

独立行政法人  
国立奥林匹克纪念青少年综合中心

# 利 用 指 南

独立行政法人国立奥林匹克纪念青少年综合中心是以振兴青少年教育及培养健全的青少年为宗旨的青少年教育设施。它通过对青少年教育指导者、其他青少年教育有关人员以及青少年提供；通过促进青少年教育相关设施及团体间的相互联络与合作；通过向从事青少年教育的团体提供补助金等活动来实现其目的。

## 1 可以利用的团体

青少年小组和伙伴、青少年指导者的团体、学校等的青少年团体能够优先利用，但是，其他一般团体也能利用。包括带领负责人大约有五个人以上的小组或团体可以申请利用这设施，但需要预先决定准备作什么样的活动。可以利用的活动内容是，根据自主的计划实施的研修会·文化·体育运动·国际交流等。新的团体想利用这设施时需要办理登记团体手续。

## 2 设施的内容

本中心是为培养，教育青少年而成立的研究机构。在使用过程中请以自发主动的思想做为活动准则。为此，本中心内的一切生活，以及设备的使用方面（自助餐，无人售货商店等）服务项目设备均以自己动手做为原则。

### ① 住宿设施

（住宿定员  
1,500人）

住宿栋	设施内容	住宿栋	设施内容
住宿A楼 (单元型)	20人单元(单人室20室)×15单元 10人单元(单人室10室)×20单元	住宿C栋	4人室×109室 2人室×23室
住宿B栋	10人和室×10室、4人室×41室、 2人室×27室	住宿D栋	单人室×200室 ※为青少年指导者等人准备的住宿设施

※所谓单元是指单人室十室或二十室组成的一种集合体。每单元里有设置谈话角落、浴室、洗手间、盥洗室等。

※利用住宿A栋、B栋、C栋时的方式是自助方式。

※在A栋谈话角落、B栋和C栋的2人室、D栋的全室可利用因特网。

### ② 研修设施

因为所有的研修设施都采用自助方式，所以利用这设施的小组或团体在使用设施前和使用设施后需要收拾设施。

### 中心楼

设施(数)	备 注	设施(数)	备 注
300人室(1)	200英寸屏幕、阶梯式固定座位	40人室(14)	讲义、讨论等
200人室(2)	讲演、讲义、讨论等	40人室(2)	支援电脑研修(落地式电源设备)、 可使用因特网
200人室(1)	支援电脑研修(落地式电源设备)、 可使用因特网	40人室(1)	与80人室同规模的空间、 支援电脑研修(落地式电源设备)、 可使用因特网
160人室(4)	讲演、讲义、讨论等	20人室(18)	讲义、讨论等
120人室(2)	讲演、讲义、讨论等	会议室(2)	圆桌形式20座位
80人室(5)	讲演、讲义、讨论等		

### ※中心楼的研修室里备有如下视听设备

80人室 300人室	触摸屏方式视听系统(这系统能够把VHS制式8毫米视频录像显示机、书画相机、幻灯机、盒式磁带·MD(迷你光盘)座、CD(光盘)唱机·DVD(数字多用光盘)放像机·LD(大光碟)放像机等器件通过触摸屏面来操作)100~200英寸屏幕、备有连接带入电脑的功能、讲卓
40人室 圆桌会议室	80英寸屏幕、25英寸显示器、VHS制式视频机、幻灯机、MD(迷你光盘)·CD(光盘)收录两用机、高射投影机、数据投影机(可作为数据投影机、高射投影机和书画相机来利用)
20人室	25英寸显示器、VHS制式视频机、MD(迷你光盘)·CD(光盘)收录两用机

## 国际交流楼

设施	备	注
国际会议室	学校形式 250人、圆桌形式 100/120人 同声传译室(5室)、110英寸屏幕2面、50英寸显示器、书画相机 投影机、VHS制式视频机、幻灯机、盒式·MD(迷你光盘)·CD(光盘)机	
第1会议室	学校形式 120人、 圆桌形式 约50人	25英寸显示器、VHS制式视频机、高射投影机、 幻灯机、数据投影机(可作为数据投影机、高射 投影机和书画相机来利用)
第2会议室	学校形式 60人、 圆桌形式 约40人	
接待大厅	可以作为伴随研修的恳谈会或聚餐的场所来利用。 自助餐形式约500人、正餐形式约250人 ※可以分割利用其三分之一或三分之二的空间 盒式播放座、CD(光盘)唱机·MD(迷你光盘)唱机	
樱花亭(日式房间)	10叠榻榻米(草席)的房间有2间 可以用于茶道、书道、花道、香道、礼法、日本舞蹈、谣曲、箏曲等活动。	

## 体育楼

设施	备	注
网球场	屋顶平台全天候型 2面	※1局两个小时、1天分割4个场次
室内游泳池	25米×6泳道 ※个人利用 ※如果某一个团体想专用几条泳道时,只要事前预约就可以利用,但限于4泳道以内。	※开放时间 10点钟~20点钟
第1研修室	书桌·椅子(40)各种AV(视听)设备	※利用体育楼的团体能优先使用
第1体育室	篮球(1面)、排球(2面)、羽毛球(3面)、乒乓球(12面)、室内足球(1面)等 宽24米×进深34米×高13.8米	
第2体育室	※也可以把第1体育室和第2体育室并成一个大体育室来使用。 篮球(2面)、排球(4面)、羽毛球(6面)、乒乓球(24面)等 ※移动式看台514个座位	宽48米×进深34米×高12米
第3体育室	篮球(1面)、排球(2面)、羽毛球(4面)、乒乓球(6面)、 室内足球(1面)等	宽37米×进深23米×高9.3米
第4体育室	跳舞、增氧健身运动、摔跤等	宽15米×进深18米×高5.5米
第5体育室	剑术(1面)、柔道(1面)、拳术(1面)等	宽15米×进深18米×高5.3米

## 文化楼

设施(数)	备	注
大礼堂 (1)	可以作为发表研修成果和文化活动等的场所而利用。 758个座位 舞台的正面宽度约20米×进深约10米 大钢琴2台、后台办事处、演员休息所6室、音响室、照明室、放映室(一切都收费)	
小礼堂 (1)	可以作为发表研修成果和文化活动等的场所而利用。 最多384个座位的可变式座位和舞台 舞台的正面宽度约17米×进深约8.5米(约300个座位时的例子) 大钢琴、后台办事处、演员休息所3室、音响室、照明室、放映室(一切都收费)	
彩排室 (1)	备有大钢琴(收费)和音响设备	定员100人 宽14米×进深21米×高5.4米
音乐演剧室 中排练室【大】(2) 【小】(1)	大钢琴(免费)、演剧用PA(扩音)系统、镜子和扶手 吉他放大器和一套打击乐器和PA(扩音)系统(只在大41) 中排练室【大】41和42的定员为60人 中排练室【小】43的定员为40人	
音乐演剧室 小排练室 (3)	立式钢琴(免费)、演剧用PA(扩音)系统、镜子和扶手、电视录像两用机 吉他放大器和一套打击乐器和PA(扩音)系统(只在小11)	定员20人
音乐室 (5)	立式钢琴(免费)、CD(光盘)·MD(迷你光盘)收录两用机、电视录像两用机	定员20人
演剧室 (10)	演剧用PA(扩音)系统、镜子和扶手、电视录像两用机	定员20人
工艺室 (2)	木工、金属工艺、景泰蓝等 作业台 椅子(20)	
美术室 (2)	染色、水墨画、绘画、雕刻等 书桌 椅子(20) 电视录像两用机	
和室(日式房间)(2)	21叠 茶道、书道、花道等	
展示空间和柜台 (1)	照片、绘画等的展示、连接式展示用面板	※为发表研修成果和文化活动的场所

※音乐室和演剧室的定员份的书桌和椅子保管在器具库里。请以自助方式利用器具库里的书桌和椅子。

③  
与生活有关的服务设施

自助餐厅 富士 (中心楼二楼)		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)	从套餐菜单选择方式	
晚餐 (17:00 ~ 19:00)	从套餐菜单选择方式	
*需要事前预约。但是、一部分能通过售票机用餐。		
【普通价格】 早餐 450日元 午餐 590日元 晚餐 670日元		
【儿童价格 (需要预约)】 早餐 440日元 午餐 580日元 晚餐 650日元		

餐厅 樱花 (住宿D栋九楼)	60个座位
开放时间 (7:00 ~ 23:00)	西餐、日餐、吃茶

餐厅 朱鹭 (文化楼二楼)	180个座位
开放时间 (11:30 ~ 21:00)	西餐、中餐、吃茶

咖啡厅 朋友 (中心楼二楼)	57个座位
开放时间 (8:00 ~ 19:00)	吃茶、小吃、甜食类

\*对餐厅樱花、朱鹭和咖啡厅朋友能够事前预约进餐。

小卖店 (住宿D栋一楼交流广场侧面)	
营业时间 (7:30 ~ 21:50)	日用品、文具、简易点心类、吃茶

服务柜台 (住宿D栋一楼交流广场侧面)	
服务时间 (9:00 ~ 19:00)	复印、传真 (只能发出去) 送货上门服务 (只能发出去)
【星期日和节日】 (9:00 ~ 15:00)	兑换器、纪念摄影等

浴室楼 (住宿B栋隔壁)	*这浴室是为利用住宿B栋和住宿C栋的人的沐浴设施。
利用时间 (17:00 ~ 23:30)	大·小浴室 各2室

\*除了利用时间以外不能入浴。

投币式洗衣机 (浴室楼、住宿C栋一楼)	
利用时间 (7:00 ~ 22:00)	洗衣机、干燥机

邮政储蓄存款ATM (自动柜员机) (中心楼一楼)	
利用时间 (9:00 ~ 19:00)	现金的自动存款和取款
*星期日和节日到17点钟为止。	

收费地下停车场 (大型客车不能开入停车场)	
利用时间 (6:30 ~ 23:00)	可以收容约200部车
*除了利用时间以外不能开入或开出停车场。	

大型车辆收费停车场 (北门)	
可以收容7部车 (需要事前申请)	

④  
其他设施

青少年教育信息中心 (中心楼二楼)	
利用时间 (10:00 ~ 18:00)	提供国内外的有关青少年的教育的信息

## 3 利用内容之例

青少年团体【青少年的伙伴和小组、青少年指导员的团体、学校等】

全国性的研究集会和大会、会议和研究协商会、国际交流和联欢活动、俱乐部和伙伴活动、演剧和合唱等的文化活动、体育·运动·文娱等的活动、培育指导员和领导人、讲演和报告、年级和班级的活动、高等院校生的研究班课程、给新生办的学习班等等

一般团体【成人团体、行政机关、公共利益团体、企业等】

成人的俱乐部和伙伴的活动、行政机关的研修、企业对公司职员办的研修等

# 4

## 利用时间

(1) 研修设施（中心楼、国际交流楼、体育楼、文化楼）的利用时间是如右所示的三个分类。

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

(2) 团体利用网球场和游泳池时的利用时间是如右所示的四个分类。

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

(3) 个人利用游泳池时的利用时间没有划分，可以随时利用但以2小时为单位。（游泳池的开放时间为10:00 ~ 20:00）

# 5

## 利用时的申请方法

请事先用电话问讯后，直接来我所或用传真（根据以前有否利用过和其他条件之下），使用规定的申请书来申请。

划 分		受 理 申 请 期 间
青少年团体	住宿或当天利用就回去	从利用开始日（应答日）的一年前到三天前为止
一般团体	住宿或当天利用就回去	从利用开始日（应答日）的十个月前到三天前为止

※ 举办与青少年有关的国际性事业时，可以从两年前开始协商。

※ 由于需要预先作准备工作，利用大礼堂时应在利用日之一个月以前申请。

### 《申请等的窗口和开设时间的指南》

#### 窗口开设时间

除了停止开放日（在法令等里规定的设施检查日和维修日）以外的每天 9:00 ~ 15:00

独立行政法人 国立奥林匹克纪念青少年综合中心 研修服务科

电话号码 03-3469-2525 传真号码 03-3469-2277

<http://www.nyc.go.jp>（设施的预约情况、费用表、交通工具指南等）

# 6

## 利用本设施须知事项

1. 本中心是为青少年教育的公共设施。  
利用本设施时，请各位遵守礼节并请不要给别的团体添麻烦。
2. 在本中心内禁止如下的行为：
  - ① 为支持或反对特定的政党而进行的教育和其他的政治活动。
  - ② 为支持或反对特定的宗教而进行的教育和其他的宗教活动。
  - ③ 专以营利为目的的活动。
3. 率领负责人应经常掌握利用计划的全盘，并努力实施圆满的活动。  
尤其在住宿研修时，率领负责人应住在本中心掌握参加人员的情况。
4. 在本中心利用各种设施都以自助·自理为基本。  
使用设施时，请小心使用，使用设施后请收拾并清理，请为美化设施内的环境而协助。
5. 开入大型客车必须事前申请，并需要停在所定的停车场。  
开入普通汽车（轿车等）时，请利用「地下停车场」。  
哪一种停车场都收费，但是，为了搬入货物而利用停车场时，30分钟以内的停车免费。  
※ 可以开入到地下停车场的车辆尺寸  
=长 5.6米以下 / 宽 1.9米以下 / 高 3.1米以下（地下一层）  
高 2.1米以下（地下二层）