

総合型地域スポーツクラブと 障害者スポーツが出会いました

心のバリアフリーちょっとガイドブック

文部科学省委託 平成27年度「地域における障害者スポーツ普及促進事業」
(地域における障害者のスポーツ参加促進に関する実践研究)

平成28年3月 滋賀県

はじめに

このガイドブックは「まずはできることから始めよう」「つながりを大切にしながら一緒に行動を起こそう」をコンセプトにしています。

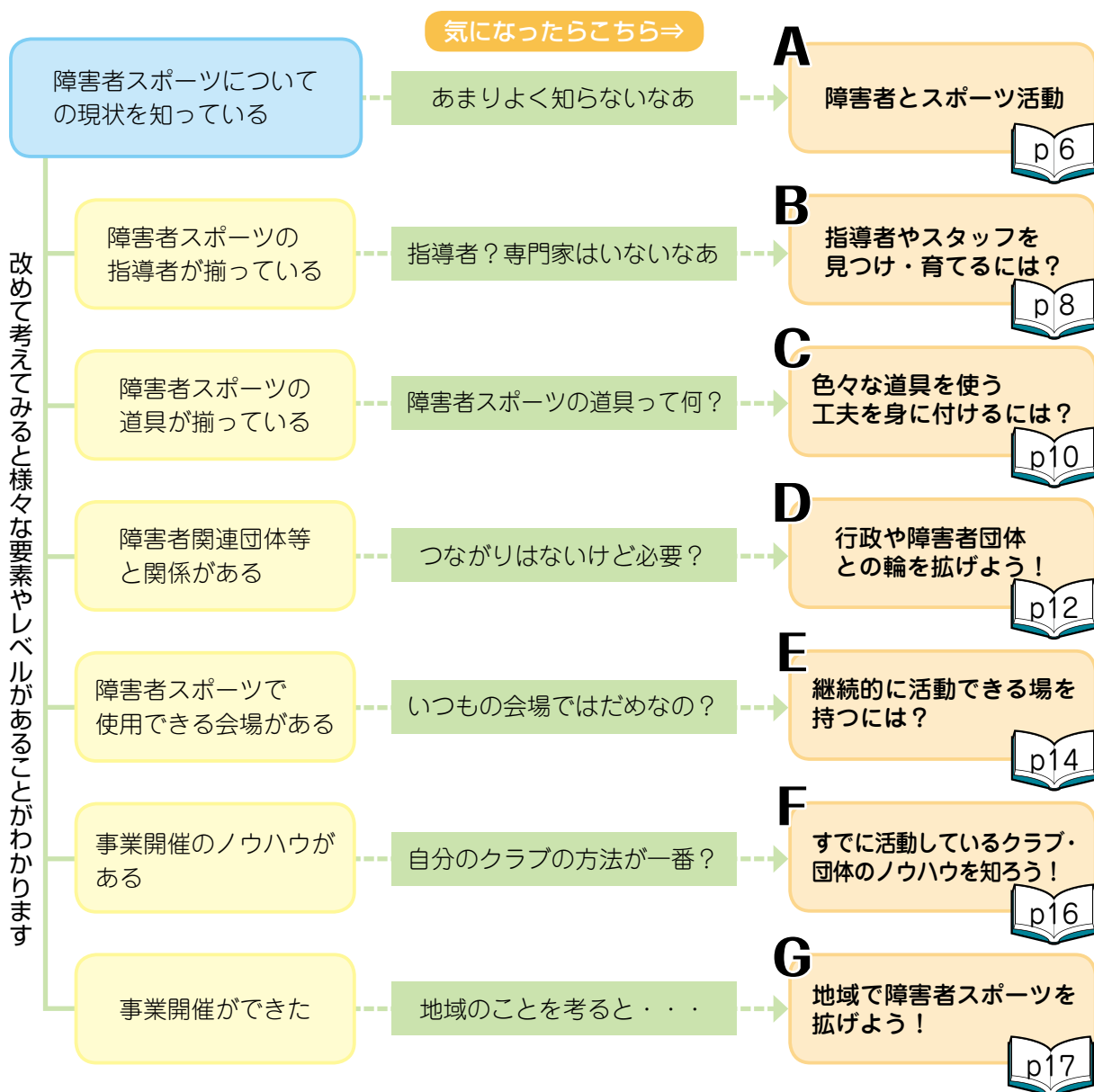
地域づくりの主角として総合型地域スポーツクラブ（以下 SC）にかけられる期待は大きいですが、大きな変化は今必要ありません。少しでいいのです。この少しの変化が数年後に大きな変化につながることでしょう。

このガイドブックがほんの少しの変化のきっかけになればと思います。

ガイドブックをお読みになる際には、気楽に「少し」「ちょこっと」を頭の片隅に浮かべながら読んでいただければ幸いです。

目次

第1章 スポーツとSCと障害



第2章 スポーツとボランティアと障害

- 1. 障害をもつ方々とのコミュニケーションと支援 p18
- 2. こんな時は?? - Q & A p20
- ボランティアに関する資料**..... p22

障害者スポーツはみんなのスポーツ

「障害者スポーツ」と聞いてどのようなイメージを持たれるでしょうか？

障害者スポーツとは、「障害のない人を基準に行われているスポーツの方法や場面をそのまま適用することが『困難である』『危険である』『障害を悪化させる恐れがある』などにより、競技規則や用具を一部変更し、改良することで、安全にかつ公平に行う」（日本障がい者スポーツ協会，2012）ものであるとされています。

つまり「障害者スポーツ」という特別なカテゴリーがあるわけではなく、多様な障害をもつ人々が障害のない人々と同様にスポーツを楽しむための工夫やその実践であるといえます。

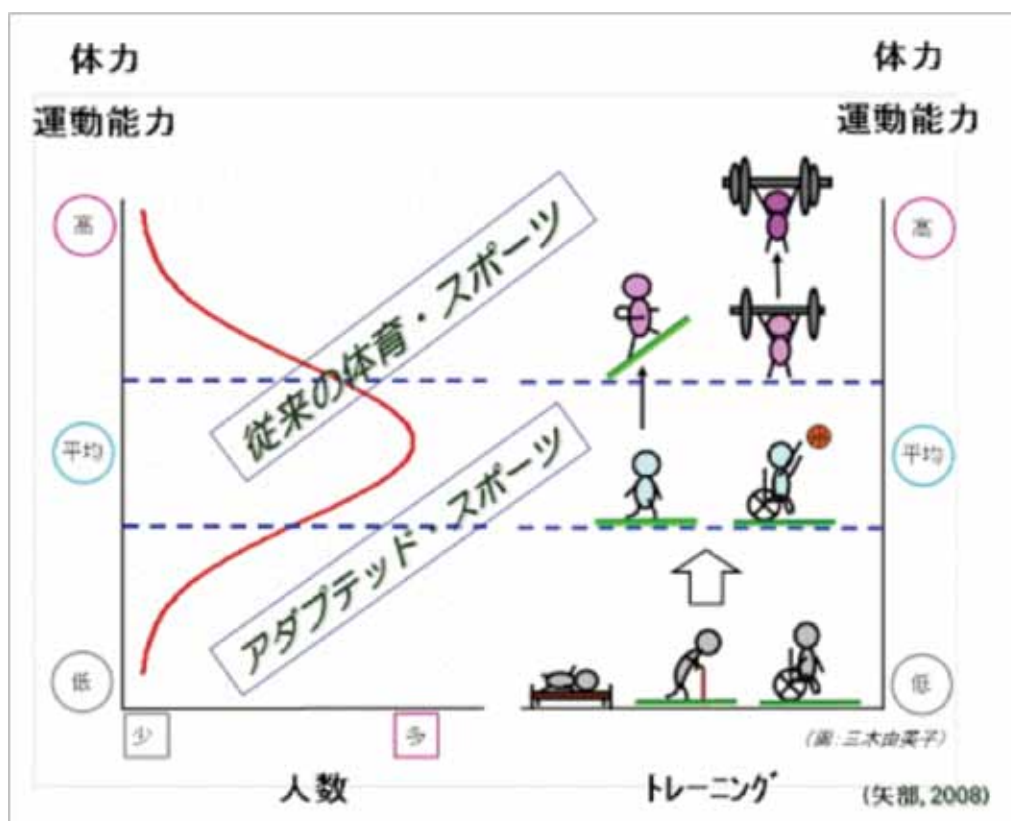


図3 アダプテッド・スポーツの概念図（日本アダプテッド体育・スポーツ学会ホームページより）

1

第1章

スポーツとSCと障害

A 障害者とスポーツ活動

SCは地域づくりの主役

あなたの住む地域での、スポーツや運動に対する取り組みの状況はいかがですか？ SCを中心に、地域における高齢者や子どもたちへのスポーツ振興はさかんに行われています。

障害者スポーツの現状

一つ気になるデータがあります。それによると障害者（成人）のスポーツの実施率（週1回）は18.2%であり、健常者の47.5%と比べ、半分以下の割合となっています。また、運動を行っていない人の割合も健常者の19.1%と比べて58.2%と3倍以上の割合になっています。

県域や地域の一部の団体では、障害者向けや交流を図るイベントは開催されていますが、日常の運動や交流という部分では、スポーツをしたい障害者がおられてもまだまだ十分な状況（やりたい人ができる状況）とはいえません。

【出典】

- ・平成25年度文部科学省委託事業「健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究）報告書」
- ・文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」（平成25年1月）

県内の障害者スポーツ

すでに取り組んでいる県内のSCでは、障害者向けの教室や大会などが開催され、クラブ内の別事業では障害の有無に関わらず、参加・交流される会員の姿が見られる事業もあります。

障害者スポーツに対するSCへの期待

スポーツ基本法は、人々の交流の促進や地域間の交流の基盤を形成することを基本理念としています。

平成27年度SC全国ネットワーク総会では「地域スポーツクラブへの障がい者スポーツの導入」が取り上げられました。

ちょこっと

障害者スポーツに取り組むことの大切さはわかりました。でも障害者スポーツを実施するスタッフもノウハウもないのですが……

「確かに、障害者だけをターゲットにしたスポーツ教室は難しいかもしれませんが一緒にできるスポーツはないでしょうか」

⇒既存事業の周知だけで、または簡単なアレンジで、障害者も参加できるようになります。

⇒障害者関連団体と連携すれば、理解を深める事ができ、事業開催に向けて前進できます。



情報提供

●障害者スポーツの現状を知り、取り組む効果を知る

YASUほほえみクラブでは、県内の総合型地域スポーツクラブや団体向けに障害者スポーツ実施の促進を図る取組みを行っています。具体的には実施希望者からの相談に応じたり、出張して研修会等を開催しています。



問合せ・連絡先 NPO法人YASUほほえみクラブ

TEL 077-587-4280 **E-MAIL** hohoemiclub@msd.biglobe.ne.jp

ホームページ <http://www.5f.biglobe.ne.jp/~hohoemi-club/>

●障害者スポーツの現状を知る

滋賀県障害者スポーツ協会では、障害者スポーツ啓発・普及に向けた相談に応じています。



問合せ・連絡先 滋賀県障害者スポーツ協会

TEL 077-522-6000 **E-MAIL** info@shigassk.net

ホームページ <http://www.shigassk.net>

B 指導者やスタッフを見つけ・育てるには？

専門家の意見が聞きたい

地域で障害者スポーツに関する知識や経験を持っている人材を探すことは可能です。また、指導者は見つからなくても、活動する「場」をつくる協力者を見つけることができます。

スタッフのスキルを上げたい

せっかく障害者スポーツに取り組むならスタッフの理解をうながしたいところです。研修に参加することで簡単にスキルアップにつながります。障がい者スポーツ指導員の資格は初級から上級まであります。

ちょこっと

「まずはやってみる」ことは大切ですが、受け入れる SC からすれば、責任も伴うため障害に関する専門的な知識がなければ心配です・・・

「知識やマンパワーを外部に求める方法はないのでしょうか」

「スタッフのスキルを上げる研修などはないのでしょうか」

⇒関係団体に相談して、派遣や研修で対応することができます。

情報提供

●指導者を探してみる①

滋賀県障害者スポーツ協会では「障害者スポーツ相談事業」として、ニーズに応じた情報提供および指導者派遣を行っています。

●指導者を探してみる②

滋賀県障がい者スポーツ指導者協議会でも、有資格指導者派遣を行っています。



問合せ・連絡先 滋賀県障害者スポーツ協会・滋賀県障がい者スポーツ指導者協議会

TEL 077-522-6000 **E-MAIL** info@shigassk.net

ホームページ <http://www.shigassk.net>

● 指導者・スタッフを探してみる①

障害者スポーツ専門の指導者ではありませんが、滋賀県内の各市町教育委員会には「スポーツ推進委員（協議）会」の事務局がスポーツ担当課内にあります。障害者スポーツ事業開催や、従来のスポーツ事業を障害者向けに開放する際に、協力を仰ぐことができるかもしれません。



問合せ・連絡先 各市町教育委員会 スポーツ担当課

● 指導者・スタッフの体験を増やす①

YASUほほえみクラブでは「これから事業を行おう」と考えている人や、「事業を開催しているが、もう少し現場の経験をしたい」という人向けに、事業体験研修を行っています。違う現場で経験を積んでみましょう。



問合せ・連絡先 NPO法人YASUほほえみクラブ

TEL 077-587-4280 **E-MAIL** hohoemclub@msd.biglobe.ne.jp

ホームページ <http://www.5f.biglobe.ne.jp/~hohoemi-club/>

● 指導者・スタッフの体験を増やす②

滋賀県立障害者福祉センターでは「障害者スポーツ指導者研修会」や「ボランティア養成講座」を開催しています。内容としては講義と実技があります。また、「障害者スポーツ・福祉体験指導事業」として『車椅子バスケットボール』『サウンドテーブルテニス』『スポーツ・レクリエーション』等を同福祉センターや、地域のスポーツ施設で開催いたします。（指導料や出張費用は必要です）



問合せ・連絡先 滋賀県立障害者福祉センター

TEL 077-564-7327 **E-MAIL** webmaster@shiga-fukushi-center.com

ホームページ <http://www.shigqa-fukushi-center.com/>

● 指導者の資格を取る

滋賀県障害者スポーツ協会では、（公財）日本障がい者スポーツ協会公認「初級障がい者スポーツ指導員」の資格取得講座を年に1回（4日間）開催しています。この講座では障害者スポーツについての知識を得て、登録すれば資格を取ることができます。（受講や登録には費用が必要です）



問合せ・連絡先 滋賀県障害者スポーツ協会

TEL 077-522-6000 **E-MAIL** info@shigassk.net

ホームページ <http://www.shigassk.net>

C 様々な道具で遊ぶ工夫や方法を身に付けるには？

障害者スポーツの種目

障害者スポーツには、ボッチャ、ゴールボール、ブラインドサッカー、車椅子バスケットボールなど障害の種類や程度に応じて様々な種目があります。

ちょこっと

障害者スポーツの種類がたくさんあることはわかりました。障害者スポーツを実施するなら専用用具を用意して取り組みたいとは思いますが・・・

「障害者しかできないスポーツの方がむしろ少ないのではないのでしょうか」

⇒すでに実施しているスポーツのルールを変更するだけでも大丈夫です。
⇒障害者スポーツ種目以外にも日常ある道具でも、工夫次第で様々なレクリエーションスポーツが楽しめます。

ルールを変えて楽しむ

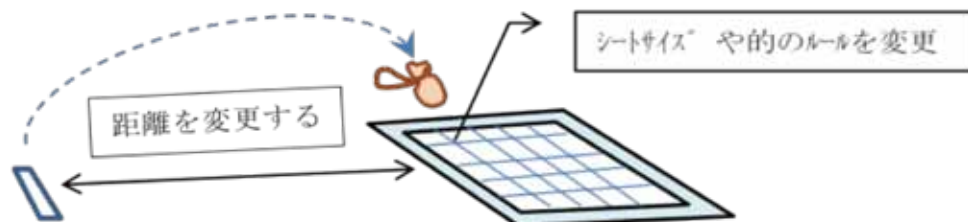
普段から使用しているスポーツの、ルールをアレンジすることで、新たなスポーツ用品を準備しなくても事業開催ができます。また工夫によって色々な遊び方をつくることもできます。

例) スローイングピンゴ [用具はクラブが所有]

普段は砂の入った巾着を5×5マスのシートに投げてピンゴ(得点)を競う。対象者の障害によっては、ルールを緩和することで楽しむこともできます。

アレンジ例 (一部)

- ⇒ 投げる距離を短くする (一般ルール8m→3m)
- ⇒ 距離をさらに短くしてシートの大きさを大きくする。



問合せ・連絡先 滋賀県立障害者福祉センター

TEL 077-564-7327 E-MAIL webmaster@shiga-fukushi-center.com

ホームページ <http://www.shiga-fukushi-center.com/>

障害者スポーツ用具を借りて楽しむ

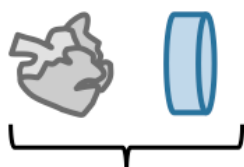
滋賀県障害者スポーツ協会では相談に応じて用具の貸出しを行っています。
(希望する用具が無い場合もあります)

道具が無くても作って楽しむ

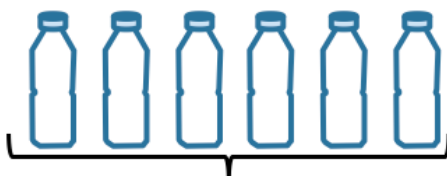
道具が無いから障害者スポーツができない訳ではありません。すでにある物を工夫する事で、様々なレクリエーションスポーツをつくり出す事ができます。

例1) ペットボトルボウリング (何人でも: 2チーム)

>用意する物: ペットボトル (500ml)、新聞紙、テープ、ボールを入れておける箱



丸めた新聞紙にテープを巻いてボールを作り、カゴなどに入れておきます。



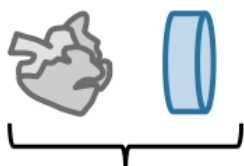
ピン用のペットボトルを用意します。

ルール

- ・チームごとのタイムレースで競います。
- ・スローイングラインから新聞紙で作ったボールを転がし全てのペットボトルが倒れるまで転がします。
- ・すべて倒れたらスタート前と同じ形にペットボトルを立て直し、ボールもカゴの中にすべて戻します。
- ・ペットボトルを倒し、早く元通りにしたチームが勝ちです。

例2) 新聞ポッチャ (3人对3人: 2チーム: 4回戦~6回戦)

>用意する物: 新聞紙、テープ (青・赤・白)



丸めた新聞紙にテープを巻いてボールを作ります。
(白1個、赤・青各6個)

ルール

- ・先攻 (赤) チームの1番投者が白球を投げ、続いて赤球を投げます。次に後攻 (青) チームの1番投者が青球を投げます。
- ・次以降は白球より遠い位置にある色球のチームが投げ、両チームの全ての球が無くなったら終了。
- ・白球が一番近い色のチームが勝ち、負けたチームの球で白玉が一番近い球と白球の間にある勝ちチームの色球が得点になります。



問合せ・連絡先 滋賀県障害者スポーツ協会

TEL 077-522-6000 E-MAIL info@shigassk.net

ホームページ <http://www.shigassk.net>

D 行政や障害者団体との輪を広げよう！

広報力

事業開催においては、広報力が重要になります。しかし、せっかく障害者スポーツに取り組もうと考えても、地域のどこにどのような対象者がいるのかが分からなければ、周知することは難しいです。

地域のネットワーク

地域にはたくさんの団体があり、ネットワークはそれぞれです。他団体と結びつくことはネットワークが広がることになり、地域づくりにつながります。

ちょこっと

ネットワークは大切だとは思いますが、地域にはたくさんの団体があって
全てとつながるのは難しいです……

「クラブごとにネットワークは違っていいのです」

⇒何をするかを考えて必要な情報をもつ団体にアプローチしましょう。

⇒関係部署や障害者団体と関わりを持つことで、発信・受信力が高まります。

⇒一度ネットワークを作ると、その後様々な事業展開で有益です。

SC が地域を活性化させる

SC の主管課はスポーツ部局が一般的です。しかし、障害者スポーツを推進しようとした場合、障害者に関する情報は、スポーツ部局ではなく、障害福祉部局の方が確実に情報を持っています。

逆に障害福祉部局では SC などのスポーツ団体の情報は乏しいことが多いです。

障害福祉部局と関わりを深め、SC が地域のコーディネーター役として活躍する事は、地域力を高める事につながり、クラブにとっても発信力・情報収集力の向上につながります。

【事例 1】

YASUほほえみクラブと関わりができた主な福祉行政部署・福祉系団体
・カッコ内 [] は、クラブへの協力内容

野洲市障害者自立支援課	[広報・ニーズ把握]
滋賀県障害福祉課	[行政動向情報]
滋賀県立野洲養護学校	[広報・ニーズ把握]
手をつなぐ育成会（保護者団体）	[ニーズ把握]
滋賀県障害者スポーツ協会	[研修・指導者協力]
滋賀県障がい者スポーツ指導者協議会	[]
滋賀県身体障害者福祉協会（県立障害者福祉センター）	[研修]
障害者スポーツ競技団体（ゴールボール協会）	[研修]
ほか	

【事例 2】

甲賀市では以前から市内のSC間連携がうまくできており、スタッフの交流や情報のネットワークがありました。

市内SC連絡協議会（10クラブ）
市福祉部局
市スポーツ振興部局

既存のネットワークに加えて、障害者スポーツに取り組むために、新たに障害福祉サービス事業所（作業所）や養護学校との協力体制を構築しました。

障害者スポーツ事業を行う上でのスタッフの専門性の確保については、SCスタッフは長年スポーツに携わってきた方々でしたが、障害者スポーツの専門性は全くありませんでした。

⇒障害福祉サービス事業所と協力体制を整えたため、利用者のスポーツ体験には事業所の職員が同席することで、スタッフに欠けていた障害についての専門性を補う形で事業が可能となりました。

E 継続的に安心して活動できる場を持つには？

会場の設定

障害者スポーツを推進するうえでは、会場の設定や定期的な確保ができるか、といった課題があります。

障害者と会場へのアクセス

障害の種別にもよりますが、会場までの移動手段が限定されるケースがあるので、配慮が必要です。

会場の事前調査

また、会場設定前の事前調査が必要で、バリアフリー化されていても細かい会場確認は必要になります。

ちょこっと

障害者スポーツに取り組むとき、障害や実施種目によって会場を選ぶことは理解しました。でも普段活動している体育施設では難しそうなのですが……

「でも既存の事業に障害者も参加してもらうなら、個別に対応することも可能ではないでしょうか」

⇒障害者の参加申込みがあったら、その人にどのような障害があって当日どのように会場へやってくるのか。また当日どのようなことを心配しているのかをしっかりと確認してください。

⇒その上で、スタッフの協力で補える部分と対応不可能な部分とに整理して、相手に伝えることが大切です。

例)

ハード面……段差などはスタッフの協力があれば乗り越えることができる

コミュニケーション……聴覚障害の場合であれば、筆談できる紙とペンを用意する。

知的障害であれば、あいまいな表現はさけるように心がける。

より専門性が求められる場合……「B (p8)」を参考にして相談してみる。



【会場設定の4つの目安】

大きなイベントになればなるほど、参加する人の個性や同行者への配慮は、会場選びには不可欠ですので、可能な限り対象者の事前調査をし、利用しやすい会場設定を行ってください。

1. 対象者が足を運びやすい施設か。

- ・ 介助者や保護者が安心して通える施設をできるだけ設定しましょう。
- ・ 養護学校や作業所などに近い施設だと、対象者が通いやすい条件となります。
- ・ 逆に人通りや車通りの多い施設は敬遠される場合があります。

2. 対象者が参加しやすい曜日・時間に使用できる施設か？

- ・ 保護者送迎や介助者送迎によって、参加しにくい時間があります。
- ・ また、学校や作業所でも行事等があり、参加できない日などもあります。

3. 床や天井・壁が種目に向けた施設か？（施設周囲の音の確認が必要な場合あり）

- ・ 種目や対象者の個性によっては、音がNGの場合もあります。
- ・ また、床の硬さや天井の高さも条件としてNGとなるケースがあります。

4. 空調等で、実施条件の調整が効く施設か？

- ・ 対象者の年齢や障害の種類によっては、空調で適度な室温設定が必要な場合があります。

F すでに活動しているクラブ・団体のノウハウを知ろう！

ちょこっと

A から F の条件は整ってきました。でも実際に事業を実施するまでは不安です

「先行実施クラブや団体の事例を知り、参考にしてみてはいかがでしょうか。」

⇒情報共有することで新たな発見があるかもしれません。



事例の把握

滋賀県内や全国で障害者スポーツに取り組んでいる SC はそれ程多くはありませんが、実践しているクラブの取り組み事例は参考になる部分が数多くあります。

県内や全国的事例を知る

滋賀県広域スポーツセンターでは、クラブアドバイザーを配置して、SC の運営アドバイスや全国クラブの情報提供を行っています。

障害者スポーツに取り組む県内クラブの状況や全国の取組みについて情報提供を受ける事ができます。



問合せ・連絡先 (公財) 滋賀県体育協会 広域スポーツセンター

TEL 077-511-3132 **E-MAIL** kouiki@bsn.or.jp

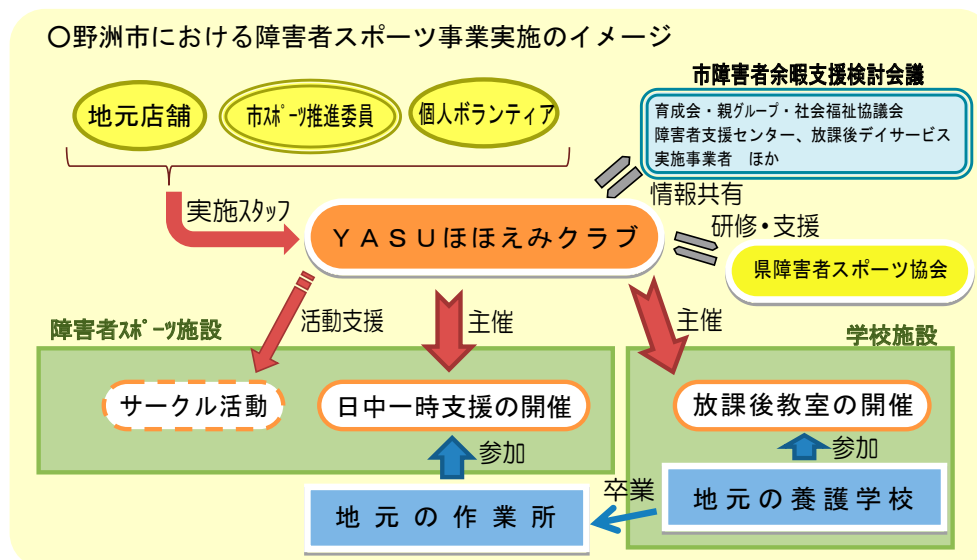
ホームページ <http://www.bsn.or.jp/kouiki/>

少しずつの変化

障害者スポーツ事業に特化しなくても、既存の事業を段階的に障害者の人が参加しやすい環境に整えていけば、ノーマライゼーション社会実現に向けて踏み出す事ができます。

【事例】

現在YASUほほえみクラブでは下記のイメージで様々な団体と連携して事業を行っています。



事業の取組み等に関する問い合わせは下記連絡先へ



問合せ・連絡先 NPO法人YASUほほえみクラブ

077-587-4280 E-MAIL hohoemiclub@msd.biglobe.ne.jp

<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~hohoemi-club/>

G 地域で障害者スポーツを拡げよう

実際に障害者スポーツを実施していくと、課題が出てくることと思います。

しかし、スタッフやボランティアの協力、また地域の関係者との連携で乗り越えていけるとおもいます。

ちょこっと

「クラブの成功体験だけでいいのでしょうか。」

⇒成功体験を地域で共有し、地域の活性化の主役になってください。

⇒また、クラブや地域で障害理解がすすんでも、障害者一人ひとりに個別の配慮が必要であることを忘れないでください。



2

第2章

スポーツとボランティアと障害

1. 障害のある方々とのコミュニケーションと支援

スポーツ支援や指導以前に、様々な障害のある方々に関わる際のコミュニケーション方法が重要になります。以下では障害別のコミュニケーションのポイントについてみていきたいと思います。

ちょこっと

障害は多岐にわたり、その程度も人により様々です。

障害の特性を踏まえたうえで障害のある方々とのコミュニケーションをとることは難しいです……

「コミュニケーションで大切なことは何でしょう。」

⇒まずは相手の立場になること。そして相手に伝えたいという気持ちが大切ですよね。

⇒一緒になって体を動かすことでも気持ちが伝わります。

1-1. 肢体不自由

①立位の場合

障害程度や部位によって、移動や物をもつ等の物理的な行動の制約、歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。それぞれの方の状況に応じて、声をかけて具体的にどのような支援が必要かを確認することが重要です。

②車椅子利用の場合

車椅子利用者は、階段や段差の移動等、立位の方以上に自力での移動に困難が生じます。段差を乗り越えるための車椅子の操作方法等、車椅子利用者の基本的な支援方法を理解しておくとも良いかもしれません。また、車椅子を利用している方の目線は低くなるため、立った状態での会話や関わりは時に威圧的に感じさせてしまうこともあります。それぞれの方との関わりの中で、中腰の状態や視線を下げる工夫等が必要な場合があります。

上述の立位の方にも当てはまりますが、脳性麻痺の方の中には言語障害があり、うまく発音できない場合や発声が聞き取りづらい場合があります。そのような時にはわかったふりをせず、一語一語確認をしてお互いの意思疎通を図るようにしましょう。

1-2. 視覚障害

視覚障害のある方と関わる際に、いきなり「こちらですよ」と体に触れて誘導してしまうことは、不安や恐怖心をあおることになってしまいます。「何かお手伝いしましょうか？」と一声かけて、自分自身の存在を知らせてから関わるようにしましょう。また、コミュニケーションをとる際に、「こちら・あちら」「この・その」等の指示語を使ってしまいがちですが、方向や距離、その他の指示に関してはできるだけ具体的な情報を提供するようにしましょう。

1-3. 聴覚障害

障害の状況によってコミュニケーション手段が全く違うものになってきます。具体的には、音声・口話（口の動きを読み取る）・筆談・手話など様々な手段がありますが、関わる方がどのようなコミュニケーション方法を取るのかを確認しておくことが必要です。

口話によるコミュニケーション時には、口元や表情が良く見えるようにし、はっきり、ゆっくりと話すことが重要です。また、口話での意思疎通が難しいようであれば、適宜筆談なども用いるようにしましょう。

1-4. 知的障害

知的障害のある方の中には、初めての活動や環境、初対面の人との関わり等、状況の変化への対応が苦手な方がいます。相手の緊張や不安を緩和するために、優しい対応を心がけましょう。話をする際には、たくさんの内容を1度に説明してしまうと混乱してしまう場合があるので、わかりやすい言葉で内容を区切って説明するようにしましょう。また、質問や指示の際には、「はい」「いいえ」で答えられるような質問や、具体的な活動に対する指示を心がけましょう。

1-5. 精神障害

精神障害のある方の中には、ストレスに弱く、対人関係やコミュニケーションを苦手とする方がおり、特に初対面の人と接する場合に緊張したり、他人の視線を過度に気にしすぎてしまう場合があります。

また、認知面の障害のある方は、つじつまの合わないことを一方的に話したり、同じ質問を繰り返す、一方で自分の伝えたいことをうまく言葉にできない等、コミュニケーションが苦手な方もいます。まずは、相手の話を聞き、落ち着くのを待ってから、「今のは〇〇ということですか？」というような問いかけで、用件を整理することが重要です。

2. こんな時は?? Q & A

2-1. ボランティア参加の前に

Q 障害者スポーツに関わるボランティアに参加したいのですが、いつ、どこで教室やイベントが開催されているのかわかりません。

A 滋賀県障害者スポーツ協会や県立障害者福祉センターに問い合わせてみましょう。また、近隣に障害者優先利用施設などがあれば直接訪ねてみるのもよいかもしれません。

Q 障害者スポーツに関わる知識や資格がなく、ボランティアをすることに不安があります。

A 初めての参加で、いきなり専門的な指導や支援を求められることはありません。ボランティアと一言でいっても、受付や交通整理、事務作業等、いろいろな関わり方があるので、自分自身の関心や経験に応じて参加していくことが重要です。経験を積んでいく中で知識や技術が身についていくので、参加することに過度の不安をいただく必要はありません。

Q 障害者スポーツに関わる研修や講習会はありますか？

A 日本障がい者スポーツ協会が、「障がい者スポーツ指導員」という資格を認定しています。日本障がい者スポーツ協会ホームページ内の「指導者養成概要」(<http://www.jsad.or.jp/training/system.html>)にも各地域での養成講習会のスケジュールが掲載されていますが、まずは滋賀県障害者スポーツ協会へお問い合わせください。

2-2. ボランティア活動中

Q 自閉症の方とのコミュニケーションの取り方を教えてください。

A 一般的に言語情報よりも視覚情報が優位とされており、イラストや写真等、視覚的に理解しやすい情報提供が有効とされています。また、本人が予定していたことが変更されたり、相手からの説明が理解できない場合は、パニックを起こしてしまうことがあり、自傷行為や相手に対して攻撃的な行動をとる場合があります。本人がやりたいことをある程度許容しながら、常同行動（パターン化したしぐさ、体の動き）や嫌いなもの等を把握しながら関わっていくことが重要ではないでしょうか。

Q 視覚障害の方にどのように方向指示をすればよいのかわからず、相手を戸惑わせてしまいました。どのような指示方法が良いのでしょうか？

A 「もう少し前、もう少し左」など、全盲の方は特にどれくらい「もう少し」なのかを視覚的に捉えることができません。そこで、相手の方に時計の文字盤を想像してもらい、12時であれば前進、3時であれば右90度となりますので、前後左右という言葉を使わず、「12時の方向に5歩で〇〇があります。」といった方向指示が可能になります。

*時計の文字盤での方向指示はすべての視覚障害をもつ方に有効なわけではありませんので、1対1で視覚障害のある方と関わるのであれば、方向の指示方法をあらかじめ聞いておきましょう。

Q 肢体不自由の方のプールの入水の介助方法を教えてください。

A 一人で入水介助を行う場合は、介助者が水中から抱きかかえて後方に移動しながら水中に乗せるような形で入水します。二人で行う場合は、一人は後方から腕をまわし、もう一人は水中から臀部を水に近づけながら徐々に水の中に入っていきます。

Q 日常用車椅子から競技用車椅子への移乗介助の方法を教えてください。

A できれば二人で介助することが望ましいですが、一人で介助を行う場合は下記の手順で行います。

- ①日常用車椅子と競技用車椅子を斜めに並べる。
- ②選手の両足の間に介助者の足を入れて、両脇から腕を回して状態を支える。
- ③選手の身体を起こして、立位の姿勢から体を回転させ、競技用車椅子の座面に臀部を下ろす。

二人で介助を行う場合は、上半身担当が選手の後ろから両腕を回し、選手の前腕と手首を握り、下半身担当は選手の両膝を抱えて同時に持ち上げます。

ボランティアに関する資料

1. スポーツを支える

スポーツには「する」「観る（応援する）」「支える」等、多様な関わり方があります。学校での体育実技や地域での各種運動・スポーツ活動、テレビやインターネット、競技場でのスポーツ観戦等、「する」「観る」スポーツを実践されている皆さんもいらっしゃると思いますが、「支える」スポーツについてはいかがでしょうか？

笹川スポーツ財団（2014）によれば、過去1年間スポーツボランティアに参加した人の割合は7.7%となっており、諸外国に比べて決して高い割合とは言えません。また、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックのボランティア参加意向調査（同上、2014/ 図1 参照）によれば、過去1年間にスポーツボランティアを行った人は66.1%、行わなかった人は25.3%の割合で参加意向（「ぜひ行いたい」と「できれば行いたい」の合計値）を示しており、スポーツボランティアの実施していない人々の参加意向が低い割合となっています。

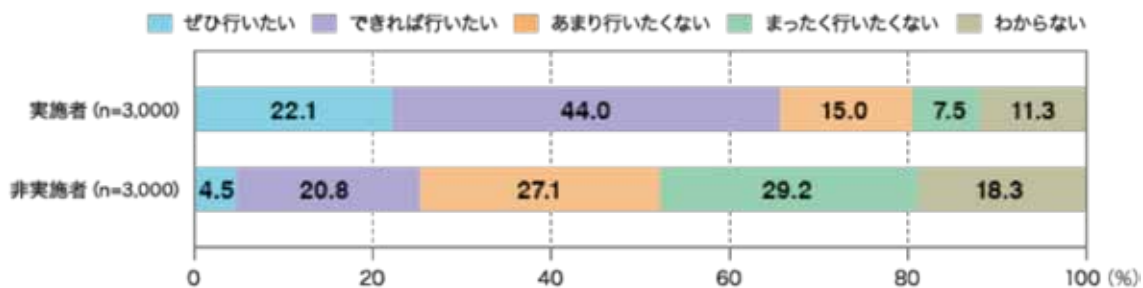


図1 東京パラリンピック・オリンピックのボランティア参加意向について（笹川スポーツ財団調査、2014）

また、パラリンピック単独のボランティア参加意向についてみていくと（日本財団パラリンピック研究会、2014/ 図2 参照）、行いたいという人は27.0%にとどまっており（「ぜひ行いたい」と「できれば行いたい」の合計値）、パラリンピックの認知度が98.2%（同上、2014）と高い割合となっていることに比べて、「支え手」としての関心は十分に高まっていないと言えるのではないのでしょうか。

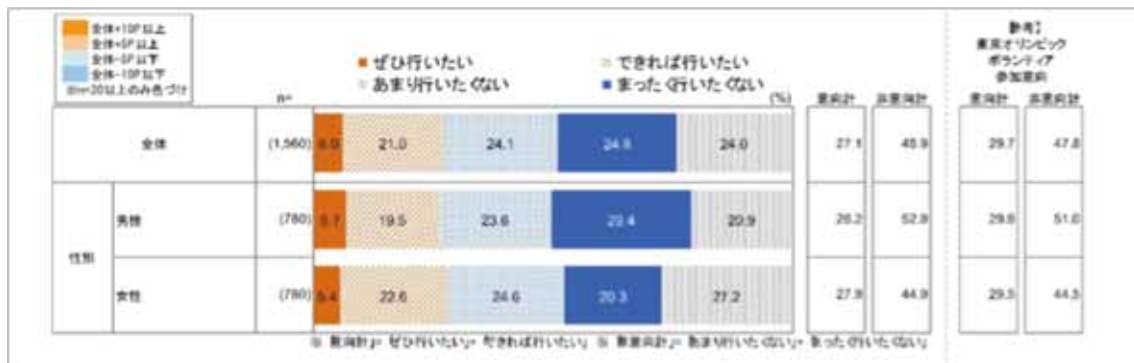


図2 東京パラリンピックのボランティア参加意向について（日本財団パラリンピック研究会，2014）

以上のように、障害者スポーツだけではなく、スポーツ全般のボランティアへの関心が十分に醸成されていない中で、これまで述べてきた2020年オリンピック・パラリンピックの開催、スポーツ行政の文部科学省への一本化による競技的スポーツと生涯スポーツの一体的な施策推進、スポーツ庁の設置、高齢化に伴う多様な人々へのスポーツ支援等、「支えるスポーツ」の重要性は年々高まってきています。特に、障害者スポーツにおいては、障害種別や程度を問わず、障害のない人々以上に指導者・支援者が必要とされており、地域における障害者スポーツ振興において、ボランティアの養成・確保は喫緊の課題となっています。

2. スポーツ支援・指導時の留意点

2-1. 共通事項

【障害理解】

ボランティアとして関わる競技や種目の理解だけではなく、自分が接する目の前の人どのような障害があるの、運動・スポーツ実施時にどのような支援が必要なのかを最低限理解しておきましょう。このような理解がなく関わることは、時に思わぬ事故や怪我、本人の障害の悪化等につながる可能性があります。

【個々に応じた対応】

障害程度や種別によって、既存のルールや用具・器具をそのまま適用することが難しい場合があります。場面に応じて臨機応変な対応を心がけましょう。

・ルールの工夫

個々人の障害特性や意向を踏まえて、競技時間やコート of 広さ、得点方法等、また、団体競技であれば1回あたりの競技人数の増減等、柔軟な対応を意識しましょう。

・用具 / 器具の工夫

既存の用具ではそれぞれの障害に適応しない場合が多々あります。既存の用具にとらわれず、ラケットやボール、ゴール、コートやチーム分けに関わる視覚的な工夫等、個人に合わせた用具・器具の工夫が必要になります。

2-2. 障害別留意事項

【身体障害】

1) 肢体不自由

・脊髄損傷

①褥瘡（床ずれ）の管理

車椅子を常用している方は特に、長時間座位で運動・スポーツを行っている時、褥瘡のリスクが高まるので、臀部、腰部、大腿部等の褥瘡の確認・ケアを含めて車椅子のプッシュアップ※の声かけ等が必要です。

※血流を促すため、お尻を持ち上げる動き

②体温コントロール

特に頸髄損傷者の場合は発汗の機能が低下しているため、夏季の運動中は氷嚢や霧吹き等を使って外部から冷却するなど、体温コントロールへの注意が必要です。

・脳性麻痺

①重複障害の確認

運動機能の障害以外に他の障害も重複する可能性があるため、個別の障害状況を適切に把握する必要があります。

②リラックスした運動姿勢、環境の確保

過緊張による不随運動を防ぐために、本人がリラックスできる運動姿勢、動作の確保、環境そのものへの配慮が必要です。

・脳血管障害（後遺症も含む）

①原因疾患の再発、増悪化への注意

血圧の管理、痙性（けいれん）のコントロール（麻痺していない部位の過度な運動は痙性を発生させるリスクとなります）が重要です。

②転倒、脱臼の予防

麻痺側の過度な運動は麻痺側関節の脱臼リスクが高まります。また、立位で運動を行う場合は転倒に注意する必要があります。

③認知機能障害への配慮

高次脳機能障害等のある方への指示は、簡単な言葉で繰り返し伝えるなどの注意が必要です。

2) 視覚障害

①障害の理解

全盲なのか弱視なのか等、対象者の障害程度を適切に把握することが重要です。

②安全性の確保

障害物や段差の有無、移動経路の安全性、室内の場合は光量の調整等に気を配りましょう。

③言葉による具体的・正確な説明

身体の動かし方、移動方向や、練習予定、ゲームの進行状況など、必要な情報を具体的に、正確に口頭で説明することを心掛けましょう。

④音源の利用

手拍子や笛等を、進行方向の誘導や距離の確認に使用することも有効です。

⑤触覚の利用

言葉での説明が難しい場合は、用具を実際に触ってもらったり、具体的な動きの指導をする場合は、自分の体に触れてもらったり、相手の体に触るなどして理解を促しましょう。

3) 聴覚障害

主なコミュニケーション手段として・・・

手話、口話、筆談等が挙げられるが、音声のみでの伝達はできるだけ避け、視覚情報も併用することが望ましいです。口話のみによる会話は、本人にとって不安と緊張を伴います。

①障害・コミュニケーション手段の理解

本人の聴力の程度や用いるコミュニケーション手段を把握しておきましょう。

②文字情報の活用

練習メニューやスケジュールを、ホワイトボードやノートに書くなど、情報を視覚的に伝える工夫が重要です。

【知的障害】

①言語情報よりも視覚情報を優先

全般的に視覚優位な傾向があり、言葉による指示よりも、指導者が模範を見せることで視覚的に理解してもらうことが重要です。また、コーン、マーカー、ピブス等を活用し色による指示等も直観的な理解につながります。

②決まった時間・指導の流れをつくる

ある程度決まった練習時間・メニューを設定することで集中力が増すとされています。また、関わる際に、決まった合図や言葉がけを決めていき、本人の意思確認や円滑なコミュニケーションにつなげることが重要です。

③安全面・運動量への配慮

怪我や病気をしているにもかかわらず意思表示がない場合があります。また、内部障害や身体障害を重複している場合（特にダウン症）には、個々の運動量の調整を適切に行い、怪我の発生や運動意欲の減退につながらないようにすることが重要です。

【精神障害】

①否定的な態度・言動は慎む

自尊感情の低下や、運動そのものがストレスになる可能性があるため、個人に合った運動課題を提示し、関わる際に本人の自尊心を傷つけるような言動を慎み、運動そのものへの自信を喚起することが重要です。

②身体接触を伴う種目の導入

運動開始初期には、個人で楽しめる運動・スポーツを選択し、コンタクトスポーツは避けたほうがよいかもしれません。

【発達障害】

近年クローズアップされている「発達障害」については、下図のような分類がされており、一部知的障害を重複する場合もあり、一般的には、①相対的な人間関係の構築、②コミュニケーション方法、③興味や注意の偏りへの配慮が必要になります。



参考資料

障害者スポーツ関係サイト

【日本障がい者スポーツ協会】 <http://www.jsad.or.jp/>

障害者スポーツに関わる資格に興味のある方は・・・

【指導者養成概要（日本障がい者スポーツ協会 HP 内）】 <http://www.jsad.or.jp/training/system.html>

【滋賀県障害者スポーツ協会】 <http://www.shigassk.net/>

【滋賀県立障害者福祉センター】 <http://www.shiga-fukushi-center.com/>

障害者スポーツに関わる書籍

（公財）日本障害者スポーツ協会（編）「障害者スポーツ指導教本」2012

矢部京之助・草野勝彦・中田英雄（編著）「アダプテッド・スポーツの科学—障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論」2004

藤田紀昭「障害者（アダプテッド）スポーツの世界—アダプテッド・スポーツとは何か」2008

本マニュアルの引用・参考資料

笹川スポーツ財団「スポーツボランティアに関する実態調査」

<http://www.ssf.or.jp/research/report/report18.html>

日本財団パラリンピック研究会

「国内外一般社会でのパラリンピックに関する認知と関心調査結果報告」

<http://para.tokyo/2014/11/survey.html>

平成 27 年度版障害者白書

<http://www8.cao.go.jp/shougai/whitepaper/h27hakusho/zenbun/index-pdf.html>

厚生労働省政策レポート「発達障害の理解のために」

<http://www.mhlw.go.jp/seisaku/17.html>

おわりに

障害者スポーツと聞くと、「(障害をがえる方々との) 接し方がわからない」「自分には福祉やスポーツの専門性がない」といった声が聞こえてきそうですが、身構えてしまう必要はありません。

皆さんの身近な地域では競技的な活動からレクリエーション・余暇的な活動まで、様々な運動・スポーツがすでに実施されています。このガイドブックをご活用いただき、地域で「だれもがスポーツを楽しめる環境づくり」を少しずつ始めていただければよいと思います。

またこのガイドブックでは「障害をもつ人々との関わり方とは?」といった基本的なところから、具体的な障害別のスポーツ実施時の留意点等についてもまとめました。

このガイドブックがきっかけになり、一人でも多くの方々がスポーツに関心をもたれ、活動する際の一助となれば幸いです。

平成27年度滋賀県障害者スポーツ推進事業実行委員会（敬称略）

委員長	大原 克彦	総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
副委員長	山本 博一	滋賀県スポーツ推進委員協議会
	藤本 俊治	公益財団法人滋賀県身体障害者福祉協会
	小倉 繁昌	公益社団法人滋賀県手をつなぐ育成会
	川並 正幸	NPO 法人滋賀県精神障害者家族連合会
	勝見 直樹	公益財団法人滋賀県体育協会
	伊勢坊 美喜	滋賀県障害者スポーツ協会
	増田 圭亮	滋賀県障害者スポーツ指導者協議会
	宮川 弘之	滋賀県特別支援学校長会
	外田 順一	NPO 法人 YASU ほほえみクラブ
	河西 正博	びわこ成蹊スポーツ大学
	西河 健	滋賀県立障害者福祉センター
	高松 滋生	滋賀県立リハビリテーションセンター
	樋上 弘之	滋賀県教育委員会事務局スポーツ健康課

事務局

NPO 法人 YASU ほほえみクラブ（ガイドブック作成委託）

びわこ成蹊スポーツ大学（ガイドブック作成委託）

滋賀県健康医療福祉部障害福祉課

総合型地域スポーツクラブと障害者スポーツが出会いました 心のバリアフリーちょっとガイドブック

平成28年3月31日

編集発行 滋賀県健康医療福祉部障害福祉課

〒520-8577 滋賀県大津市京町四丁目1-1

印刷 印刷工房ルーツ