

1 | 障害のある人のスポーツ実施の現状

運動による効果

- 障害のある人にとって運動を行うことは、生活の質(QOL:クオリティ・オブ・ライフ)という観点で重要な役割を担っています。例えば、障害のない人と同様、体を動かす楽しみや爽快感の享受、他者との交流のほか、特有の意義として、身体機能維持・向上、社会参加の機会の増大などが挙げられます。
- さらに、スポーツ庁が作成した「障害者スポーツの初歩的な指導方法ハンドブック」(2024年)によると、障害による活動量の低下や障害特性に対する周囲の理解不足等により、二次的な障害が引き起こされるケースもあります。こうした「二次障害」を予防する観点でも運動は非常に重要な取組といえます。

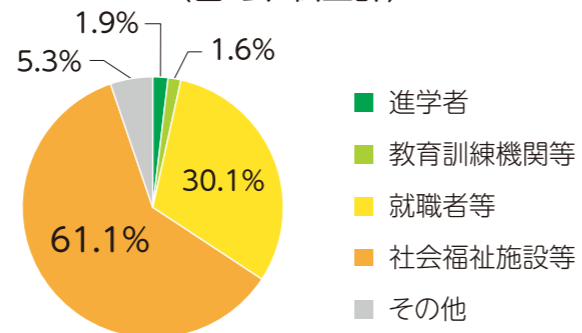
(二次障害の例)

- 障害により、日常的な活動量が低下し、生活習慣病のリスクが高まる
- 脳性麻痺等の場合、身体を動かさないことにより、筋力低下や呼吸障害等が発生
- 障害等の特性を周囲から理解してもらえず、うつ病等を発症する 等

現 状

- 特別支援学校在籍時は体育の授業のほか、クラブ活動や運動会など日常の中で身体を動かす機会が比較的確保されていますが、卒業と同時に運動機会が減少する傾向がみられます。
- 特別支援学校高等部(本科)卒業後、約6割の人が福祉施設へ入所・通所しています。
- 一方で、福祉施設では運動の重要性は認識しているものの、**障害のある人にどのような運動をしていいかわからない**といった悩みの声があります。

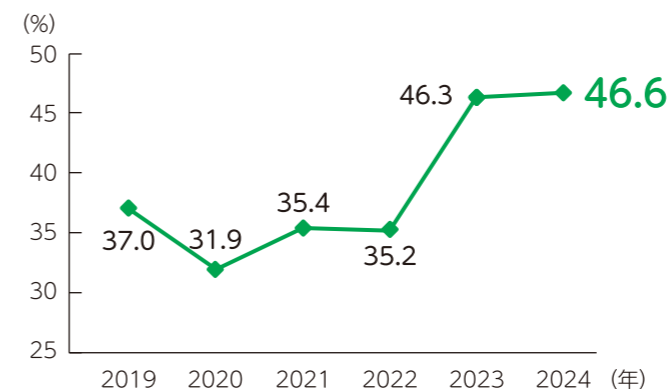
特別支援学校高等部(本科)卒業後の状況
(国・公・私立計)



※図表出典:「令和4年度特別支援教育資料」(文部科学省)を基に作成

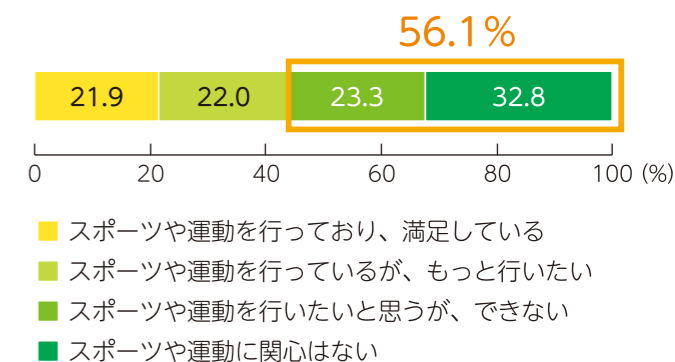
- 令和6(2024)年度の東京都における障害のある人のスポーツ実施率(週に1回以上運動をしている人の割合)は46.6%で年々上昇している一方、約4割の方が1年間で全くスポーツを行っていない状況です。
- スポーツへの取組意向としては、「満足している」「もっと行いたい」人が全体の43.9%である一方、「関心がない」「行いたいができない」人が56.1%と全体の半数を超えています。

障害のある人(18歳以上)のスポーツ実施率



※図表出典:「障害者のスポーツに関する意識調査報告書」(東京都)を基に作成

現在のスポーツ・運動への取組意向



※図表出典:「令和6年度障害者のスポーツに関する意識調査」(東京都)を基に作成

障害のある人に対し運動に興味・関心を持っていただくためには、**新たなきっかけ作りが必要です。**



一つの方法として訪問型事業が有効と考えられます

特別支援学校に定期訪問し、スポーツ・レクリエーションを実施することで障害児の運動意欲が高まった事例があります。これは、日頃過ごす環境の中で、ストレスなくスポーツが行えることに加え、普段出会う機会が少ない指導員との接触による好奇心といった心理面にも良い効果をもたらされたことが要因とされています。

※出典:「訪問型スポーツ・レクリエーションが障害児の運動意欲に与える影響」(2020年)小玉京士朗、早田剛、畑島紀昭、古山喜一



都内の一部の自治体では、スポーツだけでなく、教育や医療、福祉、企業等の様々な分野の関係者が連携し、施設や人材等の地域資源を活用しながら、障害当事者のニーズに即したスポーツ活動の場を提供する取組が始まっています。その中で、訪問型事業の効果に注目し、新たな事業として実施している自治体もあります。