

2 | 運動習慣定着支援事業の流れ

事業の目的

1. 日中の居場所である福祉施設内で運動を習慣化する
2. 地域のスポーツ人材やスポーツの場とつながりを作り、地域の中で障害のある人が運動できる場所や機会を拡大する

事業の仕組み

- 福祉施設に指導団体を派遣して運動プログラムを実施する
- 福祉施設内での運動に慣れてきたら、地域のスポーツ施設で運動プログラムを実施する
- 運動プログラムの中で、施設職員に運動指導のノウハウ習得の機会を設ける
- 地域のスポーツ人材に運動プログラムのサポートとして参加してもらい、福祉施設と交流機会を作る

福祉施設との打合せ

3

2 福祉施設の選定

1 指導団体の選定

運動実施に向けた準備

- ①障害のある人が取り組める運動メニューの企画及び指導ができる団体を選定します
- ②運動指導者の派遣を希望し、運動の指導方法を学ぶ意欲のある福祉施設を選定します
- ③事業を実施する福祉施設を訪問し、現地確認やニーズをヒアリングします

4

福祉施設内での運動

④福祉施設内での運動（前半）

- まずは「指導団体と一緒に運動する時間」に慣れてもらうことから始めます
- 参加者の意欲や興味の対象、体の動きを確認しながら無理のない範囲で運動します
- 施設職員は参加者に動きのお手本を見せる、補助や声掛けをするなどのサポートをします



事業の関係者



福祉施設

運動プログラムの実施を希望する障害者福祉施設

▶ 本事業では生活介護、就労継続支援B型、放課後等デイサービス、児童発達支援が対象



指導団体

障害のある人へのスポーツ指導を行う団体

▶ 運動プログラムの企画・実施に加えて、施設職員への指導アドバイスを行う



スポーツ人材

スポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブ、パラスポーツボランティア等

▶ 運動プログラム実施時に参加者のサポートとして動きの補助や声掛けを行う

5

スポーツ施設での運動

④福祉施設内での運動（後半）

- 参加者の興味の傾向や理解のレベル、可能な体の動きを踏まえたメニューを実施します
- 運動メニューはこれまでの流れを繰り返しながら、段階的に発展させていきましょう
- 運動プログラム中や普段の活動で、施設職員主導での運動を少しずつ実践してもらいましょう



⑤スポーツ施設での運動

- 初めてのスポーツ施設での運動です。不安な人がいれば運動前に見学の時間を設けてもいいでしょう
- 広い場所を活かした大きく動ける運動にチャレンジしましょう
- 施設職員には場所が変わることによる参加者の変化に注目し、サポートしてもらいましょう



サポート・関係づくり

地域の
スポーツ人材