前半戦

ビジネスマナー

服装や身だしなみ、
通勤時に気をつけることがあります。

また、しょくば内でのあいさつや移動
なども身につけましょう。

1

1

学校と会社（職場）の違いは？

学校（学生）はお金を払ってサービスをされる

正
反
対

会社（職場）はお金をもらってサービスをする

2

2

お金を頂くためには？？

サービスを提供する

必
要

責任感

3

3

1 つうきん・しょくばでの服装

つうきんやしょくばでは、遊び着とはちがう落ち着いた
服装をえらびましょう。

だらしない着こなし方ではなく、社会人や
社員としてふさわしい服装をしましょう。



4

4



5

5

1 どちらの服装が望ましいですか？

◎



×



6

6

Bさんのダメな所は？

7

7

Bさんのダメな所は？

ボタンが空きすぎ

アクセサリー×

サイズが不適切

髪の毛の色が茶色

お化粧ばっちり…

やる気がない？

爪の色×

8

8

2 身だしなみ

働く人たちが、せいけつ感のある服装をしていると気持ちよいですね。

出勤前の身だしなみチェックを大切にしましょう。

また、においは目に見えないので気づきにくいものです。

普段から注意するようにしましょう。

9

9

① 落ち着いた服をえらぼう！

派手なものより、動きやすく落ち着いたものを。
仕事のしやすさを大切にして、服をえらぶ。

② 制服や仕事着は･･･

・体に合ったサイズをえらぶ。
・決められた着こなし方を守る。
・仕事着のクリーニングは、ルールを守る。
・やぶれたりしたら、直す。



10

10

お互いに身だしなみをチェックしよう！

11

11

身だしなみチェックリスト（お互いに確認しよう！）

かみ	寝ぐせがない、フケがない、長いかみは結ぶ
目	目ヤニがない
はな	はな毛がない
口	くちのにおいがない　くちの周りが汚れていない
つめ	みじかい、きれい
からだ	汚れていない、においない
足	汚れていない、においない
服	汚れていない、しわがない、シミやにおいがない ボタンのしめ忘れ、シャツがはみだしていない
くつ	汚れていない、においない
男性	ひげがない
女性	薄くて自然なメイク



12

12

3 職場の中での移動

事務所やロッカー室などドアの開け方、ろう下の歩き方、エレベータの利用など移動する時のマナーも身につけておく必要があります。

社会人としてのマナーがないと、周りの人が嫌な気持ちになったり、ケガをすることもあります。

13

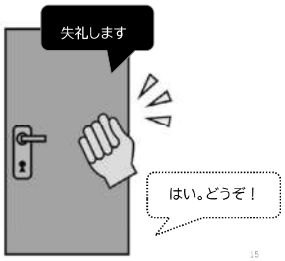
13

14

14

2 ドアの開け方（入る前のノックの数は？）

A　1回
B　2回
◎C　3回
D　4回



15

15

16

16

4 出社～始業時間まで

学校と会社は違います。

ギリギリの時間ではなく、余裕を持っておきましょう。

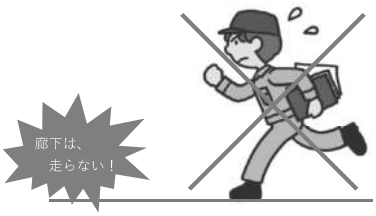


17

17

3 何分前までに職場に行きますか？

A　5分
B　10分
C　15分
D　30分



18

18

始業の5分前までに、じゅんびを終わらせる

15分くらい前に会社へ行く
↓
荷物をおき、制服があるときは、着替える
↓
トイレをすませる
↓
机の周りなど、かんたんな清掃をする
↓
今日の仕事をかくにんする
↓
さぁ、仕事開始！



19

19

後半戦

ビジネスマナー

服装や身だしなみ、
通勤時に気をつけることがあります。

また、しょくば内でのあいさつや移動
なども身につけましょう。

20

20

5 あいさつ

あいさつを伝えあうことで、気持ちの良いスタートが出来ます。
エレベーター前などですれ違ったときには、
自分からみんなにあいさつをしましょう。

おはよう
ございます！

おつかれさまです！

21

21

朝のあいさつ

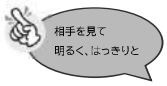
きほん ⇒ おはようございます！
狭いエレベーター内など ⇒ 軽く目礼をする

外出・戻ったとき

外出 ⇒ ○○へ行ってきます
戻ってきたら ⇒ ただいま戻りました
帰ってきた人には ⇒ お帰りなさい

帰るとき

会社に残っている人に ⇒ お先に失礼します
自分より先に帰る人に ⇒ お疲れさまでした



22

22

6 言葉づかいのきほん

はたらく仲間のことを”上司”、”せんぱい”、”同りょう”、”こうはい”と
呼ぶことがあります。
会社によっては、”社長”、”主任”、”リーダー”などを使うこともあります。

はたらく仲間と話す時には、ていねいな言葉づかいをしましょう。

23

23

24

24

④ 指導して頂く方はなんと呼びますか？

A　櫻井先生

B　櫻井先輩

◎C　櫻井さん

D　直人くん



25

きほん的な言葉づかい

返事	はい
	「ちょっと来てください」と言われた時 ⇒「はい」 「○○さん」と言われた時 ⇒「はい。何でしょうか」
呼びかけ	○○さん、(お仕事中)失礼します
	用事がある時は、少し近づいて声をかける 上司には、「○○主任、失礼します」と、役職名をつける
ていねいに	「～です」「～ます」「～ました」「～ません」「～ください」
	作業が終わって報告する時 ⇒「○○が終わりました」 次の仕事がわからなくなった時 ⇒「次の仕事を教えてください」
声の大きさ	場所や場面に合わせて変える

静かなところでは、小さな声で

26

27

- きほん的な会社の中での移動 -

⑤ 指導を頂いたらなんと返答しますか？

A　了解致しました

◎B　承知致しました

C　御意

D　OK！



28

7 しょるいの渡し方

会社では紙に印刷したもの(しょるい)をやり取りしています。
大切なものなので、何のために渡すのかを伝える必要があります。

このしょるいをなくしたり、違う人に渡すと大変なことになりますので、
注意しましょう。

29

30

6 どのように書類を渡しますか？

A　片手でわたす

◎ B　両手でわたす

C　黙って机の上におく

D　言われるまでださない



31

1 何のしょるい（ていしゅつぶつ）かを伝える

相手のそばに行き、「○○さん」と声をかける

↓

「●●●●（自分の名）です」



32

31　32

2 両手で渡す

・しょるいの文字を相手が読めるように向きを変える
・相手が出した手の高さで渡す
・渡した後で、「よろしくお願いします」と言って、おじぎをする



3 相手がいなかったら･･･

本人に渡したいとき　いつ戻るかを聞いて、「改めてまいります」と言って帰る

他の人にあずけるとき　渡した相手の名前を聞き、お礼を言って帰る

33

8 アドバイスを受ける

上司やせんぱいから教えてもらうことは、たくさんあります。

ときには、失敗をして叱られることがあるかもしれませんが、

アドバイスを受けることは、"できる"ことを増える成長のチャンスです！！

34

33　34



35

7 どのようにアドバイスを頂きますか？

◎ A　メモをとる

◎ B　絵や図を用いる

◎ C　最後まで話を聞く

◎ D　理解したことを繰り返す



36

35　36

きほん的なアドバイスの受け方

① 仕事の手を止めて、相手にしっかりと向き合う

・アドバイスしてくれている人の正面を向く
・必要ならばメモを取る



② わからないところは、その場でしつもんする

・かくにんのため、理解できたことを自分の言葉でくり返す
・心配な時は、一度やってみせて、出来ているかをかくにんしてもらう

③ むずかしいときは、紙に書いたり、図や絵を使う

・内容がむずかしい時は、自分にはむずかしいということを伝えることも大切
・図や絵で説明してもらうようにする

37

37

9 お願いする・質問する

仕事は、自分の力だけでうまくできないこともあります。

助けを求めることは、はずかしいことではありませんが、

お願いする時の態度が大切です。



38

38



39

39

8 どのように声をかけてお願い・質問をしますか？

◎ A 「すみません」

◎ B 「申し訳ありません」

◎ C 「お手数ですが」

◎ D 「今お時間良いですか？」



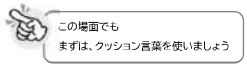
40

40

お願い・質問の仕方

① 切り出し方

「○○さん、すみません」
↓
「質問をしてよろしいですか？」



② 何を聞くのかを整理しておく

自分の頭の中で整理できていないと、相手にもうまく伝わらない！

③ 同じ質問をなんどもしないように

聞いたことをメモして、一度メモを読んで理解する



41

41

10 きほん的な報告と連絡と相談

自分の仕事が予定通りか進んでいるかどうか、失敗した時など、上司に
報告しなければいけません。

また、会社の掲示板に必要なことが書かれていたり、朝礼などで連絡される
こともあります。

大切なことはメモを取っておきましょう。

42

42



43

43

10 「ほうれんそう」 で間違っていることは？

A 「ほう」は報告

B 「れん」は連絡

C 「そう」は相談

◎ D 野菜



44

44



45

45

10 報告・連絡・相談の目的は？

A 怒られるためにする

B ミスをした人をつるし上げる

C 失敗をみんなで隠す

◎D 情報を共有し、最も良い方法を考え実行する

46

46

報告・連絡・相談のきほん

1 仕事の手順で決められたとおりに報告をする

・決められた書面や区切りごとに報告する
・報告する時は、短くせいかくに

2 失敗や事故、故障はすぐに報告する

・失敗の内容、事故や故障の様子を短くせいかくに
・上司の近くに行って。れいせいに報告する

3 全体的に説明されたこともしっかり聞く



・"いつ"、"どこで"、"なにが"を理解する
・聞き返したら、もう一度かくにんする

47

47

ロールプレイ（提出の仕方）

① 部屋に入出する

② あいさつ（朝）

③ 書類の確認のお願い （櫻井主任へ）

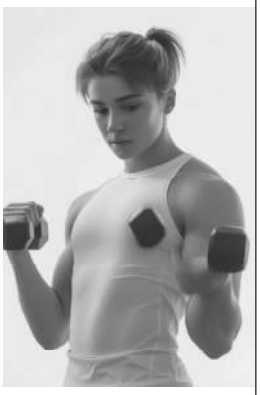
④ ミスの指摘を受ける

48

48

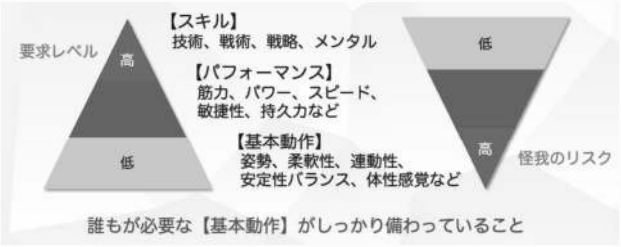
筋力トレーニング入門

今日は筋力トレーニングの基本や皆さんの健康とパフォーマンス向上に役立つ情報をお届けします。体を鍛えることは、見た目だけでなく、健康維持や学業のパフォーマンス向上にも役立ちます！



1

安全にスポーツを楽しむために必要なこと



誰もが必要な【基本動作】がしっかり備わっていること

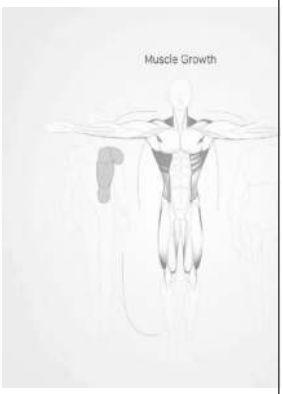
2

筋力トレーニングとは？

筋力トレーニングとは、筋肉に抵抗（負荷）をかけることで筋肉を発達させる運動のことです。筋肉は使われなければ衰え、適切な刺激を与えると発達します。これは「超回復」と呼ばれるプロセスによるものです。

定期的な筋トレは以下のような効果があります：

- 基礎代謝の向上
- 姿勢の改善
- スポーツパフォーマンスの向上
- ストレス軽減
- 集中力の向上



3

トレーニングの種類

フリーウェイト

ダンベルやバーベルを使用するトレーニング。バランス感覚も鍛えられ、多くの筋肉を同時に使います。

- 自由度が高く、様々な動きができる
- コアの安定性も向上する
- 上級者向けだが、軽い重量から始められる

マシントレーニング

専用のマシンを使って特定の筋肉を鍛えるトレーニング。

- 初心者でも安全に行える
- フォームを維持しやすい
- 特定の筋肉を集中的に鍛えられる

自重トレーニング

自分の体重を利用して行うトレーニング。場所を選ばず実践できます。

- 腕立て伏せ、スクワット、腹筋など
- 道具が必要ない
- 全身の機能的な筋力が向上する

4



主な筋力トレーニング方法

- **腕立て伏せ（プッシュアップ）**
  胸、肩、上腕三頭筋を鍛えます。膝をついた姿勢から始めると初心者でも取り組みやすいです。
- **スクワット**
  太もも、お尻、体幹を鍛える基本的な運動です。足の幅や深さを変えることで、鍛える部位を微調整できます。
- **腹筋運動（クランチ）**
  腹直筋を中心に腹部を鍛えます。完全に上体を起こさず、腹筋を意識して行うのがポイントです。
- **懸垂（チンニング）**
  背中と腕の筋肉を鍛えます。最初は難しいので、補助付きの器具から始めるといいでしょう。

5

トレーニング効果を高める原則

漸進性の原則

徐々に負荷を増やしていくことで筋肉に適応を促します。いきなり重い重量に挑戦せず、段階的に増やしていきましょう。

特異性の原則

目的とする動作や部位に特化したトレーニングを行うことで、その能力が向上します。例えば、走るのが速くなりたいなら下半身のトレーニングが重要です。

過負荷の原則

筋肉が成長するためには、普段以上の負荷をかける必要があります。自分の限界に少し挑戦することが大切です。

可逆性の原則

トレーニングをやめてしまうと、せっかくついた筋力や体力は少しずつ元に戻ってしまいます。コンディションを保つためにも、継続的に運動を続けましょう。

個別性の原則

人それぞれ体の特徴や体力レベルが違うため、自分に合ったトレーニングをすることが大切です。他人のメニューをそのままマネするのではなく、自分に合った方法を見つけましょう。

全面性の原則

筋肉や体力をバランスよく鍛えることで、けがを防ぎ、パフォーマンスも高まります。特定の部位だけでなく、全身を意識してトレーニングを行いましょう。

意識性の原則

「どこを鍛えているのか」「何のためのトレーニングか」を意識しながら行うことで、より効果が高まります。意識して取り組むことが、上達への近道です。

6



トレーニング前の注意点

- ウォームアップを必ず行う
  軽いジョギングやストレッチなどで体を温めることで、怪我のリスクを減らし、パフォーマンスを向上させます。5-10分程度の全身運動がおすすめです。
- 水分補給を忘れずに
  トレーニング前にしっかり水分を摂取しておきましょう。脱水状態でのトレーニングはパフォーマンスの低下や熱中症のリスクを高めます。
- 正しいフォームを確認する
  鏡やトレーナーの指導を受けながら、正しいフォームでトレーニングすることが重要です。間違ったフォームは効果を減少させるだけでなく、怪我の原因にもなります。
- 無理な重量設定をしない
  特に初心者は適切な重量から始めましょう。8-12回程度の反復ができる重量が適切です。フォームが崩れるほどの重量は避けましょう。

7

トレーニング後の注意点



クールダウン

軽いストレッチや有酸素運動で筋肉の緊張をほぐし、血液循環を促進しましょう。筋肉痛の軽減にも効果的です。

栄養補給

トレーニング後にタンパク質と炭水化物を摂取することで、筋肉の回復と成長を促進します。プロテインドリンクや果物、おにぎりなどが良いでしょう。

十分な休息

筋肉は休息中に成長します。同じ部位を連続して鍛えるのではなく、48時間程度の休息を与えましょう。質の良い睡眠も重要です。

8



目的別トレーニング方法

筋肉増強（筋肥大）

- 重量：中～重め（6～12回で限界）
- セット数：3～6セット
- 休息時間：30-90秒
- 頻度：週2-3回（部位別）

筋力向上（パワー）

- 重量：重め（1～5回で限界）
- セット数：3～5セット
- 休息時間：2～5分
- 頻度：週2回（部位別）

持久力向上

- 重量：軽め（12-20回で限界）
- セット数：2～3セット
- 休息時間：30秒以内
- 頻度：週3～4回

参考資料：ストレングストレーニング＆コンディショニング第3版

9

計画を立てる

目標と現状に合わせたトレーニング計画を立てましょう。無理のないスケジュールが継続の鍵です。

継続する

結果は一日では出ません。週2-3回の筋トレを3ヶ月以上続けることで、目に見える変化が現れます。

楽しむ

自分に合った、楽しめるトレーニング方法を見つけることが長続きの秘訣です。友達と一緒に取り組むのも良いでしょう。

バランスを取る

栄養、トレーニング、休息のバランスが大切です。全身をバランスよく鍛えましょう。

皆さんの筋トレライフが実り多いものになりますように！質問があればいつでも聞いてください。
健康的な体づくりを一緒に頑張りましょう！

10

マシーンを使用した効果的な筋力トレーニング



11

マシーントレーニングの利点

安全性の高さ

適切なフォームでトレーニングできるため、怪我のリスクを低減できます。初心者でも安心してトレーニングに取り組めます。

効率的な筋力強化

特定の筋肉にピンポイントに負荷をかけることが可能で、効率的に筋力を向上させることができます。

多様なトレーニングメニュー

さまざまな部位をターゲットとしたマシンが用意されているため、多彩なトレーニングメニューを組むことができます。

負荷の調整が容易

ウェイトや抵抗の調整が簡単に行えるため、自身の体力レベルに合わせたトレーニングが可能です。

12

上半身のマシントレーニング

1. チェストプレス
   胸の筋肉を鍛えるための代表的なマシン。
   大胸筋、前鋸筋、三角筋前部を効果的に鍛えることができます。
2. ショルダープレス
   肩の筋肉を鍛えるためのマシン。
   三角筋前部、側部、後部を鍛えることができます。
3. ラットプルダウン
   背中の筋肉を鍛えるためのマシン。
   広背筋、僧帽筋、大円筋などを鍛えることができます。
4. アームカール
   腕の筋肉を鍛えるためのマシン。
   上腕二頭筋を鍛えることができます。
5. トライセプスエクステンション
   腕の筋肉を鍛えるためのマシン。
   上腕三頭筋を鍛えることができます。

13

下半身のマシントレーニング

1. レッグプレス
   脚の筋肉を鍛えるための代表的なマシン。
   大腿四頭筋、ハムストリングス、臀筋などを効果的に鍛えることができます。
2. レッグエクステンション
   脚の筋肉を鍛えるためのマシン。
   大腿四頭筋を重点的に鍛えることができます。
3. レッグカール
   脚の筋肉を鍛えるためのマシン。
   ハムストリングスを重点的に鍛えることができます。
4. ヒップアブダクション
   お尻の筋肉を鍛えるためのマシン。
   中殿筋、小殿筋などを鍛えることができます。
5. ヒップアダクション
   お尻の筋肉を鍛えるためのマシン。
   内転筋などを鍛えることができます。

14



コンディショニングと怪我の予防

15

コンディショニングの重要性

パフォーマンス向上
適切なコンディショニングは、体力、持久力、柔軟性、筋力を向上させ、パフォーマンスレベルを向上させるのに役立ちます。

怪我のリスク軽減
コンディショニングにより、体の柔軟性、筋力、バランスが向上し、怪我のリスクを大幅に軽減できます。

回復力の強化
コンディショニングは体の回復能力を高め、トレーニングや競技後の疲労を回復させるのに役立ちます。

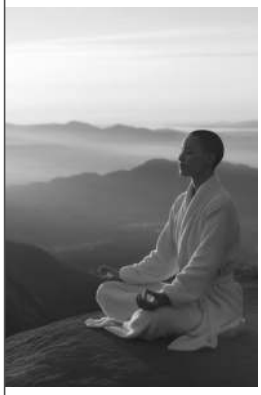
16

休息と睡眠の確保

1. 筋肉の修復と成長を促し、疲労を回復します。
2. ホルモンバランスを整え、免疫システムを強化します。
3. 集中力とパフォーマンスを向上させます。



17

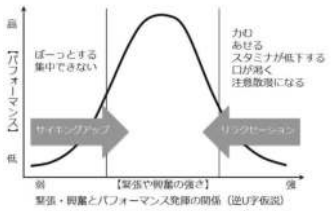


最大限のパフォーマンスを発揮するためのメンタルケア

アスリートやビジネスパーソンにとって、メンタルケアはパフォーマンスを最大限に引き出すために欠かせない要素です。ストレス、集中力、休息、そしてポジティブな思考は、私たちの目標達成に大きな影響を与えます。

18

ポジティブな思考パターンの確立



緊張・興奮とパフォーマンス発揮の関係（逆U字仮説）

主なサイキングアップの方法

- 自己暗示
- 音楽
- イメージトレーニング
- 呼吸調整
- ポーズ

19



安全で効果的なマシントレーニングの実践

20

チェストプレス

★ポイント

- 背中を反らせない。
- 肘を伸ばした時、強くロックしない。




21

ショルダープレス

★ポイント

- 背中を反らせない。
- 肘を伸ばした時、強くロックしない。




22

ラットプルダウン

★ポイント

- バーを胸の上部に向かって引き下ろす。
- 体を少し後ろに倒す。
- 肘をゆっくり、最後まで伸ばす。




23

アームカール

★ポイント

- 上腕を動かさない
- 体幹と膝は同じ姿勢を保つ
- 反動を付けない



24

トライセプスエクステンション

★ポイント

- 体幹はまっすぐに保ち、上腕は固定する。
- 肘が完全に伸びるまでケーブルを引く。
- ゆっくり戻す。



25

レッグプレス

★ポイント

- 足を股関節幅に開き、つま先をやや外側へ向ける。
- 膝を伸ばした時、ロックしないように注意する。
- 背中をしっかり背もたれに付ける。
- ゆっくり股関節、膝関節を曲げてくる。



26

レッグエクステンション

★ポイント

- 背もたれにしっかり背中をつける
- 膝をしっかり伸ばす
- 曲げる時は、ゆっくり戻す

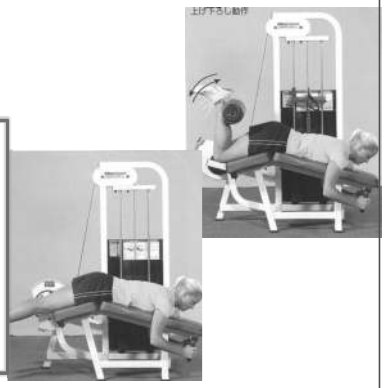


27

レッグカール

★ポイント

- 膝をしっかり曲げる
- ゆっくり膝を伸ばし、膝をロックしないように注意する



28

ヒップアブダクション

★ポイント

- 背もたれにしっかり背中をつける
- 大腿部をパッドにしっかり当て、最後まで開く
- ゆっくり戻していく



29

ヒップアダクション

- 背もたれにしっかり背中をつける
- 大腿部をパッドにしっかり当て、最後まで開く
- ゆっくり戻していく



30

有酸素運動の目安

11〜13程度を狙って運動する

指数（Scale）	自覚的運動強度	運動強度（%）
20	もう限界	100
19	非常にきつい	95
18		
17	かなりきつい	85
16		
15	きつい	70
14		
13	ややきつい	55（ATに相当）
12		
11	楽である	40
10		
9	かなり楽である	20
8		
7	非常に楽である	5
6		

31

「知って得する！
体のやわらかさ・
安定性の整え方」

1

ディープスクワット

深くしゃがむのが苦手な人は・・・



① **足首前後ストレッチ**

片足を前に出し、膝を前に押す

かかとが浮かないように

左右20秒×5セット

② **股関節ほぐし（ランジ）**

大きく前に足を出し、体をまっすぐ下に落とす

左右10回×3セット

③ **お腹の安定トレ（デッドバグ）**

仰向けで手足をゆっくり伸ばす

腰を反らせない

10回×3セット

2

ハードルステップ

片足で立つとぐらつく人は・・・



① **横向きプランク（お尻の安定）**

頭・体・足を一直線に

20秒 × 3

② **片足デッドリフト**

上体を前に倒す

軸足の膝が内側に入らないように

左右10回×3

③ **ひざ上げトレ（マーチ）**

背筋を伸ばし、膝を高く上げる

20回×3セット

3

インラインランジ

前後に足を開いてしゃがむのが苦手な人は・・・



① **バンド歩き（横方向）**

膝にゴムバンドを巻き、横歩き

左右20歩×3

② **ブルガリアンスクワット**

後ろの足を椅子に乗せてしゃがむ

左右6回×4

4

ASLR

足を上げた時に固さを感じる人は・・・



① **もも裏ストレッチ**

タオルで足をゆっくり持ち上げる

20秒 ×3

5

ロータリースタビリティ

体幹がフラフラする人は・・・



- ① **バードドッグ（ゆっくり）**
- 背中が動かないように
  左右5回×2
- ② **体のねじれに耐える（パロフプレス）**
- **10回×4**
- ③ **軽いリズム運動（Aスキップ）**
- 膝を軽く上げるリズム運動
  20秒×3

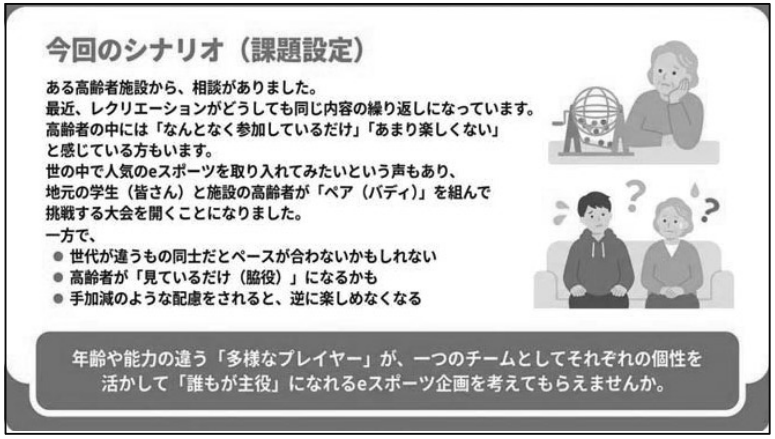
6

PBL 型協働学習教材

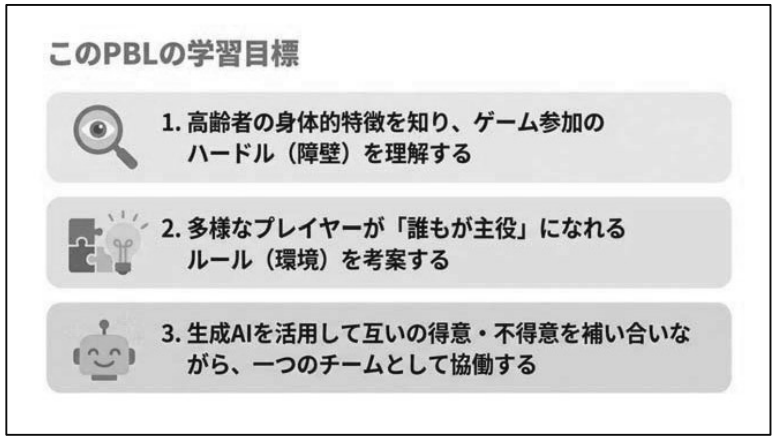
～高齢者施設のレクリエーション課題を解決する PBL～



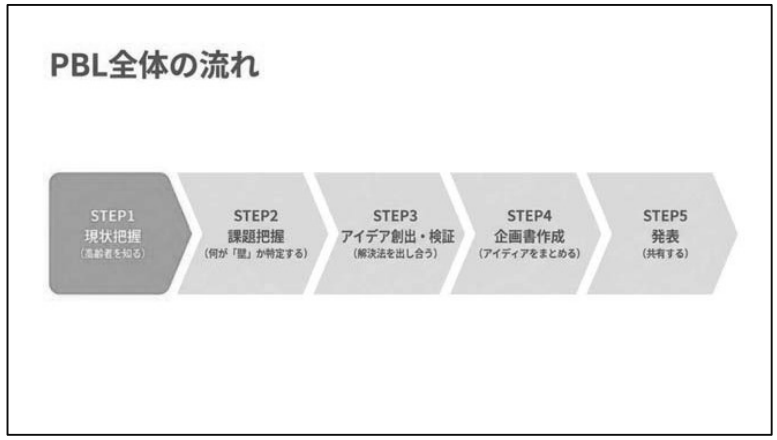
このプロジェクトは、特別支援学校の生徒と介護福祉専門学校の学生がチームを組み、協力して課題解決に取り組む「PBL（プロジェクト型学習）」です。
今回のテーマは「誰もが主役になれるユニバーサルeスポーツ」の企画です。
高齢者施設のレクリエーションをより楽しく、活性化させるために、みなさんの柔軟なアイデアと、先端技術である「生成AI」を活用します。
年齢や身体能力の違いなどに関わらず、高齢者も若者も、対等に熱くなれる新しいゲーム大会を一緒に作り上げていきましょう。



今回のミッションの背景をお話しします。
ある高齢者施設から「レクリエーションがマンネリ化し、利用者様が退屈している」という切実な相談が寄せられました。
そこで、今話題の「eスポーツ」を取り入れ、地元の学生であるみなさんと高齢者でペアを組んで大会を開こうという話が持ち上がりました。
しかし、大きな不安があります。
若者と高齢者では、反射神経や視力などの身体機能に差があるため、普通に対戦すると若者が圧勝してしまったり、高齢者がついていけず「見ているだけ」のお客様になってしまったりする恐れがあります。
みなさんに託されたミッションは、こうした「世代や身体能力の壁」を取り払い、全員がチームの一員として輝ける、そんな新しいeスポーツ大会を企画することです。



このプロジェクトを通して、達成してほしい目標は3つです。
1つ目は「知ること」。高齢者の身体的な特徴や、ゲームをする際に感じるハードル（障壁）を正しく理解してください。
2つ目は「考えること」。人を変えるのではなく、ルールや環境を工夫することで、誰もが楽しめる仕組みを考案してください。
3つ目は「協働すること」。今回は「生成AI」もチームの仲間です。自分たちの知識に加え、AIの力を借りながら、チームでお互いの得意・不得意を補い合って進めていきましょう。



プロジェクトの全体像を確認しましょう。
ゴールまでは全5ステップの道のりです。
まず【STEP1】で高齢者の特徴を知り、現状を把握します。
続く【STEP2】では、実際にゲームを体験して、何が高齢者がゲームをするときの「壁」なのかを特定します。
【STEP3】で、その壁を壊すためのアイデアを出し合い、実際に試してみます。
そして【STEP4】で、施設への提案用「企画書」としてまとめ、
最後に【STEP5】で発表を行います。
長いプロジェクトですので、今自分たちがどの段階にいるのか、常にこの地図を確認しながら迷わずに進めていきましょう。

STEP 1：高齢者を知る（現状把握）

テーマ
高齢者が楽しみやすい機能がついたゲームには、どんな工夫があるのかを調べてみましょう。
そこから高齢者の身体的特徴を知りましょう。



＊ここでAIを使ってみよう！
AIに聞く質問（プロンプト）例：
「高齢者に優しいゲームの特徴を5つ教えて」

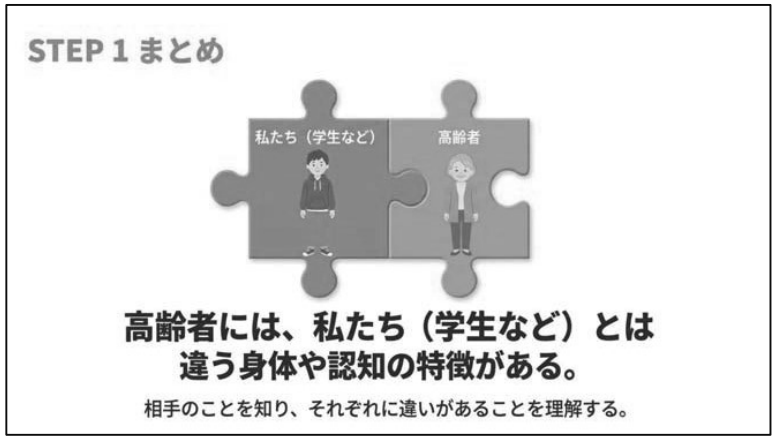
最初のステップは「現状把握」です。
課題解決の第一歩は、プレイヤーである「高齢者」を深く知ることです。
ここでは強力な助っ人である生成AIを活用してみましょう。
タブレットを開き、AIチャットにこう入力してください。
『高齢者に優しいゲームの特徴を5つ教えて』。
AIが教えてくれる「文字が大きい」「操作が簡単」といった機能の特徴から、
逆に「なぜその機能が必要なのか？」と考えることで、
高齢者の身体的な特徴や、苦手なことを洗い出していきましょう。

STEP1 ワークシート①（記入例）

①AIの答えを書きだします。②なぜそうなっているのか考えて書き出してみます。

	①高齢者向けゲームの特徴（AIの答え）	②なぜそうなっていると思う？（自分たちの考え）
	文字がとても大きい	小さい文字が見えにくいから（視力）
	操作が簡単	指が細かく動かしにくいから（手指）
	音が聞き取りやすい	高い音や早口が聞こえにくいから（聴力）

ワークシート①の記入方法を解説します。
左側には、AIが教えてくれた「ゲームの特徴」を書き出します。
例えば「文字が大きい」「操作が簡単」などです。
重要なのは右側の「なぜそうなっていると思う？」の欄です。
ここでみなさんの想像力を働かせてください。
「文字が大きいのは、小さい文字が見えにくいからかな？（視力）」「操作が簡単なのは、指を細かく動かすのが難しいからかな？（手指）」というように、機能の背景にある「高齢者の身体的特徴」と言葉を結びつけて記入してみましょう。



STEP1のまとめです。 調査を通じて、私たち学生と高齢者の方とでは、見え方、聞こえ方、体の動かし方に違いがあることが分かりました。
しかし、これは「高齢者が劣っている」ということではありません。
パズルの形が違うように、それぞれ異なる特徴を持っているという事実を確認したに過ぎません。
大切なのは、この「違い」を正しく理解することです。
相手の特徴を知ることが、一緒に楽しむための工夫を生み出す第一歩となります。
この理解を持って、次のステップへ進みましょう。



ステップ2では、高齢者にとっての「壁」、つまりゲームを楽しむ際のハードルを特定します。
チームごとに、レース系、パズル系、アクション系など、ジャンルの違う3種類程度のゲームを試してみましょう。
これらを実際にプレイしてみましょう。ただし、自分として楽しむのではありません。
「高齢者の立場」になりきることが重要です。
「速すぎて反応できない」「文字が見えにくい」といった、高齢者が感じるであろう負担やストレスを、みなさんの身体で体験的に評価してください。

ワークシート②-1（記入例）

ゲームA（レース系）の評価

①観察項目	②体験してみてどうだったか	評価
速さ（反応の速さ）	反応が遅れてついていけない	×
操作（ボタンの数）	意外とシンプルで簡単	◎
見え方（画面情報）	文字が小さくて読めない	△

こちらは個別のゲーム評価シートです。
「速さ」「操作」「見え方」などの項目ごとに、高齢者になったつもりで負担の大きさを判定します。
評価の基準は3段階です。
全くついていけず負担が大きい場合は「×」、少し難しいけれどなんとかなりそうなら「△」、負担がなく快適に楽しめるなら「◎」をつけます。
この作業を通じて、高齢者にとって何が最大の障壁（バリア）になっているのかを可視化していきましょう。

ワークシート②-2（記入例）

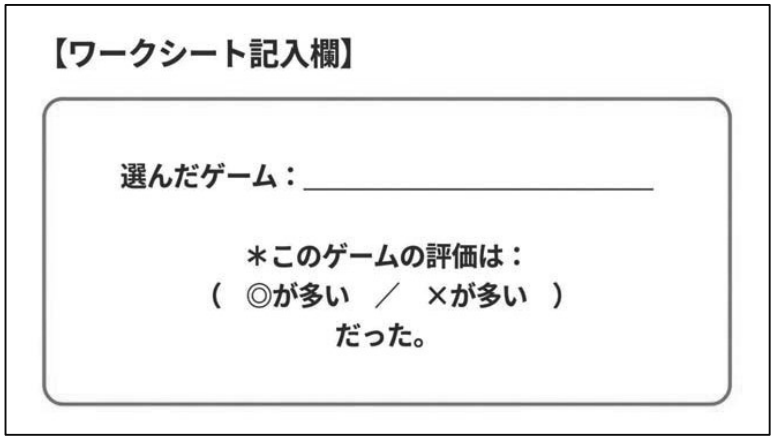
3種のゲーム評価一覧

条件	レース系	パズル系	スポーツ系
速さの影響	×	△	◎
操作の数	◎	◎	×
画面情報量	○	◎	△
考える時間	×	◎	×

ここでは、3種類のゲームの評価を一覧表にまとめます。
レース系は操作が簡単だが速さに難がある、パズル系はゆっくり考えられるが文字が小さい、など、並べることでゲームごとの特徴が整理されます。
こうして一覧にすることで、高齢者にとっての難易度や課題が一目で分かるよう「可視化」されます。
この比較結果を見ながら、チームで議論し、今回の企画ではどのゲームをベースにするのか、納得のいく1本を決定してください。



評価結果の捉え方について、非常に重要な視点の転換をお伝えします。
「×（負担大）」が多い難しいゲームはダメなのでしょうか？いいえ、難しいからこそ「ペアで助け合う」チャンスになります。
逆に「◎」が多い簡単なゲームは、学生側にハンデをつける工夫ができます。
どちらの結果が出ても、工夫次第で良い企画になります。
ここで「どうすれば全員が楽しめるか」を考えることこそが、ユニバーサルデザインの第一歩なのです。



それでは、実際にチームで話し合って決定した内容を記入しましょう。
まず「選んだゲーム名」を書きます。 そして、そのゲームの評価傾向がどうだったかを確認します。
「◎（負担なし）が多かった」のか、「×（負担大）が多かった」のか。
この結果によって、次のステップで考える「ルールの工夫」の方向性が決まります。
「簡単だからハンデをつけよう」となるか、「難しいから協力プレイにしよう」となるか、チームの方針を固めておいてください。



STEP2のまとめです。 実際にゲームを分析して分かったことは、
どんなゲームを選んだとしても、そのままの状態では「不公平」であり、対等に楽しむのは難しいということです。
しかし、ここで諦める必要はありません。
道具（ゲームソフト）そのものは変えられませんが、遊び方やルール（環境）は自分たちで自由に変えることができます。
次のSTEP3では、みなさんのアイデアで、この不公平な状態を「誰もが主役になれる」最高のバランスへと調整していきましょう。



ステップ3は、解決策の考案です。
高齢者と若者が対等に熱くなれるための、具体的な工夫をチームで話し合います。
ヒントとして「チーム制・ペア制にする」「学生へハンデをつける」「独自ルールを作る」という3つの切り口を提示しましたが、
これらはあくまで一例に過ぎません。この切り口を参考にしながら、
自分たちのチームならどんなルールや条件を加えれば「誰もが主役」になれるか、自由な発想でアイデアを出し合ってください。

ワークシート③-1（記入例）

発生する懸念（課題）	解決するための「方法（役割）」や「ハンデ」
普通に対戦すると学生が一方的に勝ってしまう。 	【学生へのハンデ】利き手にリストバンド型の重りをつける、片手だけで操作する、特定のボタン操作を禁止する。 
高齢者が操作についていけず、ゲームが進まない。 	【役割分担】学生と高齢者でペアを組む、高齢者が操作・学生は「指示（ナビゲーター）」に専念する。 

具体的な解決策の例を見てみましょう。
課題として「普通に対戦すると学生が一方的に勝ってしまう」場合、解決策として「学生へのハンデ」を考えます。
「利き手にリストバンド型の重りをつける」「特定の強いボタンの使用を禁止する」などが考えられます。
また、「高齢者が操作についていけない」という課題なら、「役割分担」が有効です。
「高齢者がコントローラーを持ち、学生は横から『右！』『ジャンプ！』と指示を出すナビゲーターになる」というルールなら、
会話も生まれて一緒に楽しめます。
このように具体的に書き出してみましょう。

追加した条件を検証する

①チーム内で高齢者と若者に分かれて、実際に各条件を付けてゲームをやってみる
②検証して結果を書き出す



①試した条件（ハンデ・役割）	②プレイの変化（対等になったか？）
利き手に重りをつける	指が動きにくくなり、高齢者と同じくらいのペースになった（接戦になった）
片手プレイ	操作ミスが増えて、ちょうどいい難易度になった
役割分担（移動と攻撃）	声をかけ合わないと進めないので、自然と会話が生まれた

アイデアが出たら、必ず「検証（実験）」を行います。
頭の中で考えたルールが、実際にやってみると上手くいかないことはよくあります。
チーム内で、高齢者役（ハンデあり）と学生役に分かれて、実際にその条件でゲームをプレイしてください。
「重りをつけたら、指が動きにくくなって接戦になった」「役割分担をしたら、自然と会話が生まれた」など、やってみて初めて分かる発見があるはずです。
逆に「これだとまだ学生が有利だな」と感じたら、ルールを修正しましょう。

STEP 3 最終決定シート

検証結果をもとに、最終的な条件を決定しましょう。

1. 決定したチーム編成
   （□ 高齢者と学生ペア ／ □ 高齢者同士 ／ □ 学生対高齢者 ）
2. 決定したルール
   学生側には「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」をつける。
   （例：軍手2枚重ね ／ アイマスクで視野を狭くする）
3. このルールの狙い
   どんなゲームでも、身体能力や経験の差を縮め、だれもが主役で楽しめる環境を作り出せます。



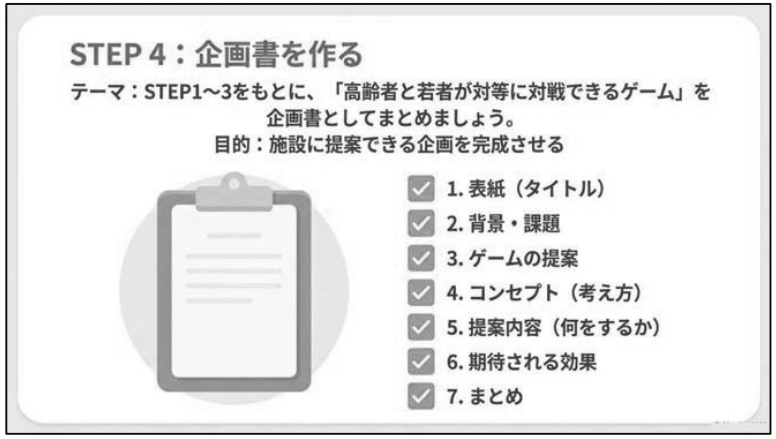
検証が終わったら、採用するルールを確定し、このシートにまとめていきます。
どのようなチーム編成にするか、学生には具体的にどんなハンデを課すか、文字にしてアイデアを整理しましょう。
そして最も重要なのが「このルールの狙い」です。「なぜ軍手をするのか？」「なぜその役割分担なのか？」、その理由をしっかりと言語化してください。
これが、のちほど作成する企画書の「根拠」となり、説得力を生み出します。

STEP 3 まとめ



人を変えるのではなく、環境（ルール）を変えれば、誰もが主役になれる。

STEP3のまとめです。 みなさんが今回行った「ルールの変更」は、福祉の分野で非常に重要な考え方に基づいています。
それは、「高齢者の方に努力させて若者に合わせる」のではなく、「ルールや環境の方を変えて、誰もが参加できるようにする」という「社会モデル」の考え方です。
人を変えるのではなく、環境（ルール）を変えれば、障害があってもなくても、誰もが主役になれるのです。この発見を、最後に一つの「企画書」として形にしていきましょう。



最後の仕上げ、STEP4です。
これまでの検討内容を、施設の方に提案するための「企画書」としてまとめます。
みなさんの頭の中にある素晴らしいアイデアも、相手に伝わらなければ実現しません。
企画書には、表紙、背景（なぜやるのか）、提案内容、コンセプト、そして期待される効果などを網羅します。
指定のテンプレートに沿って、読む人が「これならぜひうちの施設でやってみたい！」と思えるような、熱意の伝わる資料を作成しましょう。



ここからは企画書の作成です。難しく考える必要はありません。
これまでのステップでワークシートに書き留めてきた内容を、このテンプレートに落とし込んでいくだけで完成します。
表紙には、企画のワクワク感が伝わるタイトルやキャッチコピーをつけましょう。
さらに上級テクニックとして、ワークシートの内容を生成AIに入力し、「魅力的な企画書の文章にまとめて」とお願いして、ブラッシュアップすることも可能です。

企画書テンプレート：2.背景・課題

① 現状の課題（なぜやるのか？）

（記入例：施設のレクリエーションがマンネリ化しており、楽しめていない人がいる。



② eスポーツ導入のハードル（STEP 1・2の気づき）

（記入例：普通のゲームだと操作が難しく、高齢者が「見ているだけ」になってしまう。）

次に、企画の背景と課題です。ここは「なぜこの企画をやるのか」という動機を説明する箇所です。
①「現状の課題」には、施設の方が悩んでいた「レクリエーションのマンネリ化」について触れます。
②「導入のハードル」には、STEP1・2での気づき、つまり「普通のゲームのままでは高齢者の参加が難しい点」を書きます。
ここを丁寧に書くことで、「私たちの悩みや、高齢者の現状をよく理解してくれているな」と、施設の方の共感を得ることができます。

企画書テンプレート：3. 提案内容

③ 提案するゲーム

「＿＿＿＿＿＿＿＿」（理由：操作がシンプルで分かりやすいから）



④ コンセプト（目指す姿）

「＿＿＿＿＿＿＿＿」（例：若者も高齢者も、本気で勝負できる！）

⑤ 具体的なルールの工夫（STEP 3の決定事項）

（記入例：学生は「片手プレイ」のハンデを背負い、高齢者とペアで戦う。）



ここが企画のメイン部分です。
③「提案するゲーム」とその選定理由を書きます。「操作がシンプルだから」「協力プレイができるから」など、高齢者目線での理由を添えてください。
④「コンセプト」には、目指す姿を書きます。「若者も高齢者も、本気で勝負できる！」といったワクワクする目標を掲げましょう。
⑤「具体的なルールの工夫」には、STEP3で決めたハンデや役割分担の内容を詳細に書きます。
「片手プレイ」「アイマスク着用」など、ユニークな工夫をアピールしましょう。

企画書テンプレート：4. 効果・まとめ

⑥ 期待される効果（この企画でどう変わる？）

（記入例：役割分担をすることで会話が増え、全員が「主役」として楽しめるようになる。）

⑦ まとめ（施設の方へのメッセージ）

（記入例：ただのゲームではなく、世代を超えた交流の場を創り出します！）

最後は、この企画がもたらす未来を描きます。
「会話が増える」「全員が主役になれる」といった具体的な効果を提示し、施設の方に向けた熱いメッセージで締めくくります。
これで企画書の完成です。 みなさんが一生懸命考えた「ルールの工夫」は、きっと高齢者の方々の笑顔につながるはずです。
チームで練り上げたアイデアです、ぜひ自信を持って施設へ提案してください。

STEP 5：発表（共有する）

完成した企画書を使って、高齢者施設の方（またはクラスのみんな）に提案してみましょう。

- **自分たちの考えた「工夫（ルール）」を熱意を持って伝えよう！**
- **「誰もが主役」になれる未来を共有しよう。**



完成した企画書を使って、高齢者施設の方に提案をしてみましょう。
自分たちで考えた工夫を熱意をもって伝えましょう。
今回の提案から、「誰もが主役」になれる、新しい施設のレクリエーションが生まれるかもしれません。