

令和3年度
スポーツ庁委託調査

障害者スポーツ推進プロジェクト
「障害者のスポーツ無実施層に関
する調査研究」

調査報告書

令和4年3月

株式会社 リベルタス・コンサルティング

本報告書は、スポーツ庁の障害者スポーツ推進プロジェクト委託事業として、株式会社リベルタス・コンサルティングが実施した令和3年度「障害者のスポーツ無実施層に関する調査研究」の成果を取りまとめたものです。

従って、本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。

目次

第1章 調査概要	1
1 1 調査目的	1
1 2 調査概要	2
第2章 団体等ヒアリング調査	3
2 1 調査概要	3
2 2 障害者団体へのヒアリング調査結果	5
2 3 障害者支援施設等へのヒアリング調査結果	13
2 4 特別支援学校へのヒアリング調査結果	24
2 5 公立学校へのヒアリング調査結果	40
第3章 個人ヒアリング調査	58
3 1 調査概要	58
3 2 運動・スポーツの実施状況（障害種別）	59
3 3 運動・スポーツ無実施の要因	71
3 4 個人ヒアリング事例	73
第4章 まとめ	95
4 1 障害者のスポーツ無実施の原因と対策	95
4 2 無実施の原因	97
4 3 対応策	97

第1章 調査概要

調査概要は、以下の通り。

1-1 調査目的

スポーツを通じた共生社会の実現に向けて、日本各地において障害者が健常者と同様にスポーツに親しめるようにするためには、各地域で抱える課題に対応した障害者スポーツの実施環境の整備を図ることが不可欠である。

平成29年3月に策定された「第2期スポーツ基本計画」においても、障害者スポーツ振興のための体制や方策の充実を重点的に盛り込んでいる。

これまでに、障害者がスポーツに参加するに当たっての阻害要因や促進要因を障害種や程度別に把握した上で分析するなどの調査を実施することにより、特に若年層のスポーツ無実施層が増加傾向にあることが明らかとなっている。

このことから、本事業では障害者のスポーツ無実施層に対する、原因把握・分析及び解決に向けた施策案の提案等に向けた調査研究を実施することにより、障害者のスポーツ参加促進に資することを目的とする。

1-2 調査概要

本事業では、以下の項目を実施した。

1-2-1 団体等ヒアリング調査

障害福祉に関する団体（以下、「障害者団体」という。）並びに障害者が所属する障害者支援施設等、小・中・高等学校及び特別支援学校における、運動・スポーツの提供状況と、所属する障害者のスポーツ参加の現状についてヒアリング調査を実施し、分析を行う。

1-2-2 個人ヒアリング調査

過去1年間に1回も運動・スポーツを実施していない障害者当事者が、運動・スポーツを実施しない理由と、スポーツを始めるに当たっての条件（環境及び心理的要因）等、障害者のスポーツ参加の阻害要因を障害種や程度別に把握・分析する。比較のため、運動・スポーツを実施している者も対象に含む。

第2章 団体等ヒアリング調査

2-1 調査概要

2-1-1 調査目的

障害福祉に関する団体（以下、「障害者団体」という。）並びに障害者が所属する障害者支援施設等、小・中・高等学校及び特別支援学校における、運動・スポーツの提供状況と、所属する障害者のスポーツ参加の現状を障害種や程度別に調査・分析する。

2-1-2 調査方法

ヒアリング調査（オンラインまたは訪問）

2-1-3 調査内容

障害者団体等へのヒアリング調査項目は下記の通り。

- ・団体、施設等、学校の基本情報（所属する方の障害種別、所属者数、年齢層等）・所属する障害者の運動・スポーツ実施状況と無関心層の実態
- ・団体及び施設等については、障害者にスポーツ活動やイベントを提供する際の課題と、スポーツ活動を行う上で配慮していること
- ・学校については、体育授業や運動部、クラブ活動を実施するにあたっての課題と、活動を行う上で配慮していること
- ・スポーツ提供者から見た、障害者がスポーツを実施するにあたっての障壁
- ・運動・スポーツの無実施・無関心層への働きかけ

等

2-1-4 ヒアリング調査対象

団体…障害者団体	12 件
施設…障害者支援施設	12 件
学校…特別支援学校	10 件、公立小学校・中学校・高等学校 12 件

障害者団体並びに障害者が所属する障害者支援施設等、小・中・高等学校及び特別支援学校において、障害者の日常生活の現状等を把握されている者を対象とした。

2-2 障害者団体へのヒアリング調査結果

2-2-1 調査対象団体の障害種別

ヒアリング調査を行った障害者団体の障害種別・件数は下記の通り。調査結果について、団体別に、各団体における障害者の運動・スポーツの実施状況、課題、必要な支援及び配慮についてまとめる。

No.	団体の障害種別
①	肢体不自由
②	肢体不自由（筋ジストロフィー）
③	視覚障害
④	視覚障害
⑤	聴覚障害
⑥	聴覚障害
⑦	知的障害
⑧	発達障害
⑨	精神障害
⑩	精神障害（てんかん）
⑪	障害者スポーツ関連団体
⑫	障害者スポーツ関連団体

2-2-2 障害者の運動・スポーツの機会について

障害者への運動・スポーツの機会については、団体によってはスポーツを担当する部門があり、大会等を開催するなどしている。一方で、過去に行われていた障害者の参加できる地域の運動会などが、働き方改革などの影響もあってサポート要員が不足し、近年では減少傾向にあることや、インクルーシブ教育の影響から普通校に通う障害児・者が増えたが、普通校だと障害者スポーツに触れる機会が減るといった意見もあった。

【ヒアリング結果より】

・都道府県単位で障害者スポーツ大会を実施している。また、全国の障害者スポーツ大会へ

の選手団の派遣や、障害者スポーツ指導員の養成講座を行う団体もある。【①肢体不自由】

・日頃あまり屋外に出ない、スポーツをしない人たち、特に重度の方を対象に、バスを借り上げてドライブハイキングを実施している。【①肢体不自由】

・団体のスポーツ競技会では、各障害者スポーツ競技団体が運営するスポーツ大会の後援や、個人が実施する運動・スポーツの支援を行っている。ラジオ体操をしたいがテレビのラジオ体操は説明が不足してわかりづらいといったことや、近所のヨガ教室に行ってみたくて問題があって行けないなど、個人の問題への対応、支援を行っている。【③視覚障害】

・インクルーシブ教育が進んで普通校に視覚障害者が多く通うようになった。社会的には良いことだが、視覚障害者スポーツを学生のうちに体験する機会が減った。【③視覚障害】

・団体として全国のろう者が参加する体育大会を開催している。【⑤聴覚障害】

・20年ほど前は、今でいう支援学校・支援学級の合同の運動会が各地で盛んに行われていたが、軽度の子供も含めて人数が増加し、開催にあたって旗振り役で頑張っていた自治体等が、だんだん協力できなくなり、開催が難しくなってきた。また、教員の働き方改革によって、全国の障害者スポーツ大会への引率が難しくなった。【⑦知的障害】

・各地でキャンプやレクリエーション活動を行っている。【⑩精神障害（てんかん）】

2-2-3 障害者の運動・スポーツの参加状況

障害者の運動・スポーツの参加状況については、「外出の機会が少なく家で意識してやらない限りはスポーツをやる機会がない（知的障害）」、「体を動かすことは好きで機会があれば参加するが、自閉スペクトラム症の傾向が強いと引きこもることもある（発達障害）」などの意見が挙げられた。

【ヒアリング結果より】

・筋ジストロフィーの場合、程度にもよるがほとんどのスポーツに参加することができる。負荷をかけないように運動・スポーツを行うことは、通常リハビリの観点からも推奨されている。【②肢体不自由（筋ジストロフィー）】

・レクリエーションレベルでパラ競技をやっている人はほとんどいない。また、パラ競技に関しては、地方ではチームや設備がないため、実施するには敷居が高い。【③視覚障害】

・何かスポーツをしようとする、全盲の場合は、スポーツセンター、障害者スポーツセンターで行うのがやっと。各区にはスポーツセンターがあるが、一緒にエスコートしてくれる

人がいないとスポーツセンターを使うことは不可能。個人的には民間のスポーツセンターに行く人もいるし、近くの簡単な設備のあるところにボランティアと行く人もいる。【③視

覚障害】

・家庭で意識してやらない限り、日常的にスポーツをやる機会がない。知的障害の場合は支援が必要なので、行動範囲が狭まる。通常、学校に通っている子供は帰宅後にテレビなどを見ていることが多く、保護者が連れて行かない限り、外出することがあまりない。【⑦知的

障害】

・ADHD（注意欠陥多動性障害）は多動であることから、スポーツが嫌いな人はあまりおらず、スポーツが大好きという人が多い。ADHDの方はスポーツの機会があれば参加すると思われる。しかし、ASD（自閉スペクトラム症）との合併やASD傾向が強い方は引きこもる傾向にある。【⑧発達障害】

・一般のスポーツ関係の施設でも、てんかんがあっても利用できるところが増えているので、団体としての特別なプログラムが必要なくなってきている。スポーツの実施については、基本的には本人が無理のないものとするのであれば、主治医は反対しない。【⑩精

神障害（てんかん）】

2-2-4 障害者が運動・スポーツをする際に必要な配慮・工夫

障害者が運動・スポーツを実施する際に必要な配慮や工夫については、同じ視覚障害でも弱視の場合は見え方が異なるために細かい配慮が必要であることや、聴覚障害の場合は視覚的な情報保障が必要であること、知的障害の場合は、運動やスポーツを実施することの意味を伝えることが難しいことから楽しさを伝えて経験してもらう必要があること、発達障害では必要なサポートが障害の程度や種類によって異なることのために、サポートが一般化できないという合理的配慮が必要であることなどが挙げられた。障害の種別によって必要な配慮は異なり、また、同じ障害種でも程度や種類によって必要な支援が異なる。

【ヒアリング結果より】

・人によって、弱視の場合や、暗い方が良い方、明るい方が見える方など、視覚障害の程度や見え方が異なる。飛んでくるボールが見えない、見えにくい人などがいるので、細かい配慮が必要。【④視覚障害】

・体育の授業では、模範を示しても見えないので、児童生徒が理解できるように教員ができ

るだけ近くにおいて、体の動きを教えたりする。【④視覚障害】

・ゴールボールやフロアバレーボールは、ボールの中に入っている鈴の音を感じながら実施するため、静かな環境でないとできない。一般の体育館では静かな場所がなかなかない。また、実施できる場所まで連れて行ってくれる支援者、競技を指導してくれる支援者が少なく、見つけるのが難しい。【④視覚障害】

・聞こえない人がスポーツ活動を行う際、視覚的な情報保障が必要となる。例えば、陸上や水泳のスタートの合図である、スターターピストルやブザーの音は聞こえないため、光などで知らせるように設備整備が必要となる。また、バスケットボールやサッカー等でもファウルなどを知らせる審判のホイッスルは聞こえないので、フラッグを上げるなどの工夫が必要。【⑤聴覚障害】

・また、手話のできる審判であればコミュニケーションで問題ないが、現状手話のできる方はほとんどおらず審判とのコミュニケーションにおいても意思疎通のために情報保障が欠かせない。情報保障については、手話や文字での情報保障など聞こえない人が一番わかりやすい手段を選択できるように工夫が必要。選手やスタッフの呼び出しも、音声でのアナウンスが中止となっているので、参加しているすべての人が情報を取得できるように環境を整える必要がある。【⑤聴覚障害】

・知的障害の子供は、何のためにスポーツをやるか、などいろいろな状況を判断して打ち込めるかという、そこまで深く物事を考えられない。楽しければ継続できるので、周囲がその子に向いていることを探し出してあげることが必要。【⑦知的障害】

・発達障害は種類によって特徴が分かれることから、運動するために必要な能力をそれぞれに合わせてアセスメントする必要がある。必要なサポートは発達障害の種類や人によってさまざまである。「サポートが一般論化できない」といった合理的配慮が必要である。【⑧発達障害】

・「体を動かすと健康に良いし気持ちが晴れるよ」といって、施設でもスポーツが苦手な人にまで運動をやらせていることがある。そうすると苦手な人は余計にやらなくなってしまおうと思われる。その人のタイミング・やりたい気持ちが芽生えることと、こちらの提供するものがマッチングしないと意味がなく、逆効果になってしまう。【⑨精神障害】

・てんかんに対する理解がなく、プールはだめ、修学旅行もだめという判断をする教育委員会や学校はある。【⑩精神障害（てんかん）】

2-2-5 障害者が運動・スポーツを実施するにあたっての障壁・課題

障害者が運動・スポーツを実施するにあたっての障壁・課題について聞くと、「移動が困難（肢体不自由）」、「個人運動のハードルが高い（視覚障害）」、「聞こえないことへの理解が進んでいない（聴覚障害）」、「自分で外出することが難しい（知的障害）」、「チームワークが苦手な人が多い（発達障害）」、「周りの目が気になる（精神障害）」などの意見が挙げられた。

【ヒアリング結果より】

・筋ジストロフィー患者の重度の方は移動が大変。車での移動手段が日本は大変遅れている。交通機関が整っているところであれば電車で移動するということも可能だが、地方だとそういうわけにはいかない。移動に難があるという傾向は強い。【②肢体不自由（筋ジストロフィー）】

・個人運動のハードルが高い。【③視覚障害】

・健康のためにスポーツジムに通いたいと思ったとき、目が見えないということを伝え、どこまで手伝ってもらえるか、どの程度の危険（機械に頭をぶつけるなど）、介助者は必須か、ということを確認しなくてはならない。そこまで手間をかけてそのスポーツジムに通いたいということが一つの問題になる。【③視覚障害】

・聴覚障害と一言で言っても、聞こえの程度はまちまちであり、手話言語を母語とする方、音声日本語を母語としている方と様々で一括りにはできない。このように様々な人がいることを念頭に対応や準備を行う必要がある。しかし、聞こえない事に対する理解はなかなか進まず、一律の対応になってしまう事が多くあり、大会開催の目的にもなっている、国民への正しい理解を広めることに課題を感じる。（例）聞こえない＝大きな声で話せばわかるや、筆談をすれば対応に問題はないというように思われていること。人によって、聴力の程度もまちまちであり、筆談の得意不得意も人によってさまざまである。【⑤聴覚障害】

・手話通訳者は、介助者というように見られ通訳以上の動きを求められ、聞こえない人が置き去りになってしまう。【⑤聴覚障害】

・聞こえない人がスポーツ観戦する際には、競技中の実況中継も手話通訳等の情報保障が必要。【⑤聴覚障害】

・スポーツイベントへ参加する際にも、聞こえないという事を理由に参加を断られる事もあり、自身で通訳者を伴って参加せざるを得ない状況もある。聞こえない人のためだけに対応するのが大変というように思われがちだが、文字での情報保障の場合、聞こえる人にも有効

な情報源であるのに、”わざわざやらなければいけない” というように思われてしまうことがある。**【⑤聴覚障害】**

・自分で外出することは難しく、自閉傾向が強いと、外に連れて出ることにも抵抗がある。

【⑦知的障害】

・ADHDの方は運動能力が高くてもチームワークが苦手な人が多い。部活の顧問やコーチに発達障害の理解がないと、障害のある子どもがいじめに遭ったり、コーチとのコミュニケーションもスムーズにいかなかったりと、運動を継続できないことがある。**【⑧発達障害】**

・ADHDとDCD（発達性協調運動障害）との合併を持っている方は、キャッチボールが出来ない・三輪車が漕げないといった傾向があり、幼児のころから失敗体験が多い。**【⑧発達障害】**

・精神障害は症状がグラデーションであり、一括りに言えないところもあるが、障害者自身がある程度症状を自分で把握・受容出来た後、スポーツ施設を使う・スポーツクラブに所属する等の際に「自分が発症してしまったことに関する周りからの目が相当気になる」と不安になることが多い。周囲に自分が精神障害であることをカミングアウトすると不穏な空気になることも多く、スポーツをやりたい障害者は施設使用やクラブ入会の際に自分の精神障害をクローズにしている状況がある。また、運動中に何かあり自分の中で不調が出る場合「隠していることがばれるのではないか」という不安もあり、社会的・心理的障壁が存在していることによってスポーツに参加しにくいという点がある。**【⑨精神障害】**

・所得が低く、生活するだけで必死であり、スポーツをする費用を捻出できない。自治体等で市民教室をやっている、シューズ費用などを捻出できないことによって阻害されている人たちもいる。**【⑨精神障害】**

・てんかんはいろいろな種類があって幅が広いが、唯一共通しているのは、発作がいつ起きるのかわからないということ。発作が起きたときに、何か大変なことになってしまうのが嫌で、外に出たくないとか、みんなと何かをやりたくないという人は結構いるかもしれない。

【⑩精神障害（てんかん）】

・放課後や学校卒業後、自分の身近な地域で、なかなか自分で行けないということが課題である。有効な手立ては難しいが、車で行けなくても、車椅子で行けるような環境がもっと整備されると良いと思っている。**【⑪スポーツ関連団体】**

2-2-6 運動・スポーツの無実施層への働きかけ

運動・スポーツの無実施層への働きかけについては、全ての視覚障害者を網羅するネットワークがないことによる情報提供の難しさ（視覚障害）や、またスポーツがそもそも好きでない人には「やらなくても良い」という選択肢もあってよいのではないかと（精神障害）、という意見もあった。また、「スポーツ」という言葉にハードルを感じている人もいるため、ウォーキングや簡単な体操など、体を少し動かすだけでも運動になるということを広く周知していく必要があるという意見があった（スポーツ関連団体）。

【ヒアリング結果より】

・幼いころから障害があると、体幹ができていない。一概に全ての人にスポーツを、という考えはどうかという気がしている。スポーツを知らない、やりたくてもどういふものがあるか知らないということもある。健常者が病気やケガで障害者になった場合は回復期にリハビリとしてスポーツなどを取り入れてやっているが、幼少期から障害がある場合は、そこは違うということを念頭においてほしい。【①肢体不自由】

・スポーツ協会を訪ねてくればアドバイスなどができるが、一步踏み出すことが難しい方が多い。【①肢体不自由】

・全ての視覚障害者が団体に所属しているわけではないので、イベントを企画しても全ての人に伝えるネットワークがない。目が悪い人、興味があるかどうかわからない人たちに視覚障害者団体として単にイベントがあるというだけでなく、何ができるのか、ここだけ頑張ればスポーツができる、という情報を伝えなくてはならない。【③視覚障害】

・スポーツに苦手意識のある人は「スポーツをやらなくても良い」という考え方を多くの人を持つことが大切なのではないか。その考えを持ったうえで、スポーツする機会があった際には楽しめる要素を盛り込んだり、「スポーツをやってみたい気持ちはあるが出来ていない」という方にアプローチしたりするのは考えようがあると思う。【⑨精神障害】

・何事にも無気力な人に対しては、「なぜその人はそういう状況か」ということを探求しないと糸口がつかめない。ただ、信頼できる人がやっていることには興味を持ったりすることはあると思う。【⑨精神障害】

・「スポーツ」という言葉に、ハードルを感じている人が多い。スポーツは、トレーニングルームに行かなくてはいけないとかというイメージがしやすい。散歩に行くとか、少し歩くということもスポーツだということを広げていく必要があると感じている。家の中で体を

動かすだけでも違うということ。スポーツは着替えて外に行って、というハードルがなくなればもっと気軽に取り組めるようになるのではないか。【⑪スポーツ関連団体】

2-2-7 その他

その他の主な意見は下記の通り。

【ヒアリング結果より】

・スポーツは危険を伴うものなので、最後は自己責任だと思うが、日本では障害者を保護するという意識が強すぎて、一見危険が伴いそうなものについてはやらせてもらえない。【⑫

肢体不自由（筋ジストロフィー）】

・スポーツジムでは、聞こえないという事を理由に入会を断られる事がある（緊急事態の際に聞こえない場合、通達が出来ないからとの理由が多い）。今年は、東京オリパラをきっかけに街や競技場のバリアフリー化が進んだが、施設の利用を断られることがあると聞く。このようにルールだから利用できないというような間接差別の事例は、今でも数多くあると思われる。また、特定の障害区分の方たちのためにと考えて対応をしようとする、腰が重くなってしまうのではないかと思う。障害の有無関わらず、誰か1人でも参加しやすい環境になれば、必ず他の多くの人にも参加しやすい環境になると思う。【⑬聴覚障害】

・スポーツが得意な人は「その競技の能力を高める」ことに着目してしまい、ストレス発散として運動するという発想がない。ストレス発散として運動するという発想を持ってスポーツの機会を作ればスポーツ人口は増える。そもそも発想が違っていることで、運動の楽しみを教えずに苦しみを教えている。【⑭発達障害】

・精神疾患についての理解が広がって、他の病気と同じように受け止めてもらえるようになってほしい。早く気づけば気づくほど、症状が悪化する前に手を打てる。【⑮精神障害】

2-3 障害者支援施設等へのヒアリング調査結果

2-3-1 調査対象施設

ヒアリング対象とした障害者支援施設の提供サービスは下記の通り。

No.	提供サービス
①	児童発達支援、放課後等デイサービス
②	児童発達支援、放課後等デイサービス
③	児童発達支援、放課後等デイサービス
④	生活介護、児童発達支援、放課後等デイサービス
⑤	施設入所支援、生活介護、短期入所
⑥	施設入所支援・生活介護・短期入所
⑦	施設入所支援・生活介護・短期入所
⑧	施設入所支援、生活介護、短期入所
⑨	施設入所支援、生活介護
⑩	施設入所支援、生活介護、短期入所、就労継続支援 B 型
⑪	就労継続支援 B 型
⑫	就労継続支援 B 型

2-3-2 障害者の運動・スポーツの機会について

障害者への運動・スポーツの提供については、クラブ活動のような形で積極的にスポーツを実施している施設や、折々のイベントの一環としてスポーツ大会やレクリエーションを実施している施設、また毎日のタイムスケジュールの中にラジオ体操やウォーキングを取り入れている施設などがある。放課後等デイサービスでは、学校体育で行うような鉄棒やマット、縄跳びなどの種目を、個別に達成目標を設定して行うところもある。

【ヒアリング結果より】

・一人あたり 45 分なので、その児童生徒の課題次第。学習障害などで学力に課題がある場合は、30 分～40 分は学習に時間を使い、残りの時間はせつかく来たから遊んでいくという程度の運動しかない児童もいれば、左右のバランス感覚が整わない、腹筋の力が弱くて背筋

が伸びない、協調運動、なわとびなど学校体育でやるような種目が苦手なお子さんの場合は45分できる限り運動する。【①放課後等デイサービス】

・障害のある方のスイミングスクールなので、一般のスイミングスクールに入れないお子さん、断られたお子さんがかなりいる。【②放課後等デイサービス】

・学校体育で行っている種目が多く、鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、球技を行う。【③放課後等デイサービス】

・点滴や、呼吸器をつけたままお散歩に行ったり、公園では職員が利用者を抱っこしてブランコに乗ったり、職員が手伝いながら風船バレーをしたりしている。風船バレーは危なくないので成り立つ。呼吸器を付けたまま職員が抱きかかえて滑り台を滑ったり、ハンモックに寝かせて揺らしてあげることもある。他にも、職員が後ろから支えてあげて、音楽に合わせて手を動かしてあげてダンスをしたり、綱引きなど、工夫してできることには何にでも挑戦して、職員と利用者が一緒に楽しんでスポーツ・レクリエーションを積極的に行っている。

【④生活介護、児童発達支援、放課後等デイサービス】

・重症心身障害児の子供たちは背中をベッドや車椅子などから離す機会が少ないため、肺の機能が弱ってしまう。背中を開放するために、リハビリも兼ねて、バランスボールに座って、スパイダーという器具で上半身を吊って支える。これはレクリエーションにもリハビリにも利用している。【④生活介護、児童発達支援、放課後等デイサービス】

・施設で様々なクラブ活動を実施している（自転車競技部、陸上競技部、水泳競技部、フライングディスク部、ソフトボール部、軽スポーツ部 等）。入所者は全員がどこかに所属することになっている。【⑤生活介護】

・施設のスポーツ活動は、地域のボランティアの方々の協力で開始し、そのまま継続している。ラグビーや盆踊りは徐々に活動として取組が始まった。障害者のスポーツ大会にも参加したことがある。【⑥生活介護】

・午前と午後の活動の時間が決まっており、ウォーキングはだいたい月に4~5回で、午前中の活動の時間（10時~11時半）を利用して行っている。時間は、数班に分かれて行うので、20分~30分程度で、施設の周りを散歩する。【⑦生活介護】

・毎年4月に希望者を募る形で、スポーツを実施するメンバーを募集し、部活動のような形で週に1回、ボッチャ、アーチェリー、陸上、フライングディスク等を実施。それ以外にも、毎週月曜日の朝に集会があり、そこでラジオ体操や、土日に耐久歩行といって体育館をぐるぐる歩く訓練など、運動の機会は常々提供している。【⑧生活介護】

・朝はラジオ体操を行っている。9:30-11:00 午前作業、13:30-15:00 午後作業をしている。それぞれ班によって作業内容は違う。施設が高台にあり、班によっては比較的車の通り少ない道を毎日 2km くらい歩く。歩行能力には能力差があるため、館内を歩く人と 2km 歩く人というように班に分け毎日活動している。【⑨生活介護】

・肥満の利用者もいるので、その方には足を広げたり閉じたりするマシーンをを使い 30 回を 4 セット、回すだけの縄跳び 150 回を 1 日 4 回やっている。【⑨生活介護】

・各フロアにて毎日 10:00 にラジオ体操を実施している。【⑩生活介護】

・月 3 回ほど、集団体操・演芸体操を実施している。20~30 分/1 回ほど。作業療法士・言語聴覚士と共に行う。体をほぐすためのリラクゼーションとして、ハワイアン音楽や沖縄音楽などをかけてゆっくり体操する。テレビのラジオ体操のゆっくり版のようにおこなう。たまに曲に合わせて頭・肩・肘を順番通りに覚えて触る（＝認知機能の訓練）も同時に行う。

【⑩生活介護】

・年に 1 回、スポーツ交流会として特別支援学校の体育館を借りている。よく行っている競技はボッチャである。【⑩生活介護】

・施設におけるスポーツ・レクリエーション活動は、健康促進のために昔からやっている。活動の頻度は 3 か月に 1 回程度で、レクリエーション的な要素が大きい。【⑪就労継続支援

B 型】

・ふうせんバレー、ボッチャ、ボーリング、ダンスなど、本人たちのリクエストによってクラブ活動のような形でスポーツを実施している。【⑫就労継続支援 B 型】

2-3-3 障害者の運動・スポーツの参加状況

施設における障害者の運動・スポーツの実施状況については、ウォーキングやラジオ体操など含め希望者を対象に実施していることが多いが、もともと運動が好きではなかったが施設入ってから体を動かすことが好きになったケースもある。また、重度の肢体不自由の方には個別のリハビリを実施している施設もある。

【ヒアリング結果より】

・スイミングスクールなので、水泳が好きな子が多く、水を嫌がる子はいない。水遊びや水中運動をしながら泳ぎに繋げていくところも無理なくやっていく。水泳のおもちゃや道具があるので、遊びながらできる。【②放課後等デイサービス】

・見た目には何の反応もない人工呼吸器を付けた子供が、音楽に合わせてトントンと体を動かしてあげたりすると、脈拍が86から90に上がったり、筋肉疾患があって、人工呼吸器を付けている子は、鏡を見せてあげると舌を動かして音楽に乗っている。小さなサインだが、全員が楽しんでいるのがわかる。【④生活介護、児童発達支援、放課後等デイサービス】

・利用者はスポーツ好きな人が多い。最初はスポーツが好きではなかったが、好きになった人も多い。入所時は、全くスポーツは意識せずに入ってきたが、スタッフが巻き込むような形で好きになった人もいる。【⑤生活介護】

・スポーツに参加できるのはどうしても軽度の方が中心になってしまう。ウォーキングは車椅子の人も含めて全員参加している。スポーツを実施することは、利用者の身体づくり、ストレス解消になっている。【⑥生活介護】

・ウォーキングは、基本的には希望者のみの参加としているが、自分の意志を伝えられない人や、歩行が自由にできない人は外に出る機会がどうしても少なくなってしまうので、職員その日の人数配置にもより、毎回ではないがそういう人も車椅子で外の空気を吸うなどはしている。【⑦生活介護】

・精神薬を飲んでいる人も大勢おり、薬を飲み続けると腸の蠕動運動もしなくなり便秘になりがちになってしまうため、解消のために運動を取り入れている。また、脚力が低下すると車椅子になってしまうため、その防止もある。【⑧生活介護】

・肥満気味の方で歩くのが苦手な方にはマシーンを使ったり、繋がっていない縄跳びでジャンプしてもらったり、何とか運動に結び付けている。こういったメニューの考案は職員が行っている。器具を上手に使って動いてもらって、散歩だけでなく別のメニューで動いてもらっている。【⑨生活介護】

・2回、個別リハビリを実施している。重症心身障害の方が多いため、日中活動が難しい方が多いため、個別性を重視した内容が多い。一人一人に個別のプログラムを作成し、一人当たり15～20分/回、週2回実施している。内容は、床からの立ち上がり、階段上り、雑巾がけ、ダンスなど。【⑩生活介護】

・朝と、昼の2時半にラジオ体操を取り入れて、必ず行っている。運動ができなくても、ラジオ体操は立っても座ってでもできる体操なので、必ず朝と昼に全員が体を動かすようにしている。【⑪就労継続支援B型】

2-3-4 障害者が運動・スポーツをする際の配慮・工夫

運動・スポーツを実施する際には、特に安全面に配慮している施設が多い。扱うのが難しい道具を使用する場合は職員が補助する、知的障害の方には危ない道具を使用しない、などの対応を取っている。放課後等デイサービスでは、壁や窓の角にクッションを取り付けたりする、目を離さないようにマンツーマンで対応するなどしている。また、視覚的情報のほう理解しやすい児童のために情報提供に合理的配慮を行う施設や、床にテープを貼って空間分けをするなど工夫を行っている施設もあった。さらに、発達障害の児童に対して、運動に関する自己肯定感を高めるため、「失敗させない」「小さなことでもほめる」などの対応を取る施設もある。

【ヒアリング結果より】

・気持ちが高ぶって、自分のコントロールができなくなる子供が多いので、安全確保、管理が第一優先。運動場は、カーペットを敷いていて、かならず靴下を脱いでもらう。特性を持っていて靴下を脱ぐのが嫌だという子もいるが、これだけは守ってもらう。壁や、窓があるので、角にはクッションを取り付ける。【①放課後等デイサービス】

・構造化という概念があるが、色のついた養生テープで空間分けをする。カーペットに養生テープを貼り、線を引いて、「あなたの使っていいエリアだよ」ということを明確にすると、その中の範囲で行動できる。個別療育ではあるが、同じ運動場に同時に二人いることもあるので、一対一が二組、三組あるときもあるので、スペースを分けている。【①放課後等デイサービス】

・言葉のほうで認識しやすい子供と、目で見える情報のほうがわかりやすい子供がいるため、そのあたりに合理的配慮という点でできることを行っている。【①放課後等デイサービス】

・危険認知が難しいので、そこは配慮している。水中の事故は命に関わるので、マンツーマン指導をして、目を離さないことが重要。その児童の特性を把握しておくこと。【②放課後等デイサービス】

・特性があるので、ロッカーについても個室になっている。保護者と一緒にゆっくりと自分のペースで着替えることができ、他の人から見られることもない。【②放課後等デイサービス】

・失敗をさせないことを一番配慮している。感覚的に過敏な子もいるので、小さいころから運動経験が少ないため、運動に対する恐怖心が非常に強い。鉄棒にぶら下がる運動も怖い、

空中に体が浮くことも怖い、ジャンプがうまくできない子も中にはいる。運動に対する恐怖心をどのように取り除くか。そうすると自然に体を動かせるようになってくる。発達障害だからといって運動が苦手とは限らない。小さい頃の運動経験が少ないだけなので、運動が嫌いにならないように、失敗をさせないのを第一にする。【③放課後等デイサービス】

・重症心身障害児は生きることだけで精一杯なので、生きる楽しさを伝えられる社会を目指している。どんぐりの家では「毎日楽しく笑って」「楽しい！できた！もっと！」を大切に」を理念としている。呼吸器があっても、職員と一緒にブランコや滑り台に乗ったりしている。保育士の職員がいるので、年間計画を立ててお花見、水遊び、夏祭り、運動会、クリスマスなど季節の行事も行っている。【④生活介護、児童発達支援、放課後等デイサービス】

・健常者と違って、自分で安全配慮が難しい方も多くいるので、安全面では一番気を付けている。体調も、自分で訴えることができない人もいるので、暑い時期は水分補給の声掛けをして積極的に飲んでもらう。体調が悪くても言えない人も多いため、職員の観察力が重要である。安全配慮については、一番は危険のない場所で行うこと。危険のない場所の中でも、職員が目を離さず、よく観察する。また、利用者同士の相性もあるので、スポーツ以外のところでのトラブル、接触などあると言い合いになることもあるので、配置や、職員の立つ位置も考えながら行っている。【⑤生活介護】

・歩行が不安定な人、注意力・意識が一点にしか向けられない人には、職員を近くに配置してしっかりと見守りを行う。高齢の方が多いので転倒の危険があるので、ジャンプなどはあまりプログラムに取り入れないようにしている。【⑦生活介護】

・てんかんの発作がある人がいるので、近くに職員を配置して重点的に見守りを行う。
・基本的にはルール自体がわかりやすい内容のものを提供している。また、イラストなどで、あらかじめ説明の用紙を作っておいて、わかりやすいようにできるだけイラストで説明したり、利用者がやる前に職員がお手本を見せる。【⑦生活介護】

・職員を最低限一人は配置している。アーチェリーは矢や弦など危険なので扱うのが難しい人は手伝い、障害を持っている人同士で助け合うように絆を作って、チームとしての一体感を持てるような配慮をしている。知的障害の程度が重い方が多いので、ケンカをしたりすることはあるので、仲裁に入ったり、相性の悪い方を離して試合をするなどしている。【⑧生活介護】

・自分で車椅子を漕げる人には自分で漕いでもらう。車椅子を押すだけではなく、自走することでADL（日常生活動作）の維持につながると思う。施設内だけでなく外を走るだけで、

いつもと違う筋肉を使う。利用者さんに体を動かしてもらっている。【⑩生活介護】

・気分が乗らないときはそっとしておく。無理してやらせるということは全くない。スポーツのルールはわかりやすいようにしている。あまり複雑なルールは設けていない。【⑪就労

継続支援 B 型】

・知的障害の場合は、けがをしないように配慮している。ラケットなどは人をたたいてしまったりするので、危ないものを使わないということが大前提。身体障害の場合は、使える道具を工夫する。ボッチャの場合、手が使えなければ坂道を段ボールで作ったり、遊べる道具を工夫する。【⑫就労継続支援 B 型】

2-3-5 障害者が運動・スポーツを実施するにあたっての障壁・課題

運動・スポーツを実施する際の障壁・課題については、「場所がない」「ルールが難しい」「情報が足りない」「スポーツそのものを理解できない」などの意見が挙げられた。

【ヒアリング結果より】

・情報が足りない。どこに行けばいいのか。本人にやりたいという気持ちが芽生えたときに、「あそこの公園に行けばスポーツができる」などの情報が転がっていることが大事。インターネットを使えばあるかもしれないが、インターネットを使うための環境や知識がない方も多くいる。公園など、生活圏内にスポーツができる場所があることが一番わかりやすい。【①放課後等デイサービス】

・本人がそれをやりたいのかやりたくないのか、スポーツ自体を理解できないということもある。経験する場が少ない。【②放課後等デイサービス】

・障害のある人はスポーツの経験が少ない。スポーツがどういうことができるのか。この体でできるわけない、と思っているので、そこが一番の障壁になっている。スポーツをできる場所や環境がないと思っている。【③放課後等デイサービス】

・ルールが難しいこと。体力不足。【⑥生活介護】

・田舎なので、場所がない。体育館があるのもこの施設ぐらいで、在宅の場合はやりたくても環境がない、教える人もいない。監督や、競技の専門性をもって教えられる人がいない。都市部までいけば機会を提供してくれる場所や施設はあるが、そこまで行くだけの環境が整っていない。地方にスポーツをできる場所をつくらうという計画が進むかといえば、それも難しいと思う。【⑧生活介護】

・障害者の利用時間が限られているスポーツ施設も多く、若い人は平日に行けるが、作業所で働いている人は、平日は夕方にならないといけない。そうすると一般の人の時間なので時間帯が難しい。【⑪就労継続支援 B 型】

・同じ作業所の中でも障害種別が異なり、例えば身体障害者の中に一人視覚障害者が混ざっていたりすると、見えなくてつまらないという。何が行われているかわからないので、参加してもつまらない。視覚障害に合わせても、1対9になって、他の9人がつまらなくなってもいけないので、どうしても9人に合わせてしまう。口頭で伝えながらやっても面白くない。身体障害の方と知的障害の方が混ざっていたりすると、知的障害の方は理解できなかったり、知的障害の方に合わせると身体障害の方にとって幼い遊びになって面白くなかったりする。障害も幅広いので、みんなで面白いものをするということが難しい。いろいろな種類を行うが、全員が毎回楽しいものというのは難しい。【⑫就労継続支援 B 型】

・知的障害があり騒いでしまう場合などがある人は、一般のスポーツセンターの障害者のための時間に利用したりするが、それ以外のところでの参加は難しい。肥満などの理由で家族が運動をさせたいことも多いが、利用時間が限られていてなかなか実施できないことも多い。【⑫就労継続支援 B 型】

・家の近くでスポーツの機会がないと、行くことができない。よっぽど好きな人なら遠くても行くが、近くに機会がないとスポーツの実施は難しい。【⑫就労継続支援 B 型】

2-3-6 運動・スポーツ無実施層への働きかけ

運動・スポーツの無実施層への働きかけについては、「本人がやりたがらなければ無理強いはいはしない」という意見が多かった。その中で、ハードに動かなくてもできる代替スポーツを用意したり、他の人がやっているとやりたくなることもあるので見学してもらったり、毎回不参加の人には「行くと夕飯がおいしくなる」などプラスの声掛けを行う施設もある。

【ヒアリング結果より】

・割合でいえばスポーツが好きな子が多いが、嫌いな子は確実にいる。子供は、「今日は塗り絵がしたい」「折り紙がしたい」「おにごっこがしたい」など、やりたいことがあって施設に来ている。室内でやりたいことだった場合、室内の全体を使ってサーキット場にして、障害物の合間に塗り絵などを設置する。そういった対応が一番多い。無理に運動をさせようとすることは決してない。施設に来なくなってしまうことが一番問題。【①放課後等デイサー

ビス】

・支援者が障害者スポーツについて学ぶと、障害のある方もスポーツができるということがわかる。障害者は何らかの福祉サービスを利用していることが多いので、福祉サービスの職員等が障害者スポーツについて学び、派遣で施設などに行ってスポーツを体験するような取組を行えるようになると良い。【③放課後等デイサービス】

・「知らない」ということが問題。知らないことに関して人間は恐怖を感じる。「スポーツは怖い」という意識をなくすことが重要。不安や恐れがある。自分の体ではできないと考える。自分にはできないし、自分にはそういう場所もないと考えている。それをなくすことが重要。障害のある体でできるスポーツを学ぶこと。【③放課後等デイサービス】

・様々な選択肢を用意することが大事。苦手な人に共通するのは、きついこと、苦しいこと。陸上なら、走るのが苦手という人が多い。苦手、難しい、困難という競技もやるが、スポーツが苦手な人には、軽スポーツ、フライングディスクのような楽しみながら、ハードに動かなくてもやれる選択肢を用意し、スポーツは楽しいことをわかってもらう。そのうえで他のスポーツがやってみたい人は幅を広げていく。意識づけ、動機付けが大事。特に、幼少期から続けること。スポーツをすることで健康になる、楽しみが得られるという経験が少ないと思う。スポーツはこんなに楽しいという経験を幼少期にさせてあげること。そうしたことが取り組むきっかけになる。【⑤生活介護】

・実際に他の利用者が取り組んでいる様子を見てもらう参加したくない人には、一応声はかける。やっぱり行く、という人もいる。個人個人によって対応は異なる。今日はやめておく、という人に無理強いはしない。【⑥生活介護】

・あまりにも毎回行きたくないという人には、「お散歩に行くと夕飯がおいしくなるよ」など、プラスになる声掛けを行っている。そうすると、気が変わって参加してくれる場合も多い。行きたくなるような声掛けができるような理想だが、それでも行きたくないという場合には、本人の意思を尊重している。無理強いはしない。最初からスポーツは無理だと考えている人もいる。できないからやりたくない、という人もいるので、そういう人もできるような内容を提供する。【⑦生活介護】

・最初はやりたがらなくても、みんながやっていると、周りの雰囲気にもまれてやりだす人が多い。無理強いは全くしない。【⑪就労継続支援 B 型】

・運動と工作など、活動を選択できるようにして、スポーツが嫌いな人は別の活動を行う。無理強いはしない。【⑫就労継続支援 B 型】

2-3-7 その他

その他の意見は下記の通り。

【ヒアリング結果より】

・0歳児から2歳児・3歳児ごろに運動療育をすることによって、発語が促されるということを感じている。運動している中でスタッフとのコミュニケーションがあったり、動物歩きをしよう、跳んでみようというやり取りがある。運動によって直接発語が促されたかどうかわからないが、運動療育をやっていて発語が促されたケースはよく見る。【①放課後等デイサービス】

・社会に出てからこそ体育を学ぶ機会が必要。体を学ぶ場所を地域で提供することができればよい。障害者スポーツセンターが地域に一つずつあればよいし、中核施設、地域包括支援センターが障害者スポーツを月に1回でもやってもらえると良い。【③放課後等デイサービス】

・重症心身障害児でもいろいろなことに参加できる社会になってほしい。まずは預かっているスタッフのモチベーションを上げること。【④生活介護、児童発達支援、放課後等デイサービス】

・健常者と障害者に分けてしまうとそれぞれになってしまうので、障害は特別なものではなく、目が悪い人でもメガネが必要な人がいて、その延長線上に全盲の人がいる考え方。度合いが違うだけで、もともと同じという意味合いで捉えている。何をやるにしても、あからさまに垣根がない方が良いと思っている。【⑤生活介護】

・障害のある方でもできるスポーツ、ボッチャなどの道具・設備の提供。実施したいが持っていない施設がたくさんあると思う。障害のある方でも可能なスポーツ・レクリエーションの種類に関する情報の提供。【⑦生活介護】

・障害者にスポーツ参加を促進するのはかなり難しい。健常者と同じ理由だと思う。まずは、環境をつくること。また、スポーツをすることのメリットも、場所があることも知らない。そもそも情報が入ってこないの、まずは情報提供が重要。仲間がいるかどうかでモチベーションが変わってくるので、在宅で一人で過ごしているとそこにも気づかない。楽しく活動できるクラブがあるなど、情報提供をしていくこと。【⑧生活介護】

・本当にスポーツが好きな人、生活の中において運動・スポーツが一番の趣味の人は、ヘル

パーを使ってでもスポーツセンターなどに行く。運動・スポーツが生活において二番目・三番目だと、そこまではやらない。【⑫就労継続支援 B 型】

2-4 特別支援学校へのヒアリング調査結果

ヒアリング対象とした特別支援学校の障害種別は下記の通り。

2-4-1 調査対象

No.	学校の障害種別
①	肢体不自由・病弱
②	肢体不自由
③	肢体不自由
④	知的障害
⑤	知的障害
⑥	知的障害
⑦	視覚障害
⑧	視覚障害
⑨	聴覚障害
⑩	聴覚障害

2-4-2 障害者の運動・スポーツの機会について

特別支援学校における運動・スポーツの機会については、軽度の場合は学習指導要領に則った内容を行い、種目についても普通校とほぼ同じカリキュラムが実施されている。体育の授業以外にも自立活動の時間があり、体育に繋がる動作を運動の基盤として行っている学校もある。視覚障害の学校ではフロアバレーボールやサウンドテーブルテニスなど視覚障害に特化したスポーツも取り入れられている。

【ヒアリング結果より】

・児童生徒は半分以上が車椅子利用者。単一・軽度の体育の授業内容は、学習指導要領に則った学習を行うが、内容によって実施が難しいものは、必修になっている中学部は知識を教えたり、卓球なら卓球バレーというレクリエーション・スポーツにするなど、工夫をして実施している。工夫しても難しいものは知識のみを指導するなど。【①肢体不自由・病弱】
・重度の場合は、小学部の中で、ゴーゴータイムという時間がある。音楽と体育と、生活科を合わせたもので、体育館を使って、車椅子を教員に押ししてもらいながら音楽に合わせてダ

ンスをしたり、「用意・スタート」という号令に合わせてスタートし、がたがた道を走ったり、マットの上を転がったり、体育の内容を入れながら、体育だけというよりも他の要素も合わせて実施している。【①肢体不自由・病弱】

・体育という形でなく、自立活動の時間があり、本校の特性上、体を支える、維持するということが必要。自立活動の時間に、体育に繋がる動作（体を起こしたまま維持する、思ったところに手を動かすなど）を運動の基盤として行っている。一般的なスポーツではないが、将来的なスポーツに繋がる基盤を学習している。【①肢体不自由・病弱】

・体育の授業は学年ごとに行い、種目によって車椅子使用者と自力歩行可能者で分けたり、一緒に行ったりしている。合同とする種目としては、例えば学校独自の種目で「ビッグバレー」というものがあり、大きなビーチボールを使ってバレーをしている。ルールは生徒の実態に応じて既存のバレーボールのものから変更している。「ビッグバレー」は10年以上前から導入されている種目。普通のバレーボールでは身体に当たると痛く、車椅子の子と一緒に出来ないためにこれが考案された。その他にはダンス、フロアバレーボール（視覚障害者のバレーボール、車椅子の生徒も床に降りてやる）なども合同で行っている。【②肢体不自由】

・小学部は、発達段階として、1年生だとしても基本的にもう少し下の段階にある。感覚運動として、トランポリンや、感覚遊具の揺れるものなどを中心に、基本的な体の動きを培っていくための運動をすることが主となっている。楽しみもを見つけるために、先生たちの手作りの滑り台を滑ることなども行っている。中学部は、感覚的なところから、自分の動きをどうとらえるかということになるので、バランスボールに乗りながら手を動かすなど、基本的なものから応用的な動作を取り入れている。高等部は、ダンスを入れてみるなど、基本的な動きからダイナミックな動きへの転換という形で、体育の指導を行っている。【③肢体不自由】

・体育の授業で行う種目は、陸上（短距離走・長距離走・マラソン）、バスケットボール、サッカー、キックベース（フットベース）、ボッチャ、ゴルフ、氷の上でなくローラーをつけた床で出来るカーリング、器械運動（跳び箱・マット等）である。やっている種目自体は普通校と大きく変わるところではない。【④知的障害】

・登校してから9:25～の1時間目の授業までは学級に過ごす、9時から学年ごとにランニングを行っている。グラウンド・校舎周り・体育館の3か所を学年ごとに使ってランニングしたり、教室でストレッチや筋力トレーニングを行っている。【④知的障害】

・障害の程度を考慮したグループ分けを行っており、主にAは重度障害の生徒、Bは中度障

害の生徒、Cは軽度障害の生徒で構成されている。授業内容もそれぞれ分けていて、Aは通年でミニハードル飛びや玉入れ、玉転がし、ミニゴルフなどといった、決められた動作を行うサーキットトレーニングをしている。Bは体育館を2つに分けて、主に球技を行っており、前期がキックベースボールとソフトバレーボール、後期でサッカーとバスケットボールをしている。Cは前期でソフトボール、バレーボール、卓球を行い、後期でサッカー、バスケットボール、バドミントンを行っている。A、B、Cの生徒はそれぞれに到達目標が設定されており、例えば体育では、Aの生徒は決まりを守って身体を動かすこと、Bの生徒はルールを理解して他の生徒と協力すること、Cの生徒は競技としてのルールを理解しながら同級生と協力して自己の技能と体力を高めていくことを目標としている。【⑤知的障害】

・部活動は運動部と文化部があり、全体の約8割の生徒が部活動に参加している。体育の授業では、知的障害者スポーツ大会で行われるスポーツを主として取り入れており、授業をきっかけとして障害者スポーツ大会に興味を持ち、出場することを目標とする生徒もいる。

【⑥知的障害】

・基本的に、障害のあるなしに関わらず、一般の小中校と同じような体育の内容を扱っている。視覚に障害があるため見えにくい、見えないという状況なので、教師の支援を受けながら、特に視覚以外の障害を持っている児童生徒にはマンツーマンで教員がついて行っている。【⑦視覚障害】

・視覚障害に特化したスポーツは特に取り上げている。例えば卓球だと、弱視の場合、通常の卓球が、音の出る卓球玉を使うことで可能（サウンドテーブルテニス）。バレーボールも、フロアバレーボールというフロアの上を転がすバレーボールを行う。【⑦視覚障害】

・基本的に通常学校と同じカリキュラムを主としつつ、運動経験がない生徒が多かったり、頭部への衝撃で網膜が剥がれる心配があったりという点があるため生徒それぞれの状態・実態に応じて変更している。フロアバレーボールをはじめとしてサウンドテーブルテニスやグラウンドソフトボール、指導しやすいよう少しルールを変更したブラインドサッカー等視覚障害スポーツにも力を入れている。【⑧視覚障害】

・耳が聞こえずボールの行方がわからなくなる等の動きに制限があるのは確かだが、工夫しながら、持っている力で動こうとする力は長けている。視覚的に見た情報をもとに普通の運動をしている。中学部・高等部の生徒は全員運動部に加入している。加入していないと運動量が減っていくというのもある。中学部は週に2・3時間の体育の授業はあるが、それ以外の運動量として部活動を取り入れている。【⑨聴覚障害】

・小学部では毎日10:30~10:40の10分間様々な活動を行う時間を設けており、キックベース等の球技や友達と鬼ごっこで遊ぶ等、体育の授業以外でも、スポーツとまではいかずとも体を動かす楽しさを実感してもらおう。小学部・中学部ともに、体育授業では普通学校と同じようなチームスポーツを行うことが多い。【⑩聴覚障害】

2-4-3 障害者の運動・スポーツの参加状況

特別支援学校に通う児童の運動・スポーツの参加状況については、特に普通学校から進学してきた児童生徒において、見学が多かったり授業についていけなかったりしたことから「体育の授業が好きではない」ケースがあるが、特別支援学校に入ってから個々の障害の状況や能力に応じた指導を受け、運動が好きになることも多い。

【ヒアリング結果より】

・単一障害・軽度のグループは、基本的にみんな体育の時間が好き。地域の学校から、高等部に入学してきた生徒には、今までの失敗、経験不足から「体育ってどんなことをするのですか」と不安があるが、本校はみんなができる種目にしているので、基本的に運動が好きの子が多い。重度の児童生徒は、自分の体を直接動かすこと、車椅子でダンスすることも回転したり、そういう感覚が楽しいという子が多い。マットも、転がるのが楽しい。自分でやるのが難しい子も、やったあとに、表情が変わるということもある。【①肢体不自由・病弱】

・ほとんどの生徒は体育が苦手か、嫌い。自分に出来ないという意識が刷り込まれている。やる前から諦めたような様子を見せる。体育は身体が疲れるし、休むと「頑張れ！」と言われてしまって嫌になっているのでは。本校に来たことで、休む時はきちんと理由を申し添えたり、自分で工夫しながら運動出来たりするようになってくる。例えば、ボールを持ってない人はどうやったらボールをもてるのかを自分で考えて、試してみる姿勢が見られ、何とか参加するという意識が芽生えていると感じる。授業自体はみんな楽しそうに受けている。【②

肢体不自由】

・肢体不自由の子は、小さなころから「動けない」「歩けない」という制限を受けるが、実際はそうではなく、歩けなくても車椅子で動けたり、杖を突けば頑張れるなどの動機付けを行い、動くのが楽しいという礎を築くことを目的としている。中にはもっとやりたいという子、運動能力が高い子もおり、先生たちと野球をしたりする子もいる。野球も止まってい

るボールを打つなどの特別なルールでやる。【③肢体不自由】

・新入生に「体育は好きですか」と8割は嫌いと言う。運動が苦手と意識を持って入学する生徒が多い。しかし、本当に出来ないのかというとそんなことはなく、当校に入って体育を好きになっている。他の特別支援学校も同じく、高等部に入って自分たちに合った、自分のスピードに合わせて教えてくれるところに来れば、別に苦手ではない。【④知的障害】

・特に支援級からの入学が多い軽度の生徒は、運動への苦手意識が強かったり、体育が好きではないという生徒が多いと思う。そのため軽度の生徒には、3種目ある内から希望を取り、自分がやりたい種目が体育で出来るような形にしている。【⑤知的障害】

・入学してくる生徒たちは、運動の得意な子もいれば苦手・出来ない子もいるので、1年次の体育ではメインにシャトルランを行い、社会に出た際に最低限必要となる耐久力と持久力をつけさせている。【⑥知的障害】

・運動意欲の高い生徒は部活動を実施している。運動部には、主に陸上競技を行う部、フロアバレーボール等を行う球技部、サウンドテーブルテニス部などがある。【⑦視覚障害】

・小さいころから体を動かしたり遊具で遊ぶという経験が少ない子が多い。見えにくかったり危険だったりの子もいて技術面で難しいものもある。ルールの理解に関しては問題ないものの、身体の動かし方・使い方が難しそうにしている。器械体操の時は特に顕著にぎこちなさが現れる。視覚障害ゆえの「見て模倣する」が難しい生徒が多く、特に全盲の生徒は動き自体のイメージがしづらい様子。弱視の生徒も見えているつもりでも細かいところの動きが難しい。【⑧視覚障害】

・中学部・高等部は全員運動部に加入している。かつては全員が何かの部活に入ることになっていたが、社会環境が変わってきたこともあり、3年前から希望制である。やりたくなければ入らなくても良い。しかし、それまでは先輩たちが全員入っていたこともあり、今の生徒も部活に入ること何の抵抗もなく、自分たちが入りたい部活に入っている。学校側が奨めるまではしていないが、各自希望して入部している。【⑨聴覚障害】

・普通学校から聾学校に入学した生徒からは、普通学校で「健常者の中で一緒にスポーツをすることは危ない」「聞こえないからぶつかってしまってケガに繋がる」と言われ、体育はずっと見学だったり、プールにも一回も入っていなかったり、入れてもそれほど動けず終わっているということは聞く。【⑩聴覚障害】

・聴覚障害を持つ子どもは、耳が聞こえない以外は普通に動けるが、新体力テストの結果を見ると平均を下回る生徒が多い。一概に言い切ることは出来ないが、聴覚障害のため補聴器

を付けていたり人工内耳を埋め込んでいたりすると、ボールを使ったり外で遊ぶといった、体を動かす経験がそもそも少ない生徒がいることが現状である。家庭内で出来る遊び（ゲーム等）が発達したことで、生徒たちの遊びの幅が広がったこともあり、生徒も積極的に外に出なくなっている印象もある。【⑩聴覚障害】

2-4-4 障害者が運動・スポーツを実施する際の配慮・工夫

運動・スポーツを実施する際の配慮・工夫では、安全面において特に細心の注意を払っている学校が多く、また、児童生徒の負担にならないようにすることにも気を配り、一人一人にあった目標を設定し授業を楽しめるように工夫している。ルール説明も理解しやすいように説明したり、ルールを簡易化するなどして対応している。

【ヒアリング結果より】

・ぶつからないように環境を設定し、密にならないようにして、何か不具合が起きたときにはすぐに看護師を呼べる体制をつくり、マニュアルに添って動く。酸素ボンベを常に片手に持たなくてはいけない生徒も、片手でできる運動をするなどの工夫を行っている。授業に入っている教員は生徒の障害の状態について共通理解をしている。【①肢体不自由・病弱】

・病弱で来ているお子さんは、内部疾患のお子さんが多い。今年、小学部に病弱で知的障害も重度のお子さんが入学したが、そのお子さんは腸瘻を付けて気管切開をしている状態である。いろいろなところに歩いていく。一緒にダンスをしたり、パニックも起きやすいため環境を整理したうえでゴーゴータイムなどの活動に参加している。疲れると痰が多くなり呼吸が困難になるため運動量の調整もしている。病弱の生徒も障害の状態に合わせて調整しながら活動を行っている。【①肢体不自由・病弱】

・授業時の配慮としては、生徒が楽しめるかを最優先事項として、あまり身体に負荷をかけさせないように気を付けている。なるべく本人の体調や状態に合わせて、実態に合わせて既存のルールから変更して実施している。教員が生徒の実態を見極め、バスケットボールなら重たい皮のボールが持てなければビニール製に、それもだめなら小さくするなど変える。こうした実態把握は大切だが難しい。【②肢体不自由】

・安全面と、体育の授業の中でも一人ひとりの可動域などが違うので、生徒に合わせた活動をどうするかということ。話し合う機会は非常に多い。【③肢体不自由】

・ルール説明やケガに結び付く行動をきちっと説明し、約束事をする。教員自体の目が多

く、その中で子供たちの支援と注意をする。普通校と大きく違うことはない。より多くの目による注意と集中させる時間を明確にしている。注意も口だけでちょっと言うのではなく、ICTを活用し、「こういうところは危ない」ということをiPad等で視覚的に丁寧に見せる。

【④知的障害】

・生徒の障害の程度に合った目標を設定している。重度の生徒はまず運動の場に行って活動に参加すること、中度の生徒は既存のルールを簡単に理解すること、軽度の生徒は運動の機会がなかったりして苦手意識がある生徒が多いので、それぞれの生徒に合った練習を行う。【⑤知的障害】

・安全面については、サッカーでもバレーボールでも、運動が出来る子と苦手な子が混じってしまうと怪我につながるので、各自のレベルに応じたグルーピングを慎重に行っている。コロナウイルスの懸念も兼ねて、場所や人数を分けての少人数指導でやっている。道具を使うソフトボールなどの種目では、毎授業の初めに道具の使い方の確認をしている。いくら注意をしても金属バットやラケットを投げってしまう子はいるので、毎回確認をさせている。

【⑤知的障害】

・子供たちの習熟度に合わせて、チーム分けや使う道具選びを工夫して行っている。【⑥知的障害】

・授業内容としては、回数を決めたり、時間を決めることで、運動が出来る生徒と出来ない生徒と一緒に参加できる時間を作っている。例えば、グラウンドを3分間歩くか走る。出来る生徒は一人でもどんどんやるので、出来ない生徒に対して教員がフォローにあたる。知的障害の特性として習慣化が難しいことが挙げられるので、長期休み明けにはまた最初から丁寧に教える。生徒が何か出来るようになったからといって、すぐにハードルを上げることはしないようにしている。今まで出来なかった体幹トレーニングが30秒出来るようになったら、その後もしばらくは30秒でさせるなどしている。すぐにハードルを上げてしまうのは間違い。生徒たちは1か月くらいかけてゆっくりと習得していく。【⑥知的障害】

・音や、触れてわかるというところで、体育のフロアで、ライン（テープ）の下にタコ糸を引いて、その上を手で触れることによって自分の位置を確認できる。また、指導者が声を出している場所が真ん中だということを知らせることによって、声の響く距離や大きさ、どちらの方向からこえているかということから、自分の立ち位置を確認したり、手を叩いて、来ることを指示するなどしている。将来、社会に出たときに少しでも役立つように体育の中でも意識してやっている。【⑦視覚障害】

・一番配慮しているのは、施設・設備の安全性の確保。用具や器具を配置する際は、固定する。状況によって変更する場合があるが、変更した場合は周知したうえで行う。障害に配慮した学習場面や、場の設定もそうだが、展開に配慮しながら実施している。同じことを繰り返しながらやり方を覚えてもらう。慌てることなく、繰り返し指導していく中で動きなどを身に付けてもらう。指導展開のスピードを生徒に合わせるなどしている。【⑦視覚障害】

・各グループの付き添い教師数と生徒数がほぼ同じ理由として、安定した活動量確保が挙げられる。身体を動かすことに慣れていないからこそ手厚くフォローができるよう人数を配置している。環境設定の工夫を心掛けている。弱視の生徒に対しては眩しさを軽減させるよう暗幕カーテンを降ろしたり、見やすい記号に変更したり等見えにくさに配慮している。

・全盲の生徒に対しては身体の動きを教える際言葉だけではなく教師が触れて教えたり、模型で伝えたりする工夫を行っている。点字等、手や足で確認できるものを増やしたり、音が交錯しないよう指示出しや話すタイミングに気をつけている。【⑧視覚障害】

・教員も手話で競技のルールなどを説明する。言葉で説明するだけでなく、出来るだけ視覚で情報が入るように、ルールを模造紙などに拡大して書き、生徒が板書や模造紙の文字を見て再確認出来るようにしている。今は ITC が進み、iPad の画像を見せたり、自分たちの動きを録画したり写真を撮ったりして、動画や画像を見ながら「ここを直した方が良い」と説明している。

・生徒はホイッスル等が聞こえないので、教員は手で合図し、合図に気付いた子が他の生徒に教え全員が教員を見てから説明する。運動が始まってしまうと、健常者が指示を出しても聞こえないため、「教員を見るとき（教員が説明するとき）と運動をするときは別」と分けている。運動や競技をやっている途中に説明するのであれば、その生徒の近くまで行き行動を一回止めて、教員の説明を聞いてからもう一回やる。ジェスチャーを大きく、視覚的にわかりやすく提示する方法を取っている。【⑨聴覚障害】

・基本的に、人工内耳を付けている児童・生徒はヘルメットを着用している。人工内耳は頭の中に電極が入っており、その部分に強い衝撃が当たると故障の原因になるため保護している。補聴器を使用している児童・生徒はジャンプしたり走ったりした際には落ちてしまうため、一時的に取り外し保管しておくタッパーのような物を用意している。【⑩聴覚障害】

・児童・生徒は視覚で教員を指示・指導や競技の状況を見ることが重要になるため、屋外で体育を行う際は、生徒が太陽の方向を向かないように位置取りを行う。安全性を確保するために、教員による指示・指導と、実際の競技中は分けるように徹底している。教員が児童・

生徒に指示を出す際は、生徒が完全に教員に視線を向けてから指示を出すようにしている。細かい指示も個別に出したりせず、出来るだけ全体が見ている場で一気に指示を出すようにしている。比較的高い音が聞こえにくい生徒が多いため、準備運動の際は笛ではなく太鼓を使ってリズムを取っている。【⑩聴覚障害】

2-4-5 障害者が運動・スポーツを実施する際の障壁・課題

運動・スポーツを実施する際の障壁・課題は、「既存のスポーツは重度の障害者には難しい」、「卒業後は運動の機会を確保することが難しい」「障害者スポーツ施設が近隣にない」「施設があっても移動が困難」などの意見が挙げられている。特に、特別支援学校に在籍している間は体育やその他の活動の時間で体を動かす機会が確保されているが、放課後や卒業後など、障害者が学校外で運動・スポーツを実施する機会は少ないという意見が多かった。

【ヒアリング結果より】

・自分で移動ができたり、乗り物が乗れたりということであれば、気軽に参加できる場が必要。バス停が非常に遠かったり、電車に乗るのにも予約が必要だったり、段取りをしないと出かけることも難しい。そういうことも（無実施の）要因になっている。重度の場合は保護者の方が連れていくことが多い。医療的ケアが必要な場合、移動支援を使うことも難しい。保護者も24時間いろいろなことをしながら、休みの日にスポーツに連れていくことは困難。

【①肢体不自由・病弱】

・既存のスポーツは、レクリエーション・スポーツにしても重度の障害者には難しい。そこに合ったかたちで適応してもらえるかどうか心配で参加しづらい。障害者スポーツであっても、体がほとんど動かない、医療的ケアが必要な方は、参加すると邪魔になるのではないかと、うちの子が行っても何もできないのではないかと感じたりする。学校ではクリアできても、社会で同じようにできるかどうか。【①肢体不自由・病弱】

・卒業後は、よっぽど運動が好きな子以外は、ほとんど運動をしていない。好きな子はどこかのチームに入ることがあるが、学年に1人いるかどうか。地域に友達が少ないことも理由だが、なかなか地域のチームに入って活躍できるレベルまでいけない。そのため卒業と同時に運動習慣がなくなってしまう。肢体不自由の方にとっては家から出ることが第一歩なので、保護者に連れて行ってもらうか、行政の福祉サービスの送迎などがあれば、もっと外に出ていけると思う。しかし、障害者スポーツ施設は本校の近くにはない。【②肢体不自由】

・保護者は、体育の授業で撮った動画を見ると、家でもやってみようか、という人もいるが、なかなか続かない。特別支援学校としての課題でもあるが、学校完結型になりがち。動画を見て、「自分の子はこういうことができる」「体育のときはこんな表情をしている」ということがわかって、なかなか障害のある子供ができるスポーツなどに関する情報を得られない。保護者が相談できるところが、学校以外にはない。「こういう場所に行けばよい」どこに相談に行けば保護者は良いかわからない。【③肢体不自由】

・障害者スポーツ施設からも、スポーツの案内などが来て、学校としても呼びかけはするが、問題は送迎。遠いところだと2時間はかかる。それだけでも大きな壁になっている。【③肢体不自由】

・卒業後も自主的にスポーツを行うには、まず施設が少ない。「事故が無いように」という配慮のある環境で育ったあと、高等部を卒業すると、一般の人と関わりもってスポーツをしなければならぬ。支援者がいれば良いが、例えば一般のスポーツ施設にはランニングマシン等の機械やプールもあるが、そこには行きづらい。障害者スポーツセンターも数が少ないので、なかなか行かない。【④知的障害】

・学校でしていたような運動を卒業後も出来れば良いと思うが、そういった場所がなかなかなく、地域単位の受け皿がないと感じる。【⑤知的障害】

・小学校や中学校で運動の場から疎外されてしまった子が、運動が出来ないということが多い。また、そのような生徒は肥満であることが多い。本校の生徒も3割近くが肥満。知的障害の特性である暴飲暴食が肥満につながっていることもあるが、運動をしないというのも肥満の原因になっている。具体的には、足が遅い、戦力にならないなどの理由で輪から外されて、運動の機会を失ってしまっている。そういう場合の多くは、教員からも見放されてほったらかしにされている。運よく目をかけてもらえた子供たちは運動出来るが、そういう子供はあまりいない。学校によっては、運動会のリレーで支援級の生徒をあえて外すこともある。運動の機会を奪われ、出来なくなり、嫌いになる。そういう過程で運動が出来ない生徒が生まれるのではないか。【⑥知的障害】

・支援学校を卒業した生徒は、場所と人材と費用の問題から、自ら進んで運動習慣を維持することが難しい現状にある。力では普通の小学生にも勝てないため、地域のスポーツをする場所に入って行くのは難しい。【⑥知的障害】

・障害者手帳を活用することで、スポーツ施設利用の費用を抑えることが出来るが、手帳が欲しくても障害が軽度だと取れない場合がある。そのようなボーダーの子も生徒には多い。

【⑥知的障害】

・障害者スポーツをやっているという情報を得る機会が限られている。パラスポーツを安全に安心してできる場所が近くにないので、それがまず増えてほしい。また、増えたとしても、一人では移動できない方が多いので、移動の困難さを軽減できるような方策を考えてもらえると、もっとスポーツに親しめる人が増えるのではないか。どうしても家の人と一緒にできないということが弊害になってきている。【⑦視覚障害】

・身近なところでやっている障害者スポーツの情報が無い。県外や遠方でやっているという情報を得たとしてもなかなかそこに行くことができない。身近な地域でそういう情報を得る機会がもっとあると、スポーツが身近に感じられると思う。国など、組織が大きくなればなるほど、都市部の情報は降りてくるが、その情報をもらってもなかなかいけない。【⑦視覚障害】

・障害者スポーツ施設が近くにあればよいが、近くにそのような施設がない。盲学校が地域の視覚障害者のスポーツ拠点になっている。【⑦視覚障害】

・平日の対応は教師が難しいため、継続できる健常の子たちのようなクラブが視覚障害者向けにもあって欲しい。健常の子と比べて大会だったりクラブだったり少なく、視覚障害部門の運動を活発にするためにも機会を増やして欲しい。機会が増えるほど盛り上げていったり繋げていくことができるのではないか。障害者スポーツに対しての理解が進んできたように感じられる。だからこそ健常者と一緒に楽しめる、行えるものが増えてほしい。健常者はアイシェードなど目隠しをすればできる。「楽しむ」ことに軸を置いて一緒に参加する機会が増えることで、視覚障害が健常者にとっても身近になると考えている。そもそも（実際にやれる）障害者スポーツの種類が増えないと人口が増えないという問題もある。【⑧視覚障害】

・学校の中だけだと運動量を確保してあげられるが、卒業後、社会に出てからが難しい。普通の健聴者の団体では手話を使える人がおらず、お互いに何を言っているのかわからず、一緒に楽しくという面を作れず、健聴者の団体に入るのに抵抗があるようである。数が少ないが聾のスポーツ団体があるので、そこへ行ってやるしかない。しかし、あまり遠いと、週に1回動きたくても仕事しながらだと難しい。卒業後に参加できるスポーツ団体が少ない。

【⑨聴覚障害】

・両親・子どもともに聴覚障害を持つ親子に比べると、子どものみ聴覚障害を持った親子は、親の「ケガの無いように」という思いから保守的になり外で遊ぶ機会が減り、運動能力

が下がり、クラブ活動に参加することも減っているのではないかと思われる。子ども自身も自宅でオンラインゲームでの通信が出来ることによって、外に出なくても友達と繋がる事が出来るため、自分から外で遊ぶことが減っているのではないかと思う。オンラインゲームによる運動機会の減少は大きい。【⑩聴覚障害】

2-4-6 運動・スポーツ無実施層への働きかけ

運動・スポーツが苦手な生徒や、運動・スポーツが嫌いな生徒への働きかけとしては、「ルールを簡易的にしたり、本人が使いやすい用具を作って対応する」、「走るのが嫌な場合は歩いても良いと伝える」、「特定の種目が嫌な場合は、球拾いなど別の役割を見つける」、「『できる』、ではなく『楽しい』、ということ伝える」、「できるところを見つけてほめる」、など、無理強いせず、個々の状況に応じて細やかな対応をしている学校が多い。

【ヒアリング結果より】

・気分が乗らなくて参加しづらい生徒には、高等部の場合は単位に繋がるので、「授業は欠席になる」と伝えたい一方で、個別に話を聞いたり声掛けをしている。また、苦手な種目で落ち込んでしまう生徒もいるので、ルールを簡易的にしたり本人が使いやすい用具を作ってやるなどして対応している。体育だから参加したくない、という児童生徒はいない。【①肢体不自由・病弱】

・どうしても参加したくない、嫌だという生徒はたまにいるが、その場合は本人の気持ちが不安定で教室などに閉じこもってしまっているため、教員が迎えに行くと来る。こういった生徒には元気よく声掛けし、行こうかなという気持ちにさせる。ただ、体育自体が嫌だから行かないという生徒はいない。特定の種目が嫌だからやらないという子もおり、例えば走るのが嫌という生徒には歩いてもいいよと言っている。これすらも拒否する生徒はいない。卓球は嫌だが球拾いは好きだからやりたいという生徒もいた。どの時でも何かしら出来る役割を見つけてやらせている。無理強いはしない。反対にとっても運動好きな子もいる。そういう子には高い目標値を設定することもある。【②肢体不自由】

・声掛けとしては、とにかく体験、経験することが大事だという話をする。出来ないからではなく、やってみて自分に合うやり方を考えさせる。どんな形でも良いという雰囲気を作っている。高校からやっと体育が楽しめたと言う生徒もいる。普通学校からきた生徒は集団の輪に入れず、ずっと教員と2人きりでやっていたような生徒が多い。生徒の成長を皆で喜ん

であれば、生徒の自己肯定感が向上する。【②肢体不自由】

・体育や体を動かすことが好きじゃない生徒に向けて、口で「楽しいんだよ」と伝えても伝わらない。「出来るんだよ」と伝える。やはり最初に生徒は「出来ない」と言うが、スモールステップする中で「出来るじゃない」と伝える。走るときのフォーム等正しいことをきちんと教える、個別に見ることが一番大切である。楽しさは人に言われて沸くものではなく、自分がやって「出来る」と思ったときに楽しさがある。ちゃんと出来るように指導することが大切である。その中でけがをさせない、特に高1では失敗させない。成功例だけを積み上げていくことが非常に大切である。【④知的障害】

・重度かつ運動が苦手な子は、肥満であることも多いので、座り込んでしまうと起き上がらせるのが大変。授業の単位が取れないよ、といった説明をしても理解が出来ずあまり効果がないので、「この後は給食だから頑張ろう」、「教室に戻ったらこんなことが出来るよ」といった声掛けで意欲的になってもらう。相手からの発話はないが、おそらくこちらの言葉は伝わっている。【⑤知的障害】

・授業でなかなか運動に前向きでない生徒には、教員からの声掛け以外にも、生徒同士の横のつながりを活用し、普段よくいる友達と一緒に行わせるなどしてひっぱっていつている。見学がしたい、体調が悪いという生徒には教員と共に得点係をさせるなど、実際に運動はしていなくても、運動に関われるようにして運動の輪から外れないようにしている。教員が声をかけるよりも、同級生の友達が一緒にやろうと声をかけたり、友達と一緒に練習したりする方が生徒にとって良いように思う。【⑤知的障害】

・苦手な子・出来ない子は初めのうちはやりたがらなかったり、参加してもすぐに運動をやめてしまったりするが、そういう子供を教員は放置せずに個別に指導する。そうして運動する癖をつけて、就職するには体力がいるからこれはやらないとダメだと説明すると、やらなかった子も徐々に参加し、運動を頑張るようになる。運動の目的をしっかりと生徒に伝えることが大切である。【⑥知的障害】

・運動が出来ない生徒はいきなり強制的に参加させるのではなく、例えば挨拶とラジオ体操まではやろうと声掛けし、後は見えてもいいよということにする。そうすることで、身体を動かすことへの違和感を取っていくことが狙いである。【⑥知的障害】

・運動が本当に苦手な子でも、柔軟性にすぐれていたり、握力が強かったりという長所があるので、そこを褒めて伸ばしてやるのが大切。これならトップになれるよ！といった前向きな声掛けをしている。そうすることで生徒の自己肯定感が上がり、自信がつく。今までは

運動に関して自信や成功体験が無かった生徒が、ボール投げの動作が上達した例がある。運動が苦手な意識があっても、丁寧な指導があればいい。【⑥知的障害】

・可能な範囲で、場の設定や教員の指導体制もあるが、学習内容を選択性にして、自分のできそうなところを選択して取り組むという体育の在り方も考えられるのではないか。また、活動やゲームのルールを工夫して、簡単にできる、簡単に組み立てるところで達成感を味わわせて、正規のルールに近づけていく。達成可能な目標を立てることによって、できたというところで次に進める取組をしていくことによって、スポーツが得意とは言えなくても、「できる」という喜びを味わえるようなことが、学校体育ではできるのではないか。

【⑦視覚障害】

・体育を嫌がったり授業から逃げ出すような生徒はいない。内容によって難しいものや怖がるものもある。小中部で言えば経験の少なさから怖がることが多いものとしてマット運動や鉄棒、跳び箱が挙げられる。無理はさせられないため、出来る技に戻せたり友達がやっている様子を見せて対応している。チャレンジすることを一番大事にしているため、「ここまでは出来る？」等段階、プロセスを踏ませ挑戦意欲を育てている。【⑧視覚障害】

・スポーツが苦手な生徒は受動的になりがちであるため、どうすればこの課題に取り組めるのか、生徒個人に関わりを持って、スモールステップ的に目標達成していく。「苦手だから大きな目標は立てられないけれども、今の実態から何が出来るか。出来るようになるためにどうしたら良いか」といったワークシートを作成したり教員と生徒で話をし、「もし目標が達成できたらこうなる」とわかるような文章や図的なものを提示し、成功体験や達成感を感じられるように、それをもとにさらにもう一つのステップアップ出来るようにしている。個々に応じた対応を取り、苦手だからこそ、成功体験や達成感を味わうことによって、苦手意識を取り除いてあげられるようにしている。授業の中でそういうものに取り組むようにしている。【⑨聴覚障害】

・中学部でのダンス等、種目によってはやりたがらない生徒もいたりはあるが、授業自体には全員しっかり取り組んでいる。出来るだけ生徒の興味があるような内容で授業を作ってみたり、生徒の実態等に合わせたりと、授業を作ることを考えている。運動に積極的ではない生徒には声を掛け、生徒に合わせた運動を設定し取り組めるような状況を作り、少しずつ本人の自信に繋がるようにしている。【⑩聴覚障害】

2-4-7 その他

その他の意見は下記の通り。

【ヒアリング結果より】

・肢体不自由の方は、運動に取り組む前に、自分たちのリハビリ、身体のケアが必要になる。障害のためにアキレス腱が硬直しているなどがあるので、日々伸ばしたり、マッサージしたりといったセルフケアが大切。しかしなかにはこれすらも満足にしない人もいますので、セルフケアの重要性を認知させていかななくてははいけません。学校の自立活動でこのことは指導している。**【②肢体不自由】**

・特別支援学校等を卒業した生徒に起こりうるのは2次障害。つまり、学校に来れば6時間の中で心身共に常に動いているが、卒業後はその活動量が一気に減ってしまう。4割ぐらい減る中で、変形が起こったり、筋力が落ちたりして、二次障害が起こりやすくなり、寝たきりになることもある。どこか活動する場所が常にあれば防げると思っている。デイサービスなどが普及してきているのでその限りではないが、毎日そこに行けない人もいます。特に障害の重い人には、大きな課題になっている。**【③肢体不自由】**

・(運動が嫌いになる) 最大の原因は運動会である。普通学校の場合、運動会だけは学校全体でやるため、走るのが遅かったり、玉入れ等の楽しめる競技でも邪険にされた経験があったりすると運動会嫌いになり、体育嫌いになる。特別支援学校に来れば、自分たちひとりひとりが主役だし、決して恥ずかしくないとわかる。脚が遅かったり転んだりしても、最後には暖かい拍手で迎えてもらえる。普通学校の運動会で転んだとしても最後は拍手されると思う。しかし、その前に失笑がある。それが耐えられない。特別支援学校には失笑がなく、ちょっとした悔しさや恥ずかしさが起きない分、安心していく。失笑がなくなるような日本になれば、障害を持った人達が本当にスポーツを子どものころから好きになれるかと思う。しかし、それにはやはり時間が掛ると思う。健常者の運動が苦手な子も恥ずかしい思いをしている。**【④知的障害】**

・卒業生が運動するには、家族や親の協力も必要である。だが、親の協力が得られない子もいる。自分だけで運動内容を考えるのは大変なので、誰かがその枠組みを作ってあげたら良いと思う。**【⑤知的障害】**

・支援級の生徒の授業を、親学級と分けて単独でさせることは止めてほしい。互いに交流する場を設けないと、コミュニケーションが取れず、卒業後の地域交流においても支障が出て

しまう。【⑥知的障害】

・本校のOBの方は体育館やグラウンドを借用して定期的に活動している。利用したことがあるし、行き来したことがあるので、安心して取り組んでいる。よその施設を使うときには、本校の運動好きの先生がチームの一員となって施設を借用する手続きを手伝ったりするなど、きっかけづくりとして、教員が橋渡しをしている。少しずつ活動の場を、使い慣れた学校の施設から地域の施設へ広げていくことは可能。【⑦視覚障害】

・保護者は子供のスポーツ活動に消極的というわけではないが、活動できる場が少ない。【⑧視覚障害】

・いろいろな施設などに、手話ができる人が在住してくれたり、突然行ってもコミュニケーションが取れて普通に利用できるとありがたいと思う。今は筆記を使ったり、卒業生や児童生徒も関わろうとしているし、解決したりしているが、通じないときが一番困る。通じるような環境が確立されれば、地域にももっと行きやすくなると思う。【⑨聴覚障害】

・生徒は様々な地域から通っており、休みの日に友達と会って外で遊ぶというのは難しいと思われる。【⑩聴覚障害】

2-5 公立学校へのヒアリング調査結果

ヒアリング対象とした公立学校の学校種別は下記の通り。

2-5-1 調査対象

No.	学校種別
①	公立小学校
②	公立小学校
③	公立小学校
④	公立小学校
⑤	公立小学校
⑥	公立小学校
⑦	公立中学校
⑧	公立中学校
⑨	公立中学校
⑩	公立中学校
⑪	公立高等学校
⑫	公立高等学校

2-5-2 障害者の運動・スポーツの機会について

体育の授業は、学年や児童生徒数や障害の程度などによって、特別支援学級の児童生徒のみで実施する場合と、通常学級の授業に参加する場合があった。通常学級の授業に参加する場合は、支援員が配置されている学校もある。体育の授業以外にも朝の活動時間などに縄跳びやマラソンなど、持久力をつけるための取組を行っている学校も多い。また、自立活動の時間に基礎的な体づくりのための取組を行っている学校もある。

【ヒアリング結果より】

・週3回早朝ランニングを行っている。4分間音楽をかけて、その間に自分が走ることができる距離だけ走る。学年や障害の状態などによって100～600メートルと差がある（例えば、ダウン症の児童や重度の知的障害の生徒は、あまり距離は走れない）。授業では、週2回体育を行っている（校庭、体育館）。45分間。週2回、中休み時間（20分）で「みんなで外遊

び」をして、休み時間の外遊びを奨励している。なお、個別支援級の児童だけで遊んでいると、通常学級の児童も混ざってくることもある。【①小学校】

・知的障害学級は、体育の時間と自立活動の時間を使い、毎日2時間目に45分間体育の授業を行っている。知的障害を持つ生徒はやはり身体を動かすのが苦手だが、体育をやることによって、次の課題や学習に取り組みやすくなる傾向があり、毎日取り組んでいる。【②小学校】

・コロナウイルス感染対策で、持久走の代わりになわとびを行っており、これは年間で朝の時間活動としても取り入れている。気持ちを整えられることを目的とし、身体を動かしながら心も安定することにつなげている。【③小学校】

・6年生は基本的に一般学級の体育に参加。1～5年生は体力・運動能力の差や運動制限のある児童がいるため、一般学級に混ざることはいない。ただし、交流学习として一般学級に参加する児童はいる。また、運動会シーズンやスポーツテスト等、単元を選んでその時期だけ一般学級と一緒に体育を行うこともある。【④小学校】

・体育の授業は、通級の児童は基本的に通常学級と一緒に受けている。通級している児童の中には身体の動かし方が不器用で、ボディイメージがしにくい、模倣が苦手という子がいるので、自立活動という名称で、身体に視点を絞って身体活動の指導を行う場面も作っている。これは週に2～4時間ある特別支援教室で行っている。【⑤小学校】

・特別支援学級の生徒3名全員が普通学級に合流し体育の授業を行う。知的障害の生徒は運動神経が良くない（体を使うことが難しい）ところがあり、他生徒と比べると動きの精度は落ちるが、特に問題はなく普通学級の生徒に混ざり、指導も普通学級の担任教師が行う。普通学級の体育の授業は週3回だが、特別支援学級の生徒はうち2回参加し、残り1回は特別支援学級での自立活動に充てている。【⑥小学校】

・体育の授業時は耳が不自由な生徒1名にのみ教員が個別につくが、その他の情緒級の生徒は通常級と一緒に授業を受ける。この場合も障害の程度によって異なる対応をとることがある（参加する競技を教員が選ぶなど）。情緒級の場合、担任は常に付き添うのではなく、通常級の教員から要望があった場合に行く。知的級は毎授業に支援員が付くので、教員は基本的には付き添わない。【⑦中学校】

・知的級は、体育や美術、家庭科などの実技教科は支援員が付きながら普通級の生徒と一緒に受け、他教科は知的学級で受けている。【⑦中学校】

・情緒級では、朝の時間に学習をしているが、遅刻気味な生徒に対して自立神経を整わせる

ために、朝の学習時間の前に階段昇降の運動をしてから勉強に入らせることをした。生徒は嫌々やっていたが、これをやると自律神経が整うよという話をして納得してもらってから、そこそこやれるようになった気がする。この取り組みは一学期だけ行い今はしていない。階段昇降のためかは分からないが、遅刻はだいぶ減らすことが出来た。【⑦中学校】

・知的級では、自立活動の時間に身体作りの時間を多めにとるようにしている。自立活動の時間は、独立した1コマの授業としている。この時間では、高這い（膝をつかないでハイハイをする動き）や、足を大きく開いて歩くなどの、歩く・走る以外の動きをしている。それから、コグトレーニング（認知作業トレーニング）の書籍を参考に、手作りの棒を使って教員の動きを模倣させることもしている。【⑦中学校】

・体育の授業は支援学級の31人で一斉に男女混合で行っており、週に4回授業がある。教員は3名配置されるが、木曜日のみ4名で見ている。【⑧中学校】

・支援級の生徒の多くは、どちらかといえば、身体能力そのものより運動能力に課題がある場合が多い。幼少期に運動経験が少なかったことなどから、身体を上手に連動させて動くことが不得意な生徒が多いので、授業の導入の部分でコーディネーショントレーニングを行っている。【⑧中学校】

・地域の特別支援学級が行っているマラソン大会の時期には、ひと月弱ほど、朝の読書の時間をランニングの時間に変えて10分間走っている。生徒はやりたくない、いやだと言いながら頑張って走ってくれている。このマラソン大会には基本的に全員参加しているが、生徒の走力に応じて距離を設定している。生徒は最長で3,000メートル走るが、もっと短い距離を目標とする生徒もいる。【⑧中学校】

・特別支援学級の体育は週3時間で計3コマある。これは通常クラスと同じだが、3人いる担任のうち2人が入って授業を行っており、加えて今年度は3人いる体育の教員のうち1人に曜日によって来てもらっているため、合計3人でみている。授業は通常級と一緒にしておらず、体育大会前の合同練習くらいしか一緒にしない。【⑨中学校】

・車椅子の生徒は、時間割としては他生徒と同じように体育の授業を受けている、ほとんど教員がマンツーマンでみていて、メニューによって本人の学びになりそうだと判断したものは参加させる（サッカーのキーパーなど）。だが基本は別のことをさせる場合が多い。車椅子の生徒が行う内容としては、入学時から歩行のためのルーティーントレーニングがある。【⑨中学校】

・基本的に支援級の生徒は通常級の生徒と一緒にうけている。授業時に教員は2名おり、TT

の形で実施しメインとサポートで分かれている。内容も基本は通常級の生徒と同じことをさせている。実態を考慮し、出来なさそうと判断したものは教員が個別で指導をするが、頻度はそれほど多くはない。【⑩中学校】

・毎年小学校と保育園と合同で五月に運動会をしていたが、コロナ禍のために本校ではこれに代替してボッチャとキンボールの大会を行った。支援級の生徒も楽しく参加できていた。

【⑩中学校】

・特にボッチャは、令和2年度から市内で中学校の部活動の大会が開催されていて、障害を持つ子供たちが学校対抗で競技をしている。この大会には毎年20校近くが参加している。本校もボッチャのセットを市に購入してもらい、定期的に生徒に参加させている。ボッチャだと、支援級の子たちが通常級の子たちと対等に戦える。校内で大会をしたところ、今年度は支援級のチームが2位になった。ボッチャ大会に向けて生徒はかなり意欲的になっている。自分にも出来る競技だから意欲的になっているのかもしれない。【⑩中学校】

・体育の授業は2クラス合同の70人程度で行い、教員が3～4人体制で見ている。肢体不自由の2名は主に普通学級で過ごしており、体育の授業も極力は同級生と一緒に受けている。2人の内、筋ジストロフィーの生徒は電動車椅子利用なので、車椅子からは全く降りられないが、手は胸の高さ程度まで上がる。そのため、体育の授業時は皆と同じ列には入り、声だし、手をグーパーする動き、ボールをキャッチして転がすなどの、本人が出来ることをしている。参加出来ない種目では、タイマー係を割り当てるなどして、授業に参加している感覚を持たせている。当該生徒には常時介助員がついているので、移動時や体育の授業にも介助員が付き添っている。【⑪高等学校】

・体育の授業は週に2～4時間ほどある。3年間から4年間で7～8単位。生徒10～30人で行っている。運動に全く無関心な生徒はクラスに1、2名いる程度。みんなある程度身体を動かすことはでき、割と活発に参加している。見学をする生徒はあまりいない。【⑫高等学校】

2-5-3 障害者の運動・スポーツの参加状況

障害のある児童生徒の運動・スポーツの実施状況については、運動が不得意な児童生徒や、内容によっては苦手意識を持っている児童生徒がいるという意見が多くあった。屋内で遊ぶことを好む児童生徒は多い。また、体を動かすこと自体は好きだが、難しい動作になると消極的になるという意見もあった。また、参加の状況はその日の気分によって異なることも

よくある。

【ヒアリング結果より】

・個別支援学級の児童は、日常に取り入れていかないと、とにかく体を動かさない傾向にある。ゲームや携帯ばかりに意識が行く。その結果、太ってしまい、さらに動かなくなるので、普段から体を動かす方向に、意識を向かせるようにしている。休み時間でも、なるべく外で遊ぶように促し、友達から声をかけてもらうようにするなどしている。基本的に家の中が好きな子が多い。また、学年があがると、だんだん外に出なくなる。【①小学校】

・知的障害学級の生徒は運動が大好きであり、毎日の体育によく取り組んでいる。ぐんと何かが伸びることはないが、毎日の繰り返しで体を動かすことができるようになったり、上手になってきている。【②小学校】

・情緒学級ではそもそも体を動かすことが苦手な生徒は多い。運動の苦手意識はみな持っていると思う。動きがぎこちなかったり、スムーズに出来なかったりといった傾向がある。なかには普通学級の生徒より運動が出来る生徒もいるが、たいていは苦手である。運動が苦手な生徒は、「体を動かすのが面倒」「疲れる」と言ってなかなか運動に取り組まず太ってしまったりする。【②小学校】

・本校の児童は、身体を動かすこと自体はすごく好きなように見えるが、難しい動きなどがあると動くのを止めてしまうことがある児童もいる。集団に参加は出来るが、課題の動きが決して高いレベルの動きでなくても、「できる・できない」が気になると気持ちがなえてしまう児童はいる。【③小学校】

・「跳び箱をしたくない」「プールが嫌」といった、単元（競技）に苦手意識を持つ児童もいるが、比較的体育が好きな児童が多い。【④小学校】

・知的障害学級の児童は、基本的には身体を動かすことが好きな子たちが多いと感じる。休み時間には教員が児童へ「外に出て遊ぼう」という声掛けをしているが、これに抵抗を示す子はいない。外に出て鬼ごっこをしたり遊具で遊んだりする子が多い。全体的に本校の児童たちは運動に対して抵抗感はない。【⑤小学校】

・肢体不自由は障害種別の中でも教育課程は健常者と同じであるため、教育課程上は同じ授業を行い、体育の授業も実施する種目・競技は同じである。ただ、ほとんど出来ないことのほうが多い。【⑥小学校】

・女子生徒は当人がやりたがるため、車椅子を降りて、鉄棒はぶら下がる、ドッチボールも

輪に入りつつコートの手元にいる等、出来る範囲で参加している。男子生徒は情緒障害もあるため、「出来る・出来ない」というより「気分によってやる・やらない」といったほうが大きい。本人のやる気があるときにはドッチボールやリレーに参加するため、まったくやらないということはない。【⑥小学校】

・肢体不自由の女子生徒と知的障害の生徒は体育の授業で何でもチャレンジしており、知的障害の生徒は特に「これはやりたくない」といったことも言わない。しかし、肢体不自由の女子生徒は負けず嫌いな面があり、「みんなと同じように出来ない」ということが、他者からすれば当たり前ではあるが、それが本人にとっては嫌で、自分が出来そうにもない競技のときは「やりたくない」と言う。「出来る範囲でやろうよ」と声を掛けると渋々参加するが、やると「楽しかった」と言っている。【⑥小学校】

・情緒級では、体育への参加すら困難なほど嫌がる生徒はあまりいない。参加がやや難しいかと思われる生徒は半数ほどおり、持久走などの長距離走行をする種目だとより嫌がる反応が顕著になる。だがこれは通常級の生徒も同じなので、障害の有無はあまり関係ないように感じる。【⑦中学校】

・知的級の生徒も、参加しないことが続いたという状況は今のところない。生徒にとって苦手な競技だと、行きたくない、心配だと言って教室でゆったりすることはある。【⑦中学校】

・今年度の支援級の生徒は、体育が嫌で授業自体参加しませんという子はいない。過去の生徒の中には、不登校になるきっかけとして体育が嫌だったという生徒はいた。しかし体育の授業や行事が嫌で、教室からも出たくないという生徒は過去にもほとんどいない。運動能力は高くない生徒が多いが、運動自体は楽しんでいる様子に見える。【⑧中学校】

・難聴学級の生徒は、普段あまり困っている様子はないが、本当は困っていても言えていないだけかもしれない。いつも周りが気を使っている支援しているが、困っていることをなかなか生徒は言えない。ゲーム中に同級生や教員の声が聞こえなくて困ることもあるはずだが、自分からは言い出さない。運動の好き嫌いは通常級の子と同じであり、運動神経がいい生徒は好きで、ない生徒は嫌いである。体育大会のリレー選手に選ばれる生徒や、リズム感が良くダンスが得意な生徒もいる。【⑨中学校】

・特別支援学級の生徒は、運動の上手下手は別にして、ダンスなどの身体を動かすことは基本楽しみにしている。しかし、内容が持久走になると3年生の女の子が休みがちになり、教員に相談もできずに学校に来られなくなることはあった。その生徒には、目標のハードルを少し下げて頑張ってもらい、学校に来たら褒めていた。当該生徒はもともと精神的に強

い子ではあまりなく、走ると喘息の薬を使ったり呼吸器を使用したりする子なので、気持ちのしんどさと体力的なきつきでこうなった。全体的には水泳とダンスが好きな生徒が多い。車椅子の生徒は音楽がすきなのでダンスは好んでいる。バドミントンも出来る子はラリーが続く。【⑨中学校】

・全体的に楽しそうに参加しているが、どうしても苦手なものが多く、走ることにしては特に苦手意識が強い傾向がある。走る種目だとあまりいい顔はしないが、一生懸命取り組んでいる。苦手意識が強く出ている生徒には、教員が前向きな声掛けをしている。【⑩中学校】

・体育への参加自体を嫌がる生徒はいない。以前では、情緒と知的の子で、集団が怖いということで授業に入れないことはあった。しかし、体育だから参加が出来なかったわけではない。【⑩中学校】

・筋ジスの生徒は体育に関して、寒くて外に出るのは嫌だなと言うことがある。初めのうちは体育や運動に関してあまり前向きではなく授業の態度も芳しくなかったが、三年間の生活を通して少しずつ改善が見られ、課題レポートの質や参加態度が向上した。【⑪高等学校】

・もう一人の骨形成不全の生徒は、転倒などで容易に骨折してしまう体質で、中学校の時から車椅子を利用して。体育の時は1年前くらいまでは、車椅子で移動してきたら、皆から離れた所で屈伸や伸脚、腹筋や腕立てといった、他生徒と同じ補強運動をしていた。接触の少ない競技なら教員と共に参加、球技や接触の危険がある種目では部分的な参加や見学をし、やれる範囲で参加していた。この生徒は自分の身の回りのことは基本一人で出来たので、他人の手助けを必要とすることはなかった。【⑪高等学校】

・骨形成不全の生徒は車椅子から降りられるのに、中学校では制限が多く全く体育に参加できなかつたらしく、本人も強く不満に思っていた。そこで本校では保護者と連携をとり、筋力をつけることを目標に出来る範囲で体育に参加したことで、自転車に乗れるようになったり、日常生活でも車椅子が不要になったりと、かなり体育の効果があつた。本人も初めは出来なかつたことが授業を通して少しずつ出来るようになったのが嬉しく、とても楽しかつたと言っていた。2年か3年生頃から自転車で通学が出来るようになった。自分の病気と向き合えるようになったことで、自信がついたようだった。【⑪高等学校】

・小中を支援級で過ごしたり、不登校気味だったり、集団での行動や授業のきまりを身に付けてこなかつた子や教えられなかつた子は、最初は何をすればいいか分からず授業にならないが、教えれば出来るようになる。【⑫高等学校】

2-5-4 障害者が運動・スポーツを実施する際の配慮・工夫

体育の授業など運動・スポーツを実施する際の配慮・工夫としては、安全面には多くの配慮している学校が多く、その他には「ルールなどの説明を視覚化する」、「運動に親しめる場の設定」、「成功体験を積む」などが挙げられている。

【ヒアリング結果より】

・個別支援学級の児童は、ほうっておくと体育嫌いになる傾向があるように思える。そこで、なんとかして体を動かすことは楽しいという気持ちになってもらえるように色々な工夫をしている。例えば、ただ走るだけでなく、簡単な障害物をおいてサーキットみたいにするなど、運動に親しめるような場を設定している。【①小学校】

・自分のやってきたことを視覚化できるようにカードをつくって記録を書いて、振り返って自信がつくようにしている。チームスポーツなど、ルールも児童が理解できるように簡略化している。例えば、ボールを使ったゲームでも、ある場所まで届いたら1点、などわかりやすいものにする。チームスポーツでは、例えばTボールやボール投げなど簡単なものを行っている。【①小学校】

・耳で話を聞くのは苦手なので、できるだけ視覚化するようにしている。例えば、ルールや技能的なことの理解のための視覚的教材（写真や動画）を用意する。イラストなども描く。これらの資料は、教員が全て自前で作っている。指示事項についても、通常学級のようにどんどん進めるのではなく、少しずつ進むようにしている（指導事項のスモールステップ化）。

【①小学校】

・障害の程度や学年が様々なので、習熟度別のグループを作って指導を行っている。本当は3グループとしたいが、教員の数が足りないこともあり、現状は2グループで指導している。【①小学校】

・少しでもできることが増えると良いと考えている。鉄棒など、単元時数が増やしている場合もある。「楽しむ」ということに意識を置いている。この活動が、中高までつながると良いと思っている。【①小学校】

・生徒が「楽しい」と思うことを第一に取り組んでいる。バスケットボールをやるときには、曲に合わせてボールを動かしたり、「できた」という感覚を味わわせるためにバスケットボールのゴールリングを低くシュートしやすくしている。走る際も、何週走ったかわからなくなる生徒もいるので、腕に毛糸の輪を付け、何週走るか決めさせ、1週走るたびにその輪を

コーンに置き、「輪がなくなった」「これだけできた。頑張った」という感覚が持てるように指導している。【②小学校】

・成功体験を積むと生徒の反応も大きく変わってくる。出来ないとパニックになってしまうため、課題を小さいステップにして取り組んでいる。目標や目的をちゃんと持たせてやることが大事である。【②小学校】

・ティーボールのような、障害のある児童にもやりやすいスポーツをとりいれている。マット運動や水泳や跳び箱なども、児童の障害の特性を考慮しながら指導要領に掲載されている内容で実施している。ここは通常学級の課題とは異なる課題を設定している。【③小学校】

・マット運動・跳び箱のように補助が必要な学習、ボールを使うようなゲーム形式の学習の際は安全確保のため 2 つにグループ分けをしている。グループの分け方は单元ごとに異なるが、基本的には学年や障害種別ではなく本人たちの実態差・能力でグループ分けを行っている。しかし、安全面で配慮が必要な児童は、実態とあってもなくても普段から見ている担任のいる方のグループに分けることもある。例えばダウン症の児童においては、一般的に弱いとされている頸椎に負担をかけないようにマット運動で前転をするグループ・しないグループという風に分かれて体育を行っている。【④小学校】

・安全面に配慮して、グルーピングする時に、児童の運動の得意不得意や身体的状態を細かく考慮している。筋ジスの児童には補助員をマンツーマンの形で常に付けている。また、多動傾向の子は突発的に動くことがあるので、教員が事前に打ち合わせをし、誰がその児童を視野に入れておくかを決めている。これらをおさえておくことで、子供たちの集団活動は維持されている。【④小学校】

・肢体不自由の女子生徒が車椅子から降りて体育に参加する際、倒れやすい・転びやすい・膝から崩れ落ちるといった点を注意し、ケガをさせないようにしている。しかし、当人が体育の授業をやりたがるため、教員側はハラハラしながら見ている。【⑥小学校】

・男子生徒は、自分がやりたくない競技の授業のときには周囲を走り回ったりするため、その際に本人も他生徒もケガをしないように見ている。【⑥小学校】

・情緒級では、全く参加が難しい場合は自教室でクールダウン、体調が悪い生徒は保健室に、あと一押しで参加出来そうな場合は側について見守りながら授業に参加させている。

【⑦中学校】

・運動を嫌がる生徒への声掛けは、それがきっかけで不登校になるケースもあるので、生徒によって対応は様々にしている。嫌だという気持ちは生徒によって色々な表し方がある。僕

はこれがやりたくないです、と相談してくる生徒もいれば、不機嫌そうな顔をしたり、トイレに逃げてしまったりする子もいる。社会性の指導もしなくてはいけないので、コミュニケーションを大切にしながら指導している。【⑧中学校】

・運動が苦手な生徒に対しては、特性のあるなしは関係なく、そこまで特別な声掛けはしていない。多感な時期の生徒たちなので、全体の前で賞賛される機会を設けることを大切にしている。丁寧な説明をすることに注力している。【⑧中学校】

・本当に些細なことで褒めるようにしている。運動が苦手な生徒は、意外と体育の準備や片付けを手伝ってくれることが多いので、それを褒めるところから始めて、「今度はこういうこともやってみない？」と声掛けをして、生徒の気持ちに乗せていくようにしている。【⑧中学校】

・難聴の生徒たちは、小学校の難聴学級から上がってきた生徒が3割ほどいて、初めて通常級の子と会う驚きをもつ子もいる。そのため体育教師は、重要事項はホワイトボードに全て書くようにして、説明をしている。また、タブレットで投影しながら分かりやすく指示をすることもある。広いグラウンドで試合をするような時には、身振り手振りを使いながら話を聞いてもらっている。【⑨中学校】

・車椅子の生徒がリレーに参加する際は特別ルールを儲け、当該生徒を1走目にして、他の1走目の生徒のタイムを考慮して距離を短くした。つえ歩行の時は早く走れるようにという指導はしていないので、3年間車椅子を漕いで参加した。保護者もその方がありがたいと言っていた。【⑨中学校】

・特別支援学級では、時間へのこだわりが強い生徒が1人いるので、活動時間を少し早め(10分前くらい)に終え、着替えの時間も多くとるので、授業は実質40分授業である。【⑨中学校】

・ルールが難しい球技などは、行動をかなり細分化して教えている。例えばサッカーでは、ある授業時間では基礎のドリブル動作のみをするなどしている。ソフトボールはルールが難しく待ち時間も多いため、ティーボールで打つようにしたり、授業数そのものを減らしたりすることで対応している。【⑨中学校】

・障害を持っている生徒は運動能力が低い子が多いので、そのまま合同で実施すると通常級の生徒の練習にならなかつたり、競技性を失ってしまったりする。そのため、例えばサッカーで3対3をする時には、支援級の生徒と共に教員が入るなどのサポートを行うことがある。【⑩中学校】

・T1 教員が話したことを T2 教員が改めて説明し、生徒が本当に理解したかを確認している。また、体育の授業でも ICT 化が進んでいるので、授業時に IC 機器を使用することがある。**【⑩中学校】**

・なかなかルールが分からないことがあるので、逐一説明をする以外に、授業が終わった後に教室で改めて話をすることもある。しかし複雑なことは理解出来ないなので、できるものから頑張ろうというアドバイスをしている。運動はもともと皆苦手なので、辛い、苦しいという意識を持ってしまうと取り組まなくなってしまう。子供が楽しいと思えることが一番だと思う。**【⑩中学校】**

・外周走の時など、障害を持つ生徒へ教員の目がどうしても行き届かなくなる場合は、周囲の生徒に注意を頼んだり、コースを変更して教員の視界に収まる範囲で運動をさせたりしていた。より少人数グループで行ったり、習熟度の高い生徒とのグループに混ぜたりすることもした。**【⑪高等学校】**

・骨形成不全の生徒の筋力補強では、運動をさせながら本人と緻密なコミュニケーションを取り、無理や負担のないようにさせていた。確認しながら懸垂や腕立てなどの回数を少しずつ増やすことで、本人が積み重ねによる成長を実感できた。**【⑪高等学校】**

・障害があるからといって特別扱いをし、周りが何でもやってしまうと生徒の将来的にも良くないので、なるべく他の生徒と同様の扱いをして、本人の出来る範囲で頑張らせるようにしている。**【⑪高等学校】**

・勝敗へのこだわりが強く、授業中に暴れてしまう生徒に対しては、授業内容の変更やストレス発散用のダンボールを用意してあげるなど、教員がサポートをしていた。**【⑪高等学校】**

・体育の授業に限らない配慮として、複雑な指示は避け、ユニバーサルデザインを使った学びの場となるようにしている。指示は短く、一つのことだけにしたり、ここは先生の話聞く場所ですよ、ここは活動する場所ですよ、というのを明確に分けたりしている。体育では、例えばバットを使うようなソフトボールや野球では、道具を持たせる前に使い方や注意点を具体的に話し、更にルールの違反をするとこういうことになる、怪我をさせてしまうということを明確に説明している。**【⑫高等学校】**

・活動場所を示す時は、言語ではなく視覚で伝えている。黒板に体育館の全体を書き、色分けをして、「この赤い場所でしか動いてはいけないよ」などと伝えている。バスケやサッカーでは自分のゴールにシュートする子もいるので、ゴールに色付けしている。**【⑫高等学校】**

・運動が出来る子と出来ない子が混在している中で授業をする難しさはあるが、ルールを出

来るだけ緩和（バレーボールのトスを何回でもして良いとするなど）して、皆一緒にやっている。以前支援級にいた生徒以外でもグレーな子はいるので、常に配慮している。競技自体は基本、他の学校がしていることと同じことをしているが、授業は走るなどの単純な動きを主とし、複雑な球技などはルールを易化している。【⑫高等学校】

2-5-5 障害者が運動・スポーツを実施する際の障壁・課題

運動・スポーツを実施する際の障壁・課題は、学校以外で運動・スポーツを実施する機会が少ないという意見が多く挙げられた。また、障害のある児童生徒は、公立学校の運動部に入部することもハードルが高いことが多い。

【ヒアリング結果より】

・個別支援学級の児童で、放課後や休日に外で遊んだり、スポーツの習い事をしている人は少ないように思える。当校の個別支援学級で、スポーツの習い事をしているのは、通常学級の児童と比べると少ない。地域のスポーツ団体などには、おそらく障害のある子どもにも分かりやすく指導をできる指導者が、なかなかいないのではないかと思う。また、保護者の方も、障害のある子どもを受け入れてくれるようなスポーツの習い事やスポーツ団体が、どこにあるかの情報は持っていないように思われる。指導者がいないことは、大きな問題。【①

小学校】

・放課後・土日にスポーツをしたり体を動かす遊びをするかは、保護者の意識の問題が大きい面が実際にあると思う。子どもの「サッカーやりたい」等の声に動く家庭だと、地元のサッカースクールに入れたり、外で一緒に体を動かしている。保護者に仕事があったり、「土日は休みたい」という場合は保護者が活動に連れて行ったりするのは難しいこともあり、金銭的な問題もあると思う。教室に通ったり保護者が送迎したりすることに積極的でない家庭だと、土日などは家で過ごすことが多いと思う。【②小学校】

・通常級の子が行くようなサッカークラブや野球クラブへの参加のしにくさはあると思う。

【③小学校】

・特別支援学級の児童が中学校の部活に入れるのが心配。中学校の運動部へのあこがれを持つ児童が比較的多いものの、レベルが高かったり体力的に及ばなかったり人間関係が煩雑であったりと、「スポーツを楽しみたい」という感覚で入るには難しいのではないかと考えている。【④小学校】

・スポーツ教室に通わせていない家庭もそういったことに興味がないわけではなく、むしろ「通わせたい気持ちはあるが受け入れてくれる場所が少ない」といったところに悩んでいる。一般クラスには受け入れてもらえない・断られるかもしれない・受け入れてくれるところは遠いから通わせにくい等様々な要因が見受けられる。【④小学校】

・知的障害の生徒は土日に一人で遊びに行くことは難しく、家の中でゲームなどをして遊んでいる。知的障害の生徒もコミュニケーションを取ることが苦手であり、自分からほかの生徒を遊びに誘うことは出来るが、その後が続かなくなってしまうたり、ゲームのルールが理解出来なかったりといった傾向にあり、近隣の子とも遊ぶことは難しいようである。【⑥小学校】

・支援級の子にとって、運動部に入ることはハードルが高い。通常級の生徒と同じ練習メニューについていくことはできない。【⑦中学校】

・支援級の生徒は卒業後も支援学校の開放などの運動の場を利用できるが、ボーダーの子たちはそうではない。そういった子は一番機会に恵まれていないと思うので、支援級の教員としては勤務時間が長く難しいけれど、なにか出来ることはないかなと思う。【⑧中学校】

・大勢でする球技などは社会性の要素が関わってきて、他者とトラブルになるなどであまり経験をつめないということもあるのかもしれない。スポーツクラブに行くにしても、全員ではないと思うが、集団の中のルールやマナーを理解するには外部の支援が必要な子もいるため、難しいこともあるのかもしれない。【⑧中学校】

・自分たちの自治体は財政難で、3日に1人しか介助員が来ない。自治体によっては介助員が5、6人いるのに、どんどん人件費が削られてしまっている。自治体の障害者理解が乏しいと感じる。【⑧中学校】

・地域のクラブ参加が消極的なのは、本校の交通の便が悪く、放課後スポーツクラブに行くには保護者の送迎が必要なこともあるかもしれない。保護者らも働いている方が多いので、まず難しい。運動より、他の子供たちと同様にゲームがやりたい子が多い様子。【⑩中学校】

・発達障害の強い子は自分勝手な行動を取ることがあるが、教員1名で見ている場合はその子ばかりを見るわけにはいかないので、教員の人材配置をもっと改善したい。体育に限らず、数はあまりいないが、特に症状が重い生徒には個別で教員をつけることがある。介助員が付くというわけではないので、教員の手が回らなくなることがある。【⑫高等学校】

・教員にはある程度の特別支援教育の知識はあるが、特別支援の子供を指導するためにはより高い意識と、特別支援の専門性をつける必要があると感じる。また、こうした方が良いと

分かっている、実際の授業に活かさないことがある。授業のUD化には取り組んでいるが、なかなか浸透していかないところもある。【⑫高等学校】

・小中で運動の輪に混ざれなかった子が、運動嫌い・苦手になっている傾向は大いに感じる。そうした生徒は体育に限らず他の授業にも出られなくなり、学校自体に来られなくなる場合もある。【⑫高等学校】

・春休みなどの長期休暇中にもほとんど運動をしないという生徒は多い。体育の教員は運動ということで障害スポーツにつなげることを考えているが、小中でスポーツを経験していない子たちには厳しい目標であると感じる。生徒の将来に係るスポーツを、学校現場でどれほど行えるかという心配は常にある。【⑫高等学校】

2-5-6 運動・スポーツ無実施層への働きかけ

運動・スポーツが苦手な児童生徒、消極的な児童生徒への働きかけとしては、「ルールを簡易化・ゲーム化する」、「個々の課題に応じて目標を設定する」、「教員とのコミュニケーションを通じて働きかける」、「楽しさを感じられるように遊びの延長とする」などの意見があった。また、嫌がる生徒には無理強いはいらない、という意見が多くみられた。

【ヒアリング結果より】

・個別支援学級の児童は、ゲームや携帯など、他の遊びが充実していて、そちらに意識がいかってしまう。運動まで気持ちが行かない。ギガスクール構想で1人1台のタブレットが配られたが、みな大好きで、そちらに意識が行き過ぎてしまうので、タブレットを実施するタイミングなどを考えている。最初は、みな動かない。ただ、体を動かすことが楽しいことがわかると（動く喜びが分かると）、小学生などで、もっともっとというようになり、気持ちも変わってくる。指導方法で、変わらせることはできる。ただし、例えば、自閉症の子は、運動に対して意識があまりないといったこともあるので、その辺は色々、対応を変える。運動が楽しいと感じてもらえることが重要。なので、まずは、みんなができることをやるようにしている。例えば、球技では、ボールを投げることができたら1点、など簡単なものとする。だんだんできるようになったら、例えば、遠くまで投げられるようになったら点数を増やすようにするなど。ゲーム化するように意識している。【①小学校】

・勝ち負けにこだわり体育に積極的になれない生徒や興奮してしまう生徒への対処として、チームスポーツをする際にはその競技でどのようなルールがあるか、担任の先生とコミュニ

ケーションを取りながら、事前に確認している。【②小学校】

・児童それぞれの課題が異なるので、ゆっくり少しずつ嫌にならないように、体育に参加できる機会を増やすようにしている。「先生が隣を走るから一緒に走ろう」というような無理強いや強制はせず、それよりも本人に寄り添って、授業の内容に対して興味や参加意欲が見えた時に促して入らせている。児童はそれが授業時間の45分ずっと出来るわけではないので、今日はこれだけ参加できたという部分を評価して、次につなげていくようにしている。また、必ずしも前回15分出来たから次も同じく出来るものでもないので、一定の期間を通して見ていくことが大事。【③小学校】

・単元による拒否反応を見せる児童に対しては無理に参加させるのではなく「見たくなったら参加しにおいで」等、自由参加のはたらきかけを行っている。なお、「寒くて出たくない」といって拒否反応を見せる児童はいる。体育の時は基本半そで短パンだが、特別支援学級の子は寒さで体育どころでなくなる子もいるので、そういう場合は固いことを言わず長ズボンを履かせたりもする。【④小学校】

・自分から外で遊ばない子、遊びを制限させている子など、休み時間での運動が十分ではなく運動不足になる子が多いため、今年度から朝の1時間目後半の時間を使って1～5年生までの主な3クラスのうちの2クラスの子たちには朝の会のあと、体を動かす時間として帯時間をとっている。音楽に合わせて軽いストレッチを行ったり、時期によっては中庭で鬼ごっこを行ったり、一般学級とラジオ体操やソーラン節の練習を合同で行ったりしている。

【④小学校】

・男子生徒は体育の授業の際、嫌だ嫌だと言いつつも着替えや集合の拒否はせず出席している。嫌とは言いつつ楽しんでいっている。体育を拒否するほどの苦手意識になるような心の傷は無いように思える。【⑥小学校】

・男子生徒への具体的な対応は、まずは本人に聞き、どんなことが出来るか確認しながら、徐々に取り組ませる。「これやってみたら」と声を掛けても本人のやりたいことではないと、まったくもって興味を示さない。本人がやると言っても、ボールを使う場合、投げるのか転がすのかといったところから確認する。いまは縄跳びをやっているが、ほかの生徒は前跳びの練習をしているが、男子生徒にはまず長縄、短縄のどちらをやるか確認する等、本人がやれそうなところを自分で見つけてやらせるようにしている。本人に考えが浮かばない場合は教員側から「これはどう」と提示している。うまく本人にすっと落ちれば「やる」となるが、落ちないときには何もせず1時間過ごすこともある。【⑥小学校】

・行くのを嫌がる生徒に対しては、知的級では通常級でやって分からなかったことをもう一度自クラスで復習させて、ここまでできたから次はここまでやろうとして送り出している。情緒級では、情緒の乱れがある時は無理せずクラスでクールダウンさせる。無理に参加させることはしない。【⑦中学校】

・体育で通常級に行くことを嫌がる生徒は多いが、本学校の地区的に、通常級の生徒が支援級の生徒の顔見知りであることが多いので、教員の指示を通常級の生徒がすぐに支援級の生徒に教えてあげることがある。そういう体制が整っているので比較的授業はスムーズに行えている。しかし普通はこうではなく、場合によっては支援級の生徒が晒しものようになることもあるので、交流を難しく感じることもある。通常級に混ざるのが嫌だという生徒で、単純に運動が嫌で混ざるのが嫌という子はそこまで多くないと感じる。半数以上の支援級の子たちは小学校の途中まで通常級にいたために、色々な場面で嫌な思いをしてから支援級に来ているので、通常級に混ざるとその時の嫌な記憶が想起されて辛いはずなので、混ぜるクラスを吟味するなどの対応をしている。【⑧中学校】

・持久走を嫌がる生徒に関しては、最後にペースが上がれば褒め、「最後まで頑張ろうとしていたね」と声掛けをして成功体験にしていた。これは教師らで褒める意識をして声掛けをしていた。他には、10分間走で最初は歩いていても、最後に少し走っていれば「それだけ体力があるんだね」と褒めた。【⑨中学校】

・発達障害の生徒には言語での指示がうまく通らないので、視覚に訴える簡単な指示を出すようにしている。それから運動の充実感と楽しさを得られるように、遊びの延長でスポーツに入っていける流れを作っている。【⑫高等学校】

2-5-7 その他

その他の意見は下記の通り。

【ヒアリング結果より】

・個別支援学級において、1年生のうちから、体育を楽しむように進めていると、児童も体育に目が行くようになる。ただし、これを意識的にやらないと続かない。小学校6年間だけでは厳しいので、中高と続けられると良い。そのためには、指導者(数、教えられる人)が課題となる。出前授業などで、放課後に定期的に来てもらい、運動などをやってもらえると良いのではないかと。そういった機会があれば、参加する子もいると思う。【①小学校】

・保護者への働き掛けも重要かもしれない。保護者とは年3回、面談をしているが、主に生活・学習・進路のことが中心になっており、体育や運動については伝えていない。運動についても、もっと発信した方が良いかもしれない。【①小学校】

・スポーツなどの活動的なことをやらせたい家庭の子どもであれば卒業後も取り組んでいるが、積極的でない家庭の卒業生はどんどんスポーツをやる機会が減る傾向にあると思われる。【②小学校】

・教員の指導としては、出来るように粘り強く教えるのも必要だが、「これは楽しいぞ！」というのを見つけてあげることの方が重要である。例えば、球技はすごく苦手でも、走ることで力を発揮する児童もいる。出来ることや得意なことを理解すると、色々なことに積極的になるので、いろいろな見方が大事である。やれること、得意なことからまず取り組めるように工夫して、指導の中で考えていくべき。【③小学校】

・肢体不自由の生徒に対しては、普通校の特別支援学級で良いのか、特別支援学校のほうが良いのではと思うときもあるが、支援学校の教員から支援学校生徒の少なさを聞くと、楽しく生活できるのは今かと思える。今後の成長がどこまでサポートできるかという不安はあり、支援学校のほうが良いと思えることもあるが、友達との交流の面では普通校の特別支援学級で良かったのではないかと思う。【④小学校】

・きっかけ作りが重要だと思う。運動が苦手な生徒が多いので、まずは興味を持てる場が必要である。何か一つ好きなことを見つけて、それを自分の出来る範囲でやってみる。それが発展していけば、やがて障害者スポーツという大きなものにつながっていくのではないか。

【⑦中学校】

・例えば学校の部活動では、サッカー部はサッカーだけ、バスケ部はバスケだけしかできない。だが海外だと中学校などでも、いろいろなスポーツに取り組める環境がある。そうすれば色々なスポーツに挑戦できる。障害者でも様々な運動に取り組んでいける場所が、小さいころから親と通える自分が生まれ育った環境や地域の中にあると良い。人間関係も構成出来るような場が欲しい。【⑧中学校】

・車椅子スポーツで活躍している人は、事故などの後天的な原因から車椅子生活をしている人なので、そもそもの力が強い。バスケやラグビーはほぼ格闘技と言える。しかし、本校の生徒たちは生来の虚弱ゆえに車椅子を使っているので、それを見て自分もスポーツをしようなど、これが自分に結びつくと思うことは少ないと思う。元気な人が競技スポーツをしているので、マヒのある子たちなども実際には競技を楽しめないと思う。【⑨中学校】

・オリパラは、ボッチャやシッティングバレーボール、ブラインドサッカーなどのテレビ録画を生徒に見せた。選手たちの技に生徒たちは驚いていて、特にボッチャに関しては競技への意欲が増していたようだった。【⑩中学校】

・障害を持つ子供の運動習慣は二極化しているように感じる。学校に限らず、行政でスポーツの管轄している場所がスポ庁や文科省と違うのは良くないと思う。国体をやるにしても、健全者と障害者で管轄が違う。同じスポーツに関するものなのに、なぜそこで明確に分けてしまうのか、そういう所で分断が進んでいるのではないかと思う。障害者は障害者スポーツセンターに行かなくてはいけない、という意向を感じる。【⑫高等学校】

・発達障害を持つ生徒の数は増加傾向にあると感じる。本校に限らず、市の特別支援学校でも、生徒数が増えたことで校舎数を増やしたり、新たに特別支援学校を作ったりしている。従来の特別支援校では抱えきれない生徒が本校へ流れてきている感じもあるが、本来は支援校でマンツーマンに近い指導を受けるべきと思う。親の意向が関係しているのかもしれない。【⑫高等学校】

第3章 個人ヒアリング調査

3-1 調査概要

3-1-1 調査目的

過去1年間に1回もスポーツ・レクリエーションを実施していない障害者当事者（障害種・程度別、年代別）が、スポーツ・レクリエーションを実施しない理由と、スポーツを始めるに当たっての条件（環境及び心理的要因）等、障害者のスポーツ参加の阻害要因を障害種や程度別に把握・分析する。

3-1-2 調査方法

ヒアリング調査（オンライン）

3-1-3 調査内容

個人へのヒアリング調査項目は下記の通り。

- ・ 障害児・者の基本情報（障害の種類、障害者手帳の保有状況、在籍する学校種別など）
- ・ スポーツ・レクリエーションの実施に係る阻害要因とスポーツを始めるにあたっての条件、必要な配慮
- ・ 障害のある児童生徒について、学校体育（小・中・高等学校、特別支援学校等）等の学校内のスポーツ活動（体育の授業及び運動部・クラブ活動における実施状況を含む。）への参加にあたっての条件、必要な配慮等
- ・ スポーツ以外のクラブや同好会・サークルへの加入状況等

3-1-4 調査期間

令和3年2月14日（月）～2月28日（月）

3-1-5 調査対象

障害児・者本人（7歳以上）及び本人が18歳以下または回答困難な場合は家族を対象とし、合計100人にヒアリング調査を実施。

障害種別	件数
肢体不自由	27
視覚障害	9
聴覚障害	10
音声・言語・そしゃく障害	7
内部障害	8
知的障害	25
発達障害	33
精神障害	19

※重複障害はそれぞれの障害種別でカウントした。

3-2 運動・スポーツの実施状況（障害種別）

個人ヒアリング調査から、明らかになった運動・スポーツに対する意識・経験、実施する際の障壁・課題、必要な配慮・支援について、障害種別に分類した。

■肢体不自由

肢体不自由では中途障害の場合、運動・スポーツがもともと好きだったが、受傷後に実施が困難になったケースがあった。また、実施の障壁には障害そのもの以外にも、外出に制限があったり、バリアフリー化が進んでいない場所への移動は困難などの理由で実施できないという意見もある。

【運動・スポーツに対する意識・経験】

- ・中学時代は陸上部で、体を動かすことは好きだった。汗をかくことは体によいと思っている。
- ・入院前はアウトドア関係の会社の小売業で接客をしていた。釣りに行ったり、キャンプに行ったりもよくしていたが、体が不自由になってからは一切行っていない。
- ・運動、スポーツをすることについては、若いときから、そんなにスポーツをガンガンやるほうではなかった。
- ・運動、スポーツをすることは好き。だが、日常の動きだけでも息苦しいため、現実的にはできない。
- ・体を動かすことは好き。止まっていると様々な変なことを考えてしまうが、体を動かしていると気が紛れる。それが体を動かすのが好きな理由。
- ・学生時代から運動は好きで、バドミントン部に所属していた。社会人になってからも10年ほど前まで趣味のサークルでバドミントンをしていたが、病気のために止めてしまった。

- ・スポーツはそんなに得意や好きな方ではないが、全くしなかったわけではない。スキーや水泳はやっていた。障害を負ってからは体力を維持するために、今は車椅子場で運動したり外を歩いたりしている。
- ・事故の前から普通にスポーツはしていた。チューニングカーのレースにも参加していた。受傷後は車椅子ラグビーの全国大会に参加経験あり。前も今も運動を嫌いになったことはない。
- ・運動が嫌いということはないが、生まれた時に背中を手術したので、医者から前屈はしないようにとされている。
- ・ここ数年で歩行がより困難になりますます運動をしなくなったが、以前はウォーキングは好きだった。

【障壁・課題】

- ・運動できない一番の原因は手足を自由に動かすことができないことにある。
- ・障害が右半身麻痺で思ったように体が動かせないことが一番のネック。どうしたら動かせるようになるかは難しい。また、動かすと痛みもある。
- ・一番の障壁は時間がないこと。
- ・体を動かすと息苦しくなることが障壁。
- ・運動、スポーツをすることはハードルが高い。昔から球技に取り組むのに時間がかかるため、自分の気持ちハードルになっている。他に技術の習得面でもハードルがある。
- ・バドミントンをするために体育館を借りると、自分たちで準備や設営をしなくてはいけないので、障害者は最初の準備や設営からとても大変。
- ・本当は積極的に外出したいが、外には意外とバリアが多いのでなかなか動けない。
- ・2015年くらいから床ずれがひどくなり、休職して治療に専念している。
- ・コロナの前はスイミングへの意欲があったようだが、コロナ禍の今ではそこまでではない。
- ・水泳だけは今もやってみたいと思うが、施設に行くまでの良い手段がないので腰が上がらず、衛生面も気になってまだ行けていない。

【必要な配慮・支援】(何があれば運動・スポーツができるか、やりたいと思うか)

- ・片手で扱えるような道具があれば、今よりも体を動かすと思う。
- ・障壁を取り除くには体を動かすことに対しての痛みがなくなること。右も健常者の時ように動かそうとすれば動くが、自分の想像していない変な動きをするから怖さもある。動くがロボットのように動くので関節に痛みが走り、動かしたくなくなる。
- ・時間を確保するために、代わりに保育園に子どもを迎えに行ってくれるサービスや家事代行サービスなどその時間をスポーツに充てるためのサービスがあると面白いと思う。
- ・高濃度酸素を吸いながらであれば、ある程度は体を動かせると思うため、酸素ボンベがスポーツ施設にあれば運動はできると思う。
- ・運動する時の補助器具があるとよい。歩くことをサポートしてくれるなど、普通のウォーキングだけでなく負荷をかける感じがあるとよい。普通の一步でも筋力がつくようなものがあるとよい。
- ・(市営の体育館でスポーツをするときに) もう少し準備や設営に関して支援があれば、障害者でも運動がしやすかったのではと思う。
- ・コロナ禍が明ければ、スイミングくらいはいくかもしれない。

・送迎サービスが欲しい。今の自分には移動が非常にネックになっている。家族に運転を頼むのは嫌。

■視覚障害

視覚障害では、運動・スポーツを実施する上での障壁・課題として、「スポーツ施設への移動手段が少ない」、「スポーツ施設によってはバリアフリー化されていない」などがある。また、配慮や支援については、「ポイントが付くなど、モチベーションがあったほうがやる気になる」、「家でも運動ができるように、視覚障害者にもわかりやすい動画を紹介してほしい」などの意見があった。

【運動・スポーツに対する意識・経験】

・運動、スポーツをすることが好き。何らかの形で運動は続けていこうと思い、障害が出てからも一人で水泳、ランニング、体操をするようにしている。

・「運動」「スポーツ」と聞いて連想することは、しんどい、息苦しい。時間を割くのでほかにやりたいことができない。パツと浮かんだのはネガティブなことだが、よく考えると、楽しいほうが多いので、今も続けているのだと思う。学校の体育は、目の障害が原因ではなく運動神経の問題で苦痛だった。

・目が見えなくても工夫次第でできる運動はあるので楽しかった。

【障壁・課題】

・障害者が利用できるスポーツ施設への移動手段が少ないと感じる。以前は運転が出来たのでスキー場に行っていたが、今は運転が出来なくなってしまったので行けていない。

・スポーツ施設によってはバリアフリー化されていない所もあり、別の障害の方には適していても、段差、ちょっとした板など視覚障害者には適していない場所がある。1 度行けばそこに段差があるなどを覚えるようにしているため何となくはわかるが、ただ 2 回目もスムーズにいかない場合もある。

【必要な配慮・支援】(何があれば運動・スポーツができるか、やりたいと思うか)

・視力が弱い場合、体の傾きやバランスが崩れ、パフォーマンスが変わってくる。大きな鏡の前に立つと今のバランスコンディションを数値化して、その上で「今日はどういうトレーニングをしたほうが良いですよ」とアドバイスをくれる AI 的なものがあつたら今以上に運動が楽しくなると思う。

・通勤のように強制的に目的があればやらざるを得ないと思うが、何の目的もなくただ 1 時間歩くというのは結構大変だと感じている。スマホに 1,000 歩ごとに 5 ポイントもらえるアプリを入れているが、そういったご褒美やその場所まで歩いていけば化粧品サンプルをもらえるなどがあればモチベーションになると思う。ただ歩くだけではなく、目的があるほうがやる気になると思う。

・施設があつても、障害によっては「一人での使用は NG、ガイドヘルパーの付き添いが必須」という規定があり、自由に使えないことがある。ガイドヘルパーがいなくても、インストラクターが目配りしてくれる、人員を増やすような対応をして欲しい。

・家でも運動ができるように、視覚障害者にもわかりやすいストレッチやヨガの動画の紹介をして欲しい。

■聴覚障害

聴覚障害では、運動・スポーツ実施の障壁として「スポーツクラブに通いたい、指示が聞こえないと思って腰が引けてしまう」という意見があった。必要な支援としては、「シニアになって耳が聞こえにくくなる人も多いので、シニア世代専用の公共の施設があれば通う気になる」「障害者のためのデバイスの充実」などの意見が挙げられた。

【運動・スポーツに対する意識・経験】

・小学校の頃は町内の友だちと草野球をやっていた。勝った負けたではなく、みんなで集まって野球を楽しんでいた。野球の時は打って投げるものだから、耳が遠くても不自由なく遊べた。

・耳のことがあってチーム競技ができないので、個人で体を動かすこととして陸上をやっていた。その後は乗り物を使ったスポーツ的なものにシフトしてきている。

・運動、スポーツは嫌いである。

・恵まれた環境にいたので、運動は自然と好きになった。体格が良かったのでバレーボールクラブに誘ってもらい、今でも地域のシニアクラブに参加している。

【障壁・課題】

・スポーツクラブに通いたい気持ちはあるが、教えてくれることが聞こえずに実践できないと、教えているほうも腹が立つだろうと考えるため、スポーツクラブは腰が引けてしまう。

・耳が聞こえないのは先天性なので、きちんと聞こえる時と聞こえない時の差がわからない。後天的な障害がハードルになって達成感を感じることができずに運動につながらないことはあるだろうが、自分は幸いにも先天性で差がないため、その意味でのハードルはない。

・聴覚障害については金銭的なことが障壁になる。無料であれば行こうと思えるが、入会金にも対応できない人もいる。

【必要な配慮・支援】(何があれば運動・スポーツができるか、やりたいと思うか)

・シニア世代専用のそんなに難しくない簡単なミニスポーツクラブのような公共の施設を用意してくれれば、週 1～2 回は通う気にはなる。シニア世代は普通の人でも年を取って耳が聞こえなくなる人も結構おり、教えるほうもそこは気を遣って大きな声で話をしてくれるのではないか。そのような施設があれば行ってみたい。

・民間の会社、学校、行政が三つ巴になって SDGs を推進していく取り組みとして、障害者へのデバイスの充実や移動支援のケアが更に確立していくことを望む。障害者と健常者に垣根を作ってはいけない。障害のためにスポーツ施設を実際に利用することは出来なくても、見る楽しさがあると思う。

■内部障害

内部障害では、運動・スポーツ実施の障壁・課題として「酸素ボンベを持ち歩くのが大変」、「外見から障害者だとわからないので、発作で倒れたときが心配」などの意見があった。また、必要な支援や配慮として「誰が言っても温かく迎えてくれるようなスポーツ施設があれば行ってみたい」、「移動手段が便利になれば機会が増えると思う」などの意見が挙げられている。

【運動・スポーツに対する意識・経験】

- ・自衛官であったことから運動は得意だったが、今は歩くこともままならず、今年に入ってから玄関の外に出た回数は数回のみである。
- ・運動、スポーツをすることは好きではない。基本的に怠け者で、じっとパソコンを見たり本を読むのが好きなため、昔から体を動かさそうという気にならない。
- ・学生時代は特に運動をしていなかったが、社会人になってから打ちっぱなしのゴルフや水泳に時々いく。気分転換になる。
- ・スポーツは大好き。

【障壁・課題】

- ・酸素を吸っているが、外出の時にリュックに入れて持ち歩くボンベが重い。マンションの2階はエレベーターではなく、階段の上り下りをしなければならず、もう少し軽くなれば外に行きたい。
- ・障害が外見から分からないので、発作で倒れた際に周囲からのサポートがあるか不安で激しいスポーツはできない。

【必要な配慮・支援】(何があれば運動・スポーツができるか、やりたいと思うか)

- ・ポケットサイズの酸素発生器ができれば軽くなる。
- ・近くに誰が行っても温かく迎えてくれるようなスポーツ施設があれば行ってみたいと思う。
- ・移動手段が便利になればもっと運動の機会が増えると思う。
- ・また運動を始めるなら、出来る環境と一緒にやる仲間が欲しい。月額いくらジムは行かないと損だと思えば、1回ごとに支払いをするジムが増えるとより気楽に利用できるかなと思う。

■知的障害

知的障害では、体を動かすことは好きという人が多いが、実施の障壁・課題として、「手伝ってくれる人がいない」、「スポーツ施設の費用や安全面」、「本人が運動をしたい場合は、親も一緒にやらないとならない」、「付き添いが大変」などの意見が挙げられている。必要な配慮・支援には、「手伝いをしてくれる人、見守ってくれる人」、「たくさん動いても危なくない施設」、「他人と会わずに運動できる施設」などが挙げられている。

【運動・スポーツに対する意識・経験】

- ・家の中では走り回ったり暴れたりしている。体を動かすことは好きである。笑いながら走って暴れているため、体を動かすことは好きだと思われる。どんどん走り回って、くるくる回って笑っていたりする。
- ・運動、スポーツは好き。体を動かしていると楽しそうにしている。
- ・運動、スポーツは嫌いだと思う。体育も苦手だと言っている。
- ・運動、スポーツをすることが好き。何でもやりたがるが、普通の子と一緒に集団スポーツをするのは難しい。
- ・運動、スポーツをすることが好き。基本的に、家ではダンスを踊っている。
- ・運動、スポーツは嫌い。未熟児で産まれたことで体幹が弱い。
- ・今は特にやっているスポーツはないが、小学校の時はサッカーが好きだった。柔道も少し習ったが、すぐやめた。中学ではサッカー部に入ったが、不登校のためあまり行っていなかった。ダイエット目的で自分と一緒にウォーキングをすることはある。
- ・息子は運動は好きな方だった。近くに障害者スポーツセンターがあったので、知的障害クラスの水泳に通っていた。
- ・体を動かすのは大好きで、1年生か2年生ごろからスイミングスクールに通っている。泳ぐのも大好き。最近は少し減ってきたが、外で遊ぶのも基本的に好き。

【障壁・課題】

- ・手伝ってくれる人がいない、スポーツ施設の費用、安全面、スポーツ施設が近くにないことが障壁。
- ・一番大きな障壁は、本人を連れて行くだけでなく、親も一緒に運動しなければいけないことである。水着になることを考えると親のほうが尻込みしてしまう。また、ヘルパーに依頼する場合も、2時間で5,000～6,000円くらいかかってしまうため、ためらいが出てしまう。
- ・一緒に行く時間が保護者になく、費用が掛かることが障壁。
- ・運動する場所までの付き添いが必要な点が障壁。親が元気なうちは送迎できるが、今後、親が元気ではないような時期が来た時には送迎は難しくなるという不安がある。また、今は親が空いている時間にしか連れていけないことも障壁である。
- ・卓球をできる場所が近くにないことと、送迎がないことが障壁。
- ・人と会いたくないのでジムなどの施設の利用は出来ない。本人はダイエット目的でそれらの運動をしてい

だが、かなりストイックに捉えてしまい、向き不向きを強く感じてなかなか続けられなかったのかもしれない。周囲への騒音も気にしていたかもしれない。

- ・今入所している施設に、運動をするプログラムがない。
- ・自閉症なので普通の習い事に通うのが難しい。

【必要な配慮・支援】(何があれば運動・スポーツができるか、やりたいと思うか)

- ・手伝ってくれる人がいて、スポーツ施設が無料、もしくは格安で利用できたらよい。安全にケガをしないように見守ってくれる人がおり、一緒に運動もしてくれるとうれしい。
- ・ジムで、障害者の行く曜日が決まっており、その日は見守る人が通常より多い体制になっていると連れて行きやすい。送迎が付いているとなおよい。パーソナルトレーナーがいたらもっとよい。
- ・障害者に理解のある人の中で運動ができる場所があれば参加する機会は増えると思う。送迎があれば子ども一人でも行けるので、今よりも運動ができると思う。
- ・運動する場所までの送迎があれば、もっと運動できると思う。
- ・本格的に卓球を教えてくれる施設が近くにないので、電車か自転車で通える場所にある、もしくは送迎があるともっと行くようになると思う。
- ・本人は金銭的なメリットが一番食いつく年頃であり、「100円あげるから頑張りな」と言えばやりそう。
- ・他人と会わない施設があればそこへ一緒に行けるかなと思う。
- ・施設でも、危なくないポッチャのようなスポーツの時間が週に1、2回でもあれば良いと思う。今でも機会があれば息子は積極的に参加すると思う。

■発達障害

発達障害では、運動・スポーツが「どちらかといえば嫌い」という人が多かった。障壁・課題としては「時間がない」、「モチベーションがない」、「興味がない」などが挙げられ、運動そのものに関心がなく実施していない事例や、健常者と同じ「時間がない」などの理由で実施していない人もいる。

【運動・スポーツに対する意識・経験】

- ・運動、スポーツをすることは好き。もともと学生時代は運動がすごく苦手だったが、社会人になってからは自分のペースでやれることと成績がつかないため好きになった。
- ・運動、スポーツをすることは好きではない。スポーツをやってもうまくできないので嫌になってしまった。
- ・運動、スポーツをすることは好きではない。
- ・運動、スポーツは好きである。小さい頃から公園によく連れて行き、体を動かすことは好きであったが、学校の体育の授業は大嫌いである。
- ・好きか嫌いかという点多分嫌いで、苦手意識があると思う。
- ・学生の時は運動があまり好きではなかったが、社会人になって身体を動かす職に就いてから運動が好きになった。
- ・どちらかといえば嫌い。もともと障害の特性で運動機能が低いので、自然と運動することに対して消極的になってしまった。
- ・中学生くらいまではそんなに好きでなかったが、高校生から好きになり始めた。
- ・運動は嫌い。小学生の頃は絵を描くなどの一人遊びが好きだった。運動はもともとしないし、興味なかった。
- ・運動自体が小さいころから苦手で、昔も今も全然やっていない。友達と遊ぶレベルの運動も下手。家の中で過ごす方が好きな子供だった。
- ・発達障害の診断後、療育センターから協調運動障害もあると言われた。その通りに運動がひどく不得意で、何もできず、楽しくないから運動はしないという現状。
- ・スポーツは得意ではないので、日頃のウォーキング以外ではしていない。高校野球などを見る方が好き。
- ・子供はスポーツは全く好きでない。子供の時に周りから笑われた経験が多く、運動に対して嫌悪感がある。
- ・スポーツは好きではない。一年生の時に鉄棒が出来ないという所から他の運動もほとんど出来ない。
- ・子供は身体を動かすことは嫌いだと思う。走ったり飛んだりが本当に出来ない。頑張れば走れると思うが他の子の半分ほどの速さでしか走らない。

【障壁・課題】

- ・コロナになりホノルルマラソン大会がなくなったのが障壁。
- ・続けるモチベーションがないことと時間がないこと。

- ・運動は楽しいものだとどう伝えるかが難しい。
- ・施設が使えないことに障壁がある。
- ・子供がやりたいと言ったら、特に問題なく自分で、携帯などで調べて見つけるのはできる。ただ、申し込む、体験するとなると一人では難しいので、そこは家族の手助けが必要。
- ・今している運動は、学校の登下校で坂道を意識して歩く程度。何かスポーツをしようとしても、勉強やバイトに時間を取られてしまい、お金がかかるのでできていない。
- ・これがあれば運動に興味を持ってそうか、ということもあまり思わない。スポーツが苦手な人に無理して興味を持たせる必要はないと感じる。
- ・数年前はジムに行っていたが、仕事の影響などで続けられなかった。
- ・皆と一緒に何かをするのも難しい。一つのことしか注意が払えない特性が一番の障壁になっている。
- ・外で走り回ることに興味が無さそう。

【必要な配慮・支援】(何があれば運動・スポーツができるか、やりたいと思うか)

- ・運動量や歩数に応じて特典がもらえるとモチベーションになる。ウエイトを付けて歩くなど日常の動きをトレーニングにできたらもっと効率よくできると思う。
- ・本人が何をすれば楽しいのかを丁寧に考えてくれるような場所やサービスがあれば今よりも運動をすると思う。
- ・子どもはゲームが好きなので、スポーツにゲームがひもづいていたらやる気が出ると思う。任天堂のリングフィットアドベンチャーを市営の体育館できて、アスレチックみたいなバーチャルな感じで体を動かせるとうい。
- ・健常者向け、障害者向けと分けるのではなく、どちらも OK という習い事が増えたらよいと思う。
- ・障害に応じてこういうスポーツが出来るという情報を、役場やインターネットで紹介してくれたら良いと思う。
- ・障害者のハンデをサポートする仕組みをもっと取り入れてもらえれば、障害者の運動機会が増えると思う。
- ・自分は他人と競うことが苦手なので、ゆるく身体を動かす目的の運動がしたいが、そうではない目的の人もあるので、目的ごとに違うコースが選べたら良い。
- ・他人と競ったり比べられたりは苦手なので、そういうことを意識せずに出来るスポーツなら続けていけそうだと思う。
- ・人と比べられない設備があればするかもしれない。
- ・今はコロナ禍のために行事が全くないので、何か運動をするイベントがあれば良いなと思う。イベントなら子供も参加しそうである。
- ・運動へチャレンジするハードルを下げて、福祉サービスとして気軽に利用したい。民営施設でも割引になるサービスがあれば利用するかもしれない。
- ・見て学べ、ではなく運動のコツを上手にピンポイントで伝える教え方をしてほしい。
- ・簡単なボルダリングのような、一人でやって一人でゴールできるスポーツが気軽に出来る施設が近くにあれば良いと思う。

■精神障害

精神障害では、運動・スポーツで楽しい経験をしたことがなく、好きではないという人が多かった。障壁・課題としては、「人と関わること」や「外出すること自体」に困難さを感じる人が多い。必要な支援や配慮については、他人と関わったり他人から見られることが苦手なので一人でも実施できる運動・スポーツや場所があれば、実施できるかもしれないとの意見もある。

【運動・スポーツに対する意識・経験】

- ・病気になってすぐに会社を休職して時間ができたこともあり、運動してみようとジムに入ったが病気で体調に波があるため、長続きせずに終わった。
- ・運動やスポーツをすることは、どちらかといえば嫌い。苦手でもある。
- ・スポーツを見ることに興味はない。やることにも全く興味がない。運動・スポーツにはもともと興味がない。
- ・運動、スポーツをすることは好きではない。生まれてくる赤ちゃんのために歩いていたが、学校の体育の授業でうまくできなかった思い出としかなく、やりたくないなという結論に至った。
- ・運動、スポーツをすることが好きではない。体温が上がると咳が出ること、紫外線アレルギーがあり、真夏は全身防備をしてもブツブツができるため、外に出ること自体があまり好きではない。
- ・運動、スポーツをすることが好きではない。そもそも、体育の時間に友達とうまくコミュニケーションが取れなくてひとりぼっちだったなどのトラウマがある。
- ・小学校、中学校、高校を通して体育は得意でなかった。どちらかといえば嫌い。
- ・小学 3 年生くらいから運動は苦手。集団行動が苦手なので運動会は特に辛かった。今でも苦手意識を持っている。

【障壁・課題】

- ・運動のためにどこかに行くことは負担になる。家の中でできればよいかと言ってもゲームみたいなものではないこともある。
- ・運動できていない理由はブランクもあり、急にスキーがやりたいと思っても 10 年以上やっていないので、事故らないかとも思う。お金のこともあり、複合的な要因がある。
- ・僕はメンタル系の疾患なので人が集まる場所に行けないため、スポーツジムは通えない。
- ・そもそも外出するのが億劫。
- ・人と関わりを持たなければいけないことが障壁。
- ・運動や集団スポーツが嫌だというトラウマが本人にあること、ピアノや本・漫画を読むほうが好きなことが障壁である。
- ・運動した方が心と体の健康に良いとは思いますが、いざやろうという気持ちがあいてこない。自分一人では運動をする気が起きず、ジムを使おうかと思っても、誰が触ったか分からない器具に触ると症状が出る気がして、利用しにくいと感じる。

・人が苦手なので、ジムなどには行けない。スタッフに理解があるという前提があっても行けない。
(G24_1)

【必要な配慮・支援】(何があれば運動・スポーツができるか、やりたいと思うか)

- ・自宅でヨガマットを敷いて、大きいモニターをつけて、ネットでヨガの先生を見ながらヨガをすることができるようなトレーニング部屋があればいい。いつもの部屋では気がのらないため、トレーニング部屋で頭の切り替えができたほうがいい。
- ・スキー教室や団体客に行く講習はあるが、個人では見つけにくく、声もかけにくいので、「気軽にどうぞねください」というものが周知徹底していれば申し込むかもしれない。行政や様々なところを含めて広域的な課題だと思う。
- ・人がいないところならできるかもしれないが運動は苦手意識があるため、運動をプログラムしてくれるパーソナルジムを行政でやってくれる安いものがあるとよい。運動に苦手意識があり、人前で運動するのは苦手な僕にもプログラムを全部用意してくれて、週2～3回、行政料金でやってくれるパーソナルジムがあったら行けると思う。
- ・足つぼシートの貸し出しサービスがあったら使いたい。
- ・ルールや器具の使い方が明記しており、人と関わらずに黙々とできるジムがあればハードルが低くなると思う。
- ・運動の効果がわかることはやるきっかけになると思う。こう動かしたらこういう良いことがあるなどを子どもでもわかるようにしてくれると良い。
- ・同じような境遇や環境の人が一か所に集まって、一緒に身体を動かす機会があれば、自分も参加できるかもしれない。

3-3 運動・スポーツ無実施の要因

運動・スポーツを実施しない・実施できない要因について、「障害が要因となっていて実施していない」、「障害が要因ではないが実施していない」場合に分類して整理した。

■障害が要因となっていて実施していない

障害が要因となるケースでは、「麻痺で体を思うように動かさない。動かすと痛みがある」（肢体不自由）、「運動がひどく不得意で何もできず、楽しくないから運動はしない」（発達障害）、「運動をやろうという気が起きない」（精神障害）などが理由として挙げられた。また、知的障害では競技のルールが理解できず、やっても楽しくない、という意見もあった。

【ヒアリング結果より】

- ・結婚してからは近所にサーキットトレーニングを行うところがあった。サーキットトレーニングでは筋トレと有酸素運動を交互に行って 30 分くらい連続運動をするが、それを続けるとよいということだった。やっていたが病気で嫌になってしまい、動けなくなった。行けば「頑張れ、頑張れ」と言われるが、「頑張れ」と言われることは非常につらくて嫌になり、拒否反応が出て退会した。（精神障害）
- ・運動できない一番の原因は手足を自由に動かすことができないことにある。（肢体不自由）
- ・障害が右半身麻痺で思ったように体が動かさないことが一番のネック。どうしたら動かせるようになるかは難しい。また、動かすと痛みもある。（肢体不自由）
- ・動きたいが杖が必須なので、50 歩くらい歩くだけでも息切れしてしまう。スーパーで買い物をするのでも痛みを感じる。（肢体不自由）
- ・発達障害の診断後、療育センターから協調運動障害もあると言われた。その通りに運動がひどく不得意で、何もできず、楽しくないから運動はしないという現状。（発達障害）
- ・運動した方が心と体の健康に良いとは思いますが、いざやろうという気持ちがあいてこない。自分一人では運動をする気が起きず、ジムを使おうかと思っても、誰が触ったか分からない器具に触ると症状が出る気がして、利用しにくいと感じる。（精神障害）
- ・運動が嫌いということはないが、生まれた時に背中を手術したので、医者から前屈はしないようにとされている。小学校の時はそれなりに運動は出来ていて、水泳のスクールにも通った。ダイエットのために水泳やボクシングをしたいという時期があったが、ボクシングは医者に止められた。本人はスポーツをしたそうだが身体的に難しく、医者や親が止めるということがある。（肢体不自由）

■障害が要因ではないが実施していない(健常者と同じ理由でできない)

障害が原因でなく運動・スポーツを実施していない人は、「運動・スポーツが好きではない」、「時間がない」、「面倒だから」、「運動するという意識がない」などの理由が多い。

【ヒアリング結果より】

- ・朝起きるのも遅くてラジオ体操も間に合わない。母が入院してからは早く起きた時は朝食を作っているため、運動をする時間がない。(発達障害、精神障害)
- ・運動・スポーツにはもともと興味がない。(精神障害)
- ・社会人になってサラリーマンで仕事をしているとスポーツは時間的にできない。他県に転勤で行った時は意識的に土日の休みにスポーツクラブでウエイトトレーニングやエアロビクスをやっていた。東京に帰ってきてからは時間がなく続けていなかった。(聴覚障害)
- ・運動、スポーツをすることは好きではない。学生のころにマラソンをやっていたと聞いたことはあるが、そもそも面倒くさがりなので、スポーツに限らず何でも面倒くさいと言ってやらない。テレビを1日中見ている。(音声・言語・そしゃく機能障害)
- ・普段、仕事で動いていることから休日は面倒くさいという思いがあり、運動をしない状況になっている。特にやりたい運動があるわけでもない(内部障害)
- ・耳のことでスポーツができないと感じたことはない。障壁は自分の運動神経である。運動神経が悪く、できないから避ける感じている。(聴覚障害)
- ・運動、スポーツをすることが好きではない。そもそも、体育の時間に友達とうまくコミュニケーションが取れなくてひとりぼっちだったなどのトラウマがある。集団競技や集まって体を動かすのは嫌だということがある。単純に体力があまりないことも好きではない理由である。(精神障害)
- ・今している運動は皆無。運動した方がいいよと軽く声をかけることはあるが、年頃なので聞かない。以前は犬の散歩をさせていたが、学業を優先したいということで、今している運動は通学のみ。(発達障害)
- ・家でトレーニングをしたり、エアロバイクに乗ったりしている時もあったが、飽きてしまい今はしていない。人と会いたくないのでジムなどの施設の利用は出来ない。本人はダイエット目的でそれらの運動をしていたが、かなりストイックに捉えてしまい、向き不向きを強く感じてなかなか続けられなかったのかもしれない。周囲への騒音も気にしていたかもしれない。金銭の問題で続けられなかったわけではなさそうである。(知的障害)
- ・直近では運動をしていない。怪我をした母の代わりに、杖をつきながら犬の散歩をした程度。かなりゆっくり歩いて30~40分くらい。身体を動かすと健康になるという意識はないし、考えたこともない。(肢体不自由)

3-4 個人ヒアリング事例

個人ヒアリング調査の結果から、数事例を対象者別に掲載する。

3-4-1 A氏（肢体不自由・50歳代）の事例

(1)障害について

・30年くらい前、大学生のころにバイク事故で脊椎を損傷。胸から下の運動神経と感覚神経のマヒがあって、動かせないし触ってもわからない状況。車椅子を使用。階段は一切上がれないが、1段くらいなら車椅子で乗り越えることができる。出先でトイレに行きたくても狭くて入れない、コンビニで一番上のジュースが取れないなどはある。

・普段は車移動が基本で、足を使わずに運転できる車を利用しているので一人でも問題ない。電車も、比較的介助なしで行けるので、電車でも車でも行ける。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・「運動」「スポーツ」ときいて連想することは、ウォーキングと、NHKのみんなの体操。

・「スポーツ観戦」は好き。アメフトは通っていた大学がそこそこ強かったので、母校を応援するのが一つの楽しみ。NFLはテレビでも観戦するが、実際スタジアムに行く方がライブ感がすごいので楽しい。昔、関西に住んでいた頃は、甲子園で野球を見るのが一つのイベントだった。行って大声を出すことやあるチームを応援し、見ず知らずの人とハイタッチしたりできたりするのが楽しかった。

・運動、スポーツをすることについては、若いときから、そんなにスポーツをガンガンやるほうではなかった。

・運動が嫌なわけではないが、気が乗らないというのが一番大きい。それよりも家の中でずっと本を読んだり映画を見たりする方が楽しいので、そっちの時間を確保したいという思いが強い。30分の時間があつた場合、動画を見る方が優先し、運動が後回しになっている。

(3)学校体育について

・結構楽しかったイメージが強い。独特のゲームをする先生がいて、この時期、1時間校庭全部を使ってボール2個でサッカーする。どちらかに集まるともう1個のボールで点を取られる。今では考えられないが負けたほうは必ず罰ゲームがあつたので、必死でやった。それは楽しかった思い出。

・体育の時間は、冬のマラソンも結構楽しくやっていた。体育は教室の外に出たり大会に行ったりするのが結構楽しかった。休み時間の延長みたいな感じでとらえていたと思う。面白いことをやってくれた先生がいたこと影響していると思う。

・徒競走などは競争して順位が付けられるものは弱いので、そういう授業は好きではなかった。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・健康維持のために車椅子で30分くらい、家の近くをグルッと走ることを週2回、土日にやっている。車椅子なので運動量は少ないと思う。腕は多少疲れるが、腕が衰えると最悪自分が動けなくなるので、動かしておかなければという気持ちでやっている。

・昔は鉄アレーなどをやっていたが、今はその時間も取れなくなってしまった。

・演劇の方で習っているダンスはすごく楽しいが、日常的にやるところまではいっていない。時間さえ取ればやるが、子育ても含めてそこに割ける時間がない。時間があれば、特にダンスはやってみたい。身体を使って何かを表現することになるので、言葉ではなく体を使って表現するのはすごく創造的だし、たぶん、普段使わない所を使うことになると思うので、日常ではない動きが面白そうだなと思う。

・運動やスポーツは、きっと健康のために良いだろうなという思いで、あえて頑張っている感じ。どうしても、半身動かないので代謝が悪くてむくみとかがひどいので、運動したほうが解消されるだろうなと思う。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

・一番障壁は時間がないこと。時間を確保するために、代わりに保育園に子どもを迎えに行ってくれるサービスや家事代行サービスなどその時間をスポーツに充てるためのサービスがあると面白いと思う。

・ウォーキングが一番体に良いと思うので、長距離をやりたくするためにスマホのGPSなどをうまく組み込んで勝手に距離を計測してもらえると達成感が生まれやすいと思った。

・パラリンピックを見て、車椅子バスケットはすごいなと思った。情報が欲しかったが、どこで市民グループがやっているか情報が得にくい。普通に検索してもでてこない。そういう情報を得られるようにしてほしい。

・また、今は一人でやる運動が多いが、運動は仲間がいる方が楽しいので、集団スポーツも

やってみたいと考えている。

(6)その他

・オリパラは、すごく良い影響があった。新しいスポーツへの関心が高まった。こんなスポーツあるんだという新しい発見があり、これならやれるかもしれないね、という話も家族とした。

3-4-2 B氏（肢体不自由・50歳代）の事例

(1)障害について

・病名は慢性肺血栓塞栓性肺高血圧。動脈に血栓ができて血流障害が起き、それによって低酸素状態になる。30年ほど前に発症。

・運動はできないが、日常動作でも酸素消費の多い動きは低酸素状態が悪化し、呼吸が苦しくなる。酸素ボンベを持って歩く状態の少し手前にいる。外を歩くと呼吸苦があるため、歩いては止まり、を繰り返す状態になる。そういう状態なので足も悪い。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・「運動」「スポーツ」と聞いて連想することは、バスケット。学生時代にやっていた。

・「スポーツ観戦」は好き。テレビ観戦が中心だが、スポーツ好きのため、見ることも好きである。映像に集中するとプレイヤーと一緒に盛り上がるような感覚になる。

・運動、スポーツをすることは好き。だが、日常の動きだけでも息苦しいため、現実的にはできない。

・学生時代は、学校で何らかの部活動に入れなければいけなかったため、たまたまバスケットを選び、中学高校と続けていた。スピード感があり、単純にボールの取り合い、点の取り合いなど競い合うことが楽しかった。

(3)学校体育について

・体を動かすことが好きだったため、体育の授業も楽しかった。バスケットをやっていたこともあり、体育の授業では平均点以上の結果が出ていたため、楽しく感じていたのかもしれない。

・誰もが習得しやすい上達方法があり、全員がうまくできるようになれば、楽しさや前向きな気持ちになるのではないかと思う。指導法の影響が大きいと思う。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・やっていない。日常生活の動きだけで精いっぱい、運動はできない。

・運動やスポーツはしたほうが良いと思う。この状態になって特に思うが、健康維持のためには不可欠だと思う。また、精神的にもストレス発散になるため、体を動かしたほうが良いと思う。

・今はベッドの上でじっとしているのが一番苦しくないのですが、筋力が衰えて余計に息苦しさを強く感じるため、それを防ぐためにも動かせるなら動かしたい。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

・体を動かすと息苦しくなることが障壁。

・同じ動きをする場合でも、息苦しくなく動かせる方法を学びたいと思う。そうすることで日常生活がラクになると思う。

・高濃度酸素を吸いながらであれば、ある程度は体を動かせると思うため、酸素ボンベがスポーツ施設にあれば運動はできると思う。酸素を吸いながらであれば普通のトレーニングと同じなので、問題はその一点だけ。

3-4-3 C氏（肢体不自由・40歳代）の事例

(1)障害について

・2004年に受傷事故で頸椎損傷。肩から上は動くが、下肢は全く動かない。上肢はマヒしている。普段は車椅子を利用している。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・事故の前から普通にスポーツはしていた。チューニングカーのレースにも参加していた。受傷後は車椅子ラグビーの全国大会に参加経験あり。前も今も運動を嫌いになったことはない。

・スポーツを通して、障害者同士のつながりが生まれ、色々な情報を知ることが出来ている。今は褥瘡が出来てしまい、身体に筋肉を戻している状況なので、治療後はラグビー以外のスポーツ（ツインバスケットボール）をしようと思っている。

・運動が好きになった理由は、兄や家族の影響のため。もともと身体を動かすのは嫌いでは無く、休み時間や放課後にサッカーやドッジボールをする子供だった。友達もゲームをするより運動する子が多かった。家族はそこまでスポーツする方ではなく、自分からお願いして運動に付き合ってもらっていた。家の近くにスキー場があるので、スキーやスノボがよく出来た環境にいた。

(3)学校体育について

・小学生ではサッカー、中学ではテニス、高校では弓道をしていた。社会人になってからも弓道は続けていた。並列でカーレースをしていた。

・学校の体育の授業は苦も無く普通に面白かった。野球だけ苦手だったが、他は問題なく出来ていた。恥ずかしい思い、嫌な思いをしたことはない。徒競走は下位の方だったが、長距離は得意だったり、運動全般ができた方だった。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・2015年くらいから床ずれがひどくなり、休職して治療に専念している。手術をしてからは、バスケなら出来るかもしれないと思って、今は家でウエイトトレーニングをしたり、足漕ぎ用のバイクを手漕ぎ用のバイクとして使って、車椅子を漕ぐときの持久力を鍛えたり、自重トレで肩回りや肩甲骨まわりを鍛えている。頸椎損傷で上半身の指は全く動かず、

車椅子は何とか漕げる程度なので、車椅子を漕ぐための最低筋力を回復している状況。

- 2015 年以前までは車椅子ラグビーのチームに入っていた。入ったきっかけは、リハビリで入院していた病院にチームのメンバーがいて、声をかけられたから。漕ぎ方を見ればラグビーに向いているかどうかは分かる。車椅子ラグビーと普通の車椅子の漕ぎ方は異なり、脊髄損傷の人は出来ない。

- リハビリ時に医者から運動をすすめられたことはなく、むしろ自分から色々と聞いていた。寝たきりになりたくない思いがあった。最初のラグビーチームは 2012 年に解散してしまったので、移籍して続いていた。

(5)その他

- 各所で中途半端なバリアフリーが散見される。特に会社がひどいと思う。就活の時にバリアフリーを謳っておきながら、実際は段差が多いとか、スロープの角度が利用者に即していないことがあった。スポーツをするにしても環境に問題が多いと感じる。車椅子ラグビー人口が少ない理由として、メンバーの移動には車が必須だが、当人には車の運転すら非常に大変で移動手段に乏しい。自分も筋力低下で車に乗れなくなってしまったので、公共交通機関を使って移動しているが、以前より行動範囲が狭くなってしまった。

- バスには車椅子を固定する席があり、ドライバーが慣れていれば車椅子をさっと固定出来るが、慣れていないと時間がかかるので、周りの乗客に申し訳ない気持ちが強い。他の乗客が手伝ってくれることはほとんどない。

3-4-4 D 氏（肢体不自由・20 歳代）の事例

(1)障害について

・高校を卒業した 4 年前くらいに右ひざに悪性腫瘍ができたため、1 年ほど前から人工関節を入れて生活している。走ることや階段走行は難しいが、歩行は可能。杖なしで重い荷物をもつこともできる。休憩を挟みながらなら、ディズニーランドに行くことも出来る。手帳は非所持。今は音楽大学に通っている。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・どちらかという嫌い。卓球、テニス、バドミントンは人並みに出来たので楽しかったし好き。小さいころから今まで本格的にピアノをしているので、指を怪我する危険がある球技は見学していた。ドッジボールやバスケットでは突き指した経験があるので嫌いだった。

・高校も音楽系の学校だったので球技の授業はなかった。指を怪我する危険がない競技が好き。

(3)学校体育について

・小中では先生の指導で体育の好き嫌いが決まっていた。自分は体育に熱心な方では無かったので、演奏会の関係で体育祭に出られない時に激しく詰めてくる先生とは仲良くなかった。高校は自由にさせてもらっていたから全て楽しかった。

・図工や技術家庭科の先生は自分に理解があって、そういう先生は体育教員との間に入ってくれることもあった。体育の先生が担任の時は大変だった。

・授業には出来るだけ参加はしていた。体育祭も練習は出来るだけ出ていたが、演奏会のために本番は欠席する時があり、教員が練習にもそもそも出るなという圧をかけてくることもあった。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・ランニングは厳しいので、室内で腹筋や腕立て伏せなら出来るかと思うが、今現在で継続している運動はない。人工関節により膝が抜ける感覚になることがあるため、1 時間歩き続けるのは無理だが、途中で休憩を挟めば人並みに歩ける。

・障害の程度は軽く、障害者手帳が出ないほどなので日常生活にそこまで支障はないが、積極的にスポーツをする意欲はわからない。

(5)その他

・外見では自分の障害が分からないので、電車の優先席で文句を言われることがある。ヘルプマークを知らない人が多いと感じる。

・運動が出来る環境があっても、自分には出来ないことが多いのでやらないかなと思う。年を経てから変形関節症になった人は山登りなどをする人もいるが、自分は子供のことから様々な治療をしていて、正しい身体の動かし方が分からない。なので、同じ障害を持つ人で集まっても意味がないと思う。運動が出来ていないのは単純に自分の気持ちの問題だと思う。

・自分若いこともあって、膝の可動域で障害者手帳が出るかもしれないが、今は普通の人と同等の扱いである。以前は人工股関節というだけで4級や5級という認定があったのに今は無い。

・医者から正座は禁止されているものの、走れる程度に動くことなら良いと言われているが、自分には出来ないと思ってしまう。卓球くらいなら可動域的に出来るかなとは思う。一度習慣が付けば、家でのトレーニングも出来るかなと思う。

・自分を障害者認定してほしいわけではないが、乗り物の運賃の割引が欲しい。調べてみても自分は障害者割引の対象者にあてはまらない。外見は健常者だが、もっと気付いてほしいとも思う。

・家族からの声掛けは、母も音楽系なので、特に運動しなさいという声掛けはない。父親はボルダリングを10年くらいしており、家でも筋トレを良くしているので、腹筋くらいはしておいた方が代謝が上がるからいいよという声掛けはたまにある。しかし、今はピアノを8時間ほど練習しているので、運動量的には十分かなと思っている。

3-4-5 E 氏（肢体不自由・50 歳代）の事例

(1)障害について

・運動は子供のころからあまり好きではない。ここ数年で歩行がより困難になりますます運動をしなくなったが、以前はウォーキングは好きだった。

・小5の時に膠原病のSLEと診断。SLEからリウマチが発症。5、6年くらい前から歩きにくくなりバスにも乗れない。歩行の際は杖を使っている。車椅子は使っていない。手帳は就労のために去年取得。2級。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・膠原病になる前は普通に体育の授業に出ていたが、身体が小さかったので何をしても皆より上手くできず、体育は嫌だった。小5以降はほぼ見学参加になったが部分的に参加していた。しかし力がないのでボールがほとんど投げられないなど、皆と同じようにできず嫌だった。歩くことは普通に出来るので、それだけ好きだった。

・スポーツ観戦にもあまり興味がなく、親がテレビで見ているなら一緒に見る程度。運動スポーツときくと、ユニフォームを着た人が走っているイメージがある。競技のイメージ。

(3)学校体育について

・体育は全然面白くなかった。診断後も軽いボール投げや道具直しなどをしていたが、何をしても皆より遅く、それが恥ずかしくて嫌だった。まだ体育が出来たときも球技は周りの足を引っ張ってしまうので嫌だった。楽しいと思ったことがない。

・授業に出なくてはいけないと思って出ていたが、嫌いという気持ちが大きく、自分が駄目な人間である、劣っていると感じてしまった。この苦手意識は大人になってから影響していると思う。水泳だけは今もやってみたいと思うが、施設に行くまでの良い手段がないので腰が上がらず、衛生面も気になってまだ行けていない。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・直近では運動をしていない。怪我をした母の代わりに、杖をつきながら犬の散歩をした程度。かなりゆっくり歩いて30~40分くらい。身体を動かすと健康になるという意識はないし、考えたこともない。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

・送迎サービスが欲しい。今の自分には移動が非常にネックになっている。家族に運転を頼むのは嫌。

・身体の仕組みに関して色々と教えてくれる人や、運動を教えてくれる人がいたら良いと思う。また、自分に出来る運動を探す手助けや、気軽に参加出来るものがあればいい。そうしたら自分の見識も広まって、運動につながるかもしれない。

・小4の時の運動会で生徒と一緒にすることがあって、先生が何かに仮装するという種目があり、競争が主ではなく出来上りを評価するものだったのですごく楽しかった。負けても嫌な思いをしないような、勝ち負けにバリューを置かない内容の体育が少しでも行われていたら、体育をもっと好きになれていたかもしれない。しかし、勝ち負けをなくすためにかけっこを種目からなくす等の試みは違うと思う。

3-4-6 F 氏（内部障害・50 歳代）の事例

(1) 障害について

- 40 歳の時、会社の健康診断で肺に影があり、検査をなさいと言われた。
- 検査をしたら間質性肺炎だった。治ることはなく、20 年の間にどんどん悪化し続けており、今では酸素吸入器を吸っている状態となった。
- 自衛官であったことから運動は得意だったが、今は歩くこともままならず、今年に入ってから玄関の外に出た回数は数回のみである。
- 家ではトイレや寝室までは歩ける。
- 脚力が衰えてしまうため、スクワットやつま先立ち 20 回など軽い筋トレをするが、それだけでも息が上がってしまう。

(2) 運動・スポーツへの意識・経験

- 「運動」「スポーツ」ときいて連想することは、「しんどい」「汗をかく」「さわやかな気分になる」である。
- スポーツ観戦には全く興味がない。若い時に運動することは楽しかったが、人がスポーツをしているところを見て何がおもしろいのかといつも思う。
- 若い時は運動も好きだったが、子どもの頃から球技が下手で、団体競技が苦手だった。小学生の時は野球も下手で仲間に混ぜてもらえなかったのも、それで嫌いになったのかもしれない。
- 自衛隊の時は普通に運動していて楽しかった。バレーボールなど様々なスポーツをやり、やっているうちに人並みレベルまでは何でもできていた。
- 走るの遅いが、筋力があつた。背筋が 240、握力が 70、65 であつた。筋力の面では他の人には負けていない自信があつた。
- 自衛隊の時に運動する目的は体力錬成であつた。海軍のため水泳もした。航空隊だったが万一海に落ちた時に助かるために水泳はやっていた。仕事のための体力づくりが目的だった。
- 運動で汗をかき、さわやかな気分になれば達成感があると思う。それもスポーツの良い点である。

(3)学校体育について

・学校の体育の授業は嫌いだった。どのようにサボろうかと思っていた。昔の体育はまず走らされる。今は肺の機能の障害だが、その頃から予兆があったのか心肺機能が弱く、喘息ではないが走るとゼーゼーして非常に苦しかった。他の子に比べて走ることが遅く、ばかにされると腹が立つため体育は嫌いだった。

・球技は苦手だったが、ドッチボールやポートボールは楽しかった。ドッチボールでも中当てで当てるのは好きであり、逃げることも得意だった。野球のようにルールで縛られていないことがよい。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・毎日ではないが、1日おきくらいにスクワットを20回くらいして動かしている。息が上がって苦しくなるため、20回以上やりたくても限界である。脚力を落とさないため、上半身はしていない。5年前くらいに病状が悪化してICUに1カ月くらい入れられて、それ以降は歩けなくなってしまった。

・運動をすることで新陳代謝がよくなる。今まで摂ったエネルギー、食事を燃焼させるためには運動が必要である。咳がひどく、ある意味で腹筋運動になっている。筋トレは体幹が鍛えられる。体幹を鍛えると基礎代謝もよくなるし、ライフクオリティもよくなると思う。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

・酸素を吸っているが、外出の時にリュックに入れて持ち歩くボンベが重い。マンションの2階はエレベーターではなく、階段の上り下りをしなければならず、もう少し軽くなれば外に行きたい。

・ボンベを持って一緒に歩いてくれる人がいたとしても、その人に気を遣ってしまう。また、布団をパタパタとするだけで息がハアハアしてしまうため、誰かに支援してもらってどうこうなる問題ではない。

・ポケットサイズの酸素発生器ができれば軽くなる。

・主治医からはウォーキングマシンを買えば家の酸素吸入器で歩けるからよいと言われた。

3-4-7 G 氏（知的障害、発達障害・10歳以下）の事例

(1)障害について

・2歳の時に自閉症スペクトラムの診断を受け、そこからは療育園に通って、今は小学校の特別支援学級に通っている。

・まだ一人ではできないこともあり、道具を使うことが苦手なことから食事では特別な箸を使っている。感情のコントロールが苦手であり、口で説明するよりも体が先に動いて手が出たり、ものを投げたりすることで困っている。

・見通しの立たないことは苦手で、「今日は一日、こういうことをして過ごすよ」「何時になったら始めるよ/やめるよ」と伝えると、まわりから言われてやらされるのではなく、本人の意思で過ごすことができる。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・スポーツ観戦は好きではない。今はオリンピックの中継があり、家族が見ていても本人は「消して!」「チャンネルを変えて!」と言うことから好きではないのだと思った。観戦が嫌いな理由はわからない。

・運動をするとスカッとするらしい。運動をしていると普段の生活が落ち着いて過ごせるように思う。

・好きな運動はマラソン。走ることが好きで、家と学校はゆっくり歩くと40分程度の距離だが、そこを走って帰ってくることから好きであると思われる。走ることは道具を使わず、複雑でもない。人と関わらなくてよいこともあり、簡単。

(3)学校体育について

・体育はあまり好きではない。

・体育の授業はあまり行きたがらない。体育は交流学級となりクラス全体でやるが、全体での指示がある時間、友だちの順番を持つ時間があり、その時間が苦手。

・マラソンは好きだが、鉄棒や幅跳びの時は行きたがらなかったと聞いている。鉄棒は痛かった経験があるらしい。体重があるため手で自分の体重を支えることが大変。幅跳びはおもしろさを感じず、砂が入ることも嫌なのかもしれない。

・1年生の時に跳び箱の授業を見に行くと、専門の先生が体育の授業をしていた。三十何人の学級で跳び箱を7~8個出し、1レーンが少人数でどんどんどんと飛んでいた。勇者

の跳び箱などそれぞれに名前がついており、勇者の格好をして跳ぶ、犬のまねをして跳ぶなど、テーマに合わせて跳ぶことでまわりの友だちの真似をしてやっていた。1時間、切れ目なく、運動したことを実感できる授業であり、本人も楽しんでいた。そのような授業であるといよい。「君は今これをやるんだ」「前の友だちのまねをするんだ」とやっているといつの間にか跳び箱もできるようになり、すばらしい授業だった。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

- 学校生活での休み時間には外でブランコやジャングルジムをしていると聞いている。
- 放課後は家に帰る日とデイサービスに行く日があり、デイサービスでは公園に連れて行ってもらったり、マット運動をしたりして、かなり動いている。
- 本人は百均が好きで、週末には近くにある百均をめぐって歩いて行くため、往復で30分くらいは歩いている。
- デイサービスは週5日。平日の4日と土曜日に行っている。
- 運動したほうがいい理由は3つある。うちの子は肥満の傾向があるがよく食べるため、運動して体重が増えないようにしたい。睡眠が浅くて夜に寝られないが、運動するとスムーズに寝られる気がしている。睡眠のためにも運動をしたほうがよい。
- 自閉症の子は感覚の過敏さや鈍さがある。うちの子は鈍いほうで強めの刺激を体に入れたいタイプである。足をドスドスンと踏み鳴らしたり、自分で自分の頭を叩いて刺激を入れたりしているが、それよりもマラソンをして体を動かしたり、トランポリンで体を揺らすなどの運動で刺激を入れるほうがよい。運動することで本人の中でスカッとしたり、満足したりすると生活が穏やかに過ごせるようで、運動は大事。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

- 自閉症の子なので人との関わりではコミュニケーションが難しい。ルールがあるスポーツは難しいと思うことがある。走ることは好きだが早くは走れない。鬼ごっこも逃げることはできるが、鬼になると誰を捕まえればよいのかわからず、捕まえられないと「や〜めた」とすぐにやめてしまうと聞いている。能力の問題と人との関わりの問題、知能の問題でルールが理解できないことが障壁。
- スポーツの習い事をさせたいと思ったことがある。当時は水が非常に好きだったことからスイミングがよいと思ったが、指示を聞いて行動したり、集団で行動したりすることが難し

かった。水の中で命に関わることなので諦めたが、当時、自宅から遠いところに障害の子ども専用のスイミングがあると知った。見学には行けなかったが、障害の子専門を謳ってもらえると安心して預けられて、支援、サポートを受けられるのではないかと思った。当時は仕事をしていなかったが、兄弟もおり、車で 2 時間かかることから断念した。親が付き添う必要がなく、送迎車があればお願いしていたであろう。

- 普通のスイミングでは 1 対 10 で大人数になるが、大人の数が多いほど個別に見てもらえると思うので、支援してくれる人が充実しているとよい。

3-4-8 H 氏（発達障害・30 歳代）の事例

(1)障害について

・発達障害があって、物事の優先順位をたてるのが苦手なので、仲間と2~4人でペアを組んでダブルチェックしながら仕事をしたり、こだわりが強いところがあるので、うまく調整してもらいながら仕事している。抽象的なことがわからないので、例えば野菜を切るときも家族に見本をやらせてもらって、それに合わせて切ったりする。

・今は人材派遣業事務をやっているが、会社の仲間は理解してくれている。また、あまり障害が重くないと言われているので、周りで私が障害者だと気付いている人はあまりいない。

・体の動作はまったく問題ない。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・「運動」「スポーツ」と聞いて連想することは、走ることとかストレッチをすること。

・「スポーツ観戦」は、父親がゴルフ番組を見ている時にチラッと見るが、急に盛り上がって声が大きくなるのが苦手なことと、特定の選手だけしか映っていないのがつまらなく感じる。陸上競技はあっという間に終わるのでそれもつまらない。マラソンは好きだが、テレビに映るのは特定の選手だけであることとコマーシャルの間に動きが変わってしまうのが嫌なので、あまり見たくないと思っている。

・運動、スポーツをすることは好き。もともと学生時代は運動がすごく苦手だったが、社会人になってからは自分のペースでやれることと成績がつかないため好きになった。

・コロナ前は、毎年12月にホノルルマラソンに参加していた。ペース配分や健康も管理しなければマラソンはできないため、自分の発達障害を解消するためのトレーニングも兼ねて、ウォーキング、ランニング、マラソン、ストレッチをやっている。

・マラソンは、普段会わない人に応援してもらえることと、ゴールしたあとにメダルがもらえて記録に残るため、思い出に残る。

・運動をするとよく眠れるようになったり、食欲が増えたり、スッキリした感じがするのも好きな点である。

(3)学校体育について

・小学校のときに引っ越したが、引っ越しをする前にいた学校は楽しかった。転校してからつまらなくなった。引っ越しをする前の学校では、休み時間に校庭を何周かするとみんなで

遊園地に行けるということを学校がやっていて、それが楽しかった。

- ・体育の授業も引越す前の学校ではできる・できないで成績が付けられるわけではなく、出席した回数などで成績が付いたため、楽しむことができた。サッカーもいろいろなポジションをとっかえひっかえやっていたため、できる・できないの差を均等にしている感じがして、楽しかった。

- ・転校してからは、できない人が悪い成績になったり、できない人にボールは回さないことがあったのであまり好きになれなかった。成長に伴い、体育も難しくなり、ついていけなくなり、嫌になった。

- ・できない人を省くやり方が、たぶん嫌いになった理由。できないなりに、ここまでできれば良いよ、という基準を作ったり、出席することに意味があるような評価であれば心理的にラクだったし、好きになれたらと思う。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

- ・通勤も含め毎日 5,000~6,000 歩は歩いている。ランニングは、ホノルルマラソンに向けて 10~12 月をメインに練習をしている。ストレッチは、毎日出勤前と夜など 1 日 2~3 回やっている。

- ・運動やスポーツはしたほうが良いと思う。スポーツをやっていると生活習慣が整い、けがや病気をしなくなることで、会社の人から認められ生活にハリが出る。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

- ・コロナになりホノルルマラソン大会がなくなったのが障壁。

- ・ホノルルマラソンはオンライン開催に変わり、自宅近くで走った記録を出したり、フルマラソンを何回にも分けて合算したタイムでやって良いルールになった。車椅子や目の見えない人でも一緒に伴奏して走れるので、そういう仕組みが他のマラソン大会でも広まったらいいと思う。

- ・先日、NHK でスポーツが苦手な人がうまくできて、スポーツができる人が難しいスポーツがあるとやっていたが、それはすごいなと思った。そういうスポーツもやりたい。

3-4-9 I 氏（発達障害・20歳代）の事例

(1) 障害について

・発達障害と、体の骨格が若干ゆがんでいるのでからだは左側に傾くことがある。左半身だけが妙に疲れることがある。発達障害の診断が付いたのは21歳。母親の話を聞くと先天的なもので子どもの頃からずっと昆虫採集していたり、昆虫図鑑を2冊くらい丸暗記していたようだ。ほかの人と関わって遊ぶというより、一人遊びすることがかなり多かったと聞いている。

・小さいころに両親が離婚したこと、引っ越しが多かったこと、兄弟がいないこともあり、一人遊びばかりしていた。そのため、コミュニケーションを取るのが苦手で学校が苦痛になったり、会社をクビになったこともある。そこで精神科を受診したところ発達障害とわかった。人間関係ではあまり良い思い出がない。

・日常生活では何か一つに気を取られると、ほかに気が回らなくなるよう。

(2) 運動・スポーツへの意識・経験

・「運動」「スポーツ」ときいて連想することは、肉体を鍛える、健康を保つ、精神面も鍛える。とにかく自分を鍛えあげるイメージ。

・「スポーツ観戦」は好き。父親が楽しそうに見ているので、一緒に見ているが、アスリートが己の力を出して競い合う姿がかっこいいなと思う。己の体力や精神の限界に挑んでいるのを、尊敬の意も込めて見ている。

・運動、スポーツをすることは好きではない。スポーツをやってもうまくできないので嫌になってしまった。中学生のときに剣道をやっていて、3年間ほとんど休まずやっていたがうまくできなかった。運動が苦手なので体育の時間も球技など壊滅的にできず、周りともうまくやりとりができなくて嫌になった。同級生にこけにされて嫌になって、中学生以降はスポーツをやらなくなった。ただ、3年間続けた結果、暑さ寒さに強くなったり筋力が付いたと思う。

(3) 学校体育について

・小学生のときから体育は憂鬱だった。特に集団競技は嫌で、自分は失敗していないのに自分のせいにされたり、球技がうまくいかなくて散々こけにされたりした。走ったり飛んだりするのは平均より若干上だったが、ルールが複雑なスポーツはあまりうまくできなかった。

集団スポーツは周りとの連携が取りにくくて、どうせやってもこけにされるなら進んではやりたくないと思ってどんどん閉じこもっていた。

・失敗しても責められない、うまくできないときは先生がアドバイスしてくれたら良かった。そもそも、どうやればボールを正確に遠くまで投げられるなどもわからなかったため、もう少しこうすればよくなるなど提案や指導をしてほしかった。それで成功体験を積み重ねていくことができたならもっと楽しくできたと思う。先生は怒っているだけだった。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・時間が取れないので日常生活で運動しようと考えている。週1回、会社からスーパーに買い物に行くときに走って行くようにしている。距離はせいぜい500mくらいだが、往復を走るのでもいい運動になる。また、骨格が若干ゆがんでいるため肩が凝りやすいので、少しでも和らげるために家で週何回か軽くストレッチをやっている。

・イベント前にプラモづくりで徹夜するときに、眠気覚ましに軽く腹筋、背筋、腕立てをしたり、体を温めたいときに軽くストレッチや筋トレをする。近年体重が増えてきたので、これ以上太ったらまずいと思って健康のためにやっている。

・運動やスポーツはしたほうがいいと思う。肉体的にも良いが、体を動かすことで血流が良くなって脳の働きが良くなると、新聞かテレビ番組で聞いたことがある。生き物は本来動くものなので、確かに動いたほうが良いだろうと思う。ある程度動かないと精神的にも肉体的にも弱ってしまうと思う。祖母が一昨年亡くなったが、足をけがして歩けなくなったら急に弱った。足が使えなくなったら本当に弱るんだなと痛感して、運動は大切だなと思った。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

・障壁は続けるモチベーションがないことと時間がないこと。

・運動量や歩数に応じて特典がもらえるとモチベーションになる。

・ウエイトを付けて歩くなど日常の動きをトレーニングにできればもっと効率よくできると思う。

・パーソナルトレーナーサービスがあっても良いと思う。自分の生活パターンをスマホで記録して、「あなたはこういう運動をすると良いですよ」と提案してくれると会社勤めで時間が取れなくても運動がしやすくなると思う。

3-4-10 J氏（精神障害・40歳代）の事例

(1)障害について

・躁うつ病と不眠症で波が非常にある。睡眠薬を多く飲んでいるため過眠になりがちで、1日14時間くらい寝ているかもしれない。調子が悪い時は何もする気が起きずに寝ているが、調子が良いと外に出て衝動買いをしてしまう。診断は20年前、20歳過ぎ頃だった。

(2)運動・スポーツへの意識・経験

・「運動」「スポーツ」と聞いて連想することは、マラソン、オリンピックであり、オリンピックはたまに見ている。

・スポーツ観戦は好きである。家族みんなで見られて、スポーツの話題で盛り上がる事ができるのが楽しい。

・病気になってすぐに会社を退職して時間ができたこともあり、運動してみようとジムに入ったが病気で体調に波があるため、長続きせずに終わった。

・結婚してからは近所にサーキットトレーニングを行うところがあった。サーキットトレーニングでは筋トレと有酸素運動を交互に行って30分くらい連続運動をするが、それを続けるとよいということだった。やっていたが病気で嫌になってしまい、動けなくなった。行けば「頑張り、頑張り」と言われるが、「頑張り」と言われることは非常につらくて嫌になり、拒否反応が出て退会した。

・学生時代は吹奏楽部に入っており、週2回は走り込みや筋トレをしていたが、それは友達と一緒にやるのが楽しかった。ジムでは調子が悪くてもお金も払っているから続けなければいけないという頭があり、それが苦痛だった。

(3)学校体育について

・学校の体育の授業は嫌いだった。暑い、寒いというのも嫌だった。

・体育の授業では嫌なことをやる。跳び箱や鉄棒は全然ダメなものでもやらされるのが嫌だった。走る場合も自分のペースで楽しくしゃべりながら走れるのはいいが、体育の長距離はひたすらにがむしゃらに走るだけでしゃべることもダメなので嫌だった。本当は楽しく運動をやりたかった。

(4)現在の運動・スポーツの実施状況

・つい最近、リングフィットアドベンチャーをやり始めた。夫の誕生日に買ったものだが、息子や夫がダイエットに成功し、家族から「お前もひまだからやれやれ」としつこいのでやりだした。まだ3日目だが1日30分くらいやっている。途切れ途切れの3日なので意味はないと思っている。

・運動はしたほうがよいと思う。見た目がよくなるだけではなく、脂肪肝などの内臓にもよさそうだと思う。

(5)運動・スポーツを行うにあたって必要な配慮・工夫

・気分の波がなくなり、思い立ったらすぐに行って運動して帰ってくるができるとうよい。

・運動のためにどこかに行くことは負担になる。家の中でできればよいかと言ってもゲームみたいなものではやらないこともある。

・「一緒にウォーキングしよう」と言ってくれる仲間もいるが、なかなかその気にはなれない。

・自宅でヨガマットを敷いて、大きいモニターをつけて、ネットでヨガの先生を見ながらヨガをすることができるようなトレーニング部屋があればいい。いつもの部屋では気がのらないため、トレーニング部屋で頭の切り替えができたほうがいい。

・前にヨガをやったこともあるが体が硬いため、先生にも笑われるくらいに何もできない。指導をされるとやる気が削がれるので、自分の好きにできたほうがよい。

第4章 まとめ

4-1 障害者のスポーツ無実施の原因と対策

ヒアリング調査結果を踏まえ、運動・スポーツの無実施層への働きかけについて、無実施の原因別に分類し、支援・対応策について整理した。

現在

●スポーツに無関心・嫌い

- ・運動を楽しんだ経験がない
- ・運動に対する嫌悪感がある
- ・他にやりたいことがある

- ・健康のために運動したい
- ・美容への関心
- ・モチベーション

●スポーツに関心あるが障壁がある

- ・どのぐらい体を動かしてよいかわからない
- ・施設に移動する手段がない
- ・障害者スポーツに関する情報が少ない
- ・利用できる施設が近くにない
- ・収入が低いため運動する余裕がない

- ・運動してみたら楽しかった

●運動・スポーツの効果／楽しさを伝える施策

- ・健康診断等で運動・スポーツの必要性を啓発する
- ・個人、自宅でもできる運動に関する情報発信
- ・モチベーションを上げるための支援（ポイント制度等）
- ・体を動かすことの効能、楽しさを伝える

●環境の整備／施設・サービスに関する情報提供

- ・それぞれの障害に合った、実施可能な運動・スポーツに関する情報発信
- ・利用可能な施設、福祉サービスに関する情報提供
- ・障害者が利用可能な施設・設備、福祉サービスの充実
- ・障害者スポーツ指導員等、理解のある指導者の育成

スポーツ実施

過去

●学校体育での経験

- ・運動が苦手
- ・周囲と比較されるのが苦痛
- ・障害の特性で運動が不得意
- ・できないことを笑われた経験
- ・ルールが理解できない
- ・団体競技の足手まといになった
- ・見学が多かった

無関心、嫌い、やりたくない

●スポーツに触れる機会がない

- ・障害者が利用可能な施設が少ない、施設への移動手段が少ない
- ・障害者が通えるスポーツ系の習い事が少ない
- ・家でゲームをしたりテレビを見ているほうが好き

関心はあるできればやりたい

●学校体育を楽しめる環境づくり

- ・運動が苦手でも楽しく取り組める授業の実施
- ・教員への講習の実施（障害特性への理解）
- ・指導教員の増加
- ・フレキシブルなルール変更
- ・体を動かすことの効能を伝える教育
- ・障害があっても可能な運動・スポーツの実施

●学校外での運動・スポーツの機会の提供

- ・運動・スポーツに力を入れる放課後等デイサービスの充実
- ・障害があっても利用できるスポーツクラブ、習い事の充実
- ・スポーツ施設への移動手段の確保
- ・地域での運動の機会の提供（地域の運動会など）

以上の整理を踏まえ、障害者が運動・スポーツを実施するために必要な支援等について、対応方法として以下が挙げられる。

4-2 無実施の原因

運動・スポーツを実施していない人は、運動がそもそも苦手であり、若年期に学校体育などで「周囲と比較されるのが苦痛だった」、「皆の足手まといになるのが嫌だった」、「できないところを見られるのが嫌だった」など、運動・スポーツが嫌いになるような経験をしている人が多い。また、学校以外の場で健常者よりも運動・スポーツを実施する機会が少なく、運動・スポーツを楽しむ経験をしていない人が多い。

また、運動・スポーツが特に嫌いではないが、障害のために体を動かせなかったり、実施する場所や機会がないという理由で実施していないという意見もあった。

4-3 対応策

(1)学校体育を楽しめる環境づくり

運動・スポーツを実施していない人は、若年期に運動・スポーツに関する楽しい経験や成功体験が少ないことがヒアリング調査から明らかになった。また、運動が不得意で、体育の授業で周囲と比較されたり笑われたりするような経験をすると、自己肯定感が低くなり体を動かすこと自体に嫌悪感を抱くようになってしまう。そのため、学校体育においては、競技としてのスポーツとは別に、運動が不得意でも楽しめるような取組、配慮を行い、体を動かすことの楽しさを経験させることが重要である。また、運動の大切さ、運動をする理由を子供のころから伝えていくことが学校卒業後の運動・スポーツの習慣にも繋がる。

(2)学校外での運動・スポーツの機会の提供

運動・スポーツを実施していない人は、若年期に学校以外で運動・スポーツをする経験・機会が少ないことも無実施の理由となっている。障害があるために一般のスポーツ関係のクラブや習い事をするのが困難であったり、放課後や週末に体を動かす機会が少ないことが多い。障害があっても指導を受けることができるスポーツクラブや、体を動かす活動に積極的に取り組む放課後等デイサービス、障害者が参加できる地域の運動会など、機会の増加が望まれる。

(3)運動・スポーツの効果についての情報提供

もともと運動・スポーツが不得意な人や関心がない人でも、何らかのきっかけや理由があり運動・スポーツを実施するようになったケースもある。健康診断での指導や、美容への関心などが理由であることが多い。そのため、体を動かすことの必要性・効能に関する情報提供と、また、運動が不得意な人は他人に見られたり比較されることを好まないことが多いため、自宅や個人でもできる運動・スポーツの機会・情報を提供することなどが対策として考えられる。また、歩数に応じてポイントがもらえるなど、何らかの形で報酬があれば運動に取り組むという人もいたため、運動が嫌いな人でもモチベーションになるような制度の導入も検討の余地がある。

(4)福祉サービス・施設の充実、情報提供

障害が理由で運動・スポーツを実施できない理由としては、生活するだけで精一杯で運動・スポーツに費やすための時間がない、収入が低いため運動・スポーツを実施する経済的余裕がない、などが挙げられる。また、自分の障害でどの程度体を動かすことが可能なのか、理解していないケースも多い。そのため、今後の対策・支援策としては、障害者が安価に利用できるスポーツ施設や福祉サービスを充実させること、またそれに関する情報提供や、障害の種類や程度に応じた、実施可能な運動に関する情報提供、障害に理解のあるスポーツ指導者のさらなる育成などが考えられる。