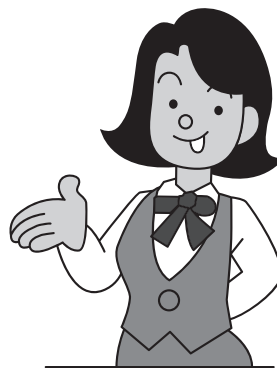


利用指南

国立奥林匹克纪念青少年综合中心是以振兴青少年教育和培养青少年健康成长为目的的青少年教育设施，对青少年教育工作者以及青少年进行培训、加强青少年教育设施和团体之间的联络协作，向青少年教育相关团体提供扶助金等。



1 可以利用的团体

青少年的社团、青少年团体、青少年教育工作者及相关人员优先使用，但一般团体也可使用。利用条件为5人以上（含带队人员），事先需确定活动目的和活动内容。可以利用的活动内容为自主计划实施的培训、文化体育和国际交流等活动。第一次使用的团体需要办理团体登记。

2 设施的利用

本中心是青少年教育的培训设施，使用时原则上要遵守一定的规则，设施使用的准备以及事后的收拾和清扫等都是自助服务（自己动手做所有的事）。

① 住宿设施

(住宿定员
1,500人)

住宿楼	设施情况	住宿楼	设施情况
住宿A栋 (单元型)	20人一组(单人间20间) × 15组 10人一组(单人间10间) × 20组	住宿C栋	4人间 × 109间 2人间 × 23间
住宿B栋	10人和室 × 10间 4人间 × 41间、2人间 × 27间	住宿D栋	单人间 × 200间 ※用于青少年教育工作者等的住宿设施

※单元型是指10个单人间或20个单人间为一组。各单元内设有共用的谈话室、浴室、卫生间、盥洗室等。
※住宿A栋、B栋和C栋的利用均为自助式服务。

② 研修设施

所有研修设施均采用自助式服务。请在使用前后进行清扫和收拾整理。
※如果利用互联网请自带电脑，上网收费。

中心楼

设施(数)	用途·设备等	设施(数)	用途·设备等
300人室(1)	200英寸屏幕 阶梯式固定座位	40人室(15)	演讲·讲课·讨论等
200人室(3)	演讲·讲课·讨论等		
160人室(4)	演讲·讲课·讨论等	40人室(1)	与80人室面积相同 演讲·讲课·讨论等
120人室(2)	演讲·讲课·讨论等	20人室(22)	演讲·讲课·讨论等
80人室(5)	演讲·讲课·讨论等	会议室(2)	演讲·讲课·讨论等(圆桌固定座位)

※中心楼的各会议室内备有以下视听设备。

80人室 300人室	视听系统(DVD·VHS放映机、CD·MD播放机、投影仪) 100~200英寸屏幕 舞台 话筒
40人室 圆桌会议室	100英寸屏幕 25英寸显示器 DVD·VHS播放机 幻灯片 CD·MD播放机 投影仪
20人室	25英寸显示器 DVD·VHS播放机 CD·MD播放机 投影仪

国际交流楼

设施	用途·设备等	
国际会议室	教室型 250人 圆桌形式 100~120人 话筒 110英寸屏幕2幅 50英寸显示器 投影仪 DVD·VHS播放机 磁带·CD·MD播放机	
第1会议室	教室型 120人	25英寸显示器 DVD·VHS播放机 OHP 幻灯片 投影仪 CD·MD播放机
第2会议室	教室型 60人	
接待大厅	可以作为培训(可分割为三个独立间,各间可容纳100人)以及附属联欢会、宴会的会场使用。 立餐会形式约500人 晚宴形式约250人 ※也可分为1/3·2/3使用。 投影仪 CD·MD播放机 DVD·VHS播放机 话筒	
樱花亭(和室)	10贴榻榻米(草席)房间有2间,可以用于茶道、书道、花道、香道、礼法、谣曲、筝曲等活动。	

体育楼

设施	用途·设备等	
网球场	屋顶型 2个(A·B) ※1次2小时、1天分4场	
室内游泳池	25米×6泳道 ※开放时间 9点~22点 (团体:10点到22点) ※个人使用(5、6泳道) (个人:9点到22点) ※如果事前申请,4泳道之内可设为团体专用。	
第1研修室	桌子(20)·椅子(40)	各种视听设备 ※利用体育楼的团体优先使用。
第2研修室	桌子(7)·椅子(20)	
第1体育室	篮球场(1个) 排球场(2个) 羽毛球场(3个) 乒乓球台(12个)室内足球场(1个)等 W24m×D34m×H13.8m	
第2体育室	※可将第1和第2体育室合并成一个大体育室使用。 篮球场(2个) 排球场(4个) 羽毛球场(6个) 乒乓球台(24个)等 ※移动式看台514席位(请事先咨询) W48m×D34m×H12m	
第3体育室	篮球场(1个) 排球场(2个) 羽毛球场(4个) 乒乓球台(6个) 室内足球场(1个)等 W37m×D23m×H9.3m	
第4体育室 第5体育室	舞蹈、健美操、摔跤等 W15m×D18m×H5.5m 剑道场(1个) 柔道场(1个) 空手道场(1个)等 W15m×D18m×H5.3m	

文化楼

设施(数)	用途·设备等	
大礼堂 (1)	可作为发表进修成果和表演文化等活动等场所使用。 最多758席位 舞台正面宽约20m×进深约10m 大钢琴2台(另外收费) 后台办公室 演员休息室6间 照明室(另外收费)、音响室、放映室	
小礼堂 (1)	可作为发表进修成果和表演文化等活动等场所使用。 最多384席位的可变式席位·舞台 舞台正面宽约17m×进深约8.5m(312席位之例) 大钢琴(另外收费) 后台办公室 演员休息室3间 照明室(另外收费)、音响室、放映室	
彩排室 (1)	大钢琴(另外收费) 音响设备 DVD·VHS 定员100名 W14m×D21m×H5.4m显示器	
音乐戏剧室 中排练室[大] (2)	大钢琴(免费) 戏剧用PA系统 镜子·练功把杆 DVD·VHS	
[小] (1)	中排练室[大] 41·42(180㎡) 定员60名。中排练室[小] 43(120㎡) 定员40名	
音乐戏剧室 小排练室 (4)	立式钢琴(免费) 戏剧用PA系统 镜子·练功把杆 电视录像机 (60㎡) 定员20名	
音乐室 (5)	立式钢琴(免费) CD·MD播放机 电视录像机 (60㎡) 定员20名	
戏剧室 (10)	戏剧用PA系统 镜子·练功把杆 电视录像机 CD·MD播放机(60㎡) 定员20名	
美术室 (2)	投影仪 CD·MD播放机 桌子 椅子(40) 电视录像机 屏幕 (80㎡)	
工艺室 (1)	DVD·VHS 放映机 投影仪 CD·MD播放机 操作台 椅子(20) (80㎡)	
和室 (2)	21贴榻榻米 茶道·书道·花道等 DVD·VHS 白板	
展区 (1)	照片、绘画等的展出、连接式展示板 ※进修成果和文化活动等的展示场所	

※音乐和话剧室定员人数的桌椅保管在器具库中。请自助使用。

③
生活相关
服务设施

自助餐厅 Fuji (中心楼二层)		500个座位	
开放时间	内 容		
早餐 (7:00 ~ 9:00)	自助餐方式		
午餐 (11:30 ~ 13:30)	从套餐中选择的方式		
晚餐 (17:00 ~ 19:00)	从套餐中选择的方式		
※需要事前预约。但自动售票机也提供部分餐券。			
【普通预约价格】	早餐 470日元	午餐 560日元	晚餐 680日元
【小学生以下年龄的预约价格】	早餐 460日元	午餐 550日元	晚餐 660日元

餐厅 SAKURA (住宿D栋九层)		60个座位
营业时间 (7:00 ~ 23:00)	西餐、日餐、冷热饮	

餐厅 TOKI (文化楼二层)		190个座位
营业时间 (11:30 ~ 21:00)	西餐、日餐、中餐、冷热饮	

咖啡厅 Friends (中心楼二层)		50个座位
营业时间 (8:00 ~ 19:00)	冷热饮、便餐、甜点类	

咖啡&面包 PIKKORO (体育楼一层)		20个座位
营业时间 (8:00 ~ 19:00)	冷热饮、便餐、面包等	

※餐厅 SAKURA · TOKI · 咖啡厅 Friends 均可事先预约。

便利店 (住宿D栋一层交流大厅旁)	
营业时间 (7:30 ~ 21:50)	办公用品、零食类、冷热饮、邮票、明信片等

服务台 (住宿D栋一层交流大厅旁)	
营业时间 (7:30 ~ 21:00)	复印、快递(仅办理发送业务)、行李寄存、换零钱等

浴室栋 (住宿B栋旁)		※住宿B栋和住宿C栋利用者的入浴设施。	
开放时间 (17:00 ~ 23:30)	大小浴室	各 2 间	

※开放时间外不可以入浴。

投币式洗衣机 (浴室旁·住宿C栋一层)	
开放时间 (7:00 ~ 22:00)	洗衣机(1次200日元)、烘干机(10分钟100日元)

收费地下停车场 (大型巴士等不可进入)	
营业时间 (6:30 ~ 23:00)	可容纳大约 200 辆

※营业时间之外不可进出。

大型车辆收费停车场 (北门)	
	可停 9 辆 (需要事前申请)

投币式保管柜 (中心楼一层、住宿C栋一层)	
-----------------------	--

④
其他设施

青少年教育信息中心 (中心楼二层)	
开放时间 (10:00 ~ 18:00)	提供有关国内外青少年教育的信息等

※儿童角 平日 12:00 ~ 16:00
周六·周日·节假日 11:00 ~ 17:00

3 利用内容事例

全国性研究集会·大会、会议·研究讨论会、国际交流·联欢活动、俱乐部·社团活动、演剧·合唱等文化活动、体育运动、文娱活动、辅导员和干部的培训、讲演、作报告、年级·班级活动、大学生研讨会、新生入学说明会等。

4 利用时间 ※请在利用时间内进行准备及收拾整理。

(1) 研修设施（中心楼·国际交流楼·体育楼·文化楼）的利用时间为右示的3个时间段。

上	午 /	8:30~12:00
下	午 /	13:00~17:00
夜	间 /	18:00~22:00

(2) 网球场的团体利用时间为右示的4个时间段。

① 10:00~12:00	③ 15:30~17:30
② 13:00~15:00	④ 18:00~20:00

(3) 游泳池的团体利用时间为右示的6个时间段。游泳池的个人利用以2小时为单位，可随时利用。（游泳池开放时间 9:00~22:00）

① 10:00~12:00	④ 16:00~18:00
② 12:00~14:00	⑤ 18:00~20:00
③ 14:00~16:00	⑥ 20:00~22:00

5 利用的申请方法 请事先打电话等进行咨询。

【首次办理申请时】

请先到利用咨询窗口进行咨询。

※请携带团体资料（章程·规章·会章·要览·概要等）、名单（记载团体构成人员的姓名·年龄·居住地）。

【首次登记后再次办理申请时】

除直接到窗口办理申请手续之外，还可以通过电话进行申请。

（限于一定条件）

在电话受理之后，请通过互联网发送表格等提交规定的申请书。

※有关利用条件的详情，请在电话中确认。

分 类		申 请 受 理 期 间
青少年及青少年教育相关人员	住宿·当天往返的利用	利用开始日（答复日）的一年前至前一天
一般人员	住宿·当天往返的利用	利用开始日（答复日）的十个月前至前一天

※举办国际性、全国性等需要长时间准备的活动，在不影响中心工作运营的范围内，视情可从二年前开始受理申请。

※文化楼的大小礼堂原则上是在窗口受理申请，根据内容须在一个月之前办理申请手续。

※游泳池的申请受理期间无论团体分类，均为利用开始日的三个月之前至前一天。

《申请等窗口及其办公时间》

窗口办公时间 除休馆日（法令等规定的设施和设备检查日）外，每天 9:00 ~ 17:00

但是，【●申请 9:00 ~ 15:00 ●变更·咨询 9:00 ~ 17:00 ●支付 7:30 ~ 22:00】

国立奥林匹克纪念青少年综合中心

电话 +81-3-3469-2525 传真 +81-3-3469-2277

<http://nyc.niye.go.jp/>（休馆日通知·价格表·交通指南等）

6 利用注意事项

1. 本中心是青少年教育的公共设施。
在利用时请遵守礼节等，不要给其他利用团体添麻烦。
2. 在本中心内禁止以下行为。
 - ① 支持或者反对特定的政党而展开的政治教育以及其他政治性活动。
 - ② 支持或者反对特定的宗教而展开的宗教教育以及其他宗教性活动。
 - ③ 专门以营利为目的的活动。不特定多数的活动。
3. 请领队负责人随时掌握整个利用计划，保证活动得以圆满顺利进行。
尤其是住宿研修，请领队负责人务必一起住宿，掌握参加者的情况。
4. 本中心的设施利用基本上是自助服务。
使用时请爱护设施，使用后进行清扫和收拾整理，协助美化设施内的环境。
5. 利用大型巴士等大车时，要事前申请，停在规定的停车场。
一般车辆（小车等）请使用地下停车场。
停车均收费，但是如果仅为搬运货物等，30分钟以内免费。
※可以进入地下停车场的车辆尺寸
=长5.6m 以下/宽1.9m 以下/高2.8m 以下（地下一层）
2.1m 以下（地下二层）