

CLUB for ALL

地域スポーツクラブへの 障がい者スポーツ導入

ガイドブック



障がい者も
楽しめる
クラブへの第一歩

文部科学省委託 平成26年度健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業
(地域のスポーツクラブにおける障害者スポーツの導入)

公益財団法人 日本レクリエーション協会

CLUB for ALL

地域スポーツクラブへの 障がい者スポーツ導入

ガイドブック



CONTENTS

1 インタビュー

障がいを越えて

—私がスポーツをする・ささえる理由— 5

2 マンガで現場紹介

みんなの笑顔をエンジンに

—あるイベントがゼロから実現するまで— 18

3 実践レポート

やればできます、その気になれば

—継続への取り組みから見えるヒントと課題— 32

テーマ① 実施対象 — 参加者集めは？ 34

テーマ② 実施場所 — 活動はどこで？ 38

テーマ③ 送迎・介助 — 会場までの送り迎えは？ 42

テーマ④ プログラム — どんな内容で？ 44

テーマ⑤ 指導スタッフ — だれが指導を？ 50

what's “障がい者スポーツ指導者”？ 56

テーマ⑥ サポート役 — 手伝ってくれるのは？ 58

テーマ⑦ 安全配慮 — 安全面はどこまで？ 64

テーマ⑧ 実施費用 — お金はどこから？ 68

4 種目紹介

これならできるよ!!

—障がい者と楽しむスポーツ・レクリエーション— 82

ダンス、ランニング、ウォーキング、卓球、バドミントン、卓球バレー、ソフトバレーボール、
フライングディスク（アキュラシー）、ボッチャ

5 参考情報

障がい・障がい者スポーツをもっと知りたい人に

—お役立ちサイト— 90

参加申込書書式

新たな笑顔とよろこびとの出会い

障がい者スポーツは、「スポーツの原点」そのものの魅力に満ちています。
「相手を思いやる」「対等に楽しむ」「みんなが笑顔になる」という
スポーツ本来の目的につつまれた人々の姿と
障がいの有無を問わないスポーツの本質がそこにあります。

高齢社会は、身体の機能低下と向き合う方々が多数を占める社会でもあります。
今、日本では何らかの障がいによって不自由を強いられている方は780万人を超えています。
よいメガネがあれば視力低下による障がいは、障がいではなくなります。
よい支えがあれば障がいは、障がいではなくなります。
障がいは社会の側がつくっているのです。
すべての人が自分らしくスポーツできる場が身近にあって、継続してできる。
そんな日常と地域の集積が、
すべての人の尊厳を大切にす成熟社会を支えていくことになるでしょう。

このガイドブックは、全国の総合型地域スポーツクラブの関係者向けに、
障がい者スポーツの「はじめの一步」となるように、つくられました。
クラブのステージの「次なる一步」にもなることを願っています。

障がい者スポーツへの取り組みは、すべての会員にやさしい、
誰でもそこにいていいんだという居心地のよいクラブづくりにつながります。
人にやさしい居心地のよいクラブにはおのずと人が集います。
地域のクラブらしいコミュニケーション・交流に磨きをかけ、
お互いが支えあう経験は、新たなよろこびを日常にもたらしめます。

何よりも、障がいのある方と触れ合うことは一人一人の個性の理解を促します。
お互いの個性を認め、尊重し合う。
それは、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催後の、
私たちが目指すべき社会をつくる力の一つとなるでしょう。

「CLUB for ALL — 障がい者も楽しめるクラブへの第一歩」へ、
クラブが「for ALL =障がいの有無を越え、すべての人に開かれた存在」となるよう、
共に障がい者スポーツに取り組んでいきましょう。

平成26年度健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業
「地域のスポーツクラブにおける障害者スポーツの導入」協力者会議 座長

松尾 哲矢

障がいの有無にかかわらずすべての国民にスポーツ権を認めるスポーツ基本法に基づき、文部科学省では、障がい者が気軽にスポーツに親しめる環境づくりへ向けて、実態調査や実践研究、啓発事業等を進めています。今回の“平成26年度 健全者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域のスポーツクラブにおける障害者スポーツの導入）”は、その一環として行われたものです。



この事業では、全国に約 3,500 を数える総合型地域スポーツクラブ（以下、総合型クラブ）のうち、地域性や障がい者スポーツへの取り組み実績の有無等を勘案して9クラブをモデルクラブに選定（各クラブのプロフィールは72～81ページ参照）。これらのクラブは、近隣在住の障がい者を対象としたプログラムを実施したり、スタッフ向けの障がい者スポーツに関する研修会などを重ね、継続して障がい者スポーツに取り組むためのノウハウの蓄積を目指して活動しました。

本冊子は、今回の事業活動を通じて浮かび上がってきた実践のためのヒントや課題などを総合型クラブ向けのガイドブックにまとめたものです。

1 障がいを越えて

— 私がスポーツをする・ささえる理由 —

“障がい者スポーツ”というと、
思い浮かぶのはパラリンピック等で
活躍するアスリートたちの姿かも…
でも、それはほんのひと握り。
気軽にからだを動かし、心地よい汗をかき、
仲間と触れ合いたいと願う、
障がい者たちがいかに多いか、
実践した人たちの言葉から、
そのことがうかがえます。

◎三上 ^{はるか}陽夏さん

(クラブ会員・埼玉)

総合型クラブの会員でありプログラムのサポートスタッフでもある。社会福祉士とホームヘルパー2級の資格を持つ。その柔らかな物腰から参加するメンバーから「はるちゃん」と親しまれている。

▶「普段は発達に遅れや偏りのある未就学児の通園施設で指導員をしています。もともと、障がいのない人もある人も生き生きと過ごせる地域づくりに興味があって、総合型クラブに参加するようになりました。クラブにはいろいろな障がいを抱えた人がやってきます。接し方や楽しさをどう共有すればいいかなど正解が一つではないので悩むこともありますけど、どんな小さなことでも喜びに変えられるのが、私のやりがいにつながっています。目が合ったり、気持ちが通じたりする瞬間がとっても嬉しいんです」



「ささえるというより、皆と一緒にスポーツを楽しんでいます！」と三上さん





「すぐ、『もっとやりたい』と思うからセーブしないと」という梶山さん



すぎやま
◎梶山 靖夫さん

(参加者・広島)

脳卒中による片麻痺だが運動好き。以前はクラブ会員として登録し活発に運動を楽しんでいたが、ここ数年は体調を崩し運動から遠ざかっていた。

▶「平成3年に脳卒中で左半身が利かなくなって、リハビリのために運動をしよう、と。最初は水泳をやっていたんだけど、着替えが大変だね。簡単にできるスポーツはないかと探して、卓球に出会った。その楽しさに夢中になって、気がつけば県の大会で14年連続優勝するほど。ただ、ここ1年はからだの調子が思わしくない。もし何かあって家族に迷惑がかかるといけないから今は運動を控えているんだ。今日やったポッチャぐらいの軽い運動だったら問題ない。本当はもっとからだを動かしたいところだけだね」

◎松村 健太さん

(参加者・高知)

消化器系ストレスの積み重ねからうつ病と診断され、心療センターへ通院。総合型クラブで元Jリーガーから受けた指導を生かし、精神障がいフットサル全国大会の優勝を目指す！

▶「6歳の頃からずっとサッカーをしていましたが、19歳の冬にうつ病と診断されてから3年間、スポーツするチャンスはほとんどありませんでした。通っている心療センターの先生から『フットサルチームを立ち上げたいんだけど』と聞いて、すぐに飛びつきました。フットサルをしている間はボールに集中して、病気のことを忘れられますし、家に帰っても『次回はああしよう、こうしよう』と考えるのが楽しくて。何より嬉しいのは、運動した夜、いつものように1時間おきに目が覚めることなく、グッスリ眠れることです」

「練習後の片づけになると、もう次の練習日が待ち遠しい」ほどフットサルに夢中の松村さん





「陸上は短い距離が好き。長いのはダメ」という徳秋さん。ダンスではセンターで踊るほどのリズム感の持ち主

◎小島 徳秋^{のりあき}さん (参加者・神奈川)



自閉症に若干の知的障がいもみられるという小島さん。週1回行われる総合型クラブのプログラムには母親が付き添って参加し、率先してさまざまなスポーツに親しんでいる。

▶「スポーツは、するのもみるのも大好き！ 今日のティーボール、楽しかった！」(徳秋さん)

▶「もともとスポーツが好きなのに、養護学校を卒業してからからだを動かす場がなくて、仕事場と家の往復ばかり。地域の陸上クラブへ参加していますが、月1回では少しもの足りない様子でした。総合型クラブでスポーツの機会を作ってもらえるのはとても有難いです。活動がある日は朝からとても嬉しそうなんですよ」(母・千寿子さん)



◎福山 英二さん (障がい者スポーツ指導者、クラブ会員・広島)

総合型クラブ内のサークル／ソフトバレーボールクラブの代表指導者。クラブマネージャーから勧められ、2014年、初級障がい者スポーツ指導員の資格を取得した。

▶「私の妻は作業所勤め。障がいのある方を目にする機会が多かったせいか、彼らにもからだを動かす楽しみを知ってほしいと思っていました。だから（資格取得の）声をかけられた時は『ちょうどいい機会だ』と。3日間の講習は楽しかったですよ。障がいに関する知識を学べましたし、実技のシッティングバレーも面白かった。まだ自分に何ができるか、どう動いたらいいか、手探りの部分はありますが、参加した方が続けて来てくれるような雰囲気づくりを心がけていすね」

「障がいがあるうがなろうが、何を求めてプログラムに参加しているかを見きわめ、その人の目的に合った対応をすることに変わりはありません」（福山さん）





「どこまで踏み込んでいいのか、コミュニケーションの距離感をまだつかみ切れていないところがありますが、一つずつ学んでいきたい」
(新井さん)



「初めて企画から運営までを任されたイベントでは、事前に考えていたことが全く実現できず残念。次はこの経験を生かしてもっと皆が楽しんでくれるものにしたいです」
(池田さん、池谷さん)



◎新井^{なるみ}愛海さん、池田^{がく}岳さん 池谷^{いけや}祐香さん(クラブ運営スタッフ・神奈川)

新井さんは2013年10月から事務スタッフとして、大学2年生の池田さんと池谷さんはインターンシップで2014年から総合型クラブの運営にかかわる。

- ▶「実際に触れ合ってみて、自分が“障がい者”に対して抱いていたイメージの誤りを反省しました。何事もネガティブに捉えがちな自分にとって、彼らの明るさと前向きな姿勢をみると逆に元気ももらっているような気さえします」(新井さん)
- ▶「大学ではスポーツとは全く関係ない英米文学科専攻。ただ将来、スクールカウンセラーになりたいくて総合型クラブに参加させてもらいました。小学校や中学校にも軽度の障がいがある子はいるので、勉強になっています」(池田さん)
- ▶「大学で生涯学習を学んでいる関係でインターンを希望しました。障がいのある子と接する機会はこれまで全くありませんでしたが、積極的にかかわるよう心がけています。彼らが健常の子どもたちと一緒に楽しめる機会を作りたい!」(池谷さん)

◎よしの 菫野 浩道さん

(クラブ事務局長・岡山)

NPO 法人スポーツライフ '91天城・事務局長。日常のプログラムにも障がい者が参加するほか、老人保健施設や支援学校等へスポーツを出前して、一緒に楽しんでいる。

▶「これまで健常者と障がい者が一緒にスポーツを楽しめる場づくりに取り組んできましたが、つい最近まで“障がい者スポーツ協会”という団体があることも、“障がい者スポーツ指導者”が養成されていることも全く知りませんでした。実際に障がい者スポーツ指導者の動きや話しぶりを目の当たりにして、障がい者との接し方や導き方がやはり上手だと感心しました。クラブでは、さっそく3人のスタッフが受講を申し込みました。これからはより充実した受け入れ態勢を整えていきたいですね」

菫野さんによると、クラブのモットーは『楽しくなければスポーツじゃあない!』。活動終了後に参加者全員へ表彰状を手渡しするなど、楽しめる場づくりを心がけている





「大好きで、お世話になった車椅子バスケットに、指導者として恩返ししていきたい」と森田さん



◎ 森田 俊光さん (障がい者スポーツ指導者・埼玉)

埼玉県の子車椅子バスケットボールチーム・埼玉ライオンズに所属。2014年、初級障がい者スポーツ指導員資格を取得し、障がい者スポーツ普及のため、各地を巡回。

▶ 「23歳のときに交通事故で脊髄損傷に。以来車椅子バスケットに打ち込んできましたが、そろそろ指導者として恩返ししていきたいと思い、指導者資格をとりました。講習では、身体障がい以外の障がいの特徴や接し方などを学び、とても勉強になりました。ずっと競技スポーツの世界にいたので、この総合型クラブのように、競技よりも楽しむことを主眼に置いた活動は新鮮ですね。障がい者スポーツを通じて、社会のバリアをなくしていくことが、これからの目標です」





◎小見山 叡子さん

(参加者・岡山)

3年半ほど前、脳出血で右半身麻痺に。総合型クラブ会員としては登録していないが、イベント等の機会をみつけて活動に参加している。

▶「今日は自宅から少し離れた場所だったので、主人に運転してもらって参加しました。いつもの体育館だったら体調さえ良ければ歩いていけるんですけどね。主人には感謝しかありません。私が総合型クラブの活動に参加するのは、からだを動かしたいというより、この場へ来ることで“皆と一緒にになれる”感じを味わえるから。帰り際に、仲間から『また次も来てね』と声をかけられると本当に嬉しいんですよ」



「若い生徒さんたちと一緒に遊ぶのは楽しいね」と嬉しそうに語る小見山さん





「当初想像していた以上の技術レベルの高さにも驚かされた」という山中さん



◎山中 誠晃さん

せいこう

(クラブ運営スタッフ・高知)

2014年4月から総合クラブとさ常勤スタッフとして勤務。Jリーグ・ジェフ千葉やファジアーノ岡山で活躍し、現在はJリーグ入りを目指す高知UトラスターFCに所属。

▶ 「“精神障がい”と聞いて、僕の中では人とのコミュニケーションを取ることが難しいというイメージがあったんです。ところが実際に会って一緒にフットサルをしたら僕たちと変わりがなくて、どの人が障がい者か全く区別が付きませんでした。自分の偏見だったことに気づき、彼らに申し訳ない気持ちになりました。事前のレクチャーで講師から『あまり障がいのことを気にしないでいい』とは言われていましたが、やっぱり触れ合ってみないと分からないものですね。今回得られた経験を、他の人にも伝えていきたいです」

◎大野 竜弥さん

(参加者・埼玉)

脳性麻痺による両下肢の機能障がいと軽度の知的障がいを抱えるものの、日常生活では車いすを使わず活動できる。総合型クラブのプログラムには今年初めて参加した。

▶「スポーツは見るのも好きだけど、やるのはもっと好き。特に野球とバスケットボール。でも小さい頃にお父さんとキャッチボールをしたぐらいで、これまでスポーツをするチャンスはほとんどなかった。こういう場所がもっと増えてくれたら嬉しいな。スポーツ用の車いすには初めて乗ったけど、思った以上にスピードが出てすごく気持ちがいい！練習をしてもっとシュートがうまくなりたい。次もまた来たいです」

後片づけにも率先して加わっていた大野さん





障がいの度合いに応じて進行やルールを柔軟に変更し、参加者の笑顔を引き出す大江さんの指導術が光る



◎大江 健一郎さん (障がい者スポーツ指導者・広島)

上級障がい者スポーツ指導員。県立障がい者リハビリセンター内のスポーツ交流センターで運動指導を行うほか、各地域を訪問し障がい者スポーツの普及にも取り組む。

▶「今でこそ障がいを抱える方へのスポーツ指導にも慣れましたが、僕も最初はどうしたらいいか全く分からず、戸惑ってばかりだったことを覚えています。資格を取ったり勉強することはもちろん必要ですが、一緒にスポーツを楽しみながら一つ一つ発見し、覚えていくしか前へ進めないんです。各都道府県にある障がい者対象のスポーツ施設は数が不十分なので、総合型クラブをはじめとする地域のスポーツ団体が受け入れてくれるようになれば理想的。私たち障がい者スポーツ指導者とそのサポート役になれば嬉しいですね」



みんなの笑顔をエンジンに

— あるイベントがゼロから実現するまで —

エーッ？ ムリだよ！
事故があったらどうする？！
そんな否定的な声から、
あるクラブの取り組みはスタートしました。
でも実現にこぎつけたのは、
クラブみんなの
「やろう!!」という気持ちでした。
そんな姿に周りの支援も
どんどんふくらんでいきました。



はじめてものごと

あるクラブが実現させた 障がい者と健常者が一緒に楽しめるイベント

総合型地域スポーツクラブの4割に障がい者が参加しているという調査があります〔平成24年度文部科学省委託事業「健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究）」〕。平成23年8月の「スポーツ基本法」施行以降、障がい者スポーツの振興に寄せられる関心は確実に高まっているようですが、皆さんの実感はいかがでしょう。

ここでは、あるクラブが地域の障がい者とともに実現させた、クラブとして初めての試み（スポーツイベントの開催）について、どんな経緯をたどって実現されたのか、ステップごとの課題やその克服アイデアなどをまじえて紹介します。

シーン

1

はじまりは1本の“問い合わせ電話”



●初めての経験

ある日、クラブハウスでスタッフが電話を受けると、「クラブのスポーツ教室に障がい者でも参加できますか？」の声。でもこれまでそのような問い合わせがあったことはなく、即答できません。

●本来はOK！のはず

総合型クラブは、地域の人たちが地域で暮らす人々のために運営するスポーツの場。障がいがあってもなくても誰もが活動に参加できることが大前提です。しかし専門的な知識や経験が多くの場合に求められると思われる障がい者スポーツ。困った……

●クラブ内でまず検討

クラブで検討してから後日電話で返事することに。そういえば、あの会員さんは知的障がいと聞いたことが…。障がい者と一緒にやりたいという声も聞かれます。障がいに詳しい会員さんはいないのかなあ――

◆ “障がい” とひと口で言うけれど…

見て分かる障がいもあれば、分かりにくい場合も少なくないことが障がいへの理解が浸透しない理由の一つとなっています。総合型クラブで障がい者の

スポーツや運動などに取り組む上で、基本的な障がいの種別と必要な配慮を知っていると、余計な不安も生じず、より接しやすくなりそうです。

[障がいの種別と配慮の一例]

障がい種別 (手帳種別)	障がいの内容	配慮の一例	
身体障がい (身体障害者手帳)	肢体不自由	麻痺や切断、運動機能の障がいにより肢体（上肢、下肢、体幹）が不自由になる障がい。義足・義手、車いす、杖、短下肢装具などを使う方もいます。	障がいに応じて、どんなサポートが必要かコミュニケーションの中で確認しましょう。施設面（バリアフリー等）の環境整備等も大切です。
	視覚障がい	全く見えない人や光は感じられる人、また近くしか見えない人、見える範囲が限られる人など障がいはさまざまです。	まず自分の名前を言ってから話しかけ、行動する際は、具体的な表現で周りを知らせ、相手のペースで声掛けと手引きによるサポートをしましょう。
	聴覚障がい	音が全く聞こえない人や補聴器を使う人などさまざまです。コミュニケーションも手話や口の形で言葉を読み取る口話（こうわ）を使う方もいます。	手話ができなくても、身振りや筆談等でコミュニケーションは円滑に。文字で伝える情報提供も心掛けましょう。
	内部障がい	身体内部の心臓、じん臓、呼吸器、膀胱直腸、小腸、肝臓、免疫機能など、さまざまな臓器やその機能の障がい。	外見からは障がい分かりにくく、必要なサポートを本人やご家族に確認しましょう。運動前の体調確認、こまめな休憩や水分補給を忘れずに。
知的障がい (療育手帳)	抽象的な概念を理解することや、課題やルールを理解に時間がかかります。	活動の全体の流れをまず伝え、説明は具体的な表現や絵や図も使い、一人一人の特性に応じてゆっくりと丁寧に行いましょう。	
精神障がい (精神障害者保健福祉手帳)	統合失調症、うつ病などが原因となるさまざまな障がいで、症状は体調により変化し、調子の良い時悪い時があります。なお、一部の発達障がいも含まれます。	周囲が一人一人の特性を理解し、その日の体調に合うペースで、不安感、孤立感を抱かせないようにしましょう。やわらかい口調での指示を心掛け、参加しやすい雰囲気作りが大切です。	

◆ 障がい者のスポーツ実施状況

文部科学省によれば、成人の過去1年間のスポーツ実施率は表のとおりです。

(%)

	成人 ^{※1}	障がいの ^{※2} ある成人
週1日以上	47.5	18.2
週3日以上	24.2	8.5

障がいの種別に週1日以上の実施者の割合をみると、最も多いのが22.5%の聴覚障がい者、最も少ないのが車いすを必要とする肢体不自由者の12.0%です。全体では成人の47.5%に対し、障がいのある成人は18.2%と半分以下です。また週3日以上の実施率ではおよそ1/3となっています。

実施する上で、「体力がない」「金銭的余裕がない」

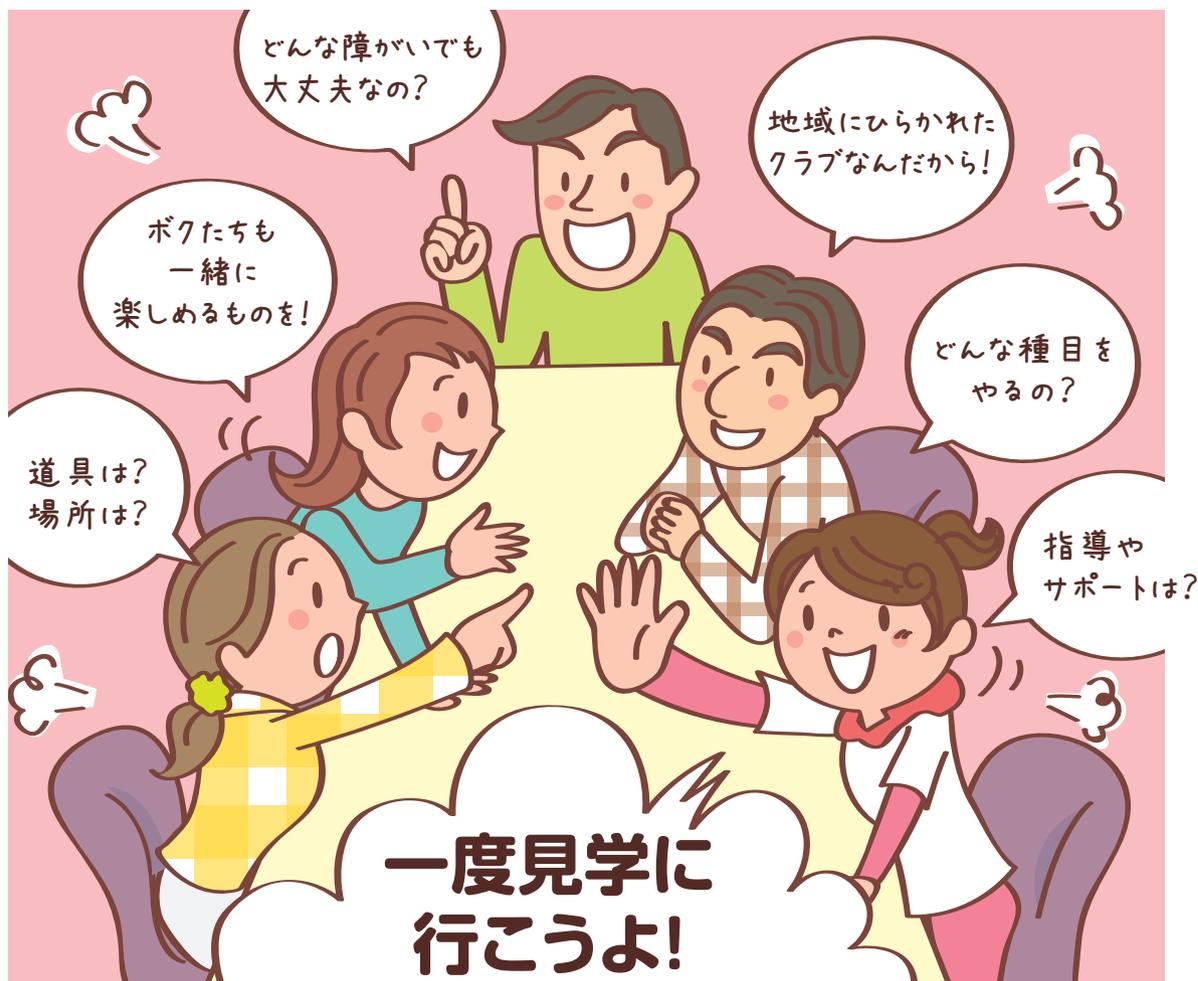


「時間がない」が上位に挙げられ、健常者に比べて体力の不足と経済的要因がハードルとなっているようです。

※1 文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」（平成25年1月実施）

※2 平成25年度文部科学省委託事業「健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究）」

……「一度見学に行こうよ！」



●会議でカンカンガクガク

クラブのスタッフが集まり、どう対応したらいいか話し合います。問い合わせしてきた人と直接会っていないので、どの程度の障がいなのかわかりません。それ次第で実施できる種目が変わるだろうし、必要な道具もあるはず。その上で今度は誰が指導するのか、いつもの場所でできるのか、サポートスタッフが必要なのか…と次々に疑問が湧き出てきます。

●実際の現場を見学に行こう！

もし何か安全上の問題が生じたらどうするの？クラブの力だけでできることなんだろうか？

そのとき、誰かが言いました。「見学してみようよ」と。あれこれ考えるより、障がい者のスポーツに、できれば健常者も一緒に楽しんでいるような現場を見て、それから考えてみるのもいいんじゃないか、と。

※イベントなどの現場情報は、関連団体（障がい者スポーツ協会・センター、社会福祉協議会など）のHPから得られます。

◆ 障がい者スポーツの多様な目的

スポーツ基本法に基づいて策定された「スポーツ基本計画」の中でも、「年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適性等に応じてスポーツに参画することができる環境の整備」が国の政策課題に掲げられています。

現在、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会を中心として、障がい者全体のスポーツの振興が進められているところです。

かつて日本で積極的に障がい者スポーツが行われるようになったのは、1964年の東京パラリンピックがきっかけでした。その翌年からは国民体育大会開催地で身体障がい者の全国大会が実施され、それまでの医学的リハビリテーションの一環という障がい者スポーツの位置づけから、徐々にスポーツを楽しむ意識が障がい者の間にも広まっています。

それとともに障がい者スポーツの目的も多様にな



り、リハビリの手段、健康増進や社会参加意欲を助長するもの、障がいや障がい者に対する国民の理解を促進するほか、障がい者の生活をより豊かにするものとして、健常者のスポーツと一体となって地域に根づかせようという動きにつながってきています。

◆ 障がい者のスポーツ環境

文部科学省の調査（平成24年度委託事業）によると、障がい者専用または優先的に利用できるスポーツ施設は全国に114か所設置されています。設置者は国1か所、都道府県45か所、市町村が68か所。体育館は9割以上に整備されていて、利用者の大半は「肢体不自由者」と「知的障がい者」でした。

これに特別支援学校、福祉作業所などの体育施設や一部の総合型クラブが加わった数が、障がい者のスポーツ環境のほぼすべてという現状です。どこでも活動できる健常者のスポーツ環境とは大きく異なっています。

スポーツ基本計画に掲げられた課題克服へ向けて、総合型クラブがどこまで貢献できるか注目されるところです。

〈公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会〉とは、1965年に厚生省（現 厚生労働省）の認可を受けて設立された、わが国の障がい者スポーツの普及・振興を図る統括組織。障がい者スポーツの競技者及び指導者養成も行っています。





●障がい者スポーツ関連団体に相談

さっそく障がい者にも参加を呼び掛けているクラブなどの現場を調べて、見学させてもらったスタッフたちは、楽しそうな雰囲気を实感して思わずみんなで“やってみよう”ということに。ただし教室スタイルではなく、みんなで一緒に楽しめそうなイベントとして、ということに話はまとまります。

まだ企画が全く固まっていない段階でしたが、障がい者スポーツの場づくり拡大を進めている<障がい者スポーツ協会>に相談。安全で健常者も一緒に楽しめそうな実施種目として思いついた種目団体にも話を持ち込みます。

●みんなをリードするクラブ役員やスポーツ指導者

日頃から地域のスポーツ振興の現場にかかわり、さまざまな団体や人とのネットワークを持つクラブ役員やスポーツ指導者（スポーツ推進委員等）が声掛け役として積極的に動きます。

◆ 熱意あるリード役の存在

障がい者スポーツの実施に向けては、熱意あるクラブ役員やスポーツ指導者（スポーツ推進委員等）の存在が重要です。

なかでもスポーツ推進委員は、住民に対するスポーツの実技の指導、その他スポーツに関する企画・立案・コーディネートを行うものとされています。また、各地域におけるスポーツ関係者や学校関係者とのつながりが深い上に、障がい者スポーツ指導員の資格取得（日本障がい者スポーツ協会が認定。詳しくは56ページ参照）や関連する講習会などにも参加していたり、ニュースポーツの普及にもかかわっていることも多いようです。そのため地域で新しいイベントを実施する際の団体間のつなぎ役、イベント全体のコーディネーター役としての貢献度は大きいものがあります。



またスポーツ推進委員仲間のつながりも強いいため、イベント当日のスタッフ要員確保としてもとても頼れる存在となります。

◆ 種目団体との協力関係

種目の普及・振興を目的としている種目団体は、クラブの障がい者スポーツ活動や場づくりに協力してくれることが少なくありません。

ただそれぞれの団体よっての考え方や立場もさまざまなため、何か新しいことを始めようとする場合には早目に相談に乗ってもらおうと共に、それぞれのねらいが一致するように工夫しながら良好な関係を作ることが大切です。

都道府県・政令指定都市に50を超える〈障がい者スポーツ協会〉があります。地域での障がい者スポーツ振興の拠点です。ここに相談すると、参加者集めや協力者のネットワークづくりにつながりそうです。



目的にそって役割分担



●実行委員会形式で

声掛けした障がい者スポーツ協会、ドッチビー協会そしてクラブの3者による実行委員会でイベントを進めることに。

まずイベントの目的を「障がい者も健常者も一緒に楽しめるイベントに!」と決めます。

●それぞれに役割を分担

近隣在住の障がい者の理解が大切と考え、障がい者の保護者にも実行委員会に参加してもらいます。これが実際の参加者への呼び掛けや実施内容の具体化に役立ちます。

そして地域へのアピールも込めてクラブが参加者集めを、種目の普及・浸透を図るドッチビー協会が全体の進行を、障がい者スポーツ協会が正確な知識と経験に基づいて当日の障がい者のフォローそして障がい者の保護者が全体的なバックアップ役と、役割分担を決めました。

◆ 障がい者や保護者のネットワークを活用

一番強いつながりはやはり障がいを持つ本人及びその身内の方同士の方のつながりです。

参加してもらおう障がい者が何を望んでいるのか、誰が参加してくれそうか、誰が協力してくれそうかというイベントを企画・運営する上でポイントとなる要素について、さまざまな形で協力が得られそうです。

また福祉作業所や特別支援学校・特別支援学級など障がい者が実際に活動している組織・団体が地域にどれくらいあるかの把握も大切です。さらには行政の社会福祉課、社会福祉協議会にも早目に声を掛



けることで上記の団体・組織の紹介など、直接的・間接的に協力してもらえます。

◆ 実施上の役割分担と相互フォロー

地域での参加者集めはクラブが、参加者みんなが楽しむことができるルールや進行の工夫は各種目の協会がといった形で、それぞれが得意とする領域を、責任を持って担当することで企画者全員の力を結集する形にしましょう。

その一方で初めての試みであれば当然想定外のこともたくさん出てくるため、些細なことでも情報を

共有しながらお互いにフォローし合うことにします。

そして作業を進める上で最も大切なのは、最初に決めた目的を達成することを第一として細部の検討を進めることです。

どうしようか迷ったら、「(例えば今回の場合であれば) 何が参加者が一番楽しめる方法なのか」とメンバー全員で考える雰囲気を作ることが大切です。



参加者・サポート役集め



●声掛け先に足を運ぶ

やはりイベントは参加者が多いほどやりがいも生まれ、次への展開にもつながります。

まず障がい者の皆さんが日頃かわりを持つ福祉作業所、特別支援学校・特別支援学級、社会福祉団体など、一つ一つに足を運び、「みんなが楽しむためのイベントなので、是非参加してください!」と声を掛けて回ります。

健常者については、近隣小学校と放課後児童クラブ、そしてクラブの子ども会員に呼び掛けます。

●広くクラブ会員にサポートのお願い

サポート役も多ければ多いほどよく、クラブのイベント等で運営に慣れている役員に加え、会員にも広く告知。

参加者、サポート役集めには、障がい者団体、施設などにつながる人脈を最大限活用していきます。

◆ 参加者集めの工夫と効果的手法

クチコミが最も効果的な手法となります。特に障がい者の身内の方からの紹介はとても強力で、普段から誰がどのようなことに興味・関心があるかの情報を持っているので、その方々に協力してもらおうと話がとてもスムーズに進みやすくなります。

紹介してもらった先には企画メンバーが実際に個別に足を運び、企画の趣旨などを説明することで理解が得られます。同時に、その方の知り合いなどにチラシを配ってくれたり、地区の関係者が集まる会で告知してくれる場合も。

イベントの趣旨に賛同してくださる方に一人でも多く参加してもらうためにも、新しい試みであればなおさら、地道な対応が最も大切でかつ有効な方法の一つだと言えます。



◆ クラブ内外へ ボランティアを募集

今回のようなクラブとしてのイベントの企画・運営に慣れている役員を中心に据えると共に、クラブとしての新しい試みにチャレンジしていることをPRするためにも、クラブ内の各教室・サークルにもボランティアスタッフを募集しましょう。

趣旨に賛同して協力してもらえる人をお願いすることでより多くのボランティアが集められます。

また回を追うごとに恒例イベントとしてかわってもらえる人や過去のボランティアからのクチコミで広がる場合も出てきます。



当日の楽しさを次につなげる



●生まれるたくさんの笑顔

当日の実施に際しては、あらかじめ考えたルールをベースに、参加した人が楽しむことを第一に考えて進めます。たとえば、的当てドッチビーの的への距離を参加者それぞれの障がいの状況や気持ちに応じて柔軟に変えることでみんなの笑顔が生まれます。

障がい者の皆さんも、健常者と一つのチームでスポーツを楽しむ機会はそう多くはなく、とても楽しそう。

●反省会で次へのアイデア

「進行にはもっと時間の余裕を」「各グループ毎に専任のお世話役を」「参加者のプロフィールをサポート役全員で共有して的確な対応を」—— 終了後の反省会でこんな意見やアイデアが次々に。

クラブではその後もイベントを開くたびに、手探りの試みから充実した内容に進化中です。

◆ 全員が楽しめる運営と具体的手法

紹介したイベントでは的当てドッチビーを行う際に、投げる位置からのまでの距離を年代別に3段階とした距離が設けられました。実際には、参加者自身がもっとも楽しい位置で投げる形になりました。

参加者の技術、体力、気持ちなどが一人一人異なるため、またイベントを続ける中でも一人一人の状

況が変わっていくためです。

また子どもからお年寄りまでが一つのテーブルを囲む4面卓球という種目では、実力差が広がらないようなチーム分けや、スタッフも実際にゲームに参加して円滑にボールを回すなど、参加者全員が楽しめるように配慮することが大事です。

◆ 次につながる反省会（振り返り）

イベント終了直後に、中心メンバーだけでなく当日ボランティアも、一緒に輪になって思ったこと感じたことを自由に発言してもらいます。

その内容を実行委員メンバーがメモし、後日の実行委員会の反省会の場で生かす形にします。

イベントにかかわるメンバーが多様であるため、1イベントの反省・改善といっても、障がい者・健常者それぞれの参加者視点、指導者視点、運営者視点などさまざまです。

参加者・見学者・当日スタッフ・企画スタッフから出た意見を反省・改善案としてメモなどの形に残



して次回の検討に生かすようにしましょう。

(例：「ドッチビーのディスクを“ディスク”と言ったり“ドッチビー”と言ったりすると混乱する人もいるので、事前ミーティング等で統一しよう))

障がい者と接する際に、本人に楽しんでもらおうとついつい健常者スタッフが、採点（勝ち負け）を甘くし過ぎてしまうことがあります。保護者や介助者からすると、本人のためにはもう少し普段どおりに接して欲しいとの思いも。



やればできます、その気になれば

— 継続への取り組みから見えるヒントと課題 —

モデルクラブ一覧（順不同）

スポーツクラブひない（秋田県）

NPO 法人新発田市総合型地域スポーツクラブ『とらい夢』（新潟県）

NPO 法人クラブしっきーず（埼玉県）

NPO 法人高津総合型スポーツクラブ SELF（神奈川県）

NPO 法人 YASU ほほえみクラブ（滋賀県）

NPO 法人スポーツライフ '91天城（岡山県）

筆の里スポーツクラブ（広島県）

NPO 法人総合クラブとさ（高知県）

NPO 法人佐土原スポーツクラブ（宮崎県）

知らないことが多すぎると思い込み、

「必要以上に壁をつくっている」

そんなケースが目立ちます。

障がい者とスポーツを楽しむことは
やればできます、皆がその気になれば。

実践モデルとなったクラブの皆さんが
そのことに気づかせてくれます。

この実践レポートは、モデルクラブの実践活動の中からヒントや課題を抽出し、8つのテーマに分けて紹介しています。「これから障がい者スポーツに取り組もう」という総合型クラブの皆さんにとって、9つのモデルクラブがこれらのテーマとどのように向き合い、試行錯誤を重ねていったかのエピソードは役立つ部分が少なくないと思われます。

総合型クラブにはさまざまなかたちがあり、必ずしもモデルクラブの実践例がそのまま当てはまるとは限りません。皆さんのクラブの実情に応じて、取り入れられる部分を活用してください。

こんなときどうすればいいのかな!?

— 実践したモデルクラブの場合 —

テーマ	内 容	ページ
① 実施対象	参加する障がい者をどのように集めたらいいの？誰に相談したらいいんだろう？	▶▶▶ 34 ページ～
② 実施場所	障がい者が参加する場合、バリアフリー環境でなければいけないの？	▶▶▶ 38 ページ～
③ 送迎・介助	障がい者の場合には、活動場所への送り迎えが必要？	▶▶▶ 42 ページ～
④ プログラム	“障がい者スポーツ” はあまり経験がないけど、クラブの通常のプログラムでもいいの？	▶▶▶ 44 ページ～
⑤ 指導スタッフ	専門の指導者に力を貸してもらいたい！ “障がい者スポーツ指導者資格” って何？	▶▶▶ 50 ページ～
⑥ サポート役	現場で手伝ってくれる人はどうやって集める？ サポート役に求められる役割って何？	▶▶▶ 58 ページ～
⑦ 安全配慮	万一の事故やトラブルに備えて、特別な準備、配慮が必要？	▶▶▶ 64 ページ～
⑧ 実施費用	参加する障がい者からも参加費を集めていいの？	▶▶▶ 68 ページ～

こんなときどうすればいいのかな？

1

〈実施対象〉 —— 参加者集めは？

POINT

● 最初は対象を絞り込むと取り組みやすい

障がいにはさまざまな種別がある上に個人差も大きく、必要なサポートはそれぞれ異なります。最初は障がいの種別や年齢層をある程度絞ると取り組みやすくなります。

● 障がい者（スポーツ）関連の団体、自治体に相談

地域には障がい者が通う学校や就労施設、自治体の福祉課、社会福祉協議会、NPO など、障がい者にかかわるさまざまな団体が活動しています。最初はこれらの団体を訪れ、心配な点も含めて相談してみましょう。

● “クチコミ > チラシ” は障がい者スポーツも同じ

参加者によるクチコミのチカラは、クラブ運営の皆さんご存じのとおり。障がい者関連団体や障がい者の保護者の間にはつながりがある場合が多いので、積極的に働きかけましょう。チラシに掲載する言葉もひと工夫するとベターです。



① 地域の障がい者関連団体・施設へ相談

◆ 特別支援学校、障がい者関連 NPO との連携・協力

〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉

クラブは、近隣の養護学校関係者から「生徒が卒業後に運動する場がなくて困っている」との話を聞き、取り組みに着手。クラブスタッフの戸沼智貴さんは『私たちはこういうことをやりたいんです!』と言うのではなく、『困っていることはないですか?』というふうにはニーズを吸い上げていくほうが、協力関係を築きやすいと感じています」と振り返りました。

また、川崎市高津区と障がい者支援のNPO法人“チャレンジドサポートプロジェクト”との協働事業で障がいの有無にかかわらず参加できるスポーツイベントを実施。クラブが設けたダンスやリズムドラムなどのプログラムには初めて訪れる障がい者も参加し、クラブの存在もPRできたようです。



「スポーツがしたい!」という障がい者のニーズに応えた高津総合型スポーツクラブ SELF の取り組み



他団体の協力もあり、佐土原スポーツクラブには6回の教室でのべ103人の障がい者が参加した

◆ 就労支援団体・ 通所施設へ呼び掛け

〈佐土原スポーツクラブ〉

今回の事業では、旧知の障がい者団体をクラブスタッフが訪問し、参加を呼び掛けました。具体的には、“NPO法人チームさどわら”(就労支援団体)と“社会福祉法人那珂の郷”(通所施設)の2団体です。「ニュースポーツ中心で誰でも楽しめる活動内容」を説明したところ、団体側が「参加できる」と判断し、参加してもらいました。

◆ 町内の障がい者団体へ 声掛け

〈筆の里スポーツクラブ〉

ターゲットを中高年の身体障がい者に設定したこのクラブでは、町内の身体障がい者によって構成されるコミュニティサークル“熊野町障害者福祉協会”に参加を呼び掛けました。片麻痺の楢山靖夫さん（6ページ参照）など身体障がいを抱える皆さんが活動に参加しました。



筆の里スポーツクラブは、熊野町障害者福祉協会のほか、県立のリハビリセンターにも参加の呼び掛けを依頼

こうすれば
良かった

“スポーツクラブひない”では、身体障がい者の参加を想定して募集をかけていたところ、通所施設から「知的障がい者は参加できませんか？」と相談を受けました。結局参加は実現しませんでした。後から障がい者スポーツ指導者に確認したところ「状況に応じて参加OK」との回答が……。事前に募集の対象について話し合っておけばよかった」とクラブマネージャーは振り返ります。



② “はじめの一步” は場所貸しだけでも OK



総合クラブとさは土佐市立市民体育館の指定管理者をつとめているため、活動場所を確保しやすい

◆ “精神障がい+医療機関”の チームに場所を貸し出す 〈総合クラブとさ〉

今回、クラブとして参加者募集は行わず、新しく立ち上がったフットサルチームを受け入れる形で事業をスタート。背景には県の障がい者スポーツセンター1か所では活動場所を確保できないという事情がありました。クラブでは受付や運営補助といったサポートからはじめ、イベントを一緒に行うなど徐々にクラブとして障がい者スポーツへのかかわりを増やしていきたいと考えています。

③地域に合った広報活動しよう

◆地域のフリーマガジン（月刊パームス）に掲載〈佐土原スポーツクラブ〉

以前行ったイベント時に、月刊パームス（新聞折込フリーペーパー）で告知したところ、それを見て参加してくれた障がい者団体がありました。また、地元新聞のイベント・学習案内を見て参加した作業所もありました。クラブのHPにも掲載しましたが、むしろ紙媒体の方がヒットしました。知的障がい者の団体では、毎月開催される行事で参加できそうなものや、運動不足を解消する機会を求めているようです。



県内14万部発行のフリーペーパーを通じて参加を呼び掛け（佐土原スポーツクラブ）



チラシを作るとき のワンポイント

募集するにあたって、“対象”の欄に“障がい者”と記載すると、保護者のなかには参加させることを躊躇（ちゅうちよ）する場合もみられます。たとえば“障がいのあるなしにかかわらず”や“スポーツが苦手な人”のようなかたちをとると参加が得られやすくなるでしょう。漢字にはルビを振るとよいかもかもしれません。

平成26年度川崎市高津区高齢者福祉推進事業

もどむ！ ほしゅう

☆チャレンジャー募集☆

あたらしいことにチャレンジしたいあなた！みんなで、たのしく、いっしょに、スポーツや、ものづくり、おんがくをたのしんでみませんか？

対象：障がいのあるなしにかかわらずスポーツや余暇活動とともに楽しんで下さる方
内容：詳細は下記の活動内容をご覧ください
参加費：月500円程度（安全保険料・材料費等実費等項目により異なります）

- ダンスなど新スポーツ（SELFハートクラブ）
日時：4月～12月の土曜日 1回 10:30～12:00
場所：市立高津中学校特別活動教室（清の口駅徒歩8分）
- テーブルソフトボール（Two3）
日時：4月から翌3月末までの第1・3土曜日 2回 9:00～11:00
場所：神奈川県立高津養護学校（橋が谷駅徒歩12分）
- リミックやダンス・劇芸など（スマイル）
日時：5月から翌2月までの第1土曜日 1回 13:00～16:00
場所：高津市民館（清の口駅前）等
- 障がいのある方とのコラボカフェ（たかつコミュニティフレンド）
日時：4月～翌2月の土曜 13:00～16:00（毎月開催予定）
場所：地域福祉施設ちどり（川崎市高津区久本3-4-22）

＜余暇情報メールマガジン＞
次のメールアドレスに「余暇情報」と記入し、送信下さい。（携帯の場合はPCからのメールを送受信可能な設定にしてください）
yoka.katsudoou@gmail.com

お問い合わせ・申込先
〒224-0292 川崎市高津区久本3-4-22
たかつコミュニティフレンド
TEL:044-752-2222
FAX:044-752-2223
E-MAIL:info@tcf-kawasaki.jp

「高津区協働事業推進事業」とは、市民の生活者としての視点・発想を活かし、区上市民の皆さんが相互に連携・協力し、地域課題の解決やサービスの提供をしていくために実施する事業です。
（担当：高津区役所地域振興課・高齢課各課）

2

こんなときどうすればいいのかな？

〈実施場所〉 —— 活動はどこで？

POINT

● バリアフリー設備を必要とする障がい者ばかりではありません

参加者が知的障がい者や精神障がい者の場合、スロープや手すり付きのトイレといった設備は必ずしも必要ありません。身体障がい者であっても、介助者（保護者）のサポート等で解決できる場合もあります。

● 手はじめに出前や既存の教室で体験してもらう

他のプログラムで活動場所に空きがない場合には、公共の障がい者スポーツ施設や特別支援学校等へ指導者やサポートスタッフ、用具持参で出前してみても良いでしょう。また、障がい者が参加できそうな既存の教室で、月1回程度、障がい者に参加してもらう機会を設ける方法もあります。

● 大きな会場がなくても運動はできる

障がいの種別や年齢にもよりますが、小さな会議室や集会所でも、簡単な運動プログラムであれば行うことが可能です。背伸びせずできる範囲で実施してみましょう。



① 特別支援学校や福祉団体の施設も利用できる

◆ 特別支援学校への出前講座

〈スポーツライフ '91 天城〉

クラブの普段の活動拠点は天城小学校の体育館。メインのプログラムが平日夜間となるため、高齢者や障がい者は参加しにくくなっています。クラブでは、倉敷市の福祉施設や老人保健施設をクラブメンバーが訪問し、サポートしながら一緒にニュースポーツをエンジョイ。今回の事業では、高等支援学校の体育館で同校の生徒たちとカローリング等を楽しみました。「からだを動かす楽しさを知って、ゆくゆくはクラブへ足を運んでもらえるようになれば」と葭野浩道事務局長は期待しています。



倉敷琴浦高等支援学校での出前スポーツ講座



宮崎市社会福祉協議会の佐土原支所体育館を借りてプログラムを実施

◆ 社会福祉法人の小体育館を活用

〈佐土原スポーツクラブ〉

宮崎市内の社会福祉協議会は地区ごとに拠点が整備されており、なかには、ちょっとしたスポーツ・運動のできる小体育館付きの施設もあります。こうした施設は比較的空いており、空いていればすぐ借りられます。もちろん事前予約できて無料です。各地の社会福祉協議会によって状況は異なりますが、施設不足のクラブは大変助かります。

◆ なじみの場所は参加障がい者の心理的不安を和らげる

〈新発田市総合型地域スポーツクラブ『とらい夢』〉

知的障がい者のなかには見知らぬ場所を訪れることに大きなストレスを感じる人もいます。障がい者が普段使用している学校や団体の施設を借りることができれば、その不安を軽減できます。また障がい者が比較的アクセスしやすい、バリアフリー設備が整っているとといったメリットがあります。



障がい者にとって、慣れた場所での活動は安心を生む

② 今ある施設で工夫できること

◆ 段差があるところの移動はスタッフが介助 〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉

クラブには電動車いすで参加する子どももいますが、活動拠点の高津中学校体育館はバリアフリー環境とはいえません。ステージに上がってダンスの発表を行う際には、保護者やサポートスタッフが移動を手伝い、無事にダンスを披露することができました。



車いすをステージ上に運ぶクラブスタッフ



築年数の経過した学校体育館にはバリアフリー設備が整っていないところも少なくない

◆ 学校内のトイレを借りました 〈クラブしっきーず〉

プログラムを実施する小学校体育館のトイレにはバリアフリー設備がありません。そこでクラブは市の教育委員会を訪れて校舎の鍵を借用。必要な場合には校舎内の多目的トイレを使用するよう手配しました。「普段から市の委託事業を受けるなど、市と“顔の見える関係”を築いてきたおかげです」(増田康太クラブマネジャー)

こんな方法も あります

バリアフリーの設備がなくても、簡易なスロープを設置することで段差は解消できます。このような段差解消スロープや歩行補助用の手すりは、需要増から手の届く価格で普及しています。多目的トイレの数は増えましたが、まだ十分とは言えません。



③ 施設側への十分な説明を

◆ 学校開放委員会で 車いすの使用を説明 〈クラブしっきーず〉

クラブでは体育館での車いすの使用にあたり、志木第三小学校開放委員会の席上で了承を得るという手続きを踏みました。市では以前から車いすを使った障がい者スポーツ体験事業（市社会福祉協議会主催）が学校の体育館で行われており、今回についても学校側から反対の意見はありませんでした。また現在のスポーツ用車いすにはバンパーがついているため、転倒しても大きな傷が残ることはありません。タイヤ痕は拭きとることで消えます。



車いすでの鬼ごっこで体育館を走り回る！

**バリアフリー施設が必要と
思われる肢体不自由者は、
障がい者の4人に1人**

“内閣府「平成26年度障害者施策に関する基礎データ集」”によると、在宅の肢体不自由者（児）は約171万人となっています。そのなかには上半身の障がいも含まれ、下半身の障がいであっても杖を使っている場合があり、全員が車いすを使用しているわけではありません。ただし高齢化が進む日本では、高齢の身体障がい者数が増える傾向にあるため、段差をなくしたり手すりを付けるといった対応が求められています。



全国の障がい者数

身体障がい者（児）		394万人	50%
※	視覚障がい	32万人	4%
	聴覚・言語障がい	32万人	4%
	肢体不自由	171万人	22%
	内部障がい	93万人	12%
	不詳	59万人	8%
知的障がい者（児）		74万人	9%
精神障がい者（児）		320万人	41%

※種類別障がい者数については、在宅者のみ（小数点以下は四捨五入）の数であり、施設入所者は含まれていない。

出典：平成26年度障害者施策に関する基礎データ集

POINT

● 普段どおり（自助）を基本に

活動場所への移動について、障がい者だからといってクラブ側がすべて送り迎えする必要はありません。イベント等の特別な機会であればともかく、通常のプログラムについては、別の用事で行かせるときと同様、自力で（介助者と一緒に）活動場所へ来てもらう形でも問題ありません。

● 保護者（介助者）とのコミュニケーションで解決策を

障がい者（特に障がい児）がスポーツに参加する場合、多くの場合は保護者の付き添いを得られます。送り迎えに関してはお互いにコミュニケーションを図りつつ、どちらにもより負担の少ない方法を考えていきましょう。自治体によるコミュニティバスや、NPOによる要介護者の送迎サービスなど、地域には活用できる移動手段が用意されている場合もあります。



① 他団体との協力で

◆ 参加者が通院している 病院のバスで移動 〈総合クラブとさ〉

参加障がい者の多くが住む高知市からクラブがある土佐市までは、電車とバスを乗り継ぐと往復3,500円程度かかるため、障がい者にとって大きな負担となります。今回の事業では、参加者が通院する“海辺の杜ホスピタル”からバスを出してもらい、病院スタッフ（フットサルチームの運営スタッフでもあります）の運転で送迎してもらいました。事業終了後の送迎方法について、今後クラブと病院との間で話し合っ解決策を模索していくそうです。



参加者はいったん病院に集合してから活動場所のクラブを訪れた



◆ 団体にはバスの送迎ができるところも 〈佐土原スポーツクラブ〉

ニュースポーツ体験会には、4つの障がい者スポーツ団体が、各団体のバスやワゴン車を使って会場に集まりました。参加者は関係者を含めて、70～80名にのぼりました。このときは知的障がい者の団体でしたが、障がい者の学校や団体では、送迎用のバスやワゴン車を保有していることが多く、主催活動や他団体との交流時の移動に使われています。

② 行政との相談

◆ まず実績づくりから 〈筆の里スポーツクラブ〉

「障がいを持つ会員の中にはタクシーを使って体育館に来られる方もおられます」と大野都弥子クラブマネージャーが言うように、このクラブでは送迎に関しては自助の原則を打ち出しています。ただし、「今後、より多くの障がい者が参加し、定期的、継続的にプログラムを行う中でニーズが高まれば、行政にコミュニティバスの路線延長や時間帯の変更といった依頼をしやすくなるでしょう」との展望も持っています。



POINT

●場の雰囲気づくり、関係づくりからはじめる

「楽しい!」「また行きたい」と感じられる場づくりのためには、まず指導者と参加者、参加者同士の関係づくりが大切です。休憩や終了後に、参加障がい者や保護者の感想・希望を聞くなどして安心感や信頼感を育みましょう。

●同じプログラム（流れ）のくり返しが参加者の安心感を生む

知的障がい者の場合、環境の変化にうまく適応できず戸惑ってしまう傾向がみられます。プログラムを毎回同じ流れ（たとえば準備体操～メインのプログラム～整理体操）にするとといった工夫をすると良いでしょう。

●プログラム変更は柔軟に（種目のルールにしばられない）

はじめは「スポーツ」というよりも「楽しい時間を共有する」ことを目的に、あまり種目のルールにこだわらず、参加者の様子を見ながら柔軟なアレンジで対応しましょう。



① 場の雰囲気・関係づくり、参加者の声(希望)を聞く

◆ 毎回おなじ服装での参加

〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉

今回の事業で指導者として参加した神奈川県障害者スポーツ指導者協議会の佐藤英美子さんは「私は知的障がい者に安心してもらい、そして早く顔を覚えてもらえるように、できるだけいつも同じ服を着るようにしています」と言います。これを聞いたクラブでは「スタッフTシャツを作ろうか」との提案が持ち上がりました。



「できるだけ毎回同じ服装で」という佐藤さん（右端）

◆ 茶話会で参加者全員の意見・要望を聞く

〈筆の里スポーツクラブ〉



よもやま話に花が咲く茶話会

このクラブが運動の時間と同じぐらい大切にしたのは、プログラムの最後に行う“茶話会”です。参加者だけでなく、指導者もサポートスタッフも、全員が車座になってその日の感想や「次はこんなスポーツをやりたいね」といった話題で盛り上がります。参加者全員が名札を付けるようになったのも、茶話会での「仲間づくり」をするならまず名前を覚えなきゃ」との声によるものでした。

◆ 保護者（引率者）も一緒に参加できるプログラムづくり

〈新発田市総合型地域スポーツクラブ『とらい夢』〉

クラブでは、ダンスやニュースポーツなど、簡単に楽しめるプログラムを取り入れ、送り迎えで会場を訪れた保護者に「一緒にやりませんか？」と積極的に声掛けしています。これによって、障がい者本人もより安心してスポーツの楽しみに集中できるようです。またクラブにとっても、障がいのことをよく理解している保護者の参加によって、サポートスタッフとしてのお手伝いも期待できるというメリットがあります。（サポート役については58ページ参照）



保護者にも好評だったボールウォーキング

②障がいの種別、程度に応じた工夫

◆ 用具は借りることも できる 〈クラブしっくーず〉

クラブは車いすを1台も持っておらず、市販のバスケットボール用車いすは非常に高額なため、今回の事業では近隣の立教大学（新座キャンパス）から車いすを借りてプログラムを実施しました。その他、埼玉県障害者スポーツ指導者協議会・上（かみ）良弘さんを通じて、県障害者交流センターから4台の車いすを借用。また、障がい者スポーツ指導者・森田俊光さん（13ページ参照）の紹介を受け草加市体育協会からも借りることができました。



車いすの手配は、スタッフが活動当日、大学までワゴンを走らせた

スポーツの用具は 借りられる？

全国にある福祉系の学部を有する大学や障がい者スポーツセンター、障がい者スポーツ協会、社会福祉協議会等のなかには、スポーツ用車いすの貸し出しを行っているところがあります。また車いす以外でも障がい者スポーツ用の用具貸し出しを行っている団体は少なくありません。身近にある団体に相談してみましょう。



カローリングは障がいの程度に応じて距離を変えて行えば十分に楽しめる

◆ 障がいの程度、運動能力に 応じてルールを柔軟に変更 〈スポーツライフ'91天城〉

クラブが行ったカローリングは、氷上競技のカーリングを体育館のフロアで行う種目です。10代の知的障がい者と60代の身体障がい者（車いす）が一緒に参加したプログラムでは、初回こそ正式ルールと同じ11mの距離から投げていましたが、思うように得点ゾーンへ入らないため、次回からは距離を縮めて行いました。（最終日の大会は正式の距離で実施）

◆ 障がい者の様子を よく観察する 〈総合クラブとさ〉

フットサルチームのコーチ（サポートスタッフ）として事業に参加した織田靖史さん（作業療法士）は、活動に際して気を付けている点を「よく観察すること」だと言います。「身体障がいや知的障がいと異なり、その日によって気持ちのアップダウンが激しいのが精神障がいの特徴です。当日のメニューはあらかじめ考えますが、気持ちが乗らない人が多ければ時間を短縮したり、休憩時間を長めにとったりと、時間割にはあまりとられないようにしています」（織田さん）



常に参加者の様子に気を配る織田さん（左端）



ストライクの賞品を受け取りガッツポーズ！



賞品を渡された高等支援学校の生徒たちは表情をほころばせた

◆ できないことよりも、 できたことに目を向ける 〈スポーツライフ'91天城〉

「障がいのある人たちは、おそらく社会では他の人と比べられて辛い思いをすることが多いせいか、できたことを褒められると本当に嬉しそうな表情を見せてくれます」というクラブ事務局長の葭野浩道さん。クラブではスマイルボウリングでストライクを出した参加者に景品を贈呈。また事業の最終回には参加者全員にタオルとボールペンをつけて修了証を手渡しました。

③ 障がい者との接し方を難しく考えない

◆ まずは「やってみる」 ことが大事

〈YASU ほほえみクラブ〉

現在、障がい者のスポーツ参加に向けて積極的に取り組むこのクラブでも、最初は慎重な声が上がったそうです。クラブ副代表の嘉村和義さんは「一つの団体が何か新しいことを始めようとする、おおよそ2割が賛成、2割が反対、残り6割がどちらでもないという意見に分かれます。残り6割の人々の心を動かすためにも、はじめは起爆剤となるイベントを実施するなど、一歩を踏み出すことが大切。そうすれば『私たちにもできるんだ』ということが分かるはずです」と語ります。



「まずはスタートを切ることを大事にする YASU ほほえみクラブ」



◆ 笑顔+同等+批判しない+ 一緒に喜ぶ

〈佐土原スポーツクラブ〉

今回の事業で行ったスタッフ研修会（62ページ参照）では、「これまでやってきたことは間違っていなかった、という確信が持て、自信につながりました」とクラブ副理事長で障がい者スポーツ指導者資格を持つ抜屋洋子さん。障がい者との接し方は、「笑顔で」「（同じ人間として）同等に接する」「（失敗しても批判せず）成功したら一緒に喜ぶ」ことだけです。「構えることなく普通でいい、と研修会で指導を受けました」（抜屋さん）

◆ 同じルーティン
 (準備運動や終わりの
 挨拶など一定した流れ)
 を毎回行う
 〈クラブしっきーず〉

運動を始めるまえに、障がい者だけではなく指導者や運営スタッフも含めた全員が輪になって「私の名前は〇〇です」と自己紹介。つづいて隣の人と目を合わせながら「私は1!」、「2!」……と通し番号を一人ずつ連呼するのですが、クラブスタッフから「ちゃんと目を見てバトンタッチしようね!」と掛け声がかかりました。



運動前の挨拶を大事にするクラブしっきーず



こんな工夫も
 あります

〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉では、最後にクラブスタッフがリードしながら全員でリズムに乗って拍手をし、「有難うございました」の挨拶でプログラムを終了します。運動そのものの楽しさだけでなく、仲間との一体感も肌で感じながら家へ帰ってもらうための、クラブの工夫が見られます。

5

こんなときどうすればいいのかな？

〈指導スタッフ〉—— だれが指導を？

POINT

● 専門指導者の力を借りる

初めて障がい者が参加するプログラムを実施する場合、種目そのものの指導はもちろん、障がいに関する基本的な事柄をわきまえた指導者の存在は、安心してプログラムを進める上で、心強いものです。

● 振り返りで徐々にスキルアップ

クラブの皆さんが日頃行っている“Plan（計画）－Do（実行）－Check（評価）－Act（改善）”のPDCAサイクルは、障がい者がより楽しく安心してスポーツに取り組む上でも、特に重要なステップとなります。

● 基礎的な指導者資格の取得を

（公財）日本障がい者スポーツ協会が養成する障がい者スポーツ指導者資格にはさまざまな種別があり、もっとも基礎的な“初級障がい者スポーツ指導員”資格は、3日間程度の講習で取得できます。



① 実技指導、スタッフへの事前講習等をお願いする

◆ “障がい者スポーツ指導者” を知らなかった 〈スポーツライフ '91 天城〉

クラブはこれまで多くの障がい者にスポーツの機会を提供してきましたが、“障がい者スポーツ協会”の存在や“障がい者スポーツ指導者”が養成されていることは全く知らなかったそうです。この事業を通じて県障がい者スポーツ協会から紹介された指導者には、「豊富な現場経験に裏打ちされた指導や接し方に触れて、やっぱりプロは違うと感じました」と、大いに感銘を受けた様子。事業終了後も、アドバイスや講師の依頼など、つながりを活用していきたいと考えています。また、会員のうち3人が初級障がい者スポーツ指導員の資格を取得しました。



これまでは会員が種目のルールを学び、指導にあたってきたというスポーツライフ '91天城



「実際に接してみると、大きな不安は感じなくなりました」と語るサポートスタッフ

◆ 事前の講習で障がいの 基本的な事柄を学ぶ 〈総合クラブとさ〉

クラブでは、これまで単発のイベントを除き、障がい者スポーツに取り組む機会がありませんでした。今回の事業へ取り組むにあたり、クラブでは障がい者スポーツセンターに講習会の実施を依頼。精神障がいの主な症状と接し方など、基本的な事柄のレクチャーを受けて、プログラムに臨みました。「症状が重い場合の説明を受ける一方で『普段どおりに接してください』と講師から聞かされましたが、正直なところ不安が取り除けたわけではありません。でも心構えという意味では、あらかじめお話を聞いてよかったと思います」(田井直子クラブマネジャー)

② 指導者とのコミュニケーション

◆ クラブの理念や活動方針を伝える 〈クラブしっきーズ〉

“障がい者スポーツ指導者”とひと口に言っても、地域スポーツの普及や選手強化を担当する指導者など、その種類はさまざまです（資格の種類については56ページ参照）。クラブではプログラム開始前に、指導を担当する障がい者スポーツ指導者とミーティングを実施。「車椅子バスケットボールが上達することよりも、会員同士で会話をしたり、ゆっくりくつろげる“たまり場”を作りたい」というクラブ側の思いを伝え、この目的に沿って指導を行っていただきました。



事前に活動目的のすり合わせを行っておくことが肝心



「自分のことは自分で」が基本

◆ プログラム終了後の振り返りで意見交換 〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉

今回の事業で、かかわったクラブスタッフ、サポートスタッフ、障がい者スポーツ指導者が話し合う振り返りの時間を、毎回30分ほど設けました。使った用具の片づけをクラブスタッフがすべて行っているのを見た指導者から「あまり世話を焼き過ぎず、できるだけ自分のことは自分でやってもらうようにしたほうが良い」との指摘。クラブスタッフは「順番を待っている人に早く回してあげたくて思わず急いでしまいました」と、次へ生かすためのメモに書き込みました。

◆ クラブと 障がい者スポーツ指導者 が話し合って役割分担 〈総合クラブとさ〉

今回、「日本一を目標に」ある程度組織化された精神障がい者のフットサルチームの活動場所をクラブが提供しました。クラブはチームの運営担当者（障がい者スポーツ指導者・作業療法士）と話し合い、プログラム全体の運営についてはチームが、受付業務や運営サポートをクラブが担当することに決めました。またクラブには元Jリーガーのスタッフ（山中誠晃さん、15ページ参照）が所属しているので、実技指導も折に触れて行っています。



指導には山中さんが所属する社会人チーム（Jリーグ入りが目標）の選手（左端）も加わった

③ クラブスタッフも取得できる障がい者スポーツ指導者資格

◆ クラブスタッフ＆ 会員の中から 7名が資格を取得 〈筆の里スポーツクラブ〉

事業では、障がい者スポーツ指導者（大江健一郎さん、17ページ参照）が県障がい者スポーツ指導者協会から派遣され、指導を担当しました。その一方で、クラブは「クラブの中からも指導できる人材をつくっていききたい」と、スタッフはじめ会員の中から有志をつのり、初級障がい者スポーツ指導員の養成講習会を受講。クラブ会員の福山英二さん（10ページ参照）をはじめ、一挙に7人の指導者がクラブ内で誕生しました。事業終了後も継続して障がい者スポーツに取り組む準備が着々と進められています。



事業を通じて貴重な実践を積んだ新指導者（両端）

障がい者スポーツ
指導者資格の概要は
56ページを
ご覧ください

④ 障がい者スポーツ指導者の活躍の場に！



◆ 新しく資格を取得した指導者の協力を得る 〈スポーツクラブひない〉

県の障がい者スポーツ協会、障がい者スポーツ指導者協議会には、障がい者スポーツ指導者資格を持つ人や講習会を受講している人の情報が集められています。活動に参加できる有資格者が町内に見当たらなかったため、クラブでは指導者協議会の紹介を通じ、隣の市で新たに障がい者スポーツ指導者資格を取得したスポーツ推進委員に指導を依頼しました。今回の事業では日程の都合でボランティアとしての参加でしたが、今後もタイミングが合えば積極的に協力していきたいそうです。

障がい者スポーツ指導者の活躍するチャンスが総合型クラブにはある

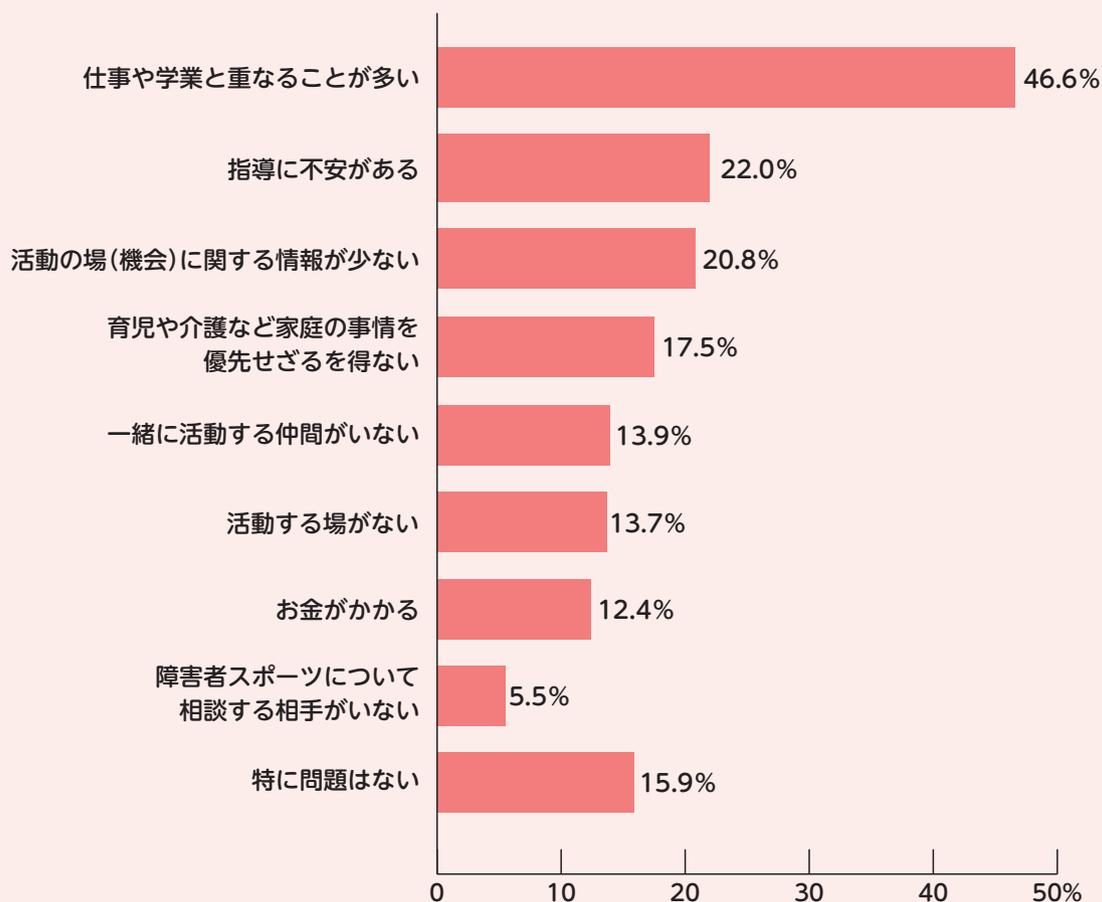


活動の“場”を広げたい 障がい者スポーツ指導者

平成24年度文部科学省委託事業における“障害者スポーツ指導者に関する調査”によると、障がい者スポーツ指導者のうち、33.8%が1年間活動を「全くしなかった」、また32.0%が「1年に数回」しか活動していない実態が分かります。実際に行った活動内容についても、障がい者の競技大会やイベントでの運営スタッフなど補助的な役割が多く、せっかく取得した資格が地域のスポーツ現場において十分活用されているとは言い難いのが現状です。

自身の仕事や学業との日程調整など解決すべき課題はありますが、活躍の場を求める“障がい者スポーツ指導者”と障がい者への指導や運営のノウハウを求める“総合型クラブ”とがお互いにアイデアや力を出し合うことで、地域の障がい者が気軽に運動できる場所を増やすことが期待されています。

活動する際の問題点(文部科学省“障害者スポーツ指導者に関する調査”より)



出典：平成24年度文部科学省委託事業「健全者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究）」

What's “障がい者スポーツ指導者”？

Q “障がい者スポーツ指導者”って何？



A (公財)日本障がい者スポーツ協会が、障がい者のスポーツの普及・発展と障がい者のスポーツ環境を構築するために養成する指導者です。資格制度としてスタートしたのは1985年ですが、指導者養成講習会自体は、1966年から行われています。



現在、障がい者スポーツ指導者の資格には、障がい者スポーツ指導員（初級・中級・上級）、障がい者スポーツコーチ、障がい者スポーツ医、障がい者スポーツトレーナーの4つの資格があり、一般のスポーツ愛好者からパラリンピックに出場するアスリートまで、障がい者のニーズに応じた指導を行っています。

Q “障がい者スポーツ指導者”は全国に何人ぐらいいるの？



A もっとも数が多いのは、主に初めてスポーツに参加する障がい者に対しスポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの指導を行う“初級障がい者スポーツ指導員”で、2014年12月末現在、18,810人が登録しています。各都道府県と政令指定都市には、障がい者スポーツ指導者協議会が設置されており、登録指導者の情報が集められています。

資格の種類	役割	登録者数 (2014年12月末現在)
障がい者 スポーツ指導員	初級・中級・上級の3種類に分かれており、障がいに関する専門知識を生かし、安全にスポーツ活動の援助を行うことで、障がい者のQOL (Quality Of Life) 向上をサポートします	初級= 18,810人 中級= 2,663人 上級= 743人
障がい者 スポーツコーチ	各種競技別に必要な指導力を高め、障がい者の競技力向上をサポートします。パラリンピックなどの国際大会で監督、コーチとして活動します	139人
障がい者 スポーツ医	医学的見地から、障がい者のスポーツ活動における健康の維持・増進や競技力向上をサポートします	275人
障がい者 スポーツトレーナー	障がい者のスポーツ活動に必要な安全管理や競技力の維持・向上をサポートします	96人

※ QOL；生活の質

Q 資格をとるにはどうすればいいの？



A

初級障がい者スポーツ指導員の養成講習会は、各都道府県及び政令指定都市で行われており、(公財)日本障がい者スポーツ協会のホームページに日程、会場、問い合わせ先が掲載されています。

なお、(公財)日本体育協会が養成する公認スポーツ指導者資格(スポーツリーダーを除くすべての資格)を有する場合、一定の条件を満たせば初級が免除され、日本体育協会指導者対象の中級障がい者スポーツ指導員養成講習会を受講することができます。



Q 講習会では何を学ぶ？

A

初級障がい者スポーツ指導員の場合、座学と実技・実習を合わせて18時間(3日程度)の講習を受講します。

座学では、障がい者福祉施策、障がい者の生活と実態、ボランティア論といった障がい全般に関する基礎知識や各障がいの特性に応じたスポーツ指導上の留意点、安全管理の基本的な項目等を学びます。



Q 資格を取るのにいくらかかる？



A

初級障がい者スポーツ指導員の養成講習会では、テキストと全国障害者スポーツ大会競技規則集の代金として3,500円がかかります。また(公財)日本障がい者スポーツ協会の公認資格の取得には、初回については申請料・認定料、登録料を合わせて9,300円が必要となります(次年度からは登録料3,800円のみ)。*2015年4月現在

こんなときどうすればいいのかな？

6

〈サポート役〉 —— 手伝ってくれるのは？

POINT

● クラブ内に呼び掛ける

クラブスタッフや会員の中には、身近に障がい者がいたり、障がい者福祉に興味・関心を抱く、“声なき賛同者”がいるかもしれません。プログラムを始めるにあたっては、広くクラブ内で参画を呼び掛けてみましょう。

● クラブ外の団体、協会、大学、ボランティアサークル等に協力を仰ぐ

障がい者（スポーツ）にかかわる団体のほか、福祉関連の団体やNPO、ボランティアサークル、福祉系の学部を有する大学など、地域からの幅広い協力が得られれば、活動はより充実するでしょう。

● 「ささえる」より「一緒に楽しむ」

サポート役といっても、障がい者をささえるためだけに参加すると、長続きしない場合もあります。障がいの有無にかかわらず一緒にスポーツを楽しみながら、必要な時に手を差し伸べてもらうことが大切です。



① 身近な障がい者スポーツ関連団体・大学などに呼びかける

◆ 通所施設からの 引率者にも 参加してもらおう

〈新発田市総合型地域スポーツクラブ「とらい夢」〉

クラブでは特別支援学校や通所・入所施設と実行委員会を組織して事業を共催しました。障がい者を会場まで連れてきた学校・施設スタッフがプログラムに加わることで、運営のサポートが得られました。オープンな雰囲気づくりや、専門性を生かした役割をお願いするなど、引率者が参加しやすくなるよう心掛けたそうです。



プログラムの成功をささえるサポートスタッフの活躍



初めての企画立案・運営に戸惑いながらも、懸命に取り組む大学生スタッフ

◆ インターンで 運営スタッフに 加わった学生たち

〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉

クラブでは障がい者スポーツに取り組む前から、近隣大学の“課題解決型インターンシップ”（地域の企業や団体、商店街が抱える課題に学生がチームをつくり解決策を提案するもの）に協力し、現役大学生をスタッフとして受け入れています。現在クラブには、文学部2年生の池田岳さんと池谷祐香さんの2名（11ページ参照）が在籍。事業では、運営全般をサポートし、全体の企画・運営を任されたイベントもあります。「障がい者に運動を楽しんでもらうことも大切ですが、そこにかかわろうとする人たち、特に子どもの数を増やしていきたいです」（池谷さん）と意欲満々です。

◆ 会員や地域の人々の「体験の機会」に 〈クラブしっきーず〉

隔週金曜の夜、スポーツをしたい人が地元小学校の体育館に集まり、その日の種目を皆で決めて楽しむプログラム“フライデーナイト”。クラブは、今回の事業をその一つに位置づけ、車椅子バスケットボールを実施しました。通常、“フライデーナイト”の参加者は20代の若者たちが中心で、当初は「障がい者どう接し

ていいかわからない」、「普段の活動より運動量が減る」といったストレスもあったそうです。しかし回を重ねるごとにパスを出す強さを調節したり、休憩中に話しかけたりするなど、お互いに楽しめる場づくりへ向け、少しずつ変化していきました。



回を追うごとにコミュニケーションが深まった

保護者は 最高のサポーター

「健康づくりや親子一緒に楽しめる活動プログラム」を取り入れた〈新発田市総合型地域スポーツクラブ『とらい夢』〉、「ダンスは障がい者にも若いお母さん方にも人気」という〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉など、それぞれの事業では、保護者が参加しやすい場づくりに向けたクラブの取り組みが、数多く見られました。その日の気分や体調も含めて、障がい者のことを最も理解している保護者のサポートは、クラブにとって大きな後押しとなります。

② サポートスタッフの役割・姿勢



スポーツを楽しむ姿に、障がいや年齢の垣根は見られない

◆クラブ会員兼 サポートスタッフが 参加者と一緒楽しむ 〈スポーツライフ'91 天城〉

事業で実施したプログラムには、毎回クラブから10名前後の会員がサポートスタッフとして参加しました。開始前に会場設営や受付を行い、プログラム開始後は障がい者と一緒になってカローリングやソフトバレーボールを楽しみました。「何か困ったことがあったら助けるのは当然ですが、私たちは、“指導しよう”とか“サポートしてあげよう”とは全く考えていません。『僕らと一緒に遊ぼう!』で始まり『あー、楽しかった!』で終わってくれば、それで十分じゃないでしょうか」(葭野浩道事務局長)

◆ローテーション制で できるだけ たくさんの人と交流 〈筆の里スポーツクラブ〉

初回終了後の振り返りの席上、参加障がい者へのサポートの仕方について話し合われました。「障がい者一人一人の担当制にした方が、より適切なサポートができるのでは」という意見も出ましたが、「今回の私たちのテーマは“仲間づくり”。できるだけ多くの人と交流し、仲間をつくってもらえるよう、ローテーションで毎回違う人を担当するようにしましょう」の意見でまとまりました。



必要な時にサポートできるよう、そっと目を配りつつけるスタッフ

③ 自力で育ててみよう



活動の充実には、座学と実践経験の二人三脚で

◆実践の場を多く踏むこと

〈YASU ほほえみクラブ〉

障がい者のスポーツ教室は、主にスポーツ推進委員の協力のもと週1、2回行われています。クラブスタッフは、事業を始めるにあたり当初は多少の戸惑いがあったものの、まず参加者一人一人の個性を理解することから始め、理解度を深めるために障がい者スポーツの研修も受けました。経験を積むことで、スタッフとしての対応やスキルを身につけていきました。

◆スタッフ研修会の開催

〈佐土原スポーツクラブ〉

クラブスタッフが障がい者スポーツ指導者資格取得のときに出会った県障がい者スポーツ指導者協議会長に依頼し、クラブスタッフ向けの研修会を開催。研修会は、障がい者との接し方など、すぐに実践に生かせる内容だったことから、参加者からは「とても参考になった」と喜ばれました。グループワークでも、体験談が聞けたり、疑問や悩みを相談したり、アドバイスを受けたりすることで、「今後の教室に生かしていきたい」という前向きな意見や意識の高まりがスタッフにみられました。

「障がい者スポーツボランティアスタッフ研修会」タイムスケジュール

13:00 ~ 13:20	開会挨拶、スケジュール説明、事業内容について説明
13:20 ~ 14:30	講義：「障がいの理解とスポーツ」について（県障害者スポーツ指導者協議会会長より障がい者スポーツの意義と理念について）
14:30 ~ 14:50	グループワーク：障がい者のスポーツ指導における留意点について（話し合いと、障害者スポーツ上級指導員によるアドバイス）
14:50 ~ 15:00	まとめ・事務連絡、終了



◆ 障がいに関して知っておくべき基本的な事柄をマニュアル化

〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉

クラブでは、今回の事業を通じて得られたノウハウをまとめた初心者向けのマニュアルを作成しようと考えています。「いきなり『指導者資格を取りましょう』といっても無理があります。最低限おさえておくべき基本的な事柄だけを簡単にまとめ、興味・関心を持ってもらうきっかけづくりに役立てたいと考えています」(クラブスタッフ・戸沼智貴さん)



プログラム終了後の振り返りが、マニュアルづくりに生かされる



「これをしては駄目」ではなく、
前向きなマニュアルにしたいと語る戸沼さん

基本的な事柄さえおさえておけば、
障がい者が楽しめるスポーツの場を提供することは可能



POINT

● 参加障がい者一人一人の状況を事前に把握する

参加する障がい者がどのような健康状態で、どのようなサポートを必要とするか、あらかじめスタッフ間で情報を共有できていれば、思わぬアクシデントにも冷静に対処できます。

● 事故のリスクを減らすため、施設・設備の事前チェックを

プログラムの実施にあたっては、クラブが通常行う施設・用具のチェックを行えば基本的には十分安全です。参加障がい者の状況に応じて、動線の工夫やその日使用しない用具の収納といった準備を行いましょう。

● 万々に備えるスポーツ保険

スポーツ、レクリエーションを行う上で、ケガやアクシデントのリスクは障がいの有無にかかわらず避けられません。スポーツ保険への加入で、万一の事態に備えることも忘れずに。



① 参加者一人一人の障がい・体力の把握

◆ 声掛けを通じて 体調などの情報をキャッチ 〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉

今回の事業で指導者として参加している神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会の佐藤英美子さんは、障がい者が活動場所を訪れたときに情報を得るチャンスだといいます。「やって来た本人や保護者に『今日の調子はどう?』、『ご飯は食べてきた?』と声掛けすれば、その受け答えの仕方ですらいつもと違うかどうかがある程度分かり、目配りの参考になります」



継続して見つづけることで、障がい者の変化も見えてとれるようになる



プログラム修了後の振り返り内容をスタッフ間で共有

◆ 活動中に気づいた点を まとめて残し、情報共有 〈筆の里スポーツクラブ〉

振り返りの席上、スタッフの一人から「参加障がい者にもっと運動を楽しんでもらうためにはどうしたらいいか」との質問。指導者の大江健一郎さんは、「障がい者一人一人のカルテのような記録簿に、その活動日にあった出来事（サポートが必要になった場面やヒヤリハット情報など）を残すと、次回の活動に生かすことができます」と、自身の勤務先での実例を挙げながら回答。一人のスタッフの気づきをクラブ全体で共有する重要性を強調しました。

申込書などを 通じて事前に アンケート

今回の事業では、障がいの種別や運動経験、健康状態、事前に伝えておきたいことなどを記入する“参加申込書”を参加障がい者全員からクラブに提出してもらいました（書式は91ページ参照）。参加者がどのようなサポートを求めているか、事前に知っておけば、安心・安全なプログラム運営、サポートに役立ちます。

あるモデルクラブのスタッフからは「なかには、自分の障がいのことを明らかにしたくない人もいますので、『どんな障がいがありますか?』ではなく、『あなたにはどんなサポートが必要ですか?』という聞き方のほうがいいかもしれませんね」とのアイデアも聞かれました。

② 障がいに応じた実施時の留意点

◆ 高齢障がい者には 厳しい冬の体育館 〈筆の里スポーツクラブ〉

クラブでは、広い体育館フロアではなく、隣の大会議室を活動場所を選びました。少人数がニュースポーツを行うのには会議室のスペースで十分、というのが理由の一つですが、もう一つの大きな理由は、安全面でのリスク回避。脳血管障がいを抱える高齢の身体障がい者にとって、寒い時期の体育館での運動にはリスクが伴います。暖房設備が備わっている会議室での実施は、参加者からも好評でした。



大会議室にストーブを置いて防寒対策



できなかったことを指摘するより、できたことを誉めるよう心がける

◆ 注意したい “精神障がい者への 声掛け” 〈総合クラブとさ〉

クラブは事前のレクチャーで、「精神障がい者の中には頑張れ！と言われることにストレスを感じてしまう人もいます」との示唆を受け、言葉掛けに注意するようスタッフ間で話し合いました。その他の活動全般については「障がい者自身でほとんど対処できるので過度に心配する必要はない」との説明どおり、特別な配慮が求められるケースはありませんでした。

過保護にならない 安全配慮！

〈高津総合型スポーツクラブ SELF〉は、障がい者対象のスポーツプログラムを初めて行うにあたって、フロアに置いてあるものをすべて片づけたり、突然いろいろ歩き回らないようドアに鍵をかけたりと、思いつく限りの安全対策を講じたそうです。しかし、あまりに過保護な無菌状態は、かえって障がい者のためにならないと考え、他のプログラムと同様の対応に変更し、それを継続しています。



ニュースポーツ・ラダーゲッターの用具

POINT

● 総合型地域スポーツクラブ＝受益者負担が基本

持続可能なクラブ運営を維持する上で、プログラム実施にかかったコストを参加者が負担する“受益者負担”は、対象が障がい者の場合でも変える必要はありません。

● 障がい者の多くは厳しい経済状況

受益者負担が基本とはいえ、障がい者の就業率や賃金等の収入は、一般と比べて低い水準となっているのが現状。それがスポーツ参加への大きなハードルの一つとなっています。福祉の観点から、クラブができるサポートを考えてみましょう。

● 助成や補助金などを活用できるチャンスがある

障がい者が参加する事業の場合、スポーツ関連の助成金や補助金に加え、自治体や福祉関連団体が行っている助成を受けられる場合があります。自治体の福祉課などに相談すれば、情報が得られることもあります。



① 受益者負担の考え方

◆ 1回あたり100円を受け取り、お茶代に活用 (筆の里スポーツクラブ)

クラブは、6回の運動プログラム実施で600円の参加料を参加障がい者から受け取りました。クラブの大人の年会費が約5,000円なので、週1回の活動に換算すると、一般会員とほぼ変わらない金額ということになります。受け取ったお金は、茶話会用のお茶やお菓子代に役立てられました。実際には持ち出しのほうが多くなる格好ですが、「お金を出してスポーツを楽しむという形をとることが大事」と、クラブは考えています。



「お金をいただくことでクラブにもより一層責任感が増します」という大野都弥子クラブマネジャー

② さまざまな財源の工夫



◆ 駅伝イベントへの協賛 (YASU ほほえみクラブ)

“びわ湖若鮎駅伝大会”は、2013年からクラブと他の関連団体で構成される実行委員会が地域ぐるみで開催している障がい者スポーツのイベントです。第2回では、知的障がい・自閉症の方が通う作業所や特別支援学校から選手・監督、引率者、計230名、運営・ボランティア、応援も含めて約440名集まりました。この駅伝イベントは参加料や地域の協賛によって運営費用を賄い、公的な予算はついていません。地元企業・新聞社、商店や商工会議所・ライオンズクラブ・ロータリークラブ・青年会議所・農協などからの協賛金や協賛品（トロフィー、メダル、お米・野菜等）で運営しています。カレーライスに参加者・応援者にふるまうなどの「おもてなし」も行っています。

◆ 参加団体の法人会費を活用し、参加者個人は無料に 〈佐土原スポーツクラブ〉

参加した障がい者団体のなかには、「今どき、無料はないでしょう」と言ってくれる代表者もいます。今後は、障がい者への特別料金（障がい者手帳の提示を求める）や、所属団体向けの協賛金（法人会費）を設定しその団体の構成員は無料で参加できるようにクラブで検討しました。次年度から、クラブの会員枠に「障がい者枠」を新設し、個人での会員が困難な場合は「施設団体」での加入ができるようになりました。



障がい者の経済的な負担を減らす方策を検討



クラブと障がい者双方の自立のためにもある程度の参加費は集めたい……

◆ さまざまな 外部資金調達の 方法を模索

〈新発田市総合型地域スポーツクラブ〉『とらい夢』

年限がある行政等の助成金については初期投資として活用し、ランニングコストを参加者の自己負担と外部資金の活用で確保しようというのが、このクラブの基本的なスタンス。外部資金の導入については、たとえば社会福祉法人等との共催による費用の削減、地元企業からの寄附といった方策を検討中です。「障がい者向けの取り組みは社会的価値が高く、理解を得やすいので、教室事業程度であれば企業にも協力していただけるでしょう」と見込んでいます。



行政との密な 関係づくりで、 事業等の情報を キャッチ

YASU ほほえみクラブでは、本事業以前からさまざまな障がい者スポーツ活動に取り組んでおり、クラブ役員が市の「障がい者の余暇支援検討会議」委員に加わるなど、行政と良好な関係を築いています。このように日頃から行政とコミュニケーションのチャンネルをつないでおくことで、障がい者の支援に関する福祉系事業の募集等、さまざまな情報を得ることが可能になっています。



モデルクラブ プロフィール

今回の事業では、北は秋田県から南は宮崎県まで9つの総合型クラブにモデルクラブとしてスポーツ教室の実施や研修会の開催等にご協力いただきました。

すでに障がい者スポーツがクラブの事業計画の柱に位置付けられているクラブ、単発的なイベントを除けば障がい者スポーツに取り組んだ経験がないクラブ等、それぞれのクラブの状況は異なりますが、各クラブの皆さんからは、これからの障がい者スポーツへの取り組みに向けた積極的なビジョンやアイデアが数多く寄せられました。



継続可能な地域環境づくりを

実践クラブ①

スポーツクラブひない（秋田県）

クラブが拠点を置く比内町から県の障がい者スポーツ協会（障がい者スポーツ指導者協議会）がある秋田市まで車で約3時間かかるため、協会からクラブへの継続的な指導者派遣は望めない現状。そこでクラブでは、情報提供等のサポートを受けながら、近隣在住の有資格指導者の紹介を受け、障がい者が運動できる場の提供を模索していく。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
身体障がい
- **実施した種目**
フライングディスク（アキュラシー、ディスタンス）、卓球バレー、ボッチャ、ふうせんバレー、ピーンボウリングなど
- **参加した人数（1回あたり）**
約8人
（指導者、サポートスタッフ約10人）
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者6人、サポートスタッフ13人

クラブ概要

- **所在地（所在地の人口）**
大館市比内町（1万1千人）
- **クラブ設立年**
2012年2月
- **クラブ会員数（2014年末現在）**
193人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
平成25年度（公財）日本障がい者スポーツ協会「地域における障害者スポーツの振興事業」を受託し、交流会を実施
- **ホームページアドレス**
<http://schinai.wix.com/schinai>
- **事務局住所**
秋田県大館市比内町扇田庚申岱34-2
比内体育館内
- **電話・FAX 番号**
電話・FAX：0186-57-8835
- **メールアドレス**
sports-hinai@mbr.sphere.ne.jp



連携と協力の輪を広げた“実行委員会”

実践クラブ②

NPO 法人新発田市総合型地域スポーツクラブ 『とらい夢』（新潟県）

今回の実施に際し、クラブと県障がい者スポーツ協会、特別支援学校、通所・入所施設といった団体の代表者で実行委員会を組織。特別支援学校や施設と事業を協力して実施することで障がい者への参加呼び掛けがしやすくなるなか、バリアフリー環境が整った実施場所、運営面における人材などハードとソフト両面の確保が容易となった。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
知的障がい
- **実施した種目**
フライングディスク、ダンス、卓球バレー、水泳、ボッチャ、ポールウォーキング、カローリング、スカットボールなど
- **参加した人数（1回あたり）**
約33人
(指導者、サポートスタッフ約4人)
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者4人、サポートスタッフ5人

クラブ概要

- **所在地（所在地の人口）**
新発田市（10万1千人）
- **クラブ設立年**
2005年2月
- **クラブ会員数（2014年末現在）**
883人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
2009年から障がい者対象のプログラムを手掛けるほか、委託事業として指導者の紹介・派遣等を行っている
- **ホームページアドレス**
<http://www.trymu.com/>
- **事務局住所**
新潟県新発田市本町4-16-83
カルチャーセンター内
- **電話・FAX 番号**
電話：0254-28-7510
FAX：0254-28-7511
- **メールアドレス**
info@trymu.com



大学等から借りた車いすでバスケットボール

実践クラブ③

NPO 法人クラブしっきーず（埼玉県）

近隣の大学や障がい者スポーツ協会が実施しているバスケットボール用車いすの貸し出しを活用。身体、知的、精神障がいのある人と健常のクラブ会員が一緒になって、車椅子バスケットボールやレクリエーションを楽しんだ。運営スタッフ、サポートスタッフが競技用車いすの特性や起こり得る事故・ケガについてのレクチャーを事前に受けることでアクシデントにも備えた。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
身体障がい、知的障がい、精神障がい
- **実施した種目**
競技用車いすを利用したスポーツ・レクリエーション（鬼ごっこ、リレー、シュート練習ミニ・ゲームなど）
- **参加した人数（1回あたり）**
約7人
（指導者、サポートスタッフ約11人）
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者2人、サポートスタッフ14人

クラブ概要

- **所在地（所在地の人口）**
志木市（7万1千人）
- **クラブ設立年**
2000年12月
- **クラブ会員数（2014年末現在）**
128人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
過去に車椅子バスケットの定期プログラムを実施。現在月1回、知的障がい施設肥満改善プログラムとして作業所にスタッフを派遣
- **ホームページアドレス**
<http://shikkys.jimdo.com/>
- **事務局住所**
埼玉県志木市柏町4-3-79-101
- **電話・FAX 番号**
電話・FAX：048-234-9487
- **メールアドレス**
shikkys@muse.ocn.ne.jp



未経験スタッフ向けにマニュアルづくり

実践クラブ④

NPO 法人高津総合型スポーツクラブSELF(神奈川県)

クラブのコンセプトである“地域の遊び場創出”を障がいの有無にかかわらず実現しようと、2013年から障がい者スポーツに関するプロジェクトをスタート。事業実施にあたり、未経験スタッフにも手伝ってもらえるよう、障がいに関する最低限の情報をまとめたマニュアルの作成を、県障がい者スポーツ協会等との連携・協力のもとで進める。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
身体障がい、知的障がい、発達障がい
- **実施した種目**
卓球、ダンス、ティーボール、トランポリン、スナッグゴルフ、スカットボール、輪投げ、リズムドラム、ミニボウリング、ディスクゲッターなど
- **参加した人数（1回あたり）**
約8人
(指導者、サポートスタッフ約10人)
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者4人、サポートスタッフ19人

クラブ概要

- **所在地（所在地の人口）**
川崎市高津区（22万4千人）
- **クラブ設立年**
2006年2月
- **クラブ会員数（2014年末現在）**
1,500人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
2013年から月1回、養護学校の卒業生が中心の“SELF ハートクラブ”を実施
- **ホームページアドレス**
<http://takatsuself.com/>
- **事務局住所**
神奈川県川崎市高津区久本3-11-2
川崎市立高津中学校内
- **電話・FAX 番号**
電話：044-833-2555
FAX：044-833-3006
- **メールアドレス**
info@takatsuself.com



他の地域・クラブへも広げたい!

実践クラブ⑤

NPO 法人 YASU ほほえみクラブ (滋賀県)

滋賀県下の養護学校(中・高等部)、作業所、クラブチームなどが参加する『障がい者駅伝大会(年1回)』を開催するなど、障がい者スポーツ事業が柱の一つとして確立しているクラブ。今回の事業では県内の総合型クラブ関係者、スポーツ推進委員、自治体職員、障がい者スポーツ指導者等を招き、ワークショップ型の研修会も実施。活動の広がりを視野に、全国から視察受け入れや研修会開催も考えている。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
知的障がい
- **実施した種目**
バドミントン、卓球、ランニング、カローリング、ストレッチ&トレーニング、ディスクゲッター9など
- **参加した人数(1回あたり)**
約7人
(指導者、サポートスタッフ約8人)
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者2人、サポートスタッフ9人

クラブ概要

- **所在地(所在地の人口)**
野洲市(5万人)
- **クラブ設立年**
2003年4月
- **クラブ会員数(2015年1月末現在)**
884人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
障がい者スポーツ支援をクラブ事業の柱の一つに掲げ、障がい者向けのスポーツ教室(日中一時支援:週1回、のびのびスポーツ:隔週1回)及び障がい者駅伝大会などを実施
- **ホームページアドレス**
<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~hohoemiclub/index.html/>
- **事務局住所**
滋賀県野洲市三上2224
- **電話・FAX 番号**
電話:077-587-4280
FAX:077-586-1933
- **メールアドレス**
hohoemiclub@msd.biglobe.ne.jp



スポーツの出前、いたします！

実践クラブ⑥

NPO 法人スポーツライフ'91天城（岡山県）

クラブ会員として障がい者が参加するほか、県や市の社会福祉協議会から事業委託を受けるほど障がい者スポーツに熱心に取り組む。活動拠点の小学校体育館は基本的に平日の夜以外は使用できず、バリアフリー環境も整っていないため、老人保健施設や公共の障がい者スポーツ施設・公民館、高等支援学校等へスタッフが赴き、ニュースポーツ等のプログラムを出前している。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
身体障がい、知的障がい
- **実施した種目**
カローリング、シャフルボード、スマイルボウリング、スカットボール、ラダーゲッター、バウンドテニス、ソフトバレーボール、室内ベタンク、クップ、卓球バレーなど
- **参加した人数（1回あたり）**
約15人
(指導者、サポートスタッフ約14人)
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者5人、サポートスタッフ20人

クラブ概要

- **所在地（所在地の人口）**
倉敷市（47万8千人）
- **クラブ設立年**
1991年11月
- **クラブ会員数（2014年末現在）**
49人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
カローリングを中心としたニュースポーツの活動に、身体、知的の障がい者が参加
- **ホームページアドレス**
<http://www.geocities.jp/sl91amaki1991/>
- **事務局住所**
岡山県倉敷市藤戸町天城60
- **電話・FAX 番号**
電話・FAX：086-428-1623
- **メールアドレス**
sl91amaki1991@yahoo.co.jp



中高年障がい者の仲間づくりの場に

実践クラブ⑦

筆の里スポーツクラブ（広島県）

会員の約80%を60歳以上が占めることから、「同世代の仲間づくりに役立ててほしい」と、今回のプログラムのターゲットを中高年層に設定。町内の障がい者団体（熊野町障害者福祉協会）等から参加を募った。プログラム終了後には参加者、指導者、サポートスタッフ全員が車座になって茶話会を催し、交流を深めた。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
身体障がい、知的障がい
- **実施した種目**
ポッチャ、スロービー、シャッフルボード、ダーツ、クップなど
- **参加した人数（1回あたり）**
約9人
(指導者、サポートスタッフ約7人)
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者4人、サポートスタッフ15人

クラブ概要

- **所在地（所在地の人口）**
安芸郡熊野町（2万5千人）
- **クラブ設立年**
1995年2月
- **クラブ会員数（2014年末現在）**
989人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
クラブとして障がい者向けのプログラムは実施していないが、一般向けのプログラムに障がいを持つ会員も自主参加している
- **ホームページアドレス**
<http://www17.plala.or.jp/kumanokss/club.html>
- **事務局住所**
広島県安芸郡熊野町川角5-10-1
- **電話・FAX 番号**
電話：082-854-7695
FAX：082-854-9622
- **メールアドレス**
kumanokss@khaki.plala.or.jp



はじめの一步は“場の提供”から

実践クラブ⑧

NPO 法人総合クラブとさ（高知県）

これまでクラブとして障がい者対象のプログラムを実施した経験はない。県立障がい者スポーツセンターを仲介役に、あらたに立ち上げられた精神障がい者フットサルチームの活動場所を、クラブが提供するかたちで事業を実施。クラブ側は受付業務や運営サポートを受け持つほか、元Jリーガーのクラブスタッフが技術指導にあたった。



本事業での取り組み内容

- 取り組んだ障がいの種別
精神障がい
- 実施した種目
フットサル
- 参加した人数（1回あたり）
約9人
（指導者、サポートスタッフ約8人）
- 本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数
指導者2人、サポートスタッフ7人

クラブ概要

- 所在地（所在地の人口）
土佐市（2万5千人）
- クラブ設立年
2005年12月
- クラブ会員数（2014年末現在）
650人
- これまでの障がい者スポーツへの取り組み
クラブとしての障がい者向けのプログラムは実施していない。イベント等で車いすを利用したレクリエーションを実施している
- ホームページアドレス
<http://www.clubtosa.or.jp/>
- 事務局住所
高知県土佐市高岡町甲2165-1
- 電話・FAX 番号
電話：088-852-4162
FAX：088-852-4179
- メールアドレス
sogo@clubtosa.or.jp



クラブ内の障がい者スポーツ指導者を活用

実践クラブ⑨

NPO 法人佐土原スポーツクラブ（宮崎県）

2012年から障がい者スポーツに取り組み、クラブスタッフ4名が障がい者スポーツ指導者資格を取得している。本事業では県障がい者スポーツ指導者協議会にも協力してもらい障がい者へのスポーツ指導等に関する研修会を開催。有資格指導者にとっては自らの指導法を再確認する機会として、またボランティアスタッフにとっては「私も資格を取得したい」と意欲を持つ契機となった。



本事業での取り組み内容

- **取り組んだ障がいの種別**
知的障がい
- **実施した種目**
ターゲット・バードゴルフ、ドッチビー、バドミントン、グラウンド・ゴルフ、ティーボール、風船バレー、カローリング、ストライクボウリング、スカットボール、ディスクゲッター9、輪なげなど
- **参加した人数（1回あたり）**
約17人
(指導者、サポートスタッフ約10人)
- **本事業に参加した指導者、サポートスタッフの数**
指導者6人、サポートスタッフ10人

クラブ概要

- **所在地（所在地の人口）**
宮崎市佐土原町（3万3千人）
- **クラブ設立年**
2007年2月
- **クラブ会員数（2014年末現在）**
354人
- **これまでの障がい者スポーツへの取り組み**
文部科学省“地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト”で、地域課題の解決策として障がい者スポーツに取り組む（平成24～25年度）
- **ホームページアドレス**
<http://www.sadowara-sc.com/>
- **事務局住所**
宮崎県宮崎市佐土原町下田島19276-3
- **電話・FAX 番号**
電話：0985-73-4442
FAX：0985-71-1740
- **メールアドレス**
sadowara-sc@san.bbiq.jp



これならできるよ!!

— 障がい者と楽しむスポーツ・レクリエーション —

一般に“障がい者スポーツ”という呼び名で紹介されることがありますが、「障がい者のための特別なスポーツ種目」があるわけではありません。

総合型クラブで一般的に行われている卓球、バレーボール等の球技、ジョギングやウォーキング、ダンスといったプログラムも、

ちょっとした工夫やアレンジをすることで障がい者も健常者も一緒に楽しめます。

その意味では、すべてのスポーツ種目が“障がい者スポーツ”と言えるかもしれません。

今回の事業では9つのモデルクラブが、参加者の障がいの種別や年齢などに応じてさまざまな種目を実践しました。その中から、皆さんのクラブでも比較的簡単に実践できそうなものを、実施上の注意・工夫と併せていくつかご紹介します。

ご注意ください!

このコーナーで紹介する〈行う際の注意・工夫〉は、主にモデルクラブでの取り組みをまとめたものです。実施にあたっては、障がいの程度や状態は一人一人異なるため、障がい者やその保護者とコミュニケーションを図りながら、その人にふさわしいサポートや工夫とはどのようなものか、考えながら進めていきましょう。

▶ 用具がなくてもできる!! ◀

ダンス

音楽に合わせてからだを動かす「ダンス」は、堅苦しいルールや決まりがなく、知的障がいや発達障がいの方にも親しみやすい種目の一つです。介助（保護）者にも一緒に参加してもらえれば、より楽しいスポーツの体験となるでしょう。

【行う際の注意・工夫】

- ▶ 比較的軽度の障がい者（もしくは健常者のサポートスタッフ）に振り付けのリード役になってもらうと、皆が踊りを覚えやすくなります。
- ▶ 障がいの状況によっては、思うとおりの動きができないこともあります。振り付けどおりの踊りにこだわらず、自分なりに楽しめば十分だと伝えましょう。
- ▶ 曲によっては「この曲はキライ」という障がい者が出てくるかもしれません。無理に参加をすすめず、休んでもらうといいでしょう。
- ▶ ドラム（太鼓）、タンバリン、カスタネットなどの打楽器を使ったリズム運動も楽しめます。





施設がなくてもできる！！

ランニング、 ウォーキング

特別な施設を必要としないランニングやウォーキングは、比較的簡単に実施でき、活動量も多く、「とにかくからだを動かしたい！」障がい者の皆さんにおススメです。日頃の運動頻度や年齢、体力、障がいの種別に応じて、ランニング、ジョギング、ウォーキングと使い分けることで実施できます。

【行う際の注意・工夫】

- ▶あまり無理な動きを要求せず、「気持ち良かった!」、「またやりたい!」と思う程度にとどめることが、継続して活動に参加してもらう上でのポイントになります。
- ▶運動中は、こまめに水分補給できるよう、配慮しましょう。
- ▶身体障がい者、足腰に不安のある高齢者でも、ポール（ストック）を杖代わりに使用することで、ウォーキングを楽しむことができます。
- ▶車いすの方でも、自分で漕いだり、介助者に押しってもらうなどの方法で参加することは可能です。その場合には、下見をして急こう配や段差があるコースは避けるようにしましょう。
- ▶屋外のコースを使う場合、トイレの場所を確認しておく役立ちます。

▶ 少人数でもできる！！ ◀

卓球、 バドミントン

多くの総合型クラブで定期プログラムに取り入れられている卓球やバドミントンは、障がい者にもなじみが深く、楽しめる種目です。仮に参加人数が少ないときでも、サポート役がいれば十分対応できます。

【行う際の注意・工夫】

- ▶ その種目を経験したことがない障がい者が対象の場合、ある程度経験のある会員やサポートスタッフが相手方になるよう組み分けするとスムーズです。
- ▶ 知的障がい者の場合には、慣れてくるまでは試合形式にする必要はありません。打ちやすいところへ返し、できるだけラリーに集中することを優先しましょう。
- ▶ 高齢者の場合、手を高い位置まで上げた拍子に後ろへ転倒するおそれがあります。いすに両足を開いて座った状態でプレーすると安全に楽しむことができます。





▶ ゲーム形式で楽しくできる！！ ◀

卓球バレー

卓球バレーとは、卓球台を挟んで1チーム6人ずつで卓球台を囲み、平らな板を使ってバレーボールのように3回以内で相手コートに金属球の入ったピンポン玉（市販）を返すスポーツです。いすに座って行う種目なので、車いすの方も健常者も同じ条件で一緒に楽しむことができます。

【 行う際の注意・工夫 】

- ▶ 卓球台がなくても、テーブルをいくつか並べれば代用できます。ラケットは、ペットボトルでも代用可能です。
- ▶ 通常のピンポン玉でもプレーできますが、視覚障がい者が参加する場合は金属球の入ったボールを用意しましょう。
- ▶ プレー自体の楽しさとともに、味方をどのように配置するかなどを考える“作戦タイム”もまた盛り上がります。障がい者とコミュニケーションを図りながら一緒に楽しみましょう。
- ▶ 障がい者の種別、状態に応じて、チームの人数やルールを変えて行いましょう。

▶ ゲーム形式で楽しくできる！！ ◀

ソフト バレーボール

通常のバレーボールとは異なり、ゴムやビニール製の柔らかいボールを使って行うソフトバレーボールは、味方へパスを出しやすく、ボールが当たってケガをする心配も少ないので、安心して障がい者や中高年層も楽しめる種目です。

【 行う際の注意・工夫 】

- ▶ 正式なルール上は1チーム4人とされていますが、参加人数や障がいの程度などに応じて、自由に変えてもOKです。両チームが同人数でなくても良いでしょう。コートの広さを変えることで調節をはかる方法もあります。
- ▶ バレーボールのプレー経験がない参加者が多い場合、最初にボール代わりの風船を使って慣れてもらうとより参加しやすくなります。
- ▶ 実際のプレーを始めてみて、3回で相手コートに返すのが難しいと感じたら、ネットの高さを変えたり、「4回までOK！」にするなど、柔軟に対応するとラリーが続いてより楽しめます。





全国障害者スポーツ大会の
種目もできる！

フライング ディスク (アキュラシー)

フライングディスク (円盤) は、ドッジビー (柔らかいディスクを使って行うドッジボール形式の種目) などさまざまなスポーツに活用できます。アキュラシーは、離れた円形の標的めがけてディスクを投げ、内側を通過した回数を競う種目で、全国障害者スポーツ大会でも行われています。

【行う際の注意・工夫】

- ▶ 全国障害者スポーツ大会では、すべての障がい者が同じ条件 (距離5mまたは7m) でプレーしていますが、障がいの程度に応じて投げる距離を工夫すると、皆で楽しめるでしょう。
- ▶ 個人戦のほか、チームをいくつか作って団体戦を行っても盛り上がります。
- ▶ 競技ではフープ (輪) を目標に投げますが、1から9の数字が書かれたターゲットボードを使ってビンゴなどのルールを加えても良いでしょう。ゴルフのように、目標物にたどり着くまでの投げる回数を競う方法もあります。

▶ パラリンピックの種目もできる! ◀

ボッチャ

ボッチャは、2つのチームが目標（白いボール）に向けて赤いボールと青いボールを6球ずつ投げ、どちらがより目標に近づいたかを競うスポーツで、パラリンピックの正式種目の一つです。

もともと重度脳性麻痺や四肢重度機能障がいの人たちのために考案されたスポーツで、ボールを手で投げられない人でもスロープ状の道具を使って目標にボールを近づけるなどの工夫によって、参加できるようになっています。

敵のボールに当ててはじき出したり、目標のボールに当てて自分たちの有利な位置へ動かしたりできるなどゲーム性、戦略性が高く、障がいのある人もない人も一緒になって楽しめるスポーツです。

【行う際の注意・工夫】

- ▶ 正式な競技ルールではコートや順番ごとに投げる位置などが決められていますが、ルールを厳密にあてはめる必要はありません。
- ▶ 車いす利用の方が投げる場合、勢いあまって転ばないように近くでサポートしましょう。
- ▶ ゲームを始める前に、体操で使うフープなどを利用して大きな目標へ向けて投げる練習からスタートすると、投げる距離感をつかみやすくなります。
- ▶ 活動量がそれほど多くない種目です。参加者の年齢や障がいの状態によっては、体操やいすに座ったままできる筋力トレーニングなどの種目をプラスしてもよいでしょう。



ここで紹介した種目はごく一部です。障がい者スポーツ関連団体等に問い合わせながら、いろいろな種目にチャレンジしてみましょう。

障がい・障がい者スポーツをもっと知りたい人に —— お役立ちサイト

1 障がい者スポーツに関する情報サイト

- ① 障がい者スポーツに関する国の取り組みを参照できる
文部科学省ホームページ 障害者スポーツの推進
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/suishin/index.htm
- ② 障がい者スポーツ専用施設及び優先利用施設の設置状況とその概要、利用者数等を調査
笹川スポーツ財団『障害者スポーツ施設に関する研究』2011
http://www.ssf.or.jp/research/report/pdf/2010_sports.pdf
- ③ 本事業関連ページの他、障がい者も楽しめるレクリエーション種目が紹介されている
公益財団法人日本レクリエーション協会ホームページ
<http://www.recreation.or.jp/>
- ④ 障がい者スポーツの歴史や協会情報（都道府県等障がい者スポーツ協会・指導者連絡協議会連絡先）、各種大会情報、指導者（講習会・研修会）情報等、役立つ情報が満載
公益財団法人日本障がい者スポーツ協会ホームページ
<http://www.jsad.or.jp/>

[参考] 全国の総合型クラブに関する情報はここで

公益財団法人日本体育協会ホームページ
<http://www.japan-sports.or.jp/>





楽しみを増やしましょう あなたのために！ みんなのために！！

いまこの瞬間も、わたしたちは障がいの有る無しを問わず、みんな同じ時代に生きています。でも、健常者よりは少し不便で、少し多くの努力や勇気を求められる障がい者（児）の皆さんの暮らしは、残念ながら健常者と同じ質の楽しみを手にてできていないようです。「スポーツ」もその一つといえます。

「大切なものは私が失ったものではなくて、私が今持っているものです」—— 2013年9月、オリンピック・パラリンピック招致の最終プレゼンテーションで、佐藤真海さんはそう語りました。スポーツを糧に、逆境をはね返したパラリンピアンという言葉にあるように、「ありのままの自分」を本人も周りも受けとめて、より豊かな日々を目指すことはスポーツの輝きをさらに増すことにつながりそうです。

* * *

多くの楽しみを秘めた、障がい者の皆さんとのスポーツ活動は普段想像しているほどには難しくはありません。このガイドブックの最大の目的は、そのことを総合型クラブの皆さんに理解してもらうことでした。では最後に、おさらいを。



●心配するより「はじめの一步」を踏み出そう

スポーツは障がい者と健常者をつなぐことができます。特別な施設も用具も必要ありません。種目もルールも柔軟に工夫して、まず実施してみることが大切です。

●地域にたくさんいますよ「相談相手」

障がい者・障がい者スポーツ関連の団体やそのネットワークは、皆さんの先輩たちです。困ったらいつでも相談に乗ってくれますよ。

●専門の「障がい者スポーツ指導者」も

全国に2万人を超える専門の障がい者スポーツ指導者が養成されています。各地の障がい者スポーツ協会等がその情報源となって紹介もしてくれます。

●地域ぐるみの活動にしていきましょう

障がい者の皆さんと一緒にスポーツを楽しむ機会をどんどん増やしましょう。地域の団体や大学、クラブとその周りの人たち、皆がサポートし合って地域ぐるみの活動に。

平成 26 年度健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業 (地域のスポーツクラブにおける障害者スポーツの導入)

協力者会議委員 (敬称略)

座長 松尾 哲矢 (立教大学 コミュニティ福祉学部教授)
委員 浅野 祥三 (公益財団法人日本レクリエーション協会 常務理事)
小林 寛 (公益財団法人日本体育協会 地域スポーツ推進部長)
澁谷 茂樹 (公益財団法人笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所主任研究員)
野村 一路 (日本体育大学 体育学部教授)
水原 由明 (公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 スポーツ推進部長)
若山 浩彦 (全国障害者総合福祉センター [戸山サンライズ] 養成研修部養成研修課課長)

実務会議メンバー (敬称略)

松尾 哲矢 (立教大学 コミュニティ福祉学部教授) ※協力者会議 座長
安藤佳代子 (立教大学コミュニティ福祉学部助教)
石黒 考明 (公益財団法人日本体育協会 地域スポーツ推進部クラブ支援課係長)
和 秀俊 (田園調布学園大学 人間福祉学部講師)
清水 一巳 (千葉敬愛短期大学 現代子ども学科講師)
滝澤 幸孝 (公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 スポーツ推進部スポーツ推進課長補佐)
松澤 淳子 (早稲田大学スポーツビジネス研究所 招聘研究員)

公益財団法人日本レクリエーション協会

小川真佐子 (全国事業・生涯スポーツ推進チーム)
植田 尚史 (全国事業・生涯スポーツ推進チーム)

※所属は、2015年3月31日現在

CLUB for ALL 地域スポーツクラブへの 障がい者スポーツ導入ガイドブック

平成 27 年 3 月 31 日

編集発行 公益財団法人日本レクリエーション協会
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階
印刷 広研印刷株式会社

本ガイドブック掲載の文章、写真、イラストの無断転載を禁じます。



公益財団法人 日本レクリエーション協会

文部科学省委託事業

「健全者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業」
(地域のスポーツクラブにおける障害者スポーツの導入)