障害者スポーツ推進プロジェクト
（スポーツ指導者のための障害者対応指導ツールの作成）

成果報告書概要版

1. 本事業の背景・目的、事業の流れ

- 本事業は障害のある方にスポーツを指導する際の留意点や事例などを包括的に取りまとめたツール（障害者対応指導ツール）を作成すること、作成されたツールの周知に向けた仕組みを構築することが目的である。
- 目的に沿い、本事業では情報収集やツール構成案の整理、ツール周知の検討、調査研究デザインの作成等を実施した。

本事業の背景

- **障害のある方（成人）の週1回以上の運動・スポーツ実施率は30.9%（前年度数値より0.1%減）**で、障害のない方（成人）の週1回以上の運動・スポーツ実施率（52.3%）と比較して低い結果
- **7～19歳の運動スポーツ実施率は35.3%で前年より6.5%減少**
- 第三期スポーツ基本計画では、**障害者（成人）の週1回以上の運動・スポーツ実施率を約40%程度**とすることが目標
- 「令和4年度障害者・児のスポーツライフに関する調査研究」では、**スポーツを実施しない理由として、「特に理由はない」が最も多い回答（50.8%）で、「運動・スポーツに興味がない」（12.3%）、「運動・スポーツが嫌いである」（11.6%）の回答が多く、障壁としては「体力がない」（25.8%）、「運動・スポーツが苦手である」（35.1%）**

本事業の目的

障害者特有のスポーツの実施に係る障壁の解消と、スポーツ施策の実施体制上の課題の解消を図ることを目指し、以下の事項を実施することが目的

- **障害のある方にスポーツを指導する際の留意点・事例等を包括的にとりまとめたツール（障害者対応指導ツール）を作成**すること
- 作成したツールの**周知広報案および調査研究デザイン案を作成し、ツール周知に向けた仕組みを構築**すること

障害のある方に対するスポーツ指導を実施された経験のない方に対するツールを策定

本事業の流れ

障害者対応指導ツールの作成

- 障害種に対応した参考指導事例等の情報収集
- ツール作成に係る構成案の整理

ツール周知に向けた仕組み構築

- ツール周知の検討
- 効果検証のための調査研究デザイン作成

出所：スポーツ庁「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」（令和4年度）、「スポーツの実施状況に関する世論調査」（令和4年度）、「第三期スポーツ基本計画」

2. 実施事項

- 本事業では、事業の流れに沿って、障害者対応指導ツールや周知広報案、調査研究デザインを検討し、調査方針や対象、それらの結果について、障害者スポーツや指導者養成等、専門家（計16名）により構成された検討委員会（個別打合せを含む）にて承諾を得た。

障害者対応指導ツールの作成

ツール周知に向けた仕組み構築

	実施事項/検討事項の概要
各障害種に応じた優良事例等の情報収集	・3つの調査観点を設定し、デスク調査とヒアリング調査を実施 -障害者スポーツの実態 -障害種別の基礎的情報 -障害種別のスポーツ指導方法 ・デスク調査では、公開されている報告書等を基に、基礎的な情報や定量的な情報を収集 ・ヒアリング調査では、計11名よりスポーツ指導現場での実践内容を把握
ツール構成案の整理	・ツールは、以下の観点に基づき構成 -読者が手に取りやすく、読みやすいこと -他の障害者スポーツに関する教本との補完性や連続性を意識すること -障害者スポーツの指導に必要や初歩的な内容を取りまとめること ・主な想定読者スポーツ指導者に設定 （その他、学校教員、地方公共団体職員等も読者として想定）
ツール周知の検討	・想定読者へ効果的に周知する方法として、「直接的な周知」と「広範囲な周知」の方法を検討 -直接的な周知：主な想定読者であるスポーツ指導者への周知を目的に、指導者の養成や資格認定等を実施するスポーツ団体を通じた方法を検討 -広範囲な周知：より幅広く周知することを目的に、SNS等での発信を基に、情報発信プラットフォームへ誘導する方法を検討
効果検証のための調査研究デザインの作成	・作成された障害者対応指導ツールの改善点等を把握することを目的に「指導者資格を保有する方」「学校教員やリハビリテーション専門職」対象とした調査研究を検討

検討委員会の協議事項

第1回（2023年8月24日）
- 本事業の全体方針
- 調査方法や調査対象

第2回（2023年11月13日）
- 調査内容の報告
- ツールの構成案
- ツールの周知先や方法

個別（2023年12月下旬～2024年1月中旬）
- ツールの骨子
- 調査研究の対象や方法

第3回（2024年2月13日）
- ツールのドラフト案
- 具体的な周知方法
- 調査研究の具体的な方法

第4回（2024年3月4日）
- 協議事項の取りまとめ

3-1. 障害者対応指導ツールの作成

- 各種調査や検討委員会での議論を経て、障害者スポーツに関する基礎的な情報や障害の特徴を踏まえた指導ポイントの一例等を取りまとめた、「スポーツ指導に携わる方に読んでいただきたい～障害者スポーツの初歩的な指導方法ハンドブック～」を作成した。

内容（概要）

第一章：障害者スポーツの基本	
スポーツを実施する効果	障害の有無に関係なく見込まれるスポーツを実施することによる効果
障害者スポーツの現状	障害のある方のスポーツ実施率や障害者スポーツ指導員の人数
第二章：障害者スポーツ指導への入口	
スポーツを指導する際の心構え	指導者のマインドセットや環境整備、指導時に意識するポイント
スポーツを実施するための環境整備	「安全で、正しく、楽しい」実施環境を整備するための、スポーツ活動前、活動中、活動後の確認ポイント
スポーツを実施するための工夫	障害のある方がスポーツを実施するたえの少しの工夫のポイント
指導対象者とのコミュニケーション	スポーツを実施するための工夫を踏まえたスポーツ活動前、活動中、活動後の指導対象者とのコミュニケーションのポイント
障害のある方へのスポーツ指導のメリット	障害のある方に指導を行うことにより、指導者が得られるメリット
第三章：障害者スポーツ指導の実践（障害の特徴や指導方法、安全管理）	
各障害に関するページの活用イメージ	次頁からの各障害に記載されている事項の確認ポイントや活用方法
各障害に関するページ	肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、内部障害、知的障害・発達障害、精神障害に関する代表的な特徴や指導対象者を理解するためのポイント、指導のポイント
エクササイズやトレーニングを指導する際の確認ポイント（例）	指導対象者の目的に合わせて、適切なエクササイズやトレーニングを指導するための確認ポイント
障害者スポーツの参考情報	
Q&A	各章の内容以外に押さえていただきたい事項の紹介 （障害者差別解消法や指導者資格、女性指導時の留意点、障害者スポーツの大会、障害者スポーツ関連団体の情報、エクササイズを取り入れる際のポイント 等）

※「各障害に関するページ」および「エクササイズやトレーニングを実施する際の確認ポイント（例）」の概要について、参考として次頁以降で紹介

3-2. 各障害の代表的な特徴

- 障害者対応指導ツールの第三章では、各障害に関するページを設けており、各障害の代表的な特徴の一例を、以下のように取りまとめている。

各障害の代表的な特徴（抜粋）

肢体不自由

- 上肢や下肢、体幹に永続的な障害がある
- 各障害によって、以下のような特徴が見られる方もいる
  - 脊髄損傷では、「感覚が全くない・鈍い」「痛みがある」「動かしにくい」等
  - 脳血管障害では、「麻痺」や「言語障害」等
  - 脳性麻痺では、痙縮で腕や脚が曲がり、補装具や松葉杖、車いす等の利用
  - 欠損や切断、障害を負っている箇所により、筋力が弱い等

視覚障害

- 視力や視野に障害があり、音声が大切なコミュニケーション手段
- 全く見えない方と見えづらい方がいる
- 見えづらい方の特徴も様々
  - 細部まで良く見えない
  - 見える範囲が狭い
  - 光がまぶしい
  - 特定の色がわかりにく
  - 暗いところで見えにくい 等
- 白杖を使用している方もいる
- 盲導犬と移動している方もいる

聴覚障害

- 聴力に障害のある状態を指し、見た目に分かりにくい障害
- 大きい声や手話等を用いる等、コミュニケーションの工夫が必要なこともある
- 聞こえにくい、聞こえない等、特徴は様々
  - 補聴器や人工内耳を使わずに手話で会話する方
  - 多くの方は、発声ができていても全ての音を聞き取れているわけではないこと 等
- 目を閉じる運動や回転を伴う運動では、平衡感覚を保ちづらい方もいる

内部障害

- 内臓に障害があり、外見上わかりにくい障害
- 臓器だけでなく、全身の状態低下による体力低下があり、疲れやすい方もいる
- 膀胱・直腸機能障害で、人工肛門や人工膀胱（オストメイト）を使用している方は、オストメイト用のトイレが必要
- 難病の方は、症状の変化が日々あり、障害の程度を固定できないケースが多い

知的障害・発達障害※

- 知的障害とは、発達期に障害を負い、障害のない方と比較して、知的機能や適応機能に差が見られる状態を指す
- 発達障害には、「自閉スペクトクラム症」「注意欠如・多動症」「限局性学習障害」「発達性協調運動症」等の種類がある
  - 自閉スペクトクラム症では、相手の気持ちを理解することが苦手等の対人関係の特性が見られる
  - 発達性協調運動症では、身体的不器用さが主な特徴として見られる　等

精神障害

- 症状の状況が日や時間によって変化する方もいる
- ストレスが苦手で日常生活で疲れやすい方もいる
- 対人関係やコミュニケーションが苦手な方もいる
- 何度も同じ質問を繰り返す、つじつまのあわないことを一方的に話す方もいる
- 周囲の言動を被害的に受けてしまい、周囲に対して恐怖感を抱いてしまう方もいる

※米国精神医学会の診断・統計マニュアル第5版（DSM-5）では、知的障害と発達障害の双方が神経発達症に分類されることから障害者対応指導ツールにて並記

3-2. 指導対象者の特徴を把握する際および指導のポイント①

- 肢体不自由、視覚障害、聴覚障害において、各障害の代表的な特徴を踏まえた、指導対象者の特徴を把握する際のポイントや指導のポイントを、以下のように取りまとめている。

「指導対象者の特徴を把握する際のポイント」および「指導のポイント」（抜粋）

	肢体不自由	視覚障害	聴覚障害
指導対象者の特徴を把握する際のポイント	• 身体的な特徴を把握する – 医師からの指示や禁忌事項 – 左右の筋バランスや関節の可動域 – 姿勢の変化や変形 – 筋緊張以上の有無 – 麻痺の状況や切断の箇所、筋力の状況 – 指導対象者の得意/苦手な動作	• 障害の特徴を把握する – 視力や視野、見え方の特徴 – 障害を負った時期 （時期によっては、身体の動かし方をイメージしにくいケースがある） – 医師からの指示	• コミュニケーション方法を確認する – 指導対象者がどのような方法でコミュニケーションを取りたいか • コミュニケーション方法を工夫する – 人工内耳や補聴器を使用している場合でも、音声や周囲の環境音等を聞き取ることが難しいケースもある – 基本的に視覚情報を用いる
指導のポイント	• **指導対象者に合わせた強度の設定** 運動習慣の無い方は、歩く、走る、跳ぶ等の基礎的な内容から始める 等 • **特性に合わせた義肢装具（義手や義足等）や補助具の利用** スポーツの特性や身体に合わせた義肢装具や車いすを利用する 等 • **障害の特性に合わせた配慮** 車いすから移動する際には、落下に注意する 等	• **指導対象者と一緒に実施環境を確認** 活動する場所の広さや使用する用具を確認・共有する 等 • **コミュニケーション方法の工夫** 人によって理解しやすい方法は異なる 等 • **補助スタッフの配置（障害のある方とない方が一緒に活動する際）** グループで活動する際には、視覚障害の方へ情報を伝える補助スタッフを配置する	• **事前にルールを決める** 周囲の環境や指導者の指示を確認するタイミングを事前に決めておく 等 • **危険なポイントを事前に確認** 活動中に想定される危険なポイントを、視覚情報を用いて確認する 等 • **頭部への衝撃を避ける** 人工内耳を付けている場合は、頭部への衝撃や不必要な衝撃を避ける • **周囲で活動する方への共有** 視覚情報を用いたコミュニケーションを図ることを促す

3-2. 指導対象者の特徴を把握する際および指導のポイント②

- 内部障害、知的障害・発達障害、精神障害において、各障害の代表的な特徴を踏まえた、指導対象者の特徴を把握する際のポイントや指導のポイントを、以下のように取りまとめている。

「指導対象者の特徴を把握する際のポイント」および「指導のポイント」（抜粋）

	内部障害	知的障害・発達障害	精神障害
指導対象者の特徴を把握する際のポイント	• 医学的な情報や日常的な活動量を把握する – 医師からの指示 – 服薬の有無や内容、心身への影響 – 散歩や運動の頻度・時間 等	• 医学的な情報や得意なことを把握する – てんかん発作の有無や発作のパターン – 服薬の有無や内容、心身への影響 – 日頃のコミュニケーション方法や行動の特徴 等	• 医学的な情報やスポーツを実施する目的を確認する – 服薬の有無や内容、心身への影響 – 指導対象者がスポーツを実施したい目的 （例：社会参加、症状の改善 等）等
指導のポイント	• **障害の程度を悪化させない** 障害の特徴や日頃の活動量を踏まえた適切な強度で運動する 等 • **血圧や脈拍等の測定** 活動前や活動中に、血圧や心拍数を計測し、運動強度を把握する 等	• **粘り強く指導する** 運動技能の習得に時間が必要な方もいるため、粘り強く指導する 等 • **情報の伝え方の工夫** わかりやすく、具体的に、端的に指導内容を伝える 等 • **視覚情報を用いた情報の伝達** 個性に合わせて、資料や映像等を用いる • **スモールステップの意識** 少しずつ成功体験を積めるよう工夫 • 指導者間でのルール共有 指導内容や合図等を指導者間で共有	• **個性の理解** 指導対象者の言動や行動の観察 • **ポジティブな声掛け** 自己肯定感の向上や成功体験を蓄積できる声掛け • **軽度の運動から開始** ウォーミングアップやレクリエーション等の軽度な活動から始める

3-3. エクササイズやトレーニングを指導する際の確認ポイント

- 指導対象者の特徴の把握や指導ポイントを踏まえ、指導対象者の目的に合わせて、適切なエクササイズやトレーニングを指導するための確認ポイント（例）を取りまとめている。
- 特に、指導対象者がどのような内容を実施したいか確認する際のポイントや工夫点を重点的に取りまとめている

「エクササイズやトレーニングを指導する際の確認ポイント（例）」の抜粋

【障害のある方がスポーツを実施する際の障壁】

内部要因　外部要因

ポイント①
指導対象者がどのような場面でスポーツを必要としているか
（日常生活、労働、部活動、健康、競技 等）

ポイント②
指導対象者がどのような内容を実施したいか

ポイント③
指導対象者が実施したい内容や確認したポイントを踏まえ、
適切なエクササイズやトレーニングを選択する

ポイント④
目的に合わせた運動・スポーツの実施

筋・骨格系　神経系
持久系　メンタル系

4. ツール周知に向けた仕組み構築

- 想定される読者に障害者対応指導ツールを効果的に周知する方法や障害者対応指導ツールの効果を検証するための調査研究デザインを作成した。

ツールの周知方法

直接的な周知

指導者を養成している団体に協力を得ながらの周知
- 障害者対応指導ツールを活用した単独のウェビナー開催（3時間程度）
- 指導者資格を保有している方へのメール配信
- 既存の研修会での説明（10分）
- その他、周知に協力いただけるスポーツ団体や学術団体を通じた案内

※一部内容については、右記の調査研究デザインと合わせて実施

広範囲な周知

スポーツ庁が管理運営するSNSを中心とした発信
- プレスリリースやウェブサイトを通じた障害者対応指導ツールの公表
- SNSで障害者対応指導ツールの公表を案内
- Webサイトに障害者対応指導ツールの概要を紹介するとともに、SNSでWebサイトでの情報公開を案内
- 右記の調査研究に関する取組を紹介

効果検証のための調査研究デザイン

指導者資格保有者対象

ウェビナーや研修会での説明および事前・事後調査を実施
- 事前調査を通じて、障害者スポーツ指導における課題等の現状を把握（ウェブアンケート）
- ウェビナーや研修会終了直後に、障害者対応指導ツールに対する印象を把握（ウェブアンケート）
- 3か月後等に、障害者対応指導ツールのユーザビリティやアクセシビリティ、行動変容を把握（ウェブアンケートおよびヒアリング調査）

学校教員やリハビリテーション専門職対象

障害のある方を指導する方や指導経験のない方を対象にヒアリング調査を実施
- スポーツ庁や各障害の専門家とヒアリング対象者を抽出し、障害者対応指導ツールに対する印象や改善点を把握