


障害児・者の

運動習慣定着支援事業

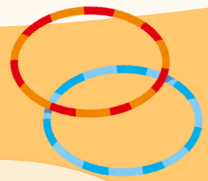
利用者様の「できた！」を一番近くで支えていく事業です

令和8年度実施施設募集中

【募集期間】令和8年4月22日（水）～5月12日（火）



運動を始めたいけど
運動が苦手な
利用者様も多い…



運動イベントは
やっているけど
継続って難しい

うちの利用者様に
合う運動って
何だろう？

施設での運動が
マンネリ化
してきたな…



その

★運動に関するお悩み★

専門家が伴走し、施設の状況に合わせて
日常につながる運動習慣づくりへ、
一緒に取り組みます。



1. プロが提案

施設・利用者様の状況を
踏まえ、無理のない
運動メニューを提案



2. 運動実施

専門家が運動プログラムを
主導しながら、職員様も
一緒に運動を実践



3. 実践・継続

職員様が運動を主導し、
日常支援の中で継続
できる形づくりへ



4. 地域へ一歩

体育館等を活用し、
地域での運動にも
チャレンジ

事業にご参加いただいた施設職員様の声

専門家と一緒に実践する中で、
利用者にあった運動の工夫を
学ぶことができました。

詳しくは裏面へ



体育館を使った運動は、
利用者様にとっても
職員にとっても新しい経験に
なりました。



事業終了後も、
職員主体で運動に取り組む
体制ができ、日常支援の中で
継続できています。



「運動習慣定着支援事業」の概要

- 本事業は、**職員の皆様**が**運動を実践・指導し、事業終了後も継続できる体制づくり**を目指す事業です。
- 障害のある方への運動指導を専門とする指導者を福祉施設に派遣し、利用者様の障害種別や程度に合わせた運動プログラムを実施します。**(全8回)**
- 自主的な運動継続をゴール**として、職員の皆様も一緒に運動プログラムに参加していただき、運動指導スキルの習得を図ります。
- 地域の中で運動をするきっかけづくりとして、**地域のスポーツ施設の利用**や、ボランティアと連携した運動活動の実施を目指します。

「運動習慣定着支援事業」の流れ

ヒアリング

福祉施設にお伺いし、運動する場所の確認や、利用者様の障害特性、好きなこと・苦手なこと、運動の取組状況や課題、参加する職員の皆様の人数等をお聞きします。ヒアリングの内容をもとに今後実施する運動プログラムを企画・検討します。
※福祉施設内での運動を基本としつつ、施設状況により、近隣の公共施設等を活用する場合があります。

福祉施設での運動

福祉施設に運動指導者を派遣し、利用者様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を始めます。
職員の皆様にも一緒に運動にご参加いただき、運動指導者のアドバイスのもと効果的な補助方法・声かけや、運動指導を実践していただきます。

スポーツ施設での運動

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します。広い場所を使って大きく動ける運動は、運動量の確保にもつながります。
将来的に運動プログラム以外でもスポーツ施設が使えるように、利用手続きについてもアドバイスします。

- ※1 事業実施にかかる経費(指導者派遣費用、施設使用料等)は都が負担いたします。
- ※2 スポーツ施設での運動の際には、移動のご協力をお願いいたします。

- **オンライン説明会**を4月30日(木)16時~17時に開催します
- 事業内容の説明や質疑応答を予定しておりますので、ぜひご参加ください
- 説明会へのお申し込みは下記のURL、または右側のQRコードからどうぞ



オンライン説明会申込サイト https://tokio-dr-corp.spiral-site.com/tokyo_metro2026_information

募集概要

募集する施設

東京都内に所在地がある以下の障害福祉サービス事業所のうち、定期的な運動実施を希望する施設
・生活介護 ・自立訓練(生活訓練、機能訓練) ・就労移行支援 ・就労継続支援(B型)
・放課後等デイサービス

募集要項・申込書

本事業ウェブページに掲載しています。下記のURL、または右のQRコードからご覧ください。

応募サイト <https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/sasaeru/adsp.html>



募集期間

令和8年4月22日(水)~ 令和8年5月12日(火)17時 **必着**

東京都 スポーツ推進本部 スポーツ総合推進部 パラスポーツ課
【事務局】東京海上ディーアール株式会社 ビジネスリスク本部 運動習慣サポート事務局
e-mail:undou-shukan-support@tokio-dr.co.jp
TEL:03-5288-6591

本事業に関するご質問やご相談がありましたらお気軽にご連絡ください

令和8年4月発行
登録番号(8)1号