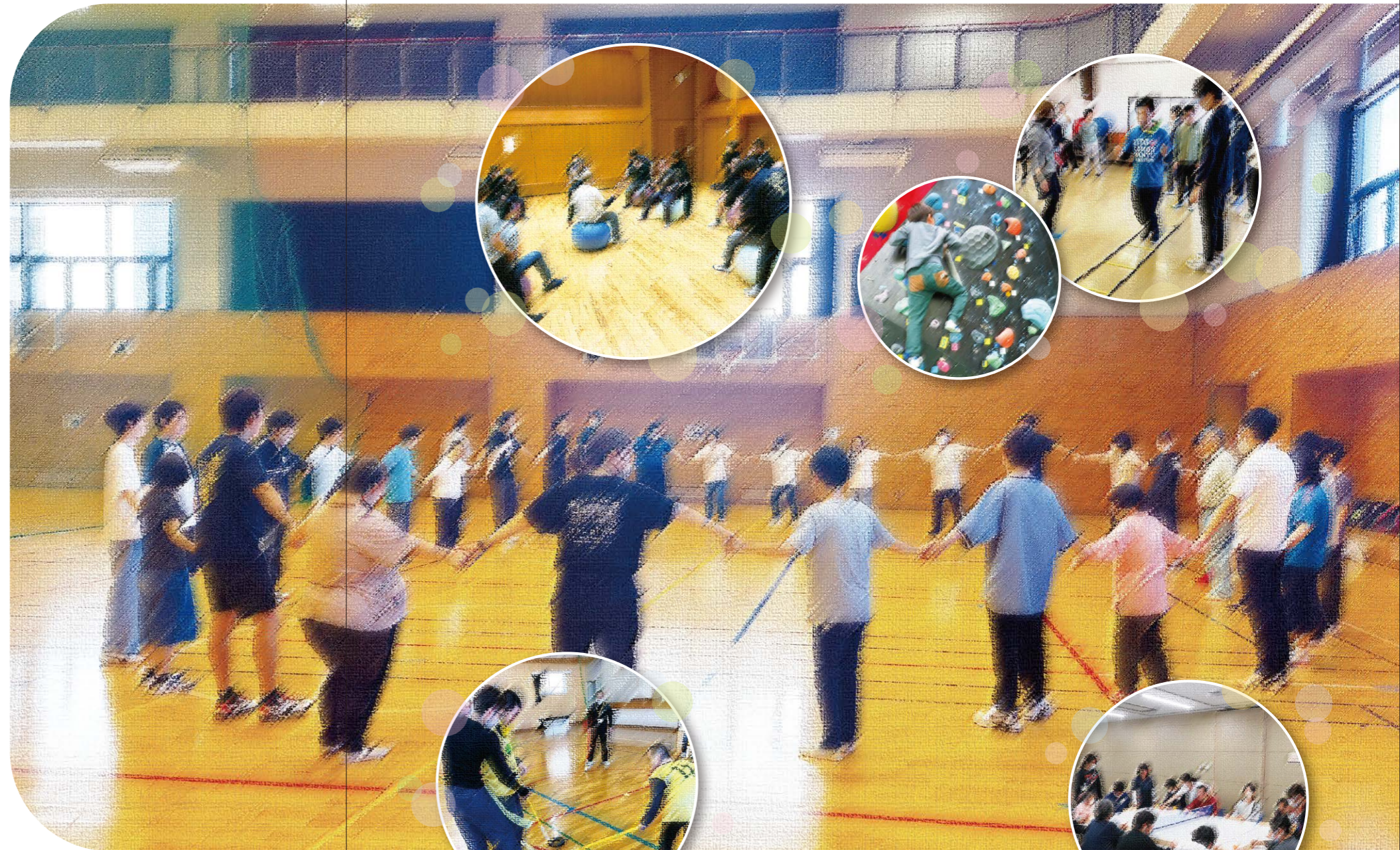


# 障害のある人の 運動習慣定着に向けた ハンドブック

障害児・者の  
運動習慣定着  
支援事業

令和  
6年度

～地域の中でいきいきと運動を楽しんでもらうことを目指して～



## 障害のある人の 運動習慣定着に向けた ハンドブック

障害児・者の  
運動習慣定着  
支援事業

令和  
6年度

～地域の中でいきいきと運動を楽しんでもらうことを目指して～

## はじめに

### 障害児・者の運動習慣定着支援事業とは

東京2020パラリンピック競技大会の開催を機に、パラスポーツ振興に向けた取組として、運動教室やイベントなどが各自治体で実施されています。

一方で、障害当事者の参加が少ないなどの課題もあり、都の調査でも、障害のある人のスポーツへの取組意向として、「関心がない」「行いたいができない」人が全体の半数を超えている状況です。

特に、知的・精神障害のある人については、「初めての場所や知らない人がいる場所には行きづらい」という心理的なハードルもあるほか、身体障害のある人は「体を動かせるかわからない」など運動に対する不安の声もお聞きします。

そこで都は、スポーツや運動に「関心のない人」や「できないと思っている」障害児・者に対して、地域での教室やイベントへの参加を待つだけでなく、日常の居場所である福祉施設等にパラスポーツの指導者を派遣し、運動を行う訪問型の事業を開始しました。本事業では、施設内での運動習慣の定着や、事業を通じた地域のスポーツ施設の利用につなげることを目的として、障害のある人が日常的にスポーツや運動に取り組める環境の整備を目指しています。

### ハンドブックの目的と用途

本ハンドブックは、自治体職員の皆様が、パラスポーツ振興に向けた訪問型の事業等を企画・検討する際のご参考となるよう、事業スキームや事例・効果、障害のある人の運動習慣定着に向けたステップアップのポイントをまとめたものです。

本ハンドブックが地域におけるパラスポーツ振興の一助となれば幸いです。

## 目次

1. 障害のある人のスポーツ実施の現状 ..... 2
2. 運動習慣定着支援事業の流れ ..... 4
3. 効果的な取組の実施に向けて ..... 6
  - ▶ 運動プログラムの着眼点 ..... 6
  - ▶ 福祉施設における実施体制の確立 ..... 8
  - ▶ 地域の人材やスポーツ施設の有効活用 ..... 10
4. ご活用いただける都事業の紹介 ..... 12

# 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。

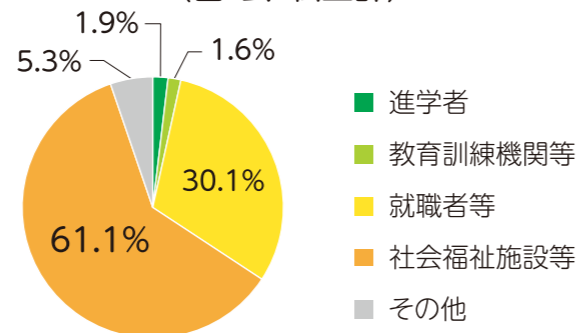
### (二次障害の例)

- 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。

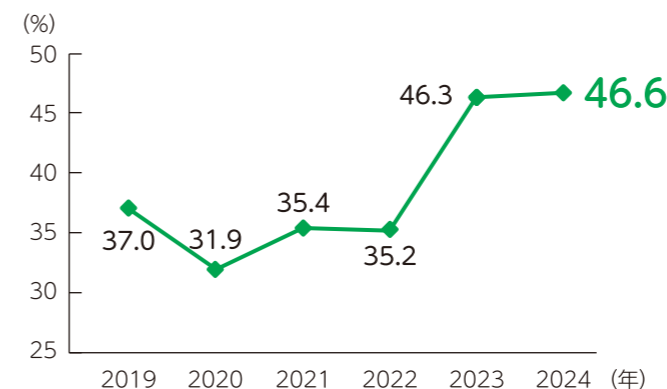
特別支援学校高等部(本科)卒業後の状況  
(国・公・私立計)



※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

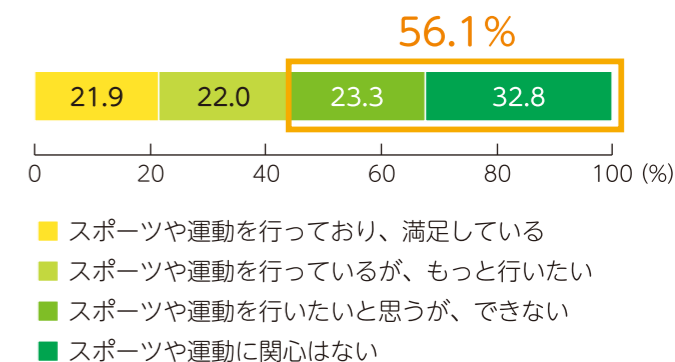
- 令和6(2024)年度の東京都における障害のある人のスポーツ実施率(週に1回以上運動をしている人の割合)は46.6%で年々上昇している一方、約4割の方が1年間で全くスポーツを行っていない状況です。
- スポーツへの取組意向としては、「満足している」「もっと行いたい」人が全体の43.9%である一方、「関心がない」「行いたいができない」人が56.1%と全体の半数を超えています。

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。

# 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

# 3 | 効果的な取組の実施に向けて

## ✓ 運動プログラムの着眼点

限られた回数の中で運動の習慣化という目標を達成するためには、関係者間の意識合わせが重要です。福祉施設のニーズや参加者の状況を把握し、その施設に合わせた運動メニューを実施することで、施設職員も運動の効果を実感でき、継続するモチベーションにつながります。



### POINT 1 福祉施設のニーズ把握と目標設定

運動プログラムを始める前に関係者間で打合せを行い、福祉施設の課題や参加者の情報を把握しましょう。

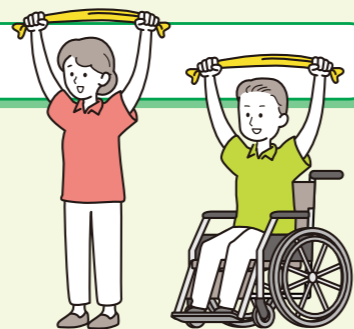
(例) 障害種別・程度、参加者数、協力できる施設職員の人数、福祉施設内の運動スペース有無、運動の実施状況と課題、福祉施設としての目標、想定スケジュール 等

これらの情報をもとに、その施設に合わせた目標を設定し、大まかな年間の運動プログラム実施計画や、具体的な運動メニューを考えましょう。



### POINT 2 参加者に合わせた運動を実施する

障害の種別や程度によって理解力や身体機能は異なります。必要に応じて参加者のレベルや興味に合わせて強度の調整やルールを工夫し、無理なく楽しく続けられる運動を実施しましょう。



### POINT 3 関係者間のコミュニケーション

効果的な運動プログラムを実施するためには、関係者間での情報共有が欠かせません。毎回の運動開始前には、指導団体から運動メニューの目的や効果を説明することで、施設職員は運動のポイントを理解できます。また、福祉施設から参加者の体調等を指導団体やボランティア等に共有することで、参加者に合わせた声かけやサポートが期待できます。

さらに、運動後の振り返りで運動の効果や課題を確認し合うことで、今後の運動プログラムの発展につながります。



### CASE 1

#### 福祉施設に合わせた計画作成

参加者数が多い福祉施設では、日ごろ生活をともにする人同士で4つのグループに分け、2グループずつ交互に実施する年間計画を立てました。

また、参加者の体力維持・増進を目標に掲げ、体力測定を初回と最終回に組み込み、数値を比較することにしました。数値を意識することで、参加者の運動へのモチベーションにもつながりました。



### CASE 2

#### 楽しめるルールの工夫

重度の参加者が多い福祉施設では、全員が活躍できるようにルールを工夫して風船バレーを行いました。

たくさんの風船を使い、相手のコートに多くの風船を投げ入れた方が勝ちという独自ルールを作成し、風船のコントロールが難しい参加者も楽しむことができました。



### CASE 3

#### 関係者間の目線合わせ

運動プログラム前後の打合せとは別に、年間の運動プログラムの中継地点で振り返りの機会を設けた福祉施設もあります。

中間の振り返りとして、これまでの変化を確認するとともに、目標の達成状況についての認識合わせを行いました。施設職員のスキルアップに不安があった福祉施設では、運動プログラムの後半は職員の指導機会を増やす等、個々の福祉施設の状況に合わせた効果的な運動プログラムの実施につながりました。

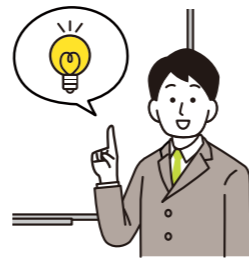


### ワンポイント!

知的障害や発達障害では、長時間の運動に集中することが苦手な方もいますが、ちょっとした工夫で改善できることもあります。例えば、予定している運動メニューを一覧で掲示し見通しを示すことで、安心して運動に参加できるケースもあります。また、運動メニューごとにBGMを変えることで、気持ちの切り替えを促せる場合もあります。

## ☑ 福祉施設における実施体制の確立

福祉施設のサービス種別によって、日中の活動内容や運動に充てられる時間、施設職員の人員体制が異なります。その福祉施設に合わせた継続の仕方を自ら考えてもらうことで、事業への主体的な関与を促しましょう。



### POINT 1 運動継続に向けた環境整備

福祉施設が自ら運動を継続するためには、運動を行うための環境を整備してもらうことが重要です。

●**場所**: 福祉施設で日常的に使用できる運動スペースを確保します。外出に抵抗がなければ、近隣のスポーツ施設や公民館等の公共施設の活用も促しましょう。

●**用具**: 運動の継続に必要な用具があれば、福祉施設での準備も検討してもらいましょう。福祉施設で購入や手作りしたり、自治体で用具の貸出制度があれば紹介してください。

●**事業計画**: 組織的な取組として運動を継続するためには、福祉施設の事業計画に運動活動を組み込むことが効果的です。将来的な自走化に向けて事業計画への反映を働きかけましょう。

- ・施設内or施設外?
- ・どんな道具が必要?
- ・いつ運動する?
- ...etc.



### POINT 2 福祉施設に合った実施体制を決める

事業が終わった後に、どのような体制で運動活動を継続していくのか、施設職員に考えてもらいます。活動頻度や参加人数だけでなく、役割分担も重要です。リーダーとサポーターで分ける、どの施設職員でも同じレベルで指導ができるようにするなど、その福祉施設に合った実施体制の検討を促し、運動プログラムの役割分担に反映させましょう。



### POINT 3 実践による施設職員の育成

障害のある人への運動指導においては、参加者の理解力や身体機能に合わせた工夫が必要です。施設職員は運動指導の知識・経験がない人も多いため、運動プログラムの中で指導団体から効果的なサポート方法や指導のポイント等をアドバイスし、施設職員に実践してもらいましょう。



### CASE 1

#### 今ある環境で、できることから

多目的室等の広いスペースが福祉施設内にない場合は、食堂や活動室で机を脇に寄せることで運動できるスペースを作りました。

運動に使う道具についても、新聞紙を丸めてボール代わりにしたり、ペットボトルを的にしたりと、身の回りの物を活用しました。タオルを使ったストレッチも簡単に取組めると人気でした。

その福祉施設が置かれた環境の中で、少しずつでもできることを探して取り組むことが重要です。



### CASE 2

#### 運動担当者チームの結成

利用者の人数が多く障害の程度に差が大きい福祉施設では、グループ分けによる運動が非常に効果的でした。また、当初は一人だけだった運動担当者を、運動プログラムの後半にはグループごとに配置することになり、担当者同士で相談や助言ができるようになりました。

複数の担当者がいることで福祉施設全体で運動に取り組む雰囲気醸成され、運動プログラム以外での定期的な運動活動にもつながりました。



### CASE 3

#### 実践を重ねてスキルアップ

これまで運動は外部講師に任せていたという福祉施設では、運動プログラムの中で学んだサポート方法やオペレーションのポイントを普段の活動でも繰り返して実践し、施設職員自らが運動指導を行えるようになりました。参加者の運動への取組姿勢も積極的になり、福祉施設での運動習慣が定着しました。



福祉施設によって運動に対する考え方が異なります。本格的に取り組みたいところもあれば、隙間時間での実施を希望するところもあります。どのような方法であれば福祉施設自ら運動の継続ができるのか、運動プログラムを通じて考えていきましょう。

## ☑ 地域の人材やスポーツ施設の有効活用



地域のスポーツ人材やスポーツ施設といった地域資源を活用することで、事業の効果が高まることが期待できます。またその結果、地域の運動教室やイベントに参加する障害のある人が増える等、自治体が抱えている課題の解決につながることもできるかもしれません。

さらに、様々な立場の地域の方々がサポートに関わることで、スポーツや福祉等の関係者間のネットワークができ、地域全体で障害のある人が参加しやすいスポーツの場が増えていくことにもつながります。

### POINT 1 地域のスポーツ人材にサポートをしてもらう

スポーツ推進委員や地域スポーツクラブといった地域で活動している方々にサポートしてもらいましょう。福祉施設にとって、こうしたスポーツ人材の持つ知識やスキルが役に立つだけでなく、スポーツ人材にとっても、障害のある人の指導やサポート経験を積む機会になります。



### POINT 2 実施場所をスポーツ施設にしてみる

実施場所を福祉施設内から身近な地域のスポーツ施設に移していきましょう。施設利用者や施設職員にスポーツ施設が楽しい場所だと思ってもらうことで、障害のある人の定期的な利用につながります。



### POINT 3 既存事業への参加につなげる

運動プログラムの中で、地域で行われている既存のパラスポーツ教室などで実施している種目に取り組むことで、心理的なハードルを下げ、教室やイベントへの継続的な参加につなげることが期待できます。



### CASE 1

#### スポーツ推進委員との関係構築

スポーツ推進委員に運動プログラム内でサポートとして参加してもらい福祉施設と交流の機会を作りました。顔見知りとなることで、スポーツ推進委員が主催している教室への参加や出張教室の利用意欲につながりました。

なお、平日の活動でスポーツ推進委員の協力が難しい場合に、近隣の大学生やパラスポーツのボランティアにも協力してもらうことで、継続的なサポートにつながったケースもありました。



### CASE 2

#### 福祉施設自らスポーツ施設を確保・利用

運動プログラムでスポーツ施設での運動を経験することで、広い場所での運動の効果を実感し、スポーツ施設での活動に関心を持つ福祉施設が増えました。

今後は、運動プログラム以外でも、福祉施設での自主的な活動にスポーツ施設を利用することが期待できます。



### CASE 3

#### 地域のスポーツ大会に参加

地域で開催されているパラボール大会の参加を目標に運動プログラムを実施しました。大会への参加をきっかけに、福祉施設では地域活動への意欲が向上し、自治体主催の軽運動教室への継続的な参加につながりました。



### ワンポイント!

福祉施設は地域で実施している運動教室やイベントの情報が届きにくかったり、スポーツ施設の利用方法を知らなかったりすることもあります。連絡会のように福祉施設が集まる場所での説明や、直接訪問して周知を行っている自治体もあります。

