

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



スポーツ庁

ハンドブック作成にあたって

2021年に我が国で開催された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機に、障害者スポーツについて「想像していた以上に高度なテクニックや迫力のあるプレーで驚いた」、「これからも障害者スポーツを観たいと思った」といった、ポジティブな変化が生まれたことが報告されています¹⁾。この背景には、パラリンピアンへの活躍はもちろんのこと、その活躍を支えた最適な「コンディショニング」の存在が大きかったと考えます。

コンディショニングとは、最高の能力を発揮できるように精神面・肉体面・健康面などから心身の機能を調整すること²⁾です。コンディショニングを含めた運動・スポーツを行うことは、健康の維持や体力の向上等の効果があります³⁾。さらには、ライフパフォーマンスの向上（それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態）⁴⁾といった効果が期待されます。

特に、障害のある方においては、日常的な活動範囲を広げ、健康バランスを維持する観点からも、運動・スポーツを実施する意義は、非常に高いものであります。加えて、パラアスリートを対象とした研究では、継続的なトレーニング等により代償機能や残存機能が発達し、身体の機能が向上したことが報告されており⁵⁾、運動・スポーツには、人の想像を超えて、可能性の拡大や能力の開拓をする力があります。

こうした観点を踏まえ、主に障害のある方のスポーツ指導に関わったことのないスポーツ指導者に対して、障害のある方へのスポーツ指導を通じた人間の能力開拓の可能性の拡大等を実感していただくため、スポーツ指導に必要な事項等についてまとめたものとして、本ハンドブックを作成しました。

障害のある方にスポーツを指導する際は、

- 個人が身体を動かしたいという欲求に基づき、身体活動を実施することこそが運動・スポーツであり、実施したいという考えや気持ち、行動は誰にも妨げられるものではない
- 年齢や性別、性格等を踏まえて指導することと、障害という個性に合わせて工夫を凝らしながら、スポーツ指導を行うことは変わらない

ということを理解することが重要です。

その観点を踏まえ、本ハンドブックには各障害種の特性やその特性を踏まえた指導対応方法を具体的にまとめています。本ハンドブックの活用は、指導者が障害のあるなしにかかわらず、スポーツを実施する方の特徴を踏まえた多様な指導方法の習得や、さらなる能力開拓の貢献に資すると考えられ、さらには、インクルーシブなスポーツの実施環境を整備することの一助となると考えられます。

本ハンドブックが、指導対象者の年齢や体力レベル、個性等に合わせた指導を考える機会となり、皆様の日々のスポーツ指導機会やその方法の選択肢が拡大することの一助となることを強く願っています。

スポーツ庁 長官 室伏 広治

1) NHK 放送文化研究所「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」（2016年）

2) 厚生労働省「eヘルスネット」

3) (公財) 日本パラスポーツ協会「改正版障がいのある人のスポーツ指導教本（初級・中級）－2020年改訂カリキュラム対応－」（株式会社ぎょうせい、2023年）

4) スポーツ庁「ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について～目的を定め、心身に多様な変化を与える～」（令和5年度8月7日）

5) 中澤公孝「パラリンピックブレイン」（一般社団法人東京大学出版会、2021年）

ハンドブックにおける用語の定義

スポーツ指導時のポイントを取りまとめるにあたり、「スポーツ」や「障害のある方」等の用語を用いています。各種用語の定義や表記方法等について、以下のように整理しています。

様々な捉え方があることは十分に承知していますが、本ハンドブックでの定義とさせていただきます。

スポーツ

自身の体力の向上や健康の維持、ストレス発散等、より快適な生活を送ることを目的として実施する運動や活動（歩く、泳ぐ、トレーニング、ストレッチング、レクリエーション 等）をスポーツとして捉えています。

そのため、他人と競い合うスポーツ（競技スポーツ）のみではなく、より広い範囲をスポーツとして捉えて、内容を取りまとめています。

障害の表記

“しょうがい”は、「障害」や「障がい」、「障碍」と様々な表記が活用されていますが、本ハンドブックでは法律や条例等で用いられている「障害」を用いています。

障害のある方

障害者基本法で、障害者は「身体障害、知的障害、または精神障害がある者であって、障害および社会的障壁により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にある者をいう」と定義されています。

本ハンドブックにおいても、上記に基づき、基本的には身体障害や知的障害、精神障害という分類を踏襲しています。なお、障害者については、「障害のある方」と記載しています。

障害の種類

本ハンドブックでは、「身体障害や知的障害、精神障害」に加え、発達障害を対象としており、特定の障害の種類に限定せずに内容を取りまとめています。

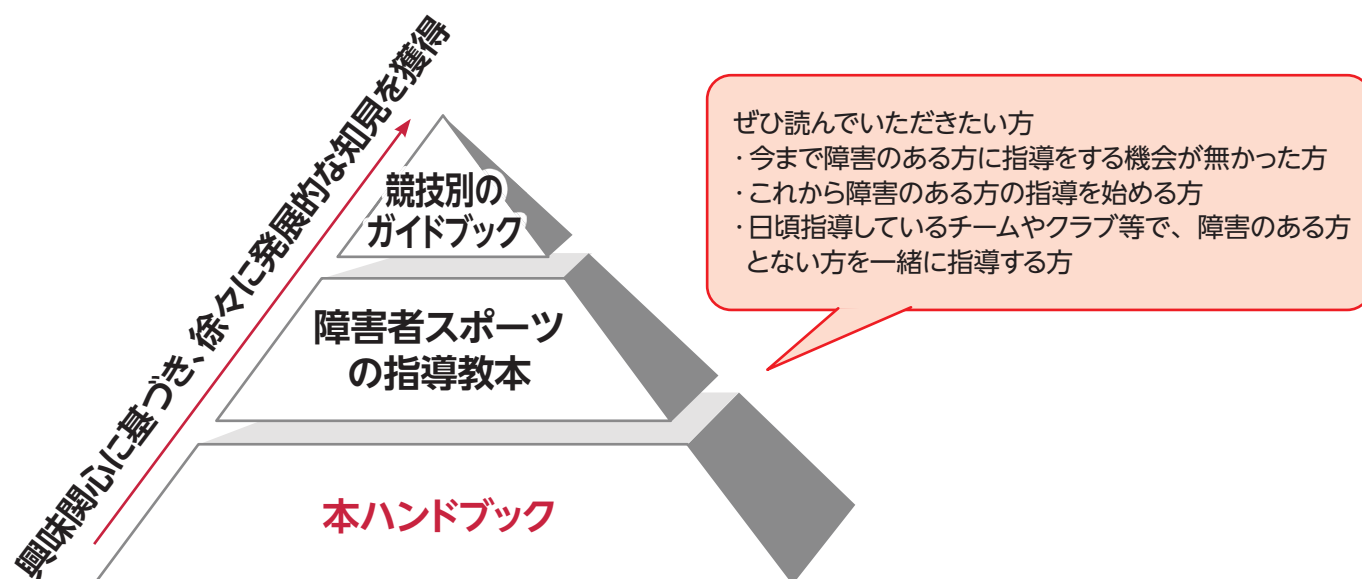
なお、知的障害と発達障害については、米国精神医学会の診断・統計マニュアル第5版（DSM-5）では、知的障害と発達障害の双方が神経発達症に分類されていることから、本ハンドブックでは並記しています。

ハンドブックの活用方法

本ハンドブックは、障害のある方へ初めてスポーツを指導する方やスポーツ指導を実施したいと考えている方に、まず読んでいただきたいと考えています。

本ハンドブックを皮切りに、皆様の興味関心に基づき、より専門的な学びのきっかけとして活用ください。

本ハンドブックと他の教本等と関係性のイメージ



	障害に関する情報	想定される指導対象者
本ハンドブック	幅広い障害種の基礎的な情報や指導ポイントの一例を紹介	これからスポーツを始めようとする方
障害者スポーツの指導教本	幅広い障害種や指導のポイントを詳細に紹介	これからスポーツを始めようとする方から競技スポーツに取り組む方等、幅広い方
競技別のガイドブック	競技に特化した障害種を紹介	これからスポーツを始めようとする方から競技スポーツに取り組む方等、幅広い方

障害者スポーツの指導教本や競技別のガイドブックへのリンク

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「改正版 障がいのある人の指導教本（初級・中級）- 2020年改訂カリキュラム対応 -」
- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「資料室」
大会や競技ガイド、調査・研究等



目次

第一章 障害者スポーツの基本	5
スポーツを実施する効果	6
障害者スポーツの現状	7
第二章 障害者スポーツ指導への入口	8
スポーツを指導する際の心構え	9
スポーツを実施するための環境整備	10
スポーツを実施するための工夫	11
指導対象者とのコミュニケーション	12
障害のある方へのスポーツ指導のメリット	13
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）	14
各障害に関するページの活用イメージ.....	15
肢体不自由.....	16
視覚障害.....	18
聴覚障害.....	20
内部障害.....	22
知的障害・発達障害.....	24
精神障害.....	26
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)	28
インクルーシブなスポーツ実施環境整備に向けた事例	29
障害者スポーツの参考情報	30
Q & A	31
参考文献.....	34

第一章

障害者スポーツの基本

第一章のポイント

- スポーツそのものに幅広い価値がある
- 障害のある方にとっては、QOL(生活の質)の向上や二次障害の予防という観点でもスポーツは重要である
- 障害のある方のスポーツ実施環境の充実に向けて、指導者が重要な役割を果たす

スポーツを実施する効果

第3期スポーツ基本計画では、「スポーツは、『する』『みる』『ささえる』という様々な形での『自発的な』参画を通して、人々が感じる『楽しさ』や『喜び』に本質を持つもの」と示されています。このスポーツ基本計画で掲げられている内容を踏まえると、**スポーツそのものに幅広い価値**があると考えられます。

そして、スポーツを実施するという観点に焦点を絞った際には、まず**楽しんで実施いただくことが重要です**。そのうえで実施者本人にとって、心身双方の面でプラスの効果があると言えます。

障害のあるなしに関わらず見込まれる効果

障害のあるなしに関わらず、スポーツを実施することにより、以下のような効果が見込まれます。

- 健康の維持
- 体力の向上
- スポーツを実施する場に参加することによる「仲間づくり」等

障害のある方に見込まれる高い効果

障害により活動量が減ってしまうケースや事故等により、今まで実施できなかったことができなくなるケースが見受けられるため、**生活の質（QOL：クオリティ・オブ・ライフ）**という観点でより大きな効果が見込まれることもあります。

障害の特性に対する周囲からの理解不足や移動に対する障壁等により、二次的な障害を引き起こすケースもあります。**「二次障害」を予防する観点でもスポーツは非常に重要な取組となります。**

（二次障害の例）

- 障害により、日常的な活動量が低下し、生活習慣病のリスクが高まる
- 脳性麻痺等により、身体を動かさないことにより、筋力低下や褥瘡^{じよくそう}※、呼吸障害等が発生
- 障害等の特性を周囲から理解してもらえず、うつ病等を発症する等

スポーツを実施することによる効果について、より詳しく知りたい方は、以下の冊子を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「改訂版 障がいのある人の指導教本（初級・中級）- 2020年改訂カリキュラム -」
第3章「パラスポーツの意義と理念」、第13章「身体の仕組みと体力づくり」



^{じよくそう}
※褥瘡とは、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなる、血流が滞ることにより、皮膚の一部が赤い色味を帯びることや、ただれること、傷ができてしまうことを指しています。

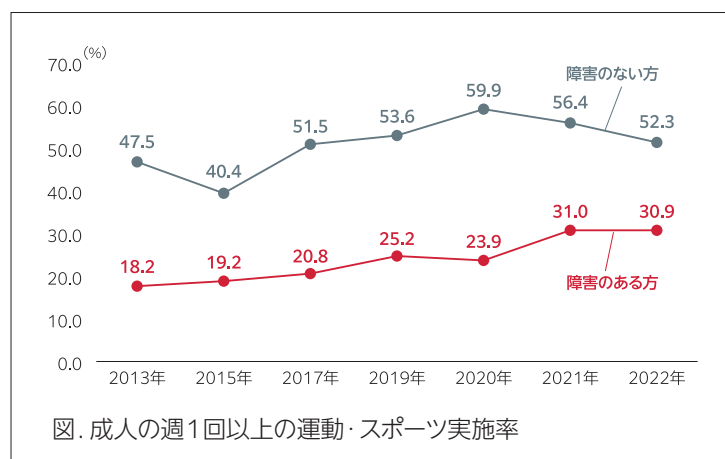
障害者スポーツの現状

ここからは障害のある方のスポーツ実施状況に関するデータを見ていきましょう。

1 障害のある方のスポーツ実施率は低い傾向

障害のある方のスポーツ実施率は、障害のない方と比較して、20%ほど低い状態であることが報告されています（図）。

本データを踏まえると、障害のある方がスポーツを実施できる環境に十分にアクセスできていない可能性が考えられます。中には、スポーツを実施したいが、アクセスできていないという方もいると考えています。



スポーツ庁(令和4年度「スポーツ実施状況に関する世論調査」)を基に図を作成

2 障害者スポーツの指導員は約 2 万 8 千人

障害のある方が、障害のない方と同じように、スポーツを実施したいと思った際に、スポーツを実施できる環境を整えることは重要なことです。

なぜならば、スポーツは、個人が身体を動かしたいという欲求に基づき、身体活動を実施することであり、実施したいという考えや気持ち、行動は誰にも妨げられるものではないからです。

それらのスポーツ活動を支える存在である指導者は、主に障害のない方を指導している指導者は約 69 万人^{※1}であるのに対し、障害者スポーツの指導員は約 2 万 8 千人^{※2}という状況です。

※ 1：日本スポーツ協会の公認スポーツ指導者認定者数（2023 年 10 月時点）

※ 2：日本パラスポーツ協会のパラスポーツ指導者（2023 年 1 月時点）

障害のある方のスポーツ実施率やスポーツ実施環境を詳しく知りたい方は、以下の報告書を確認してみましょう！

- スポーツ庁調査報告書
 - スポーツ実施状況に関する世論調査
 - 障害児・者のスポーツライフに関する調査研究



第二章

障害者スポーツ指導への入口

第二章のポイント

- 障害のある方がスポーツを実施する際には、少しの配慮や工夫が重要である
- 指導対象者の「サポート」と指導者自身の「成長」というキーワードが重要である
- 「安全で」「正しく」「楽しい」実施環境を整備しながら、特に指導対象者を理解することが重要である
- 障害のある方への指導を通じて、指導者自身の指導スキルの振り返りや新たなスキル獲得に繋がる

スポーツを指導する際の心構え

スポーツ指導にあたり、まずは指導者自身のマインドセットを整え、スポーツを実施する環境に注目し、そして指導対象者への理解を深めましょう。

指導者のマインドセット

指導者は、まず 2 つのマインドセットを意識しましょう。

- ① 指導対象者がなりたいと思う姿に近づくために **“サポート”** する
 - ② 指導対象者と一緒に活動し、指導者自身も **“成長”** する
- 上記が揺らぐと、以下のようなリスクに繋がる可能性もあります。
- 一方的な指導になってしまう
 - 指導者の思い通りにいかないと考えてしまう
 - フラストレーションが溜まり、体罰やハラスメントに繋がる

スポーツ実施環境の整備

マインドセットを整え、次に指導対象者とスポーツを実施する環境に着目しましょう。ここでは、**「安全で、正しく、楽しい」** 実施環境を整備します。

この段階では、「活動前」「活動中」「活動後」というフェーズに分けて、一貫通貫して同じ考えのもと、環境を整備します。

障害のある方への指導時のポイント

障害のある方へ指導する際には、上記に加えて、障害の種類に関わらず意識していただきたい点があります。

- 障害の特徴により、できることやできないことはありますが、**少しの配慮や工夫により、障害があっても実施できることは多くある**
- **指導対象者とコミュニケーションを図る**

障害のある方への指導時には、上記を押さえたうえで、実際に指導を行っていきます。障害や指導対象者の特性を、以下のような順番で理解を深めることが重要です。

- ① 障害の代表的な特徴を把握する
- ② 指導対象者の特徴（身体機能やコミュニケーション方法等）を把握する
- ③ 指導対象者のできること、得意なことを活かしながら、創意工夫をもって指導する

指導者の心構えについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人 日本スポーツ協会「日本スポーツ協会公認スポーツ指導者概要」(プレーヤーズセンタード)
- 公益財団法人 日本パラスポーツ協会「改訂版 障がいのある人の指導教本 (初級・中級) - 2020年改訂カリキュラム対応 - 」第22章「全国障害者スポーツ大会の概要」(障害区分判定の手順のポイント)



スポーツを実施するための環境整備

前頁で、「安全で、正しく、楽しい」実施環境を整備することが重要であることを紹介しました。本頁では、特に安全面に焦点を当てて、環境整備のポイントを紹介します。

スポーツの「活動前」「活動中」「活動後」を通じ、一気通貫で安全な活動を実施できるよう、事前の想定が必要です。

まずは施設面や指導者間等でのポイントを紹介します。ポイントについては、あくまで一例であることに留意してください。

活動前の準備

- ✓会場の空調の有無や温度の確認
- ✓AED や救急用品の有無および場所の確認
- ✓避難口等の動線の確認
- ✓用具の故障の有無や突起物の有無の確認
- ✓緊急時対応マニュアルの確認
- ✓スポーツ保険への加入

活動中の対応

- ✓事故発生時は施設関係者に速やかに連絡
 - －応急手当の実施
 - －救急搬送等の医療機関との連携
- ✓天候の変化（雷雨等）に合わせた活動継続の判断

活動後の対応

- ✓怪我の有無の確認
- ✓ヒヤリハットの確認および対応策の検討
- ✓事故や怪我が発生した際には、原因分析や検証を実施

上記のように、活動前から活動後までスムーズに対応するためにも、活動全体を見据えて、事前にシミュレーションをすることで、気づくことや対応できることも多々あります。

安全な環境整備について、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「改訂版 障がいのある人の指導教本（初級・中級）
- 2020年改訂カリキュラム対応 -」
第10章「安全管理」

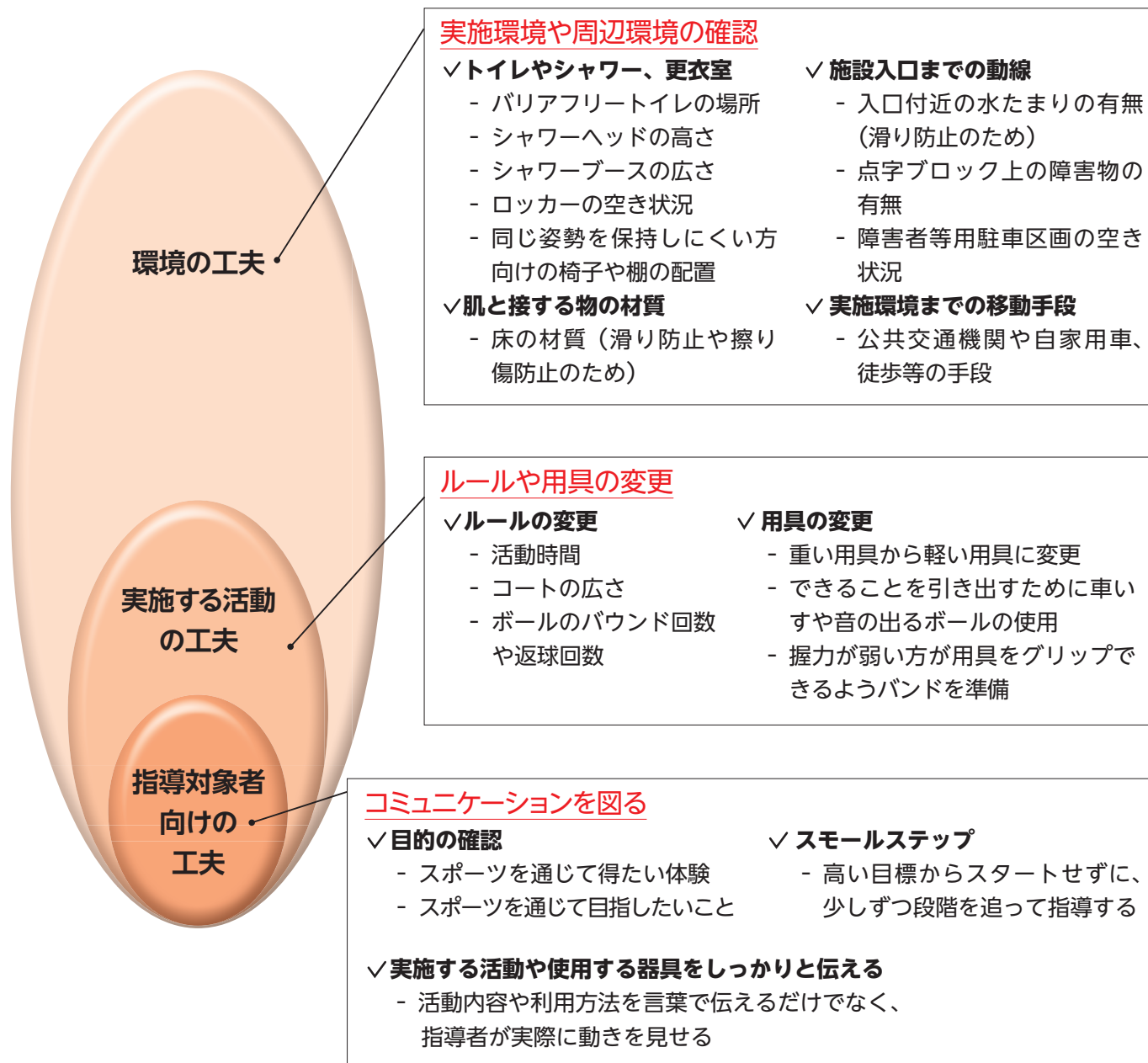


- 特定非営利活動法人 Sports Safety Japan
「スポーツが安全に行える環境にするために必要なアクションとは？」



スポーツを実施するための工夫

前頁にて紹介したポイントを踏まえつつ、障害のある方は、その特徴に合わせて、少し工夫を行うことが、スポーツを実施する際のポイントとなります。本頁では、工夫ポイントを環境や実施する活動、指導対象者という項目に分けて、一例を紹介します。



本頁の工夫点は、ほんの一例ですが、指導する際には、特に意識してみましょう。

スポーツを実施する際の工夫点について、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「改訂版 障がいのある人の指導教本（初級・中級）
- 2020年改訂カリキュラム対応 -」第17章「各障がいのスポーツ指導上の留意点」



- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」



指導対象者とのコミュニケーション

前頁で、指導対象者向けの工夫として、「コミュニケーションを図る」ことを紹介しました。ここでは、スポーツ活動前から活動後に至るまでに、コミュニケーションを通じて確認いただきたいポイントを紹介します。

活動前の確認

- ✓スポーツを実施したい目的
- ✓コミュニケーションの方法
- ✓障害の種類や程度
- ✓基礎疾患の有無

- ✓服薬の有無や内容
- ✓服薬による、心身等への影響
- ✓医師からの指示、^{きん き}禁忌事項
- ✓身体接触の確認

活動中の確認

- ✓身体機能の特徴
 - 関節の可動域や
 - 上下・左右等の筋力バランス
 - 姿勢の特徴
 - 得意 / 苦手な動作

- ✓指導対象者の様子
 - 活動の強度
 - 体調の変化

活動後の確認

- ✓指導対象者が実施したい目的と実際の活動の一致度合い
- ✓怪我の有無、疲労の度合い

- ✓活動後に想定される身体反応の共有
 - 筋肉痛、疲労、脚がつる
 - 筋緊張の変化 等

そしてコミュニケーションを図るうえで、特に以下の2点を意識しましょう。

1 信頼関係の構築が最重要

一方的なコミュニケーションではなく、相互にコミュニケーションを図ることを意識しましょう。特に、個人的な話に踏み込まれることに不安を感じる方もいます。信頼関係を構築しながら障害の特徴等を確認することを心がける必要があります。

信頼関係構築にあたっては、指導対象者への理解が非常に重要であり、指導対象者とコミュニケーションを図ることが最も重要です。また、指導対象者への理解を深めるために、家族や介助者、医療関係者等、指導対象者の周囲の方とコミュニケーションを図ることも一案です。

上記に加えて、指導対象者の成功体験を積極的に認め、積極的かつポジティブなフィードバックを行うことを意識しましょう。

2 ハラスメントを避ける

障害の特徴により、周囲の音に反応しづらい、とっさの動きに対応しづらいといったケースがあります。危ない場면을回避するために、とっさに指導対象者の身体に触れなくてはならないケースがあります。

事前に指導対象者に説明し、上記のような場面以外では、必ず声掛けをし、承認を得る必要があります。

コミュニケーションやハラスメントについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「改訂版 障がいのある人の指導教本（初級・中級）
- 2020年改訂カリキュラム対応 -」第4章「コミュニケーションスキルの基礎」
- 公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ現場におけるハラスメント防止動画」
- 公益財団法人 日本スポーツ協会「NO! スポハラ」



障害のある方へのスポーツ指導のメリット

「スポーツを指導する際の心構え」では、「障害のある方がスポーツを実施する際には、少しの配慮や工夫が重要である」ことを紹介しました。

まさに、「少しの配慮や工夫」というポイントこそが、障害のある方へのスポーツ指導を行うことで、得られる新たな気づきのポイントであると考えています。

1 指導方法の振り返りや引き出しの増加

障害の特性は、種類や程度によって個別性も大きく、画一的な指導はありません。より個別最適化させた指導を考えたり、目標を設定したり、コミュニケーションをとったり等、様々な工夫をしていくことになります。

様々な工夫を行うことにより、自身の指導方法やコミュニケーション方法を振り返る機会となるだけでなく、指導の引き出しを増やす機会にもなるでしょう。

2 指導範囲の拡大

障害のある方への指導を通じて、様々なノウハウを得ることにより、例えば、競技力の高い方を指導していた指導者は、運動の苦手な方への指導や、子ども・高齢者への指導等、指導の対象や範囲（年齢や運動レベル等）の拡大も見込めるでしょう。

障害のある方への指導を通じて、自身の可能性を大きく広げていきましょう。

ここまでは、障害のある方への指導における基本的なポイントを紹介してきました。第三章では、各障害の特徴や指導のポイントを見ていきましょう。

障害の特徴や指導のポイントについては、「スポーツを指導する際の心構え」にて紹介しました、

①障害の代表的な特徴の把握

②指導対象者の特徴の確認

③指導対象者のできること、得意なことを踏まえながら、創意工夫をもった指導（指導のポイント）というステップに沿って紹介していきます。

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)

第三章のポイント

- 「障害の代表的な特徴」を把握し、「指導対象者の特徴」を確認し、障害や指導対象者の特徴に合わせて「創意工夫をもって指導を行うこと」が重要である
- 段階を追って、目的をもったスポーツ実施へ繋げていく

各障害に関するページの活用イメージ

第二章の「スポーツを指導する際の心構え」にて紹介しました通り、障害や指導対象者への理解を深め、実際にスポーツ指導を始めていきましょう。

次頁以降の各障害に関する内容について、以下のように活用することを想定してまとめています。

ただし、障害の程度の違いや、複数の障害が重複することがあります。本章を参考にしながら指導対象者の障害特徴を把握することを意識しましょう。

また、各障害のページで紹介している例は、あくまで一例であることに留意してください。

障害の 代表的な特徴を把握

各障害に関するページの

「①障害の代表的な特徴」を確認

はじめに、各障害の代表的な特徴を把握しましょう。

様々な障害の方への指導を見据えて、幅広い障害の代表的な特徴を事前に把握しましょう。

指導対象者の 特徴を確認

各障害に関するページの

「②指導対象者の特徴を把握する際のポイント」を確認

次に、実際に障害のある方を指導する際に、まず把握した方が良い点として、指導対象者の身体機能やコミュニケーション方法等の特徴を把握しましょう。

創意工夫をもった 指導を実践

各障害に関するページの

「③指導のポイント」を確認

最後に、指導者が創意工夫をもって指導を実践するにあたり、特に「安全で、正しく、楽しい」活動を実施するためのポイントを意識的に確認しましょう。

それでは、上記ポイントに基づき、各障害の内容を確認していきましょう。

肢体不自由

肢体不自由とは、上肢や下肢、体幹に永続的な障害がある状態を指しています。

1 障害の代表的な特徴

脊髄損傷

脊髄損傷とは、交通事故や転倒等により、脊髄に損傷を受け、損傷を受けた部分から下の感覚機能等に障害が生じる状態を指しています。障害の特徴として、一例を紹介します。

- 「感覚が全くない」「感覚が鈍い」「痛みがある」「動かしにくい」等、様々な状態が見られます
- 自律神経（体温調整や発汗、血圧変動等）に障害を負っている方もいます
- 排泄（排便や排尿）に関する障害がある方もいます 等

脳原性の障害

●脳血管障害

脳血管障害とは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血等により、脳に血液を供給する血管に障害がある状態を指しています。障害の特徴として、一例を紹介します。

- 麻痺や言語障害、感覚障害、ふらつき等が見られる方もいます
- 高血圧や糖尿病、心疾患等の合併症を有する方もいます 等

●脳性麻痺

脳性麻痺とは、妊娠中から生後 4 週間以内に、なんらかの出来事により、脳の運動中枢に損傷を負い、身体の様々な運動機能が麻痺している状態を指しています。障害の特徴として、一例を紹介します。

- 痙縮で腕や脚が曲がっており、補装具や松葉杖、車いす等を用いる方もいます
- 麻痺の状況によっては、身体の緊張が強い方もいます
- 知的障害や内臓疾患を有する方もいます 等

●高次脳機能障害※

事故や病気等により、脳が損傷したことにより、脳機能の一部に障害を負っている状態を指します。障害の特徴として、一例を紹介します。

- 言語や記憶、行為、学習、認知等の外見からは把握しにくい障害を負っている方もいます

※高次脳機能障害は、一般的には精神障害に分類されていますが、肢体不自由の他の障害と重複しているケースが多くみられるため、肢体不自由のページに記載しています。

切断・欠損・関節機能障害

事故等により四肢を失うケースや先天的に四肢に障害があり、上肢や下肢に切断や欠損、機能障害が見受けられます。

欠損や切断、障害が見受けられる箇所により、以下のような特徴が見られる方がいます。

- 筋力が弱い
- 体幹が弱い 等
- 関節可動域が狭い

2 指導対象者の特徴を把握する際のポイント

肢体不自由の方を指導する際には、特に身体的な特徴を把握しましょう。

- 医師からの指示や禁忌事項
- 筋緊張異常の有無
- 左右の筋バランスや関節の可動域
- 麻痺の状況や切断の箇所、筋力の状況
- 姿勢の変化や変形
- 指導対象者の得意な動作や苦手な動作

3 指導のポイント

障害の特徴や指導対象者の身体的な特徴等を把握したら、ここからは指導対象者の特徴を踏まえて、指導を実施していきます。以下のような点に配慮しながら、指導しましょう。

指導対象者に合わせて強度を設定する

- 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
- 指導対象者の運動習慣や体力レベルに合わせた負荷を選択する

特性に合わせて義肢装具（義手や義足等）や補助具を利用する

- 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
- 適切な装具や補助具を利用するために、専門家に相談する
- 義肢装具を利用する場合は、身体との接続部分（断端）を清潔に保つ

障害の特性に合わせて配慮する

- 車いすから移動する際には、落下に注意する
- 立ち姿勢を保持しづらい方は、転倒に注意するとともに、周囲に囲む器具（補助具等）を準備する
- 麻痺により、痛み等の感覚が無いケースもあるため、定期的に休憩を取り、臀部等の褥瘡に注意する
- 麻痺のある方は、寒い環境では、凍傷にも注意する
- 排泄に障害のある方は、活動中にトイレの時間を設け、身体に排泄物を溜め込まないように注意する

指導者へのメッセージ

障害のない方と、トレーニングの原理・原則は変わりません。ただし、関節の可動域や筋力等には個人によって差はあるため、指導対象者の特徴に合わせて指導を行いましょう。

より効果的な指導を行うためには、指導者自身が車いすに乗ってスポーツを実施してみることや、足や手を固定した状態で実施してみることも一案です。障害特性への理解が進み、指導内容の工夫に役立つこともあります。一度、周囲の方と協力しながら、疑似体験をしてみましょう。

肢体不自由の特徴や指導のポイントについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A」(P.12 ~ 25)
- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアルWEB教材」(肢体不自由とスポーツ)



視覚障害

視覚障害とは、視力や視野に障害がある状態を指し、音声が大切なコミュニケーション手段です。

1 障害の代表的な特徴

視覚障害の方の特徴として、一例を紹介します。

- 全く見えない方と見えづらい方がいます
- 見えづらい方にも様々な特徴があります
 - ✓ 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い
 - ✓ 暗いところで見えにくい 等
- 白杖を使用している方もいます
- 盲導犬と移動している方もいます

2 指導対象者の特徴を把握する際のポイント

視覚障害の方を指導する際は、まず障害の特徴を確認しましょう。

視力や視野、見え方の特徴を把握する

- 視力や視野、見え方の特徴は人それぞれのため、以下のポイントを確認する
 - ✓ どの程度見えているか
 - ✓ ボール等の物そのものを見ることができるか
 - ✓ 動いているものを追う（追視する）ことができるか
 - ✓ まぶしさを感じるか
 - ✓ 左右の視力や視野の違い 等
- 白杖を使用している方 / 使用していない方、盲導犬と移動している方 / 移動していない方と様々な方がいるため、外見上の特徴から判断しない

障害を負った時期を確認する

- 身体の動かし方をイメージしにくいケースがある
(例：何かしらの物をイメージして身体を動かすと指導した際に、その物の形をイメージしにくい)
- 障害のない方がイメージしやすい場所の広さ（体育館やコート等）をイメージしにくいケースがある

医師からの指示を把握する

- 原因疾患（網膜剥離や糖尿病網膜症等）によっては、転倒や頭部への衝撃等により、視機能低下の可能性があるので、医師からの指示や禁忌事項を確認する

3 指導のポイント

障害の特徴を把握しましたら、安全面の確保やコミュニケーション方法を工夫して指導しましょう。

指導対象者と一緒に実施環境を確認する

- 活動する場所の広さや使用する用具を確認・共有する
- 周囲で活動している方の状況を確認・共有する
- ロッカーやシャワー、トイレ等の場所や使用方法を共有する

コミュニケーション方法を工夫する

- 人によって理解しやすい方法は異なる
 - ✓手取り足取り指導する
 - ✓指導者の身体に触れながら活動時の姿勢（関節の角度等）を指導する 等
- 進行方向や物の場所を伝える
 - ✓クロックポジション（短針の方向）を用いる
（例：3時の方向にボールがある 等）
 - ✓背中等に指導者が指で周辺環境を描く 等

補助スタッフを配置する（特に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、視覚情報を用いて指導するケースもあるため、可能であれば視覚障害の方へ情報を伝える補助スタッフを配置する

指導者へのメッセージ

指導者がアイマスク等を用い、視覚情報を制限しながら活動してみましょう。
障害特性への理解が進み、指導方法の工夫に繋がる可能性もあります。周囲の方と協力しながら疑似体験をしてみましょう。

そして、どのようなコミュニケーション方法が良いか、どちらの方向からコミュニケーションを取ったほうが良いか等、一方的に決めず、まずは指導対象者に確認しましょう。

最後に、視覚障害の方へ指導する際には、指導対象者の身体に触れるケースや指導者の身体に触れてもらうケースがあります。必ず事前に身体接触について確認し、承諾を得ましょう。

不必要に身体に触れる、触れてもらう必要はありません。不必要な身体接触は避けましょう。

視覚障害の特徴や指導のポイントについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会
「JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A」(P.26 ～ 29)

- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアルWEB教材」(視覚障害とスポーツ)



聴覚障害

聴覚障害は、聴力に障害のある状態を指し、見た目にはわかりにくい障害です。
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があります。

1 障害の代表的な特徴

聴覚障害の方の特徴として、一例を紹介します。

- 聞こえにくい、聞こえない等、様々です
 - ✓ 補聴器や人工内耳をつけることにより、会話や周囲の音を聞き取りやすくなる方
 - ✓ 補聴器をつけても全く聞こえない方
 - ✓ 多くの方は、発声ができ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ます
- 音声による情報の取得が苦手な特徴により、周囲の状況を把握しづらい方もいます

2 指導対象者の特徴を把握する際のポイント

聴覚障害の方を指導する際には、特にコミュニケーションの方法を確認しましょう。

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、慣れ親しんでいるか確認する
(コミュニケーション方法の例)
 - ✓ 手話
 - ✓ 口話
 - ✓ 筆談
 - ✓ ジェスチャー
 - ✓ スマートフォンを用いたコミュニケーション 等
- 左右の聴力に差がある場合もあるため、
どの方向からコミュニケーションが取りやすいか確認する

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ため、事前にどのようなコミュニケーション方法を望むのか確認する
- 基本的に視覚情報を用いてコミュニケーションを図ることを意識する
- 口話を利用する場合は、指導者の顔を見える位置で、はっきり・ゆっくりと話す
- 筆談では、短く簡潔に表現する

3 指導のポイント

聴覚障害の方を指導する際には、特に安全面を意識して指導しましょう。

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
- 手を挙げる等、意思を伝えるためのコミュニケーション方法を決めておく

危険なポイントを事前に確認する

- 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
- 指導対象者が内容を理解できているか確認する
- 指導対象者に理解いただけるまで確認する

頭部への衝撃に注意する

- 人工内耳を付けている場合は、頭部への衝撃や不必要な接触を避ける

周囲で活動する方にも共有する

- 音声のみではなく視覚情報を用いてコミュニケーションを図ることを促す

指導者へのメッセージ

まずは、指導対象者が望むコミュニケーション方法を確認します。仮に、指導対象者が希望する方法にて、コミュニケーションを図ることが難しい場合は、代案を提案しましょう。

例えば手話が出来なくても、筆談やスマートフォンで文字を相互に打ちながらコミュニケーションを図ることも可能です。また、近年はスマートフォンの文字起こしのアプリケーションもあるため、それらを活用することも一案です。

そして、聴覚障害の方は、音声による情報の取得が難しいため、周囲の状況を把握しづらいという特徴があります。そのため、危険な場面では、とっさに身体に触れ、危険を回避しなくてはいけない場面もあります。

必ず、事前に身体接触に関する確認を行うとともに、不必要な身体接触は避けましょう。

聴覚障害の特徴や指導のポイントについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A」(P.30 ~ 31)
- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアルWEB教材」(聴覚障害とスポーツ)



内部障害

内部障害は、内臓に障害があり、外見上わかりにくい障害です。

1 障害の代表的な特徴

身体障害者福祉法が定める内部障害の種類を紹介します。

●心臓機能障害

心筋梗塞や狭心症等により、全身に必要な血液を送り出す役割を果たす心臓の機能が低下している状態を指します。ペースメーカーを胸部に埋め込んでいる方もいます。

●腎臓機能障害

糖尿病性腎症や慢性腎炎等により、身体にとって有害な老廃物や水分を排泄する等の腎臓の機能が低下している状態を指します。

●呼吸器機能障害

肺の機能低下により、酸素と二酸化炭素の交換がうまくいかず、酸素が不足する状態を指します。酸素吸入をするために、酸素ボンベを携帯している方もいます。

●ぼうこう・膀胱または直腸の機能障害

尿をためるぼうこうや便をためる直腸の機能が低下または失っている状態を指します。人工肛門や尿管ストーマを造設する方もいます。

●小腸機能障害

小腸の切除や小腸の機能低下により、消化吸収が妨げられ、経口摂取での栄養維持が難しい状態を指します。栄養補給・維持のために、チューブによる経腸栄養法を利用している方もいます。

●ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障害

HIV に感染し、発病することにより、免疫機能が低下している状態を指します。ただし、適切な治療により、エイズの発病を遅らせる、症状を軽減することが可能です。

●肝臓機能障害

B 型・C 型肝炎やアルコール性肝炎等により、肝臓の機能が低下している状態を指します。

内部障害には、様々な種類の障害がありますが、それらの特徴の一例を紹介します。

- 臓器だけでなく、全身の状態低下による、体力低下があり、疲れやすい方もいます
- ぼうこう・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です
- 難病の方は、症状の変化が日々あり、障害の程度を把握しきれないケースが多いです

2 指導対象者の特徴を把握する際のポイント

内部障害の方を指導する際には、まずは医学的な情報や日常的な活動量を把握することが重要です。

医師からの指示を聞く

- スポーツの実施に関する指示や^{きんき}禁忌事項を確認する

服薬の有無や内容を確認する

- 服薬の有無や服薬による心身等への影響を把握する

日頃の活動量を確認する

- 散歩や運動の頻度・時間等を把握する

3 指導のポイント

指導対象者がスポーツを実施している様子を観察しながら、適切なコミュニケーションを図りましょう。

障害の程度を悪化させないように注意する

- 指導対象者の障害の特徴や日頃の活動量を踏まえて、適切な強度で運動する
- 体調の変化が無いのか、指導対象者の顔色を観察する

血圧や脈拍等を測定する

- 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
- 専用機器が無い場合は、主観的運動強度^{*}の指標を用いることも一案

※主観的運動強度の指標のサンプル

指標を見せながら、指導対象者に回答をいただくことで、活動時の自身のつらさを数値的に把握することが可能。

指標	内容	指標	内容
20		12	
19	非常にきつい	11	楽である
18		10	
17	かなりきつい	9	かなり楽である
16		8	
15	きつい	7	非常に楽である
14		6	
13	ややきつい		

指導者へのメッセージ

障害について教えていただけないケースもあるため、無理に障害の内容や原因疾患等を詮索せず、運動の様子等を観察しましょう。

そして、医療機関と連携が必要なケースがあることを押さえておきましょう。

内部障害の特徴や指導のポイントについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A」(P.32)
- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアルWEB教材」(内部障害とスポーツ)



知的障害・発達障害

知的障害と発達障害は、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ていることから並記しています。

また、知的機能や発達の特性に障害を負っており、外見上分かりにくい障害で合併していることに加え、スポーツ活動時の留意点が類似する点も多いため、指導ポイントが共通することの多い障害です。

1 障害の代表的な特徴

知的障害

知的障害とは、発達期（幼少期から青年期・18歳未満）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（コミュニケーション能力や生活自立能力等）に差が見られる状態を指します。知的障害の方の中には、てんかん発作のある方もいます。[※]

※日本パラスポーツ協会「JPSA 公認障がい者スポーツ指導者 Q&A」を参考に記載

発達障害

脳の発達の特性により、生活上に支障を受けている状態を指します。具体的には、以下のような種類の障害があります。

●自閉スペクトラム症（ASD）

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や、限定した行動・興味にこだわりがある等の特性があります。

●注意欠如・多動症（ADHD）

じっとしていることが苦手（多動性）、思いついたら行動してしまう（衝動性）、気が散りやすく見落としが多い（不注意）等の特性があります。

●限局性学習障害（SLD）

知的能力には障害を負っていないが、読み書きや計算が極端に苦手な特性があります。

●発達性協調運動症（DCD）

身体的不器用さが主な特徴として見られます。指導された通りに動きができないことに戸惑い、その積み重ねでスポーツ参加に消極的になる傾向があります。

2 指導対象者の特徴を把握する際のポイント

知的障害や発達障害の方を指導する際には、まずは医学的な情報や得意なことを把握しましょう。

医学的な情報を確認する

- てんかんの発作の有無や発作のパターンを確認する
- 服薬しているケースもあるため、事前に服薬の有無や服薬による心身等への影響を確認する
- 首の筋力が弱い等、身体機能の特性があるか確認する

得意なことを把握する

- 人それぞれ、得意・苦手なコミュニケーション方法があります。日頃のコミュニケーション方法や行動の特徴を、指導対象者や家族に確認する
- 指導対象者が得意な活動を把握する

3 指導のポイント

指導対象者の特性に合わせて指導することが最も重要なポイントとなります。まずは以下の点を意識してみましょう。

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
- 運動技能の習得に時間が必要な場合は、運動技能を細分化して、シンプルな動きを指導してみる

- ぎこちなさや不器用さが見られる場合は、無理に運動修正を求めることなく、ひとつの特性として受け入れ、そのなかで楽しめる活動を考え指導する
- 視覚や聴覚等の五感が敏感な方もいるため、不安に感じる物や状況を取り除きながら指導する

情報の伝え方を工夫する

- わかりやすく、具体的に、端的に指導内容を伝える
- 指導対象者の年齢に応じた振る舞いをする（成人の方を子ども扱いしない等）
- 指導対象者にポイントが伝わっているか、活動の様子を確認する

視覚情報を用いて情報を伝える

- 個性に合わせて、資料や映像等を用いて、視覚的に情報を伝える
- その日の活動全体の流れをホワイトボード等に記載して、全体で共有する

スモールステップを意識する

- 始めから高い目標を設定するのではなく、少しずつ成功体験を積めるよう工夫する
- 指導対象者の成功体験を認め、積極的かつポジティブにフィードバックする

指導者間でルールを共有する

- 指導対象者が混乱しないよう、指導内容や合図等を指導者間で共有する

その他、特に知的障害や発達障害の方を指導する際に意識いただきたい安全面のポイントを紹介します。

エスケープゾーンを設ける

- 活動中に混乱し、うまく活動に参加できなくなってしまうケースがあります。
指導対象者が落ち着ける空間を設ける

てんかん発作時は適切に対応する[※]

- 危険な物・場所の近くから遠ざけ、衣服の襟元をゆるめ、ベルトを外す
- 眼鏡やヘアピン等怪我をする可能性のあるものを外す
- 次のようなケースでは、救急搬送を要請する
 - ✓ 発作が短い間隔で繰り返す
 - ✓ 発作と発作の間で意識が回復しないまま発作を繰り返す
 - ✓ 1回の痙攣が5分以上継続する
 - ✓ 発作が収まっても、意識の混濁、消失が持続する

※日本パラスポーツ協会「JPSA 公認障がい者スポーツ指導者 Q&A」を参考に記載

指導者へのメッセージ

苦手なことを無理に実施するのではなく、好きなことや得意なことを活かしながら、積極的に活動に取り組めるよう工夫していきましょう。

思い通りにいかないことは誰にでもあります。周囲の指導者や家族、ときには医療関係者と情報交換をし、助け合いながらより良いスポーツ環境を整備していきましょう。

知的障害・発達障害の特徴や指導のポイントについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A」(P.33 ~ 40)
- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアルWEB教材」(知的障害とスポーツ)
- 筑波大学体育系アダプテッド体育・スポーツ学研究室「アダプテッド定着プロジェクト」



精神障害

感情面や行動面等で、日常生活や社会生活に難しさを抱えている状態を指しますが、身体機能に障害のないケースが多く、外見上わかりにくい障害です。

1 障害の代表的な特徴

精神障害の代表的な障害の種類を紹介します。

●統合失調症

急性期には、幻聴や幻覚（現実にはない声や音が聞こえたり、見える）、被害妄想（悪口を言われている）、^{さくい}作為体験（自分が他人から操られている）、^{しこうてんぱ}思考伝播（自身の考えが他人にわかってしまう）等の症状が見られるケースがあります。また、症状が原因で周囲の状況判断や対人関係でトラブルを抱えてしまうケースがあります。

●うつ病

転勤や入学、定年、子離れ、コロナ禍等の生活環境や学校・職場環境の変化等により発症するケースがあります。

「悲しく憂うつな気分が一日中続く」または「これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない」といった症状が、少なくとも2週間以上続いている状態を指します。これらいずれかの症状に加え、「体重減少、または体重増加」や「不眠または睡眠過多」、「疲労感、または気力の減退」等の特徴が合わせて5つ以上見られる状態を指します。

●双極性障害

気分が高まったり、落ち込んだり等、そう状態とうつ状態を繰り返す特徴があります。

そう状態では、気分が高揚し、開放的または怒りっぽくなるケースや自尊心の肥大・誇大、睡眠欲求の低下等の特徴が見られるケースもあります。

一方、うつ状態では、「うつ病」に記載しているような特徴が見られるケースがあります。

精神障害には、上記に紹介しましたもの以外にも障害の種類はありますが、上記の種類を含めた、それらの特徴の一例を紹介します。

- 症状の状況が日や時間によって変化する方もいます
- ストレスが苦手な日常生活で疲れやすい方もいます
- 対人関係やコミュニケーションが苦手な方もいます
- 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ます
- 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ます

精神障害については、再発や再燃の危険性を有していることや、症状・障害の程度の固定が難しいことを押さえておきましょう。

2 指導対象者の特徴を把握する際のポイント

精神障害の方を指導する際には、医学的な情報やスポーツを実施する目的を、まず確認しましょう。

服薬の有無や内容を確認する

- 服薬の有無や服薬による心身等への影響を確認する
(服薬による影響の例)
 - ✓ 眠気
 - ✓ ふらつき
 - ✓ 疲れやすい 等

スポーツを実施する目的を把握する

- 指導対象者がスポーツを実施したい目的を確認する
(スポーツを実施する目的の例)
 - ✓ 社会参加
 - ✓ 症状の改善 等
- ケースによっては医療関係者に確認することも肝要です

3 指導のポイント

精神障害の方は、障害の特徴により、周囲から理解を得られず、引きこもりとなってしまった方もいます。そのため、指導する際には、特にコミュニケーション方法を工夫しましょう。

個性を理解する

- 指導対象者の言動や行動を観察する
- コミュニケーション方法や他者との距離感等の特徴を把握する

ポジティブな声掛けを意識する

- 自己肯定感の向上や成功体験を蓄積できるよう声掛けする

まずは軽度の運動から開始する

- 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

指導者へのメッセージ

精神障害の方は、外見上は不安を抱えているように見えないケースでも、心に不安を抱えている方もいます。**周囲の方の配慮が、精神障害の方のスポーツ活動参加につながります。**

スポーツを通じて成功体験を積み、他人や社会との繋がりを持ち、豊かな生活を送れるようスポーツ実施環境を整備していきましょう。

指導対象者への対応で困った際には、**精神保健福祉士やメンタルヘルス等の専門家に連絡し、助言をもらいましょう。**

精神障害の特徴や指導のポイントについて、より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A」(P.41 ~ 43)
- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアルWEB教材」(精神障害とスポーツ)



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)

前頁までは、障害の種類ごとにスポーツを指導する際のポイントを紹介してきました。本頁では、各障害に応じた特徴や指導ポイントを踏まえたうえで、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の例を紹介します。

障害のある方がスポーツを実施する際の障壁（例）

内部要因	外部要因
興味がない、嫌いである、疲れるから、自分にはできないから、障害を負ってから実施する機会がなかった等のネガティブな印象や機会の有無に関する事項	交通手段・移動手段がない、交通の便が良いところに施設が無い、実施できる場所がない、仲間がいない・指導者がいない等、移動や施設、周囲の方に関する事項

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確認する
(例：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確認する

確認時のポイント（一例）

身体機能の特徴や当日のコンディショニングを把握すること、周囲の環境を伝えながら実施したい内容を確認することがポイントとなります。

肢体不自由

関節の可動域や日頃使用している用具・補助具(車いす等)を確認する



視覚障害

周囲の環境や器具の形状等を音声や触覚を用いて、正確に伝える

過去のスポーツ歴を確認する



聴覚障害

周囲の環境や危険なポイントを視覚的に伝える



内部障害

日頃の心拍数や血圧との違いを確認する



知的障害・発達障害

当日の流れを確認する



実施する内容を端的に、わかりやすく伝える、動きを見せる

精神障害

当日のモチベーションを確認する



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

・筋力の維持向上 等

神経系

・姿勢改善 等

持久系

・心肺機能の維持向上 等

メンタル系

・自律神経の安定 等

それぞれのライフステージにおいて、最高の能力を発揮できる状態（ライフパフォーマンスの向上）に向けた、「目的を持った運動・スポーツ」について詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

● Sport in Life 「『目的を持った運動・スポーツ』とは？」



インクルーシブなスポーツ実施環境整備に向けた事例

本ハンドブックでは、主に障害のある方へのスポーツ指導に焦点を当て、各障害の特性や障害の特性に応じた指導のポイント等を紹介してきました。

最後に、インクルーシブなスポーツ実施環境整備に向け、さらなる取組の拡大を願い、障害のある方が障害のあるなしに関わらず指導されている事例を紹介します。

指導の概要

聴覚に障害のある方が、主に障害のないジュニア層の選手を対象に、卓球の技術指導やメンタルトレーニングを実施

指導対象や指導をはじめたきっかけ

卓球の現役アスリートとして活動しながら、主に障害のない方が活動している卓球教室にて指導を開始した。それまでは、聴覚障害の方を対象に指導する経験はあったものの、障害のない方を含めて指導を行ったのは、卓球教室が初めてであった。

また、卓球教室には、教室を運営する方に誘われて、参画した。

障害のない方を指導するにあたり、直面した課題

聴覚障害のない方は音声を用いてコミュニケーションを図るが、障害の特性により、指導者自身は音声によるコミュニケーションが難しい。また、ジュニア層への指導であったため、コミュニケーションを含めて、子どもと接する方法がわからず、難しい場面もあった。

課題を乗り越えた方法

ノートに練習で用いる専門用語を記載し指導することや、ノートでの筆談により指導対象者とコミュニケーションを図った。また、タブレットを用いながら、視覚的に情報を伝えることにより、双方でのコミュニケーションがスムーズに取れるようになった。

上記に加えて、練習では指導対象者が自身の身体や心の状態を5段階等で評価するコンディションチェックシートを提出してもらっている。その内容を確認し、選手の状態のイメージを膨らませながら、実際の指導に当たっている。

コンディションチェックシートの例（卓球教室で用いている内容の抜粋）

身体コンディション

- ・朝の目覚め、熟睡度：悪い 1 2 3 4 5 良い
- ・悩みはあるか：無・有 等

心のコンディション

- ・緊張、心配はあるか：いいえ 1 2 3 4 5 はい
- ・コーチに相談したいことはあるか：無・有 等

指導時の留意点

指導対象者である子どもの表情を観察することを意識している。筆談やコンディションチェックシートでコミュニケーションを図ることもできるが、実際の動きを観察することで気づくことも多々ある。

障害のある方が指導したことにより、指導対象者に見られた変化

指導対象者が子どもであるため、考えていることを言語化し、指導者とコミュニケーションを取ることが難しいケースもある。そのような場面では、筆談を用いることで、指導対象者自身が伝えたいこと等の整理に繋がるという良い面がある。

加えて、指導者自身が音声を用いてコミュニケーションを取ることが難しいことにより、子ども自身もコミュニケーション方法を工夫するようになった。結果的に主体的に考える力や発信する力、質問する力等が養われていると思われる。

また、卓球教室には、聴覚障害のある方が指導しているという情報をもとに、聴覚障害のある指導対象者も新たに加わり、障害のあるなしに関わらずともに活動する環境が整備されている。

障害者スポーツの参考情報

Q&A

Question

障害のある方のスポーツ実施環境整備に向けて、どのような取組が進められているのでしょうか？

Answer

2013年6月には「障害を理由とする差別の解消を推進し、全ての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重しあいながら共生する社会（共生社会）の実現に資すること」を目的に、「障害者差別解消法」が制定されています。

2021年6月には、事業者に対して「合理的配慮の提供を義務付ける」といった内容を含めた、「改正障害者差別解消法」が成立し、2024年4月1日に施行されます。

そのため、**2024年4月1日からは、民間スポーツ施設や企業等の事業者にも、障害のある方への「合理的配慮の提供」が義務付けられていること**を押さえておきましょう。

合理的配慮の提供とは？

事業者や行政機関等に、障害のある方から、社会の中にあるバリア（障壁）を取り除くために、何らかの対応を求められた際に、負担が重すぎない範囲で対応を行うことを指しています。

合理的配慮の提供の概要や事例について、詳しく調べたい方は、以下のウェブサイトを見てみましょう！

- 内閣府「障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト - 合理的配慮を知っていますか - 」



Question

障害者スポーツ指導について、もっと専門的に勉強したいのですが、どのような講習会や研修会があるのでしょうか？

Answer

代表的な例として、（公財）日本パラスポーツ協会が運営している「公認パラスポーツ指導員資格」があります。

指導員資格は、指導者やトレーナー、医療関係者向けの内容があり、特に指導者については、初級・中級・上級というコースが設けられています。

それぞれ資格保有後の期間等の基準がありますが、**障害者スポーツ指導に長く携わる方からノウハウを学ぶ機会となりますので、是非参加してみましょう。**

講習会・研修会は全国各地で開催されていますので、行きやすい場所で申込をしてみましょう。

公認パラスポーツ指導員の制度や講習会・研修会の開催場所について、詳しく調べたい方は、以下のウェブサイトを見てみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「公認パラスポーツ指導者」

講習で使用されているテキストは、講習会を受講していなくても購入可能です！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「改正版 障がいのある人の指導教本（初級・中級） - 2020年改訂カリキュラム対応 - 」（税込2,500円）



Question

初めて女性を指導することになり、不安があります。留意点を教えてください。

Answer

激しいトレーニングを継続的に実施する女性アスリートでは、「エネルギー不足（摂食障害）」「無月経」「骨粗鬆症」という女性アスリートの三主徴というリスクがあることを押さえておきましょう。これらは過度な体重制限やトレーニングも誘因の一つであると考えられています。

また、個人差はありますが、月経中はコンディションが悪い等、月経や体調について何らかの悩みを抱えています。

障害のある方は、障害の程度によっては「月経痛を感じにくい」や「痛み・不快感を周囲に伝えにくい」、「店頭で生理用品の選択がしにくい」等のケースがあるため、指導者の支援が必要なケースがあることを理解しておきましょう。

女性アスリートの三主徴や月経について、詳しく知りたい方は、以下の資料を見てください！

- 公益財団法人日本スポーツ協会「女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック」
- 日本パラリンピック委員会 女性スポーツ委員会「JPC女性スポーツ委員会パンフレット」



困ったことがありましたら、日本パラリンピック委員会（JPC）に相談をしてみましょう！

- 日本パラリンピック委員会 女性スポーツ委員会ウェブサイト



Question

障害者スポーツの大会やルールを把握できていません。何を確認すれば良いですか？

Answer

まず、障害のある方が出場できる国内の大きな競技大会として、「全国障害者スポーツ大会」や「ジャパンパラ競技大会」等があります。

また、障害の程度によって、勝敗の行方が左右されないよう、障害区分やクラス分けという考え方があります。指導対象者の障害区分を把握しておくことが肝要なため、専門家に相談してみましょう。

全国障害者スポーツ大会以外にも、様々な競技団体が主催している大会もあります。ぜひ情報をチェックしてみましょう。

また、大会出場の際には、ドーピングにも注意しましょう。

様々な競技のルールについて、詳しく知りたい方は、以下の資料を見てください！

- 公益財団法人日本パラスports協会「全国障害者スポーツ大会ガイド」



障害区分・クラス分けについて、詳しく知りたい方は、以下の資料を見てください！

- 公益財団法人日本パラスports協会「障害区分」
- 公益財団法人日本パラスports協会「クラス分けとは」



ドーピングの概要を見てください！

- 公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構「アンチ・ドーピングとは」



Question

障害のある方への指導を担当することになりましたが、いろいろ不安があります。
誰に相談すれば良いのでしょうか？

Answer

障害のある方への指導経験を有する方に相談してみingことを提案します。

全国様々な地域に、**障害者スポーツの施設(障害者スポーツセンター)**や**都道府県障害者スポーツ協会、都道府県障害者スポーツ指導者協議会、競技団体等の様々な障害者スポーツ関連団体があります。**

上記のような施設や協会、競技団体には、障害のある方への指導において、多くの経験を有する方がいらっしゃいます。**抱いている不安をざっくばらんに相談してみましょう。**
経験のある指導者が力となってくれるはずです。

全国の障害者スポーツセンターや障害者スポーツ協会の所在地を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「地域のパラスポーツ関連団体」



様々な競技団体や障害別のスポーツ関係団体の連絡先を確認してみましょう！

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「障がい者スポーツ競技団体協議会」



その他、障害者スポーツに関連する教育機関や研究機関、学会・研究会等の一覧について、こちらから確認してみましょう！

- 公益社団法人日本リハビリテーション医学会「障がい者スポーツ全般について調べる」



Question

障害のある方への指導において、どんなエクササイズを取り入れれば良いですか？
何か例はありませんか？

Answer

基本的に障害のあるなしに関わらず、エクササイズやトレーニングの原理・原則は変わりません。

障害のある方は少しの配慮や工夫により、実施できることは多くあります。ただし、障害による身体機能の特徴等により、実施することが難しい内容があることも事実です。

日頃、障害のない方を指導されているようでしたら、日頃のエクササイズを取り入れて、**指導対象者の得意なこと、苦手なことを踏まえて、エクササイズの難易度を調整してみましょう。**

立つ、歩く、身体を回す等の基本的な動作を習得したい場合には、遊びの要素を取り入れたプログラムを参考にしてみましょう！

- 公益財団法人日本スポーツ協会「アクティブ・チャイルド・プログラム」



身体のセルフチェックの方法を参考に指導対象者のコンディションをチェックしてみましょう！

- スポーツ庁「室伏長官考案の『セルフチェック』を学んでみませんか？
～身体の機能や痛みのマネージメントをしましょう～」



参考文献

- NHK 放送文化研究所「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」、2016 年
- 厚生労働省「e ヘルスネット」、2023 年 12 月 1 日閲覧
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>
- 一般社団法人日本褥瘡学会「褥瘡について」、2024 年 2 月 19 日閲覧
<https://www.jspu.org/general/>
- スポーツ庁「第 3 期スポーツ基本計画」、2022 年
- スポーツ庁「スポーツの実施状況に関する世論調査」、2022 年
- スポーツ庁「障害者スポーツ推進プロジェクト（障害児・者のスポーツライフに関する調査研究）」、2022 年
- スポーツ庁「ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について」、2023 年
- 公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット 心拍数と運動強度」、2024 年 1 月 18 日閲覧
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/undou-kiso/shinpaku.html>
- 東京都心身障害者福祉センター「障害のある方への接遇マニュアル 改訂版」、2006 年
- 東京都生活文化スポーツ局 スポーツ総合推進部・国際スポーツ事業部・スポーツ施設部「スポーツ TOKYO インフォメーション」（障害者スポーツ施設利用促進マニュアル WEB 教材）、2024 年 2 月 1 日閲覧
<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/sasaeru/shospomanual/>
- 東京都生活文化スポーツ局 スポーツ総合推進部パラスポーツ課、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」、2023 年
- 東京都福祉局「心のバリアフリー つながるやさしさ ハートシティ東京」、2024 年 2 月 1 日閲覧
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/index.html>
- 内閣府「令和 5 年版障害者白書」、2023 年
- 内閣府「障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト」、2024 年 12 月 1 日閲覧
<https://shougaisha-sabetukaishou.go.jp/>
- 中澤公孝「パラリンピックブレイン」、一般社団法人東京大学出版会、2021 年
- 一般社団法人日本身体障がい者水泳連盟「パラ水泳 コンディショニング教本」、2019 年
- 公益財団法人日本スポーツ協会編「リファレンスブック」、2022 年
- 公益財団法人日本スポーツ協会「女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック 健やかに、美しく、そして生活を楽しむ」、図書印刷株式会社、2019 年
- 日本パラリンピック委員会「JPC 女性スポーツ委員会とは」、2024 年 1 月 18 日閲覧
<https://www.parasports.or.jp/paralympic/jpc/womens.html>
- 日本パラリンピック委員会「JPC 女性スポーツ委員会パンフレット」、2024 年 1 月 18 日閲覧
https://www.parasports.or.jp/paralympic/jpc/pdf/womens_pamphlet_v2.pdf
- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「公認パラスポーツ指導者 資格の取り方」、2024 年 1 月 18 日閲覧
https://www.parasports.or.jp/leader/leader_aim_method.html
- 公益財団法人日本パラスポーツ協会編「改訂版障がいのある人のスポーツ指導教本（初級・中級）－ 2020 年改訂カリキュラム対応－」、株式会社ぎょうせい、2023 年
- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「JPSA 公認障がい者スポーツ指導者 Q&A」、2024 年 2 月 1 日閲覧
https://www.parasports.or.jp/about/referenceroom_data/instructor_02.pdf
- 本田秀夫「発達障害がよくわかる本」、株式会社講談社、2018 年