

総合型地域スポーツクラブと 障害者スポーツが会ってその後

心のバリアフリーちょっとガイドブック **別冊**

スポーツ庁委託平成 28 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 29 年 3 月 滋賀県

はじめに

平成 27 年度から「障害のある方が日常生活の中でスポーツに親しめる環境を作ろう」と、総合型地域スポーツクラブ（以下：SC）での取組が始まりました。

この取組の過程で福祉とスポーツが交わり、地域での障害のある方のスポーツ機会が生まれ、障害者理解についても変化が生じています。

初年度は「できることから始めよう」をコンセプトに SC で障害のある方にスポーツ活動の機会を提供するためのガイドブックを作成しましたが、今回はその別冊として、主に SC の実践事例を紹介します。

気楽に「少し」「ちょこっと」を頭の片隅に浮かべながらガイドブックを活用いただくことで、今後障害のある方にとってのスポーツがさらに地域で浸透していけばと願っています。

スポーツメニュー

SC で取り組んだメニューを紹介します。

実践クラブ

- 特定非営利活動法人こうかサスケくらぶ（甲賀市）
- 特定非営利活動法人レインボークラブ（甲賀市）
- 高月総合型スポーツクラブピース（長浜市）
- 特定非営利活動法人 TSC（高島市）
- きのもと eye's（長浜市）
- 奥びわ湖スポーツクラブ（長浜市）
- ぽぽんた倶楽部（甲賀市）

マグダーツ

● 説明 ●

マグネット式のダーツ。

● 工夫 ●

距離を本人に合わせて設定し、しっかり練習をしてからゲームを実施した。

● 良かった点 ●

段階的に距離を延ばすなど、難易度を変えてゲームを楽しめた。



卓球

● 説明 ●

卓球台中央のネットを挟んでボールを打ち合い得点を競う競技。試合は1マッチ5ゲームで3ゲームを先取した者が勝ちとなる。

● 工夫 ●

試合形式ではなく、ラリーを楽しむように場面を設定した。

● 良かった点 ●

指導者とペアになることで初心者でも長いラリーを楽しめた。



スポーツ吹き矢

● 説明 ●

5～10 m離れた円形的的をめぐらして息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツ。

● 工夫 ●

参加者の順序や待つ位置など安全に配慮した。

● 良かった点 ●

勝敗がわかりやすいため、対戦を楽しめた。



ユニカール

● 説明 ●

1チーム3人の2チーム、3対3で対戦する。スタートラインから取っ手のついた専用のストーンを滑らせ、サークルの中心に近づけることを目指す。相手チームのストーンに自チームのストーンをぶつけてサークル外へはじきとばすなどして、ゲーム終了時により多くのストーンが3重円のサークル中央近くにあるチームが勝ちとなる。

● 工夫 ●

体力重視でなく、チームプレー・知力・技術を競えるようチーム編成に配慮した。

● 良かった点 ●

チーム編成がうまくいくと障害を問わず楽しめた。



カローリング

● 説明 ●

底面に3つの車輪がついた「ジェットローラー」と呼ばれるプラスチック製の円盤をストーンの代わりに用いる。相手チームと交互に投球し、1試合6エンドで行われ、ジェットローラーの止まった位置の点数に応じて得点できる。

● 工夫 ●

目標距離を短くして、的に止めやすくしたり、的に入れればOKとした。このほか、オーバーしても良いように後方にガードをして点数が入りやすいようにした。

● 良かった点 ●

点数が入りやすくなることで、参加者のモチベーションがあがった。



ペタンク

● 説明 ●

テラン（コート）上に描いたサークルを基点として木製のピュット（目標球）に金属製のブル（ボール）を投げ合って、相手より近づけることで得点を競う。

● 工夫 ●

目標距離を調整して、ピュット（目標点）の近くに止まりやすいようにした。またペタンクは遠くへ放り投げることが基本であるが、的になるシートを作成し、的に向けてボールを転がすことができるようにした。

● 良かった点 ●

障害の程度により投げたり、転がしたり、距離を変えたりすることで、だれでも楽しむことができた。



サッカー・フットサル

● 説明 ●

11人ずつの2組にわかれ、ゴールキーパー以外はボールに手をふれないで、ボールを蹴って相手方ゴールに入れる。

● 工夫 ●

本当のサッカーボールを使うプログラムと安全を配慮して柔らかいボールを使うプログラムの2種類を用意した。また、障害の有無に関係なく一緒に楽しむことができた。

● 良かった点 ●

安心してボールを蹴ることを楽しめた。



ビーチボールバレー

● 説明 ●

ビーチボールを使ったバレーボールで、バドミントンのダブルスのコートを使用し、1チーム4人で競技を行う。

● 工夫 ●

少人数の班ごとに練習をし、誰もがボールに触って、レシーブやアタックをする事ができた。ビーチボールのルールに関係なく、落とさずに何回できるかを競った。

● 良かった点 ●

練習を重ねていくにつれ、ボールを落とさずに長いラリーができるようになり、楽しんで活動する事ができた。



スマイルボウリング・ペットボトルボウリング

● 説明 ●

プレイヤーに対して頂点を向けて正三角形に並べられた、10本のピンと呼ばれる棒をめぐらしてボールを転がし、できるだけ少ない投球で倒すことを競うゲームです。

● 工夫 ●

距離を調整したり、ゲートを外したり、個々の能力に合わせて難度を変えた。

● 良かった点 ●

スマイルボウリングやフットサルボールなど、使用するボールを参加者に合わせて変えることで難易度を調節できる。



トランポリン

● 説明 ●

基本的にはまっすぐ立って膝を曲げずに跳躍する。跳躍を繰り返すうちにどんどん高く跳躍できるようになる。手を上げ下ろし、あるいは左右に動かしてバランスを取る。

● 工夫 ●

指導者を多めに配置する、補助マット等を準備するなど、安全に配慮してトランポリンを楽しめる環境を整えた。

● 良かった点 ●

普段できない跳ぶ体験を参加者が楽しめた。



ストラックアウト・ターゲットゲーム

● 説明 ●

1～9の的に向かってボールを投げ、12回の投球でいくつの的を抜けるかを競う。

● 工夫 ●

モノマネからはじまり、投球動作を段階的に教え、参加者に合わせて、投球距離を調整して誰もがパネルを抜けるようにした。また、ボールも硬式テニスボールにするなど、投げやすいように個別に対応した。

● 良かった点 ●

的に当て、周囲の人から拍手をもらうことで、さらにやる気が出た。



ドッチビー

● 説明 ●

ウレタンとナイロンを使用したディスクのことを指し、それを用いてドッチボールのようにプレーしたり、投げた距離などを競う。

● 工夫 ●

参加者の能力に合わせて距離や的を用意した。

● 良かった点 ●

目標を設定し、順にクリアすることで達成感や成功体験につなげることができた。



ボールゲーム

● 説明 ●

参加者全員で輪になり、バランスボールなどを順番に回していく。下に落とさないように受け取って渡す。

● 工夫 ●

参加者の様子を見てスタッフが間に入り、フォローしながら実施した。

● 良かった点 ●

左右の人とコミュニケーションをとるきっかけになり、協力し合ってプレイできた。



リズム体操

● 説明 ●

みんなが知っている曲や流行の曲に合わせての体操。ゆっくりした曲や少し早い曲など、参加者の状況に合わせる。動作は、柔軟体操などの全身運動が基本となる。

● 工夫 ●

参加者には腹式呼吸を取り入れ、声（歌う）を出してもらいように心掛け、状況を見ながら動作を促した。

● 良かった点 ●

リズムに合わせて動くため、参加者の興味（集中力）が高まり、楽しく活動する事ができた。また、早いリズムに合わせてることが難しかった参加者も、回数を重ねていくことにより、できるようになった。



サークルバスケット

● 説明 ●

高さが異なる5色のバスケットに5色のボールを用いて玉を入れる。

● 工夫 ●

参加者に合わせたルールを設定することで、飽きずに続けてもらえた。また体力に合わせて投げる距離を変化させたりした。

● 良かった点 ●

ルールが参加者にマッチすると、自分で目標を定めて、積極的にゲームに参加できていた。



ふうせんバレー

● 説明 ●

バレーボールの代わりにゴム風船を使い、複数人がボールを地面に落ちないように手や腕で打ち上げる球技。

● 工夫 ●

最初は1対1で練習し、慣れてきたらチームで対戦するなど、段階的に実施した。

● 良かった点 ●

車いすの方にも楽しんでもらえた。



実践 SC からのメッセージ

～障害者スポーツに取り組んでみて～

滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会の会長であり、
こうかサスケクラブの副代表でもある大原克彦氏にお話を伺いました。

担当：早速ですけど、「こうかサスケクラブ」で障害者スポーツ推進事業に参画することになった経緯を教えてください。

大原：サスケクラブの設立趣意書には「いつでも、どこでも、だれでも」参加できるクラブと書かれていまして、地域の誰もが参加できるスポーツクラブを目指していたんですが、なかなか障害者スポーツに取り組むきっかけがなかったんです。そんな時にこの障害者スポーツ推進事業のお話を連絡協議会で聞いたんです。障害福祉課の事業に関わるということがなかったので「よし」と思ったと同時に、少し戸惑いましたよね。

担当：当時この事業は障害福祉課で所管していましたが、県としては、障害者スポーツの取組をするのであれば、「継続して身近な地域で」というキーワードは外せなかったもので、確かにあまり関わりはなかったかもしれませんが、総合型地域スポーツクラブがぴったりだと（笑）

実際に取り組んでみていかがでしたか？

大原：正直、難しかったですし、今でも試行錯誤ですね。ただ、障害者スポーツをすることによって、趣意書に嘘をつかずに済みますし（笑）、地域スポーツの担い手として一歩進めた気がしています。

担当：難しいということは、課題もたくさん見えていると思うのですが、いかがですか？

大原：課題だらけですよ。「障害のある方にどうやって事業周知するのか？」ここからまずつまづきますよね。あとは、障害もさまざまですし、障害を完璧に理解することは素人には無理ですね。

担当：確かにそうですね。でも、その難しさに対して、どうやって取り組んでこられたのでしょうか。

大原：私も含めてスタッフが障害のある方とコミュニケーションをとる機会が乏しかったので、福祉作業所をお願いして、まずは「出前」で取り組みました。

担当：作業所の場所を借りてスポーツをしたんですね。

大原：そうです。そのうちにサスケクラブの体育館まで来てもらったりして、スタッフとのコミュニケーションが図れたり、参加者のニーズがわかって、それに応じたメニューを用意したりと少しずつ経験を積めたように思います。結局は、「その人」なんですよ。関わってこなかったのは、障害の有無が理由というよりは、単純に人間関係の有無ですよ。その人と交わっていただけ。

担当：その視点はとても大事な気がします。クラブの運営の立場から見たらどうですか？

大原：障害者スポーツをする上で、人の配置や経費のことは抜きにできませんよね。クラブの運営という観点でいけば当然のことなのですが、障害の専門家や普段より少し手厚いスタッフの配置が必要かなと思います。あと、参加費ですね。県からの事業を受けているので現在は心配ないのですが、自主事業になった際に障害のある方から参加料や年会費を取ることになるので、クラブとして収支のバランスを今から考えておく必要がありますよね。

担当：経営となれば当然なのでしょうが、お金の話以外にも関係者との連携など、地域の団体としての変化はありましたか？

大原：まず、協力者が増えましたよね。市の行政やスポーツ推進委員とはこれまでから連携が密でしたが、今ではスポーツ担当部局以外に障害福祉

担当部局にもかかわってもらっていますし、知的障害者の親の会や地元の福祉作業所、精神障害者の保護者会など、この事業を始めてから福祉の関係者の方と知り合うことが多くなりました。障害者自立支援協議会で事業の周知をさせていただいたりして、2年目にして障害者スポーツをサスケくらぶが実施していることが地域の中で認知されてきた実感があります。

担当：地域での取組が浸透していくには、時間がかかりますよね。今後さらに障害者スポーツを地域で実践していくうえでのポイントがあれば教えてください。

大原：恒久的に障害者スポーツを実践するには、後方支援が必要だと思いますね。クラブによりますが、事務局がないクラブもあるんですよ。事業が軌道に乗るまでは、相談できる機関が欲しいですし、他機関と橋渡しをしてくれる支援があれば、クラブの負担が減って取り組みやすいと思います。

担当：確かに知らない関係者とネットワークを作っていくのは精神的にも時間的にも大変ですものね。他にはありますか？

大原：総合型地域スポーツクラブは障害福祉のことをもっと知らないといけませんし、障害福祉分野も総合型地域スポーツクラブをもっと知ってほしいですね。先ほどの運営経費にも関係しますが、日中一次支援など障害福祉サービスを導入しているクラブもありますし。

担当：スポーツという切り口で考えると色々できそうな気がしますよね。平成36年に滋賀県で開催される全国障害者スポーツ大会もありますし。

大原：そうですね。ただ、平成36年滋賀県で開催される国民体育大会・全国障害者スポーツ大会

のために・・・というよりは、大会後に何を残すかを見据えながら取り組む必要がありますよね。

担当：レガシーですね。

大原：そうですね。大会までの取組を通じて、大会後も滋賀県内の障害者のスポーツ実施率が全国平均を上回っているとか。

担当：あの、残念ながら、滋賀県としては調査していないんです・・・。

大原：それは、ぜひ調査していただかないと！（笑）

担当：すみません。最後に一言お願いします。

大原：実際のところ、障害者スポーツの普及は、障害者のためだけの取組をすればいいということではないと感じています。一般の方の障害者への理解も不可欠です。そういう意味で、クラブ単体ではなく、地域の多様な団体と協力し合って取り組まなければ広がりがありません。障害者スポーツ推進事業をきっかけにして「地域で障害の有無に関わらずスポーツを楽しむ」雰囲気を作っていければと思います。



関係機関一覧と連携事例

「障害者スポーツへの熱意はあるよ」

でも「そもそも何から始めたらよいのかわからないんだよね」

障害者スポーツに新しく取り組もうとするクラブの方とお話すると、たいていこの会話から始まります（笑）

難しく考える必要はないと思いますが、確かに、クラブだけで考えても限界があり、多様な関係者が集まって一緒に考えるほうがうまくいきそうですよね。しかし関係者といっても、スポーツ関係、福祉関係と様々ですし、連携といっても、地域での事業周知や参加者募集の告知、専門スタッフやボランティアの配置、教室のメニューなど、その連携の目的がはっきりしていないと戸惑うばかりですよね。

ここでは、クラブが障害者スポーツに取り組もうとする時に、一緒に考えてくれる相談窓口と地域での連携事例の一部をご紹介します。



(公財)滋賀県体育協会 広域スポーツセンター TEL : 077-511-3132



滋賀県障害者スポーツ協会 TEL : 077-522-6000



障害者スポーツ体験のことなら

滋賀県障害者福祉センター TEL : 077-564-7327



身体障害のことなら

滋賀県リハビリテーションセンター TEL : 077-582-8157



滋賀県庁スポーツ課 TEL : 077-528-3366

●内容改善のための連携●

連携先	クラブからのコメント
保護者	奥びわ湖スポーツクラブ 事業の第1回目はこちらのスタッフも手探り状態で、開催日当日の始め方、全体の流れ、終わり方など、どれをとっても中途半端になってしまいました。その後、保護者や福祉関係者との会議を重ね、障害特性に合わせた環境設定について議論しました。ボードを使い、時間の流れ（メニュー）を視覚的に伝えるなどの工夫をし、第3回目では参加者も積極的に取り組むようになりました。
作業所	きのもと eye's 第1回目の教室参加者の障害の程度が幅広く、当日にメニューを考えることが大変でした。そのためアセスメントシートを作り、教室開催の前後にクラブと作業所で共有できるようにしました。毎回数名ずつ参加者が変わっても、競技方法や用具等の改善を図ることができました。
本人	TSC 開始時は参加者が1名～2名と少なかったため、事業途中より無料で事業を行いました。無料にしたことが友達伝いに口コミで広まり参加者が少しずつ増え、また兄弟で参加してくれるご家庭が増えたことで最大10名が参加してくれる事業となりました。

●マンパワーに関する連携●

連携先	クラブからのコメント
市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会	こうかサスケくらぶ 事前に市内マネージャー会議で応援依頼をしておく、各クラブより協力者をリストアップする流れができていて、毎回必要な人数が確保できている。
福祉作業所	レインボークラブ 限られた時間の中でスポーツ教室を実施するうえで、メニューの進行に意識が行きがちになりましたが、普段から参加者の性格や特性を把握されている職員の方が、参加者個々に対応して頂き、スムーズな教室開催となりました。今後も連携を深めていき、当クラブスタッフの意識や知識の向上に努めていき、楽しく運営を進めていきたいと思えます。

●集客に関する連携●

連携先	クラブからのコメント
特別支援学校	たかつきピース 地域での事業実施を周知してもらえることで、参加場所・内容等を含め、希望者にSCへの参加の自由度・参加しやすさを知ってもらえました。また、学校訪問を通じて、事業を実施する上での、注意事項・要望・趣旨の相互理解が深められました。
障害者サロン	ぼぼんた倶楽部 サロン活動はこれまで関わりがありませんでしたが、サロンの活動機会を利用して、出前教室を実施しました。障害者スポーツは、地域に広く周知しても参加者がうまく集まらないことが多い中で、教室の案内や参加者数を気にせずに運営できましたし、関わることで当事者の活動も理解ができました。

●運営に関する連携●

連携先	クラブからのコメント
市福祉行政	YASU ほほえみクラブ 福祉行政の委託を受け、「日中一時支援事業」の事業者としてスポーツを福祉サービスとして提供しています。利用者から、利用料※をいただくほか、市からの委託料は、「消耗品費」や「スタッフへの謝金」など、事務局の運営に使わせていただいております。 (※ YASU ほほえみクラブの場合、2時間 400円)

平成 28 年度障害者スポーツ推進事業実行委員会（敬称略）

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会連合会
井用 重喜	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	滋賀県障がい者スポーツ指導者協議会
山本 博一	滋賀県スポーツ推進委員協議会
宮川 弘之	滋賀県特別支援学校長会
大原 克彦	総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
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

事務局

滋賀県県民生活部スポーツ課

総合型地域スポーツクラブと障害者スポーツが出会ってその後 心のバリアフリーちょっとガイドブック別冊

平成 29 年 3 月 31 日

編集発行 滋賀県県民生活部スポーツ課

〒 520-8577 滋賀県大津市京町四丁目 1 - 1

印刷 印刷工房ルーツ