバスで15分鎌田下車徒歩5分
有料	無	自然の芝に似た感覚でプレーできるオムニコートが9面。	小田急線成城学園前駅よりバススポーツセンター前下車
有料	無	野毛大塚古墳のある、みどりゆたかな公園。野球場・テニスコート・プール等の有料施設の他に、芝生広場・デイキャンブコーナーがあり、地域の人々にみどりとやすらぎを与えています。	東急大井町線等々力駅より徒歩10分
有料	無	園内は、噴水を中心として、スポーツ施設、ミニSL、プレーパークなどがあります。TVや映画のロケにもよく使われていて、世田谷百景の一つになっています。	東急田園都市線三軒茶屋駅、池尻大橋駅徒歩18分 JR山手線渋谷駅より自衛隊中央病院入口下車徒歩1分
有料	無	梅と桜の名所として「世田谷百景」に選ばれています。大きな特徴をなす梅林は、昭和42年より紅梅170本、白梅530本の植樹がされました。他に、緑化相談所、児童遊園、迷路等があります。	小田急線梅ヶ丘駅より徒歩5分
有料	無	世田谷区と大田区の共同設置。テニスコート17面あります。	田園都市線二子玉川駅よりバス10分玉川温室村下車徒歩2分 バス(二子玉川 玉川温室村 多摩川)
有料	無	人工芝のコートが12面あります。	成城学園前駅より、渋谷行バス日大商学部前下車徒歩5分

有料	無	全天候型コート2面。 テニス	JR山手線原宿駅より徒歩5分 地下鉄千代田線明治神宮前駅より徒歩5分
有料	有	明治神宮と代々木公園に隣接した約91000㎡の構内は、緑が多く 静かな環境にあり、スポーツ施設、研修施設、文化活動施設、宿泊施設があります。	小田急線参宮橋駅より徒歩約7分、地下鉄千代田線代々木公園駅より徒歩10分。
有料	無	人工芝コートであるため、1年を通して利用が可能である。	小田急線代々木八幡駅より徒歩10分
有料	無	硬式・軟式兼用のクレーコートが4面と壁打ち練習コートが1面、夜間照明設備あり。敷地面積3276㎡	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
中野区				
中野区哲学堂運動施設庭球場	中野区松が丘1丁目34-28	06:00 - 21:00	第2木	テニスコート6面
	03-3951-2515			
中野上高田庭球場	中野区上高田5丁目6-1(上高田運動施設)	07:00 - 21:00	第3水	テニスコート4面、会議室1室。
	03-3385-8900			
杉並区				
杉並区和田堀調節池庭球場	杉並区大宮1丁目22	09:00 - 17:00		テニスコート1面、照明なし
	03-3311-7410			
東京都立善福寺川緑地テニスコート	杉並区成田西1丁目30-27	09:00 - 16:00		
	03-3313-4247			
豊島区				
豊島区立総合体育場庭球場	豊島区東池袋4丁目41-30	09:00 - 21:00		テニス場4面
	03-3971-0094			
北区				
北区桐ヶ丘体育館庭球場	北区赤羽台3丁目17-57	09:00 - 20:30		テニスコート6面
	03-3908-2316			
北区立新河岸川庭球場	北区岩淵町41	06:00 - 18:00		オールウェザーコート5面
	03-3902-5639			
国立スポーツ科学センター庭球場	北区西が丘3丁目15-1	09:00 - 20:30	第2・4火	テニスコート
	03-5963-0203			
北区立中央公園運動場庭球場	北区十条台1丁目2-1	06:00 - 20:30		夜間照明2面
	03-3908-9329			
北区滝野川体育館庭球場	北区西ヶ原2丁目1-6	06:00 - 20:30		テニスコート3面
	03-3940-1801			
荒川区				
荒川区立荒川自然公園庭球場	荒川区荒川8丁目25-3	09:00 - 21:00	月曜	
	03-3805-1489			
板橋区				
板橋区小豆沢庭球場	板橋区小豆沢3丁目1-1	09:00 - 21:00		コート2面、夜間照明
	03-3969-4166			
板橋区東板橋庭球場	板橋区板橋3丁目50-1	09:00 - 17:00		コート(軟式専用)4面
	03-3969-4166			
東京都立浮間公園テニスコート	板橋区舟渡2丁目15-1	09:00 - 21:00		
	03-3969-9168			
東京都立城北中央公園テニスコート	板橋区桜川1丁目	09:00 - 21:00		
	03-3931-3650			
東京都立赤塚公園テニスコート	板橋区高島平3丁目1	09:00 - 16:00		
	03-3938-5715			
板橋区徳丸ヶ原公園庭球場	板橋区高島平8丁目24-1	09:00 - 17:00		コート2面
	03-3969-4166			
板橋区加賀一丁目公園庭球場	板橋区加賀1丁目17-1	09:00 - 21:00		コート5面、夜間照明
	03-3969-4166			
板橋区新河岸三丁目公園庭球場	板橋区新河岸3丁目1-3	09:00 - 17:00		コート10面
	03-3969-4166			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	庭球場は6面あり、硬、軟式共に利用できます。	西武新宿線新井薬師前駅より徒歩10分
有料 無	砂入り人工芝のテニスコートが4面ある。	西武新宿線新井薬師前駅より徒歩10分
有料 無	善福寺川の水量調節池を庭球場として活用。全天候型1面。	京王井の頭線永福町駅より徒歩12分
有料 有	テニスコート3面。(全天候)	京王井の頭線浜田山駅より徒歩15分
有料 無	クレーコート4面、夜間照明設備有。敷地面積2,900㎡	JR山手線大塚駅より徒歩10分 大塚駅南口都電沿い
有料 無	テニスコートは、クレーコート・4面、オールウェザーコート・2面があります。敷地面積4863㎡	JR赤羽駅よりバス5分 桐ヶ丘体育館前下車 JR赤羽駅西口より体育館回りバス
有料 無	新河岸川の河川敷にあり、主婦、学生の利用で連日賑わっている。	JR埼京線赤羽駅より徒歩12分 地下鉄南北線赤羽岩淵駅より徒歩5分
有料 無	Aコート:オールウェザーコート/面貸用2面、年間利用者用3面 Bコート:砂入り人工芝コート/面貸用2面、年間利用者用6面	都営三田線本蓮沼駅より徒歩10分
有料 無	オールウェザーコート2面、更衣室、シャワー室を設けた施設です。平日は、老人クラブや主婦の利用で、土・日・祝日は、区内在住・在勤・在学者の利用で親しまれています。敷地面積1496㎡	JR京浜東北線王子駅より徒歩13分 北区立中央公園内に設置されています
有料 無	全天候型3面で交通の便もよく年間を通して、平日、土、日を問わず早朝からナイターまで100%の利用率である。敷地面積2215㎡	JR京浜東北線中里駅より徒歩5分
有料 無	4面とも全天候型で、夜間照明付 敷地面積2772㎡	都電荒川線荒川二丁目駅
有料 有	1チームの利用できる面数は1面で、利用できる時間数は、土曜日・日曜日・祝日2時間、平日4時間、ナイター2時間の制限がある。敷地面積1251㎡	都営三田線志村坂上駅より徒歩5分
有料 無	軟式専用の庭球場である。1チームの利用できる面数は1面で、利用できる時間数は、土曜日・日曜日・祝日2時間、平日4時間の制限がある。敷地面積21000㎡	都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分
有料 有	オムニコートでナイターの設備もある。コート数4面	JR埼京線浮間舟渡駅より徒歩5分
有料 有	全天候型コートが5面、クレーコートが4面、合計9面あり、どちらも夜間照明設備がある。(全天候1面を除く)	東武東上線板橋駅より徒歩10分 有楽町線氷川台駅より徒歩15分
有料 有	屋外・全天候型・7面。雨天利用不可。	都営三田線高島平駅より徒歩10分
有料 有	1チームの利用できる面数は1面で、利用できる時間数は、土曜日・日曜日・祝日2時間、平日4時間の制限がある。敷地面積1600㎡	都営三田線高島平駅より徒歩3分
有料 無	1チームの利用できる面数は1面で、利用できる時間数は、土曜日・日曜日・祝日2時間、平日4時間、ナイター2時間の制限がある。敷地面積6096㎡	都営三田線板橋区役所前駅より徒歩10分
有料 無	1チームの利用できる面数は1面で、利用できる時間数は、土曜日・日曜日・祝日2時間、平日4時間の制限がある。敷地面積14615㎡	都営三田線高島平駅より徒歩10分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
練馬区				
練馬区立びくに公園庭球場	練馬区東大泉2丁目28-31	09:30 - 16:30		テニスコート2面
	03-3921-5203			
練馬区立土支田庭球場	練馬区土支田4丁目31-24	09:30 - 16:30		テニスコート7面
	03-3995-2805			
練馬区立豊玉中公園庭球場	練馬区豊玉中4丁目1-17	09:30 - 16:30		テニスコート3面
	03-3995-2805			
東京都立光が丘公園テニスコート	練馬区光が丘4丁目1-1	09:00 - 21:00		
	03-3977-7638			
練馬区立高野台運動場(庭球場)	練馬区高野台3丁目8-8	09:00 - 17:00		テニスコート4面
	03-3995-2805			
練馬区立夏の雲公園庭球場	練馬区光が丘3丁目5-1	09:00 - 21:00		テニスコート4面
	03-3995-2805			

足立区

足立区竹の塚6号公園テニス場	足立区竹の塚2丁目25-3	09:00 - 21:00		テニスコート3面
	03-5686-2503			
足立区宮元公園テニス場	足立区東和3丁目8-5	09:00 - 17:00		テニスコート3面
	03-5686-2503			
足立区総合スポーツセンター庭球場	足立区東保木間2丁目32-1	09:00 - 17:00		8面 オールウェザー6925㎡
	03-3859-8211			
足立区尾竹橋公園テニス場	足立区千住桜木2丁目16-1	09:00 - 21:00		テニスコート4面
	03-5686-2503			
東京都立舎人公園テニスコート	足立区舎人公園1-1	09:00 - 21:00		
	03-3857-2308			
足立区菅平野運動場テニス場	足立区平野2丁目12-1	06:00 - 17:00		テニスコート2500㎡
	03-5686-2503			
東京都立東綾瀬公園テニスコート	足立区東綾瀬3丁目4	09:00 - 21:00		
	03-3605-0005			
足立区立千住スポーツ公園テニス場	足立区千住緑町2丁目1-1	09:00 - 21:00		テニスコート
	03-5686-2503			
足立区江北公園テニス場	足立区鹿浜5丁目8-1	09:00 - 21:00		
	03-5686-2503			
足立区上沼田東公園テニス場	足立区江北6丁目10-1	09:00 - 21:00		テニスコート2面
	03-5686-2503			

葛飾区

葛飾区菅浜江公園テニスコート	葛飾区東立石3丁目3-1	08:00 - 20:30		テニスコート5面
	03-3691-7111			
葛飾区小菅東スポーツ公園テニスコート	葛飾区小菅3丁目1-1	08:00 - 18:00		テニスコート5面
	03-3691-7111			
葛飾区総合スポーツセンターテニスコート	葛飾区高砂1丁目2-1	08:00 - 20:30		テニスコート3面
	03-3691-7111			

江戸川区

江戸川区立谷河内テニスコート	江戸川区谷河内2丁目9-19	08:00 - 22:00		サンドフィル10面
	03-5662-1636			
東京都立篠崎公園テニスコート	江戸川区上篠崎1丁目25-1	09:00 - 21:00		
	03-3670-4080			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	全天候型コート2面	西武池袋線石神井公園駅よりバス比丘尼橋下車徒歩5分
有料 無	土支田庭球場はクレイコート7面を有する区立最大規模の庭球場で、大会・教室等で多くの区民に利用されています。	西武池袋線石神井公園駅よりバス土支田1丁目下車徒歩10分
有料 無	豊玉中公園庭球場は、クレイコート3面を有する施設です。	西武池袋線練馬駅より徒歩10分
有料 有	コートは全天候型で、コート数は8面、夜間照明設備もある。	都営光が丘駅より徒歩10分
有料 無	高野台運動場は、庭球場(クレイコート4面)を有する施設です。	西武池袋線石神井公園駅より徒歩10分
有料 有	夏の雲公園庭球場は区立初の人工芝コートとナイター設備も完備された施設で、夜間利用が可能となっています。	大江戸線光が丘駅下車5分

有料 無	夜間照明付全天候型テニスコート 敷地面積8714㎡ 延床面積1862㎡	東武伊勢崎線竹ノ塚駅より徒歩7分
有料 無	全天候型のテニスコートが3面ある。敷地面積5079㎡ 延床面積2166㎡	JR常磐線竜馬駅より徒歩15分
有料 無	全天候型のコートが8面あり、内2面は照明設備がある。シーズン中は夜間のプレーも楽しめます。	東武伊勢崎線竹ノ塚駅より総合スポーツセンター行バスでスポーツセンター下車
有料 無	夜間照明付全天候型テニスコート 敷地面積16871㎡ 延床面積2638㎡	JR常磐線北千住駅よりバス15分千住桜木町下車徒歩5分
有料 有	全天候型のテニスコートです。都立公園内のテニスコートでは平日は比較的すいています。コート数は14面あり、夜間照明設備もあります。	JR日暮里駅より都バス30分舎人公園前下車徒歩5分 東武伊勢崎線竹ノ塚駅よりバス中入谷下車
有料 無	全天候型テニスコートが1面ある。オムニコート2面	東武伊勢崎線竹ノ塚駅よりバス島根町下車徒歩3分
有料 有	都立公園のテニスコートです、全天候4面夜間照明設備もあります。	地下鉄千代田線綾瀬駅西口より東武バス葛飾車庫行き5分、団地西通り下車。徒歩の場合綾瀬駅より20分。
有料 無	敷地面積1892㎡	京成線千住大橋駅より徒歩5分
有料 無	3面、ナイター設備あり	西新井駅より東武バス、都市農業公園下車
有料 無	夜間照明付全天候型テニスコート。敷地面積16364㎡ 延床面積1507㎡	東武大師線大師前駅より徒歩15分

有料 無	テニスコート5面、ナイター設備もあります。	京成線京成立石駅より徒歩8分
有料 無	マテフレックスコートです。	京成線堀切菖蒲園駅より徒歩10分
有料 無	ナイター完備	京成線青砥駅より徒歩20分

有料 無	サンドフィルコート10面あります。敷地面積10765㎡	都営新宿線篠崎駅より徒歩15分 JR小岩駅よりバス西端江1丁目下車
有料 有	千葉県との境を流れる江戸川の堤防の西に広がる緑地の多い公園の中にあり、コートは全天候型で8面、夜間照明設備もあります。	JR総武線小岩駅より京成バス一之江駅行浅間神社前下車徒歩4分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
江戸川区スポーツランドテニスコート	江戸川区東篠崎1丁目8-1	06:00 - 17:00		テニスコート3面
	03-3677-1711			
江戸川区立松江テニスコート	江戸川区松江5丁目5-1	08:00 - 22:00		サンドフィルクート2面
	03-5662-1636			
江戸川区立小岩テニスコート	江戸川区北小岩6丁目43-19	08:00 - 22:00		サンドフィルクート2面
	03-5662-1636			
江戸川区立船堀テニスコート	江戸川区船堀4丁目9-20	08:00 - 22:00		サンドフィルクート2面
	03-5662-1636			
江戸川区立西葛西テニスコート	江戸川区西葛西8丁目17-1	08:00 - 21:00		テニスコート7面、壁打ちコート2面
	03-3878-3741			

八王子市

八王子市久保山公園テニスコート	八王子市久保山町2丁目48	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-91-7107			
八王子市大塚公園テニスコート	八王子市松が谷66	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-75-5001			
八王子市大平公園テニスコート	八王子市南大沢3丁目11	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-75-5002			
八王子市内裏谷戸公園テニスコート	八王子市南大沢5丁目24	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-74-6878			
八王子市別所公園テニスコート	八王子市別所2丁目33-2	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-76-5974			
八王子市松木公園テニスコート	八王子市別所1丁目56-2	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-74-0676			
八王子市富士森公園テニスコート	八王子市台町2丁目2 富士森公園内	08:45 - 22:00		テニスコート3771㎡
	0426-22-6720			
八王子市殿入中央公園テニスコート	八王子市館町2428	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-62-8034			
八王子市上柚木公園テニスコート	八王子市上柚木2丁目51-1	08:00 - 18:00		テニスコート
	0426-76-8446			

立川市

立川市西砂庭球場	立川市西砂町3丁目68	09:00 - 17:00		クレーコート2面
	042-536-6711			

武蔵野市

武蔵野市立武蔵野庭球場	武蔵野市緑町3丁目1-34	08:45 - 16:45		庭球場7面
	0422-56-2200			
東京都立武蔵野中央公園テニスコート	武蔵野市八幡町2丁目4-22	09:00 - 16:00		
	0422-54-1884			

三鷹市

三鷹市大沢総合グラウンドテニスコート	三鷹市大沢5丁目7-1	07:00 - 19:00		
	0422-45-1151			
東京都立井の頭恩賜公園テニスコート	三鷹市下連雀1丁目1-1	09:00 - 16:00		
	0422-44-3796			
三鷹市新川テニスコート	三鷹市新川6丁目23-13	08:00 - 18:00		テニスコート
	0422-45-1151(3327)			
三鷹市上連雀テニスコート	三鷹市上連雀5丁目28-1	08:00 - 18:00		テニスコート
	0422-45-1151(3327)			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	アスコンカラー舗装のコート3面。 テニス、球技、ソフトテニス、駐車場	都営新宿線篠崎駅より瑞江駅行バス5分スポーツランド入口下車 篠崎駅よりスポーツランド行バス終点下車
有料	無	サンドフィルクートが2面あります。 敷地面積2591㎡	JR総武線新小岩駅よりバス松江一中下車
有料	無	サンドフィルクートが2面あります。 敷地面積1526㎡	JR総武線小岩駅より金町行バス鎌倉町下車徒歩10分
有料	無	サンドフィルクートが2面あります。 敷地面積2049㎡	都営新宿線船堀駅より徒歩3分 JR新小岩駅よりバス船堀駅前下車
有料	無	プール開設期間以外をテニスコートとして利用。 ナイター照明設備有り。 敷地面積22372㎡	東西線西葛西駅よりなぎさニュータウン都バス5分中葛西7丁目下車徒歩5分

有料	無	人工芝2面	八王子駅北口より宇津木台行きバス宇津木台南下車
有料	無	人工芝4面	京王相模原線京王多摩センター駅より松が谷経由聖蹟桜ヶ丘駅行バス大塚公園下車
有料	無	人工芝2面	京王相模原線南大沢駅より南大沢団地循環行バス大平公園下車
有料	無	人工芝2面	京王相模原線南大沢駅より南大沢五丁目循環行バスだいら谷戸公園下車
有料	無	人工芝2面	京王相模原線京王堀之内駅より徒歩15分
有料	無	人工芝10面	京王相模原線京王堀之内駅より南大沢駅行バス見附橋下車
有料	無	当コートは全天候型(サンドフィルクート人工芝)5面を有する施設。 ナイター設備あり。 敷地面積4401㎡	JR中央線八王子駅より法政大学行バス15分野球場前下車徒歩2分
有料	無	人工芝2面	高尾駅南口より館ヶ丘団地行バス頼明館高校前下車
有料	無	人工芝8面	京王相模原線南大沢駅より北野駅・八王子駅行バス5分陸上競技場下車

有料	無	テニスコート2面。 敷地面積3237㎡	西武拝島線西武立川駅より徒歩10分
----	---	---------------------	-------------------

有料	無	クレーコート7面、更衣室・シャワー室有り 敷地面積4666㎡	JR中央線三鷹駅よりバス8分武蔵野市役所前下車三鷹駅北口より1番のバス停にて乗車
有料	有	全天候型のコートで、4面あり。	JR中央線三鷹駅より柳沢駅行バス八幡町下車

無料	無	テニスコート6面(クレーコート3面、ハードコート3面)	JR中央線武蔵境駅よりバス15分飛行場前下車徒歩10分程度
有料	無	テニスコート(全天候) 6面 (1面、15人以内)	JR中央線吉祥寺駅よりバス6分万助橋下車徒歩15分
有料	無	コートはクレー4面 敷地面積3733㎡	JR中央線三鷹駅よりバス25分三鷹高校前下車徒歩2分
有料	無	コートはクレー3面。 利用者は市内に在住、在勤、在学者に限る。 利用時間については、10月～3月の間のみ16時まで。 敷地面積3639㎡	JR中央線三鷹駅よりバス5分新道北下車徒歩5分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
三鷹市井口コミュニティセンターテニスコート	三鷹市井口1丁目13-32	10:00 - 18:00	木曜	
	0422-32-7141			
東京都立野川公園テニスコート	三鷹市大沢6丁目4-1	09:00 - 16:00		
	0422-31-6457			

青梅市

青梅市ちがむら球技場庭球場	青梅市小曾木3丁目2166	09:00 - 17:00		テニスコート(クレー2面)
	0428-24-7721			
青梅市永山公園総合運動場庭球場	青梅市本町217	09:00 - 21:30		全天候型コート2面、クレーコート1面
	0428-24-7721			

府中市

府中市小柳庭球場	府中市小柳町6丁目10	09:00 - 21:00		ナイター設備有5面
	042-335-4488			
府中市西府庭球場	府中市西府町4丁目2	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市日新庭球場	府中市日新町5丁目26	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市四谷庭球場	府中市四谷1丁目63	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市日新第2庭球場	府中市日新町2丁目14	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
東京都立府中の森公園テニスコート	府中市浅間町1丁目3-1	09:00 - 16:00		全天候型のコートで8面あり、いずれも夜間利用が可能。
	042-364-8021			
府中市若松庭球場	府中市若松町3丁目28	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市住吉庭球場	府中市住吉町2丁目30	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市紅葉丘第2庭球場	府中市紅葉丘2丁目24	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市栄町庭球場	府中市栄町1丁目1	09:00 - 21:00		ナイター設備有2面
	042-335-4488			
府中市平和の森庭球場	府中市浅間町1丁目8 平和の森公園内	09:00 - 17:00		テニスコート2面。夜間照明
	042-335-4488			
府中市民健康センター庭球場	府中市是政6丁目2365先	09:00 - 21:00		テニスコート4面、ナイター施設あり
	042-363-8111			
府中市寿町庭球場	府中市寿町2丁目7	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市押立庭球場	府中市押立町1丁目27	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			
府中市武蔵台庭球場	府中市武蔵台2丁目2	09:00 - 21:00		ナイター設備有3面
	042-335-4488			
府中市紅葉丘庭球場	府中市紅葉丘3丁目14	09:00 - 17:00		テニスコート2面
	042-335-4488			

昭島市

昭島市営テニスコート	昭島市東町5丁目11-43	08:45 - 16:45		テニスコート7面
	042-541-0046			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	テニスコート1面(クレー)	JR中央線武蔵境駅より吉祥寺行バスで3分 日赤入口下車
有料	有	野川公園の豊かな緑に囲まれた、環境の良いテニスコートです。コートは全天候型で8面あります。	西武多摩川線多磨駅より徒歩15分

無料	無	テニスコート2面(クレー)	JR青梅線東青梅駅よりバス30分中井橋下車 徒歩10分
有料	無	市内で唯一の全天候型コートを2面もつ。クレーコートも1面あり、夜間照明も利用できる。敷地面積2160㎡ 夜間照明設備あり	JR青梅線青梅駅より徒歩7分

有料	無	ナイター設備の有る人工芝のコート4面、他に砂入り人工芝のコート1面	西武多摩川線競艇場前駅より徒歩15分
有料	無	全天候コート2面	JR南武線谷保駅より京王バス西府橋下車 徒歩3分
有料	無	砂入り人工芝コート2面	京王線中河原駅より京王バス日新公会堂 前下車徒歩5分
有料	無	砂入り人工芝のコート2面	京王線中河原駅より徒歩15分
有料	無	砂入り人工芝のコート2面	京王線中河原駅より京王バス日本電気裏 門下車徒歩10分
有料	有		京王線東府中駅より徒歩15分
有料	無	砂入り人工芝2面	京王線多磨霊園駅より徒歩15分
有料	無	全天候コート2面	京王線中河原駅より徒歩8分
有料	無	砂入り人工芝コート2面	西武多摩川線多磨駅より徒歩10分
有料	無	ナイター設備の有る人工芝のコート2面	京王線府中駅より京王バス京王ストア前 下車徒歩2分
有料	無	砂入り人工芝。	京王線東府中駅より徒歩16分 府中駅より 小金井行バス浅間町下車徒歩3分
有料	無	クレーコート、4面使用できる。ナイター設備がある。敷地面積3840㎡	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康セン ター行バス15分終点下車徒歩3分
有料	無	砂入り人工芝	京王線府中駅より徒歩10分
有料	無	砂入り人工芝コート2面	京王線武蔵野台駅より徒歩10分
有料	無	ナイター設備の有るクレーコート3面	JR武蔵野線北府中駅より京王バス栄町3丁 目下車徒歩7分
有料	無	砂入り人工芝コート2面	西武多摩川線多磨駅より徒歩10分

有料	無	昭和公園内にテニスコート7面設置し、市民の体力向上を図り、市民の交流の場となっている。敷地面積5875㎡	JR青梅線東中神駅より徒歩5分
----	---	--	-----------------

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
昭島市多摩川緑地くじら運動公園テニスコート	昭島市宮澤町 多摩川河川敷	06:00 - 18:00		テニスコート5面
	042-541-0046			

調布市

調布市民緑ヶ丘テニスコート	調布市緑ヶ丘2丁目63-1	08:00 - 20:00		テニスコート(砂入り人工芝コート)
	0424-81-7498			
調布市民多摩川テニスコート	調布市染地2丁目43-1	06:00 - 21:00		テニスコート(砂入り人工芝)2456㎡
	0424-81-7111(7498)			
調布市民深大寺テニスコート	調布市深大寺北町4丁目4-3	08:00 - 18:00		テニスコート(クレイ)1800㎡
	0424-81-7111(7498)			

町田市

鶴川中央公園テニスコート	町田市鶴川6丁目6	09:00 - 17:00		クレイコート2面
	042-734-1938			
成瀬クリーンセンターテニスコート	町田市南成瀬8丁目1-1	09:00 - 17:00	第1月	テニスコート:全天候14面
	042-727-1350			
野津田公園テニスコート	町田市野津田町2035	09:00 - 17:00		テニスコート:砂入り人工芝3面
	042-735-4511			
鶴川第2テニスコート	町田市鶴川3丁目2-2	09:00 - 17:00		ハードコート2面
	042-734-1938			
町田中央公園テニスコート	町田市旭町3丁目20-60	09:00 - 17:00		砂入人工芝コート3面
	042-720-0611			
鶴間公園テニスコート	町田市鶴間3丁目1-3	09:00 - 17:00		全天候コート2面
	042-796-0233			

小金井市

東京都立小金井公園テニスコート	小金井市関野町1丁目13-1	09:00 - 16:00		
	042-384-6662			
小金井市上水公園運動施設テニスコート	小金井市桜町2丁目2-31	07:00 - 19:00		上水公園テニスコート1390㎡
	042-386-2120			
小金井市民館緑分館テニスコート	小金井市緑町3丁目2-37	09:00 - 17:00	火曜	テニスコート・クレイ1面
	042-387-7301			

小平市

小平市立上水公園テニスコート	小平市たかの台1-1	09:00 - 21:00		
	042-343-1611			
小平市立中央公園テニスコート	小平市津田町1丁目1-1	09:00 - 19:00		
	042-343-1611			
小金井市テニスコート場	小平市上水南町3丁目12-32	09:00 - 19:00		テニスコート(全天)11709㎡
	042-386-2120			
小平市立天神テニスコート	小平市天神町1-175	09:00 - 21:00	第1火	
	042-345-9016			

日野市

旭が丘中央公園テニスコート	日野市旭が丘5丁目1-1	07:00 - 19:00		テニスコート・全天候3面
	042-585-1111			
多摩平第一公園テニスコート	日野市多摩平4丁目2	07:00 - 21:00		テニスコート・クレイ6面
	042-585-1111			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	多摩川河川敷にテニスコート5面を設置し、市民の健康増進及び交流の場となっている。敷地面積4576㎡	JR青梅線昭島駅より徒歩30分

有料	無	透水性砂入り人工芝コート3面 夜間照明設備あり	京王線仙川駅より北方向に徒歩15分
有料	無	全天候型コートで夜間利用可 敷地面積2456㎡	京王線調布駅より多摩川住宅西行京王バスで10分市民プール下車徒歩1分
有料	無	クレイコート3面、各コート独立 敷地面積1800㎡	京王線調布駅より吉祥寺駅行京王・小田急バスで15分諏訪神社下車徒歩3分

有料	無	周囲を住宅団地にかこまれた都市公園の中に、野球場に隣接して設置されている。敷地面積1600㎡	小田急線鶴川駅より団地循環(北回り)バスで10分鶴川病院前下車徒歩1分
有料	無	下水処理施設の屋上を活用した全天候テニスコート。敷地面積7000㎡	JR横浜線町田駅より中山行・青葉台行バスで15分吹上下車徒歩5分
有料	無	多摩丘陵の自然に囲まれた総合公園内のコート。砂入人工芝3面。他に芝生広場・陸上競技場・サッカー場・多目的広場等の施設が広い園内に点在している。	JR横浜線・小田急線町田駅よりバス、野津田車庫下車徒歩10分、又は、小田急線鶴川駅よりバス 野津田車庫下車
有料	無	鶴川第二テニスコートはハードコートに改修し、より多くの市民に利用され、親しまれております。現在コートは2面あります。敷地面積1020㎡	小田急線鶴川駅よりバス10分消防署前下車徒歩1分
有料	無	町田中央公園の中に、体育館、野球場と共にあり、落ち着いた雰囲気の中でプレーできる。砂入人工芝コート3面。敷地面積2600㎡	JR横浜線町田駅より藤の台団地行・野津田車庫行バスで10分体育館前下車
有料	無	都市公園の中の緑に囲まれたコート。全天候コートが2面あり、健康的雰囲気の中でゆったりとプレーできる。敷地面積1550㎡	東急田園都市線南町田駅より徒歩5分

有料	有	玉川上水沿いに位置し、広々とした草地、それを取り巻く雑木林、桜の園、野球場、テニスコート、弓道場、子どもの広場、SL展示のある公園です。	JR武蔵小金井駅よりバススポーツセンター入口下車徒歩1分
無料	無	上水公園と小学校の緑地に囲まれた景観の良いクレイコートである。敷地面積1390㎡	JR中央線武蔵小金井駅より徒歩10分
無料	無	小金井市内の社会教育活動に供するための公民館緑分館の施設です。	JR中央線武蔵小金井駅より東小金井駅行京王バスで10分緑センター入口下車

有料	無	全天候型コートが6面あり、夜間照明も3月中旬～11月までご利用になれます。	西武国分寺線鷹ノ台駅より徒歩12分
有料	無	テニスコート部分の面積は、3005㎡で全天候型コートが4面あります。	西武国分寺線鷹ノ台駅より徒歩2分
有料	無	オムニコートなので、多少の雨でも使用が可能である。敷地面積11709㎡	JR中央線武蔵小金井駅北口より京王バス(中大附属高校循環)で5分中大附属高校前下車徒歩7分
有料	無	全天候型コートが3面あり、夜間照明も4月～1月までご利用になれます。	西武新宿線小平駅より徒歩15分

有料	無	オムニコートが3面あり、硬式、軟式ともに可。敷地面積2096㎡	JR中央線豊田駅より平山工業団地行バス8分上ノ原住宅下車
有料	無	クレイコートが6面あり、硬式、軟式ともに可。敷地面積3540㎡	JR中央線豊田駅下車徒歩10分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
東村山市				
東村山市久米川庭球場	東村山市久米川町2丁目21-2	09:00 - 18:00		テニスコート5面
	042-393-9222			
東村山市運動公園庭球場	東村山市恩多町1丁目51-1			テニスコート5面
	042-393-9222			

国分寺市

国分寺市民戸倉テニスコート	国分寺市戸倉1丁目31-1	09:00 - 17:00	月曜	
	042-326-2211			

国立市

国立市矢川上公園テニスコート	国立市富士見台4丁目4	08:30 - 17:00		
	042-573-4111			
国立市谷保第三公園テニスコート	国立市富士見台2丁目34	08:30 - 17:00		
	042-573-4111			

福生市

福生市武蔵野台テニスコート	福生市武蔵野台1丁目30	08:30 - 21:30		テニスコート4面
	042-552-4751			
福生市福東テニスコート	福生市大字熊川1608	08:30 - 17:00		テニスコート7面
	042-553-2273			
福生市営競技場テニスコート	福生市大字福生3232	08:30 - 21:30		テニスコート4面
	042-552-3731			
福生市南公園テニスコート	福生市南田園1丁目1-1	08:30 - 17:00		テニスコート3面
	042-530-4418			

狛江市

狛江市元和泉市民テニスコート	狛江市元和泉2丁目8-1	10:00 - 18:00		テニスコート(全天)4面
	03-3430-1141			
狛江市東野川市民テニスコート	狛江市東野川3丁目14-10	10:00 - 16:00		テニスコート(全天)3面
	03-3430-1141			

東大和市

東大和市上仲原公園テニスコート	東大和市向原1丁目1	06:00 - 20:30		夜間照明
	042-563-2111			
東京都立東大和南テニスコート	東大和市桜ヶ丘2丁目106-2	09:00 - 16:00		
	042-562-1498			

清瀬市

清瀬市立中央公園テニスコート	清瀬市梅園1丁目2-7	09:00 - 17:00		テニスコート3面(クレーコート)
	0424-93-4033			
清瀬市立下宿第三運動公園テニスコート	清瀬市下宿3丁目681-1	09:00 - 17:00	月曜	テニスコート6面(ハードコート4面、オムニコート2面)
	0424-93-4033			
清瀬市立下清戸運動公園テニスコート	清瀬市下清戸3丁目68-1	09:00 - 17:00		テニスコート3面(オムニコート)
	0424-93-4033			

東久留米市

東久留米市柳窪テニスコート	東久留米市柳窪5丁目9	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			
東久留米市小山テニスコート	東久留米市小山3丁目2	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有	無	5面ある。敷地面積4861㎡	西武新宿線東村山駅より車5分 徒歩25分
有	無	公園の中にある庭球場	西武新宿線久米川駅よりバス10分向台下車徒歩10分、久米川駅より徒歩25分

有	無	市民の健康づくりのために、2面のテニスコートがあり、多くの利用者があります。敷地面積1538㎡	西武国分寺線恋ヶ窪駅より徒歩10分
---	---	---	-------------------

有	無	全天候型3面	JR南武線矢川駅より徒歩5分
有	無	全天候型3面	JR南武線谷保駅より徒歩10分 JR国立駅より国立営業所行き立川バス

有	無	全天候型、砂入り人工芝テニスコートである。	JR青梅線福生駅より加美平団地行バスで10分加美平団地下車
有	無	全天候型テニスコート6面、砂入り人工芝テニスコート1面。敷地面積4764㎡	JR青梅線拝島駅より徒歩5分
有	無	夜間照明付の全天候型テニスコート4面あり、管理棟にはシャワー及び更衣室の設備があります。敷地面積2600㎡	JR青梅線福生駅より青梅駅行西東京バスで5分加美修道院前下車徒歩15分
有	無	全天候型コートである。敷地面積1978㎡	JR青梅線拝島駅より徒歩15分

有	無	全天候人工芝コート 敷地面積3728㎡	小田急線と泉多摩川駅より徒歩10分
有	無	全天候人工芝コート 敷地面積2517㎡	小田急線喜多見駅より徒歩20分

有	無	全天候型ハードコートを4面設置。敷地面積約3100㎡。夜間照明あり。	西武拝島線東大和市駅より久米川行西武バスで5分新掘下車徒歩5分
有	有	全天候のコートで8面ある。	西武拝島線玉川上水駅より徒歩10分

有	無	市民の体育施設として親しまれている。クレーコート3面 敷地面積2086㎡	西武池袋線清瀬駅より徒歩15分 清瀬駅南口から中央公園に向かって歩く
有	無	ハードコート4面(ABCD面)、砂入り人工芝コート2面(EF面) 敷地面積4453㎡	西武池袋線清瀬駅よりバス15分台田団地下車徒歩15分 下宿地域市民センターより徒歩約20分。
有	無	砂入り人工芝(オムニコート)3面 敷地面積2,289㎡	西武池袋線清瀬駅北口より志木駅(グリーンタウン経由)グリーンタウン前下車、徒歩10分。

有	無	クレイコート2面、小学校と隣接している。敷地面積1449㎡	西武池袋線東久留米駅より武蔵小金井行西武バスで25分柳窪一丁目下車徒歩5分
有	無	クレイコート4面、市のテニスコートで最も面数が多い。敷地面積3333㎡	西武池袋線東久留米駅より徒歩20分(小山の大円寺200m先を右に入る)

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
東久留米市新川町テニスコート	東久留米市新川町2丁目8	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			
東久留米市立テニスコート	東久留米市滝山2丁目3 西中学校内	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			
東久留米市滝山テニスコート	東久留米市滝山2丁目4 滝山公園内	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			
東久留米市堂阪公園テニスコート	東久留米市神宝町2丁目10	07:00 - 18:00		
	0424-70-7900			
柳泉園グランドパークテニスコート	東久留米市下里4丁目3-10	08:30 - 16:30		野球場2面、室内プール25m、トレーニング室1室、会議室4室、浴場施設2室、歩行用プール
	0424-73-3121			

武蔵村山市

武蔵村山市大南公園庭球場	武蔵村山市緑が丘2542	09:00 - 17:00		テニスコート(硬式)3面
	042-565-1111(442)			
武蔵村山市雷塚公園庭球場	武蔵村山市学園4丁目4	09:00 - 17:00		テニスコート(軟式)3面
	042-565-1111(442)			

多摩市

多摩市貝取北公園テニスコート	多摩市貝取2丁目1-1	06:00 - 19:00		コート1面
	042-374-2313			
多摩市連光寺公園テニスコート	多摩市連光寺2175-1	06:00 - 21:00		コート(昼)1面、コート(ナイター)1面
	042-374-2313			
多摩市多摩東公園テニスコート	多摩市諏訪4丁目9	08:00 - 19:00		コート6面
	042-374-2313			
多摩市奈良原公園テニスコート	多摩市鶴牧4丁目4	08:00 - 18:00		コート1面
	042-374-2313			
多摩市愛宕東公園テニスコート	多摩市愛宕1丁目66	06:00 - 19:00		コート1面
	042-374-2313			
多摩市永山南公園テニスコート	多摩市永山4丁目7	06:00 - 19:00		コート1面
	042-374-2313			
多摩市諏訪北公園テニスコート	多摩市諏訪3丁目11	08:00 - 16:00		コート1面
	042-374-2313			
多摩市一本杉公園テニスコート	多摩市南野2丁目14	06:00 - 21:00		コート(昼)1面、コート(ナイター)1面
	042-374-2313			
多摩市一ノ宮公園テニスコート	多摩市一ノ宮1049先	06:00 - 19:00		コート1面
	042-374-2313			

稲城市

大丸公園テニスコート	稲城市大丸1097	08:00 - 18:00		テニスコート2面
	042-331-7151			
平尾第三スポーツ広場テニスコート	稲城市平尾1丁目20-1	08:00 - 18:00		テニスコート1面
	042-378-2111(643)			
平尾スポーツ広場テニスコート	稲城市平尾2丁目16-18	08:00 - 18:00		
	042-378-2111(643)			
城山公園テニスコート	稲城市向陽台4丁目6	06:00 - 22:00		テニスコート、ナイター照明
	042-331-7151			
稲城北緑地公園テニスコート	稲城市東長沼2997先	06:00 - 18:00		クレーコート2面、ハードコート全天候4面
	042-331-7151			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	クレーコート3面。敷地面積2566㎡	西武池袋線東久留米駅より徒歩17分
有料	無	クレーコート3面、中学校の敷地内にある。敷地面積2300㎡	西武池袋線東久留米駅より滝山団地行西武バスで25分滝山三丁目下車徒歩6分
有料	無	クレーコート2面、滝山公園の中に設置されている。敷地面積1600㎡	西武池袋線東久留米駅より滝山団地行西武バスで25分滝山三丁目下車徒歩5分
有料	無	クレーコート1面、堂阪公園の中に設置されている。敷地面積650㎡	西武池袋線東久留米駅より東久留米団地行西武バスで15分東久留米団地入口下車徒歩5分
有料	無	清瀬市、東久留米市、西東京市の3市で構成する一部事務組合で、構成市の市民のこみ及びし尿を処理する施設であり、環境整備の一環として体育施設を設置し、皆様に利用していただいている。敷地面積95600㎡	西武池袋線東久留米駅より西武バス武蔵小倉井行で15分久留米西団地下車徒歩6分

有料	無	クレーコート3面(硬式) 敷地面積2117㎡	JR中央線立川駅よりバス20分団地入口下車徒歩8分
有料	無	クレーコート3面(軟式) 敷地面積2138㎡	JR中央線立川駅よりバス25分五小入口下車徒歩9分 西武線玉川上水駅で市内循環バスに乗りかえ

有料	無	コート数2面、全天候型。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より永山5丁目行バスで20分貝取下車徒歩3分
有料	無	コート数2面、オムニコート。夜間照明有り。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より連光寺行バスで15分東部団地入口下車徒歩2分
有料	無	コート数6面、壁打ち2ヶ所、クレーコート、スタンド350人収容、更衣室有り。	京王相模原線京王永山駅より諏訪4丁目行バスで7分諏訪4丁目下車徒歩6分
有料	無	コート数4面、全天候型。	京王相模原線京王多摩センター駅より鶴牧循環行バスで10分奈良原公園下車徒歩5分
有料	無	コート数3面、オムニ型	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より市役所經由多摩センター駅行バスで15分愛宕東公園下車徒歩1分
有料	無	コート数2面、オムニコート。	京王相模原線京王永山駅より諏訪4丁目行バスで5分都民銀行前下車徒歩2分
有料	無	コート数2面、壁打ち1ヶ所、全天候型。1989年11月にオムニコート(人工芝の上に砂をまいたコート)に改修。	京王相模原線京王永山駅より徒歩8分
有料	無	コート数4面、全天候型。夜間照明有り。スタンド190人収容。	京王相模原線京王多摩センター駅より豊ヶ丘4丁目行バスで15分豊ヶ丘5丁目下車徒歩6分
有料	無	コート数2面、クレー型。多摩川河川敷地内にあります。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩15分

有料	無	砂入り人工芝テニスコート2面を開放している。敷地面積1252㎡	JR南武線南多摩駅より徒歩5分
無料	無	クレーコート1面を8時~18時まで開放している。敷地面積1386㎡。	小田急線新百合ヶ丘駅より平尾団地行・駒沢学園行・稲城駅行バスで8分台原下車徒歩2分
無料	無	クレーコート1面を8~18時(土、日、祝日は10~18時)まで開放している。申込者は、市内在住、在勤、在学者に限る。	小田急線新百合ヶ丘駅より平尾団地行駒沢学園行稲城駅行バスで7分平尾下車徒歩2分
有料	無	スカイブルーのハードコート2面を6時~22時まで開放している。ナイター設置があるので、16時以降必要に応じて照明利用ができる。	京王相模原線稲城駅より徒歩15分 または長峰行きか稲城市立病院行きバスにて向陽台6丁目下車
有料	無	多摩川河川敷のハードコート4面、クレーコート2面を開放している。市外の方の受付は当月1日からになる。敷地面積4414㎡	JR南武線稲城長沼駅より徒歩15分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
羽村市				
羽村市立富士見公園庭球場	羽村市緑ヶ丘4丁目11	06:00 - 21:00		テニスコート(5面)5面
	042-555-4342			
羽村市立武蔵野公園庭球場	羽村市栄町2丁目5	06:00 - 21:00		テニスコート(2面)2面
	042-555-4342			
あきる野市				
山田グラウンドテニスコート	あきる野市山田1-1	07:00 - 17:00	火曜	テニスコート2面
	042-559-1163			
あきる野市グリーンスポーツ公園テニスコート	あきる野市雨間1946	07:00 - 19:00	火曜	テニスコート(全天)2面
	042-558-3344			
あきる野市総合グラウンドテニスコート	あきる野市二宮東1丁目11-2先	07:00 - 17:00	火曜	テニスコート6面
	042-559-1163			
瑞穂町				
瑞穂町営第2庭球場	瑞穂町箱根ヶ崎西松原57-6	07:00 - 18:30		テニスコート(全天)
	042-557-7071			
日の出町				
日の出町塩田テニスコート	日の出町大字平井2662	08:00 - 19:00		クレーコート2面
	042-597-0511(545)			
スポーツパークとやすらぎとふれあいの丘テニスコート	日の出町大字大久野239	09:00 - 19:00		オムニコート4面
	042-597-0511(545)			
大島町				
大島勤労福祉会館・テニスコート	大島町差木地字クダッチ	09:00 - 21:00	水曜	各種会議室有り
	04992-4-0501			
新島村				
新島村式根島スポーツ広場	新島村式根島802	09:00 - 17:00	水曜	テニスコート3面、多目的広場
	04992-7-0525			
新島村新島スポーツ広場	新島村	09:00 - 17:00	木曜	テニスコート4面、テニス壁打コート1面
	04992-5-1340			
神津島村				
神津島村開発総合センターテニスコート	神津島村1761	09:00 - 22:00		テニスコート
	04992-8-1221			
三宅村				
三宅勤労福祉会館・テニスコート	三宅村神着106	09:00 - 21:00	水曜	各種会議室有り
	04994-2-0680			
八丈町				
東京都八丈勤労福祉会館屋外テニスコート	八丈町三根26-6	09:00 - 20:30	水曜	テニスコート1368㎡
	04996-2-0797			
小笠原村				
小笠原村奥村運動場テニスコート	小笠原村父島字奥村	09:00 - 20:30		テニスコート3面
	04998-2-3201			
小笠原村評議平運動場テニスコート	小笠原村母島字評議平	09:00 - 20:30		テニスコート
	04998-3-2111			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	テニスコートを5面有し、夜間照明(午後6時~9時)も利用できます。また、問合せ、申込み先のクラブハウスには、更衣室、シャワーが完備されています。敷地面積3596㎡	JR青梅線羽村駅より徒歩20分
有料 有	全天候型のテニスコートが2面あり、夜間照明(午後6時~9時)も利用できます。敷地面積1600㎡	JR青梅線小作駅より徒歩20分
有料 無	サンドグラスコート(2面) 敷地面積1520㎡	JR五日市線武蔵増戸駅より徒歩20分
有料 無	豊かな緑に囲まれ、自然環境に恵まれたテニスコートであり、多くの市民に利用されている。コートはオールウェザーコートで面数は2面	JR五日市線秋川駅より徒歩30分
有料 無	市で最初にできたテニスコートで面数も6面あり、広く一般に利用されている。クレーコートなので天候、グラウンドの状態により使用できない場合もある。敷地面積3996㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩20分
有料 無	硬式テニス、ソフトテニスに使用できます。	JR八高線箱根ヶ崎駅より徒歩20分
有料 無	コート数はクレーコート2面で、4月から11月にかけて、ソフトテニスクラブ、小・中学生の利用が多い。敷地面積2601㎡	JR五日市線武蔵増戸駅より車7分 徒歩20分
有料 無	高台にあり景色も良好である。コート数はオムニコート4面、敷地面積9290㎡	JR五日市線武蔵増戸駅より車7分、徒歩20分
有料 無		バス停波浮港線・福祉会館前
有料 無	式根島の屋外運動施設として地域住民に利用されている。テニス、小さな多目的広場、野外炉等があります。敷地面積8590㎡	野伏港より徒歩10分
有料 無	羽伏浦海岸に近く、地域のスポーツレクリエーション施設としてテニス、テニス壁打、アスレチック、又ピクニック等にも利用ができます。敷地面積18293㎡	新島港より徒歩50分
有料 無	オールウェザーコート全天候型、1面あり、施設用具も揃っているので利用者が多い。敷地面積4302㎡	東京竹芝橋より船利用 港より徒歩30分
有料 無		空港前よりバス神着下車徒歩3分
有料 無	町民の体育施設として親しまれている。コートは2面夜間照明あり。敷地面積1838㎡	八丈島空港より車で15分
有料 無	夜間照明設備あり、ハードコート。貸しラケット、ボールあり。敷地面積17118㎡	父島二見港より徒歩10分
有料 無	人工芝、ナイター設備、満天の星の下でのプレーができます。	母島沖港より徒歩15分

球技場(テニスコート)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
都外				
文京区柏総合運動場テニスコート	千葉県柏市東柏1丁目22-34	09:00 - 17:00	月曜	テニスコート3面
	03-5803-1309			
豊島区立三芳グラウンド庭球場	埼玉県入間郡三芳町大字上富382-1	09:00 - 17:00		庭球場 6面 3,822㎡
	0492-59-9397			
中央区立宇佐美臨海テニス場	静岡県伊東市宇佐美1706	08:00 - 16:00		テニスコート(全天候)3面
	03-3546-5529			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	柏市東部に位置し、周囲にはまだ緑が多く残されている。野球・バレー・陸上等幅広く区民に利用されている総合施設としてテニスコートが利用できます。平成2年3月から砂入り人工芝コート完成。敷地面積3757㎡	JR常磐線柏駅東口よりバス(4番乗場)で15分刈込下車徒歩5分
有料 有	砂入り人工芝	東武東上線鶴瀬駅よりライブバス15分三芳中学校前下車
有料 無	宿泊しながらテニスはもちろん海水浴、ハイキング、釣、みかん狩りなどグループ家族で利用できる。敷地面積6449㎡ 宿泊人数40人	宇佐美駅より徒歩5分

球技場(ゲートボール場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
中央区				
中央区立あやめゲートボール場	中央区日本橋中洲13-1 あやめ第二公園内			コート・25×20m879㎡
	03-3546-5529			
中央区立勝どきゲートボール場	中央区勝どき4丁目13-9 勝どき四丁目児童遊園内			コート・20×15m578㎡
	03-3546-5529			
中央区立桜川ゲートボール場	中央区湊1丁目1-2 桜川屋上公園内			コート・20×15m583㎡
	03-3546-5529			
港区				
東京都立芝公園ゲートボール広場	港区芝公園2丁目			ゲートボールコート1面
	03-3431-4359			
江東区				
江東区菅豊住ゲートボール場	江東区東陽6丁目1-13	09:00 - 17:00		ゲートボール場
	03-3647-9111(3375)			
品川区				
東京都立大井ふ頭中央海浜公園ゲートボール場	品川区八潮4丁目1-19	09:00 - 17:00	12/3 1- 1/1	
	03-3790-2378			
大田区				
大田区立多摩川六郷橋緑地ゲートボール場	大田区東六郷3丁目25	08:00 - 18:00		ゲートボール2面
	03-3731-9388			
杉並区				
杉並区立高齢者ゲートボール場	杉並区荻窪1丁目56-35	09:00 - 17:00		ゲートボール場2面(20m×15m)、あずまや2棟、倉庫、トイレ(洋式、男女別)
	03-3331-9211			
足立区				
足立区平野運動場ゲートボール場	足立区平野2丁目12-1	09:00 - 17:00		2面 20×25m2035㎡
	03-5686-2503			
江戸川区				
スポーツ広場(ゲートボール等)	江戸川区東小岩2丁目先	06:00 - 18:00		ゲートボール・コート24面
	03-5662-1636			
三鷹市				
三鷹市下連雀ゲートボール場	三鷹市下連雀9丁目9-2	09:00 - 17:00		ゲートボール場2面
	0422-45-1151(3327)			
三鷹市北野南ゲートボール場	三鷹市北野3丁目6	09:00 - 17:00		ゲートボール場2面
	0422-45-1151(3327)			
府中市				
府中市西府ゲートボール場	府中市西府町3丁目29			ゲートボールコート1面
	042-335-4488			
府中市白糸台北公園ゲートボール場	府中市白糸台1丁目50			ゲートボールコート2面
	042-335-4488			
府中市新町ゲートボール場	府中市新町2丁目45			ゲートボール場2面
	042-335-4488			
府中市四谷地区ゲートボール場	府中市四谷3丁目49			ゲートボールコート1面
	042-335-4488			
府中市是政ゲートボール場	府中市是政6丁目16			
	042-335-4488			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

障	施設の特徴	交通機関
有 無	いつでも自由に利用できます。敷地面積879㎡	都営新宿線浜浜町駅より徒歩10分
有 無	いつでも自由に利用できます。敷地面積578㎡	有楽町線月島駅より徒歩15分
有 無	公園の一部をゲートボール場として造成し、常時開放している。敷地面積583㎡	JR八丁堀駅より徒歩5分
有 有		都営三田線芝公園駅より徒歩10分 都営大江戸線赤羽橋駅より徒歩8分
無 無	このほか、八名川公園をはじめ11ヶ所の指定ゲートボール場があります。敷地面積1、777㎡。	東西線東陽町駅よりバス3分東陽6丁目下車徒歩1分
無 無	緑の木立に囲まれたクレイグラウンド。隣接して休息所とトイレがあります。	東京モノレール大井競馬場前下車徒歩8分、JR大森駅東口より京急バス森22系統ほか中央公園下車徒歩3分
有 無	多摩川河川敷に設置された2面のゲートボール場です	京浜急行線六郷土手駅より徒歩7分
無 無	杉並区内に住む60歳以上の方の健康増進とレクリエーションのために設置しています。敷地面積1762.48㎡ ゲートボール専用コート2面(20m×15m)	JR中央線荻窪駅南口より荻窪団地行関東バスで10分荻窪団地下車徒歩5分
有 無	広く区民に親しまれています。2面 延床面積2035㎡	東武伊勢崎線竹の塚駅よりバス島ヶ根町下車徒歩3分
無 無	15m×20mのコートが24面あります。敷地面積17600㎡	JR総武線小岩駅より一之江駅行バス東小岩2丁目下車
無 無	コート2面 敷地面積1325㎡	JR中央線三鷹駅より仙川杏林大学病院行バスで10分三鷹警察署前下車徒歩1分
無 無	コート2面	JR中央線吉祥寺駅より北野行バス27分北野下車徒歩0分
無 無		京王線府中駅よりバス富士見通り下車徒歩3分
無 無		京王線多摩霊園駅よりバス第2中学校前下車徒歩3分
無 無		京王線府中駅より小金井行京王バス登記所前下車徒歩10分
無 無		京王線中河原駅よりバス稲荷神社下車徒歩10分
無 無		京王線府中駅より京王バス健康センター下車徒歩2分

球技場(ゲートボール場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
府中市南白糸台ゲートボール場	府中市白糸台6丁目49			ゲートボールコート
	042-335-4488			

昭島市

昭島市昭和公園ゲートボール場	昭島市東町5丁目11	06:00 - 18:00		
	042-544-5111(2152)			

小金井市

東京都立小金井公園ゲートボール広場	小金井市関野町1丁目13-1			
	042-385-5611			

東村山市

東村山市秋津ゲートボール場	東村山市秋津町3丁目44-42	08:30 - 24:00		ゲートボール場1面
	042-393-9222			
東村山市恩多ゲートボール場	東村山市恩多町3丁目23-30	09:00 - 18:00		ゲートボール場1面
	042-393-9222			
東村山市青葉ゲートボール場	東村山市青葉町2丁目35-11	08:30 - 05:00		ゲートボール場1面
	042-393-9222			
東村山市美住町ゲートボール場	東村山市美住町1丁目8-43	08:30 - 17:00		ゲートボール場2面
	042-393-9222			
東村山市廻田ゲートボール場	東村山市廻田町2丁目7-4			ゲートボール場2面
	042-393-9222			
東村山市北川ゲートボール場	東村山市諏訪町1丁目39-32	09:00 - 18:00		ゲートボール場1面
	042-393-9222			
東村山市萩山ゲートボール場	東村山市萩山町2丁目3-2	09:00 - 18:00		ゲートボール場1面
	042-393-9222			
東村山市野口ゲートボール場	東村山市野口町3丁目26-1	08:30 - 17:00		ゲートボール場1面
	042-393-9222			
東村山ゲートボール場公園	東村山市野口町1丁目22-28	08:30 - 05:00		ゲートボール場4面
	042-393-9222			

国分寺市

国分寺市民西元町ゲートボール場	国分寺市西元町3丁目26-35	09:00 - 17:00	月曜	
	042-326-2211			
国分寺市民新町ゲートボール場	国分寺市新町1丁目19-2	09:00 - 17:00	月曜	
	042-326-2211			
国分寺市民本多ゲートボール場	国分寺市本多4丁目10-40	09:00 - 17:00	月曜	
	042-326-2211			
国分寺市民光町ゲートボール場	国分寺市光町1丁目16-2	09:00 - 17:00	月曜	
	042-326-2211			
国分寺市民戸倉ゲートボール場	国分寺市戸倉3丁目43-1	09:00 - 17:00	月曜	
	042-326-2211			

東大和市

東大和市立奈良橋ゲートボール場	東大和市奈良橋6丁目717			
	042-566-3531			
東大和市立清水ゲートボール場	東大和市清水2丁目928-1			
	042-566-3531			
東大和市立新堀ゲートボール場	東大和市新堀3丁目6-1			
	042-566-3531			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

障	施設の特徴	交通機関
無		京王線武蔵野台駅より徒歩10分

無	地域老人の体力増強を図り、健康管理に努める。コート面積15人20m ² が2面	JR青梅線東中神駅より徒歩5分
---	--	-----------------

有		JR武蔵小金井駅よりバス小金井公園下車徒歩1分
---	--	-------------------------

無	敷地面積646m ²	西武池袋線秋津駅より車又は、徒歩20分
無	敷地面積763m ²	西武新宿線久米川駅よりバス10分向台下車徒歩5分
無	敷地面積1000m ²	西武新宿線久米川駅よりバス15分青葉2丁目下車徒歩10分
無	敷地面積1650m ²	西武多摩湖線八坂駅より徒歩5分
無	敷地面積988m ²	西武多摩湖線武蔵大和駅より車 徒歩7分
無	敷地面積543m ²	西武新宿線東村山駅より車 徒歩15分
無	ゲートボール場1面	西武多摩湖線萩山駅より徒歩5分
無	敷地面積835m ²	西武新宿線東村山駅より徒歩20分
無	敷地面積3000m ²	西武新宿線東村山駅より車又は徒歩5分

無	市内のお年寄りが、和気あいあいと楽しく利用しています。敷地面積1000m ²	JR中央線西国分寺駅より徒歩15分
無	2面のコートがあり、近隣のお年寄りに多く利用されています。敷地面積1147m ²	西武国分寺線恋ヶ窪駅より徒歩15分
無	新設のゲートボール場で、これから先多くのお年寄りに利用される予定です。敷地面積629m ²	JR中央線国分寺駅より徒歩20分
無	1面のコートがあり、近くのお年寄りに親しまれ、とても多く利用されています。敷地面積691m ²	JR中央線国立駅より徒歩10分
無	1面のコートがあり、近隣のお年寄りに多く利用されています。敷地面積795m ²	西武国分寺線恋ヶ窪駅より徒歩10分

無	敷地面積1514m ² ゲートボールコート2面	西武拝島線東大和市駅よりバス芝中団地下車徒歩10分
無	敷地面積1348m ² ゲートボールコート2面	西武多摩湖線武蔵大和駅より徒歩10分
無	敷地面積417m ² ゲートボールコート1面	西武拝島線東大和市駅より久米川行西武バスで5分、3小前下車徒歩5分。

球技場(ゲートボール場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
東大和市立高木ゲートボール場	東大和市高木1丁目28-1			
	042-566-3531			
東大和市芝中多目的広場	東大和市蔵敷3丁目756-8			
	042-566-3531			

清瀬市

清瀬市元町ゲートボール場	清瀬市元町2丁目579-3-4			コート(20×15)3面
	0424-92-5111(173)			
清瀬市畑川原ゲートボール場	清瀬市中里4丁目794-1			コート(20×15)1面
	0424-92-5111(173)			
清瀬市中央公園ゲートボール場	清瀬市梅園1丁目613			コート(20×15)1面
	0424-92-5111(173)			
清瀬市下清戸ゲートボール場	清瀬市下清戸1丁目187			コート(20×15)1面
	0424-92-5111(173)			
清瀬市中清戸ゲートボール場	清瀬市中清戸2丁目688-1			コート(20×15)1面
	0424-92-5111(173)			
清瀬市下宿ゲートボール場	清瀬市下宿2丁目524			コート(20×15)1面
	0424-92-5111(173)			
清瀬市野塩都営広場ゲートボール場	清瀬市野塩2-387			コート(20×15)1面
	0424-92-5111(173)			
清瀬市野塩ゲートボール場	清瀬市野塩1丁目113-1			コート(20×15)1面
	0424-92-5111(173)			

東久留米市

東久留米市中央町ゲートボール場	東久留米市中央町1丁目14	09:00 - 16:00		
	0424-70-7900			
東久留米市下里第二ゲートボール場	東久留米市下里2丁目16	08:00 - 17:00		
	0424-70-7786			
東久留米市東本町ゲートボール場	東久留米市東本町11	08:00 - 17:00		
	0424-70-7900			
東久留米市浅間町ゲートボール場	東久留米市浅間町2丁目28	08:00 - 17:00		
	0424-70-7900			
東久留米市学園町ゲートボール場	東久留米市学園町2丁目3	10:00 - 16:00	日曜	
	0424-70-7900			
東久留米市滝山ゲートボール場	東久留米市滝山2丁目1	08:00 - 17:00		
	0424-70-7900			

多摩市

多摩市豊ヶ丘第3公園ゲートボール場	多摩市豊ヶ丘3丁目2-1	08:00 - 18:00		ゲートボール場2面
	042-374-2313			

稲城市

多摩川緑地公園ゲートボール場	稲城市矢野口3750先	06:00 - 18:00		ゲートボール場2面
	042-331-7151			

西東京市

西東京市西原広場	西東京市西原町3丁目9	09:00 - 18:00		運動場512㎡
	0424-64-1311			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

有 料	障 害	施設の特徴	交通機関
有	無	敷地面積920㎡ ゲートボールコート1面	西武多摩線武蔵大和駅より徒歩20分
有	無	敷地面積2344㎡。ゲートボールコート2面。ゲートボール以外でも使用できます。	西武拝島線東大和市駅より西武バスで芝中住宅前下車徒歩5分

有	無	敷地面積1868㎡	西武池袋線清瀬駅北口より旭が丘団地行又は所沢行バスで第4都営住宅前下車
有	無	敷地面積656㎡	西武池袋線清瀬駅北口より所沢行バス中里団地下車
有	無	敷地面積800㎡	西武池袋線清瀬駅南口より徒歩20分
有	無	敷地面積794㎡	西武池袋線清瀬駅北口より徒歩30分
有	無	敷地面積640㎡	西武池袋線清瀬駅北口より台田団地行バス水天宮前下車
有	無	敷地面積425㎡ グランド、ゲートボール、ニュー球技	西武池袋線清瀬駅よりバス台田団地下車
有	無	敷地面積632㎡ グラウンド、ゲートボール、ニュー球技	西武池袋線秋津駅より徒歩10分
有	無	敷地面積111572㎡	西武池袋線秋津駅より徒歩20分

有	無	民家に接近しているため、プレー時の声、音に注意が必要 敷地面積1124㎡	西武池袋線東久留米駅より武蔵小金井行西武バスで10分福祉会館前下車徒歩5分
有	無	クレイコート1面、竹林と民家に隣接している。敷地面積1370㎡	西武池袋線東久留米駅西口より西武バスで25分下里3丁目下車徒歩10分
有	無	クレイコート1面、春になると山桜が咲き、きれいである。敷地面積1129㎡	西武池袋線東久留米駅より徒歩10分
有	無	クレイコート1面、川沿いにあるゲートボール場である。敷地面積1192㎡	西武池袋線東久留米駅より徒歩20分
有	無	ターフコート2面 民家に隣接 敷地面積1754㎡	西武池袋線ひばりヶ丘駅より田無行西武バスで15分ひばりヶ丘団地北口下車徒歩10分
有	無	クレイコート1面 敷地面積805㎡	西武池袋線東久留米駅より滝山団地行西武バスで25分滝山団地入口下車徒歩5分

有	無	ゲートボール場2面。	京王相模原線京王永山駅より豊ヶ丘4丁目行バスで15分貝取中学校下車
---	---	------------	-----------------------------------

有	無	敷地面積2100㎡	JR南武線矢野口駅より徒歩7分
---	---	-----------	-----------------

有	無	ゲートボール場として現在利用している。	西武新宿線田無駅より西武バス(ひばりヶ丘駅行-団地経由)六角地蔵前下車徒歩5分 田無駅より徒歩15分
---	---	---------------------	--

球技場(ゲートボール場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
大島町				
大島町伊豆大島ゲートボール場	大島町岡田字新開	08:00 -18:00		ゲートボール場10面
	04992-2-1441(443)			
小笠原村				
小笠原村奥村運動場ゲートボールコート	小笠原村父島字奥村	09:00 -20:30		ゲートボールコート1面
	04998-2-3201			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有	無	自然景観に恵まれており、コート数10面でトイレ等の設備もととのっております。敷地面積14729㎡ 収容人数1000人	元町港バス停より大島公園行岡田学校前
有	無	夜間照明付、芝のゲートボールコートです。敷地面積17118㎡	父島二見港より徒歩10分

球技場(ゴルフ[練習]場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
中央区				
中央区立総合スポーツセンターゴルフ練習場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3666-1501	09:00 - 21:30		15打席(左用1打席含む)、シミュレーション、モーショントレーサー、自動ティーアップ装置
港区				
港区立青山運動場	港区南青山2丁目21-12 03-3452-4151	08:00 - 21:00		野球場1面、庭球場2面
港区スポーツセンター第1競技場	港区芝浦3丁目1-19 03-3452-4151	09:00 - 21:00	月曜	第1競技場1512㎡ バasketボール 2面 バレーボール 2面 バドミントン 8面
港区立麻布運動場	港区南麻布5丁目6-33 03-3452-4151	08:00 - 21:00		野球場1面、庭球場4面
港区立芝浦中央公園運動場	港区港南1丁目4-1 03-3452-4151	08:00 - 21:00		庭球場4面、壁打コート1面、運動広場1面
港区スポーツセンター第3競技場	港区芝浦3丁目1-19 03-3452-4151	09:00 - 21:00		第3競技場540㎡。バドミントン4面。
新宿区				
明治神宮外苑ゴルフ練習場	新宿区霞岳町13 03-3401-4359	06:00 - 23:00		西練習場123打席130m、東練習場42打席60m、バンカー練習場70㎡、パター練習コーナー
文京区				
文京区六義公園野球場	文京区本駒込6丁目16-10 03-5803-1309	09:00 - 17:00	火曜	少年野球場2面
江東区				
東京都立若洲海浜公園若洲ゴルフリンクス	江東区若洲35 03-3522-3221	07:30 - 17:30	火曜	コース(54ha、18ホール、6881ヤード、パー72)、避難小屋、浴室、会議室、売店、レストラン、ゴルフ練習場(1球10円)、駐車場(345台、1回500円ゴルフリンクス利用者は無料)あり。
江東区菅新砂運動場	江東区新砂3丁目9-1 03-3522-0846	08:00 - 18:00		サッカー2面、ソフトボール4面、庭球場4面、ターゲットバードゴルフ
品川区				
東京都立大井ふ頭中央海浜公園 第二球技場	品川区八潮4丁目1-19 03-3790-2378	09:00 - 21:00		砂入り人工芝グラウンド、メインスタンド(536席)、芝スタンド(約1500席)、会議室、シャワー室、更衣室
目黒区				
目黒区立駒場庭球場・ゲートボール場	目黒区駒場2丁目19-39 03-3485-7761	09:00 - 17:00	月曜	テニスコート3面、ゲートボール兼用テニスコート1面、クレー
大田区				
大田区立多摩川ガス橋緑地球技場	大田区下丸子3丁目 多摩川河川敷 03-3721-0753	06:00 - 18:00		球技場1面
世田谷区				
東京厚生年金スポーツセンターゴルフ練習場	世田谷区大蔵4丁目7-1 03-3416-2611	05:00 - 22:00		練習場、打席
駒沢オリンピック公園総合運動場第一球技場	世田谷区駒沢公園1-1 03-3421-6121	08:30 - 17:00		更衣室、役員室、会議室、シャワー室
東京都政府管掌健康保険二子玉川園スポーツセンター	世田谷区鎌田1丁目16-1 03-3700-0654	08:00 - 18:00	火曜	テニスコート13面、野球場1面
駒沢オリンピック公園総合運動場第二球技場	世田谷区駒沢公園1-1 03-3421-6121	08:30 - 17:00		更衣室、役員室、シャワー室

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無		都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	野球場と庭球場があり、区民に親しまれている。	銀座線外苑前駅より徒歩3分
有料 無	バレーボール、バスケボール、バドミントン等の利用ができる。ランニングコース(1周160m)も設置されている。	JR 田町駅より徒歩3分。都営浅草線・三田線三田駅より徒歩6分。
有料 有	野球場と庭球場があり、区民に親しまれている。	日比谷線外苑前駅より徒歩10分
有料 有	庭球場、壁打コート、運動広場(ゲートボール場)があり、区民に親しまれている。	JR 山手線品川駅より徒歩12分
有料 有	バドミントンが利用できる。指導員付のバドミントン個人公開を行っており、区民に親しまれている。	JR 田町駅より徒歩3分、都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分。
有料 無	神宮外苑の森に囲まれたゴルフ練習場として広く利用されています。平成5年4月よりプリペイドカードでの利用となり、オートティーアップシステムを利用(3階を除く)しました。	JR 中央線信濃町駅より徒歩8分 営団地下鉄銀座線外苑前駅より徒歩5分
有料 無	名庭園六義園に隣接し、都心に位置しているため、交通が便利。少年野球やソフトボール、区内小・中学校の運動会等、幅広く区民に利用されている。敷地面積5704㎡	JR 山手線南北線駒込駅より徒歩5分
有料 有	日本を代表する女子プロゴルファー岡本綾子氏等の監修による若洲ゴルフリンクスは、親水性に富んだ空間と美しい緑の環境、変化のあるコースを持つゴルフ場です。コンペやセルフプレーの受付も行っていきます。詳細は問い合わせのこと。	JR・営団有楽町線・りんかい線新木場駅よりクラブバス送迎有 また新木場駅より都バス木11系統で若洲ゴルフリンクス下車
有料 無	庭球場も4面設置されています。人工芝のグラウンドです。敷地面積46700㎡	東西線南砂町駅より徒歩30分
有料 有	スタンド席がある砂入り人工芝の照明付球技場。ホッケー、アメリカンフットボール、サッカー、ラクロス等(人工芝に適していると認められる競技)での利用ができます。降雨時でも使用可能なので、年間を通じて利用できる球技場となっています。	東京モノレール大井競馬場前下車徒歩8分、JR 大森駅東口より京急バス森22系統ほか中央公園下車徒歩3分。
有料 無	4面のうち1面は、ゲートボール兼用コートでクレーです。残り3面は、足にやさしいグリーンサンドコート。利用時間は、2時間単位で、季節により変わります。敷地面積2716㎡ 収容人数40人	井の頭線駒場東大前駅より徒歩5分
有料 無	多摩川河川敷に設置された球技全般に使用できるグラウンドです。	東急多摩川線下丸子駅より徒歩15分
有料 無	オートティーアップの打席が1階2階合わせて全110打席あり最長150ヤード。周囲を取り囲むボール60メートルあり都内では1番の高さを誇る。	小田急線成城学園前駅よりバススポーツセンター前下車
有料 有	クレイフィールド104m×66m。サッカーを中心に、アーチェリー、運動会、ゲートボール、ハンドボールなど幅広いスポーツに利用されています。観覧席2018席	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料 無	テニスコート13面、野球場1面が整備されています。	東急田園都市線二子玉川駅よりバス砧下浄水場下車徒歩1分
有料 無	クレイフィールド115m×80m。アメフト、サッカー、ゲートボール、運動会など幅広いスポーツに利用されています。観覧席1892席	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分

球技場(ゴルフ[練習]場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
多摩川緑地広場	世田谷区玉堤1丁目5-1	06:30 - 17:00		テニスコート17面、野球場4面(うち2面硬式利用可)、少年野球場1面、サッカー場2面
	03-3701-1679			

中野区

中野区立平和の森公園少年のスポーツ広場	中野区新井3丁目37-6	09:00 - 17:00		
	03-3385-4150			

荒川区

荒川区菅東尾久運動場	荒川区東尾久7丁目1-1	07:00 - 18:00		テニスコート5面、小広場1面、多目的広場1面
	03-3805-1489			

足立区

台東区荒川河川敷運動公園運動場	足立区千住大川町12-1先	06:00 - 18:00		野球場1面、サッカー場1面
	03-5246-5853			
足立区菅平野運動場	足立区平野2丁目12-1	06:00 - 18:00		野球場(2面)23453㎡
	03-5686-2503			

葛飾区

葛飾区荒川球技場	葛飾区小菅1丁目33-1先	06:00 - 18:00		球技場2面
	03-3691-7111			
上千葉公園運動場	葛飾区東堀切3丁目25-1	08:00 - 20:30		少年ソフトボール場2面、少年球技場1面、テニスコート3面
	03-3691-7111			
葛飾区東金町運動場	葛飾区東金町8丁目30-10	08:00 - 18:00		テニスコート2面、少年野球場1面
	03-3691-7111			

江戸川区

江戸川区臨海球技場	江戸川区臨海町1丁目1-2	08:00 - 21:00		少年野球場4面、少年サッカーラクビー2面
	03-3878-3741			

八王子市

八王子市栲田運動場	八王子市栲田町517-1	08:45 - 16:45	火曜	少年野球場6600㎡、少年サッカー場3700㎡、ジョギングコース450m、ゲートボール場600㎡、テニスコート3面、管理棟1棟、駐車場1700㎡
	0426-22-6720			
八王子市川町運動場	八王子市川町128	08:45 - 16:45	火曜	少年野球場6900㎡、少年サッカー場5900㎡、駐車場1401㎡、管理棟1棟
	0426-22-6720			

立川市

国営昭和記念公園(パターゴルフ)	立川市緑町3173(代表地番)	09:30 - 15:00		パターゴルフコース
	042-528-1751			
立川市見影橋公園野球場	立川市砂川町3丁目12-1	09:00 - 17:00		野球場1面
	042-536-6711			
立川市泉町野球場	立川市泉町786-13	09:00 - 21:00		野球場1面、ナイター設備(照明8基)、少年野球、ソフトボール 敷地面積5,542㎡
	042-536-6711			
国営昭和記念公園(ニュースポーツ広場)	立川市緑町3173(代表地番)	09:30 - 16:00		ディスクゴルフコース、ペタンクコート、ホースシューズコート、ローンボウルスコート、クロッカーコート
	042-528-1751			

青梅市

青梅市東原公園球技場	青梅市今寺5丁目11	09:00 - 21:30		球技場9500㎡
	0428-24-7721			
青梅市友田レクリエーション広場	青梅市友田町5丁目340	09:00 - 17:00		ソフトボール、テニスコート、ゲートボール
	0428-24-7721			
青梅スタジアム	青梅市今井5丁目2348-1	09:00 - 17:00		
	0428-24-7721			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	世田谷区・大田区にまたがる多摩川河川敷に設置されており、テニスコート17面、野球場5面(うち少年野球場1面)、サッカー場2面を有している。	田園都市線二子玉川駅よりバス10分玉川温室村下車徒歩2分 バス 二子玉川 玉川温室村 多摩川

無料	無	区内の少年が自由に遊び跳ねられ、スポーツに親しむことができるようにつくられています。また、利用区分を、小・中学生専用、小学生野球優先、小・中学生優先及び一般利用に分けています。広地面積約4200㎡	西武新宿線沼袋駅より徒歩3分
----	---	--	----------------

有料	無	砂入り人工芝のテニスコート5面 多目的広場は少年野球やサッカーの練習場として使用できる。小広場にはゲートボール場3面がある。	都電荒川線熊野前駅より徒歩10分
----	---	--	------------------

有料	無	水と緑に親しみながら、区民の体育及びレクリエーションの振興並びに児童、生徒の体位及び体力の向上を図るため、荒川河川敷に野球場1面、サッカー場1面を設置し開放している。敷地面積15896㎡	JR常磐線北千住駅より徒歩15分(駐車場はありません。)
有料	無	野球グラウンドが2面あり、陸上競技用のトラックもあります。敷地面積23453㎡ 延床面積15950㎡	東武伊勢崎線竹の塚駅よりバス島根町下車徒歩3分

有料	無	サッカー・ラグビーの他にラクロスなどにも利用されています。敷地面積16595㎡	JR常磐線綾瀬駅よりバスで15分小菅1丁目下車徒歩5分。
----	---	---	------------------------------

有料	無	全面人工芝の多目的グラウンド。昼間は、少年ソフトボールと少年球技が優先になるが、空きがあればテニスコートとして開放する。夜間はテニスコートのみの利用。テニスコートは有料。	京成線お花茶屋駅より徒歩10分
有料	無	少年野球場とテニスコートを並設する複合施設です。	JR常磐線金町駅よりバスで高須下車徒歩10分

有料	無	少年野球場4面(一般利用のとき2面)少年サッカー・ラグビー場2面(一般利用のとき1面)夜間照明、駐車場、更衣室、シャワー室を設置。敷地面積50388㎡	JR葛西臨海公園駅より都バス臨海町1丁目下車徒歩15分 JR京葉線葛西臨海公園駅下車徒歩15分
----	---	---	---

有料	無	静かな住宅街にある多目的運動場で、少年野球場・少年サッカー場・テニスコート(全天候型)・ゲートボール場・一周450mのジョギングコースがあり周囲には6200本余りの樹木がある。敷地面積20850㎡	JR中央線西八王子駅よりバスで15分栲田北下車徒歩5分。京王線めじろ台駅より徒歩15分
無料	無	市郊外の閑寂な住宅街にあり、全面芝の張ってある少年野球場1面少年サッカー場1面を有するグラウンドである。敷地面積21800㎡	JR中央線高尾駅北口よりグリーンタウン高尾行バス15分グリーンタウン高尾下車徒歩1分

有料	有	本格的な天然芝の18ホールが設置されています。	JR青梅線西立川駅下車徒歩3分
----	---	-------------------------	-----------------

有料	無	この施設は、野球場兼陸上競技場であり、野球場1面、200mトラック6コース、直線走路100mと多目的グラウンドとして利用されている。敷地面積10585㎡	西武線武蔵砂川駅より徒歩5分 中央線立川駅北口よりバス立川農協前下車5分
----	---	--	--------------------------------------

有料	無	軟式野球は、少年のみ。大人はソフトボールの使用となる。テニスコートは4面、夜間照明設備設置により昼夜をとわず利用されている。	JR中央線立川駅北口よりバス15分立川市市民体育館前下車徒歩3分 中央線立川駅北口下車
----	---	--	---

有料	有	ディスクゴルフ、ペタンク、クロッカー、ホースシューズ、ローンボウルスの5種目です。どなたでも簡単にできるスポーツで、毎月第3日曜日には無料の講習会も開かれています。小人からお年寄りの方まで、楽しめます。	JR青梅線西立川駅下車徒歩3分
----	---	---	-----------------

無料	無	サッカー・ラグビーは各1面、ソフトボール・少年野球は各2面として使用できます。	JR青梅線小作駅より徒歩20分
----	---	---	-----------------

無料	有	ソフトボール場(1面)、テニスコート(3面)、ゲートボール場(1面)がある運動広場です。	JR青梅線河辺駅よりバス15分四谷橋下車徒歩3分
----	---	--	--------------------------

無料	無	市内で唯一硬式野球ができるグラウンドが1面あります。テニスコート(クレー)が3面あります。	JR青梅線小作駅より徒歩30分
----	---	---	-----------------

球技場(ゴルフ[練習]場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
青梅市市民球技場	青梅市河辺町1丁目872-1先	09:00 - 17:00		サッカー場1面、野球場(軟式)2面、庭球場(クレイコート10面)、少年野球場1面
	0428-24-7721			

日野市

日野市立多摩川グラウンド	日野市大字新井953先	08:00 - 18:00		
	042-585-1111			
多摩平第一公園グラウンド	日野市多摩平4丁目2	08:00 - 18:00		
	042-585-1111			
日野市立浅川スポーツ広場	日野市宮399-1	08:00 - 18:00		
	042-585-1111(542)			

福生市

多摩川中央公園グラウンド	福生市北田園先	08:30 - 17:00		グラウンド6200㎡
	042-552-5511			

狛江市

狛江市民グラウンド	狛江市和泉本町2丁目15-2	06:00 - 18:00		グラウンド8974㎡
	03-3430-1141			

多摩市

多摩市和田公園球技場	多摩市和田795	06:00 - 19:00		グラウンド1面
	042-374-2313			
多摩市一ノ宮公園球技場	多摩市一ノ宮1049先	06:00 - 19:00		グラウンド1面
	042-374-2313			
多摩市宝野公園球技場	多摩市落合5丁目5	08:00 - 18:00		グラウンド1面
	042-374-2313			

稲城市

稲城第3公園多目的広場	稲城市若葉台1丁目24-1	09:00 - 21:00		多目的広場8095㎡、夜間照明灯6基
	042-331-7151			
多摩川緑地公園自由広場	稲城市矢野口3750先	06:00 - 18:00		自由広場1面
	042-331-7151			

あきる野市

あきる野市総合グラウンドソフトボール場	あきる野市二宮東1丁目11-2先	07:00 - 17:00	火曜	ソフトボール場3面
	042-559-1163			
あきる野市山田グラウンド	あきる野市山田字川南1-1	07:00 - 21:30	火曜	テニスコート2面、野球場1面、8230㎡
	042-596-4075			

西東京市

西東京市芝久保第二運動場	西東京市芝久保町5丁目6-28	09:00 - 17:00		テニスコート5面、ゲートボール場2面、管理棟(更衣室・シャワー室・談話ロビー・トイレ)
	0424-64-1311			

日の出町

月見草と水の公園グラウンド	日の出町大字大久野485	08:00 - 19:00		
	042-597-0511(545)			

新島村

新島いきいき広場	新島村字向山	08:30 - 22:00		野球場1面、200mトラック
	04992-5-0240(56)			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	有	多摩川の河川敷にあり、野球場・サッカー場・少年野球場(ソフトボール)・庭球場があります。このほか、シーズン中の川辺などは家族連れなどの憩いの場として利用されています。	JR青梅線河辺駅より徒歩15分

無料	有	軟式野球(2面) 多目的広場(主としてサッカー) 占用面積22,389㎡	京王線高幡不動駅より立川駅北口行バス万願寺下車徒歩10分、多摩都市モノレール万願寺駅下車徒歩10分
無料	無	少年軟式野球、ソフトボール、グラウンドゴルフ 敷地面積6296㎡	JR中央線豊田駅下車徒歩10分
無料	無	サッカー、ゲートボール、グラウンドゴルフ 敷地面積11548㎡	京王線高幡不動駅下車徒歩15分、多摩都市モノレール万願寺駅下車徒歩10分

有料	無	ソフトボール、少年軟式野球として利用できる 敷地面積6200㎡	JR青梅線牛浜駅より徒歩15分
----	---	---------------------------------	-----------------

有料	有	軟式野球以外にサッカー等にも使用できる。 敷地面積8974㎡	小田急線狛江駅より徒歩10分
----	---	--------------------------------	----------------

有料	無	縦55m、横78m。土壌は火山灰を使用。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より高幡不動行バスで12分多摩第2小学校下車徒歩14分
有料	無	縦50m、横110m。多摩川河川敷地内にあります。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩15分
有料	無	縦65m、横110m。土壌は火山灰を使用。サッカーゴール有り。	京王相模原線京王多摩センター駅より鶴牧循環行バスで20分富士見通下車徒歩6分

有料	有	夜間照明付の多目的広場。野球に使用する場合、両翼88m、センター97mの大きさ、少年サッカーでは50m×70m1面として使用できる。	京王相模原線稲城駅よりバス長峰下車
無料	無	多摩川河川敷にあり、少年サッカー、ラグビー等に利用できる。また、野球場2面、ソフトボール場2面を併設している。	JR南武線矢野口駅より徒歩7分

有料	無	総合グラウンドの一部にソフトボール専用球場として3面整備されている。 敷地面積16775㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩20分
有料	無	秋川渓谷の河畔に位置し、水と緑の自然の中でスポーツに親しめます。 敷地面積24105㎡	JR五日市線武蔵増戸駅より徒歩20分

有料	無	テニスコート(人工芝コート3面、クレイコート2面)、ゲートボール場(2面)があります。	西武新宿線小金井駅より徒歩25分 西武新宿線田無駅北口より徒歩25分
----	---	---	------------------------------------

有料	無	ソフトボール、少年野球、少年サッカーの練習、大会等の利用が多い。敷地面積6335㎡	JR五日市線武蔵増戸駅より車7分、徒歩20分
----	---	---	------------------------

有料	無		新島港より徒歩20分
----	---	--	------------

4 プール

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
千代田区立総合体育館水泳場	千代田区内神田2丁目1-8	09:00 - 20:30	月曜	プール(団体)756㎡、個人、大人、個人、小人
	03-3256-8444			
中央区				
中央区立総合スポーツセンター温水プール	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内	09:00 - 21:30	第3月	屋内プール(25m×8コース)水深0~1.8m調整可能
	03-3666-1501			
中央区立月島スポーツプラザ 温水プール	中央区月島1丁目9-2	09:00 - 21:00		屋内プール 6コース
	03-3534-5883			
港区				
港区スポーツセンタープール	港区芝浦3丁目1-19	09:00 - 21:00	月曜	大プール 25×13m、6コース 小プール 13×7m ジャグジー 2施設
	03-3452-4151			
港区立芝浦プール	港区芝公園2丁目7-2	09:30 - 20:00	月曜	プール(一般)18×50m、8コース プール(子供)128㎡、象形すべり台付き。
	03-3452-4151			
新宿区				
新宿スポーツセンター内プール	新宿区天久保3丁目5-1	09:00 - 21:00		一般用プール(公認・8コース25m) 幼児用プール
	03-3232-7701			
国立霞ヶ丘競技場室内水泳場	新宿区霞ヶ丘町10	10:00 - 20:30		室内プール(6コース25m)
	03-3403-1151			
文京区				
文京スポーツセンター温水プール	文京区大塚3丁目29-2	09:45 - 20:30		大プール、小プール
	03-3944-2271			
文京総合体育館温水プール	文京区湯島4丁目7-13	09:45 - 20:30		25mプール
	03-3814-4271			
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター水泳場	台東区今戸1丁目1-7	09:00 - 17:00		大プール50m、小プール20m、幼児プール98㎡
	03-3872-3181			
台東区社会教育センター清島温水プール	台東区東上野6丁目16-8	09:00 - 21:00	月曜	温水プール25m
	03-3842-5353			
墨田区				
墨田区錦糸公園プール	墨田区錦糸4丁目15-1	09:30 - 16:30		
	03-3624-4483			
墨田区屋内プール 体育館(プール)	墨田区向島5丁目6-13	09:15 - 21:00	月曜	
	03-3625-7645			
墨田区両国屋内プール	墨田区横綱1丁目8-1	09:00 - 21:00	火曜	25m7コース可動床の温水プール、採暖室ラウンジ、観覧席
	03-5610-0050			
すみだスポーツ健康センター	墨田区東墨田1丁目6-1	10:00 - 20:00	水曜	温水プール、トレーニング室、レストラン、駐車場。
	03-5247-7755			
江東区				
東京辰巳国際水泳場	江東区辰巳2丁目8-10	09:00 - 21:00		メインプール幅25m×50m、ダイビングプール25m×25m、サブプール幅15m×50m、会議室5室、健康体力相談室、観客席3635席、レストラン60席、医務室、売店、貴賓室、大会指令室
	03-5569-5061			
江東区越中島プール	江東区越中島1丁目3-23	09:00 - 21:00		50m公認プール(50m×17m 8コース)初心者プール(7.1m×17m)
	03-3522-0846			
江東区スポーツ会館 屋内プール	江東区北砂1丁目2-9	09:30 - 20:30		大プール325㎡、小プール93㎡
	03-3649-1701(22)			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	都心にあるスポーツ施設としては、めずらしく相撲場があり、区民はもちろんだ勤者にも広く利用されています。団体(貸切)利用以外に、12種目の個人利用が出来る、指導が受けられます。敷地面積3201㎡ 総床面積11853㎡	JR神田駅西口より徒歩5分 営団地下鉄大手町(A2出口)より徒歩5分
有料 有	日本水泳連盟公認の25mプールです。幼児用プールもあります。	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	幼児用プールもあります。	有楽町線月島駅より徒歩5分
有料 有	9月~5月の火、金曜日の午後と夜間及び、土曜日の午後、第一、第三日曜日の午後には水泳指導を行っている。又、9月~5月の毎月最終木曜日の夜間に水泳記録会を行っている。	JR田町駅より徒歩3分 都営浅草線・三田線三田駅より徒歩6分
有料 有	大人用50mプールと子供プールがあり、都区民に親しまれている。7月16日から8月31日(火~土)の夜間利用は、ライトアップされた東京タワーを背景に、楽しく泳ぐことができます。	都営三田線芝公園駅より徒歩1分
有料 有	年間を通して利用できる温水プールで、一般用プールは区の行事、大会等にも使用するため公認プールとし、2階に窓越しであるが約100名の立ち見席を設けてある。燃料は都市ガス。	JR山手線高田馬場駅より徒歩10分
有料 無	当競技場主催の各種水泳教室や民間のスポーツ団体に利用されている。個人使用は不可。	JR中央線千駄ヶ谷駅より徒歩7分。都営大江戸線 国立競技場駅下車 徒歩1分。
有料 有	25m6コース。敷地面積970㎡ 大プール、小プール	丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩5分
有料 無	25m7コース 敷地面積846㎡	千代田線湯島駅より徒歩5分 丸ノ内線本郷三丁目駅より徒歩10分
有料 無	台東区の総合スポーツ施設として、区民に利用されている。屋外大プール50m、小プール20m、変形プール98㎡。	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 無	社会教育センターに併設された施設です。25mプール 7コース。	地下鉄銀座線稲荷町駅下車徒歩約4分
有料 無	25×13m×1ヶ所 変形75㎡×2ヶ所	JR総武線錦糸町駅より徒歩3分
有料 無	年間を通して利用出来るプールです。6月15日~9月15日の間は個人利用のみ。その他の時期は個人と団体利用にわかれています。教室も開催しています。総床面積1059㎡ 収容人数200人	東武伊勢崎線曳舟駅より徒歩13分
有料 有	最新のろ過機がきれいにした水と、可動床を備えたプールです。	都営地下鉄大江戸線両国駅より徒歩1分 JR総武線両国駅より徒歩8分
有料 有	墨田清掃工場でごみ焼却時に発生する熱エネルギーを利用し運営する、温水プール、トレーニング室、レストランを備えた施設。流水プール、ウォータースライダーなどを配置したレジャー志向型施設として、1日中滞在ができるよう サービス提供を図っている。	東武亀戸線小村井駅より徒歩13分
有料 有	国内ではダイビングプールを併せ持つ最大級の公認プールで、水球やシンクロナイズドスイミングの競技もでき、可動式床により水深が調整可能なプールです。(1.4~3.0m) 敷地面積22772㎡ 総床面積22319㎡	有楽町線辰巳駅より徒歩10分 有楽町線・京葉線新木場駅より徒歩12分
有料 無	日本水泳連盟公認の50mプールです。ナイター設備あり。	JR京葉線越中島駅より徒歩2分 営団東西線門前仲町駅より徒歩8分
有料 無	区内で初めての屋内温水プールとして設置され、1年を通して利用できるため、区民にたいへん人気がある施設である。	都営新宿線西大島・住吉駅下車徒歩10分

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
江東区東砂スポーツセンター・屋内プール	江東区東砂4丁目24-1 03-5606-3171	09:30 - 20:30		一般競泳用プール32.5㎡、2.5mプール、小プール6.5㎡、ジャグジー
江東区有明スポーツセンター・屋内プール	江東区有明2丁目3-5 03-3528-0191	09:30 - 20:30		2.5mプール32.5㎡、子どもプール(ループスライダーあり)、ジャグジー
江東区亀戸スポーツセンター・屋内プール	江東区亀戸8丁目22-1 03-5609-9571	09:30 - 20:30		一般プール32.5㎡、初心者プール5.0㎡、幼児用プール2.4㎡

品川区

品川区立荏原文化センター室内プール	品川区中延1丁目9-15 03-3785-1241	09:30 - 21:00		プール(6コース)25m
品川区しながわ区民公園屋外プール	品川区勝島3丁目2-2 03-3762-0655	09:30 - 20:00		プール25m 駐車場

目黒区

目黒区立五本木小学校屋内プール	目黒区五本木2丁目24-3 03-3760-1941	09:00 - 20:30	月曜	25m×12.5m 6コース 水深0.6~1.3m(調整可能)定員200名(男女各100名)
目黒区立目黒区民センタープール	目黒区目黒2丁目4-36 03-3711-1139	09:00 - 20:30	月曜	屋外プール50m、屋内プール25m、屋外幼児プール
目黒区立緑ヶ丘小学校屋内プール	目黒区緑ヶ丘2丁目13-1 03-3718-3130	09:00 - 20:30	月曜	
目黒区立駒場プール	目黒区駒場2丁目19-39 03-3485-7761	09:00 - 20:30	月曜	プール25m×13m、6コース

大田区

大田区立東調布公園水泳場	大田区南雪谷5丁目13-1 03-3728-7651	09:30 - 21:00		夏期プール、温水プール
大田区立萩中公園水泳場	大田区萩中3丁目26-46 03-3741-2155	09:30 - 21:00	水曜	・室内プール、2.5mプール、幼児プール、流れるプール、ウォータースライダー、野外プール、50mプール、なぎさプール、幼児プール、ウォータースライダー
大田区立矢口区民センター体育室・プール	大田区矢口2丁目21-14 03-3758-2941	09:00 - 22:00	最終月曜	体育室(120人)・プール(25m×15m 7コースのうち1コースは水中歩行専用)。その他に集会室、多目的室、レクリエーションルーム、スポーツスタジオあり。
大田区立平和島公園水泳場	大田区平和島4丁目2-2 03-3764-8424	09:30 - 21:00		夏期プール、温水プール

世田谷区

世田谷区立世田谷公園水泳場	世田谷区池尻1丁目5-27 03-3411-6519	09:00 - 18:30		不整形
世田谷区立羽根木公園プール	世田谷区代田4丁目38-5 03-3322-6110	09:00 - 18:30		不整形
世田谷区立千歳温水プール	世田谷区船橋7丁目9-1 03-3789-3911	09:00 - 21:00		プール25m、流水プール、ウォータースライダー、トレーニングルーム94㎡、体育室146㎡ 健康運動室、集会室
世田谷区立総合運動場水泳場	世田谷区大蔵4丁目6-1 03-3417-0017	09:00 - 21:00		
簡易保険東京青少年レクセンタープール	世田谷区鎌田2丁目17-1 03-3709-0161	11:00 - 19:00		屋内プール25m 6コース
世田谷区立玉川野毛町公園水泳場	世田谷区野毛1丁目25-1 03-3702-4996	09:00 - 18:30		不整形、一般用410㎡・幼児用90㎡
駒沢オリンピック公園総合運動場プール	世田谷区駒沢公園1-1 03-3421-6121	10:00 - 17:00		更衣室、シャワー室、リターン式ロッカー。

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	屋内温水プールとして設置し、1年を通して利用できます。	東西線南砂町駅より徒歩20分
有料 有	屋内温水プールとして設置し、1年を通して利用できます。ドーム型開閉式屋根の明るく開放感のある施設です。	東京臨海新交通臨海線ゆりかもめお台場海浜公園駅より徒歩8分
有料 有	幼児用プール、初心者用プールもあります。屋内温水プールとして設置し、1年を通して利用できる。	JR総武線亀戸駅より徒歩15分 東武亀戸線亀戸水神社駅より徒歩5分

有料 有	年間を通じて、室温30℃、水温29℃のプールです。	池上線荏原中延駅より徒歩4分
有料 有	子ども用(ひょうたん形)。大人用(25m×12m) ナイターは小学生以上利用できます。	京浜急行線立会川駅より徒歩5分

有料 有	可動床により0.6、0.8、0.9、1.1、1.3mに調整可能	東急東横線祐天寺駅より徒歩7分
有料 有	屋外プール(50メートル)と幼児プールは、7月1日から9月10日まで公開。屋内プールの貸し切り利用は、利用日の3か月前から受け付けます。総床面積4674㎡ 収容人数370人	JR山手線目黒駅より徒歩10分 目黒区民センター内に併設
有料 無	南側天井から側面を、開閉式の透明窓にして、太陽光をプールサイドに採り入れていく。	東急東横線自由が丘駅より徒歩7分 大井町線緑が丘駅より徒歩7分
有料 有	屋内プールなので通年営業をします。敷地面積673㎡ 収容人数240人	井の頭線駒場東大前駅より徒歩5分

有料 無	区で2つ目の、夏は屋外、その他の季節は屋内の通年開放のプールです。	東急池上線御嶽山駅より徒歩10分
有料 有	平成7年にオープンした。流れるプール、ウォータースライダーのあるプールです。	京浜急行線大鳥居駅より徒歩5分
有料 有	一般区民の福祉の増進をはかることを目的として設置。館内暖房及び温水プール等の給湯の熱源は隣接する東京都多摩川清掃工場からの無償供与によってまかなわれている。敷地面積2175㎡ 総床面積4547㎡。	東急多摩川線武蔵新田駅より徒歩10分
有料 有	夏は屋外プール、その他の季節は屋内プールとして通年開放のプールです。	京浜急行線平和島駅より徒歩15分

有料 無	園内は、噴水を中心として、スポーツ施設、ミニSL、プレーパークなどがあります。TVや映画のロケにもよく使われていて、世田谷百景の一つになっています。	東急田園都市線三軒茶屋駅、池尻大橋駅 徒歩18分 JR山手線渋谷駅よりバス自衛隊中央病院入口下車徒歩1分
有料 無	梅と桜の名所として「世田谷百景」に選ばれています。大きな特徴をなす梅林は、昭和42年より紅梅170本、白梅530本の植樹がされました。他に、緑化相談所、児童遊園、迷路等があります。	小田急線梅ヶ丘駅より徒歩10分
有料 無	通年で利用できる屋内プール、2.5m温水プール、流水プール、トレーニングルーム、体育室、健康運動室、集会室など。	小田急線千歳船橋駅よりバス15分 区立温水プール前下車及び京王線八幡山駅よりバス15分 朝日新聞社前下車5分
有料 有	年間を通して利用できる温水プールで50m公認。2.5m、ジャグジー、幼児用等、広い年齢層の方々に利用されます。	小田急線成城学園前駅より渋谷行バス日大商学部前下車徒歩5分。
有料 無	郵便局の簡易保険の加入者の皆様に、スポーツを通して、健康の増進と体力の育成を図っていただくための施設です。	田園都市線二子玉川駅より成城学園前駅行バス又は小田急線成城学園前駅より二子玉川駅行バスで15分 鎌田下車徒歩5分
有料 無	野毛大塚古墳のある、みどりゆたかな公園、野球場・テニスコート・プール等の有料施設の他に、芝生広場・デイキャンプコーナーがあり、地域の人々にみどりとやすらぎを与えています。	東急大井町線等々力駅より徒歩10分
有料 無	屋外プール。50m×20m1面。水深1m30cm。夏期に一般公開。公式競技、専用使用は不可。	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
渋谷区				
東京体育館・屋内プール(25m)	渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1 03-5474-2111	09:00 - 21:00		屋内プール 25m×13m
渋谷区スポーツセンタープール	渋谷区西原1丁目40-18 03-3468-9051	09:00 - 21:00		25mプール、幼児用プール(変形)
渋谷区児童福祉センター室内プール	渋谷区本町6丁目3-1 03-3378-2235	13:00 - 16:30	月曜	コースロープ4本、プール用すべり台1台、更衣室2室、シャワー
東京体育館・屋内プール(50m)	渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1 03-5474-2111	09:00 - 21:00		プール 50m×20m
中幡小学校温水プール	渋谷区幡ヶ谷3丁目49-1 03-3468-9051-2	09:00 - 21:00		25m×13mのプール(6コース)ミーティングルーム(60㎡)監視員室・更衣室(男・女)スタッフルーム
ひがし健康プラザ(プール)	渋谷区東3丁目14-13 03-5466-2291	09:00 - 21:30		メインプール25m、ウォーキングプール外周30m、ながれるプール外周30m、ジャグジープール円形、クアプール4人用
国立代々木競技場室内水泳場	渋谷区神宮2丁目1-1 03-3468-1171	10:00 - 20:00		室内水泳場50M×12M 水深1.25M
国立オリンピック記念青少年総合センタープール	渋谷区代々木神園町3-1 03-3467-7201	10:00 - 20:00		屋根開閉式屋内プール 25m×6コース、水深1.3m(中央部は1.35m)

中野区

鷺宮体育館プール	中野区白鷺3丁目1-13(鷺宮体育館) 03-3337-1771	09:00 - 21:30	第4月	25mプール(25m×15m、深さ1.2m~1.3m)全7コース、2コースに床昇降装置完備。子どもプール(100㎡、深さ0.6m)あり。
----------	-------------------------------------	---------------------	-----	--

杉並区

杉並区関根文化公園プール	杉並区上荻4丁目2-6 03-5305-6161	09:00 - 18:00		プール(5コース)20m、幼児用プール107㎡
杉十小温水プール	杉並区和田3丁目55-49 03-3318-8763	09:00 - 21:00		プール 6コース25m、幼児用プール12m
杉並区阿佐ヶ谷けやき公園プール	杉並区阿佐谷北1丁目1-22 03-5305-6161	09:00 - 18:00		プール25m、幼児プール
杉並区高井戸温水プール	杉並区高井戸東3丁目7-5 03-3331-8652	09:00 - 21:00		プール(6コース)25m、幼児用プール17m
杉並区和田堀公園プール	杉並区大宮2丁目2-10 03-3311-7410	09:00 - 18:00		公認プール8コース50m、プール(5コース)25m、幼児用プール

豊島区

豊島区立西池袋温水プール	豊島区西池袋4丁目7-5 03-3981-6468	09:00 - 21:30		温水プール300㎡(25m×12m・6コース)
豊島区立巣鴨体育館温水プール	豊島区巣鴨3丁目8-7 03-3918-7101	09:00 - 21:30		温水プール25m×11m・5コース
豊島区立雑司が谷体育館温水プール	豊島区雑司が谷3丁目1-7 千登世橋教育文化センター 03-3590-1252	09:00 - 21:30		温水プール(25m×11m・5コース) 水深1.1m~1.3m
豊島区立池袋スポーツセンター プール	豊島区上池袋2丁目5-1 03-5974-7262	09:00 - 21:00		

北区

パノラマプール十条台(温水プール)	北区中十条1丁目5-6 十条台小学校温水プール・管理事務所 03-5993-8337	09:00 - 21:00		屋内プール・6コース
北区立王子プール	北区王子3丁目24-1 王子3丁目児童公園内 03-3908-9329	09:00 - 18:00		プール

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	6月~9月は一般公開の施設です。10月~5月は事業用施設となるため、一般公開に制限があります。	JR中央線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩1分、都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅(東京体育館前)」下車A4出口前
有料 有	年間を通して利用できる温水プール(歩行コース・自由コース・実泳コースと分けて利用)	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分
無料 有	1年を通じて水泳が楽しめる温水プールで、小学校1年生から18歳未満の児童が利用できる。水泳指導講師及び指導員が児童の水泳能力に応じた指導もを行っている。5月5日(こどもの日)は開館。総床面積665㎡ 収容人数100人	京王新線幡ヶ谷駅・初台駅より徒歩10分
有料 有	一般公開の施設です。(ただし、専用使用される場合を除く)	JR中央線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩1分、都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅(東京体育館前)」下車A4出口前
有料 有	中幡小学校温水プールとの併用のため、小学校優先時間帯あり	京王新線幡ヶ谷駅より10分
有料 有	多目的に水中運動が楽しめるように各種のプールを備えている。	JR恵比寿駅より徒歩10分
有料 無	会場主催の女性水泳教室を開催し、団体利用にも貸し付けている。また、時間帯により一般にも公開しています。	JR山手線原宿駅より徒歩5分、地下鉄千代田線明治神宮駅より徒歩5分
有料 有	明治神宮と代々木公園に隣接した約91000㎡の構内は、緑が多く静かな環境にあり、スポーツ施設、研修施設、文化活動施設、宿泊施設があります。	小田急線参宮橋駅より徒歩約7分、地下鉄千代田線代々木公園駅より徒歩10分。

有料 有	25mプール、7コース、他に子供用プールあり。	西武新宿線鷺ノ宮駅より徒歩3分
---------	-------------------------	-----------------

有料 無	20mプール、幼児プール	JR中央線西荻窪駅より徒歩8分
有料 有	平成6年2月から、フリータイム制 平成10年2月から、1h単位で使用設定。小学校プールと兼用のため、授業で使用の場合は、使用できない。	丸ノ内線東高円寺駅より徒歩2分
有料 無	25mプール、幼児用プール	JR中央線阿佐ヶ谷駅より徒歩5分
有料 有	平成6年2月から、フリータイム制 また、平成10年2月から、1h単位で遊泳できる。	京王井の頭線高井戸駅より徒歩3分
有料 無	ナイター設備あり。 50m公認プール、25mプール、幼児用、子供用プール	京王井の頭線西永福駅より徒歩8分

有料 有	プール床可動式・屋根開閉式 敷地面積1124㎡ 総床面積1763㎡	西武池袋線椎名町駅より徒歩7分
有料 無	貸切使用と個人公開制度を併用し、個人公開制度は、区民の誰でも気軽に入館してスポーツに親しむことができる。初心者是指導員から実技指導を受け、各種継続的水泳教室もしている。	JR山手線・大塚駅よりバス大塚下車徒歩6分 大塚駅北口
有料 有	建物の最上階に位置し、斬新な幕屋根構造の温水プールとして、区民に親しまれています。	JR山手線目白駅より徒歩10分
有料 有	健康増進施設、運動療法施設	JR山手線池袋駅より徒歩7分

有料 無	屋内プール(開閉式ドーム)。25m×13m(6コース)	JR京浜東北線王子駅よりバス南橋下車徒歩15分 国際興業バス王子駅⇔赤羽駅西口
有料 無	昭和63年度にプールは改築され、また児童遊園は、平成元年度に改修され、子供達で連日賑います。敷地面積1148㎡	JR京浜東北線王子駅より徒歩15分

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
北区立谷端プール 多目的広場	北区滝野川7丁目42-1 南谷 端公園内 03-3908-9329	06:00 - 18:00		プール、多目的広場
北区桐ヶ丘プール	北区桐ヶ丘1丁目8-1 桐ヶ丘 中央公園内 03-3908-9329	09:00 - 18:00		プール

荒川区

あらかわ遊園スポー ツハウスプール	荒川区西尾久8丁目3-1 03-3800-7333	09:00 - 21:30		温水プール、トレーニングルーム、アリーナ、会議室(定員20名 2 室)
荒川総合スポーツセ ンター温水プール	荒川区南千住6丁目45-5 03-3805-1489	09:00 - 21:30		温水プール(大)25m、温水プール(小)15m
荒川区荒川自然公 園徒渉池	荒川区荒川8丁目25-3 03-3803-4042	09:30 - 16:20	月曜	徒渉池
荒川区立あらかわ遊 園こどもプール	荒川区西尾久8丁目10 03-3893-6003	09:30 - 17:00		
荒川区日暮里南公 園徒渉池	荒川区東日暮里5丁目19-1 03-3802-3111(2751)	10:00 - 16:00		徒渉池

板橋区

板橋区高島平温水 プール	板橋区高島平8丁目28-1 03-3932-5348	10:00 - 20:30		一般用プール(貸切)、児童用プール(貸切)、一般用プール一般公 開、児童用プール一般公開、幼児用プール一般公開
板橋区東板橋体育 館温水プール	板橋区加賀1丁目10-5 03-3579-2626	10:00 - 20:30		一般公開(大人)、一般公開(小人)、貸切(一般用)、貸切(児童用)
板橋区立小豆沢 プール	板橋区小豆沢3丁目1-1 03-3969-4166	10:00 - 20:00		一般用プール
上板橋体育館温水 プール	板橋区桜川1丁目3-1 03-5399-6501	10:00 - 20:30		一般公開(大人)、一般公開(小人)、貸切(一般用)、貸切(児童用)
赤塚体育館温水 プール	板橋区赤塚5丁目6-1 03-3938-1966	10:00 - 20:30		一般公開(大人)、一般公開(小人)、貸切(一般用)、貸切(児童用)

練馬区

練馬区立石神井 プール	練馬区石神井町5丁目12-16 03-3997-6131	09:00 - 19:00		屋外 競技用大プール 50m×20m(9コース) 水深1.1~1.4m。 屋外子供用プールあり
練馬区立三原台温 水プール	練馬区三原台2丁目11-29 03-3924-8861	09:00 - 21:30		25m温水プール、子供用温水プール

足立区

足立区鹿浜校趾公 園プール	足立区鹿浜3丁目14-1 03-5686-2503	09:30 - 17:00		プール25m
足立区スイムスポー ツセンターうきうき 館温水プール	足立区西保木間4丁目10-1 03-3850-1133	09:30 - 20:30		温水プール1280㎡、敷地面積5904㎡他に体育館880㎡、小体育 室200㎡、トレーニングルーム200㎡、健康体力相談室17㎡、会議 室81㎡(定員60名)、有料駐車場52台有り。
足立区立千住温 水プール	足立区千住3丁目30 03-3882-2601	09:30 - 20:30		
足立区中央本町 プール	足立区中央本町3丁目14-22 03-5686-2503	09:30 - 17:00		プール(25×15m375㎡、幼児用(変形型)147㎡)
足立区総合スポー ツセンタープール	足立区東保木間2丁目27-1 03-3859-8211	09:30 - 17:00		プール(50×20m1000㎡、幼児(変形型)191㎡)
すいすいらんど綾瀬	足立区東綾瀬3丁目4-1 03-5616-2500	09:30 - 20:30		室内プール(温水)、屋外プール

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	プール使用期間以外はプール上部に蓋がけし、多目的広場として利用する。人工芝を敷きテニスやゲートボール等に利用できる。 総床面積173㎡	JR埼京線板橋駅より徒歩10分
有料	無	都営桐ヶ丘団地中央公園内に位置し、閑静な場所にあり一日子供達の笑い声が絶えない。敷地面積1969㎡	JR赤羽駅よりバス赤羽郷下車徒歩3分

有料	有	25m7コースの温水プールは、自動開閉式のガラスドームとなっており、1年中日の光を浴びながら泳ぐことができます。また、最新型のマシンを完備したトレーニングルームやアリーナ等多くの方々に楽しんでいただける施設となっております。	都電荒川線荒川遊園地前下車徒歩2分
有料	有	通年温水として多数教室を開講しているが、数コースを必ず開けて一般開放をし、いつでも泳ぎたい時に泳げる体制を採用している。また道路からプール内が見えるようになっており利用の拡大も図る。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分、都電荒川線荒川区役所前より徒歩5分
無料	有	幼児用徒渉池がある。敷地面積760㎡	都電荒川線荒川二丁目駅より徒歩1分
有料	無	夏期は、こどもプールとして開放し、冬期等は、ローラースケート場として開放している。敷地面積約1,500㎡ 水深30~80cm 大きさ42×28m(変形)	都電荒川遊園地前駅より徒歩3分
無料	無	通称、日暮里南公園ジャブジャブ噴水池 敷地面積254㎡	JR山手線日暮里駅より徒歩5分

有料	無	清掃工場の余熱を利用している温水プール。一般用プール25m×13m・児童用プール15m×8mの外に、満4歳未満の幼児用の深さ30cmのプールがある。敷地面積3929㎡	都営三田線高島平駅(団地と反対側に下車)より徒歩5分
有料	有	一般用プールは25mの公認プールです。児童用プールについては満4才から利用できます。水泳帽が必要です。ご用意ください。	都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分
有料	無	区内唯一の屋外プール(50m)で、緑に囲まれた非常に利用しやすいプールである。	都営三田線志村坂上駅より徒歩7分
有料	有	一般用プールは25mの公認プールです。児童用プールについては満4才から利用できます。水泳帽が必要です。温水プール、一般用と児童用の2つのプール有り	東武東上線上板橋駅より徒歩10分
有料	有	一般用プールは25mの公認プールです。児童用プールについては満4才から利用できます。水泳帽が必要です。	東武東上線下赤塚駅及び成増駅より徒歩15分

有料	無	都立石神井公園の隣に位置し広く区民に親しまれている。毎年、7/1~9/10 夏季期間のみ開場	西武池袋線石神井公園駅より荻窪行バス10分/A東京あおば前下車徒歩3分
有料	有	練馬清掃工場の還元施設として、ゴミ焼却の余熱で運営している。幼児用屋外プール7/1~9/10まで開場、児童館、敬老館 併設	西武池袋線石神井公園駅より成増行バスで15分三原台北下車徒歩5分

有料	無	一般用と幼児用のプールがある。	東武大師線大師前駅よりバス20分鹿浜3丁目下車徒歩5分
有料	無	清掃工場の余熱を利用した温水プールです。一般用プールは短水路25m×9コース(水深110~135cm) 幼児用プールは15m×6m(水深30.6~80cm)	東武伊勢崎線竹の塚駅より徒歩20分
有料	無	千寿本町小学校のプールと区民のための温水プールの2つの機能をもっています。一般用プールは25m×6コース、幼児用プールは11m×3m。	JR常磐線北千住駅より徒歩5分
有料	無	幼児用プールにはすべり台があり、プールサイドには「虹」も出ています。照明設備もあり、ナイトスイミングも楽しめます。(夜間利用は団体利用のみです)	東武伊勢崎線五反野駅より徒歩10分
有料	無	区内唯一の長水路プールで、児童用プールにはスライダーもあります。フリータイム制で、場内では飲食もできるので、シーズン中は家族づれでにぎわいます。	東武伊勢崎線竹の塚駅よりバススポーツセンター下車
有料	有	室内温水プールは、一般用プール(25m×6コース)と子供用プール(3.5m×13m)。屋外には、深さの異なるプールが3つあり。	千代田線綾瀬駅より徒歩18分

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
葛飾区				
葛飾区菅浜江公園 プール	葛飾区東立石3丁目3-1	09:00 - 19:00		一般用プール25m、幼児プール122㎡
	03-3691-7111			
葛飾区立総合スポーツセンター温水プール館	葛飾区高砂1丁目2-1	09:00 - 21:00		一般用温水プール、初心者用温水プール、屋外流水プール、屋外円型親水プール、エイトホール(個人)、エイトホール(団体)、第1会議室108名、第2会議室24名
	03-3691-7111			
葛飾区菅上平井 プール	葛飾区西新小岩3丁目26-7	09:00 - 19:00		一般用プール25m
	03-3691-7111			
葛飾区菅鎌倉公園 プール	葛飾区鎌倉3丁目22-1	09:00 - 19:00		一般用プール25m
	03-3691-7111			
葛飾区菅金町公園 プール	葛飾区柴又3丁目24-1	09:00 - 19:00		一般用プール25m
	03-3691-7111			
葛飾区菅中道公園 プール	葛飾区西亀有1丁目3-1	09:00 - 19:00		一般用プール25m
	03-3691-7111			

江戸川区

江戸川区プールガーデン	江戸川区西葛西8丁目17-1	09:00 - 17:00		ジャンボプール、流れるプール、スライダープール、ジャブジャブプール、トビウオプール
	03-3687-1721			
江戸川区小岩アーバンプラザ・スカイプール	江戸川区北小岩1丁目17-1	09:00 - 21:00		25mプール6コース
	03-5694-8151			
江戸川区総合体育館 温水プール	江戸川区松本1丁目35-1	09:00 - 21:00		25×13m6コース
	03-3653-7441			
江戸川区スポーツランドプール	江戸川区東篠崎1丁目8-1	09:00 - 21:00		プール(大)1つ、プール(小)1つ、屋外幼児プール2つ
	03-3677-1711			
江戸川区立平井 プール	江戸川区平井2丁目16-8	10:00 - 18:30		25×13m6コース、観客席100席
	03-3681-0008			
江戸川区立小岩 プール	江戸川区北小岩6丁目43-1	10:00 - 18:30		25mプール6コース、観客席100席
	03-3658-6112			
江戸川区スポーツセンター温水プール	江戸川区西葛西4丁目2-20	09:00 - 21:00		大人25×15m、小人15×8m
	03-3675-3811			
小松川区民施設(温水プール)	江戸川区小松川3丁目6-3	09:00 - 21:30		温水プール、ホール、集会室
	03-3683-7761			

八王子市

八王子市陵南プール	八王子市東浅川町31 陵南公園内	09:30 - 18:00		プール25m、幼児プール101㎡
	0426-22-6720			
八王子市北野余熱利用センター(あったかホール)	八王子市北野町596-3	09:00 - 21:00	月曜	1階リサイクルプラザ・リサイクル工房・リサイクル市場・多目的ホール、2階情報コーナー・ギャラリー・会議室、3階浴室・和室、4階室内プール。
	0426-45-0025			
八王子市大塚公園 プール	八王子市松が谷66	09:30 - 18:00		プール
	0426-76-4540			
八王子市富士森公園 プール(市民プール)	八王子市台町2丁目2 富士森公園内	09:30 - 18:00		プール50m、児童プール582㎡
	0426-22-6720			

立川市

立川市見影橋公園 水泳場	立川市砂川町3丁目13-2	09:00 - 18:00		プール
	042-536-6711			
国営昭和記念公園 (プール)	立川市緑町3173(代表地番)	09:30 - 18:30		流水、大波、溪流、モニュメント、幼児、冒険、大滝、クローバー、スライダーの9つのプール。
	042-528-1751			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料 障	施設の特徴	交通機関
有料 無	幼児用変形プール有。	京成線京成立石駅より徒歩8分
有料 有	エイトホールは、スポーツ、音楽会、講演会等に使える多目的ホールで、床下に土俵を格納している八角形の建物である。野球場・テニスコートは、ナイター設備有。敷地面積27786㎡	京成線青砥駅より徒歩20分
有料 無	広く区民に親しまれているプールです。(夏期のみ)	JR総武線新小岩駅よりバスで10分東上平井下車徒歩5分
有料 無	幼児用変形プール有	JR常磐線金町駅よりバスで15分柴又5丁目下車徒歩7分
有料 無	幼児用変形プール有。平成5年に生まれかわり、新しいプールとなりました。(夏期のみ)	京成金町線柴又駅より徒歩5分
有料 無	静かな環境の中、緑に囲まれた公園プールです。(夏期のみ)	JR常磐線亀有駅よりバスで10分曳舟十三橋下車徒歩8分

有料 無	5つのプールからなり子どもから大人まで、家族で楽しむことができるレジャープール。入場料は一般500円、小・中学生200円、幼児(4才以上)100円。敷地面積22372㎡ 10月～5月はテニスコートとして使用。	東西線西葛西駅よりなぎさニュータウン行都バス5分中葛西7丁目下車徒歩5分
有料 無	25×11m、6コース(水深1.1～1.3m)	JR総武線小岩駅より小72系統バス5分一里塚下車 駅より徒歩15分
有料 無	25×13m、6コース(水深1.1～1.3m) 総床面積1455㎡	JR総武線新小岩駅より瑞江駅行バス菅原橋下車
有料 無	30m×50m・8.5m×30mの2つの室内プールと、屋外に大・小のプールがある。9時～17時、18時～21時の一日2回入れ替えのフリータイムと貸切。無料駐車場(200台) 敷地面積16558㎡ 総床面積6032㎡	都営新宿線篠崎駅より瑞江駅行バス5分スポーツランド入口下車 篠崎駅よりスポーツランド行バス終点下車
有料 無	25×13m、6コース(水深1.3～1.6m) 総床面積1420㎡	JR総武線平井駅より徒歩7分
有料 無	25×12.2m、6コース(水深1.3～1.5m) 総床面積1534㎡	JR総武線小岩駅より金町行バス鎌倉町下車
有料 無	大人:25×15m、7コース(水深1.2～1.5m) 小人:15×8m(水深0.8～0.9m) 総床面積1075㎡	東西線西葛西駅より徒歩7分
有料 有	1年中泳げる温水プール施設のほかに、ダンス等のできるホールもあります。	都営新宿線東大島駅より徒歩10分

有料 無	陵南公園の緑に囲まれた閑静な場所です。敷地面積4142㎡ 総床面積126㎡	JR中央高尾駅南口より京王バス八王子駅行で10分御陵前下車徒歩2分
有料 有	隣接する北野清掃工場でごみを焼却する際の「余熱」を利用した複合施設で、ごみ減量・リサイクルの啓発を目的としたリサイクルプラザを中心に、室内プール・浴室・多目的ホール・会議室等を設置。建物にはリサイクル製品が多く使用されている。	京王八王子駅より北東方向に進み、明神町五差路を北野方面へ600m先左側。
有料 無	変形25mプール、円形幼児プール、噴水プール	京王相模原線京王多摩センター駅より松が谷経由聖蹟桜ヶ丘駅行バス大塚公園下車
有料 無	富士森公園の一角に所在し、八王子市民の憩いの場所となっている。敷地面積7179㎡ 総床面積756㎡	JR中央線八王子駅北口より法政大学行バス15分野球場前下車徒歩2分

有料 無	25mプール(25×15)7コース、幼児用円形プール(直径15m)、徒渉池(0.35m～0.30m) 敷地面積2,688㎡ 収容人数800人	西武線武蔵砂川駅より徒歩5分 中央線立川駅北口よりバス立川農協前下車5分
有料 有	9つのプールを擁する首都圏最大級の本格的レジャープールです。	JR青梅線西立川駅下車徒歩3分

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
武蔵野市				
武蔵野市立武蔵野 温水プール	武蔵野市吉祥寺北町5丁目11-33 0422-56-2200	09:00 - 21:30		第1プール(屋内)25m、第2プール(屋内)15m、50mプール1面、 幼児用プール(屋外)1面
三鷹市				
三鷹市連雀コミュニ ティセンタープール	三鷹市下連雀7丁目15-4 0422-45-5100	10:30 - 17:00	木曜	
三鷹市井口コミュニ ティセンタープール	三鷹市井口1丁目13-32 0422-32-7141	11:00 - 19:00	木曜	
三鷹市市民総合体 育館屋内プール	三鷹市野崎1丁目1-1 0422-45-1151(3327)	09:00 - 21:00	月曜	屋内プール25m(7コース)一般公開の時間帯は、7コース全体を歩 行コース・一方通行・往復コース・自由コースと分けて使用。
三鷹市牟礼コミュニ ティセンタープール	三鷹市牟礼7丁目6-25 0422-49-3441	10:15 - 20:00	火曜	
三鷹市新川中原コ ミュニティセンター プール	三鷹市新川1丁目11-1 0422-49-6568	10:30 - 20:00	月曜	
三鷹市大沢コミュニ ティセンタープール	三鷹市大沢4丁目25-30 0422-32-6986	12:00 - 19:00	火曜	
青梅市				
青梅市梅郷市民セン タープール	青梅市梅郷3丁目760 0428-76-0404	10:00 - 17:00		25mプール330㎡
青梅市東原公園水 泳場	青梅市今寺5丁目11 0428-24-7721	10:00 - 18:00		流水プール1170㎡、25mプール375㎡、スライダープール176㎡、 スライダーAコース25m、スライダーBコース15m、幼児用プール29 5㎡
青梅市沢井市民セン タープール	青梅市沢井2丁目727-1 0428-78-8304	10:00 - 17:00		25mプール295㎡
長淵水泳場	青梅市長淵3丁目333-1 0428-24-7721	10:00 - 18:00		
青梅市釜の淵公園 水泳場	青梅市大柳町1392 0428-24-7721	10:00 - 18:00		50mプール1000㎡、25mプール325㎡、幼児用プール432㎡
青梅市わかぐさ公園 こどもプール	青梅市河辺町8-14 0428-24-7721	10:00 - 18:00		幼児用プール28㎡、流水プール500㎡
府中市				
府中市民健康セン ター総合プール	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	10:00 - 17:00		公認競泳用プール50m、流水プール、ウォータースライダー、幼児 プール、滝のプール、売店
府中市新町プール	府中市新町2丁目57 042-335-4488	10:00 - 17:30		水深1.1~1.2m
府中勤労福祉会館 屋内プール	府中市矢崎町1-16 042-366-6411	13:00 - 20:30		各種会議室有り、利用時間等により500円~5700円
府中市武蔵台プー ル	府中市武蔵台2丁目2 042-335-4488	10:00 - 17:30		水深1.1~1.225m
府中市白糸台プー ル	府中市白糸台1丁目51 042-335-4488	10:00 - 17:30		水深1.1~1.225m
府中市小柳プール	府中市小柳町6丁目10 042-335-4488	10:00 - 17:30		変形プール
府中市西府プール	府中市西府町1丁目9 042-335-4488	10:00 - 17:30		水深 1.1~1.225m
府中市市民プール	府中市寿町2丁目13 042-335-4488	10:00 - 20:00		プール(9コース)50m

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	第1プールは25m×15mの7コース、第2プールは15m×8m7月~8月は可動式トップ ライトにより屋根がひらき、隣の屋外プールと一体となり利用できる。敷地面積2887㎡ 総床面積3168㎡ 収容人数356人	JR中央線三鷹駅よりバス8分武蔵野市役所 前下車 三鷹駅北口より1番のバス停にて 乗車
有料 有	屋上に設置してある為、プールサイドが狭い。三鷹市の中心地(住宅密集地)に位置する 為、利用率が高い。25mプール(5コース)	JR中央線三鷹駅よりバス5分八幡前下車、 徒歩15分
有料 無	プール25m×10 5コース	JR中央線武蔵境駅より吉祥寺行バス3分日 赤入口下車
有料 無	25mプール(7コース)	JR中央線三鷹駅よりバス15分三鷹市役所 前下車徒歩1分
有料 無	プール 25m×12m 6コース 幼児用プール	JR中央線三鷹駅より久我山駅行バスで三 鷹台団地下車徒歩7分、吉祥寺駅牟礼団 地行バスで10分牟礼団地下車徒歩7分
有料 無	プール 25m×14m 7コース 幼児用プール	京王線仙川駅より三鷹駅・吉祥寺駅行バス でコミュニティセンター入口下車徒歩1分
有料 無	25mプール(6コース) 幼児プール	JR中央線三鷹駅より調布駅北口行バスで1 5分大沢コミュニティセンター下車徒歩1分
無料 無	鉄筋コンクリート造、25mプール(25m×11m)6コース、深さ1.1m~1.3m	JR青梅線日向和田駅より徒歩10分
有料 有	流水プールやスライダープールでの水遊び、25mプールでの泳ぎ込みもでき、子供の ための幼児用プールも設置。家族連れで楽しむことができます。	JR青梅線河辺駅より徒歩20分
無料 無	鉄筋コンクリート造地上3階、25mプール1基、6コース、深さ0.8m~1.1m、ステンレス 造です。眼下に多摩川と御岳渓谷が開け自然がいっぱいです。収容人員100人	JR青梅線沢井駅より徒歩5分
有料 有	25mプール(25m×13m)	JR青梅線東青梅駅より徒歩20分
有料 無	多摩川の自然の中へ溶け込んだ水泳場です。50mプール、25mプール、幼児用プー ルがあります。	JR青梅線青梅駅より徒歩15分
有料 有	流水プールと幼児用プールが設置。深さは、0.3m、0.6mと、こども専用プールです。 親子で楽しむことができます。	JR青梅線河辺駅より徒歩15分
有料 無	公認競技用プール(50m×20m)、流水プール164m、幼児用プール、ウォータースライ ダー、滝のプールがある	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康セン ター行バス15分終点下車徒歩2分
有料 有	25m×15m 水深 1.1m~1.2m及び幼児用変形プール	JR中央線武蔵小金井駅よりバス登記所前 下車徒歩2分
有料 無		JR南部線・武蔵野線府中本町駅より徒歩3 分
有料 有	25m×15m 水深 1.1m~1.2m及び幼児用三角プール	京王線府中駅より京王バス栄町3丁目下車 徒歩10分
有料 有	25m×15m 水深 1.1m~1.2m及び幼児用半円形プール。	京王線多磨霊園駅よりバス第二中学校下 車徒歩3分
有料 有	水深1.0m~1.1m変形プール及び幼児用半円形プール	西武多摩川線競艇場前駅より徒歩15分
有料 有	25m×15m 水深 1.1m~1.2m及び幼児用三角プール	JR南武線谷保駅より京王バス西部出張所 前下車徒歩5分
有料 無	ナイター設備のあるプール 50m×20m 水深1~1.5m	京王線府中駅より徒歩7分

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
府中市美好水遊び広場	府中市美好町1丁目27	10:00 - 17:30		水遊び広場
	042-335-4488			

昭島市

昭島市市民プール	昭島市宮沢町3丁目16-1	09:30 - 16:50	火曜	流水プール1094㎡、競泳プール325㎡、児童プール67㎡、幼児プール79㎡、スライダープール34㎡
	042-544-5111(2256)			
拝島公園プール	昭島市拝島町1丁目3-11	09:30 - 16:50	月曜	25mプール375㎡、児童用プール148㎡、幼児用プール104㎡
	042-544-5111(2256)			

調布市

調布市総合体育館プール	調布市深大寺北町2丁目1-65	09:00 - 20:30		室内プール6コース
	0424-81-6221			
調布市民プール	調布市染地2丁目43-1	09:00 - 18:30		50mプール 25mプール 幼児プール 変形プール
	0424-85-2689			

町田市

町田市立室内プール(一般用プール)	町田市国師町199-1	09:00 - 21:00	月曜	50m公認プール1室、25mプール1室、幼児用プール1室、トレーニング室1室、*1、2、3は一括で
	042-792-7761			

小金井市

二枚橋プール	小金井市東町1丁目7-21	09:30 - 16:45		二枚橋プール25m×12m
	042-381-9471			

小平市

小平市立萩山公園プール	小平市小川東町4丁目4-1	09:30 - 17:00		
	042-343-1611			
小平市立東部公園プール	小平市花小金井6丁目13-1	09:30 - 17:30		
	042-343-1611			
小平市民総合体育館温水プール	小平市津田町1丁目1-1	09:30 - 21:00		
	042-343-1611			

日野市

日野市民プール	日野市大字川辺堀之内190先	09:00 - 17:00		50mプール、25mプール、幼児用プール各1基。
	042-585-1111			
日野市東部会館プール	日野市万願寺土地区画整理地内139街区	09:00 - 21:30	月曜	ホール(150人)、会議室(18人・2室)、集会室(12人・2室)、視聴覚室(36人)、料理実習室(25人)、プール
	042-583-4311			

東村山市

東村山市運動公園プール	東村山市恩多町1丁目51-1	08:30 - 17:00		公園プール
	042-394-1955			

国分寺市

国分寺市民室内プール	国分寺市西恋ヶ窪3丁目32-6	09:30 - 21:30		一般プール25m×13m6コース幼児用プール9m×4m、体育室131㎡、会議室66㎡、和室36㎡
	042-325-6868			

国立市

国立市くにたち市民総合体育館室内プール	国立市富士見台2丁目48-1	10:00 - 20:45		25mプール250㎡、更衣室・ロッカー室109㎡
	042-573-4111			

福生市

福生市市営プール	福生市北田園2丁目8-4	10:00 - 18:00		50mプール1250㎡、25mプール325㎡、スライダープール340㎡、幼児用プール300㎡
	042-552-0398			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	小川43m 遊具類(ウォータースライダー・めがね橋)水深 0~25cm	京王線分倍河原駅より徒歩10分

有料 有	小さなお子さんから大人まで、だれでも水泳が楽しめるように、流水プール(1周150m)、スライダープール、幼児プール、児童プール、競泳用25mプールが設置されています。敷地面積5197㎡	JR青梅線中神駅より徒歩20分
有料 有	小中学生を中心として、地域の人人に親しまれているプールで幼児プール、児童プール、競技用25mプールが設置されています。敷地面積3639㎡	JR青梅線拝島駅よりバス20分拝島大師前下車徒歩1分 拝島駅より立川駅行又は八王子駅行

有料 有	調布市民のプールとして多くの方に利用されている。個人使用を優先。団体使用は2~3コースを事前申込。25m×6コース。使用できるのは小学生以上。水泳帽子を必ず着用すること	京王線つじヶ丘駅もしくは調布駅より深大寺行バス10分調布市総合体育館前下車徒歩2分
有料 有	入場時間2時間の時間制。50m、25m、幼児用、変形の各プール有り。敷地面積6500㎡	京王線調布駅より多摩川住宅西行京王バス10分市民プール下車徒歩1分

有料 有	国際大会も可能な本格的室内温水プール。公認の50mプールを始め、25mと幼児用プールが並んで設置されている。併設してトレーニング室及び健康体力相談室、レストランがある。敷地面積12090㎡ 総床面積8344㎡	JR横浜線町田駅より室内プール行バスで20分市立室内プール下車
---------	--	---------------------------------

有料 無	夏の期間開催し、利用者は小学生が7割を占めている。都立野川公園と武蔵野公園にはさまれ、豊かな自然環境にめぐまれた場所にあります。敷地面積10426㎡	JR中央線武蔵小金井駅よりバス20分二枚橋下車徒歩5分。調布駅からも利用できる。
---------	--	--

有料 無	幼児用、小学生用、一般用プール 総床面積1050㎡	西武多摩湖線萩山駅より徒歩1分
有料 有	25mプール、流れるプール、スライダープール、幼児用プール 敷地面積8922㎡ 総床面積1700㎡	西武新宿線花小金井駅より徒歩5分
有料 有	25mで6コース 水深1m~1.2m 総床面積650㎡ 収容人数200人	西武国分寺線鷹の台駅より徒歩2分

有料 有	期間中、対岸より渡し舟を運航します。市民には駒形の渡しとして親しまれている。	JR中央線日野駅より高幡不動行京王バス10分高幡橋下車徒歩10分
有料 有	市民文化の向上、健康の増進と併せて市民自治創造の場として活用していただくコミュニティ施設で、プールも併設されています。敷地面積1224㎡ 総床面積2311㎡ プール25m×10m(5コース) 水深1.1m~1.3m	多摩都市モノレール万願寺駅より徒歩約5分

有料 無	公園の中にあるプール	西武新宿線久米川駅よりバス10分向台下車徒歩10分、久米川駅より徒歩25分
---------	------------	---------------------------------------

有料 有	一年中を通して泳げる温水プールのため、利用者に変喜ばれています。また、体育室、会議室もあります。敷地面積2419㎡ 総床面積2258㎡	JR中央線西国分寺駅より徒歩10分 恋ヶ窪駅より徒歩10分
---------	---	-------------------------------

有料 無	市民が何時でも利用できるように、個人利用時間が多いのが特徴である。また、コースは自由遊泳コースと完泳コースに分かれている。敷地面積6010㎡ 総床面積1037㎡ 収容人数184人	JR中央線国立駅南口より矢川駅行立川バスで10分市民総合体育館前下車徒歩2分
---------	---	--

有料 無	50m、25m、児童用、スライダープールがあります。敷地面積10000㎡	JR青梅線福生駅より徒歩15分
---------	--------------------------------------	-----------------

プール

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
狛江市				
狛江市民プール	狛江市和泉本町3丁目25-1	09:30 - 18:00		一般用プール986㎡、幼児用プール200㎡
	03-3430-1141			
東大和市				
東大和市民プール	東大和市桜が丘2丁目167-13	10:00 - 18:00		
	042-566-3531			
清瀬市				
清瀬市立下宿運動公園下宿市民プール	清瀬市下宿2丁目559-1	09:30 - 16:30		プール(6コース)25m、幼児用プール105㎡、ウォータースライダー76㎡
	0424-93-4033			
東久留米市				
柳泉園グランドパーク室内プール	東久留米市下里4丁目3-10	10:00 - 21:00	木曜	テニスコート5面、野球場2面、トレーニング室1室、会議室4室、浴場施設2室、歩行用プール
	0424-73-3121			
武蔵村山市				
武蔵村山市中村プール	武蔵村山市本町2丁目14-16	10:00 - 17:30	月曜	中村プール25m
	042-565-1111(442)			
武蔵村山市野山北公園プール	武蔵村山市本町5丁目31-1	10:00 - 17:30	月曜	一般用プール25m、幼児用プール190㎡
	042-565-1111(442)			
武蔵村山市大南公園プール	武蔵村山市緑が丘2542	10:00 - 17:30	月曜	大南公園プール
	042-565-1111(442)			
多摩市				
多摩市立温水プール(アクアブルー多摩)	多摩市南野3丁目15-2	10:00 - 21:30	第2・4月	50メートルプール、ミストサウナ、流波プール、採暖室、キッズプール、リラクゼーションプール、アイランドスライダー、ボディーライダー、トレーニングルーム、ミニスポーツホール
	042-338-7667			
羽村市				
羽村市スイミングセンター	羽村市五ノ神319-3	09:00 - 22:00	月曜	プール1139㎡、スポーツサウナ152㎡、トレーニングルーム231㎡、第1会議室36㎡、第2会議室68㎡
	042-579-3210			
あきる野市				
あきる野市民プール(屋外水泳場)	あきる野市原小宮353 草花公園内	10:00 - 18:00		流水プール、25mプール、幼児プール、スライダー、ロッカー
	042-550-1711			
五日市ファインブラザプール	あきる野市伊奈859-3	10:00 - 21:00	水曜	屋内プール1101㎡、25m6コース
	042-596-5611			
あきる野市民プール(屋内水泳場)	あきる野市原小宮353 草花公園内	10:00 - 21:00	火曜	25メートル温水プール、採暖室、更衣室、エントランスホール、シャワー室
	042-550-1711			
西東京市				
西東京市スポーツセンター温水プール	西東京市中町1丁目5-1	09:00 - 20:45		
	0424-25-0505			
瑞穂町				
瑞穂町営プール	瑞穂町大字石畑1970	09:30 - 17:30		25mプール、徒渉池
	042-557-7071			
大島町				
大島町弘法浜プール	大島町元町2丁目20-31	10:00 - 17:00		25mプール300人、小プール50人
	04992-2-1441(443)			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	L字形一般用プール、幼児プール 敷地面積2394㎡	小田急線狛江駅よりバス7分狛江第2小学校下車徒歩5分 狛江駅より調布駅南口行バス
有料 有	25メートル、流水、スライダー、幼児プールが併設されている。 敷地面積5300㎡	西武拝島線玉川上水駅より徒歩8分・多摩都市モノレール玉川上水駅より徒歩8分桜街道駅より徒歩8分
有料 無	25m×12.8mプール、ウォータースライダー(高さ4.8m、長さ20m)、幼児用プール(水深1.0~1.2m)7月中旬から8月末日までの間一般開放しているプールです。 敷地面積2513㎡	西武池袋線清瀬駅よりバス15分台田団地下車徒歩5分
有料 有	清瀬市、東久留米市、西東京市の3市で構成する一部事務組合で、構成市の市民のごみ及びし尿を処理する施設であり、ごみ処理施設の余熱を熱源として温水プール施設を運営している。 敷地面積95600㎡	西武池袋線東久留米駅より西武バス武蔵小金井行で15分久留米西団地下車徒歩6分
有料 無	市内で最初にできた市民プールで、多くの人々に親しまれています。 敷地面積839㎡ 収容人数270人	JR中央線立川駅よりバス30分横田下車徒歩3分
有料 無	敷地面積3425㎡ 収容人数570人	JR中央線立川駅よりバス30分横田下車徒歩10分
有料 無	緑に囲まれた公園の中にあります。 敷地面積906㎡	JR中央線立川駅よりバス20分団地入口下車徒歩8分
有料 有	多摩清掃工場の余熱を利用した施設です。季節や世代を超えて、障がいのある方や泳がない方も楽しめる健康増進施設です。	小田急多摩線唐木田駅より徒歩5分
有料 有	プール内には自然光がさしこみ、光の中で一年中泳ぐことができ、幼児用にはウォータースライダーがついています。スポーツサウナは心身のリフレッシュの場としてご利用いただけます。 敷地面積7433㎡	JR青梅線羽村駅より箱根ヶ崎駅行(長岡経由)バス10分緑ヶ丘三丁目下車
有料 有	市内で唯一の屋外水泳場。夏季期間中、増設した屋内水泳場と同時開設し、市民はもとより、市外からの利用者も多い。	JR青梅線福生駅より平井経由五日市市行西東京バス15分西草花下車徒歩1分
有料 有	土足厳禁。上履きを持参下さい。水泳帽が必要です。敷地面積4252㎡ 体育室、屋内プール、武道場、トレーニング室、研修室があります。あきる野市民で65歳以上の方は半額で各施設が利用できる、「リフレッシュカード」を発行します。	JR五日市線武蔵増戸駅より徒歩3分
有料 有	施設の屋外水泳場に増設した25mの温水プール。市内で3ヶ所目の屋内水泳場。定員100名。	JR青梅線福生駅より平井経由五日市市行西東京バスで15分西草花下車徒歩1分
有料 無	大人用25m×13m、幼児用水深50cmの施設です。	西武池袋線保谷駅よりバス5分保谷庁舎前下車
有料 無	すべり台付変形型プール、25mプール(6コース)。	JR八高線箱根ヶ崎駅より徒歩15分
有料 無	大島有数の海水浴場である弘法浜に設置されている当プールは雄大な三原山を展望でき、又、波浪時などは海水浴客で大変なにぎわいを見せている。 敷地面積2077㎡ 収容人数350人	元町港よりバス2分元町登山口下車徒歩5分

5 室内体育施設

(1) 体育館・体育室

(2) 卓球場・ボーリング場・その他

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
千代田区立総合体育館	千代田区内神田2丁目1-8 03-3256-8444	09:00 - 21:30	月曜	プール756㎡、卓球場390㎡、柔・剣道場各360㎡、すもう場216㎡、トレーニングルーム231㎡、弓道場468㎡、主競技場1188㎡、集会室(3室)
中央区				
中央区立総合スポーツセンター	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3666-1501	09:00 - 21:30		卓球場、トレーニングルーム、弓道場6的、アーチェリー6的、エア・ラィフル場8的、主競技場、剣道場、柔道場、ゴルフ15打席、会議室
中央区立築地社会教育会館屋内体育場	中央区築地4丁目15-1 03-3542-4801	09:00 - 21:00	月曜	体育館703㎡
港区				
港勤労福祉会館体育館	港区芝5丁目18-2 03-3455-6381	09:00 - 21:30	月曜	体育館575㎡、卓球室 3台177㎡
港区立青山福祉会館体育館	港区南青山2丁目16-5 03-3403-2011	09:00 - 21:30		体育館387㎡
新宿区				
国立霞ヶ丘競技場体育館	新宿区霞ヶ丘町10 03-3403-1151	09:00 - 21:00		バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン4面、卓球10面
新宿コスミックスポーツセンター(新宿区立総合体育館2号)	新宿区大久保3丁目1-2 03-3232-7701	09:00 - 21:00		一般用プール、幼児用プール10m、小体育館、幼児体育室、子供運動広場、弓道場、第一武道場、第二武道場、大体育館、小会議室24席、大会議室64席、選手控席218席
新宿スポーツセンター(新宿区立総合体育館1号館)	新宿区大久保3丁目5-1 03-3232-7701	09:00 - 21:00		一般用・幼児用プール、第一武道場、第二武道場、トレーニング室、弓道場、多目的コート、屋外、幼児体育室、大体育室、小体育室、大会議室、小会議室、ジョギングコース
文京区				
文京総合体育館	文京区湯島4丁目7-13 03-3814-4271	09:00 - 21:30		競技場、プール、卓球場6台、剣道場、柔道場60畳、弓道場、トレーニング室
文京区勤労福祉会館・体育館	文京区本駒込4丁目35-15 03-3823-6711	09:00 - 21:30		トレーニング室(A)67㎡、トレーニング室(B)51㎡、体育館487㎡
文京スポーツセンター	文京区大塚3丁目29-2 03-3944-2271	09:00 - 21:30		一般用プール、体育館、卓球場、柔道場、トレーニング場、弓道場、剣道場、会議室
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター体育館	台東区今戸1丁目1-10 03-3872-3181	09:00 - 22:00	月曜	卓球場、第一・第二武道場、すもう場、トレーニング室、弓道場、エア・ラィフル場、第一・第二競技場、会議室、少年野球場
墨田区				
墨田区体育館(競技場、柔・剣道場)	墨田区錦糸4丁目15-1 03-3624-4483	09:00 - 21:00	月曜	競技場1209㎡、柔道場84畳、剣道場174㎡
墨田区すみだ中小企業センター体育館	墨田区文花1丁目19-1 03-3617-4351	09:00 - 21:00		卓球場32人、体育館、体育館(個人利用)、体育館(個人利用小人)
墨田区屋内プール体育館(体育館)	墨田区向島5丁目6-13 03-3625-7645	09:00 - 21:00	月曜	体育室2つ
江東区				
江東区亀戸スポーツセンター	江東区亀戸8丁目22-1 03-5609-9571	09:00 - 21:00		大体育室1051㎡、小体育室263㎡、トレーニングルーム154㎡、会議室43㎡
江東区スポーツ会館	江東区北砂1丁目2-9 03-3649-1701	09:00 - 21:00		大体育室1784㎡、小体育室648㎡、柔道場236㎡、剣道場341㎡、弓道場403㎡、トレーニング室315㎡、サウナ室133㎡、会議室147㎡
江東区深川スポーツセンター	江東区越中島1丁目2-18 03-3820-5881	09:00 - 21:00		大体育室1562㎡、第1～第3武道場1102㎡、多目的ホール328㎡、第1～第3研修室144㎡、第4研修室72㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	都心にあるスポーツ施設としては、めずらしく相撲場があり、区民はもろろん在勤者にも広く利用されています。団体(貸切)利用以外に、12種目の個人利用が出来、指導が受けられます。敷地面積3201㎡ 総床面積11853㎡	JR神田駅西口より徒歩5分 営団地下鉄大手町駅(A2出口)より徒歩5分
有料 無	総床面積14266㎡	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	バドミントン、卓球については、半面利用もできる。	都営浅草線営団日比谷線東銀座駅より徒歩7分
有料 無	バレーボール、バスケットボール(1面)、バドミントン(3面)、卓球(10台)などに使用できます。	都営三田線三田駅より徒歩1分 JR田町駅より徒歩5分
有料 有	体育全般が出来る施設ではなく、利用スポーツ種目を、指定している。	銀座線外苑前駅より徒歩7分
有料 無	一般の団体の専用利用。又会場主催の体操教室に使用されている。バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球等ができる。総床面積1127㎡	JR中央線千駄ヶ谷駅より徒歩7分 都営大江戸線国立競技場駅下車徒歩1分
有料 有	区民のスポーツと教育に関する調査研究の拠点として、地下1階から3階までが総合スポーツセンター、4階から8階までが教育センターとなっている。	JR山手線高田馬場駅よりバス新宿コスミックセンター下車徒歩1分
有料 有	体育室、武道場、トレーニング室、プールを備えた総合体育館。基本的には個人利用を7割、団体利用を3割として、個人の利用を主としている。個人利用には、プリペイドカード千円券と三千円券がある。敷地面積7174㎡ 総床面積14949㎡	JR山手線高田馬場駅より徒歩10分
有料 無	プールのある体育施設として昭和40年代より区民に親しまれています。プールの他に競技場(コート2面)柔道場、剣道場、卓球場、弓道場、トレーニング室などの施設があります。敷地面積4935㎡	千代田線湯島駅より徒歩5分 本郷三丁目駅より徒歩10分
有料 有	区内の体育施設として区民に親しまれている。体育館は、バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球ができます。敷地面積487㎡	JR山手線駒込駅より徒歩15分
有料 有	球技・武道から水泳までインドアスポーツの殿堂 敷地面積4478㎡ 総床面積8857㎡	丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩5分
有料 無	台東区の総合スポーツ施設として、区民に利用されている。多くのスポーツ教室も実施され、区民の健康増進、技術の向上などに役立っている。敷地面積48752㎡ 総床面積11939㎡	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 有	競技場31×39m観客席700席 総床面積3551㎡	JR総武線錦糸町駅より徒歩3分
有料 有	中小企業に働く者の福祉向上の一環として、毎週水・金曜日にバドミントンの個人利用を実施しています。敷地面積787㎡ 総床面積600㎡	東武亀戸線小村井駅より徒歩6分
有料 無	余暇を健康のために役立てていただく施設です。卓球、バドミントン、健康体操などができます。団体利用が基本ですが、毎週水曜日個人利用日(卓球・バドミントンのみ)としています。体育室2つの総床面積503㎡ 収容人数70人	東武伊勢崎線曳舟駅より徒歩13分
有料 有	各種室内球技、武道、トレーニング、水泳等の利用ができます。	JR総武線亀戸駅より徒歩15分 東武亀戸線亀戸水神駅より徒歩5分
有料 有	区立で初めての総合体育館として設置され、「個人使用」と「団体使用」を基本に、各種室内球技、武道、トレーニング、サウナ、水泳等の利用ができ、体操教室、水泳教室等自主事業も行っている。敷地面積8911㎡ 総床面積8542㎡	都営新宿線西大島・住吉駅下車徒歩10分
有料 有	だれでも、いつでも、楽しく、利用できる体育館です。個人開放に重点を置いた施設です。敷地面積4269㎡ 総床面積9669㎡	東西線門前仲町駅より徒歩5分 JR京葉線越中島駅より徒歩2分

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
品川区				
品川区立戸越体育館	品川区豊町2丁目1-17 03-3781-6600	09:00-21:30		卓球レク室156㎡、競技場(体育館)、剣道場135㎡、柔道場115㎡
品川区立総合体育館	品川区北品川5丁目6-11 03-3449-4400	09:00-21:30		一般用プール300㎡、卓球場309㎡、柔道場98畳、トレーニング415㎡、剣道場415㎡、会議室57㎡、競技場1404㎡

目黒区

目黒区立駒場体育館	目黒区駒場2丁目19-39 03-3485-7761	09:00-21:00	月曜	テニスコート4面、一般用プール25m、トレーニング場96㎡、ジョギングコース110m、体育室871㎡
目黒区立目黒区民センター体育館	目黒区目黒2丁目4-36 03-3711-1139	09:00-21:00	月曜	体育館、屋内外プール、幼児プール、テニスコート
目黒区立中央体育館	目黒区目黒本町5丁目22-8 03-3714-9591	09:00-21:00	月曜	柔道場180㎡(104畳)、トレーニング室100㎡、弓道場345㎡(5人立)、剣道場312㎡、エアライフル場86㎡(6射座)、競技場1400㎡(35m×40m、観客席336席)
目黒区立碑文谷体育館	目黒区碑文谷6丁目12-43 03-3760-1941	09:00-21:00	月曜	競技場、会議室、ミーティングルーム、談話コーナー
目黒区立八雲体育館	目黒区八雲1丁目1-1 03-5701-2984	09:00-21:00	月曜	バスケット1面、バレーボール2面(6人制)、バドミントン6面、卓球15台のいずれか。

大田区

大田区立馬込区民センター(体育室)	大田区南馬込4丁目6-5 03-3775-2308	09:00-22:00		体育室252㎡
大田区立萩中集会所(体育室)	大田区萩中3丁目25-1 03-3744-1430	09:00-22:00		体育室
大田区立嶺町文化センター(体育室)	大田区田園調布本町7-1 03-3721-5532	09:00-22:00		370㎡
大田区立洗足区民センター(体育室)	大田区上池台2丁目35-2 03-3727-1461	09:00-22:00		体育室
京浜島勤労者厚生会館・体育館	大田区京浜島2丁目9-1 03-3790-2491	09:00-20:30	日曜	各種会議室有り
大田区立糺谷文化センター体育室	大田区西糺谷2丁目14-5 03-3743-1279	09:00-22:00		体育室399㎡
大田区体育館	大田区東蒲田1丁目11-1 03-3733-8311	09:00-22:00		トレーニングルーム160㎡、本館競技場1579㎡、第1会議室50人、第2会議室30人、分館競技場403㎡、弓道場117㎡、相撲場270㎡
大田区立池上文化センター体育室	大田区池上4丁目21-13 03-3751-4861	09:00-22:00		体育室100人
大田区立大森西区民センター(体育室)	大田区大森西2丁目20-17 03-3765-3395	09:00-22:00		体育室
大田区立平和島ユースセンター(体育館)	大田区平和島4丁目2-15 03-5744-1442	09:00-22:00		570㎡
大田区立美原文化センター(体育室)	大田区大森東1丁目28-9 03-3766-8031	09:00-22:00		350㎡
大田区立南馬込文化センター(体育室)	大田区南馬込3丁目24-9 03-3771-8481	09:00-22:00		346㎡
大田区立六郷文化センター(体育室)	大田区西六郷4丁目1-5 03-3738-4155	09:00-22:00		391㎡
大田区立萩中文化センター(体育室)	大田区萩中1丁目7-30 03-3743-3840	09:00-22:00		332㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	メインアリーナ、柔道場、剣道場などが設置されている。敷地面積2296㎡ 総床面積2488㎡	東急大井町線戸越公園駅より徒歩5分
有料 有	区民の体育・スポーツ・レクリエーションの振興を図り心身の健全な発展に寄与する。敷地面積3745㎡ 総床面積6814㎡	JR山手線大崎駅より徒歩5分

有料 有	都心の体育施設として区民に親しまれている。体育室・プール・テニスコート・トレーニング室・ランニングコースが主な設備としてあります。敷地面積2300㎡ 総床面積3468㎡	井の頭線駒場東大前駅より徒歩5分
有料 有	貸し切り利用のほか、曜日・時間帯によって社会人・女性を対象にしたバレーボールとバドミントンや子どもを対象にした剣道などの種目が一般公開利用できる。総床面積1026㎡ 収容人数160人	JR山手線目黒駅より徒歩10分 目黒区民センターに併設
有料 有	体育館には競技場と武道館棟があり、競技場では、バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントン、ソフトテニス等ができます。敷地面積4565㎡ 総床面積5080㎡	東急目黒線西小山駅より徒歩8分
有料 有		東急東横線学芸大学駅より徒歩6分
有料 有	天井が高い、冷暖房付。	東急東横線都立大学駅より徒歩7分

有料 無	天井が3m程度の高さの為、高さを必要とする球技は不可。 サークル等のスポーツ活動にご利用ください。	JR京浜東北線大森駅より荏原町駅入口行バス15分万福寺下車徒歩5分
有料 無	緑豊かな萩中公園の中に位置し、地域活動の拠点として、集会・レクリエーション等にご利用いただけます。	京浜急行線大鳥居駅より徒歩5分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積2218㎡(第二庁舎を含む)総床面積370㎡ 収容人数100人	東急池上線雪が谷大塚駅下車徒歩7分
有料 無		東急池上線洗足池駅より徒歩5分
有料 無		JR京浜東北線大森駅東口よりバス京浜島循環京浜島二番地下車徒歩2分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、インディアカなどに利用できます。敷地面積1223㎡ 総床面積400㎡ 収容人数100人	京急空港線糺谷駅より徒歩13分
有料 有	第18回オリンピック東京大会の記念事業として、区民の体育の振興と文化の向上をはかるため、あらゆる屋内スポーツならびにレクリエーション、その他健全で文化的な行事の場として建設された。敷地面積8035㎡ 総床面積5810㎡ 収容人数4600人	京浜急行線京急蒲田駅より徒歩10分
有料 有	利用可能種目:バレーボール、バドミントン、卓球など(バスケットはできません。)敷地面積1383㎡ 総床面積406㎡ 収容人数100人	東急池上線池上駅より徒歩5分
有料 有	区民の文化活動及び地域活動の促進を図り、文化の向上、地域の振興に寄与する。会議のための集会室、屋内スポーツ用の体育室を、提供します。	JR京浜東北線大森駅または蒲田駅より京急バス富士見橋下車徒歩3分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)、バスケット、柔道等ができます。	京浜急行線平和島駅下車徒歩15分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積944㎡ 総床面積350㎡ 収容人数120人	京浜急行線平和島駅より徒歩5分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積1503㎡ 総床面積346㎡ 収容人数120人	大森駅西口より荏原町駅入口行か馬込循環のバスで南馬込3丁目下車徒歩5分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積1000㎡ 総床面積391㎡ 収容人数130人	京浜急行線六郷土手駅下車徒歩8分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積1350㎡ 総床面積332㎡ 収容人数90人	京浜急行空港線糺谷駅下車徒歩10分

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
大田区立羽田文化センター(体育室)	大田区羽田4丁目11-3 03-3744-9338	09:00 - 22:00		350㎡
大田区立雪谷文化センター(体育室)	大田区南雪谷5丁目18-3 03-3729-0066	09:00 - 22:00		406㎡
大田区立馬込文化センター(体育室)	大田区中馬込3丁目26-3 03-3775-1370	09:00 - 22:00		体育室406㎡

世田谷区

簡易保険東京青少年レクセンター屋内競技場	世田谷区鎌田2丁目17-1 03-3709-0161	10:00 - 20:00		バレーボール、バスケットボール、バドミントン
駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場	世田谷区駒沢公園1-1 03-3421-6121	09:00 - 21:00		更衣室、役員室、医務室、会議室、シャワー室
世田谷区立総合運動場・体育館	世田谷区大蔵4丁目6-1 03-3417-4276	09:00 - 21:00		観客席672席、バレーボール2面、バスケットボール1面
東京厚生年金スポーツセンター(体育館)	世田谷区大蔵4丁目7-1 03-3416-2611	09:00 - 22:00		アリーナ1080㎡
世田谷区立尾山台地域体育館	世田谷区尾山台3丁目19-3 03-3705-3344	09:00 - 21:00		体育館487㎡、トレーニングルーム97㎡、会議室40㎡、走路1周86m
上馬地区体育室	世田谷区上馬3丁目6-10旭ビル地下1階 03-5432-1111(2724)	09:00 - 21:00		体育室152㎡
世田谷区立北烏山地区体育室	世田谷区北烏山8丁目1-6 03-5432-1111(2724)	09:00 - 21:00		体育室159㎡
世田谷区八幡山小地域体育館	世田谷区八幡山1丁目14-1 03-3302-0800	09:00 - 21:00		体育館410㎡
駒沢オリンピック公園総合運動場体育館	世田谷区駒沢公園1-1 03-3421-6121	09:00 - 21:00		更衣室、役員室、貴賓室、シャワー室、会議室

渋谷区

渋谷区立勤労福祉会館(体育館)	渋谷区神南1丁目19-8 03-3462-2511	09:00 - 21:30	月曜	卓球100人、バドミントン、バレーボール
東京体育館メインアリーナ	渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1 03-5474-2111	09:00 - 21:00		バレーボールコート4面、バスケットコート4面、テニスコート3面、ハンドボールコート2面、卓球32面、バドミントンコート16面、室内陸上トラック160m、室内陸上直線走路60m
東京体育館サブアリーナ	渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1 03-5474-2111	09:00 - 21:00		バレーボールコート2面、バスケットボールコート2面、テニスコート2面、卓球12面、バドミントンコート8面
渋谷区スポーツセンター(大体育室)	渋谷区西原1丁目40-18 03-3468-9051	09:00 - 21:00		観覧席196席、収納式観覧席240席
渋谷区スポーツセンター(小体育室)	渋谷区西原1丁目40-18 03-3468-9051	09:00 - 21:00		
国立代々木競技場第一体育館	渋谷区神南2丁目1-1 03-3468-1171	09:00 - 21:00		第一体育館フロア約4,000㎡、アイススケートリンク60M×30M
国立代々木競技場第二体育館	渋谷区神南2丁目1-1 03-3468-1171	09:00 - 21:00		第二体育館1,300㎡

中野区

中野区立中野体育館	中野区中野4丁目11-14 03-3389-3151	09:00 - 21:45	第2月	卓球場253㎡、柔道場187㎡、剣道場187㎡、主競技場1400㎡、トレーニングルーム121㎡、会議室2室。
中野区立鷺宮体育館	中野区白鷺3丁目1-13 03-3337-1771	09:00 - 21:45	第4月	アリーナ(競技場)825㎡、一般プール(7コース25m)、子供用プール100㎡、軽体操室80㎡、会議室60㎡、ミーティングルーム50㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積1850㎡ 総床面積350㎡ 収容人数100人	京浜急行空港線穴守稲荷駅下車徒歩2分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積992㎡ 総床面積406㎡ 収容人数100人	東急池上線御嶽山駅下車徒歩15分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球、体操(健康体操のようなもの)ができます。敷地面積950㎡ 総床面積406㎡ 収容人数100人	都営浅草線馬込駅より徒歩5分

有料 無	郵便局の簡易保険の加入者の皆様に、スポーツを通して、健康の増進と体力の育成を図っていただくための施設です。敷地面積20700㎡ 総床面積5340㎡	田園都市線二子玉川駅より成城学園前駅行又は小田急線成城学園前駅より二子玉川駅行バスで15分鎌田下車徒歩5分
有料 有	木製フローリング、約46m×35m。バレーボール6人制3面、バスケットボール2面、卓球20台、バドミントン8面が可能。この他屋内のボールゲームに利用できます。観覧席2333席	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料 無	バレーボール2面、バスケットボール1面が使用できます。収容人数672人	成城学園前駅より渋谷行バス日大商学部前下車徒歩5分
有料 無	30m×36mと広々としている。	小田急線成城学園前駅よりバススポーツセンター前下車
有料 無	体育館は各種のスポーツ教室を開催しています。初めての方でも大歓迎です。また、体育館主催の「トレーニング講習会」の受講を修了された方が利用できる、トレーニングルームもあります。敷地面積1367㎡ 総床面積1206㎡	東急大井町線尾山台駅
有料 無		田園都市線駒沢大学駅より徒歩10分
有料 無		京王線千歳烏山駅よりバス10分
有料 有	八幡山小学校の第2体育館を地域体育館として開放し、スポーツに親しみ、スポーツを楽しみながら健康の増進と体力の向上を図るとともに、住民相互の交流の場として、各種のスポーツ教室を行っています。	京王線八幡山駅より徒歩15分
有料 有	木製フローリング、約47m×39m。バレーボール2面、バドミントン8面、卓球20台、その他の屋内スポーツが可能。観覧席2354席。東京オリンピック関係資料展示のメモリアルギャラリーがある。	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分

有料 無	主として中小企業に働く勤労者の文化教養及び福祉の向上を目的として開館。サークル活動や会議等のための集会室、その他バドミントン・卓球・バレーボール等のスポーツにご利用ください。	JR山手線渋谷駅より徒歩5分
有料 有	主として体育、スポーツ及び身体的活動を伴うレクリエーションのため専用使用できません。総床面積3220㎡ 観覧席10000席(固定6000席、仮設最大4000席)	JR中央線千駄ヶ谷駅下車徒歩1分 都営大江戸線国立競技場駅東京体育館前下車A4出口前
有料 有	主として体育、スポーツ及び身体的活動を伴うレクリエーションのため専用使用できません。総床面積1610㎡	JR中央線千駄ヶ谷駅下車徒歩1分 都営地下鉄大江戸線国立競技場駅東京体育館前下車A4出口前
有料 有	バレーボール3面、バスケットボール2面、バドミントン10面、卓球24台、ハンドボール1面 敷地面積1392㎡	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分
有料 無	バドミントン2面、バレーボール1面、卓球台10台、軽体操等が利用できます。総床面積490㎡	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分
有料 有	第一体育館は「体育館」として各種スポーツ競技会及び文化的行事等に幅広く利用されています。冬はアイススケート場として大会利用、団体利用、そして一般にも公開されています。収容人員9079人	JR山手線原宿駅より徒歩5分 地下鉄千代田線明治神宮前駅より徒歩5分
有料 有	バスケットボール中心の体育館、収容人員3202名	JR山手線原宿駅より徒歩5分、地下鉄千代田線明治神宮前駅徒歩5分

有料 有	中野区の中央に位置し区民に親しまれている。室内競技種目のほとんどが利用できます。総床面積5781㎡	JR中央線中野駅北口より徒歩7分
有料 有	温水プールを備えた体育館。プールは一年中利用でき、子供用プールもある。アリーナでは、各種球技や体操が楽しめる。個人利用中心だが、各種スポーツ教室も開催。総床面積4594㎡。	西武新宿線鷺ノ宮駅より徒歩3分

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
杉並区				
杉並区高円寺体育館	杉並区高円寺南2丁目36-31	09:00 - 21:00		体育室、小体育室。
	03-3312-0313			
杉並区大宮前体育館	杉並区宮前2丁目11-11	09:00 - 21:00		
	03-3334-4618			
杉並区永福体育館	杉並区永福3丁目51-17	09:00 - 21:00		
	03-3328-3146			
杉並区荻窪体育館	杉並区荻窪3丁目47-2	09:00 - 21:00		体育館、武道場、小体育室
	03-3220-3381			
杉並区立荻窪地域区民センター(体育室)	杉並区荻窪2丁目34-20	09:00 - 21:00		体育室 100名
	03-3398-9125			
杉並区妙正寺体育館	杉並区清水3丁目20-12	09:00 - 21:00		体育室、庭球場人工芝2面
	03-3399-4224			

豊島区

豊島区立総合体育場	豊島区東池袋4丁目41-30	09:00 - 21:00		野球場2面、テニスコート4面、卓球場8台、弓道場5的
	03-3971-0094			
豊島区立巣鴨体育館	豊島区巣鴨3丁目8-7	09:00 - 21:30		一般用プール(団体)25m、トレーニング場98㎡、競技場528㎡
	03-3918-7101			
豊島区立雑司が谷体育館	豊島区雑司が谷3丁目1-7 千登世橋教育文化センター	09:00 - 21:30		一般用プール(25m×11m)5コース、競技場(33m×25m)825㎡、体育室(12m×11m)132㎡
	03-3590-1252			
豊島区立豊島体育館	豊島区豊島3丁目47-8	09:00 - 21:30		競技場 二面(34.5×41.5)1431㎡ 観客席 504席
	03-3973-1701			
豊島区立勤労福祉会館体育室	豊島区西池袋2丁目37-4	09:00 - 21:30		バドミントン1面
	03-3980-3131			

北区

北区立神谷体育館	北区神谷2丁目33-6	09:00 - 21:00		競技場(27.5m×18m)バスケット1面・バレーボール1面 卓球10台 バドミントン3面 剣道として利用できる。
	03-3902-5639			
北区滝野川体育館	北区西ヶ原2丁目1-6	09:00 - 21:30		テニスコート2215㎡、第2武道場273㎡、トレーニング場318㎡、第1武道場273㎡、競技場1512㎡、プレイルーム150㎡、第1会議室75㎡、第2会議室75㎡、弓道場153㎡
	03-3940-1801			
北区桐ヶ丘体育館	北区赤羽台3丁目17-57	09:00 - 20:30		テニスコート、トレーニング場、弓道場、柔道場、剣道場、体育館899㎡
	03-3908-2316			

荒川区

荒川総合スポーツセンター小体育室	荒川区南千住6丁目45-5	09:00 - 21:30		小体育室724㎡、バドミントン3面
	03-3805-1489			
荒川区荒川遊園スポーツハウス体育室	荒川区西尾久8丁目3-1	09:00 - 21:30		アリーナ(小体育室)516㎡、温水プール(全室)977㎡、トレーニングルーム248㎡、会議室20人。
	03-3800-7333			
荒川総合スポーツセンター大体育室	荒川区南千住6丁目45-5	09:00 - 21:30		大体育室1745㎡
	03-3805-1489			

板橋区

板橋区立赤塚体育館	板橋区赤塚5丁目6-1	09:00 - 21:00		一般公開料金と貸切料金があります。
	03-3938-1966			
板橋区立小豆沢体育館	板橋区小豆沢3丁目1-1	09:00 - 21:00		一般公開(大人)、一般公開(子供)、団体貸切(全面)
	03-3969-4166			
板橋区立東板橋体育館	板橋区加賀1丁目10-5	09:00 - 21:00		室内競技場40m×32m 1,280㎡
	03-3579-2626			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	体育室は、バレーボール1面、バスケットボール1面、バドミントン4面可能。小体育室は、体操・ダンス系スポーツに対応。	丸ノ内線東高円寺駅より徒歩5分
有料 無	体育室は、バレーボール1面、バスケットボール1面、バドミントン4面、が可能。個人使用専用の時間帯あり。	JR中央線荻窪駅より宮前三丁目行関東バスで15分春日社下車徒歩2分
有料 有	体育室は、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面が可能。個人使用専用の時間帯あり。	京王井の頭線西永福駅より徒歩5分
有料 無	体育室は、バレーボール2面、バスケットボール1面、バドミントン4面可能。小体育室は、卓球、体操等、武道場は、剣道、柔道他ができる。	JR中央線荻窪駅より徒歩7分
有料 有	各種体育器具を備えています。	JR中央線、荻窪駅より、バス5分(荻窪4丁目下車)、徒歩1分 荻窪駅南口より関東バス1、4番
有料 有	体育室は、バレーボール1面、バスケットボール1面、バドミントン4面使用可。庭球場は、人工芝2面、照明はありません。体育室は、個人使用専用の時間帯あり。	JR中央線荻窪駅より下井草行関東バスで13分妙正寺池下車徒歩2分

有料 無	サンシャイン60ビルに隣接し、古くからグラウンドと呼ばれ親しまれてきた。野球場、テニス場、弓射場、卓球場がある。敷地面積15,441㎡	JR山手線大塚駅より徒歩10分 大塚駅南口都電沿い
有料 有	貸切使用と個人使用制度を併用し、個人公開制度は、区民の誰でも気軽に入館してスポーツに親しむことができる。初心者には指導員から実技指導を受け、各種継続的スポーツ教室も行っている。敷地面積1070㎡ 総床面積2484㎡	JR山手線大塚駅より徒歩10分 大塚駅北口
有料 有	各種スポーツ教室、武道関係の個人公開事業と自主団体の活動の場として区民の健康増進のため活用していただく施設です。図書館・社会教育館などの複合施設です。	JR山手線目白駅より徒歩10分
有料 無	平日は個人利用で、火曜日～土曜日まで曜日により種目が定められている。日・祝日は団体貸切で、センター館として、各種の大会会場となっている。敷地面積4156㎡ 総床面積3306㎡	有楽町線千川駅より徒歩4分
有料 有	バドミントン(1面)、卓球(5台)、エアロビクス、ジャズダンスなどに利用できます。総床面積4073㎡	JR池袋駅より徒歩10分

有料 無	地域の身近な体育施設として区民に親しまれている。バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントン等ができます。敷地面積981㎡	JR赤羽駅より徒歩15分 地下鉄南北線志茂駅より徒歩15分
有料 有	通常は体育施設として多くの人に利用されているが、有事の際は隣接する防災センター及び公園と一体となり避難施設となる機能も有している。また体操競技が10種目同時に開催出来る。敷地面積3719㎡ 総床面積7602㎡ 収容人数482人	JR京浜東北線上中里駅より徒歩5分
有料 無	体育館は、バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントン等ができます。敷地面積899㎡ 総床面積2888㎡ 収容人数500人 総合運動施設	JR赤羽駅西口より体育館廻りバスで5分 桐ヶ丘体育館前下車

有料 有	この施設は個人利用を主としているが、団体利用も曜日、時間によって設定してある。また多種多様な教室も行っている。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分、都電荒川荒川区役所前より徒歩5分
有料 有	温水プール(子ども用有り)、アリーナ(小体育室)、トレーニングルームを備えた屋内型スポーツ施設。各種のスポーツ教室も開催している。	都電荒川遊園地前駅より徒歩2分
有料 有	この施設は団体利用を主としているが、個人利用も曜日・時間によって設定している。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分、都電荒川線荒川区役所前より徒歩5分

有料 有	体育館は、バレーボール、フットサル、バスケットボール、卓球、バドミントン、太極拳等ができます。(卓球、バド、婦人体操、太極拳は一般公開有り)少年運動場は、区内在住の小学生在が少年野球に利用できます。(登録制)敷地面積7138㎡	東武東上線成増駅より赤羽駅東口又は志村車庫行きバスで5分赤塚小前下車
有料 無	火曜日と木曜日は、一般公開のため、貸切利用はできません。一般公開は個人利用のみ。種目は、火曜日バドミントン・卓球、木曜日バドミントン・卓球・女性健康体操。敷地面積6877㎡ 総床面積5284㎡	都営三田線志村坂上駅より徒歩7分
有料 有	室内競技場・温水プール・トレーニングルーム・武道場・会議室等を有する総合体育館です。一般公開では区民以外の方もご利用いただけます。敷地面積6243㎡ 総床面積7560㎡	都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
板橋区立上板橋体育館	板橋区桜川1丁目3-1	09:00 - 21:00		室内競技場1358㎡
	03-5399-6501			

練馬区

練馬区立光が丘体育館	練馬区光が丘4丁目1-4	09:00 - 21:00		競技場、トレーニング室・25m温水プール・子供用温水プール、健康体力相談室
	03-5383-6611			
練馬区立上石神井体育館	練馬区上石神井1丁目32-37	09:00 - 21:30		競技場、第一武道場、第二武道場、トレーニング室、25m温水プール、子供用温水プール、
	03-5991-6601			
練馬区立平和台体育館	練馬区平和台2丁目12-5	09:00 - 21:30		競技場、トレーニング室・25m温水プール・子供用温水プール・第一武道場・第二武道場
	03-5920-3411			
練馬区立桜台体育館	練馬区桜台3丁目28-1	09:00 - 21:30		バレー公式試合一面(練習用2面)バドミントン3面、卓球台8台、剣道場210㎡(卓球台5台)柔道場104畳
	03-3992-9612			
練馬区立大泉学園町体育館	練馬区大泉学園町5丁目14-24	09:00 - 21:30		トレーニング室・25m温水プール・子供用温水プール・競技場・第一武道場・第二武道場
	03-5905-1161			
練馬区立総合体育館	練馬区谷原1丁目7-5	09:00 - 21:30		バスケットボール2面、バレーボール2面、バドミントン8面、卓球場10台、柔道場105畳、剣道場326㎡、弓道場5的、相撲場、エアライフル場6的、トレーニング室、ローラースケート場
	03-3995-2805			

足立区

足立区鹿浜体育館	足立区鹿浜6丁目8-1	09:00 - 21:00		バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン4面、ギャラリー席、体育館825㎡、トレーニングルーム
	03-3857-6551			
足立区東和体育館	足立区東和3丁目12-9	09:00 - 21:00		体育館860㎡、バスケット1面、バレーボール2面、バドミントン4面、トレーニングルーム
	03-3628-6201			
足立区花畑体育館	足立区花畑4丁目16-8	09:00 - 21:00		バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン4面、トレーニングルーム
	03-3850-2618			
足立区スイムスポーツセンターうきぎ館(体育館)	足立区西保木間4丁目10-1	09:00 - 21:00		体育館880㎡、小体育館200㎡、健康体力相談室、会議室60名、トレーニングルーム180㎡他に温水プール有り。小体育室はエアロビクス、ダンスも出来る、花梨材のフローリング張り鏡付仕様。
	03-3850-1133			
足立区佐野体育館	足立区佐野2丁目43-5	09:00 - 21:00		体育館513㎡、バスケットボール1面、バレーボール1面、バドミントン3面
	03-3628-3273			
足立区中央本町体育館	足立区中央本町3丁目15-1	09:00 - 21:00		体育館889㎡、バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン3面
	03-3852-1431			
東京武道館大武道場	足立区綾瀬3丁目20-1	09:00 - 21:00		柔道8面、剣道8面、空手8面、なぎなた6面、バレーボールコート3面、バドミントンコート10面、卓球20台
	03-5697-2111			
足立区興本体育館	足立区興野1丁目18-38	09:00 - 21:00		体育館596㎡、バスケットボール1面、バレーボール1面、バドミントン3面、トレーニングルーム
	03-3889-0370			
足立区伊興体育館	足立区伊興2丁目4-22	09:00 - 21:00		体育館846㎡、バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン4面、トレーニングルーム
	03-3857-6537			
足立区梅田体育館	足立区梅田7丁目33-1	09:00 - 21:00		体育館840㎡、バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン4面、ギャラリー席100席
	03-3880-5322			
足立区江北体育館	足立区江北3丁目39-4	09:00 - 21:00		体育館887㎡、バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン4面、トレーニングルーム
	03-3890-4488			

葛飾区

葛飾区水元体育館	葛飾区水元1丁目19-1	09:00 - 21:00		温水プール(一般用)25m、温水プール(幼児用)56㎡、体育室915㎡、柔道場149㎡、剣道場218㎡、トレーニングルーム100㎡、A会議室28人、B会議室20人、C会議室42人、D会議室20人
	03-3691-7111			
葛飾区総合スポーツセンター体育館	葛飾区興戸7丁目17-1	09:00 - 21:00		大体育室2000㎡、小体育室750㎡、第1武道場(畳敷)、第2武道場(板敷)、弓道場、アーチェリー場、エアライフル場、トレーニングルーム510㎡、第1・第2会議室(洋室)、第3会議室(和室)
	03-3691-7111			

江戸川区

江戸川区総合体育館	江戸川区松本1丁目35-1	09:00 - 21:30		温水プール25m、卓球場161㎡、柔道場185㎡、トレーニング場2室、弓道場150㎡、射撃場99㎡、剣道場185㎡、アーチェリー場138㎡、主競技場1307㎡
	03-3653-7441			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	有	室内競技場・温水プール・トレーニングルーム・武道場・会議室等を有する総合体育館です。一般公開では区民以外の方もご利用いただけます。敷地面積24894㎡ 総床面積8650㎡ 体育館、プール、トレーニング、体操、温水プール、武道	東武東上線上板橋駅より徒歩10分

有料	有	当館では、体力測定、高齢者体力テスト、健康体力相談等あなたの健康と体力づくりをお手伝いします。各測定、相談の利用については、事前に電話等でお申し込みください。	都営地下鉄12号線光が丘駅A3出口より徒歩5分
有料	有	地下1階に競技場、トレーニング室、武道場(柔道場、剣道場)があり、地下2階には温水プール(25m温水プール、子供用温水プール)があります。	西武新宿線上石神井駅より徒歩8分
有料	有	トレーニング室および屋内温水プールを併設	地下鉄有楽町線平和台駅南口より徒歩15分
有料	有	桜台体育館は昭和57年4月設立、地上2階(1階柔道場、剣道場兼卓球場・2階競技場)	西武池袋線桜台駅よりバス開三中前下車徒歩3分
有料	有	トレーニング室および屋内温水プールを併設	西武池袋線大泉学園より長久保・成増駅・朝霞駅行西武バスで北出張所下車徒歩6分
有料	無	総合体育館は昭和47年6月、区民の健康で文化的な生活の向上をめざすためのスポーツ・レクリエーション活動の拠点として建設され、以来多くの区民に利用され、親しまれています。	西武池袋線練馬駅よりバス福祉会館前下車徒歩2分

有料	無	区民の身近なスポーツ施設として、卓球・バドミントン等の個人利用、団体利用の他、各種教室も開催しています。敷地面積2869㎡ 総床面積1588㎡	東武伊勢崎線西新井駅よりバス鹿浜4丁目下車徒歩3分
有料	無	親子の体操や子供のトランポリンなど、子供やファミリーの事業に力を入れています。敷地面積4497㎡ 総床面積1341㎡	JR常磐線竜有駅より徒歩17分
有料	有	子どもからお年寄りまでを対象とした、各種健康体力づくり教室を開催しています。1,256.44㎡	東武伊勢崎線竹の塚駅よりバス「団地入口」下車
有料	無	「暮らしの中にスポーツを、いつでも、どこでも、いい汗流そう」をテーマに気軽に楽しめる施設として区民に愛されている。体育館、小体育室、会議室定員60名、有料駐車場他に温水プールも有ります。	東武伊勢崎線竹の塚駅より徒歩20分
有料	無	バレーボールコートが1面で、こじんまりした施設ですが、室内ゲートボール等が盛んに行なわれ、地域に根づいた、気軽にスポーツが楽しめる体育館を目指しています。敷地面積3123㎡ 総床面積1149㎡	JR常磐線竜有駅よりバス(六ツ木団地循環行)佐野センター前下車
有料	無	サークル活動が盛んで利用率が高い。個人でも気軽に立ち寄れる地域に根ざした体育館を目指しています。利用には、ウェア・シューズが必要です。敷地面積8739㎡ 総床面積1700㎡	東武伊勢崎線五反野駅より徒歩10分
有料	無	日本古来の伝統的文化である武道を継承し、普及、発展させるための、初めての総合的武道センターである。総床面積2065㎡ 収容人数4000人	JR常盤線綾瀬駅より徒歩5分 駐車場は貸切利用者で駐車券を得た方のみ
有料	無	小規模な体育館であるため、バレーボール、卓球、バドミントン、トランポリン等に通じている。2階には、トレーニングルームがあり、ウェイトトレーニングの器具等があり、住民に利用されている敷地面積4489㎡ 総床面積1135㎡	東武大師線大師前駅よりバススタンダード前下車徒歩15分
有料	無	バレーボール、バドミントン、卓球、バスケットボール等ができ、団体・個人利用の外指導員付個人利用も行っている。敷地面積3463㎡ 総床面積1095㎡	東武伊勢崎線竹の塚駅より徒歩13分
有料	無	区内で最も駅に近い体育館で、広域からの利用者も多い。施設には軽食店がある。敷地面積3746㎡ 総床面積1828㎡	東武伊勢崎線梅島駅
有料	無	地域のスポーツ愛好者グループの定期的な利用が多い。個人で利用も出来、初心者向けの各種教室も充実している。バレーボール・卓球等その他新体操用マットも備えている。敷地面積3762㎡ 総床面積1538㎡	東武伊勢崎線西新井駅より王子行バス椿2丁目下車徒歩5分

有料	無	温水プール(一般用、幼児用)有。敷地面積5691㎡	JR常磐線金町駅よりバス10分水元高校前下車徒歩3分
有料	有	大体育館、小体育館、トレーニングルームをはじめ各種スポーツに利用されています。	京成線青砥駅より徒歩15分

有料	無	子どもからお年寄りまでがスポーツを親しめる施設。競技場の他、プール、トレーニング室、柔・剣道場、弓道場などがある。一般公開の料金、一般が一回200円、小・中学生が一回50円。敷地面積8682㎡ 総床面積6712㎡	JR総武線新小岩駅より瑞江駅行京成バス15分官原橋下車
----	---	--	-----------------------------

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
八王子市				
八王子市民体育館分館	八王子市散田町2丁目37-1 0426-25-2305	09:00 - 21:00	月曜	使用可能面数 バレーボール2面、ソフトテニス1面、バスケットボール2面、バドミントン8面、卓球15台
八王子市民体育館	八王子市台町2丁目3-7 0426-25-2305	09:00 - 21:00	月曜	主競技場(バレー・ソフトテニス・バスケットは各2面・バドミントン8面)第二競技場(卓球場)第三競技場(空手等)第四競技場(柔道等)第五競技場(和弓等)トレーニング室、走路、レクホール、会議室3室
八王子市甲の原体育館	八王子市中野町2726-8 0426-27-3300	09:00 - 21:00	月曜	室内プール740㎡(25m6コース、幼児用あり)、第一体育室1010㎡(バスケット1面)、第二体育室197㎡(卓球6台)、第三体育室124㎡(ダンス等)、会議室83㎡

立川市

立川市泉市民体育館	立川市泉町786-11 042-536-6711	09:00 - 21:30	木曜	第一体育室2227㎡、第二体育室792㎡、トレーニング室240㎡、研修室98㎡、室内水泳場823㎡
立川市柴崎市民体育館	立川市柴崎町6丁目15-9 042-523-5770	09:00 - 21:30	月曜	第1体育室1,595㎡、第2体育室486㎡、トレーニング室153㎡、幼児室44㎡、ランニングデッキ441㎡、室内水泳場969㎡、会議室36席など。

武蔵野市

武蔵野市立武蔵野総合体育館	武蔵野市吉祥寺北町5丁目11-20 0422-56-2200	09:00 - 21:30		メインアリーナ、サブアリーナ、卓球室、軽体操、ダンス室、柔道場、剣道場、弓道場、トレーニング室、体力測定室、幼児室、大会議室、視聴覚室、和室研修室、洋室研修室、野外活動センター
---------------	-----------------------------------	---------------------	--	--

三鷹市

三鷹市市民総合体育館 第1体育館	三鷹市野崎1丁目1-1 0422-45-1151(3327)	09:00 - 21:00	月曜	競技場756㎡、会議室52.5㎡
三鷹市市民総合体育館 第2体育館	三鷹市野崎1丁目1-1 0422-45-1151	09:00 - 21:00	月曜	競技場526㎡、トレーニング室72㎡、和洋弓道場180㎡

青梅市

青梅市沢井市民センター体育館	青梅市沢井2丁目682 0428-78-8304	09:00 - 22:00		
青梅市新町市民センター体育館	青梅市新町4丁目17-1 0428-31-7337	09:00 - 22:00		体育館233人
青梅市梅郷市民センター体育館	青梅市梅郷3丁目749-1 0428-76-0404	09:00 - 22:00		
青梅市成木市民センター体育館	青梅市成木4丁目644 0428-74-5204	09:00 - 22:00		
青梅市河辺市民センター体育館	青梅市河辺町6丁目18-1 0428-22-4885	09:00 - 22:00		
青梅市北小曾木ふれあいセンター(体育館)	青梅市成木8丁目676 0428-22-1111	09:00 - 22:00		
青梅市上成木ふれあいセンター(体育館)	青梅市成木7丁目902 0428-22-1111	09:00 - 22:00		
青梅市今井市民センター体育館	青梅市今井2丁目908-1 0428-31-8600	09:00 - 22:00		
青梅市東青梅市民センター体育館	青梅市師岡町3丁目9-6 0428-24-8110	09:00 - 22:00		
青梅市長淵市民センター体育館	青梅市長淵6丁目492-1 0428-22-3249	09:00 - 22:00		体育館176人
青梅市総合体育館	青梅市河辺町4丁目16-1 0428-24-7721	09:00 - 22:00		トレーニングルーム268㎡、第1スポーツホール2175㎡、第2スポーツホール480㎡、会議室
青梅市御岳山ふれあいセンター	青梅市御岳山38-2 0428-22-1111	09:00 - 22:00		スポーツホール52人、研修室20人

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	市民の健康と体力の維持増進を図り、各種サークル・団体等の活動拠点として広く利用されている。敷地面積3105㎡ 総床面積1461㎡ 収容人数160人	JR中央線八王子駅よりバス法政大学行、グリーンヒル寺田行で15分市民体育館前下車徒歩5分
有料 有	市民の健康と体力の維持増進を図り日常的なスポーツ活動の拠点として市民が一人で来ても気軽に利用できる多目的な総合体育館である。敷地面積12391㎡ 総床面積6298㎡ 収容人数2185人	JR中央線八王子駅よりバス 法政大学行、グリーンヒル寺田行等で約15分 市民体育館前下車徒歩1分
有料 有	一年中泳げる室内温水プールがあり、バスケットボール、バレーボール、バドミントン等ができる第一体育室、卓球のできる第二体育室、ダンス等のできる第三体育室を備えている。敷地面積5772㎡ 総床面積4596㎡ 収容人数500人	JR中央線八王子駅より工学院大学行バスで20分中野市民センター下車徒歩1分

有料 有	ワンフロアで、2000㎡の広さを持つ市内でも有数の体育室があります。分割使用もできます。敷地面積11744㎡ 総床面積8452㎡ 収容人数1500人	JR中央線立川駅北口、立川バス4番のりばより村山団地行き「泉市民体育館」下車
有料 無	体育館、トレーニング室、プール等の施設がある多目的施設。敷地面積10281㎡ 総床面積6434㎡	JR中央線立川駅より徒歩15分

有料 有	幼児から高齢者又障害者まで気軽にご利用できます。メイン・サブアリーナ、トレーニング室、体力測定室、卓球室、ダンス室、柔剣道場、弓道場、AVコーナ、図書コーナー等があります。敷地面積56850㎡ 総床面積13010㎡	JR中央線三鷹駅よりバス8分武蔵野市役所前下車 三鷹駅北口より1番のバス停にて乗車
---------	---	---

有料 無		JR中央線三鷹駅よりバス15分三鷹市役所前下車徒歩1分 吉祥寺駅南口からもバス利用可
有料 無	柔道・剣道等の武道卓球・体操等に利用できます。	JR中央線三鷹駅よりバス15分三鷹市役所前下車徒歩1分

有料 無	バレーボール、バドミントン、卓球、剣道などに利用できます。敷地面積7522㎡ 総床面積746㎡ 収容人数176人	JR青梅線沢井駅より徒歩5分
有料 有	新町市民センターの一部として設置されており、バレーボール、バドミントン、インディカ、卓球等のほか、幼児用の遊具も備えられています。敷地面積4091㎡ 総床面積907㎡ 収容人数233人	JR青梅線小作駅より徒歩25分
有料 無	バレーボール、バドミントン、卓球、剣道などに利用できます。敷地面積2557㎡ 総床面積619㎡ 収容人数176人	JR青梅線日向和田駅より徒歩10分
有料 有	バレーボール、バドミントン、卓球等ができます。敷地面積5522㎡ 総床面積697㎡ 収容人数176人	JR青梅線東青梅駅よりバス15分成木市民センター前下車
有料 無	市民センターの附属施設として、地域の方々がスポーツ活動に利用されるよう、建設されたものです。バレーボール、バドミントン、インディカ等の、各種スポーツができます。敷地面積3094㎡ 総床面積923㎡ 収容人数233人	JR青梅線小作駅より徒歩10分
有料 無	閉校した小学校をふれあいセンターとして開館。団体活動および地域コミュニティ活動の拠点として御活用下さい。	JR青梅線東青梅駅よりバス北小曾木下車
有料 無	閉校した小学校をふれあいセンターとして開館。団体活動および地域コミュニティ活動の拠点として御活用下さい。	JR青梅線東青梅駅よりバス上成木下車
有料 無	今井市民センターの体育館です。バドミントン、卓球、バレーボール、バスケットボール等にご利用いただけます。総床面積898.3㎡	JR青梅線小作駅よりバス15分七日市場下車
有料 無	市民がサークル活動等を通じて余暇を健全に活用していただくための施設です。各種スポーツ教室も開設しています。敷地面積2745㎡ 総床面積812㎡ 収容人数233人	JR青梅線河辺駅より徒歩10分
有料 有	長淵市民センターに併設した体育館として地域の方々から親しまれています。卓球・バレーボール・バドミントン等に御利用いただけます。	JR青梅線青梅駅より友田経由小作駅西口行多摩バス10分中郷下車
有料 有	バレーボール、バドミントン、柔道、剣道、卓球などのスポーツだけでなく、レクリエーションなど多目的に利用できます。また、トレーニングルームもありますので、気軽にお楽しみください。	JR青梅線河辺駅南口より徒歩5分
有料 無	緑豊かな御岳山頂に、スポーツホールと研修室があるふれあいセンターとして設置。団体活動および地域コミュニティ活動の拠点として御活用下さい。	JR青梅線御岳駅よりバス滝本駅下車 ケーブルカーにて御岳山駅下車徒歩15分

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
青梅市小曾木市民センター体育館	青梅市小曾木3丁目1656-1	09:00 - 22:00		
	0428-74-5332			
青梅市大門市民センター体育館	青梅市大門2丁目288	09:00 - 22:00		
	0428-31-2251			
青梅市青梅市民センター天ヶ瀬体育館	青梅市天ヶ瀬町1111の1	09:00 - 22:00		
	0428-22-1131			
青梅市永山公園総合運動場体育館	青梅市本町25	09:00 - 21:30		柔道場(空手他)146㎡、剣道場(卓球他)243㎡
	0428-24-7721			

府中市

府中市立本宿体育館	府中市本宿町4丁目23	09:00 - 21:00		体育室826㎡
	042-366-0831			
府中市立総合体育館	府中市矢崎町5丁目5	09:00 - 21:00		卓球場、武道場、すもう場、トレーニング室、弓道場、ライフル場、第1、第2体育館、レクリエーションホール、サウナ、幼児体育室、第1会議室研修室、第2会議室、ミーティングルーム
	042-363-8111			
府中市立押立体育館	府中市押立町1丁目37	09:00 - 21:00		体育室825㎡
	042-367-0750			
府中市立朝日体育館	府中市朝日町2丁目10	09:00 - 21:00		体育室237㎡
	042-364-3456			
府中市立栄町体育館	府中市栄町1丁目1	09:00 - 21:00		体育室826㎡
	042-367-0611			
府中市立四谷体育館	府中市四谷5丁目6	09:00 - 21:00		体育室826㎡
	042-368-7455			
府中市立白糸台体育館	府中市白糸台1丁目50	09:00 - 21:00		体育室826㎡
	042-363-1004			

昭島市

昭島市みほり体育館	昭島市美堀町4丁目20-1	09:00 - 21:00	月曜	体育室420㎡、研修室66㎡、ホール71㎡
	042-543-5188			

調布市

調布市総合体育館	調布市深大寺北町2丁目1-65	09:00 - 21:00		大体育室1338㎡、小体育室394㎡、トレーニング室142㎡、ランニングコース150m、室内プール
	0424-81-6221			
調布市民西調布体育館	調布市上石原2丁目4-1	09:00 - 21:00	月曜	体育室
	0424-81-2400			

町田市

町田市立総合体育館	町田市南成瀬5丁目12	09:00 - 21:00	月曜	メインアリーナ2400㎡、サブアリーナ1102㎡、小体育室490㎡、第1武道場551㎡、第2武道場551㎡、和洋弓場10的、トレーニング室1室
	042-724-3440			
サン町田旭体育館	町田市旭町3丁目20番60号	09:00 - 21:00	月曜	アリーナ1,265.4㎡、多目的室322.8㎡、トレーニング室354.9㎡
	042-724-3440			

小金井市

小金井市総合体育館	小金井市関野町1丁目13-1 都立小金井公園内	09:00 - 21:00		大体育室1352㎡、小体育室367㎡、柔道場98畳、剣道場267㎡、会議室3室、温水プール300人、ランニング走路150m、トレーニング室218㎡、幼児体育室82㎡
	042-386-2120			

小平市

国分寺市民スポーツセンター	小平市上水本町6丁目22-1	09:30 - 21:30		会議室145㎡、和室66㎡、団体クラブ室31㎡、軽体操室105㎡
	042-326-2211			
小平市民総合体育館	小平市津田町1丁目1-1	09:00 - 21:30		第1体育室1644㎡、第2体育室580㎡、第3体育室300㎡、第4体育室300㎡、第5体育室91㎡、トレーニング室355㎡、幼児体育室110㎡、弓道場218㎡、温水プール650㎡
	042-343-1611			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	小曾木市民センターに併設した体育館として地域の方々から親しまれています。卓球、バレー、バドミントン等に御利用いただけます。敷地面積2698.89㎡ 総床面積695.76㎡ 収容人数176人	JR青梅線東青梅駅北口より西武バス飯能駅南口行・都バス成木循環小曾木回りで15分七小前下車
有料	無	大門市民センター併設の体育館です。バドミントン、卓球、バレーボール等に御利用いただけます。敷地面積5664㎡ 総床面積630㎡ 収容人数176人	JR青梅線河辺駅より小作駅行多摩バスで8分霞橋下車 他にもバス路線あり
有料	無	バレーボール、バドミントン、卓球等ができます。敷地面積2329㎡ 総床面積837㎡ 収容人数233人	JR青梅線青梅駅より日向和田行西東京バス5分森下下車徒歩1分
無料	無	体育館は、柔道・剣道・空手・少林寺・フォークダンス・卓球と、いろいろな種目で使用できます。	JR青梅線青梅駅より徒歩5分

有料	有	バレーボールコート2面の取れる体育室と会議室等を有する施設として、地域住民に幅広く利用されている。	京王線府中駅より京王バス工場街入口下車徒歩5分
有料	有	体育室2・卓球場・弓道場・武道場・トレーニング室・レクリエーションホール・会議室・相撲場ほか	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車
有料	有	バレーボールコート2面の取れる体育室と会議室等を有する施設として、地域住民に幅広く利用されている。	京王線武蔵野台駅より徒歩10分
有料	有	バレーボールコート1面の取れる体育室と会議室等を有する施設として、地域住民に幅広く利用されている。	西武多摩川線多磨駅より徒歩5分
有料	有	バレーボールコート2面の取れる体育室と会議室等を有する施設として、地域住宅に幅広く利用されている。	京王線府中駅より京王バス京王ストア前下車徒歩3分
有料	有	バレーボールコート2面の取れる体育室と会議室等を有する施設として、地域住民に幅広く利用されている。	京王線中河原駅より京王バス稻荷神社下車徒歩5分
有料	有	バレーボールコート2面の取れる体育室と会議室等を有する施設として、地域住民に幅広く利用されている。	京王線多磨霊園駅より徒歩10分

有料	有	地域の人々のふれあい、生涯スポーツの振興の場として、都営住宅内にオープン。体育室と研修室を備えていて、スポーツの練習や各種会議などに利用できる敷地面積1388㎡	JR青梅線昭島駅より徒歩10分
----	---	--	-----------------

有料	有	調布市民の体育館として多くの方に利用されている。個人の使用を優先。卓球・バドミントン・トレーニング・ジョギングができます。総床面積6057㎡	京王線つつじヶ丘駅もしくは調布駅より深大寺行バス10分調布市総合体育館前下車徒歩2分
有料	有	中央高速道の高架下に設置された施設。体育室が2面有り、一日4回の利用(1回、3時間)。敷地面積2448㎡ 総床面積880㎡	京王線西調布駅より徒歩3分

有料	有	国際競技開催が可能な、観客席を備えたメインアリーナをはじめ、7つの体育室があり、ほとんどの屋内スポーツを楽しむことができる。体力向上のためのトレーニング室が併設されている。敷地面積19120㎡ 総床面積24767㎡ 収容人数2808人	JR横浜線成瀬駅より徒歩9分
有料	有		JR横浜線・小田急線町田駅よりバス、藤の台団地行または野津田車庫行または鶴川駅行体育館前下車1分

有料	無	市民スポーツの活動拠点となるため、だれでもが気軽に利用しやすいよう個人の利用を優先した。敷地面積10000㎡ 総床面積7278㎡	JR中央線武蔵小金井駅北口より三鷹行関東バスで15分小金井公園前下車徒歩5分
----	---	--	--

有料	有	会議室は、机を移動して軽体操もできます。総床面積211㎡	JR中央線国分寺駅北口より小川上宿美大前行西武バスで8分けやき公園下車
有料	有	みどり豊かな公園に建設され、周囲の自然と調和が図られるよう銅びきのドーム型屋根敷地面積66004㎡ 総床面積8176㎡ 収容人数1000人	西武国分寺線鷹の台駅より徒歩2分

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
国分寺市民スポーツセンター体育館	小平市上水本町6丁目22-1	09:30 - 21:30		第1体育室1053㎡、フィットネスルーム233㎡、第2体育室390㎡
	042-326-2211			

日野市

日野市立南平体育館	日野市南平4丁目23-1	09:00 - 21:00		主競技場(アリーナ)、柔道場、弓道場、トレーニングルーム
	042-591-1541			

東村山市

東村山市民スポーツセンター	東村山市久米川町3丁目30-5	09:00 - 21:30	月曜	第1体育室A面、B面、第2体育室1面、卓球室1面、武道場2面、トレーニング室1面、弓道場1面、大会議室、屋内プール
	042-393-9222			

国分寺市

国分寺市民ひかりスポーツセンター	国分寺市光町1丁目46-8	09:30 - 21:30		
	042-573-4370			
国分寺市民本多武道館	国分寺市本多2丁目1-18	09:00 - 22:00	月曜	
	042-326-2211			

国立市

国立市く にたち市民総合体育館	国立市富士見台2丁目48-1	09:00 - 21:00		室内プール250㎡、トレーニング室329㎡、第1体育室1078㎡、第2体育室391㎡、第3体育室240㎡、スポーツ相談室48㎡、体力測定室329㎡、ステージ250㎡、会議室102㎡、保育室62㎡
	042-573-4111			

福生市

熊川地域体育館	福生市大字熊川383-3	09:00 - 21:30	月曜 他	第1体育室、第2体育室、会議室
	042-552-1980			
福生市中央体育館	福生市北田園2丁目9-1	09:00 - 21:30	月曜 他	主競技場、卓球場、剣道場、柔道場、弓道場、トレーニング室、会議室、和室
	042-552-5511			
福生地域体育館	福生市武蔵野台1丁目8-7	09:00 - 21:30	月曜 他	第1体育室、第2体育室、トレーニングルーム、会議室
	042-530-8811			

狛江市

狛江市民総合体育館	狛江市和泉本町3丁目25-1	09:00 - 21:00		第1体育室(大)、第2体育室(中)、第3体育室(小)、第1格技室、第2格技室、第1会議室、第2会議室、第1和室、第2和室、トレーニング室、ランニング走路150m
	03-3430-1141			
狛江市上和泉地域センター内体育館	狛江市和泉本町4丁目7-51	09:00 - 21:30		体育館547㎡、バスケット1面、バドミントン2面、卓球8面、バレーボール1面
	03-3489-9101			
西和泉体育館	狛江市西和泉1丁目16-1	09:15 - 21:00		体育室(中)
	03-3430-1141			

東大和市

東大和市民体育館	東大和市桜が丘2丁目167-13	09:00 - 21:30	火曜	トレーニング室・ランニング走路・保育室・放送室(放送設備込)・更衣室(シャワー室込)
	042-566-3531			

清瀬市

清瀬市立市民体育館	清瀬市下宿2丁目524-1	09:00 - 22:00	月曜	柔剣道場(63畳)203㎡、競技場833㎡、選手控室89㎡、バレーボールコート2面、バスケットボールコート1面、バドミントンコート4面、ただし、単一種目のみ使用可、その他軽体操
	0424-93-4033			

東久留米市

東久留米青少年センター	東久留米市下里4丁目1-19	09:00 - 21:00	火曜	
	0424-70-7900			

多摩市

多摩市立総合体育館	多摩市東寺方588-1	09:00 - 21:15		第1スポーツホール(大)、第2スポーツホール(中)、第3・第4・第5・第6スポーツホール(小)、ジョギングコース、第1・第2会議室、和室
	042-374-2313			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	有	体育館ではバレーボール、バスケットボール、卓球等球技ができる他、ダンス、健康体操等も利用できます。フィットネスルームでは体力づくり、体力測定等が行えます。敷地面積3000㎡ 総床面積4336㎡	JR中央線国分寺駅北口小川上宿美大前行西武バスで8分けやき公園下車

有料	有	アリーナは28m×36mで、バスケット、バレーボール、バドミントン、卓球等で使用可。他に柔道場、剣道場、弓道場、会議室が併設されている。敷地面積6673㎡ 総床面積2555㎡ 収容人数200人	京王線南平駅下車徒歩15分
----	---	--	---------------

有料	無	体育室、卓球室、武道場、トレーニング室、弓道場等を設置 敷地面積14319㎡ 総床面積9220㎡	西武新宿線東村山駅より車5分 徒歩20分
----	---	--	----------------------

有料	無	第一体育室(608㎡)バスケットボール、バレーボール各1面、バドミントン4面、第二体育室(139㎡)軽体操、フィットネスルームでは体力づくり、体力測定等が行えます。	JR中央線国立駅より徒歩5分
----	---	--	----------------

有料	無	剣道、空手、太極拳などの武道だけでなく、ストレッチ、ヨガ、軽体操のグループにも利用されています。総床面積150㎡	JR中央線国分寺駅より徒歩5分
----	---	--	-----------------

有料	無	誰でも気軽に運動できるように、保育室、スポーツ相談室を備えた施設であり、運動後のミーティング室もある。また、第一体育室にはステージやキャリヤースタンドもある。敷地面積6010㎡ 総床面積6123㎡ 収容人数980人	JR中央線国立駅南口より矢川駅行立川バス10分市民総合体育館前下車徒歩2分
----	---	---	---------------------------------------

有料	有	個人利用を中心に、主催事業として各種スポーツ教室や講習会等を開催しています。総床面積1558㎡	JR青梅線拝島駅より徒歩12分
----	---	---	-----------------

有料	無	各種大会等の利用やスポーツサークルなどの団体利用が中心ですが、個人でも利用できます。その他主催事業として、各種スポーツ教室や講習会、スポーツ相談等も開催しています。総床面積4403㎡	JR青梅線福生駅より徒歩15分
----	---	---	-----------------

有料	有	トレーニング室では、専任トレーナーが個人個人の運動プログラムを提供し、指導を行っています。個人利用を中心に、一部貸切利用もできます。その他各種スポーツ教室やスポーツ相談も実施しています。総床面積2725㎡	JR八高線東福生駅より徒歩2分
----	---	--	-----------------

有料	有	バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントン等の球技や剣道、柔道の格技、またエアロビクスなどができます。トレーニング室もあります。敷地面積8523㎡ 総床面積6077㎡	小田急線狛江駅よりバス7分狛江第2小学校前下車徒歩5分 狛江駅より調布駅南口行バス
----	---	---	---

有料	有	市民が自主的、自発的に行うコミュニティ活動施設の中の体育館です。バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントンや体操等スポーツ関係と机、イス等の備品も備わっているので集会等にも利用することができます。	小田急線狛江駅入口より慈恵第三病院行バスで10分狛江営業所前下車徒歩3分
----	---	--	--------------------------------------

有料	無	旧狛江4小の体育館を暫定利用。卓球・バドミントン・バレーボール等の球技や空手・剣道等の格技などができます。床面積694㎡(フットサルはできません)	小田急線狛江駅よりバス15分西和泉下車徒歩10分。狛江駅より多摩川住宅行きバス。
----	---	---	--

有料	有	第1体育室、第2体育室、第3体育室などがあり、バドミントン・卓球・剣道・柔道・合気道・バレーボール・バスケットボールなど室内競技全般。また、個人利用として、バドミントン・バスケットボール・ミニテニス・卓球での利用ができる。	西武拝島線玉川上水駅より徒歩8分 多摩都市モノレール玉川上水駅より徒歩8分 桜街道駅より徒歩8分
----	---	---	--

有料	無	市民及び地域社会の文化及び体育の向上並びに市民の健康増進を図るための施設です。敷地面積8145㎡ 総床面積1946㎡ 収容人数1000人(観覧席306席)、競技場833㎡	西武池袋線清瀬駅北口より台田団地行バス15分台田団地下車徒歩1分
----	---	---	----------------------------------

有料	無	小規模体育館であり、バドミントン1面、卓球台8台、軽体操程度の運動可能 敷地面積2152㎡ 総床面積446㎡	西武池袋線東久留米駅西口より西武バスで25分西団地下車徒歩10分
----	---	--	----------------------------------

有料	無	日常活動から大会まで、幅広くスポーツができた、指導者の養成体力相談、スポーツを通じての市民相互の交流の場として幅広い機能をもっています。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より多摩センター行京王バスで15分東寺方下車徒歩2分
----	---	--	-------------------------------------

室内体育施設(体育館・体育室)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
稲城市				
稲城中央公園総合体育館	稲城市長峰1-1 042-331-7151	09:00 - 21:30		メインアリーナ、ウェルネスアリーナ、ミーティングルーム、アクアフィットネス、弓道場、柔道場、剣道場、レクリエーションルーム、トレーニングルーム、ちびっこプレイルーム、レストラン。
羽村市				
羽村市スポーツセンター	羽村市羽加美1丁目29-5 042-555-0033	09:00 - 22:00	月曜	卓球場、第3ホール(柔道場)、ジム、スタジオ、第1ホール(大)、第2ホール(小)、幼児ルーム、第1会議室、第2会議室、第3会議室、和室、弓道場
あきる野市				
五日市ファインプラザ	あきる野市伊奈859-3 042-596-5611	09:00 - 21:30	水曜	温水プール25m6コース、体育室バスケットコート2面、武道場168畳、トレーニング室、幼児体育室1室、第1研修室18席、第2研修室24席、第3研修室96席
秋川体育館	あきる野市二宮683 042-559-1163	09:00 - 21:30	火曜	柔道場222㎡、弓道場90㎡、剣道場222㎡、大体育館1522㎡、小体育館450㎡、トレーニング室兼卓球211㎡、研修室72㎡、第2トレーニング室53㎡
西東京市				
西東京市民会館体育室	西東京市田無町4丁目15-11 0424-63-5381	09:00 - 22:00	火曜	体育室190㎡・シャワー室3室・更衣室2室・卓球台3台
西東京市スポーツセンター	西東京市中町1丁目5-1 0424-25-0505	09:00 - 21:00		第1体育室、第2体育室、ランニング走路、トレーニング室、温水プール
西東京市総合体育館	西東京市向台町5丁目4-20 0424-64-1311	09:00 - 21:00	火曜	トレーニング室315㎡、第1体育室1296㎡、第2体育室315㎡、第1会議室78㎡、第2会議室34㎡、シャワールーム4室、更衣室4室、総床面積3104㎡
西東京市体育館	西東京市南町5丁目6-5 0424-64-1311	09:00 - 22:00		総床面積1062㎡ バスケットボール及びバレーボールコート 1面 バドミントンコート 3面・卓球台8台 更衣室2室
瑞穂町				
瑞穂中央体育館	瑞穂町大字石畑1989 042-557-7071	09:00 - 21:30		
大島町				
大島勤労福祉会館・体育室	大島町差木地字クダッチ 04992-4-0501	09:00 - 21:30	水曜	各種会議室有り
神津島村				
神津島村開発総合センター体育館	神津島村1761 04992-8-1221	09:00 - 22:00		体育館
三宅村				
三宅村体育館	三宅村伊ヶ谷330 04994-6-1111(253)	08:30 - 21:00	日曜	
三宅勤労福祉会館・体育室	三宅村神着106 04994-2-0680	09:00 - 21:30	水曜	各種会議室有り
八丈町				
東京都八丈勤労福祉会館・体育館	八丈町三根26-6 04996-2-0797	09:00 - 21:30	水曜	
小笠原村				
小笠原村母島村民会館体育室	小笠原村母島字元地 04998-3-2114	09:00 - 21:00	日曜	体育室156㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	メインアリーナ(1778㎡)をはじめ、トレーニングルーム、プレイルーム、柔道場、剣道場等の各種室内競技に使用することができる総合体育館である。	京王相模原線稲城駅より長峰行バスで総合体育館下車
有料 有	当センターは、グループや団体での利用はもちろん、常時個人で利用もできるスポーツのひろばです。敷地面積14429㎡ 総床面積6303㎡	JR青梅線羽村駅より徒歩20分
有料 有	あきる野市民で65歳以上の方には、半額で各施設が使用できる「リフレッシュカード」を発行します。土足厳禁、体育館履きかスリッパを、プールでは水泳・水泳帽を。	JR五日市線武蔵増戸駅より徒歩3分
有料 有	屋内スポーツの拠点として市民に親しまれている。バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、柔道、剣道、弓道等ができます。敷地面積8000㎡ 総床面積5782㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩15分
有料 無	体育室としては高さがなく、また面積的にも狭いため(190㎡・・・ただし更衣室等は含まない。)使用範囲が決められる。卓球、剣道、柔道、空手、合気道、フォークダンス等に利用されている。収容人数100人	西武新宿線田無駅より徒歩8分
有料 無	第1体育室(バレーボール・バスケットボール・卓球・バドミントン等)・第2体育室(剣道・柔道・体操等)・ランニング走路・トレーニング室・温水プール等、団体・個人共利用できる総合施設。敷地面積2577㎡ 総床面積4965㎡	西武池袋線保谷駅よりバス5分保谷庁舎前下車
有料 有	体育施設として卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール、柔道、体操、ダンス等幅広く利用できます。また、健康体力相談も実施しています。	西武新宿線田無駅より徒歩12分
無料 無	各種競技に利用されております。	西武新宿線田無駅より徒歩4分
有料 無	バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントン等使用できます。	JR八高線箱根ヶ崎駅より徒歩15分
有料 無		バス停波浮港線・福祉会館前
有料 無	使用料が割安の為スポーツ活動が盛んで利用率が高い。敷地面積4302㎡ 総床面積1214㎡ 収容人数665人	東京竹芝橋より船利用 港より徒歩30分
有料 無	小学校跡地にできた体育館で、眼下には海が広がる。	三宅村営バスで伊ヶ谷下車徒歩2分
有料 無		空港前よりバス神着下車徒歩3分
有料 無	バレーボール、バドミントン、卓球の用具が備えてあります。	八丈島空港より徒歩15分
有料 無	村民会館に付属している体育室です。スポーツ、映画会等に利用して下さい。敷地面積1757㎡ 総床面積156㎡	沖港より徒歩5分

室内体育施設(卓球場・ポーリング場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
千代田区立総合体育館卓球場	千代田区内神田2丁目1-8	09:00 - 21:30	月曜	卓球場(団体)390㎡、卓球場(個人、大人)、卓球場(個人、小人)
	03-3256-8444			
中央区				
中央区立築地社会教育会館卓球室	中央区築地4丁目15-1	09:00 - 21:00	月曜	卓球場131㎡
	03-3542-4801			
中央区立総合スポーツセンター卓球場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内	09:00 - 21:30		卓球場(個人利用)8台、卓球場(団体利用)
	03-3666-1501			
港区				
港区スポーツセンター第2競技場	港区芝浦3丁目1-19	09:00 - 21:00	月曜	第2競技場540㎡ 卓球台16台
	03-3452-4151			
港区スポーツセンター第4競技場	港区芝浦3丁目1-19	09:00 - 21:00	第1・3月	第4競技場360㎡、フローリング。
	03-3452-4151			
文京区				
文京総合体育館卓球場	文京区湯島4丁目7-13	09:00 - 21:30		卓球場
	03-3814-4271			
文京スポーツセンター卓球場	文京区大塚3丁目29-2	09:00 - 21:30		卓球場
	03-3944-2271			
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター体育館卓球場	台東区今戸1丁目1-10	09:00 - 22:00	月曜	卓球場336㎡
	03-3872-3181			
目黒区				
目黒区勤労福祉会館卓球室	目黒区目黒2丁目4-36 目黒区民センター内	09:00 - 20:30	月曜	タッキュウシツ 第一洋室 第二洋室 和室 サークル室
	03-3711-1134			
目黒区中小企業センターポーリング場	目黒区目黒2丁目4-36 目黒区民センター内	12:00 - 20:30	月曜	ポーリング場
	03-3711-1135			
大田区				
大田区民プラザ体育室	大田区下丸子3丁目1-3	09:00 - 22:00		大ホール、小ホール、展示室、リハーサル室、会議室、和室、茶室、美術室、音楽スタジオ、体育室、トレーニングルーム
	03-3750-1611			
渋谷区				
渋谷区立勤労福祉会館卓球室	渋谷区神南1丁目19-8	09:00 - 21:30	月曜	卓球室
	03-3462-2511			
ひがし健康プラザ(アリーナ)	渋谷区東3丁目14-13	09:00 - 21:30		アリーナ
	03-5466-2291			
国立オリンピック記念青少年総合センタースポーツ棟	渋谷区代々木神園町3-1	08:30 - 22:00		第1体育室、第2体育室、第3体育室、第4体育室、第5体育室、研修室、屋上テニスコート、屋内プール
	03-3467-7201			
豊島区				
豊島区立総合体育場体育室	豊島区東池袋4丁目41-30	09:00 - 21:00		卓球場8台、健康体操200㎡
	03-3971-0094			
荒川区				
荒川総合スポーツセンター卓球場	荒川区南千住6丁目45-5	09:00 - 21:30		卓球場10面
	03-3805-1489			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	都心にあるスポーツ施設としては、めずらしく相撲場があり、区民はもちろん在勤者にも広く利用されています。団体(貸切)利用以外に、12種類の個人利用が出来る、指導が受けられます。	JR神田駅西口より徒歩5分 営団地下鉄大手町駅(A2出口)より徒歩5分
有料 有	卓球台4面。貸切でない施設である。	都営浅草線菅田日比谷線東銀座駅より徒歩7分
有料 有	第1・第3水曜、午後6時から無料公開指導を行っている。 総床面積258㎡	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	卓球の利用ができる。指導員付の個人公開を行っている。	JR田町駅より徒歩3分 都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分
有料 有	ダンスのできる施設。モダンダンスの指導員付個人公開を行っている。	JR田町駅より徒歩3分、都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分。
有料 無	6台セット 敷地面積188㎡卓球	千代田線湯島駅より徒歩5分 丸ノ内線本郷三丁目駅より徒歩10分
有料 有	7台セット 敷地面積301㎡	丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩5分
有料 無	台東区の総合スポーツ施設として、区民に利用されている。卓球12台設置。	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 無	毎週木曜日午後6時30分～8時30分卓球指導実施。(祝日は除く) 8台常設	JR山手線目黒駅より徒歩10分
有料 有	区営ポーリング場として親しまれている。レーン数は10レーンで毎週金曜(祝日にあたる時を除く)の午後6時から8時30分までの時間帯は予約利用ができる。 総床面積723㎡	JR山手線目黒駅より徒歩10分
有料 有	テニス、バスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントンなどができます。毎週月・水曜の午前中と金曜には予約なしでオートテニス・卓球が楽しめます。またトレーニングルームには各種トレーニング機器があり、気軽に汗を流せます。	東急多摩川線下丸子駅下車駅前
有料 無	主として中小企業に働く勤労者の文化教養及び福祉の向上を目的として閉館。サークル活動や会議等のための集会室その他バドミントン、卓球、バレーボール等のスポーツにご利用ください。	JR山手線渋谷駅より徒歩5分
有料 有	福祉、医療、保健、スポーツ等の機能を持った複合施設です。アリーナは、バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン6面、卓球12面がとれます。35×24m、高さ12.5m	JR恵比寿駅より徒歩10分
有料 有	明治神宮と代々木公園に隣接した約91,000㎡の構内は、緑が多く静かな環境にあり、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、ダンス、剣道、柔道等に利用できます。研修施設、文化活動施設、宿泊施設があります。	小田急線参宮橋駅より徒歩約7分 地下鉄千代田線代々木公園駅より徒歩約10分
有料 無	総床面積222㎡	JR山手線大塚駅より徒歩10分 大塚駅南口都電沿い
有料 有	卓球台10台	JR常磐線南千住駅より徒歩12分 都電荒川線荒川区役所前より徒歩5分

室内体育施設(卓球場・ボウリング場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
板橋区				
板橋区立勤労福祉会館 卓球室	板橋区志村3丁目32-6 03-3968-3265	09:00 - 21:00		卓球室
練馬区				
練馬区立旭町南地区区民館(体育室)	練馬区高松5丁目23-15 03-3904-5191	09:00 - 21:30	金曜	プール(15m2コース)、体育室416㎡、トレーニング室160㎡、音楽室60人、会議室60人、多目的室60人、大広間60人、和室10人、茶室10人、浴室20人、学習室30人、児童図書室20人
練馬区立春日町青少年館(レクリエーションホール)	練馬区春日町4丁目16-9 03-3998-5341	09:00 - 21:30	木曜	レクリエーションホール、会議室(第1・第2)、料理室、実習室、教室、和室、多目的室、学習室、談話コーナー
練馬区立南大泉青少年館(レクリエーションホール)	練馬区南大泉1丁目44-7 03-3924-3500	09:00 - 21:30	月曜	レクリエーションホール、教会(会議室兼用)
葛飾区				
葛飾区勤労福祉会館卓球室	葛飾区立石3丁目12-1 03-3694-7305	09:00 - 21:30		卓球室5台
葛飾区勤労福祉会館練習室	葛飾区立石3丁目12-1 03-3694-7305	09:00 - 21:30		
江戸川区				
江戸川区総合体育館卓球場	江戸川区松本1丁目35-1 03-3653-7441	09:00 - 21:30		卓球台5台
江戸川区スポーツセンター卓球場	江戸川区西葛西4丁目2-20 03-3675-3811	09:00 - 21:00		卓球台10台
江戸川区勤労福祉会館卓球場	江戸川区船堀4丁目2-5 03-3688-1481	09:00 - 21:30		卓球台7台
府中市				
府中市立総合体育館卓球室	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	09:00 - 21:00		卓球室8台
府中勤労福祉会館卓球室	府中市矢崎町1-16 042-366-6411	09:00 - 21:00		
小平市				
小平市立萩山公園卓球室	小平市小川東町4丁目4-1 042-342-3586	09:00 - 17:00	第4月	
多摩市				
多摩市立総合体育館第4スポーツホール	多摩市東寺方588-1 042-374-2313	09:00 - 21:15		第4スポーツホール240㎡
西東京市				
西東京市スポーツセンター第二体育室	西東京市中町1丁目5-1 0424-25-0505	09:00 - 21:00		
大島町				
大島勤労福祉会館・ボウリング室	大島町差木地字クダッチ 04992-4-0501	12:00 - 21:00	水曜	各種会議室有り
利島村				
利島勤労福祉会館・ボウリング室	利島村東山1351 04992-9-0046	12:00 - 21:00	月曜	

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	卓球台6台設置。	都営三田線志村三丁目駅
有料 有	区民が各種の活動の場として活用していただく施設です。プールやトレーニング室もありますので、お気軽にご利用ください。敷地面積3617㎡、総床面積3611㎡、会議室、音楽室、多目的室、茶室、和室、学習室、体育室もあります。	都営地下鉄12号線光が丘駅(A-4出口)より徒歩8分
有料 有	青少年館は、次代を担う青少年の健全な育成をはかるために設置された社会教育施設です。青少年の学習や文化活動に対する意欲に応えるため、学習・教養・スポーツ・趣味などに関する教室・講座・催しを行っています。	都営大江戸線練馬春日町駅より徒歩3分
有料 有	図書館が併設された若者向け学習・レクリエーション施設	西武池袋線保谷駅より徒歩15分
有料 有	勤労者の余暇活動の場、相互交流の場、仲間づくりやサークル活動の場として、多くの勤労者に親しまれ、利用されております。床面積181㎡	京成押上線京成立石駅より徒歩10分
有料 有	勤労者の余暇活動の場、相互交流の場、仲間づくりやサークル活動の場として、多くの勤労者に親しまれ、利用されております。床面積117㎡	京成押上線京成立石駅より徒歩10分
有料 無	卓球台5台設置。総床面積161㎡	JR総武線新小岩駅より瑞江駅行バス菅原橋下車
有料 無	卓球台10台設置 総床面積407㎡	東西線西葛西駅より徒歩7分
有料 無	卓球7台設置。 総床面積233㎡	都営新宿線船堀駅より徒歩3分
有料 無	卓球8台設置、主として一般公開使用となっている。	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車
有料 無		JR南部線・武蔵野線府中本町駅より徒歩3分
有料 無	プールの休けい室を、プール閉鎖期間中、卓球室として開放。総床面積210㎡。	西武多摩湖線萩山駅より徒歩3分
有料 無	7台の卓球台を設置しています。卓球の球は各自で用意すれば、ラケットは無料で貸し出しをしています。また、夜間もしくは土、日には指導員もいるので、どうぞお気軽におこし下さい。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より多摩センター行京王バスで15分東寺方下車徒歩2分
有料 無	ダンス、剣道、合気道、空手等に利用できます。面積273.3㎡	西武池袋線保谷駅よりバス5分保谷庁舎前下車
有料 無		バス停波浮港線・福祉会館前
有料 無		利島港より徒歩15分

室内体育施設(卓球場・ボウリング場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
新島村				
新島勤労福祉会館・ ボウリング室	新島村本村5丁目6-1	10:00 - 21:00	月曜	和室
	04992-5-0504			
三宅村				
三宅勤労福祉会館・ ボウリング室	三宅村神着106	10:00 - 21:00	水曜	各種会議室有り
	04994-2-0680			
八丈町				
東京都八丈勤労福 祉会館・ボウリング室	八丈町三根26-6	12:00 - 21:00	水曜	4レーン
	04996-2-0797			
小笠原村				
地域福祉センター多 目的ホール	小笠原村父島字興村	09:00 - 21:00	月曜	
	04998-2-3939			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有	無		新島港より徒歩15分
有	無		空港前よりバス神着下車徒歩3分
有	無		八丈島空港より徒歩15分
無	有	卓球用具あり	父島二見港より徒歩10分

6 格闘技施設

(1) 柔道場・剣道場

(2) すもう場・その他

格闘技施設(柔道場・剣道場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
千代田区立総合体育館柔剣道場	千代田区内神田2丁目1-8	09:00 - 21:30	月曜	柔道場(団体)360㎡、剣道場(団体)360㎡、個人、大人、個人、小人
	03-3256-8444			
中央区				
中央区立総合スポーツセンター第1武道場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内	09:00 - 21:30		柔道場208畳
	03-3666-1501			
中央区立月島スポーツプラザ 第一武道場	中央区月島1丁目9-2	09:00 - 21:00		武道場(畳)137㎡
	03-3534-5883			
中央区立総合スポーツセンター第2武道場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内	09:00 - 21:30		剣道場2面、(団体)
	03-3666-1501			
中央区立月島スポーツプラザ 第二武道場	中央区月島1丁目9-2	09:00 - 21:00		木床171㎡
	03-3534-5883			
港区				
港区スポーツセンター第2武道場	港区芝浦3丁目1-19	09:00 - 21:00	月曜	第1武道場360㎡、第2武道場360㎡
	03-3452-4151			
港区立氷川武道場	港区赤坂6丁目6-14	15:30 - 20:30	月曜	武道場175㎡
	03-3452-4151			
新宿区				
新宿スポーツセンター内武道場	新宿区大久保3丁目5-1	09:00 - 21:00		第一武道場(畳)196畳、第二武道場(木床)450㎡
	03-3232-7701			
文京区				
文京総合体育館柔道場	文京区湯島4丁目7-13	09:00 - 21:30		柔道場
	03-3814-4271			
文京スポーツセンター柔道場	文京区大塚3丁目29-2	09:00 - 21:30		柔道場
	03-3944-2271			
文京スポーツセンター剣道場	文京区大塚3丁目29-2	09:00 - 21:30		剣道場
	03-3944-2271			
文京総合体育館剣道場	文京区湯島4丁目7-13	09:00 - 21:30		
	03-3814-4271			
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター体育館第一・二武道場	台東区今戸1丁目1-10	09:00 - 22:00	月曜	第一武道場585㎡、第二武道場585㎡
	03-3872-3181			
目黒区				
目黒区立中央体育館柔道場	目黒区目黒本町5丁目22-8	09:00 - 21:00	月曜	柔道場180㎡(104畳)、更衣室、シャワー室
	03-3714-9591			
目黒区立中央体育館剣道場	目黒区目黒本町5丁目22-8	09:00 - 21:00	月曜	剣道場312㎡(12m×26m)、更衣室、シャワー室
	03-3714-9591			
世田谷区				
世田谷区立総合運動場体育館柔道場・剣道場	世田谷区大蔵4丁目6-1	09:00 - 21:00		柔道場72畳、剣道場108㎡
	03-3417-4276			
渋谷区				
渋谷区スポーツセンター武道場	渋谷区西原1丁目40-18	09:00 - 21:00		第一武道場(12×17m)、第二武道場(96畳)、第三武道場(弓道28m、アーチェリー30m、5人立)
	03-3468-9051			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	都心にあるスポーツ施設としては、めずらしく相撲場があり、区民はもちろん在勤者にも広く利用されています。団体(貸切)利用以外に、12種類の個人利用が出来、指導が受けられます。	JR神田駅西口より徒歩5分 営団地下鉄大手町駅A2出口より徒歩5分
有料 無	総床面積420㎡	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	柔道、合気道に利用できます。総床面積137㎡	有楽町線月島駅より徒歩5分
有料 無	総床面積352㎡	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	剣道、空手道、エアロビクスに利用できます。総床面積171㎡	有楽町線月島駅より徒歩5分
有料 無	港区在住在勤在学者を対象に、柔道・剣道・合気道・空手・なぎなたの定期練習会を夜間の時間帯で行っている。又、午後の時間帯では港区在住在学の小中学生を対象に、柔道・剣道・なぎなたの定期練習会を行っている。	JR田町駅より徒歩3分、都営浅草線、三田線三田駅より徒歩8分
有料 無	柔道、剣道の定期練習会を行っており、区民に親しまれている。日曜、祝日は、団体(在住・在勤の登録団体)貸出で、武道の練習場所となっている。	千代田線赤坂駅より徒歩8分
有料 有	柔道場、剣道場として、柔道、合気道、空手道、剣道、なぎなた、少林寺拳法の練習及び公式試合用として利用する。公式試合各2面	JR山手線高田馬場駅より徒歩10分
有料 無	敷地面積150㎡ 柔道、武道	千代田線湯島駅より徒歩5分 丸ノ内線本郷三丁目駅より徒歩10分
有料 有	98畳、敷地面積241㎡	丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩5分
有料 有	木床、230㎡、敷地面積229㎡	丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩5分
有料 無	敷地面積154㎡ 剣道、武道	千代田線湯島駅より徒歩5分 丸ノ内線本郷三丁目駅より徒歩10分
有料 無	柔道、剣道、空手道などに使用できます。第一武道場は585㎡、第二武道場は585㎡。	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 無	柔道場は104畳あり、柔道、空手道、少林寺拳法、幼児音楽体操高齢者音楽体操の一般公開を実施しています。	東急目黒線西小山駅より徒歩8分
有料 無	剣道場では剣道、なぎなた、古武道の一般公開を行っています。	東急目黒線西小山駅より徒歩8分
有料 無	72畳の柔道場と108㎡の剣道場を設置しています。	成城学園前駅より渋谷行バス日大商学部前下車徒歩5分
有料 有	第一武道場の床は板張り(剣道、空手道等)、第二武道場は畳(柔道、合気道等)、第三武道場は弓道場(アーチェリーも可能) 総床面積844㎡	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分

格闘技施設(柔道場・剣道場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
中野区				
中野体育館柔道場	中野区中野4丁目11-14 (中野体育館) 03-3389-3151	09:00 - 21:45	第2月	柔道場1面、広さ120畳(11m×17m)
中野体育館剣道場	中野区中野4丁目11-14 (中野体育館) 03-3389-3151	09:00 - 21:45	第2月	剣道場1面、広さ120畳(11m×17m)
北区				
北区滝野川体育館武道場	北区西ヶ原2丁目1-6 03-3940-1801	09:00 - 21:30		第1武道場、第2武道場
北区桐ヶ丘体育館柔剣道場	北区赤羽台3丁目17-57 03-3908-2316	09:00 - 20:30		柔道場108㎡、剣道場115㎡、合気道、空手、拳法、少林寺
荒川区				
荒川総合スポーツセンター第1,2武道場	荒川区南千住6丁目45-5 03-3805-1489	09:00 - 21:30		第1武道場290㎡、第2武道場289㎡
足立区				
東京武道館 第一武道場	足立区綾瀬3丁目20-1 03-5697-2111	09:00 - 21:00		柔道2面、合気道2面
東京武道館第二武道場	足立区綾瀬3丁目20-1 03-5697-2111	09:00 - 21:00		剣道2面、なぎなた2面、空手2面、大極拳、少林寺拳法
江戸川区				
江戸川区スポーツセンター柔道場剣道場	江戸川区西葛西4丁目2-20 03-3675-3811	09:00 - 21:30		柔道場(98畳)260㎡、剣道場260㎡
江戸川区総合体育館柔道場・剣道場	江戸川区松本1丁目35-1 03-3653-7441	09:00 - 21:30		柔道場(90畳)185㎡、剣道場185㎡
八王子市				
八王子市民体育館柔剣道場	八王子市台町2丁目3-7 0426-25-2305	09:00 - 21:00	月曜	柔道場98畳、剣道・空手道202㎡
府中市				
府中市立総合体育館第1・第2武道場	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	09:00 - 21:00		第1武道場(柔道場)2面、第2武道場(剣道場)2面
昭島市				
昭島市格技武道場	昭島市東町2丁目6-22 042-544-5111(2256)	08:30 - 22:00		武道場
小平市				
小平市立花小金井武道館	小平市花小金井5丁目463 042-343-1611	09:00 - 21:00		
小平市民総合体育館柔剣道場	小平市津田町1丁目1-1 042-343-1611	09:00 - 21:30		剣道場300㎡、柔道場300㎡
日野市				
日野市立南平体育館柔剣道場	日野市南平4丁目23-1 042-595-1541	09:00 - 21:00		柔道場、剣道場
清瀬市				
清瀬市民体育館柔剣道場	清瀬市下宿2丁目524-1 0424-93-4033	09:00 - 22:00	月曜	柔剣道場(63畳)203㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	柔道場1面(120畳)	JR中央線中野駅北口より徒歩7分
有料 無	剣道場1面(187㎡)。	JR中央線中野駅北口より徒歩7分
有料 無	第1武道場(板張り)は剣道の外、なぎなた、エアロビクスダンス、杖道、健康体操等に、第2武道場(畳張り)は柔道の外合気道、自彊術、健康体操等幅広い種目で利用されている。総床面積547㎡	JR京浜東北線上中里駅より徒歩5分
有料 無	柔、剣道場では、空手、少林寺、合気道等ができます。敷地面積223㎡	JR赤羽駅西口より体育館回りバスで5分 桐ヶ丘体育館前下車
有料 有	第1武道場が板張り、第2武道場が畳敷きとなっている。また、この施設は武道以外でも使用することが出来るため、エアロビクスやジャズダンス等幅広く利用できます。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分都電荒川線荒川区役所前より5分
有料 有	日本古来の伝統的文化である武道を継承し、普及、発展させるための、初めての総合的武道センターである。総床面積585㎡	営団地下鉄綾瀬駅より徒歩5分。駐車場は貸切利用者で駐車券を得た方及び平日の個人利用者のみ。
有料 有	日本古来の伝統的文化である武道を継承し、普及、発展させるための、初めての総合的武道センターである。総床面積585㎡	営団地下鉄綾瀬駅より徒歩5分
有料 無	柔道場260㎡(98畳)・剣道場260㎡	東西線西葛西駅より徒歩7分
有料 無	柔道場90畳(185㎡) 剣道場185㎡	JR総武線新小岩駅より瑞江駅行バス菅原橋下車
有料 無	柔剣道利用以外にも、体操・ダンス等のサークル、団体に広く利用されている。総床面積397㎡ 収容人数60人	JR中央線八王子駅よりバス法政大学行で13分市民体育館下車徒歩1分
有料 無	柔道試合場2面、剣道試合場2面及び観覧席136席あり。	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車
無料 無	駅から近く、武道だけではなくリズム体操などの軽スポーツにも利用されています。敷地面積1782㎡ 総床面積156㎡	JR青梅線東中神駅より徒歩5分
有料 有	第1道場(柔道・民踊等)が215㎡、第2道場(剣道・卓球等)が254㎡、弓道場が94㎡(3人立)、集会場が18㎡となっています。総床面積800㎡	西武新宿線花小金井駅より徒歩18分
有料 有	柔道場128畳。空手、合気道、なぎなた等も出来、市民の方に広く利用されています。総床面積600㎡ 収容人数160人	西武国分寺線鷹の台駅より徒歩2分
有料 有	剣道場と併設であり、28m×15m、畳60枚敷設。敷地面積6673㎡ 収容人数100人	京王線南平駅下車徒歩15分
有料 無	市民及び地域社会の文化及び体育の向上並びに市民の健康増進を図るための施設です。敷地面積8145㎡ 総床面積203㎡ 収容人数100人	西武池袋線清瀬駅北口より台田団地行バス15分台田団地下車徒歩1分

格闘技施設(柔道場・剣道場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
あきる野市				
秋川体育館柔・剣道場	あきる野市二宮683	09:00 -		柔道場222㎡、剣道場222㎡
	042-559-1163	21:30		
瑞穂町				
瑞穂武道館	瑞穂町大字箱根ヶ崎519	09:00 -		剣道場、柔道場
	042-557-7071	21:30		
青ヶ島村				
青ヶ島村武道館	青ヶ島村	09:00 -	月曜	武道場63㎡
	04996-9-0201	16:30		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	柔道・合気道・少林寺拳法・剣道・空手道等が利用できません。総床面積444㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩15分
有料 無	柔道、剣道、銃剣道等使用できます。	JR八高線箱根ヶ崎駅より徒歩15分
有料 無	図書館と武道場が併設されている施設です。	八丈島八重根漁港より船、または八丈島空港よりヘリコプター

格闘技施設(すもう場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
千代田区立総合体育館すもう場	千代田区内神田2丁目1-8 03-3256-8444	09:00 - 21:30	月曜	すもう場(団体)216㎡、個人、大人、個人、小人
港区				
港区スポーツセンター第4武道場	港区芝浦3丁目1-19 03-3452-4151	09:00 - 21:00	第1・3月	第4武道場117㎡。本土俵。
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター体育館相撲場	台東区今戸1丁目1-10 03-3872-3181	09:00 - 22:00	月曜	相撲場117㎡
大田区				
大田区相撲場	大田区東蒲田1丁目11-1 03-3733-8311	09:00 - 22:00		相撲場
渋谷区				
渋谷区スポーツセンターすもう場	渋谷区西原1丁目40-18 03-3468-9051	09:00 - 20:20		相撲場
豊島区				
豊島区立池袋スポーツセンター武道場	豊島区上池袋2丁目5-1 03-5974-7262	09:00 - 21:00		武道場 2面(畳・床)各216㎡
板橋区				
板橋区立相撲場	板橋区小豆沢3丁目1-1 03-3969-4166	09:00 - 17:00		
上板橋体育館第1・2武道場	板橋区桜川1丁目3-1 03-5399-6501	09:00 - 21:00		
板橋区立小豆沢体育館第1,2武道場	板橋区小豆沢3丁目1-1 03-3969-4166	09:00 - 21:00		一般公開(大人)、一般公開(小人)、貸切
板橋区立東板橋体育館第1,2武道場	板橋区加賀1丁目10-5 03-3579-2626	09:00 - 21:00		一般公開(大人)、一般公開(小人)、貸切
足立区				
足立区千住スポーツ公園すもう場	足立区千住緑町2丁目1-1 03-3879-7643	09:00 - 21:00		相撲場
東京武道館	足立区綾瀬3丁目20-1 03-5697-2111	09:00 - 21:00		大武道場2065㎡、第1武道場・第2武道場585㎡、弓道場 遠的用60m、弓道場 近的用28m、大研修室(200人)、和室研修室(8帖)7室、トレーニングルーム、情報資料コーナー
立川市				
立川市練成館	立川市柴崎町1丁目5-7 042-536-6711	06:00 - 21:30		柔道場1室、剣道場2室、弓道場5人、相撲場1面
三鷹市				
三鷹市相撲場	三鷹市野崎1丁目1-1 0422-45-1151	09:00 - 17:00	月曜	土俵420㎡
府中市				
府中市立総合体育館相撲場	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	09:00 - 21:00		相撲場2面

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	都心にあるスポーツ施設としては、めずらしく相撲場があり、区民はもちろん在勤者にも広く利用されています。団体(貸切)利用以外に、12種類の個人利用が出来、指導が受けられます。	JR神田西口より徒歩5分 営団地下鉄大手町(A2出口)より徒歩5分
有料 有	相撲場	JR田町駅より徒歩3分、都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分。
有料 無	土俵1面で、面積は117㎡	銀座線浅草駅より徒歩10分
有料 無	梅屋敷公園内に設置されています。	京浜急行線京急蒲田駅より徒歩10分
有料 無	屋外に屋根付き土俵が1面。夜間照明設備がついているので、夏時間(4月1日～11月14日)の間、夜8時20分まで利用できます。	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分
有料 有	常設畳敷1面、板敷1面	JR山手線池袋駅より徒歩7分
有料 無	区内唯一の相撲場のため 相撲愛好家に親しまれている。敷地面積280㎡	都営三田線志村坂上駅より徒歩5分
有料 有	第1武道場は畳敷(78畳)で、柔道・合気道・少林寺等が、第2武道場は板張(174㎡)で、剣道・空手・スポーツチャンバラ等が利用できます。	東武東上線板橋駅より徒歩10分
有料 無	月曜日から木曜日の午前、金曜日・土曜日の午前・午後、日曜日の全日は貸切利用。一般公開は曜日により種目が違うので体育館に問合せ。第1武道場は畳敷(90畳)、第2武道場は板張(158㎡)、柔道、合気道、剣道、空手、少林寺	都営三田線志村坂上駅より徒歩5分
有料 有	第1武道場は畳敷で、柔道・合気道・少林寺拳法等が、第2武道場は板張で、剣道・空手道等が利用できます。平日の夜間は、それぞれの種目の指導者がおりますので、初めての方にも指導します。	都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分
有料 無	床が上下左右に可動。床を開けると相撲場として利用、閉った状態では、一輪車・太極拳・空手等の多目的な利用が可能。	京成線千住大橋駅より徒歩5分
有料 有	日本古来の伝統的文化である武道を継承し、普及、発展させるため、初めての総合的武道センターで、建物は、山並み、波紋、人々の集まりをイメージしたものである。敷地面積14824㎡ 総床面積17605㎡	千代田線綾瀬駅より徒歩5分 駐車場は貸切利用で駐車券を得た方及び平日の個人利用者のみ。
有料 無	市民のいこいの場である、諏訪の森公園に隣接し、総合的な武道場として古くから市民に親しまれている。敷地面積2175㎡ 総床面積1435㎡	JR中央線立川駅南口より徒歩10分
無料 無	420㎡の土俵です。	JR中央線三鷹駅よりバス5分三鷹市役所前下車徒歩1分
有料 無	土俵2面、鉄砲柱2本。	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車

格闘技施設(すもう場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
多摩市				
多摩市馬引沢南公園相撲場	多摩市聖ヶ丘4丁目22	06:00 -17:00		相撲場1面
	042-374-2313			
多摩市立武道館	多摩市諏訪4丁目9	09:00 -21:15		武道場(全面)、武道場(半面)、武道場(個人開放)
	042-374-2313			
奥多摩町				
奥多摩町スポーツ・コミュニティ会館	奥多摩町氷川147-1	09:00 -21:00		柔道場80畳
	0428-85-1618			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	直径4m55cm。	京王相模原線京王永山駅より聖ヶ丘団地行バスで15分聖ヶ丘団地下車徒歩5分
有料 有	当武道館では、武道の他に、エアロビクス、美容体操、老人体操等実施をしている。総床面積1988㎡	京王相模原線京王永山駅よりバス10分終点諏訪4丁目下車徒歩2分
有料 無	通常、80畳のタタミが敷かれ、柔道、剣道、少林寺拳法等の練習に使用されているが、タタミは取りはずしが自由なので、多目的に利用できる。	JR青梅線奥多摩駅より徒歩4分

7 健康施設

- (1) トレーニング場
- (2) ジョギングコース
- (3) 健康センター・サウナ・入浴施設
・その他

健康施設(トレーニング場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
千代田区立総合体育館トレーニングルーム	千代田区内神田2丁目1-8 03-3256-8444	09:00 - 21:30	月曜	トレーニングルーム231㎡
中央区				
中央区立築地社会教育会館トレーニング室	中央区築地4丁目15-1 03-3542-4801	09:00 - 21:00	月曜	トレーニング室180㎡
中央区立総合スポーツセンタートレーニングルーム	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3666-1501	09:00 - 21:30		トレーニングルーム(個人利用)
港区				
港区スポーツセンタートレーニングパーク	港区芝浦3丁目1-19 03-3452-4151	09:00 - 21:00	第1・3月	トレーニングパーク665㎡
新宿区				
セブンシティアスレティッククラブ	新宿区西新宿4丁目34-1 03-3375-0106	09:30 - 22:00	第1・3月	アスレティッククラブ、温水プール、トレーニングジム、宿泊室、ホール貸会議室、レストラン、学園講座、年金相談室、年金図書資料室
新宿スポーツセンター内トレーニング室	新宿区大久保3丁目5-1 03-3232-7701	09:00 - 21:00		トレーニング室
国立霞ヶ丘競技場トレーニングセンター	新宿区霞ヶ丘町10 03-3403-1151	13:00 - 21:00		トレーニング場
文京区				
文京総合体育館トレーニングルーム	文京区湯島4丁目7-13 03-3814-4271	09:00 - 21:30		トレーニングルーム
文京スポーツセンタートレーニングルーム	文京区大塚3丁目29-2 03-3944-2271	09:00 - 21:30		トレーニングルーム
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター体育館トレーニング室	台東区今戸1丁目1-10 03-3872-3181	09:00 - 22:00	月曜	トレーニング室487㎡
台東区立谷中区民館トレーニング室	台東区谷中2丁目9-21 03-3828-9292	09:00 - 22:00	日曜	トレーニング室
台東区立雷門区民館トレーニング室	台東区浅草1丁目37-3 03-3843-9492	09:00 - 22:00	日曜	トレーニング室
台東区立金杉区民館トレーニング室	台東区下谷3丁目1-30 03-3876-2653	09:00 - 22:00	第4日	トレーニング室
台東区立台東一丁目区民館トレーニング室	台東区台東1丁目25-5 03-3834-4408	09:00 - 22:00	第1日	トレーニング室
台東区立浅草橋区民館トレーニング室	台東区浅草橋2丁目8-7 03-3851-4646	09:00 - 22:00		トレーニング室
台東区立上野区民館トレーニング室	台東区上野2丁目14-21 03-3832-9631	09:00 - 22:00	日曜	トレーニング室
台東区立寿区民館トレーニング室	台東区寿1丁目10-12 03-3842-8654	09:00 - 22:00	第3日	トレーニング室
墨田区				
墨田区すみだ中小企業センターヘルストレーニング室	墨田区文花1丁目19-1 03-3617-4351	09:00 - 21:00		140㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	都心にあるスポーツ施設としては、めずらしく相撲場があり、区民はもちろん在勤者にも広く利用されています。団体(貸切)利用以外に、12種類の個人利用が出来、指導が受けられます。	JR神田駅西口より徒歩5分 営団地下鉄大手町駅(A2出口)より徒歩5分
有料 無	週2回、トレーナーがきて相談、指導にあっている。	都営浅草線菅田日比谷線東銀座駅より徒歩7分
有料 無	総床面積529㎡ 約50機種80台	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 有	曜日毎に各種体操を行っている。又、指導員が、目的・体力にあわせて、トレーニング方法を指導する。40種のトレーニング器具がある。	JR田町駅より徒歩3分 都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分
有料 無	25メートルの温水プールとトレーニングジム・スポーツサウナを有し、厚生年金基金関係者の他、広く一般の方にもご利用いただけます。(月会員・平日月会員・スイムスクールあり。)	JR新宿駅より徒歩15分、新宿駅西口より送迎バス有。京王新線初台駅より徒歩7分
有料 有	気軽に楽しみながら健康体づくりが出来、水曜日午後には健康体力相談室で、スポーツ医事相談や、これに基づく運動処方等を行っている。	JR山手線高田馬場駅より徒歩10分
有料 無	会員数も3000人を超え、毎日数百人の人達がトレーニングしている。陸上競技場、水泳場、体育館等を利用した各種スポーツ教室も利用できる。	JR中央線千駄ヶ谷駅より徒歩6分。都営大江戸線 国立競技場駅下車 徒歩1分
有料 無	区内在住、在勤、在学の方が利用できます。但し、利用(入会)には簡単なスポーツテスト(月2回)等が必要です。	千代田線湯島駅より徒歩5分 本郷三丁目駅より徒歩10分
有料 有	コンピネーションマシン、エアロバイクなどを設置。敷地面積317㎡	丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩5分
有料 無	指導員を置き、健康体力相談、トレーニング教室を実施している。	都営浅草線浅草駅より徒歩10分
無料 無	サイクルトレーナー、ランニングマシン、ステップマシン、チェストプレス、腹筋台などが使用できます。総床面積70㎡。曜日により指導員を配置。	千代田線千駄木駅より徒歩5分
無料 無	サイクルトレーナー、ステップマシン、ランニングマシン、チェストプレス、レッグカール他。総床面積67㎡。曜日により指導員配置。平成14年4月機器リニューアル。	都営浅草線浅草駅より徒歩5分
無料 無	サイクルトレーナー、ランニングマシン、パレルローラー、ベルトパイプレーター、ツイストマシン、トレーニング用ベンチなどが使用できます。総床面積71㎡。曜日により指導員を配置。	日比谷線入谷駅より徒歩5分
無料 無	サイクルトレーナー、複合トレーナー、ランニングマシン、パレルローラー、ステップマシン、他、などが使用できます。総床面積113㎡。曜日により、指導員を置き、簡単な教室を開催。	日比谷線秋葉原駅より徒歩7分
無料 無	サイクルトレーナー、ランニングマシン、パレルローラー、ベルトパイプレーターなどが使用できます。総床面積76㎡。曜日により指導員配置。	JR総武線浅草橋駅より徒歩7分
無料 無	サイクルトレーナー、チェストプレス、ランニングマシン、クランチ、フライ、ステップマシン、その他、などが使用できます。総床面積72㎡。平成13年1月にリニューアル。曜日により、指導員配置。	JR上野駅より徒歩5分
無料 無	サイクルトレーナー、ランニングマシン、ステップマシン、フライなどが使用できません。総床面積104㎡。曜日により、指導員配置。	銀座線田原町駅より徒歩5分、大江戸線蔵前駅より徒歩5分
有料 無	ヘルストレーニング指導員が火・水・金は18時～21時まで土は15時～17時、18時～21時まで希望者に直接指導している。敷地面積140㎡ 総床面積140㎡	東武電線小村井駅より徒歩6分

健康施設(トレーニング場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
江東区				
江東区健康センター	江東区東陽2丁目1-1	09:00 - 21:00		トレーニングルーム
	03-3647-5402			
目黒区				
目黒区立中央体育館トレーニング室	目黒区目黒本町5丁目22-8	13:00 - 21:00	月曜	
	03-3714-9591			
目黒区勤労福祉会館トレーニング室	目黒区目黒2丁目4-36目黒区民センター内	09:00 - 20:30	月曜	トレーニング室 第一洋室 第二洋室 和室 サークル室
	03-3711-1134			
目黒区立駒場体育館トレーニング室健康体力相談室	目黒区駒場2丁目19-39	09:30 - 20:30	月曜	トレーニング室1室
	03-3485-7761			
目黒区立八雲体育館(トレーニング室)	目黒区八雲1丁目1-1	09:00 - 20:30	月曜	
	03-5701-2984			

大田区

大田区体育館トレーニングルーム	大田区東蒲田1丁目11-1	09:00 - 22:00		トレーニングルーム1室
	03-3733-8311			

世田谷区

簡易保険東京青少年レクセンターフィットネスクラブ	世田谷区鎌田2丁目17-1	10:00 - 20:00		ランニングトラック、フィットネス(スイミングプール、アスレチックジム、エアロスタジオ、サウナ、ジャグジー、ゴルフレンジ、スカッシュコート、ダンニングマシン)
	03-3709-0161			
駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム	世田谷区駒沢公園1-1	09:00 - 21:00		更衣室、シャワー室
	03-3421-6121			
東京厚生年金スポーツセンターアスレチックルーム	世田谷区大蔵4丁目7-1	10:00 - 20:30		アスレチック594㎡、サウナ(18名×2)
	03-3416-2611			

渋谷区

渋谷区スポーツセンタートレーニング室	渋谷区西原1丁目40-18	09:00 - 21:00		トレーニング室(トレーニング機器各種あり)
	03-3468-9051			
猿楽トレーニングジム	渋谷区猿楽12-35	09:00 - 21:00	月曜	トレーニングエリア(マシンスペース・フリースペース)ロビー、スポーツ相談室、更衣室、スタッフルーム
	03-3468-9051-2			
東京体育館・トレーニングルーム	渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1	09:00 - 21:00		トレーニングルーム
	03-5474-2111(241)			
恵比寿社会保険福祉センター(アスレチックジム)	渋谷区恵比寿南3丁目9-8	10:00 - 16:00	日・月・祝	
	03-3719-4841			

杉並区

杉並区立永福和泉地域区民センター体育室、トレーニング	杉並区和泉3丁目8-18	09:00 - 21:00		体育室20名 トレーニング室12名
	03-5300-9411			
杉並区立井草地域区民センタートレーニング室	杉並区下井草5丁目7-22	09:00 - 21:00		トレーニング室 10名
	03-3301-7720			
杉並区立高円寺地域区民センター体育室、トレーニング室	杉並区梅里1丁目22-32 センオン杉並	09:00 - 21:00		体育室 50名、トレーニング室10名
	03-3317-6611			
杉並区立西荻地域区民センター体育室、トレーニング室	杉並区桃井4丁目3-2 勤労福祉会館併設	09:00 - 21:00		体育室900名 トレーニング室10名
	03-3301-0811			
杉並区立高井戸地域区民センター体育室、トレーニング室	杉並区高井戸東3丁目7-5	09:00 - 21:00		体育室500名 トレーニング室8名
	03-3331-7841			
杉並区立阿佐谷地域区民センター体育室、トレーニング室	杉並区阿佐谷南1丁目47-17	09:00 - 21:00		トレーニング室7名、体育室
	03-3314-7211			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料 障	施設の特徴	交通機関
有料 有	健康センターは、「自分の健康は自分で守る」という積極的な健康づくりのためのトレーニングルームを備えた施設です。主に健康カルチャースクールや健康度測定の健康増進事業、リハビリ事業などを実施しています。	東西線東陽町駅より徒歩8分
有料 無	パーベル、ダンベルを使用したウェイトトレーニングを中心に、ストレッチング、各種トレーニングマシンを利用するトレーニングが出来ます。	東急目黒線西小山駅より徒歩8分
有料 無	各種器具による体力づくり、健康体操の場としてご利用下さい。毎週土曜日午後6時30分～8時30分まで指導員を配置しております。	JR山手線目黒駅より徒歩10分
有料 無	筋力・持久力等のトレーニング機器を中心に運営されています。火曜日には、無料で健康体力相談を行っています。総床面積96㎡ 収容人数23人	井の頭線駒場東大前駅より徒歩5分
有料 有	バリアフリー、冷暖房付	東急東横線都立大学駅より徒歩7分
有料 無	美容と健康のための基本的練習と基礎体力養成の練習場として、エアロバイク・パーベル等の器具が揃っている。総床面積160㎡	京浜急行線京急蒲田駅より徒歩10分
有料 無	郵便局の簡易保険の加入者の皆様に、スポーツを通して、健康の増進と体力の育成を図っていただくための施設です。敷地面積20700㎡ 総床面積5340㎡	田園都市線二子玉川駅より成城学園前行または小田急線成城学園前駅より二子玉川駅行バスで15分鎌田下車徒歩5分
有料 有	マシンを利用した各種トレーニングをはじめ、陸上競技場が空いていればジョギングも楽しめます。	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分 陸上競技場バックスタンド下
有料 無	最新の機材を集め、トレーナーによるストレッチ体操があり、エアロピクス他、フロアプログラムが充実している。又、個々の目的に合わせたトレーニングメニューの作成が出来る。	小田急線成城学園前駅よりバススポーツセンター下車
有料 無	専属のトレーニング指導員がスポーツの経験や好みに応じたプログラムを作成し、指導いたします。	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分
有料 有	猿楽小学校体育館と併設	東急東横線代官山駅より徒歩7分
有料 無	各種トレーニング機器が、33機種87台備わっています。室内用スポーツシューズとトレーニングウェアの準備が必要です。トレーニングルーム利用料金内で、栄養相談も受けられます。収容人数100人	JR中央線千駄ヶ谷駅より徒歩1分、都営地下鉄大江戸線国立競技場駅(東京体育館前)よりA4出口前
有料 有	中高年のための体力アップや減量・肩こり腰痛防止などの目的に合わせた個人別運動プログラムを作成・指導致します。また、ストレッチやからだの歪み矯正体操などのグループレッスンもあります。	JR線恵比寿駅西口より徒歩6分・地下鉄日比谷線恵比寿駅5番出口より徒歩5分・東急代官山駅正面口より徒歩7分
有料 無	各種体育器具、トレーニング機器を備えています。	京王井の頭線永福町駅より徒歩5分
有料 有	各種トレーニング機器を備えています。	西武新宿線井荻駅より徒歩 JR中央線荻窪駅よりバス妙正寺地下車
有料 有	各種体育器具、トレーニング機器を備えています。	丸の内線東高円寺駅より徒歩5分
有料 有	各種体育器具、トレーニング機器を備えています。	JR中央線西荻窪駅より井荻行又は荻窪行バスで桃井4丁目下車
有料 無	各種体育器具、トレーニング機器を備えています。	京王井の頭線高井戸駅より徒歩2分
有料 有	各種体育器具、トレーニング機器を備えています。	JR中央線阿佐ヶ谷駅より徒歩2分

健康施設(トレーニング場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
豊島区				
豊島区立勤労福祉会館ランニングコース	豊島区西池袋2丁目37-4	09:00 - 21:30		ランニングコース1周
	03-3980-3131			
豊島区立巣鴨体育館トレーニングルーム	豊島区巣鴨3丁目8-7	09:00 - 21:30		トレーニングルーム98㎡ エアロピクス42㎡
	03-3918-7101			
豊島区立池袋スポーツセンター トレーニングルーム	豊島区上池袋2丁目5-1	09:00 - 21:00		プール25m×4コース、トレーニングルーム 340㎡、スタジオ 221㎡、リラクゼーションルーム 115㎡、サウナ、子どもプール32㎡、ジャグジー
	03-5974-7262			
豊島区立西池袋温水プール トレーニングルーム	豊島区西池袋4丁目7-5	09:00 - 21:30		温水プール(25m×12m)、トレーニングルーム
	03-3981-6468			

北区

北区桐ヶ丘体育館トレーニングルーム	北区赤羽台3丁目17-57	09:00 - 20:30		トレーニングルーム
	03-3908-2316			

荒川区

荒川総合スポーツセンタートレーニングルーム	荒川区南千住6丁目45-5	09:00 - 21:30		トレーニングルーム345㎡
	03-3805-1489			

板橋区

板橋区立小豆沢体育館トレーニングルーム	板橋区小豆沢3丁目1-1	09:00 - 21:00		
	03-3969-4166			
板橋区高島平温水プールトレーニングルーム	板橋区高島平8丁目28-1	09:00 - 21:00		トレーニングセンター202㎡
	03-3932-5348			
赤塚体育館トレーニングルーム	板橋区赤塚5丁目6-1	09:00 - 21:00		トレーニングルーム 375㎡
	03-3938-1966			
上板橋体育館トレーニングルーム	板橋区桜川1丁目3-1	09:00 - 21:00		トレーニングマシン 25種43機、トレーニング走路(1周172m)
	03-5399-6501			
板橋区立東板橋体育館トレーニングルーム	板橋区加賀1丁目10-5	09:00 - 21:00		トレーニングルーム251㎡、トレーニング走路(1周152m)
	03-3579-2626			

練馬区

練馬区立勤労福祉会館(トレーニングルーム)	練馬区東大泉5丁目40-36	09:00 - 22:00	火曜	コンベーションマシン1台、エアロバイク4台、腹筋台1台、背筋台1台、ローインプマシン1台、パレルローラー1台、ツイストマシン1台、ベルトバイブレーター1台他、トレーナー1名常駐
	03-3923-5511			

足立区

東京武道館トレーニングルーム	足立区綾瀬3丁目20-1	09:00 - 20:45		トレーニングルーム、各種マシン 30機種
	03-5697-2111			

江戸川区

江戸川区スポーツセンターみんなのスポーツルーム	江戸川区西葛西4丁目2-20	09:00 - 21:00		スポーツルーム738㎡
	03-3675-3811			
江戸川区グリーンパレス・トレーニング室	江戸川区松島1丁目38-1	09:00 - 21:30		トレーニング室72㎡
	03-3653-5151(153)			
江戸川区総合体育館トレーニング室	江戸川区松本1丁目35-1	09:00 - 21:30		トレーニング室190㎡
	03-3653-7441			

青梅市

青梅市総合体育館トレーニングルーム	青梅市河辺町4丁目16-1	09:00 - 21:30		定員 50人268㎡
	0428-24-7721			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	登録制。利用できる方は16才以上の勤労者です。	JR池袋駅より徒歩10分
有料 有	利用できる方は、16才以上の方で、登録制となっている。マシンフィットネス、フリーウェイト、エアロフィットネスの利用ができます。	JR山手線大塚駅より徒歩10分 大塚駅北口
有料 有	健康増進施設、運動療法施設	JR山手線池袋駅より徒歩7分
有料 有	コンパクトなコーナーでありながら全身のトレーニングが可能。また専門のトレーナーが常駐しており、トレーニングに関する相談やヘルスパランスチェック(予約制)を実施。(80㎡)	西武池袋線椎名町駅より徒歩7分 JR池袋駅より徒歩15分
有料 無	バーベル、鉄アレイ等が設置してありウエイトトレーニングができる。敷地面積145㎡	JR赤羽駅西口より体育館回りバスで5分 桐ヶ丘体育館前下車
有料 有	いつでも誰でも(中学生以下は除く)利用したい時に利用できる。利用者個々に個人カードを渡し、毎回の記録をしてもらい、体力の向上・健康管理に努めてもらう。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分、都電荒川線荒川区役所前より徒歩5分
有料 無	ウェイトトレーニング用器具のみである。	都営三田線志村坂上駅より徒歩7分
有料 無	小学5年生から利用できるアップダウンスロープトレーナーから、レッグプレス・パタフライマシン・ベンチプレスなどがある。敷地面積3929㎡	都営三田線高島平駅(団地と反対側に下車)より徒歩5分
有料 有	油圧機器によるトレーニングや、第二・第四木曜日親子体操教室をしています。トレーニング、体操、スポーツ相談、体力測定室	東武東上線下赤塚駅及び成増駅より徒歩15分
有料 有	機器によるトレーニングや、トレーナーによる体力相談を行っています。	東武東上線板上板橋駅より徒歩10分
有料 有	油圧機器によるトレーニングや、トレーナーによる体力相談を行っております。トレーニング、体操、体力測定	都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分
有料 無	主として、中小企業に働く勤労者の文化、教養および福祉の向上を図るために設置された。	西武池袋線大泉学園駅より徒歩3分
有料 有	日本古来の伝統的文化である武道を継承し、普及、発展させるための、初めての総合的武道センターである。最新のトレーニング機器が約30機種、50台備えられている。収容人数50人	営団地下鉄綾瀬駅より徒歩5分
有料 無	パタフライ、ショルダープレス、アブドミナル、レッグプレス、スクワット、ベンチプレスエアロボード、自転車など 総床面積757㎡	東西線西葛西駅より徒歩7分
有料 無	ベンチプレス、腹筋台、自転車、ランニングマシン、レッグエクステーション、パタフライマシンなど。総床面積72㎡	JR総武線新小岩駅より葛西・西葛西行バス江戸川区役所前下車
有料 無	ベンチプレス、ダンベル、ランニングマシンなど。フリーウェイトを中心に行う。総床面積190㎡	JR総武線新小岩駅より瑞江駅行バス菅原橋下車
有料 有	いつでも、だれでも気軽に健康・体力づくりのできるトレーニングルームです。	JR青梅線河辺駅より徒歩5分

健康施設(トレーニング場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
府中市				
府中市総合体育館トレーニング室	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	09:00 - 21:00		トレーニング室400㎡
小平市				
国分寺市民スポーツセンターフィットネスルーム	小平市上水本町6丁目22-1 042-326-2211	09:30 - 21:30	月曜	トレーニング室233㎡、体力測定室160㎡
小平市民総合体育館トレーニング室	小平市津田町1丁目1-1 042-343-1611	09:30 - 21:30		
日野市				
日野市立南平体育館トレーニングルーム	日野市南平4丁目23-1 042-591-1541	09:00 - 21:00	第1月	
国立市				
国立市くになち市民総合体育館トレーニング室	国立市富士見台2丁目48-1 042-573-4111	09:30 - 20:30		トレーニング室329㎡
くになち南市民プラザトレーニング室	国立市泉2丁目3-2 042-573-4111	10:00 - 20:00	月・火・木	トレーニング室172㎡、更衣室、シャワールーム133㎡
東大和市				
東大和市民体育館トレーニング室	東大和市桜が丘2丁目167-13 042-566-3531	09:00 - 21:30	火曜	
東久留米市				
柳泉園グランドパークトレーニング室	東久留米市下里4丁目3-10 0424-73-3121	10:00 - 21:00	木曜	テニスコート5面、野球場2面、室内プール2.5m、会議室4室、浴場施設2室、歩行用プール
多摩市				
多摩市立総合体育館第3スポーツホール	多摩市東寺方588-1 042-374-2313	09:00 - 21:15		トレーニング場200㎡
西東京市				
西東京市スポーツセンタートレーニング室	西東京市中町1丁目5-1 0424-25-0505	09:00 - 21:00		

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	ウエイトトレーニング、サーキットトレーニング、エアロビクスに使用できます。	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車
有料 有	コンピューターとオンラインでつながった機械で、体力測定を行いそれを基にして、トレーニングのプログラムを組む。総床面積393㎡	JR中央線国分寺駅北口より小川上宿美大前行西武バス8分けやき公園下車
有料 有	指導員がトレーニングの方法、身体の管理などについて、それぞれの目的に応じた無理のないプログラムでアドバイスしています。総床面積355㎡ 収容人数86人	西武国分寺線鷹の台駅より徒歩2分
有料 無	エアロビクスゾーン・ダンベルゾーン・マシンゾーン・ストレッチゾーンがあります。はじめての方はビギナー講習会を受講していただけます。	京王線南平駅下車徒歩15分
有料 有	トレーナーが、個人の体力や体調に合った運動プログラムを指導いたします。その他、時間帯によってトレーナーによる一斉体操指導(リフレッシュ体操)があります。敷地面積6010㎡ 総床面積329㎡ 収容人数50人	JR中央線国立駅南口より矢川駅行立川バスで10分市民総合体育館前下車徒歩2分
有料 無	トレーナーが、個人の体力や体調に合った運動プログラムを指導いたします。収容人員25人、トレーニング、体操。	JR中央線国立駅よりバス20分。JR南武線矢川駅より泉2丁目行バス5分終点泉2丁目下車徒歩1分
有料 無	トレーニングメニューの作成ができます。月曜日～金曜日(火曜日を除く)の夜間と土・日・祝日の午前と午後と夜間は、専属のトレーナーが配置されています。市民体育館に併設されています。延べ床面積53㎡	西部拝島線玉川上水駅より徒歩8分・多摩都市モノレール玉川上水駅より徒歩8分桜街道駅より徒歩8分
有料 無	清瀬市、東久留米市、西東京市の3市で構成する一部事務組合で、構成市の市民のごみ及びし尿を処理する施設であり、ごみ処理施設の余熱を熱源として温水プール施設を運営している。敷地面積95600㎡	西武池袋線東久留米駅より西武バス武蔵小金井行で15分久留米西団地下車徒歩6分
有料 無	総合体育館のトレーニングルームでは各種トレーニング機器を全面入替えしました。日頃運動不足な方、ぜひ利用してみてください。あなたに合った利用方法がきっと見つかります。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より多摩センター行京王バスで15分東寺方下車徒歩2分
有料 無	コンビネーション14機種、エアロバイク、ストレッチゾーン等 面積152.5㎡	西武池袋線保谷駅よりバス5分保谷庁舎前下車

健康施設(ジョギングコース)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
墨田区				
墨田区錦糸公園ランニングコース	墨田区錦糸4丁目15-1 錦糸公園内			
	03-5608-6312			
墨田区東あずま公園ランニングコース	墨田区立花2丁目32-12 東あずま公園内			
	03-5608-6312			
墨田区墨堤ランニングコース	墨田区隅田川護岸(枕橋～白鬚橋間)			
	03-5608-6312			

中野区

平和の森公園ジョギングコース	中野区新井3-37			
	03-3228-8849			
北江古田公園ジョギングコース	中野区江古田3-4			
	03-3228-8849			
神田川四季の道ジョギングコース	神田川沿小湊橋～淀橋手前50m(継続して整備中)			

荒川区

荒川区荒川自然公園ジョギングコース	荒川区荒川8丁目25-3	09:00 - 17:00	月曜	
	03-3803-4042			
荒川区日暮里南公園ジョギングコース	荒川区東日暮里5丁目19-1			
	03-3802-3111(2751)			

江戸川区

健康の道(江戸川)	江戸川沿い(北小岩八丁目～篠崎町三丁目付近)			距離表示・健康サイン・ソーラー灯など 6600m
	03-5662-1930			
健康の道(旧海岸堤防部)	清新町～南葛西(総合レクリエーション公園沿い)			距離表示・健康サイン・ソーラー灯など 5700m
	03-5662-1930			
健康の道(新中川)	新中川沿い(上一色橋～今井水門)			距離表示・健康サイン・ソーラー灯など 10400m
	03-5662-1930			

三鷹市

三鷹市大沢総合グラウンドジョギングコース	三鷹市大沢5丁目7-1	07:00 - 19:00		
	0422-45-1151			

東大和市

東大和市緑地ジョギングコース	東大和市狭山3丁目周辺			
	042-566-3531			
東大和市上仲原ジョギングコース	東大和市向原1丁目周辺			
	042-566-3531			

武蔵村山市

武蔵村山市大南公園ジョギングコース	武蔵村山市緑が丘2542			
	042-565-1111(262)			

多摩市

多摩市諏訪南公園一周ジョギングコース	多摩市諏訪5丁目14			ジョギングコース500m
	042-374-2313			
多摩市多摩川歩行者自転車ジョギングコース	多摩市一ノ宮1049先			ジョギングコース2400m
	042-374-2313			
多摩市一ノ宮公園ジョギングコース	多摩市一ノ宮1049先			ジョギングコース1050m
	042-374-2313			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

障	施設の特徴	交通機関
無	錦糸公園の中にあるランニングコース1周850m	JR総武線錦糸町駅より徒歩3分
無	東あずま公園の中にあるランニングコース 1周350m	東武亀戸線東あずま駅
無	全2kmで、100m毎に距離を表示した多目的に利用できる健康コースである。	東武線業平橋駅より徒歩10分

無	ジョギングコース全長400m	西武新宿線沼袋駅より徒歩3分
無	ジョギングコース全長500m	都営大江戸線新江古田駅より徒歩6分
無	自転車・歩行者専用道路 全長1600m	JR中央線東中野駅より徒歩4分

有	公園内の園路(外周)を利用したものである。延長1120m	都電荒川線荒川二丁目駅より徒歩1分
無	公園内の園路を利用したものである。延長320m	JR日暮里駅より徒歩5分

無	ウォーキングや散策などが気軽に親しめるように距離表示・健康サイン・ソーラー灯などが設置されています。自動車などの乗り入れがなく安全に歩ける健康づくりの専用道路です。	
無	ウォーキングや散策などが気軽に親しめるように距離表示・健康サイン・ソーラー灯などが設置されています。自動車などの乗り入れがなく安全に歩ける健康づくりの専用道路です。	
無	ウォーキングや散策などが気軽に親しめるように距離表示・健康サイン・ソーラー灯などが設置されています。自動車などの乗り入れがなく安全に歩ける健康づくりの専用道路です。	

無	ジョギングコース1000m	JR中央線三鷹駅よりバス15分飛行場入口下車徒歩10分程度
---	---------------	-------------------------------

無	1周1300mのジョギングコースです。	西武多摩湖線武蔵大和駅より立川行き西武バスで高木下車
無	1周1700mのジョギングコースです。	西武拝島線東大和市駅より久米川行き西武バスで5分新堀下車

無	各種樹木(約1000本)が植樹され緑豊かな中に設置した1周750mのジョギングコースである。	JR中央線立川駅よりバス団地中央下車徒歩5分
---	--	------------------------

無	コース、500m。	京王相模原線京王永山駅より諏訪4丁目バスで5分諏訪南公園下車徒歩1分
無	コース、2400m。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩15分
無	コース、1050m。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩15分

健康施設(ジョギングコース)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
多摩市和田公園一周ジョギングコース	多摩市和田795			ジョギングコース300m
	042-374-2313			
多摩市落合南公園ジョギングコース	多摩市落合3丁目30			ジョギングコース400m
	042-374-2313			
多摩市永山北公園一周ジョギングコース	多摩市永山2丁目5			ジョギングコース580m
	042-374-2313			
多摩市永山南公園一周ジョギングコース	多摩市永山4丁目7			ジョギングコース480m
	042-374-2313			
多摩市愛宕東公園ジョギングコース	多摩市愛宕1丁目66			ジョギングコース570m
	042-374-2313			
多摩市多摩東公園ジョギングコース	多摩市諏訪4丁目9			ジョギングコース630m
	042-374-2313			
多摩市豊ヶ丘南公園一周ジョギングコース	多摩市豊ヶ丘5丁目12			ジョギングコース400m
	042-374-2313			
多摩市立総合体育館ジョギングコース	多摩市東寺方588-1	09:00 - 21:15		ジョギングコース110m
	042-374-2313			
多摩市諏訪北公園ジョギングコース	多摩市諏訪3丁目11			ジョギングコース350m
	042-374-2313			
多摩市貝取南公園一周ジョギングコース	多摩市貝取4丁目13			ジョギングコース550m
	042-374-2313			
多摩市貝取北公園ジョギングコース	多摩市貝取2丁目1-1			ジョギングコース350m
	042-374-2313			
多摩市一本杉公園ジョギングコース	多摩市南野2丁目14-1			ジョギングコース900m
	042-374-2313			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

障	施設の特徴	交通機関
歩 道 無	コース、300m。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より高幡不動行バスで15分多摩第2小学校下車徒歩10分
歩 道 無	コース、400m。	京王相模原線京王多摩センター駅より豊ヶ丘4丁目行バスで10分落合4丁目下車徒歩5分
歩 道 無	コース、580m。	京王相模原線京王永山駅より徒歩1分
歩 道 無	コース、480m。	京王相模原線京王永山駅より諏訪4丁目行バスで4分都民銀行下車徒歩2分
歩 道 無	コース、570m。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より市役所経由多摩センター行バスで15分愛宕東公園下車徒歩1分
歩 道 無	コース、630m。	京王相模原線京王永山駅より諏訪4丁目行バスで7分諏訪4丁目下車徒歩6分
歩 道 無	コース、400m。	京王相模原線京王多摩センター駅より豊ヶ丘4丁目行バスで7分落合4丁目下車徒歩1分
有 料 無	全長110メートルのジョギングコース。雨の日も走ることができ、ジョギングペースメーカーつきなので、外で走るのとは一味違った練習ができます。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より多摩センター行京王バスで15分東寺方下車徒歩2分
歩 道 無	コース、350m。	京王相模原線京王永山駅より徒歩8分
歩 道 無	コース、550m。	京王相模原線京王永山駅よりバス8分貝取2丁目下車徒歩2分
歩 道 無	コース、350m	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より永山5丁目行バスで20分貝取下車徒歩3分
歩 道 無	コース、900m。	京王相模原線京王多摩センター駅より豊ヶ丘4丁目行バスで15分豊ヶ丘5丁目下車徒歩6分

健康施設(健康センター・サウナ・入浴施設・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
文京区				
文京区健康センター	文京区春日1丁目16-21 文京シビックセンター 3階 03-5803-1116	09:00 - 21:30		トレーニング室314㎡、体力測定室19㎡、栄養指導室79㎡、診察室19㎡、問診室21㎡、処置室17㎡、心電図室19㎡、X線撮影室26㎡、歯科相談室46㎡、急患情報センター33㎡等
渋谷区				
東京体育館・健康体力相談室	渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1 03-5474-2111			健康体力相談室
杉並区				
杉並ラドンスパ	杉並区上荻1丁目19-10 03-3398-4952	11:00 - 24:00	火曜	宴会パック2コース 4000円コースお通し、鍋、刺身、天ぷら、ビール付入浴代込み。3500円コースもあり。しゃぶしゃぶコース4500円もやっています。すべて入浴代込みコース利用の方次回入浴券プレゼント
練馬区				
練馬ラドンサウナ健康センター	練馬区高野台2丁目6-19 03-3997-5111	10:00 - 24:00		
江戸川区				
東京健康ランド	江戸川区船堀1丁目2-1 03-3878-4126	05:00 - 02:00		露天風呂、桧風呂、パイラバス、二股カルシウム温泉、漢方薬湯、水風呂、ジェットバス、ミルクインバス、パルスバス、高温サウナ、塩サウナ、大広間、和風大座敷、レストルーム、ビデオルーム
八王子市				
八王子市戸吹湯ったり館	八王子市戸吹町1798 0426-96-6113	10:00 - 21:00	木曜	82畳の大広間、27畳の和室
府中市				
府中物療ラドン健康センター	府中市新町2丁目64 042-367-2131	10:00 - 21:00		ラドン温泉、マッサージ、診療所、宴会場(5名から250名までの宴会が可能)、カラオケ、ゲームコーナー。
昭島市				
湯あそびひろば スパ昭島	昭島市田中町3丁目8-1 042-546-1126	09:00 - 08:00		レストルーム・ビデオルーム・ゲームコーナー・喫茶コーナー・大宴会場(240名収容)・中小宴会場(10~100名)・マッサージ・アカスリ・頭皮マッサージ・韓国式よもぎ蒸し
砂塩風呂 砂楽砂	昭島市田中町3丁目8-8 042-500-2641	09:00 - 23:00	無休	砂塩風呂。ウェイトニングルーム。リラクスルーム。売店。
小金井市				
栗山公園健康運動センター	小金井市中町2丁目21-1 042-382-1001	09:00 - 21:00	月曜	トレーニングルーム193.9㎡、フィットネスルーム193.9㎡、ティールーム42.1㎡、救護室16.1㎡、機能回復室50.9㎡、温水プール466.5㎡
小平市				
小平市健康センター	小平市学園東町1丁目19-12 042-346-3700	08:30 - 17:00	土・日	貸出利用施設ではありません。
日野市				
日野市生活・保健センター	日野市日野本町1丁目6-2 042-581-6500	09:00 - 21:30	月曜	集会室、会議室4部屋、講座室、練習室、プール
東村山市				
東村山市民スポーツセンター スポーツ医科学室	東村山市久米川町3丁目30-5 042-393-9222	14:00 - 18:00	月・水・金	検査、相談
東久留米市				
柳泉園グランドパーク 湯~プラザ柳泉園	東久留米市下里4丁目3-10 0424-73-3121	10:00 - 21:00	木曜	

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	当健康センターは、健康増進事業のほか、休日の急患医療情報提供事業、障害者歯科診療、成人歯科健診等を行っている。健康増進事業は、各種コースにわかれており、内容や日程は区報「ぶんきょう」及びリーフレット等で案内している。	営団丸ノ内線・南北線後楽園駅より徒歩1分 都営三田線春日駅より徒歩1分 都営大江戸線より0分
有料 無	持久力測定(心肺機能・スタミナ)相談、筋力測定(上肢または下肢の筋力)相談の2コースがあります。高校生相当以上の方が利用でき、団体の利用も受け付けています。	JR中央線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩1分、都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅(東京体育館前)」下車A4出口前
有料 無	ラドン温泉健康センターです。ハリ灸オイルマッサージ、備長炭風呂、備長炭遠赤サウナ、スチームサウナ、塩サウナ、天然地下水の水浴ミネラル水として飲みます。	JR中央線荻窪駅より徒歩3分 青梅街道並び、杉並公会堂手前
有料 無	健康ランドです。	西武池袋線練馬高野台駅及び東武東上線成増駅より送迎バス有
有料 無	9種のお風呂と2種のサウナ、家族から1人でも楽しめるお風呂とレジャーとリラクスの施設。カラオケ・プール・ビリヤード他マッサージ等。飲食は和洋中に焼肉そして宴会も3~160名までできます。総床面積7759㎡ 収容人数1180人。	都営新宿線船堀駅より徒歩4分 JR新小岩駅・東西線西葛西駅より無料送迎バスあり
有料 有	新緑や紅葉など四季を通じて自然を愛でながらの露天風呂をはじめ薬湯、サウナ、気泡湯などが楽しめ、82畳の大広間とカラオケのできる27畳の和室、健康チェックできる血圧計、体脂肪計など設置されているほか、軽食やアルコール等の飲食もできる。	京王八王子駅発「サマーランド」武蔵五日市駅、行で「戸吹湯ったり館」下車。徒歩0分。
有料 無	健康、美容、保養のラドン温泉総合施設	JR中央線武蔵小金井駅よりバス15分(東京自治会館前下車)
有料 無	都内で最大級の健康ランド、本格的露天風呂とおもしろお風呂が30種類、宴会場は、和・洋・中・寿司とメニュー多数。他にマッサージ、足底健康術、アカスリ、ゲームコーナー、カラオケBOX等有。お年寄から子供まで、幅広く利用可、収容人数1200人	JR青梅線昭島駅。昭島駅南口・拝島駅北口・日野駅前ロータリーより送迎バス利用。
有料 無	現代人が抱える様々なストレスや体の不調(体がだるい・頭が重い・肩がこる・腰がはる・手足が冷たい・食欲がない・肌が荒れる・よく眠れない・等)の悩みを人間が本来持っている"自然治癒力"を高め心と身体を癒す事を目的とした温浴施設です。	JR昭島駅より、毎時00分と30分発の無料送迎バス有り(スパ昭島車と併用)
有料 無	中高年齢者を対象とした施設。太陽光発電によって電力の一部を供給している。また、雑用水(トイレの洗浄水等)には雨水を利用している。	JR中央線東小金井駅より徒歩10分
有料 有	市民の健康を守る中核施設として平成2年11月にオープンし、市民の健康づくりを推進するため、健康診査、健康相談・指導、予防接種等の保健サービスを行っています。また、平日準夜応急診療所を開設し、平日夜間の急患に対処しています。	西武多摩湖線青梅街道駅下車徒歩5分
有料 有	健康センター、室内温水プール、貸室(一般会議室、講座用会議室、音楽練習室、体育館風集会室)	JR中央線日野駅下車、中央高速道に沿って東京方面に徒歩約10分
有料 無	効果の高い適切な運動処方を導き出すために、特に心肺機能の診断に必要な各種の検査(機器・運動負荷テスト)を実施。科学的にスポーツドクターが処方、生活・栄養の指導も行います。	西武新宿線東村山駅より車5分、徒歩20分
有料 有	西東京市、東久留米市、清瀬市の3市で構成する一部事務組合で、構成市の市民のごみ及びし尿を処理する施設であり、環境整備の一環として体育施設を設置し、皆様に利用していただいている。	西武池袋線東久留米駅より西武バス武蔵小金井駅行で15分久留米西団地下車徒歩6分

健康施設(健康センター・サウナ・入浴施設・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
都外				
多摩市立市民保養所	長野県諏訪郡富士見町立沢字 広原1-1205 042-338-6776			客室10室(洋室2室、和室10畳5室、和室5畳3室)浴室、食堂、大広間、ラウンジ、屋上
調布市多賀荘	神奈川県熱海市上多賀1065-5644 0424-81-7142	15:00 - 10:00	水・木	

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有	有	宿泊施設	中央線富士見駅より送迎バス有 車15分
有	有	四季折々の豊かな自然、伊豆ならではの海の味覚と豊富な温泉をお楽しみ下さい。	専用送迎バスあり熱海駅発午後2時30分、3時30分。申請時に予約する。無料

8 弓道・射撃施設

(弓道場・アーチェリー場・射撃場)

弓道・射撃施設(弓道場・アーチェリー場・射撃場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区				
千代田区立総合体育館弓道場	千代田区内神田2丁目1-8 03-3256-8444	09:00 - 21:30	月曜	弓道場468㎡、個人、大人、個人、小人
中央区				
中央区立総合スポーツセンター弓道場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3666-1501	09:00 - 21:30		弓道場(個人利用)6射、弓道場(団体利用)
中央区立総合スポーツセンターアーチェリー場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3666-1501	09:00 - 21:30		アーチェリー場(個人利用)6射、アーチェリー場(団体利用)
中央区立総合スポーツセンターエアライフル場	中央区日本橋浜町2丁目59-1 浜町公園内 03-3666-1501	09:00 - 21:30		射場(個人利用)8射、射場(団体利用)
港区				
港区スポーツセンター第3武道場	港区芝浦3丁目1-19 03-3452-4151	09:00 - 21:00	月曜	第3武道場584㎡ 和弓6的 アーチェリー30m
東京都立旧芝離宮恩賜庭園弓道場	港区海岸1丁目4-1 03-3434-4029	09:00 - 16:00		
港区立檜町弓道場	港区赤坂9丁目7-9 03-3452-4151	09:00 - 21:00	月曜	和弓5的
新宿区				
新宿スポーツセンター内洋弓場	新宿区大久保3丁目5-1 03-3232-7701	09:00 - 21:00		洋弓6射立、矢道距離30m
文京区				
文京総合体育館弓道場	文京区湯島4丁目7-13 03-3814-4271	09:00 - 21:30		弓道場
文京スポーツセンター弓道場	文京区大塚3丁目29-2 03-3944-2271	09:00 - 21:30		弓道場
台東区				
台東リバーサイドスポーツセンター体育館弓道場	台東区今戸1丁目1-10 03-3872-3181	09:00 - 22:00	月曜	弓道場390㎡
台東リバーサイドスポーツセンター体育館エアライフル場	台東区今戸1丁目1-10 03-3872-3181	09:00 - 22:00	月曜	エアライフル場
墨田区				
墨田区弓道場	墨田区江東橋4丁目2-3 豊川第一公園内 03-3624-4483	09:00 - 21:00	月曜	
品川区				
品川区立東品川公園弓道場	品川区東品川3丁目14-9 03-5742-6838	09:00 - 21:00	月曜	弓道場100㎡
目黒区				
目黒区立中央体育館弓道場	目黒区目黒本町5丁目22-8 03-3714-9591	09:00 - 21:00	月曜	5人立70㎡、矢道28m、更衣室、シャワー室
目黒区勤労福祉会館洋弓場	目黒区目黒2丁目4-36 目黒区民センター内 03-3711-1134	09:00 - 20:30	月曜	アーチェリー 第一洋室 第二洋室 和室 サークル室
目黒区立中央体育館エアライフル場	目黒区目黒本町5丁目22-8 03-3714-9591	09:00 - 21:00	月曜	6射座86㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	都心にあるスポーツ施設としては、めずらしく相撲場があり、区民はもちろん在勤者にも広く利用されています。団体(貸切)利用以外に、12種類の個人利用が出来、指導が受けられます。	JR神田駅西口より徒歩5分 営団地下鉄大手町駅(A2出口)より徒歩5分
有料 無	28m、6人立	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 有	50m、6的	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 無	8射立。エアライフル、ビームライフル	都営新宿線浜町駅より徒歩2分
有料 有	港区在住・在勤・在学者を対象に、和弓・アーチェリーの定期練習会がある。	JR田町駅より徒歩3分 都営浅草線三田線三田駅より徒歩6分
有料 有	個人利用のみで、団体利用はできません。道具は利用者で用意して下さい。弓道場に備えつけのものはありません。和弓のみ	JR浜松町駅より徒歩2分
有料 無	日、祝の午前は指導員付の個人公開を行っている。火～土の午前中は一般利用でき、午後は団体利用。火～土の夜間と、日、祝の午後には弓道の定期練習会を行っており、区民に親しまれている。	日比谷線六本木駅より徒歩7分
有料 無	洋弓場として屋上部分を利用している	JR山手線高田馬場駅より徒歩10分
有料 無	5的、敷地面積106㎡	千代田線湯島駅より徒歩5分 丸ノ内線本郷三丁目駅より徒歩10分
有料 有	30m、5人立、和弓専用。敷地面積124㎡	丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩5分
有料 無	和弓5人立(28m)で、アーチェリー場としては8的(30m)	都営浅草線浅草駅より徒歩10分
有料 無	日本ライフル射撃協会公認射撃場10立射座、6伏射座	都営浅草線浅草駅より徒歩10分
有料 有	和洋弓 5人立 30m	JR総武線錦糸町駅より徒歩7分
有料 有	大人用的6的。ナイター有。	京浜急行線新馬場駅より徒歩10分
有料 無	道場は、5人立、矢道は28mあり、16才以上の方を対象に一般公開を行っています。初心者の方には、指導員が手ほどきをしてくれます。	東急目黒線西小山駅より徒歩8分
有料 無	体力、運動神経に関係なくできるスポーツです。	JR山手線目黒駅より徒歩10分
有料 無	射場は6射座あり、水曜日から日曜日までの毎日一般公開を行っています。	東急目黒線西小山駅より徒歩8分

弓道・射撃施設(弓道場・アーチェリー場・射撃場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
大田区				
大田区弓道場	大田区東蒲田1丁目11-1	09:00 - 22:00		弓道場(団体利用)1室、弓道場(個人利用)1人
	03-3733-8311			
大田区立平和の森公園和・洋弓場	大田区平和の森公園2-1	09:00 - 21:00	月曜	洋弓場 6的、和弓場 5的、
	03-3766-1607			
世田谷区				
駒沢オリンピック公園総合運動場弓道場	世田谷区駒沢公園1-1	09:00 - 17:00		更衣室、審判室、役員室
	03-3421-6121			
世田谷区立総合運動場 弓道場・洋弓場・射撃場	世田谷区大蔵4丁目6-1	09:00 - 21:00		和弓(5的)27m、洋弓(8的)30m、射距離(6射座)10m
	03-3417-4276			
世田谷区立世田谷公園洋弓場	世田谷区池尻1丁目5-27	09:00 - 17:00		洋弓(10的)50m
	03-3412-0432			
渋谷区				
渋谷区スポーツセンター第三武道場	渋谷区西原1丁目40-18	09:00 - 21:00		第三武道場464㎡
	03-3468-9051			
中野区				
哲学堂弓道場	中野区松が丘1丁目34-28	09:00 - 21:30	第2木	的数5, 広さ14.4m×37.7m
	03-3951-5416			
豊島区				
豊島区立総合体育場弓射場	豊島区東池袋4丁目41-30	09:00 - 21:00		貸切利用5的、個人利用5的
	03-3971-0094			
北区				
北区桐ヶ丘体育館弓道場	北区赤羽台3丁目17-57	09:00 - 20:30		弓道場35530㎡
	03-3908-2316			
北区滝野川体育館弓道場	北区西ヶ原2丁目1-6	09:00 - 21:30		和弓28m、洋弓30m
	03-3940-1801			
荒川区				
荒川総合スポーツセンター弓道場	荒川区南千住6丁目45-5	09:00 - 21:30		弓道場5的
	03-3805-1489			
荒川総合スポーツセンターエアライフル場	荒川区南千住6丁目45-5	09:00 - 21:30		エアライフル場5的
	03-3805-1489			
板橋区				
板橋区立弓道場	板橋区小豆沢3丁目1-1	09:00 - 21:00		個人利用(大人)、個人利用(子供)、団体貸切
	03-3969-4166			
板橋区立洋弓場	板橋区東坂下2丁目21	09:00 - 21:00		個人利用(大人)、個人利用(子供)、貸切利用
	03-3969-4166			
練馬区				
東京都立光が丘公園弓道場	練馬区光が丘4丁目1-1	09:00 - 16:30		
	03-3976-8151			
足立区				
東京武道館・遠的弓道場	足立区綾瀬3丁目20-1	09:00 - 21:00		遠的場 10人立60m
	03-5697-2111			
東京武道館・近的弓道場	足立区綾瀬3丁目20-1	09:00 - 21:00		近的場 12人立28m
	03-5697-2111			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	5人立、梅屋敷公園内に設置されている。	京浜急行線京急蒲田駅より徒歩10分
有料 無	和弓5的、洋弓6的をそなえた弓場です。	京浜急行線平和島駅より徒歩10分
有料 無	和弓7的、アーチェリー50m3的、30m3的、18m6的。専用使用日以外は一般公開しています。但し用具等はお持ちください。	東急田園都市線駒沢大学駅より徒歩15分
有料 有	和弓は5的、洋弓は8的、射撃は6射座使用できます。	成城学園前駅より渋谷行バス日大商学部前下車徒歩5分
有料 無	園内は、噴水を中心として、スポーツ施設、ミニSL、プレーパークなどがあります。TVや映画のロケにもよく使われていて、世田谷百景の一つになっています。	東急田園都市線三軒茶屋駅、池尻大橋駅より徒歩18分 JR山手線渋谷駅より自衛隊中央病院入口下車徒歩1分
有料 無	和弓(5人立)とアーチェリー専用の武道場です。	京王新線幡ヶ谷駅より徒歩6分
有料 無	射場5	西武新宿線新井薬師前駅より徒歩12分
有料 無	和弓の区営道場としては都内第1号。的数5的。30メートル。毎週火・木曜日の午後・夜間は、アーチェリーの個人利用日。	JR山手線大塚駅より徒歩10分 大塚駅南口都電沿い
有料 無	和弓(射程距離28m) 洋弓(射程距離30m) 敷地面積355㎡ 収容人数30人	JR赤羽駅西口より体育館廻りバス5分桐ヶ丘体育館前下車
有料 無	団体利用がない時は、個人利用ができます。敷地面積271㎡ 収容人数5人	JR京浜東北線中里駅より徒歩5分
有料 有	和弓のみ、5人立ち。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分、都電荒川線荒川区役所前より徒歩5分
有料 有	当所ではエアライフルと別に、弾丸の代わりに光線を使用して行うビームライフルがある。これはエアライフルと異なり、誰でも利用することができ、安全でしかも実射感覚で行なえるため好評である。	JR常磐線南千住駅より徒歩12分、都電荒川線荒川区役所前より徒歩5分
有料 無	貸切は月曜日～金曜日の午前、土曜日の午前・午後、日曜日は全日。その他の時間帯は一般公開。6人立。火曜日・木曜日は午後6時から指導員がいる。敷地面積556㎡	都営三田線志村坂上駅より徒歩5分
有料 有	月曜日から金曜日の午前、日曜日の全日は貸切利用。その他は一般公開で個人利用。8人立。水曜日の午後6時から土曜日の午前指導員がいる。敷地面積1553㎡	都営三田線蓮根駅より徒歩10分
有料 有	90×30mの弓道場で和弓・洋弓兼用となっている。用具の貸出あり。(有料)	都営光が丘駅より徒歩10分
有料 有	日本古来の伝統的文化である武道を継承し、普及、発展させるため、初めての総合的武道センターである。10人立ちで射距離60mである。	営団地下鉄綾瀬駅より徒歩5分
有料 有	日本古来の伝統的文化である武道を継承し、普及、発展させるための、初めての総合的武道センターである。12人立ちで射距離28mである。	営団地下鉄綾瀬駅より徒歩5分

弓道・射撃施設(弓道場・アーチェリー場・射撃場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
足立区立千住スポーツ公園弓道場	足立区千住緑町2丁目1 03-3879-7643	09:00 - 21:00		弓道場

江戸川区

江戸川区総合体育館弓道場	江戸川区松本1丁目35-1 03-3653-7441	09:00 - 21:30		5的・5人立18m、4的・4人立
江戸川区勤労福祉会館洋弓場	江戸川区船堀4丁目2-5 03-3688-1481	09:00 - 21:30		4的・4人立30m
江戸川区総合体育館・射撃場	江戸川区松本1丁目35-1 03-3653-7441	09:00 - 21:30		5射

青梅市

青梅市永山公園総合運動場弓道場	青梅市仲町225 0428-24-7721	09:00 - 21:30		弓道場(6人立)148㎡
-----------------	--------------------------	---------------------	--	--------------

府中市

府中市立総合体育館弓道場	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	09:00 - 21:00		弓道場(和弓)10人、弓道場(洋弓)5的
府中市立総合体育館エアーライフル場	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	09:00 - 21:00		エアーライフル場

小金井市

東京都立小金井公園弓道場	小金井市桜町3丁目都立小金井公園内(小金井市体育館となり) 042-385-5611	09:00 - 16:30		
--------------	---	---------------------	--	--

小平市

小平市民総合体育館弓道場	小平市津田町1丁目1-1 042-343-1611	09:00 - 21:30		
--------------	------------------------------	---------------------	--	--

日野市

日野市立南平体育館弓道場	日野市南平4丁目23-1 042-591-1541	09:00 - 21:00		弓道場
--------------	------------------------------	---------------------	--	-----

多摩市

多摩市立総合体育館第6スポーツホール	多摩市東寺方588-1 042-374-2313	09:00 - 21:15		第6スポーツホール130㎡
--------------------	-----------------------------	---------------------	--	---------------

あきる野市

秋川体育館弓道場	あきる野市二宮683 042-559-1163	09:00 - 21:30	火曜	弓道場90㎡
----------	----------------------------	---------------------	----	--------

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	平成7年開設。近的28メートル、6人立ちで大会もできる本格的な施設。	JR常磐線北千住駅より徒歩15分

有料	無	18m・5的5人立、4的4人立。総床面積150㎡	JR総武線新小岩駅より瑞江駅行バス菅原橋下車
有料	無	30m4的・4人立。	都営新宿線船堀駅より徒歩3分
有料	無	エアーライフル5人射座、10m。敷地面積99㎡	JR総武線新小岩駅より瑞江駅行バス菅原橋下車

無料	無	永山公園の中で、もっとも緑に囲まれた閑静な場所に弓道場がある。	JR青梅線青梅駅より徒歩15分
----	---	---------------------------------	-----------------

有料	無	観覧席72	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車
有料	無	エアーライフル10射座、ランニングボアー1射座、ビームライフルを設置	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車

有料	有	和弓・洋弓兼用の弓道場。用紙具の貸出あり。(有料)	JR中央線武蔵小金井駅よりバス小金井公園西口下車 バス停スポーツセンター前小金井公園前
----	---	---------------------------	---

有料	無	5人立、218㎡ 総床面積218㎡ 収容人数10人	西武国分寺線鷹の台駅より徒歩2分
----	---	---------------------------	------------------

有料	有	5人立、縦30m×横15mの弓道場です。敷地面積6673㎡ 収容人数15人	京王線南平駅下車徒歩15分
----	---	---------------------------------------	---------------

有料	無	和弓、アーチェリーに使用できます。初めて第6スポーツホールをご利用の方は、指導員が配置されている時間帯(13:00~17:00は、ほぼ指導員がいます。)に指導を受けて下さい。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より多摩センター行京王バスで15分東寺方下車徒歩2分
----	---	---	-------------------------------------

有料	無	5人立、射程距離18m。総床面積90㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩15分
----	---	---------------------	-------------------

9 スケート場

(アイススケート場・
ローラースケート場
・その他)

スケート場(アイススケート場・ローラースケート場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
渋谷区				
渋谷区児童福祉センターローラースケート場	渋谷区本町6丁目3-1 03-3378-2235	10:00 - 16:30	月曜	
江戸川区				
江戸川区スポーツランド・アイススケート場	江戸川区東篠崎1丁目8-1 03-3677-1711	09:00 - 20:00		スケートリンク60m×30m
武蔵野市				
武蔵野市立武蔵野ストリート・スポーツ広場	武蔵野市吉祥寺北町5丁目11-33 0422-56-2200	13:00 - 20:00		ハンドレール2、ボックス2、アール3、バンクTOバンク、アールTOアール、スパイン、バンク

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	一周約63mのスケート場で、小学校2年生以上が滑走できる。スケート靴はセンターに備えてあり、持参したものを使用しても良い。初心者講習会も実施している。総床面積468㎡ 収容人数50人	京王新線幡ヶ谷駅又は初台より徒歩10分
有料	無	23区初の公営スケート場。リンクは60m×30m10月1日～翌年5月31日はスケート場、夏の期間(7/1～9月上旬)はプールとして利用。無料駐車場(200台)完備。	都営新宿線篠崎駅よりバス5分瑞江駅行スポーツランド入口下車
無料	無	滑走面タフトトップコート3ミリ舗装、総面積730.8㎡	JR中央線三鷹駅よりバス8分、武蔵野市役所前下車 三鷹駅北口より1番のバス停にて乗車

10 水上スポーツ施設

(ボート・ヨット)

水上スポーツ施設(ボート・ヨット)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
江東区				
東京夢の島マリーナ	江東区夢の島3 03-5569-2710	09:00 - 17:00	火曜	係留施設657隻、固定桟橋3基、浮桟橋34基、上下架施設、修理ヤード、マリンセンター3040㎡、給油施設4基、駐車場500台、芝生広場25000㎡、給水・給電施設102基、会議室3室
東京都立若洲海浜公園ヨット訓練所	江東区若洲35 03-5569-6703	09:00 - 16:30	火曜	ヨット保有艇数:420級 11艇、スナイプ級 25艇、レザー級 2艇、オブティミスト級 36艇、エスケープ級 5艇。会議室あり。
立川市				
国営昭和記念公園(ボート)	立川市緑町3173(代表地番) 042-528-1751	09:30 - 16:00		ローボート、サイクルボート、カヌー

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	都民の皆さんの海洋スポーツ振興と海洋思想の普及をめざす夢の島マリーナは、657隻の係留能力をもつ日本でも最大規模のマリーナです。都心からもほど近く、憩いの場所としても利用できます。	JR京葉線・地下鉄有楽町線・臨海副都心線 新木場駅より徒歩15分
有料 無	初心者から中級者を対象としたディングー専用のヨット訓練施設です。経験者には、レース講座やバッチテスト講座も開催しています。	JR・営団有楽町線・りんかい線新木場駅より 都バス木11系統で若洲ゴルフリンクス下車
有料 有	5.1haの水鳥の池で、ローボートやサイクルボート、カヌーなどが楽しめます。	JR青梅線西立川駅下車徒歩3分

1 1 サイクリングコース

サイクリングコース

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
新宿区				
神宮外苑サイクリングコース	新宿区霞岳町10 明治神宮外苑内 03-3405-8753	09:00 - 15:30	月～土	サイクリングロード1200m
江東区				
東京都立若洲海浜公園サイクリングコース	江東区若洲36 03-5569-6701	09:30 - 16:30	火曜	サイクリングコース約4.5km、サイクル広場、サイクルセンター
品川区				
品川区しながわ区民公園サイクリングロード	品川区勝島3丁目2-2 03-3762-0655	06:00 - 20:00		サイクリングロード2km 自転車(大人用・小人用)
大田区				
大田区立多摩川緑地サイクリングコース	大田区西六郷4丁目 多摩川河川敷 03-3731-9388			サイクリングコース10km
世田谷区				
世田谷区立青少年サイクリングコース	世田谷区鎌田1丁目3-5 03-3709-3104	09:00 - 17:00		多摩川堤防コース2560m、運動場コース1500m、連絡コース570m
杉並区				
杉並区児童交通公園	杉並区成田西1丁目22-13 03-3315-4564	09:00 - 16:30		善福寺川緑地内コース1300m、公園内コース1100m、会議室(交通教室用)
北区				
北区中央公園運動場サイクリングロード	北区十条台1丁目2-1 03-3908-9329	09:00 - 16:30	月曜	サイクリングコース607m
葛飾区				
江戸川サイクリングロード	葛飾区東金町8丁目～柴又5丁目 03-3608-8291			
レンタサイクルセンター	葛飾区柴又6丁目23-12 観光文化センターB棟 03-3657-3455	09:00 - 17:00		レンタサイクルセンター
江戸川区				
江戸川区清新臨海自転車道	江戸川区清新町1丁目臨海町6丁目 03-5662-1885			清新臨海自転車道2700m
江戸川区総合レクリエーション公園内自転車道	江戸川区南葛西3丁目 03-5662-1885			コース1700m
江戸川区荒川堤防自転車道	江戸川区清新町1丁目 03-5662-1885			荒川堤防自転車道2500m
東京都江戸川自転車道	江戸川区南葛西5丁目～葛飾区東金町8丁目 03-5320-5302			サイクリングコース21.9km
江戸川区旧海岸堤防左近川自転車道	江戸川区臨海町1丁目 03-5662-1885			旧海岸堤防左近川4200m
江戸川区古川親水公園自転車道	江戸川区江戸川6丁目 03-5662-1885			古川親水公園自転車道1km
健康の道(葛西沖サイクリングロード)	中川沿い(地下鉄東西線陸橋下～葛西臨海公園) 03-5662-1930			距離表示・健康サイン・ソーラー灯など 2500m
八王子市				
八王子市浅川サイクリング道路	八王子市東浅川町220～ 明神町4丁目29-2まで 0426-22-6720			全長6500m

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

障	施設の特徴	交通機関
無 無	年令に制限なく、どなたでも利用でき、都心の森の中を安全、快適にサイクリングが楽しめる。自転車の初心者無料講習を行っている。	JR中央線信濃町駅より徒歩7分 地下鉄銀座線外苑前駅より徒歩10分
有 無	全長約4.5kmのサイクリングコース。サイクルセンターでは、18～27インチの普通自転車レンタルしています。また、サイクル広場では特種自転車も用意しています。	JR・営団有楽町線・りんかい線新木場駅より都バス木11系統で若洲キャンプ場前下車
無 有	幅2.5mのアスファルト舗装。コース2km貸自転車有。利用期間3月～11月は月曜日を除く毎日。ただし月曜日が祝祭日にあたる場合は翌日。12月～2月は土・日・祝日のみ。12月29日～1月3日は休み。利用時間9時～16時。無料。	京浜急行線立会川駅より徒歩10分
無 無	多摩川の堤防に設置されていて、四季折り折りの自然が楽しめます	京浜急行線六郷土手駅より徒歩7分
有 無	貸自転車30台。土曜日・日曜日・祝日貸出。	田園都市線二子玉川駅より成城学園前行バス吉沢下車徒歩3分
有 無	当交通公園では子ども達が、自転車やゴーカートに乗り、遊びながら交通ルールを学ぶことができます。敷地面積9187㎡ サイクリング、公園内に旧国鉄の蒸気機関車(D51)が展示されている。	京王井の頭線浜田山駅より徒歩12分
無 無	巾2.5mで、野球場、テニスコートの周囲607mの周回コース。自転車の保有台数は、65台。敷地面積1517㎡	JR京浜東北線王子駅より徒歩13分 北区立中央公園内に設置されています
無 無	コースは約3.8km。貸自転車はありません。(江戸川区境～柴又～葛飾橋～埼玉県境)	京成金町線柴又駅より徒歩7分
有 無	レンタサイクルセンターから、そのまま江戸川堤のサイクリングロードが利用できます。川面を吹き抜ける爽やかな風にあたりながら豊かな自然を満喫できます。少し足をのばせば、都内で唯一水郷の風情を ажわえる水元公園があります。	京成金町線柴又駅より徒歩8分
無 無	海を埋め立て新しい街並みを建設した中の自転車道です。自転車の貸出しはありません	東西線西葛西駅より徒歩10分
無 有	総合レクリエーション公園南側にある1700mのサイクリングコースです。自転車の貸出しはありません	JR葛西臨海公園駅よりバスレクリエーション公園下車
無 無	荒川下流をながめながら臨海公園に行くルートです。自転車の貸出しはありません	東西線西葛西駅より徒歩10分
無 有	総延長21.9kmのサイクリングロードで、コース沿いには小岩菖蒲園・ボニーランド・スポーランドの他、松や桜の名所もあり四季折々の景色が楽しめる。自転車の貸出しはありません。	京成江戸川駅より徒歩3分
無 無	昔の海岸の堤防を利用して自転車道としたコースです。自転車の貸出しはありません	JR葛西臨海公園駅より徒歩10分
無 無	古川親水公園側道の1kmのサイクリングコースです。自転車の貸出しは、ありません。	都営新宿線一之江駅より葛西駅行都営バス10分古川親水公園下車
無 無	ウォーキングや散策などが気軽に親しめるように距離表示・健康サイン・ソーラー灯などが設置されています。自動車などの乗り入れがなく安全に歩くことができる健康づくりの専用道路です。	
無 無	コースは、南浅川橋から大和田橋までの約6.5Km。貸自転車はありません。緑豊かなサイクリング道路です。一部日・祝日のみ。	JR中央線高尾駅南口より京王バス八王子駅行で10分御陵前下車徒歩5分

サイクリングコース

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
立川市				
国営昭和記念公園サイクリングコース	立川市緑町3173 042-528-1751	09:30 - 17:00		サイクリングロード、サイクリングセンター、駐輪場
府中市				
府中多摩川かぜのみち	府中市四谷～押立町 042-335-4314			
町田市				
境川自転車・歩行者道路	町田市小山町～鶴間 042-722-3111			コース13310m
恩田川自転車歩行者道路	町田市本町田～南成瀬 042-722-3111			コース8659m
尾根緑道サイクリングコース	町田市常盤町～小山町 042-722-3111			コース6500m
小金井市				
東京都立小金井公園サイクリングセンター	小金井市関野町1丁目13 042-388-1165	09:00 - 16:00	月曜	
日野市				
多摩川サイクリングロード(1)	日野市日野本町5丁目32～新井210 042-585-1111(364)			ロード4962m
浅川サイクリングコース	日野市豊田2丁目22-3～落川1529 042-585-1111(364)			コース13267m
東村山市				
多摩湖自転車道	東村山市多摩湖町2丁目 03-5320-5302			サイクリングコース21.9km
国立市				
国立市サイクリングロード	国立市谷保9546-14先 042-576-2111(137)	08:30 - 17:00		
武蔵村山市				
武蔵村山市野山北公園自転車道	武蔵村山市大字岸 から中藤 042-565-1111			
多摩市				
多摩川サイクリングロード(2)	多摩市一ノ宮765先 042-374-2313			
乞田川自転車・歩行者専用道路	多摩市諏訪1丁目先 042-374-2313			
稲城市				
多摩川サイクリングロード	稲城市押立 多摩川緑地公園 042-378-2111			
三沢川サイクリングロード	稲城市矢野口2071 042-378-2111			
大島町				
サンセットパークマイルン(サイクリングコース)	大島町 04992-2-1441			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

障	施設の特徴	交通機関
有 無	昭和記念公園の中にあるサイクリングコースで、総延長は14kmで、各主要施設には、駐輪場が完備されています。又、レンタサイクルがあり園内3ヶ所で貸出ししています。	JR青梅線西立川駅より徒歩3分
無 無	コースは約9.4km。貸自転車なし。四谷6丁目より押立町5丁目まで。	京王線中河原駅より徒歩6分 西武多摩川線是政駅より徒歩2分
無 無	コースは約13.6km。貸自転車なし。	JR横浜線町田駅より徒歩3分
無 無	コースは約10.9km(両岸)。貸自転車なし。	JR横浜線町田駅より徒歩15分
無 無	コースは約6.5km。貸自転車なし。	JR横浜線・小田急線町田駅よりバス尾根緑道入口下車徒歩2分
無 有		JR中央線武蔵小金井駅より関東バス7分小金井公園前下車2分、または西武バス6分小金井公園西口下車13分
無 無	貸自転車なし。多摩川堤防上(多摩市)に続く。	JR中央線日野駅より徒歩15分
無 無	貸自転車なし。一部兼用道路あり。	JR中央線豊田駅より徒歩15分
無 無	コースは約21.9km。貸自転車なし。将来は多摩湖周遊コースを建設予定。	西武線西武遊園地駅より徒歩3分
有 無	国立を起点とし、府中～調布へと続く、多摩川堤防上のサイクリングコースであり、ロードレースコースとしても使用。	JR南武線矢川駅より徒歩20分
有 無	コースは岸から中藤までの水道用地上で約3.7km。貸自転車なし。	
無 無	多摩川の堤防沿いにあり、富士山を見ながら走れる素敵なコースです。全長約2.5km。	京王線聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩15分
無 無	大栗川沿いにあり、春はこの道路沿いに桜が咲き、素敵なコースです。全長約6.9km。	京王相模原線京王永山駅
無 無	コースは約3.7km。貸自転車なし。多摩川の右岸をアスファルト舗装された専用コースとして終日開放している。	JR南武線矢野口駅より徒歩10分
無 無	コースは約5km。貸自転車なし。	京王相模原線京王よみうりランド駅より徒歩15分
有 無	コースは元町から岡田までの5.0km。	元町より岡田まで海岸線約5km

サイクリングコース

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
新島村				
新島村羽伏浦サイクリングロード	新島村			自転車駐車場854㎡
	04992-5-0240(49)			
三宅村				
三宅村釜方サイクリングコース	三宅村坪田			村道
	04994-6-1111			
三宅村伊豆岬サイクリングコース	三宅村伊豆			村道
	04994-6-1111			
八丈町				
南原サイクリングロード	八丈町大賀郷			
	04996-2-1377			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	島の東側・羽伏浦海岸に平行したロードで、海の自然の中でサイクリング、ローラスケート等自由楽しめる。敷地面積6666㎡	新島港より徒歩50分
無料	無	空港の近くを御蔵島を眺めながらサイクリングを楽しめる。	
無料	無	明治42年に建てられた白い角柱形の無人灯台があり、神津島、新島利島、大島を観ることができる。	
有料	無	コースは約2.8km。	八丈島空港より車で10分

1 2 野 外 活 動 施 設

- (1) キャンプ場・オートキャンプ場
- (2) 臨海施設・林間施設・山小屋
- (3) その他

野外活動施設(キャンプ場・オートキャンプ場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
中央区				
中央区立豊海運動公園デイキャンプ場	中央区豊海町3-19 豊海運動公園内	10:00 - 16:00		かまど3基、水道蛇口3口
	03-3536-4005			
中央区立築地川公園デイキャンプ場	中央区築地3丁目6-3 築地川公園内	10:00 - 18:00		かまど3基、水道蛇口3口
	03-3546-1505			
中央公園浜町公園デイキャンプ場	中央区日本橋浜町2丁目59	10:00 - 18:00	第3月	かまど3基、水道蛇口3口
	03-3666-1501			

江東区

東京都立若洲海浜公園キャンプ場	江東区若洲36	11:00 - 10:00	火曜	テントサイト117サイト、ファイヤーサークル5基、炊事棟5棟、屋外炉13基、休憩舎1棟、サービスセンター、レンタルショップ(夏期のみ)、駐車場(306台、1回500円)
	03-5569-6701			

品川区

品川区しながわ区民公園デイキャンプ場	品川区勝島3丁目2-2	09:00 - 16:00		キャンプ場150名、かまど15基
	03-3762-0655			

大田区

東京都立城南島海浜公園キャンプ場	大田区城南島4丁目2-2	11:00 - 10:00	水曜	テントサイト20サイト、ファイヤーサークル、炊事棟4棟、屋外炉24基、売店(鉄板等のレンタル有)駐車場(150台キャンプ場利用者500円~)
	03-3799-6402			
大田区立平和島公園キャンプ場	大田区平和島4丁目2-2			3箇所
	03-3764-1414			
大田区立本門寺公園キャンプ場	大田区池上1丁目11-1	09:00 - 16:00		1箇所
	03-755-2365			
東京都立城南島海浜公園オートキャンプ場	大田区城南島4丁目2-2	11:00 - 10:00	水曜	オートキャンプサイト22区画(うちAC電源付14区画)
	03-3799-6402			

青梅市

青梅市風の子・太陽の子広場キャンプ場	青梅市勝沼2丁目469	09:00 - 09:00		キャンプ場1600㎡、炊事場6所
	0428-24-7721			

小平市

小平市立子どもキャンプ場	小平市小川町1丁目621	10:00 - 10:00		
	042-343-1611			

東大和市

東大和市林間こども広場キャンプ訓練施設	東大和市芋窪5丁目1142-1	14:00 - 21:30		
	042-566-3531			

多摩市

多摩市立大谷戸公園キャンプ練習場	多摩市連光寺5丁目17-1	09:00 - 17:00		
	042-374-2313			

羽村市

羽村市堰下レクリエーション広場	羽村市羽700先	06:00 - 22:00		芝生広場、管火場3ヶ所、テントサイト20張分。
	042-555-0033			

あきる野市

東京サマーランドキャンプ場	あきる野市上代継600	10:00 - 17:00	木曜	キャンプ場50張、駐車場、管理棟、炊事場、トイレ、売店
	042-558-6511			
落合キャンプ場	あきる野市乙津278	14:00 - 13:30		バンガロー(6棟)43人、12畳(1棟)、7.5畳(1棟)、6畳(4棟)
	042-596-0985			
戸倉キャンプ場	あきる野市戸倉664	14:00 - 11:00		バンガロー(4棟)84人
	042-596-0859			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
無料 無	かまど3基	有楽町線月島駅よりバス月島警察署前下車
無料 無	かまど3基	地下鉄日比谷線築地駅より徒歩5分 地下鉄有楽町線新富町駅より徒歩8分
無料 無		都営新宿線浜町駅より徒歩2分

有料 有	周囲を海に囲まれた公園で、海を眺めながらキャンプやバーベキューが楽しめます。また、サイクリングコースや人工磯、海釣り施設などもあり、海と親しみ自然と触れ合える公園です。	JR・営団有楽町線・りんかい線新木場駅より都バス木11系統で若洲キャンプ場前下車
---------	--	--

無料 有	15釜用意、洗い場有、燃料(薪)有料。	京浜急行線立会川駅より徒歩10分
---------	---------------------	------------------

有料 有	周囲を海に囲まれた公園で、船を目前に、飛行機を頭上に眺めながらキャンプやバーベキューが楽しめます。また、平成14年4月には園内に人工海浜がオープンしました。	JR大森駅・京急平和島駅・モノレール流通センター駅より京急バス森32系統(城南島循環)で城南島四丁目下車徒歩3分
有料 無	3つのキャンプ場には、それぞれ炊事棟、キャンプファイヤーのできるコンセルリングがあります。	京浜急行平和島駅より徒歩13分
有料 無	丘陵地の中腹にあるデイキャンプ場です。	東急池上線池上駅より徒歩15分
有料 有	周囲を海に囲まれた公園で、船を目前に、飛行機を頭上に眺めながらキャンプやバーベキューが楽しめます。園内に平成14年4月、人工海浜がオープンしました。	JR大森駅・京急平和島駅・東京モノレール流通センターより京急バス32系統(城南島循環)で城南島四丁目下車徒歩3分。

無料 有	市街地に近く、大自然の中のキャンプ場というよりも、キャンプの入門、練習に最適です。10張のテント、6ヶ所炊事場の用意があります。	JR青梅線青梅駅より永山公園に向かって徒歩約10分
---------	--	---------------------------

有料 無	水洗い場、倉庫、便所以外は草原で、100~150名まで利用できます。敷地面積3748㎡	西武拝島線東大和市駅より徒歩20分
---------	---	-------------------

無料 無	身近な場所でキャンプ訓練ができます。キャンプ場は自然をなるべく残すため、樹木を伐採したり、整地したりせず、できるだけ下草も刈らずに残したものです。	多摩都市モノレール上北台駅より徒歩10分
---------	---	----------------------

有料 無	定員約120名	京王相模原線京王永山駅より聖ヶ丘団地行バスで12分聖ヶ丘2丁目下車徒歩5分
---------	---------	---------------------------------------

有料 無	レクリエーション活動が楽しめる芝生公園、キャンプ活動ができるテントサイト、キャンプファイア・バーベキューができる管火場及び炊事場があり、多摩川を望む施設として、市民に親しまれています。	JR青梅線羽村駅より徒歩15分
---------	--	-----------------

有料 無	テント50張、200人程度収容可能。キャンプ、野外活動、レジャー、野外スポーツ、デイキャンプ	JR中央線八王子駅北口よりバスサマーランド下車
有料 無	秋川、養沢川の合流点で、子供の水遊び、家族、グループのバーベキューにも最適。キャンプ場ではあるが、テントの使用は認めておりません。バンガローを御利用下さい。敷地面積809㎡ 総床面積129㎡ 宿泊人数43人	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス15分千里木下車徒歩10分
有料 無	釣り、水遊びなどができる施設です。バンガロー4棟84人収容可能。	JR武蔵五日市駅よりバス10分西戸倉下車徒歩8分 JR五日市駅よりバス利用

野外活動施設(キャンプ場・オートキャンプ場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
秋川山荘キャンプ場	あきる野市乙津1310	14:00 -		バンガロー(10棟)90人、宿舎(5棟)60人、スズメ宿、ボケの家10畳、もみじの家6畳、梅の家8畳、くるみの家4畳半、トーチーの家、竹の家、白紐の家、松の家各10畳、新飯の家40畳、山荘45畳
	042-596-0880	14:00		
伊奈キャンプ場	あきる野市伊奈1145	15:00 -		バンガロー(7棟)150人、2・8号(28帖)3号(28帖)、5号(12帖)6号(4・5帖)21号(12帖)23号(8帖)1号(6帖)・8号(6帖)・25号(6帖)41号・42号・43号(10帖)
	042-596-1775	11:00		
深沢溪・自然人村	あきる野市深沢198	10:00 -		バンガロー(8棟)77人
	042-876-0490	13:00		
星竹山荘キャンプ場	あきる野市戸倉1296	14:00 -		バンガロー(10棟)90人
	042-596-0478	13:00		
あきる野市グリーンキャンプ場	あきる野市切欠1849			バンガロー6棟、炊事場、トイレ
	042-558-3344			
大岳キャンプ場	あきる野市養沢1587	08:00 -		キャンプ場990㎡
	042-596-2326	17:00		
五日市青少年旅行村	あきる野市小和田464	14:00 -		バンガロー23室(1棟9名様まで) ケビン1棟2室(1室14名様まで)
	042-596-5216	13:30		

檜原村

北秋川自然休暇村	檜原村樋里9031-1	13:00 -		バンガロー4人用、6人用、8人用、10人用、12人用、ロッジ24畳
	042-598-1024(0686)	10:00		
神戸園	檜原村神戸8018	14:00 -		バンガロー(5棟)52人、オートキャンプ場、つり堀
	042-598-0107	11:00		
ロッジ神戸岩	檜原村8034-2	13:00 -		2階建大型キャビン1棟 2階建キャビン2棟 ロッジ4棟 大型バンガロー1棟 バンガロー6棟 オートキャンプサイト6サイト テントサイト5サイト BBQスペース2棟
	03-3391-0275	10:00		
小沢キャンプ場	檜原村3800	10:00 -		大バンガロー(1棟)20人、中バンガロー(5棟)30人
	042-598-0188	10:00		
清水苑	檜原村下元郷27	12:00 -		バンガロー(3棟)30人、キャンプ場990㎡
	042-598-0254	12:00		
数馬南沢バンガロー	檜原村2530	09:00 -		バンガロー(4棟)20人
	042-598-6173	16:00		

奥多摩町

奥多摩町鳩の巣城山キャンプ場	奥多摩町棚澤694	13:00 -		バンガロー22棟
	0428-85-1093	10:00		
百軒茶屋キャンプ場	奥多摩町大丹波488			バンガロー8棟100m
	0428-85-2532			
東京都立奥多摩湖畔公園山のふるさと村	奥多摩町川野1740	15:00 -		フリーテントサイト100人、ファイヤーサークル、ケビン10棟、シャワールーム1室、教室1室、映写室1室
	0428-86-2324	10:00		
境溪谷キャンプ場	奥多摩町境118番イ号	12:00 -		バンガロー12棟、ファイヤーサークル2カ所、テント10張4人用基準
	0428-83-3410	11:00		
鳩の巣バンガロー	奥多摩町棚澤364-2	14:00 -		バンガロー250人
	0428-85-2548	10:00		
奥多摩 越沢 パットレスキャンプ場	奥多摩町棚澤725 パットレスキャンプ場	13:00 -	不定	バンガロー全14棟(30畳、20畳、16畳、12畳各1、10畳×2、9畳×1、6畳×7、持ち込みテント場×3張まで可。)
	03-3950-0200	11:00		
中茶屋キャンプ場	奥多摩町大丹波478			バンガロー15棟、ファイヤーサークル3所
	0428-85-1597			
川井キャンプ場	奥多摩町梅澤187	08:30 -		キャンプ場10447㎡、ロッジ20人用1棟、10人用1棟、ログケビン15人用5棟、10人用4棟、8人用4棟、キャビン10人用4棟、6人用4棟
	0428-85-2206	22:00		
奥茶屋キャンプ場	奥多摩町大丹波498			キャンプ場150人、バンガロー収容人数80人、持込テント可能
	0428-76-0814			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	バンガロー風の山荘で、すぐ下は秋川の渓流があり、ます釣場、遊泳場などがあります。また、ハイキングコースには最適です。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス15分荷田子下車徒歩3分
有料	無	秋川の川に面しており、川遊び、つり、また、鳥や昆虫などいまいので自然の体験ができます。川まで50mおりて行くところは自然そのものです。バーベキュー、芋煮会等も出来ます。バンガローは150人収容できます。敷地面積326㎡、総床面積85坪	JR五日市線武蔵増戸駅より徒歩10分
有料	無	静かで涼しいのが特徴です。日帰りのバーベキュー、マスのつかみ取り可能。テント張り可(但し、持ち込みのみ)。敷地面積2650㎡ 総床面積256㎡ 宿泊人数77人 キャンプ、音楽・芸術グループの合宿やイベント(ステージ利用)	JR五日市線武蔵五日市駅より徒歩20分
有料	無	秋川の湖畔で春は新緑、夏は川遊び、秋の紅葉と季節を感じることができます。宿泊のみならず、デイキャンプも楽しめます。敷地面積900㎡ 総床面積142㎡ 宿泊人数90人	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス10分西戸倉下車徒歩8分
有料	無	秋川からは少し離れたどちらかというと山の中のキャンプ場という感じである。施設は、バンガロー6棟(大人5名位収容)。炊事場トイレがある。毛布、まき等用具の貸出しはしていません。敷地面積3370㎡	JR五日市線東秋留駅より徒歩40分
有料	無	敷地990㎡、テント8張。川の釣り場もあります。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス35分大岳鐘乳洞口下車徒歩25分
有料	無	都心から90分で水と緑と太陽あふれる大自然にドップリ。秋川で魚釣や水泳、野山でのバードウォッチングや昆虫採集、ハイキングや遺跡・文化財を訪ねてのウォーキングトレイル。楽しさ一杯! 収容人数235人 宿泊人数235人	JR五日市線武蔵五日市駅より徒歩20分

有料	無	山々にかこまれた、北秋川の河畔にあるキャンプ場。空が広くひろがり、河原もひろく、川遊び、バーベキューで家族、グループに楽しんで頂けます。男女別の展望風呂もあり自然を楽しめます。敷地面積3000㎡ 収容人数200人 宿泊人数90人	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス(藤倉行)50分尾崎橋下車徒歩3分
有料	無	緑豊かな林間にあり、川も近く、ファミリー利用に適しているキャンプ場です。敷地面積10000㎡	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス35分神戸岩入口下車徒歩25分
有料	無	檜原村は神戸(かのと)という比較的標高が高い場所にあり、当キャンプ場より上流には民家施設等が一切ありませんので、清流が流れホタルも生息しております。施設バリエーションも豊富なキャンプ場です。	JR五日市線武蔵五日市駅より 西東京バス(藤倉か小岩行き)で神戸岩入り口バス停下車 徒歩20分
有料	無	美しい静かな自然に恵まれた秋川深谷。夏は真青な空と緑の風、セミの声も、鳴りひびき、川原はバーベキューや水遊びができます。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス40分御前山登山口下車徒歩10分
有料	無	バンガロー3棟、30人収容可能、キャンプ場(990㎡)もある。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス25分鬼切下車徒歩3分
有料	無	キャンプ用宿泊施設です。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス1時間5分中の平下車徒歩3分。

有料	無	山の斜面を利用したキャンプ場で、車の乗り入れも可能です。各種施設も充実しており、雨の日でも充分キャンプを楽しんで頂けます。ただしペットを連れての御来場はお断りしています。敷地面積3767㎡ 収容人数150人 宿泊人数150人	JR青梅線鳩の巣駅より徒歩10分
有料	無	奥多摩町大丹波川の清流にのほほりに設置したキャンプ場で、自然の川で水泳を楽しみ、夜はキャンプファイヤーで楽しめます。	R青梅線川井駅よりバス10分下車徒歩5分
有料	有	園内は自然公園になっており、ピジターセンターが併設されておりますので、昼間は、自然観察など専門家と一緒に園内を探索することができます。敷地面積35ha	JR青梅線奥多摩駅よりバス小河内神社下車、浮橋を渡り奥多摩湖沿いの遊歩道を歩いて約40分
有料	無	バンガロー12棟、ファイヤーサークル2カ所 川あそび 魚のつかみどり つりぼり	JR青梅線奥多摩駅よりバス約8分橋詰下車徒歩2分
有料	無	鳩の巣溪谷にあり川原での水遊びが出来ます。バーベキューも川原で出来ます。ハイキングの登山口として四季を通じていろいろな景色がながられます。敷地面積10000㎡ 宿泊人数350人。	JR鳩の巣駅より徒歩5分
有料	無		JR青梅線鳩の巣駅より徒歩30分
有料	無	清流でのバーベキューそしてヤマメ、マス、イワナ釣りが楽しめ、自然を満喫できるキャンプ場です。敷地面積2000㎡ 総床面積200㎡ 収容人数150人 宿泊人数150人 キャンプ、野外活動、レジャー、野外スポーツ	JR青梅線川井駅よりバス25分清東橋下車徒歩2分
有料	無	都心から近く、自然にめぐまれた、キャンプ場で春、夏、秋は多くの児童生徒が屋外活動として利用いたします。丸太を利用した、ログハウス方式のロッジもあり家族連れも多いキャンプ場です。収容人数400人 宿泊人数263人	JR青梅線川井駅より徒歩10分
有料	無	キャンプ場150人収容可能 バンガロー収容人数80人 持込みテント可能。	JR青梅線川井駅よりバス20分清東橋下車徒歩7分

野外活動施設(キャンプ場・オートキャンプ場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
アメリカキャンプ村	奥多摩町海澤230 0428-83-2724	09:00 - 16:00	木曜	スペース・キャビン8棟、ログハウス(別荘)6棟、ペンションキャビン7棟、ウッドイーハウス10棟、ペンション(別荘)1棟、テントサイト15張、バーベキューハウス200人、シャワールーム、アスレチック
氷川キャンプ場	奥多摩町氷川702 0428-83-2131			ロッジ35人用、25人用、15人用×2、10人用、ログケビン18人用、12人用、8人用、6人用、バンガロー15人用、12人用、10人用、6人用、4人用
清東園キャンプ場	奥多摩町大丹波562 0428-85-2789			バンガロー100人、バーベキュー、溪流釣り

大島町

弘法浜キャンプ場	大島町元町 04992-2-1441			
トーシキキャンプ場	大島町差木地 04992-2-1441			
秋の浜キャンプ場	大島町泉津 04992-2-1441			
椿園キャンプ場	大島町元町字神達550 04992-2-2735			
東京都立大島公園 海のふるさと村	大島町泉津字原野2-1 04992-4-1137			セントラルロッジ48人、デッキテントサイト100人、フリーテントサイト100人、ファイヤーサークル1基、庭球場3面、自然研究路700m、シャワー・更衣棟、便所、休憩舎、海水浴場(メヅ浜)、プール

新島村

羽伏浦キャンプ場	新島村檜山 04992-5-0240(49)			
新島村式根島釜下 キャンプ場	新島村式根島 04992-7-0004			
新島村式根島大浦 キャンプ場	新島村式根島 04992-7-0004			

神津島村

長浜キャンプ場	神津島村 長浜 04992-8-0011			
沢尻湾キャンプ場	神津島村 沢尻湾 04992-8-0011			
都立多幸湾公園ファ ミリーキャンプ場	神津島村字榎木ヶ沢2 04992-8-0661			サービスセンター、デッキデント、炊事舎、休憩舎、サービスヤード、ファイヤーサークル、フリーリーテントサイト

三宅村

大久保浜キャンプ場	三宅村伊豆 04994-6-1144			684㎡
錆ヶ浜キャンプ場	三宅村阿古 04994-6-1144			キャンプ場1262㎡
三池浜キャンプ場	三宅村坪田 04994-6-1144			1125㎡

八丈町

底土キャンプ場	八丈町三根4188 04996-2-1121(267)			
---------	--------------------------------	--	--	--

都外

練馬区立秩父青少年 キャンプ場	埼玉県秩父市大字浦山304 03-3993-1111(8032)			バンガロー(17人用)1棟・(7人用)3棟、テント(8人用)1張・(5人用)13張
--------------------	-------------------------------------	--	--	---

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	都心から車で約2時間、清流と緑にかこまれた好ロケーションのキャンプ場。さまざまなタイプの宿泊施設をはじめ、アスレチック(公認)、釣り堀、バーベキューハウス等充実した施設で手軽にキャンプを楽しむことができます。収容人数300人。	JR青梅線奥多摩駅より車で5分か徒歩30分
有料	無	美しい氷川渓谷の中にある当キャンプ場では、宿泊施設も充実し、バスタイレ付のログハウスが人気の的です。氷川の町と隣接しており、アクセスがよいので、広く皆様に御利用頂けます。収容人数500人 宿泊人数342人	JR青梅線奥多摩駅より徒歩5分
有料	無	溪流での川遊び、釣り、登山は、残された自然のきれいな水、緑の山で自然を満喫できる。ドライブの基点として、多摩の自然を探索するのも興味深いものがあると思われま。敷地面積5000㎡ 総床面積195㎡ 収容人数80人 宿泊人数80人。	JR青梅線川井駅よりバス10分清東橋下車徒歩1分

有料	無	規模はテント200張。	元町港より徒歩8分
有料	無	規模はテント100張。	元町港より波浮港行バス30分地下車徒歩20分
有料	無	規模はテント50張。	元町港より大島公園行バス30分
有料	無	規模はテント50張。	
有料	有	大島公園の南地区に整備されたキャンプ場併設の宿泊施設で、芝生のキャンプ場ではのびのびとアウトドアライフを楽しめます。宿泊自然教室も開催しています。 宿泊人数348人	元町港駅よりバス42分大島公園下車 大島公園バス停より送迎バスが運行

有料	無	羽伏浦海岸近く、新島スポーツ広場隣にある、島で唯一のキャンプ場です。トイレ、シャワー、炊事舎あり。敷地面積200000㎡ 収容人数1000人	新島港より徒歩35分。
無料	無	式根島港の近く、海岸も目の前に広がっていて、手軽にキャンプができます。敷地面積34㎡	野伏港より徒歩30分
無料	無	水道、トイレ、施設があり、5月の連休と夏の2ヶ月のみ、使用可能。敷地面積85㎡ 収容人数60人	野伏港より徒歩20分

有料	無	規模はテント200張。	神津島港より徒歩50分
有料	無	規模はテント20張。	神津島港より徒歩20分
有料	無	規模はテント10張。	神津島港より徒歩50分

無料	無	海水浴場に近く、遠くに神津島、新島を眺め、伊豆半島や富士山も観ることができる。	三池港よりバス30分大久保浜下車、又は阿古港よりバス利用
無料	無	周囲に商店も多く便利。夏は海水浴客でにぎわう。三宅村地域福祉センターに近く、温泉も楽しめる。	三池港よりバス30分錆ヶ浜下車徒歩3分
無料	無	海水浴場に近く、溶岩でできた断崖の美しいサタドー岬も近い。	阿古港よりバスで30分三池浜キャンプ場前下車 三池港より徒歩10分

有料	無	底土海水浴場と隣接した松林に囲まれた全面芝生敷きのキャンプ場です。	底土港より徒歩5分
----	---	-----------------------------------	-----------

無料	無	浦山川沿いの標高約500mに位置する。見晴台からは、秩父さくら湖を望むことができる。敷地面積28,188㎡ 定員38人(7/20~8/31は110人)	西武秩父線西武秩父駅より浦山大日堂行秩父鉄道観光バス(路線)で25分大谷下車徒歩25分
----	---	---	---

野外活動施設(キャンプ場・オートキャンプ場)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
昭島市富士見高原 キャンプ場	長野県諏訪郡富士見立沢字広 原1-392外 042-544-5111(2252)			駐車場111㎡、テントサイト7所、キャンプファイヤー場1所、炊飯場1 所、便所2所、外トイレ1所、シャワー室4室、ログハウス準備棟17㎡、 ログハウス宿泊棟104㎡

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無 料	有	市民を八ヶ岳の雄大な自然に親ませ、集団生活を通じてその情操や社会性を豊かに し、心身を鍛練し、健全育成を図る施設です。敷地面積16905㎡ 収容人数40人 宿 泊人数40人	JR中央本線富士見駅より車20分中央高速 小淵沢インターより10分

野外活動施設(臨海施設・林間施設・山小屋)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
青梅市				
東京都御岳案内所 (御岳インフォメーションセンター)	青梅市御岳本町332	08:00 - 16:00	月曜	
	0428-78-8836			
あきる野市				
戸倉荘	あきる野市戸倉686	15:00 - 13:00		宿舎2階建(1棟)100人、炊事場
	042-596-2924			
ファミリーロッジ五日市	あきる野市小和田469	14:00 - 11:00		ロッジ 8棟(1棟6名様まで)
	042-596-5216			
秋川長岳ケビン村	あきる野市乙津557			バンガロー5.5畳7棟、バンガロー(ケビン)9棟、バンガロー22.5畳、バンガロー(27畳)、バンガロー(35畳)
	042-596-0407			

日の出町

日の出町東雲山荘	日の出町大字大久野4863-1			山荘
	042-597-0501			

檜原村

渋谷区檜原自然の家	檜原村3783			食堂64.8㎡、宿泊室(14人・4室)、宿泊室(7人・2室)、炊事室57.6㎡、浴室43.2㎡
	03-3463-1211(2855)			
東京都立三頭山避難小屋	檜原村数馬			
	0428-83-2037			

奥多摩町

東京都奥多摩郡民の森(体験の森)	奥多摩町境654	08:30 - 17:00	月曜	宿泊室、研修室、浴室、食堂、ホール、収穫広場
	0428-83-3631			
東京都立一杯水避難小屋	奥多摩町日原			
	0428-83-2037			
東京都立雲取山避難小屋	奥多摩町日原			
	0428-83-2037			
東京都立鷹の巣山避難小屋	奥多摩町留浦			
	0428-83-2037			
東京都立鋸山避難小屋	奥多摩町大沢入			
	0428-83-2037			
奥多摩町立雲取山奥多摩小屋	奥多摩町日原1024-1			
	0428-83-2112(33,44)			
東京都立御前山避難小屋	奥多摩町境			
	0428-83-2037			

新島村

渋谷区新島青少年センター	新島村字瀬戸山			宿泊室(6室)119㎡、食堂46㎡、浴室63㎡、集会所123㎡
	03-3463-1211(2855)			

都外

練馬区立下田少年自然の家(ベルデ下田)	静岡県下田市須崎73			研修室
	03-5984-1234			
練馬区立岩井少年自然の家(ベルデ岩井)	千葉県安房郡富山町久枝837			体育館、研修室、テニスコート6面、多目的グラウンド
	03-5984-1234			
新宿区立館山塩見臨海学園	千葉県館山市塩見126	14:00 - 10:00		和室20室、障害者室1室
	03-3341-4418			
中央区立館山臨海学園	千葉県館山市大賀70	14:00 - 10:00	水曜他	
	03-3546-5523			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	関東ふれあいの道(首都圏自然歩道)のコース、ならびに御岳山・御岳溪谷など、周辺の自然歩道の案内施設です。道の整備状況や自然についての情報提供、自然公園の利用指導を行なっています。	JR青梅線御嶽駅より徒歩1分 御嶽駅構内
有料 無	秋川溪谷に面しており、釣り、水遊び等も出来る。団体向き。 収容人数100人。	JR武蔵五日市駅よりバス10分西戸倉下車徒歩3分
有料 有	目覚ましは小鳥のさえずりと溪流の音、秋川で魚つりや川遊びも。野山を探索したり昆虫採集も楽しい。また、ハイキングコースもいろいろあり、別荘感覚で利用できるログハウス風のロッジです。	JR五日市線武蔵五日市駅より徒歩20分
有料 無	水と緑の自然の中、キャンプを楽しむ。長岳運動場が隣接しており、運動も楽しめる。(グランドは要予約) 収容人数230人 宿泊人数230人	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス14分落合橋下車徒歩10分
有料 無	日の出山の山頂は360度景色を見渡せ、特に晴れた日には新宿の高層ビルを見ることが出来る。また、春には約4000本のつつじと、1000本のしゃく なげが咲き訪れる人々を楽しませる。山荘は四季折々を楽しめる日の出山山頂にある。収容人員30人。	JR五日市線武蔵五日市駅よりつるつる温泉行バスで松尾下車徒歩1時間20分
無料 有	使用料無料、食事は自炊 敷地面積2646㎡ 総床面積765㎡ 収容人数70人 宿泊人数70人	JR五日市線武蔵五日市駅より藤倉又は小岩行西東京バス40分宮ヶ谷戸下車徒歩1分
有料 無	東京都の最西端山梨県との県境にまたがる三頭山西峰からは富士、大菩薩の展望もひらけ、ブナ林の中に立つ山小屋として登山者に親しまれている。 総床面積57㎡ 宿泊人数20人	JR青梅線奥多摩駅よりバス30分小河内神社下車徒歩4時間10分
有料 有	御前山(1405m)北面の森林82haをフィールドに、宿泊施設「栃寄森の家」のある林業・山里体験施設であり、指導員を配置して体験指導等の講座・教室を開催している。	JR奥多摩駅より奥多摩湖方面行西東京バスで10分 境橋下車徒歩45分
有料 無	蕎麦粒山、川苔山縦走コースの基地として登山者に利用されており、水場の完備(冬期凍結)、施設の改修により登山者には好評である。 総床面積33㎡ 宿泊人数15人	JR青梅線奥多摩駅よりバス30分東日原下車徒歩2時間30分
有料 無	雪取山の一面に位置し、東京一高い施設であるばかりでなく、富士山はも ちろんのこと秩父の山並みをはじめ遠く北アルプスも望める展望の良さでは最高の場所である 総床面積44㎡ 宿泊人数20人	JR青梅線奥多摩駅よりバス40分鴨沢下車徒歩5時間30分 奥多摩駅より鴨沢またはお祭、小宮、丹波行
有料 無	東京都の最高峰雲取山登山ルート石尾根のほぼ中間地点に位置して、展望もよく、四季を通じて登山者に利用される。 総床面積42㎡ 宿泊人数10人	JR青梅線奥多摩駅よりバス40分峰谷下車徒歩2時間40分
有料 無	御岳山、大岳山、御前山、三頭山の縦走コースの基地として多くの登山者に利用されている。 総床面積32㎡ 宿泊人数6人	JR青梅線奥多摩駅より徒歩3時間
有料 無	大岳山、御前山、三頭山などの奥多摩の山々の他、丹沢山塊、富士山、大菩薩の山々、飛竜山などの山々が眺望できる。 敷地面積600㎡ 総床面積700㎡ 収容人数100人	JR青梅線奥多摩駅よりバス40分鴨沢下車徒歩5時間
有料 無	御岳山、大岳山、三頭山の縦走登山宿泊施設として利用されている。総床面積50㎡ 宿泊人数15人	JR青梅線奥多摩駅よりバス10分境橋下車徒歩3時間20分
有料 無	自転車貸し出し無料 敷地面積29943.22㎡ 総床面積757㎡ 収容人数30人 宿泊人数30人 宿泊施設、青年施設	竹芝～新島行東海汽船・調布～新島行飛行機
有料 無	須崎御用邸に隣接する高台にあり、屋上からは、晴れた日には伊豆七島が浮かぶ大海と緑あふれる伊豆の山々の眺望が素晴らしい施設です。敷地面積2814㎡ 総床面積2997㎡ 宿泊人数352人	伊豆急下田駅より須崎経由爪木崎行バスで15分御用邸前下車徒歩5分
有料 無	内房線の岩井駅から徒歩15分、眼下に岩井海岸を一望できる地にあり、屋外運動場(野球、サッカー、テニス等)や体育館も完備した、多目的にご利用頂ける施設です。敷地面積168598㎡ 総床面積6160㎡ 宿泊人数384人	岩井駅より徒歩15分
有料 無	本来は学校の施設であるが、学校の利用日以外は一般に開放され、海水浴、釣り、花つみなどを始め、周辺には観光名所も多く、一年中楽しめる。敷地面積11588㎡ 総床面積2730㎡ 収容人数200人 宿泊人数120人	館山駅より西川名行JRバス20分新宿学園前下車徒歩5分
有料 無	南房総国定公園の中に位置している。家族での旅行レクリエーション、グループでの研修、合宿等に利用できる。敷地面積16260㎡ 総床面積2972㎡ 宿泊人数50人	館山駅よりJRバス館山駅1・2番線で西岬ほか行で15分大賀下車徒歩5分

野外活動施設(臨海施設・林間施設・山小屋)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
千代田区立保田臨海学園	千葉県安房郡鋸南町大六字御堂崎1032 03-3264-2111(3114)	09:00 - 17:00		宿泊室(大人)19室、宿泊室(子供)、宿泊室(洋室)3室、(和室小部屋)3室、(和室中部屋)2室、(和室大部屋)11室、計19室
千代田区立軽井沢少年自然の家	長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉字横吹2141 03-3264-2111(3115)	14:00 - 10:00		テニスコート2面、宿泊室、大ホール、小ホール(兼食堂)、テニスコートはクレーコートで、施設から車で約5分のところに2面借上げており、4月下旬から11月中旬まで利用可能。
豊島区立猪苗代青少年センター	福島県耶麻郡猪苗代町字見称山1 03-3981-1188	14:00 - 10:00		保健室、食堂、寝室、乾燥室(スキー・衣類)休憩室、ラウンジ、多目的プレイルーム、天文観察室、会議室
江戸川区立日光林間学校	栃木県日光市所野1541-2 03-5662-1624			
立川市立八ヶ岳山荘	山梨県北巨摩郡高根町大字清里字念場原3545-1 042-523-2111(596)			宿泊棟(2棟)24室、炊事棟1棟
板橋区立少年自然の家八ヶ岳荘	長野県諏訪郡富士見大字沢字広原1-1322 03-3579-2632			プレーイングホール、研修室(大)、キャンプ場100人、野外炊飯場200人、つどいの広場300人、マレットゴルフ場、研修室(100人)、テニスコート ハード2面、会議室20人、研修室(30人)
日野市立八ヶ岳高原大成荘	山梨県北巨摩郡高根町清里3545-1 042-585-1111(532)			団体棟10室、一般棟9室、障害者用(ベッド2名定員1室)、野外施設
足立区立塩原林間学園	栃木県那須郡塩原町大字金沢2071 03-3880-5111(3435)	14:00 - 10:00		宿泊施設 会議室 多目的ホール 体育館
小平市立八ヶ岳山荘	山梨県北巨摩郡高根町大字清里字念場原3545 042-343-1611			
板橋区立霧ヶ峰高原荘	長野県諏訪市大字上諏訪13338-72 03-3579-2632	14:00 - 10:00	第2・4火・水	
葛飾区立日光林間学園	栃木県日光市花石町2067-1 03-3695-1111(2713)	14:00 - 10:00	火・水	宿泊施設、体育館(無料)
調布市木島平山荘	長野県下高井郡木島大字上木島字高社山3278-262 0424-81-7142	13:00 - 10:00		大広間1室、談話室1室、娯楽室、テニスコート1面
武蔵野市立自然の村	長野県南佐久郡川上大字川端下547-1 0422-54-4540	14:00 - 10:00	火曜	中央棟(大人1泊)600円、中央棟(小人1泊)400円、キャビン棟(大人1泊200円、キャビン棟(小人1泊100円)
府中市立八ヶ岳府中山荘	山梨県北巨摩郡高根町大字清里字念場原3545-1 042-335-4120	15:00 - 10:00		会議室
渋谷区立峰の原青少年山の家	長野県須坂市大字仁礼字峰の原3153-539 03-3463-1211(2855)			キャンプ場706㎡、駐車場、和室(8畳)12室、洋室(身障者用)1室、展望風呂2室、食堂
中野区軽井沢少年自然の家	長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉2141 03-3389-1111(6224)	14:00 - 10:00	水曜	宿泊室24室、医務室31㎡、資料室40㎡、談話室21㎡、レクリエーションホール427㎡、食堂265㎡、浴室157㎡。
足立区立日光林間学園	栃木県日光市所野1543-2 03-3880-5111(3435)	14:00 - 10:00		宿泊室、会議室、多目的ホール、体育館
足立区立鋸南自然の家	千葉県安房郡鋸南町大帷子字天王川478 03-3880-5111(3435)	14:00 - 10:00		宿泊室、会議室、多目的ホール、体育館、研修室、テニスコート
足立区立山中湖林間学園	山梨県南都留郡山中湖村大字山中学茶屋の段248-1 03-3880-5111(3435)	14:00 - 10:00		宿泊室、会議室、多目的ホール
練馬区立軽井沢少年自然の家(ベルデ軽井沢)	長野県北佐久郡軽井沢町大字追分1341-1 03-5984-1234			多目的グラウンド、体育館、研修室、テニスコート8面
練馬区立武石少年自然の家(ベルデ武石)新館・本館	長野県小県郡武石村大字上本入字内の山2469 03-5984-1234			多目的グラウンド、体育館、研修室、テニスコート4面
調布市八ヶ岳少年自然の家	山梨県北巨摩郡高根町大字清里3545-1 0424-81-7142	14:00 - 10:00	火曜	宿泊室32室(和室12畳28室・10畳3室・洋室1室)、宿泊人数300人、その他の施設(研修室・談話室・食堂・保健室・浴室(大・中・小)・体育館)、駐車場20台。
墨田区立榛名高原学園	群馬県北群馬郡伊香保町大字伊香保字榛原588 03-5608-6304			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
有料	無	千代田区立小・中学校児童・生徒の夏季施設並びに校外教育の施設として設置され、東京湾の入口に面し、富士山や大島も望める景勝の地で、夏は海水浴また四季を通じて釣場としても有名です。敷地面積5613㎡ 夏季施設時定員220人	保田駅よりバス妙本寺前下車徒歩1分 保田駅よりバス中央公民館前下車徒歩2分
有料	無	この施設は学校教育を中心に、少年団体、社会教育団体の利用を目的とするが、空室がある場合は在住・在勤・在学者の一般利用にも通年開放している。避暑・別荘地として有名。四季を通じ楽しめる施設。敷地面積16924㎡ 定員270人	しなの鉄道中軽井沢駅徒歩25分
有料	有	宿泊施設	送迎バス7分
有料	有	宿泊室 児童用(10人)×50室、職員用(3人)×11室その他、会議室、屋内体育館、グラウンド、キャンプ場等があります。敷地面積34793㎡ 総床面積6800㎡	東武線日光駅よりバス丸美下車
有料	無	宿泊棟2棟。24室ある施設です。	
有料	有	自然環境の中で集団生活の体験を通じて心身ともに健全な少年の育成を図るために建設された社会教育施設です。敷地面積96907㎡ 総床面積6882㎡ 宿泊人数370人	富士見駅より車15分 中央本線富士見駅よりタクシー
有料	有	八ヶ岳高原、海拔1400mに位置し、雄大な八ヶ岳を背景に静かに連なるカラマツの樹林帯の中、四季折々の自然に親しみながら、ハイキング、登山、スキーなど楽しむことができる。敷地面積30048㎡ 総床面積1973㎡ 宿泊人数88人	清里駅より徒歩50分 夏期期間中は清里駅よりバス運行があります。
有料	有	学校教育施設として設置。学校が使用しない期間区民貸出し。	那須塩原駅よりバス1時間30分 関谷宿下車徒歩1時間
有料	無	小学生の移動教室として建設。移動教室の利用期間は貸出中止。敷地面積11315㎡ 総床面積1108㎡ 宿泊人数72人	清里駅より徒歩50分
有料	有	野外活動を通じて自然に親しみ豊かな人間性を培うとともに、健康の増進を図る場を提供し、区民の自主的な社会教育活動の伸展を図ることを目的としています。温泉も利用できます。敷地面積14815㎡ 総床面積1180㎡ 宿泊人数80人	上諏訪駅より霧ヶ峰行諏訪バスで45分(強清水)下車徒歩5分
有料	有	国際都市日光にあって自然にめぐまれ、校外の教室としては素晴らしい環境の中にある。学校で使用している期間以外は、区民にも利用されている。敷地面積28646㎡ 総床面積5105㎡ 収容人数350人 宿泊人数350人	日光駅よりバス15分蓮華石下車徒歩3分
有料	有	市民が木島平村の四季を通じて、自然環境の中でスポーツ、自然観察などの余暇活動を行うことにより、健康の増進及び村民との交流を図る。敷地面積21742㎡ 総床面積2246㎡ 宿泊人数100人	専用送迎バスあり飯山駅発1時00分 申請時に予約する 無料
有料	無	市立自然の村は、長野県の最東端で、千曲川の源流に近い川上村の大自然の中にあります。敷地面積291800㎡ 総床面積2360㎡ 宿泊人数264人	信濃川上駅より村営バスで30分 川端下車徒歩40分
有料	有	八ヶ岳連峰の裾野の清里高原にあります。春は木々の芽吹きを、夏はハイキングや満天の星を、秋はコスモス咲く道の散策を、冬はスキーへと自然と静寂を楽しんでいただけます。収容人数227人 宿泊人数227人	清里駅より徒歩60分 夏休み期間中は清里駅よりバスの運行がある
有料	有	和室8畳12室、洋室ベット2(車椅子専用完備)、研修室60名用、展望風呂男女各1、食堂セルフサービス 敷地面積18321㎡ 総床面積1905㎡ 収容人数52人 宿泊人数52人	JR上田駅より菅平高原行上田交通バス50分菅平高原下車送迎10分
有料	無	都会育ちの子どもたちに自然の中での学習や生活を体験させるためにつくられた校外施設で、主に小・中学校の移動教室と夏季学園の拠点として使用するほか、区民一般の利用にも供しています。敷地面積17197㎡ 総床面積3221㎡ 収容人数240人	中軽井沢駅より車で5分、徒歩20分
有料	有	学校教育施設として設置。学校が使用しない期間区民貸出し。	東武日光線東武日光駅より霧降高原行バス10分足立区林間学園前下車
有料	有	学校教育施設として設置。学校が使用しない期間区民貸出し。	JR内房線保田駅より徒歩15分
有料	無	学校教育施設として設置。学校が使用しない期間区民貸出し。	山中湖村役場前バス停より徒歩15分
有料	無	浅間山の雄大な姿を一望できる軽井沢の高原にあり、野鳥のさえずりもひときわさえるさわやかな高原のなかの施設です。敷地面積132697㎡ 総床面積8704㎡ 宿泊人数432人	信濃追分駅より車10分
有料	有	美ヶ原のふもとにあり、夏はスポーツ合宿やハイキング、冬はスキーと、四季おりおりにご利用いただける施設です。敷地面積80762㎡ 総床面積新館1732㎡ 本館4107㎡ 宿泊人数新館59人 本館234人	上田駅よりバス1時間武石少年自然の家入口下車徒歩15分
有料	有	八ヶ岳の裾野に広がる雄大な自然の中にあつて、少年たちが自然に親しむ中で集団宿泊生活を通じて情操や社会性を育む場です。また、広く一般市民が自然観察、ハイキング、登山、スキー等野外活動のベースとして年間を通して利用できる施設です。	中央線小沢駅よりかえ小海線清里駅下車徒歩40分
有料	無	中学校移動教室施設として設立され、群馬県のほぼ中央の榛名山中に位置し、榛名湖に近い高台にあります。敷地面積80110㎡ 総床面積4694㎡ 収容人数356人 宿泊人数356人	JR渋川駅より伊香保温泉行バス終点下車、榛名湖畔行に換乗して1時間ヤセオネ峠下車

野外活動施設(臨海施設・林間施設・山小屋)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
新宿区立女神湖高原学園	長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野赤沼994 03-3341-4418	14:00 - 10:00		区民棟4人部屋和室10室、学校棟6人部屋和室26室
多摩市立八ヶ岳少年自然の家	長野県諏訪郡富士見町立沢字広原1-1205 0266-66-2036		月曜	宿泊室10室、体育館、体育室、ワークスペース、キャンプファイア場、食堂、野外炊飯場
目黒区区民自然の村	長野県小県郡和田村5309-1 03-3715-1111(2421)	13:00 - 11:00	水曜	本館9室、ロッジ7棟、テント15張
北区立那須高原学園(北区しらかば荘)	栃木県那須郡那須町大字湯本206 03-3908-1111	14:00 - 10:00		一般室(10)、身障室(1)6人、団体室(5)49人
渋谷区二の平渋谷荘	神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1204 03-5489-9780			客室31室、身体障害者用室1室、男子大浴室1室、女子大浴室1室、家族風呂2室、娯楽室1室、大広間1室、洋食堂1室、子供用プール、予備室2室、ロビー、屋上庭園、駐車場、喫茶コーナー
目黒区北軽井沢林間学園	群馬県吾妻郡長野原町大字北軽井沢南木山熊の内2032- 03-5722-9310	14:00 - 10:00		宿泊施設
目黒区八ヶ岳林間学園	山梨県北巨摩郡高根町清里字念場原3545 03-5722-9310	14:00 - 10:00		宿泊棟、体育館、テニスコート
墨田区立あわの自然学園	栃木県上都賀郡栗野町大字上粕尾 字芝谷1041 03-5608-6304			
中野区常葉少年自然の家	福島県田村郡常葉町大字山根字敷5-29 03-3389-1111(6224)	14:00 - 10:00	水曜	宿泊室23室、レクホール750㎡、食堂750㎡、浴室200㎡、資料室50㎡、大広間100㎡、乾燥室10㎡、談話室、医務室
板橋区立榛名林間学園	群馬県群馬郡榛名町大字榛名山字沼ノ原845-1 03-3579-2632	14:00 - 10:00		宿泊施設16室、多目的ホール726㎡
葛飾区立あだたら高原学園	福島県二本松市永田字長坂国有林14林班 03-3695-1111(2713)	14:00 - 10:00	火・水	宿泊施設
千代田区立メレーズ軽井沢	長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉字横吹2141 03-3264-2111(3115)	14:00 - 10:00		テニスコート2面、コテージ4棟、宿泊室4室、研修室、テニスコートはクレーコートで施設から車で約5分のところに2面借り上げてあり、4月下旬から11月中旬まで利用可能。
箱根荘	神奈川県足柄下郡箱根町宮城野1444明神平サニール-9208 03-5742-6687	15:00 - 10:00		
品川区日光林間学園 しがわ光林荘	栃木県日光市細尾町676-1 03-5742-6687	14:00 - 10:00		レクリエーションホール1室、学習室2室
荒川区立清里高原ロッジ・少年自然の家	山梨県北巨摩郡高根町清里3545-5 03-3802-3111(3351)	14:00 - 10:00		宿泊室は、和室:15室、リーダー室:4室、和洋室:1室。その他に研修室:2室、談話室:1室、食堂、浴室、体育館があります。
台東区立少年自然の家霧ヶ峰学園	長野県諏訪市大字上諏訪字角間沢東13338-100 03-5246-1111(4281)	15:00 - 10:00		運動場(トラック)200m、運動場(直線コース)100m、野球場1面、テニスコート3面、第一体育館764㎡、第二体育館(柔剣道)857㎡、キャンプ場(炊飯施設)7795㎡
台東区自然の村「あわ野山荘」	栃木県上都賀郡栗野町大字入栗野991 03-5246-1111(4282)	15:00 - 10:00		テニスコート3面

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 有	学校の施設であるが、一般の方々には区民棟を利用頂き、さらに学校利用日以外は学校棟も利用頂ける。森林に囲まれた施設です。	長野市新幹線佐久平駅よりバス60分女神湖入口より徒歩20分
有料 有	雄大な八ヶ岳山麓の裾野に建てられた社会教育施設として、市民に親しまれています。春から秋にかけては、あらゆる野外活動が可能であり、また冬にはスキー等が楽しめます。敷地面積52787㎡ 総床面積3429㎡ 宿泊人数180人	中央線富士見駅より送迎バス有り 車15分。
有料 無	長野県の中央部、美ヶ原・霧ヶ峰のふもと標高1400mの高原にあり、豊かな自然の中でハイキング・森林浴などの野外活動が楽しめます。敷地面積141000㎡ 宿泊人数174人	下諏訪駅より車で30分
有料 有	那須高原の一角にある静かな山のいでので、区民がレクリエーション及び、社会教育関係団体が研修のために使用できる。敷地面積12364㎡ 総床面積4067㎡ 収容人数103人 宿泊人数103人	那須塩原駅又は黒磯駅よりバス35分仲町下車徒歩12分 黒磯駅より那須湯本行の東野交通バス利用
有料 有	全室冷暖房完備、温泉有(単純温泉無色透明)、年末年始(12/31~1/3)も利用できます。総床面積3941㎡ 収容人数135人	箱根登山鉄道彫刻の森駅下車徒歩2分
有料 無	区立小学校の児童が移動教室や夏期林間学園に利用する期間を除いて区民が利用できる。敷地面積41763㎡ 総床面積2929㎡ 宿泊人数320人	軽井沢駅よりバス50分 北軽井沢駅よりタクシー8分
有料 無	区立中学校の生徒が移動教室や夏期林間学園に利用する期間を除いて区民が利用できる。冬期にはスキーが楽しめる。敷地面積33239㎡ 総床面積4266㎡ 宿泊人数240人	清里駅より車で5分
有料 無	小学校移動教室施設として設立され、緑深い山々や渓谷、清流に恵まれた大自然の中にあります。四方の山々は、国宝文化財の保護地とされ、山菜、野鳥、高原植物の宝庫ともいわれています。収容人数192人 宿泊人数192人	東武新鹿沼駅より上粕尾行バスで1時間25分上粕尾下車徒歩20分
有料 無	福島県阿武隈山地の中ほど、なだらかな山並みと自然の豊かな山間の地にあります。登山、ハイキングのほか、地元の人々との交流もおこなわれています。敷地面積20332㎡ 総床面積4062㎡ 収容人数320人	船引駅より車で20分 磐越東線船引駅よりタクシーが便利
有料 有	榛名の山並みと榛名湖の豊かな自然の中にある。小中学校児童生徒の移動教室、林間学校のための校外教育施設で、学校で使用しない期間は一般に公開し、区内在住者等の各種団体等が利用可能。敷地面積16451㎡ 総床面積4280㎡ 宿泊人数144	高崎駅西口より榛名湖行群馬バスで90分 榛名湖畔停留所下車徒歩30分
有料 有	あだたら山、その中腹に建てられた中学の林間施設である。まっ青な空とたくさんの緑といった自然に囲まれたすばらしい環境の中にある。学校で使用している期間以外は、区民にも利用されている。収容人数400人 宿泊人数400人(冬期200人)	二本松駅よりバス25分岳温泉下車タクシー10分又は季節臨時バス15分林間学校前下車
有料 有	軽井沢少年自然の家の2期施設として開設。生涯学習社会への対応と余暇施設として一層充実した場を提供することを目的とし、コテージ、宿泊室に加え、研修室を備えた施設。	しなの鉄道中軽井沢駅より徒歩25分
有料 有	明神岳の麓、官城野の高級別荘地の中にあり、客室からは、早雲山、弥羅温泉郷が眺望できます。良質な温泉に恵まれた浴室は広く、ご家族連れの保養にご利用ください。宿泊人数70人 宿泊施設	箱根湯本駅より桃源台行バスで30分明神平下車徒歩20分 箱根登山鉄道強羅駅または上記バス停より送迎あり
有料 有	男体山を見上げる大谷川のほとり、いろは坂入口の細尾町にあります。紅葉のとき、中禅寺湖、戦場ヶ原周辺の散策、冬季スキー、スケートの基地として最適です。宿泊人数168人 宿泊施設	東武日光駅より細尾行東武バスで20分細尾リソク入口下車徒歩15分 JR日光駅、東部日光駅より送迎あり
有料 有	自然ゆたかな清里高原にあり、ハイキングやスポーツの拠点としてとても便利な施設です。30人以上の団体は3ヶ月前から、30人未満は2ヶ月前から、利用のお申込みを受け付けています。	JR小海線清里駅より徒歩約5分。中央高速・須玉ICより車で約35分。
有料 無	雄大で豊かな大自然とのふれあいを通して、スポーツ・レクリエーション・ハイキング・キャンプ等の野外活動が楽しめます。敷地面積73925㎡ 総床面積7236㎡ 宿泊人数250人	上諏訪駅よりバス40分強清水下車徒歩5分
有料 無	優れた自然環境の中で、水や緑に親しみながら健康の増進を図ります。宿泊人数41人	新鹿沼駅より関東バスで25分役場入口下車、町営バスに乗換え25分あわの山荘下車

野外活動施設(その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
大田区				
大田区立平和の森公園フィールドアスレチック	大田区平和の森公園2-1 03-3766-1607	09:30 - 16:30	月曜	フィールドアスレチック45種
葛飾区				
ポニースクールかつしか	葛飾区水元1丁目19 03-3627-0745	10:00 - 17:00	月曜 他	角馬場A875㎡、角馬場B698㎡、厩屋、堆肥おがくず置場、管理事務所棟、ポニー13頭
八王子市				
夕やけ小やけふれあいの里	八王子市上恩方町2030 0426-52-3072	09:00 - 16:30	無休	宿泊施設・日帰り入浴・ホール・屋外調理施設・テント。
青梅市				
青梅市風の子・太陽の子広場	青梅市勝沼2丁目469 0428-24-7721	09:00 - 17:00		ランニングコース1000m、冒険の広場2600㎡、秘密の広場230㎡、芝生の広場2580㎡、ドロンコ広場470㎡、野外ステージ380㎡、すもう場100㎡、管理センター、キャンプ場、炊事場6所
東久留米市				
東久留米市野外訓練施設	東久留米市滝山2丁目4 滝山公園内 0424-70-7900	07:00 - 21:00		
あきる野市				
秋川ふれあいランド	あきる野市小川1343-101 042-550-4989	08:30 - 16:00	水曜	バーベキュー場、炊事場
リバーサイドパーク一の谷	あきる野市引田776 042-550-3789	08:30 - 16:00	水曜	バーベキュー場、炊事場
秋川橋河川公園(バーベキューランド)	あきる野市留原748先右岸 042-596-5122	08:30 - 16:00	火曜	バーベキュー場 炊事場
都外				
中央区立柏学園	千葉県柏市柏1236-1 03-3546-5523	13:00 - 17:00		学習室・多目的教室、和室2室、ラウンジ、中庭、食堂、宿泊室、浴室、グラウンド、体育館、シャワー室
足立区野外レクリエーションセンター	栃木県鹿沼市板荷字上新田1106 03-3880-5111(3435)	14:00 - 10:00		宿泊棟 大人60名2200㎡、バンガロー村 50名、テント村 50名、体育館752㎡、運動場6486㎡、テニスコート2922㎡、ゲートボール場

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	「大田区のすばらしい文化財」をテーマに45種目で構成されたコースです。他に幼児用コーナーも設置しています。	京浜急行線平和島駅より徒歩10分
無料 有	たくさん子どもたちがポニーと親しめるように、目的に合わせて1.ポニー乗馬(引き馬)、2.個人教室、3.パートナーアニマル個人教室、4.団体教室、5.パートナーアニマル団体教室の5コースを設けています。	JR常磐線金町駅北口より西水元3丁目又は大場川水門行京成バスで15分水元中央公園下車徒歩4分
有料 有	童謡「夕焼小焼」のモデルとして知られる八王子市上恩方町にあるこの施設は、レクリエーション活動が体験でき、地元出身の写真家前田真三のギャラリーが設置されている。レストラン・宿泊施設(日帰り入浴可)やキャンプ場も併設されている。	JR八王子駅北口・京王八王子駅より西東京バス陣馬高原下行きで約50分「夕焼小焼」下車
有料 有	子供の利用を中心にランニングコース、冒険の広場、秘密の広場、芝生広場、ドロンコ広場、野外ステージ、キャンプ場、管理センターを備え、より自然に接するよう配慮してあります。	JR青梅線青梅駅より永山公園に向かって徒歩約10分
無料 無	民家と隣接している為、夜遅くまで大声を出したり飲酒はできない。敷地面積1600㎡	西武池袋線東久留米駅より西武バス滝山団地行で20分滝山3丁目下車徒歩5分
有料 有	秋川の河川敷を利用した施設で、水遊びやバーベキューが楽しめます。	JR五日市線東秋留駅より徒歩20分
有料 無	秋川の河川敷を利用した施設で、水遊びやバーベキューが楽しめます。	JR五日市線武蔵引田駅より徒歩20分
有料 無	秋川の河川敷を利用した施設で、水遊びやバーベキューが楽しめます。	JR五日市線武蔵五日市駅より徒歩5分
有料 有	自然環境に恵まれている。学習室、多目的教室、和室、ラウンジ、中庭、食堂、宿泊室(宿泊利用のみ)、浴室(宿泊利用のみ) 少年スポーツ団体は、上記施設以外にグラウンド、体育館、シャワー室が利用可能。	柏駅東口より阪東バス戸張行で10分柏学園前下車。又は阪東バス大津ヶ丘団地行で第五小学校前下車。
有料 無	当センターは、自然に接する機会の少ない区民の皆さんに、自然の中で、健全なスポーツ、レクリエーション、研修の場等として、有効に利用していただくための施設です。敷地面積56428㎡	東武日光線新鹿沼駅より各駅で15分板荷駅より徒歩25分

13 レジャー施設

- (1) レジャーランド・遊園地
・テーマパーク
- (2) 釣り場・その他

レジャー施設(レジャーランド・遊園地・テーマパーク)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
文京区				
後楽園ゆうえんち	文京区後楽1丁目3-61 03-3811-2111	10:00 - 18:00		リニアゲイル、スカイフラワー、ジオパニック、フライングカーベット、トップスピン、バルーン、サーカストレイン、ティカップ、ラブエクスプレス、レインボー、スーパーシャトル、スーパーテレコンパッ他
台東区				
浅草花やしき	台東区浅草2丁目28-1 03-3842-8780	10:30 - 18:00	火曜	遊園地(大型機乗り物施設 23機種)
荒川区				
あらかわ遊園	荒川区西尾久6丁目35-11 03-3893-6003	09:00 - 17:00	月曜	のりもの広場(観覧車・豆汽車・メリーゴーランド・コーヒーカップ・スカイサイクル・ミニコースターほかバッテリーカー等)、どうぶつ広場、釣り堀、クラフトハウス、売店等
練馬区				
豊島園	練馬区向山3丁目25-1 03-3990-8800	10:00 - 18:00	火・水	プール、ハイドロポリス、遊戯物
府中市				
府中市民健康センター交通遊園	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111	09:30 - 16:20		子供たちが、楽しみながら交通知識を身に付けていただく場として、信号機や横断歩道、歩道橋を設置してあります
日野市				
多摩テック	日野市程久保5丁目22-1 042-591-0820	09:30 - 17:00		乗物各種、プール12000㎡、2輪モータースポーツ、BBQ広場キャンプ場、日帰り温泉施設
多摩市				
サンリオピューロランド	多摩市落合1丁目31 042-339-1111	10:00 - 17:00		キャラクターボートライド、メルヘンシアター351席、フェアリーランド250席、夢のタイムマシン206席、ディスカバリー238席、ゴールの伝説156席、キティスハウス、ミニプラント、ゲームコーナー
稲城市				
よみうりランド	稲城市矢野口3294 044-966-1111	10:00 - 17:00	火曜	よみうりランド遊園地、アシカショー、よみうりランド会館、プールWAI、よみうりゴルフガーデン、オープンシアターEAST
あきる野市				
東京セサミプレイス	あきる野市網代403(株)東京セサミプレイス 042-558-6511	10:00 - 17:00	木曜	
東京サマーランド	あきる野市上代継600 042-558-6511	10:00 - 17:00		遊園地、プール、キャンプ場、ゴルフ練習場、テニスコート、ボウリング場
都外				
さがみ湖ピクニックランド	神奈川県津久井郡相模若柳1634 0426-85-1111	09:00 - 17:00	火曜	ゴーカート、バーベキュー、デーキャンプ、観覧車、ツインドラゴン。
こどもの国	神奈川県横浜市青葉区奈良町700 045-961-2111	09:30 - 16:30	月曜	皇太子記念館、サッカー場1面、グラウンド、ポート場、牧場、サイクリングコース、テニスコート3面。
西武園ゆうえんち	埼玉県所沢市山口2964 042-922-1371	10:00 - 17:00	火・水	ジェットコースター、メリーゴーランド、大観覧車、バイキングなど23種類の遊戯物。夏期はプール、冬期はアイススケートリンク、スノーボードゲレンデの営業あり。
東京ディズニーランド	千葉県浦安市舞浜1-1 045-683-3777			テーマパーク
東京ディズニーシー	千葉県浦安市舞浜1-1 045-683-3777			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	利用時間:(開園)平日は10時から、土・日・祭日は9時30分から。(閉園)季節によって異なります。18時~22時。敷地面積27000㎡ 総床面積30000㎡ 収容人数30000人	丸の内線後楽園駅より徒歩1分 JR線水道橋駅より徒歩3分 都営三田線水道橋駅より徒歩1分
有料 有	見世物小屋、ちびっこ観覧車、ファンキーダック、ローラーコースター等の遊戯施設があり、プレイスポットとして若者からファミリーまで幅広い層に人気を集めています。	都営浅草線浅草駅より徒歩5分 東武伊勢崎線浅草駅より徒歩5分 営団地下鉄銀座線浅草駅より徒歩5分
有料 有	23区唯一の区立遊園地です。下町の風景が満喫できる観覧車を中心としてポニーの乗馬、ヤギやヒツジ、ウサギ、モルモットにふれあう動物広場、釣り堀、夏休みにオープンする子どもプールなどの施設があります。	都電荒川遊園地前駅より徒歩3分
有料 有	緑豊かな園内には、スリルとスピードに富んだ約30種類の乗り物があり、大人から子供まで楽しめます。また夏には「7つのプール」とウォータースライダー「ハイドロポリス」がオープンします。敷地面積330000㎡	西武豊島線豊島園駅 又は都営地下鉄大江戸線豊島園駅
有料 無	ゴーカート・電気自動車・足踏みカート・S・L・E・L・バス・都電・信号機 ほか	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車
有料 有	「自分で動かす」をテーマに全23機種の乗り物がラインアップされた遊園地です。乗り物の他には、キャンプ場、BBQガーデン、プール、日帰り温泉施設などがあります。敷地面積120000㎡	京王動物園線多摩動物公園駅よりバス5分 多摩テック下車徒歩15分(月~金の平日は無料送迎バス運行)
有料 有	1日で様々なショーやアトラクションが楽しめるエンターテイメントパーク。本格的なレピューショー、ゲスト参加型のダンスコンテストなど、子どもから大人まで楽しめる。天候に関わりなく遊べる全天候型屋内パーク。	京王相模原線京王多摩センター駅より徒歩5分 小田急多摩線利用可
有料 有	「緑と水と太陽」をキャッチフレーズに豊かな自然を残す多摩丘陵に立地し、行楽、スポーツ、研修等幅広いニーズに対応できる総合レジャーランド。敷地面積600000㎡	小田急線読売ランド前駅よりバス10分よみうりランド下車。京王よみうりランド駅よりバス5分よみうりランド下車。
有料 有	子どもを中心に考えられた施設で、「セザミストリート」の人気キャラクターが活躍する、楽しいチルドレンズパーク。敷地面積30000㎡ 総床面積10000㎡ 収容人数5000人	JR中央線八王子駅よりバス30分サマーランド下車 サマーランドより送迎バスがあります。
有料 無	都立秋川丘陵自然公園と清流秋川に抱かれた130万㎡の広大な敷地を有する総合レジャーランドで、幼児からシルバーエイジに至る幅広い層に対しより良いレジャーを提供する事をモットーとする。	JR中央線八王子駅北口よりバスサマーランド下車
有料 有	キャンプ場・サイクリングコース・牧場・プレイランド・ジャブジャブ池等があります。愛犬を連れての来園も可能。	JR中央本線相模湖駅よりバス10分ピクニックランド前下車
有料 無	サッカー場1面、グラウンド(200m)運動会等に利用できます。池にはボート、サイクルボートがあります。サイクリングコースもあります。敷地面積1000000㎡ 遊園地	横浜高速鉄道こどもの国線こどもの国駅より徒歩3分
有料 有	狭山丘陵の自然の森にループ・スクルーコースター、メリーゴーランド、大観覧車など23種類の乗り物があります。春は桜、夏はプールと花火大会、秋は紅葉、冬はアイススケートとスノーボードと一年を通して楽しみいただけます。	西武多摩湖線西武遊園地駅下車 国分寺から直通電車もある
有料 有	7つのテーマランド(ワールドバザール・アドベンチャーランド・ウエスタンランド・クリッターカントリー・ファンタジーランド・トゥーンタウン・トゥモローランド)により大人から子供まで楽しめる。	JR京葉線舞浜駅
有料 有	「冒険とイマジネーションの海へ」	JR京葉線舞浜駅

レジャー施設(釣り場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
江東区				
東京都立若洲海浜公園海釣り施設	江東区若洲36 03-5569-6701	06:00 - 21:00		施設延長570m、水深(満潮時)3~9m
江戸川区				
東京都立葛西海浜公園海風の広場	江戸川区臨海町6丁目地先 03-5696-4741	09:00 - 17:00		
八王子市				
北浅川恩方ます釣り場	八王子市上恩方町1353 0426-51-0869	08:00 - 16:30		釣り場500m・駐車場・休憩所・トイレ・売店・バーベキュー用小屋
浅川国際マス釣り場	八王子市裏高尾町1277 0426-61-6280	07:00 - 17:00	月曜	釣り堀
青梅市				
奥多摩フィッシングセンター	青梅市御岳2丁目333 0428-78-8393	07:00 - 16:30		食堂、売店、駐車場、流し
府中市				
府中市民健康センターいこいの森(つり堀・芝生広場)	府中市矢崎町5丁目5 042-363-8111			いこいの森芝生広場8720㎡、つり堀800㎡、修影池3000㎡
小平市				
小平市立東部市民センター市民広場	小平市花小金井1丁目3-12 042-343-1611	08:00 - 18:00		
羽村市				
多摩川養殖ます釣り場	羽村市羽西2丁目3-6 042-554-5333	08:00 - 17:00		釣り場
あきる野市				
トーマス・ブレイクモア記念社団 養沢毛鉤専用釣り場	あきる野市養沢103-1 042-596-5108	06:00 - 00:00		
あきる野市自然休養村養沢フィッシンググラウンド	あきる野市養沢459 042-596-3818	09:00 - 18:00	木曜	釣り堀
秋川国際マス釣り場	あきる野市養沢1311 042-596-0568	08:00 - 16:00		釣り場
秋川フィッシングセンター	あきる野市山田410 042-596-3135	07:00 - 16:00	なし	ヘラブナ釣り場、レストラン、民宿
日の出町				
日の出町自然休養村さかな園	日の出町大字大久野3882 042-597-4911	09:00 - 16:00		釣り場、レストハウス15000㎡250㎡
檜原村				
神戸国際マス釣場	檜原村神戸3387 042-598-0132	08:00 - 16:00		釣り場、食堂、バーベキュー小屋
秋川養魚釣り場センター(秋川溪谷)	檜原村樋里 小岩 042-598-0204	08:00 - 17:00		釣り場250人
神戸園ます釣り場	檜原村神戸8018 042-598-0107	09:00 - 17:00		つり堀、食堂

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料	障	施設の特徴	交通機関
無料	無	防波堤を利用した海釣り施設です。	JR・営団有楽町線・りんかい線新木場駅より都バス木11系統で若洲キャンプ場前下車。
無料	無	海風を利用したスポーツカイトなどのスポーツレクリエーションが利用できます。	JR京葉線葛西臨海公園駅徒歩7分
有料	無	自然の溪流を活かした釣り場で、都心からも近く河原でバーベキューもできます。ご家族、グループの方々に最適です。広い駐車場で団体様も安心してご利用頂けます。	JR中央線八王子駅及び京王線京王八王子駅より陣馬高原下行きバス40分力石下車徒歩2分
有料	無	ルアー、フライ、テンカラ、餌釣り、バーベキュー施設有り(食料持込み可)有料	JR中央線高尾駅より小仏行京王バス日影下車徒歩3分
有料	無	自然の溪流を生かしたつり場です。一般・ルアー・団体と3つのエリアに別れています。一般入場料1名3000円、ルアーフライ1名3500円、団体釣り1名に付3000円	JR青梅線御嶽駅より徒歩15分
無料	無	つり堀・芝生広場がある。敷地面積8000㎡	JR南武線・京王線分倍河原駅より健康センター行バス15分終点下車徒歩2分
無料	無	ゲートボールやレクリエーション等、地域の身近な多目的広場としてご利用できます。敷地面積2500㎡	西武新宿線花小金井駅より徒歩5分
有料	無	多摩川に面した施設で、「ます」、「こい」の釣りができます。	JR青梅線小作駅より徒歩15分
有料	無	自然の溪流をそのまま生かした日本で一番最初の毛鉤専用釣り場。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス本須下車徒歩2分
有料	無		JR五日市線武蔵五日市駅より上養沢行きバス木和田平下車徒歩2分
有料	無	自然の溪流を生かしたつり場です。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス20分竹淵下車徒歩1分
有料	無	民宿、つり堀(ヘラブナ、金魚、鯉)	JR武蔵増戸駅より徒歩15分
有料	無	ニジマスつかみ捕り、マス溪流釣りで家族ぐるみで楽しめる。野外・屋根付バーベキュー設備があり団体、家族で自然を満喫出来る。しゃもなべ、手打うどん、山菜料理で田舎の味が楽しめる。敷地面積15000㎡ 総床面積250㎡ 収容人数70人	JR五日市線武蔵五日市駅よりつるつる温泉行バスで稲村石下車徒歩1分。
有料	有	自然の溪流を生かしたつり場です。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス35分神戸岩入口下車徒歩7分
有料	無	ヤマメを主とした釣り場センターで、バーベキュー(屋根付)が楽しめる施設です。	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス50分小岩下車徒歩5分
有料	無	初心者、女性、ファミリーの利用に最適です。敷地面積1000㎡	JR五日市線武蔵五日市駅よりバス35分神戸岩入口下車徒歩25分

レジャー施設(釣り場・その他)

名称	所在地/問合せ	時間	休	施設の内訳
奥多摩町				
日原溪流釣り場	奥多摩町日原1048	08:00 - 17:00		釣り場200人、食堂、バーベキュー施設
	0428-83-2794			
大沢国際ます釣り場	奥多摩町日原68	07:00 - 16:30		河川利用人数200人 釣り堀1池、食堂、休憩室
	0428-83-3267			
大丹波川国際虹鱒釣り場	奥多摩町大丹波114	07:00 - 16:00	無休	自然の溪流を利用した釣り場。一般釣り場と団体釣り場がある。団体は平日は10名以上、日曜祭日は15名以上で貸切りになる。団体の場合予約が必要。
	0428-85-2235			
海沢つり堀	奥多摩町海沢782-1	09:00 - 17:00	火曜	つり堀、バーベキュー施設、広場(約600坪)。
	0428-83-2673			
鳩ノ巣パンガローます釣り堀	奥多摩町榎澤364-2	10:00 - 16:00		つり堀
	0428-85-2548			

「時間」:利用時間、「休」:休業日、「料」:利用料金の有無、「障」:障害者対応施設の有無(各項目の詳細は問合せ先へご確認ください)

料障	施設の特徴	交通機関
有料 無	自然の溪流を生かしたつり場です。	JR青梅線奥多摩駅よりバス35分日原鍾乳洞下車徒歩5分。
有料 無	自然の溪流を生かした釣り場です。また、バーベキューや池釣も楽しめます。	JR青梅線奥多摩駅よりバス12分大沢バス停下車徒歩2分。
有料 無	自然の溪流を生かした釣り場、川原でバーベキューもできる。大駐車場完備400台駐車可。宿泊施設あり。売店、食堂あり。	JR青梅線川井駅より徒歩25分、バス5分
有料 無	子供の遊び程度。つり堀、バーベキュー施設がありません。川遊びもでき、広場も利用できます。	JR青梅線白丸駅より徒歩20分又は奥多摩駅より徒歩25分
有料 無	鳩の巣渓谷にあり川原で水遊び、バーベキューができます。ハイキングの登山口として四季を通じていろいろな景色がながめられます。収容人数100人。	JR青梅線鳩ノ巣駅より徒歩5分