

スポーツ指導に携わる方に読んでいただきたい

障害のある方への スポーツ指導・関わり方 入門ハンドブック

－ パラスポーツが持つ可能性 －



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、パラスポーツについて「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」、「これからもパラ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ともに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。

また、運動の苦手な方への指導や、子ども・高齢者への指導等、指導の対象や範囲の拡大も見込まれます。

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～2021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いたします。

スポーツの定義

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、本ハンドブックでは、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。

障害のある方の定義

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。

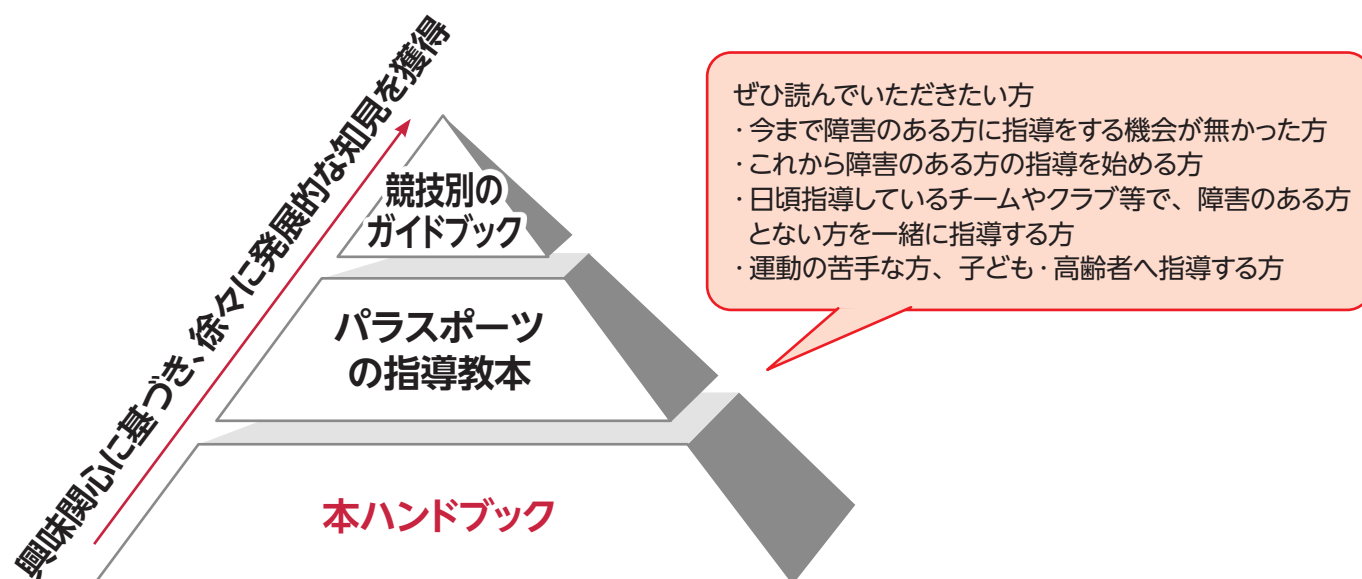
なお、知的障害と発達障害については、米国精神医学会の診断・統計マニュアル第5版（DSM-5）では、知的障害と発達障害の双方が神経発達症に分類されていることから、本ハンドブックでは並記しています。

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
パラ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

i パラ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 パラスポーツの基本	5
スポーツを実施する効果	6
パラスポーツの現状	7
第二章 障害のある方へのスポーツ指導の入口	9
スポーツを指導する際の心構え	10
スポーツを実施するための環境整備	11
スポーツを実施するための工夫	12
指導対象者とのコミュニケーション	13
障害のある方へのスポーツ指導のメリット	14
各障害の特徴や実践例を知りたい方はこちら	
第三章 障害のある方へのスポーツ指導の実践（障害の特徴や指導方法、安全管理）	15
各障害に関するページの活用イメージ	17
肢体不自由	18
視覚障害	20
聴覚障害	22
内部障害	24
知的障害・発達障害	26
精神障害	28
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）	30
【コラム】 インクルーシブなスポーツ実施環境整備に向けた事例	31
【コラム】 室伏長官がアスリートの能力の秘密に迫る！	32
【コラム】 パラスポーツが持つ可能性	34
パラスポーツの参考情報	37
Q & A	38
参考文献	41

第一章

パラスポーツの基本

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**。これにより、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なくなるケースが見受けられるため、**生活の質（QOL：Quality of Life）**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
- 脳性麻痺等の影響により身体の動きに制限があることで、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

i 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 -」

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」



※褥瘡^{じよくそう}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。

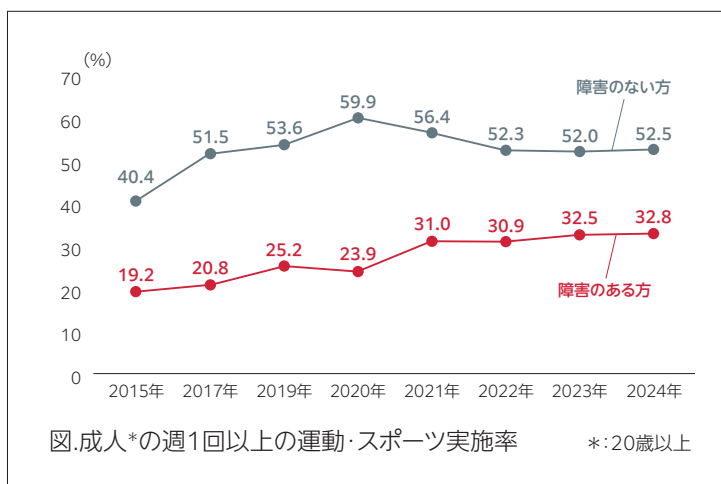
パラスポーツの現状

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、約 20% 低い状態であることが報告されています（図）。また、障害のある児童の約 20%が、体育への参加頻度が低いといったことも報告されています。

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。



以下を基に作成

スポーツ庁令和 6 年度「スポーツ実施状況に関する世論調査」

スポーツ庁令和 6 年度「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」

2 パラスポーツの指導者は約 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、日本スポーツ協会の公認スポーツ指導者は約 72 万人^{※1}であるのに対し、日本パラスポーツ協会の公認パラスポーツ指導者は約 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（2024 年 10 月時点）

※ 2：日本パラスポーツ協会の公認パラスポーツ指導者数（2024 年 3 月時点）

i 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

障害のある方への スポーツ指導の入口

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」** 実施環境を整えます。

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、一連の流れで同じ考えのもと、環境を整えます。

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るが、**「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

i 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 -」
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、一連の流れ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。

i 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 -」
第 10 章「安全管理」

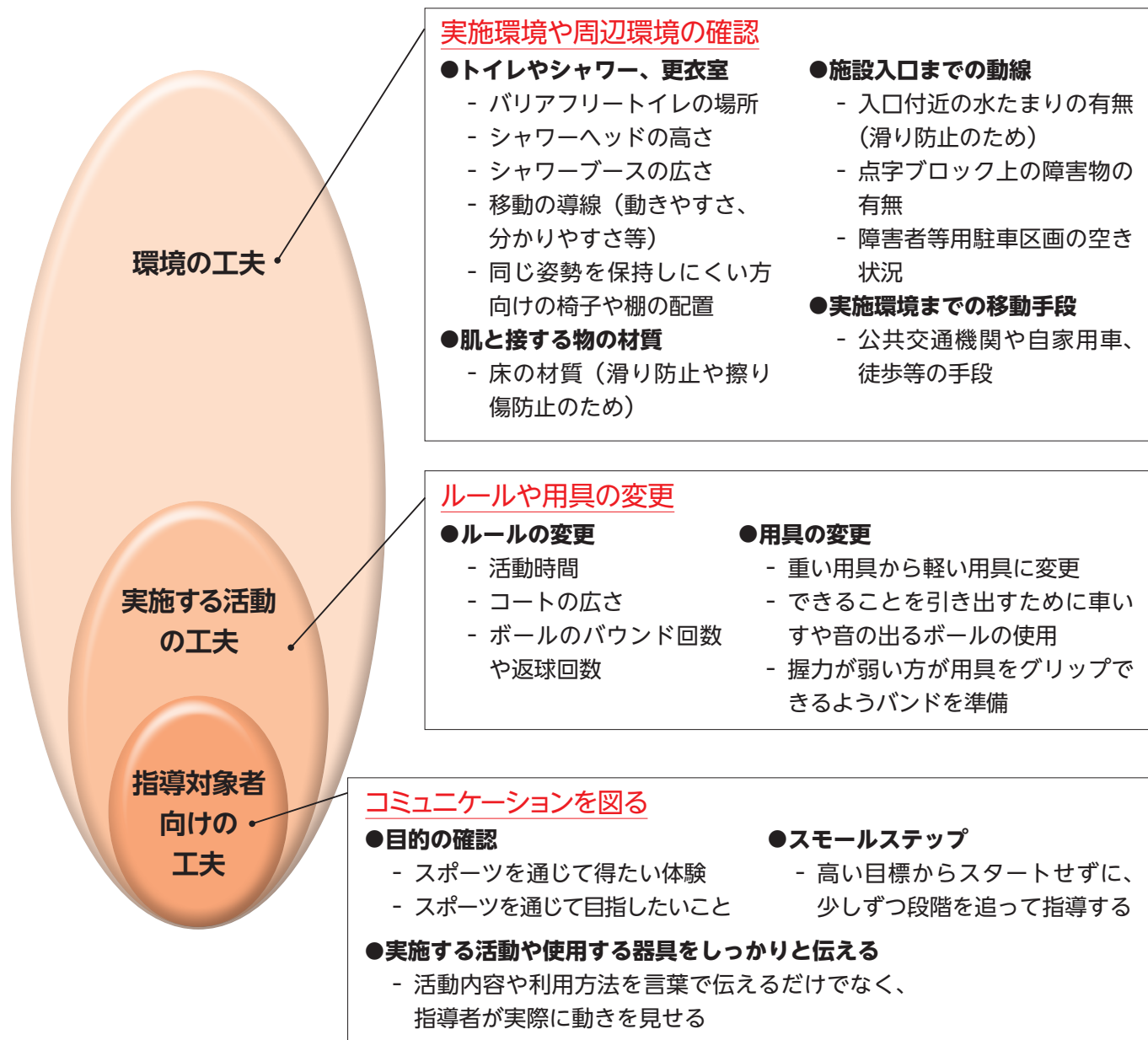


特定非営利活動法人 Sports Safety Japan
「スポーツが安全に行える環境にするために必要なアクションとは？」



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、工夫の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。

i 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」



東京都生活文化スポーツ局
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
 - 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。危ない場面を回避するために、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」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となります。

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

障害のある方への 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運動機能や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。

- 運動障害や言語障害、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、心疾患等の合併症が見られる方もいます 等

脳原性の障害

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いる方や、補装具や杖、車いす等を用いる方もいます
- 麻痺の状況によっては、筋肉の緊張（つっぱり）が強く、腕や足が曲がったままになる方もいます
- 知的障害や内臓疾患を有する方もいます
- 手足などの体の部位が、自分の意図とは関係なく動いてしまう方もいます 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。

- 脳の損傷により、言語や記憶、注意、情緒（感情の変化など）といった認知機能の障害を抱えている方もいます
- 外見からは分かりにくい障害であるために、周りの人から十分に理解を得ることが難しく誤解されてしまうことがあります

切断・欠損・関節機能障害

事故や病気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
 - 動きのバランスが悪い
 - 関節可動域が狭い 等

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^{きんき}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、転落に注意する
- 立ち姿勢を保持しづらい方は、転倒に注意するとともに、周囲に掴む器具（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
- 体温調節が難しい方もいるため、寒い環境では、凍傷や低体温にも注意する
- 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注意する

4 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・原則に違いはありません。

関節の可動域や筋力等は個人によって差があるため、指導対象者の特徴に合わせて指導を行いましょう。

📣 周囲の方と協力しながら、疑似体験をしてみましょう。

指導者自身も車いすに乗ったり、足や手を固定した状態でスポーツを実施することで、障害の特性への理解が進み、より効果的な指導を行うための指導内容の工夫に役立つこともあります。

i 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)



東京都生活文化スポーツ局 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



視野の中心部しか見えない



視野の周辺部しか見えない

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

4 指導者へのメッセージ

📣 周囲の方と協力しながら疑似体験をしてみましょう。

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。

📣 必ず事前に身体接触について確認し、承諾を得ましょう。

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。

📣 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。

i 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)



東京都生活文化スポーツ局 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、発声ができているにもかかわらず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は、まず障害の特徴を確認しましょう。

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
 - 指文字
 - 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、照明のON/OFF、振動を起こす等、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適切に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
- 指導対象者に説明をしている時には、周囲の人も指導対象者が聞き取りやすい環境を作る

4 指導者へのメッセージ

📢 指導対象者が望むコミュニケーション方法を確認しましょう。

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。

📢 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ならない場面もあります。

📢 慣れてきたら、少しずつ指導対象者と手話や指文字でコミュニケーションをとってみましょう。

i 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)



東京都生活文化スポーツ局 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、様々な病気や慢性疾患などにより内臓の機能に障害がある状態を指しています。

外見からは分かりにくい不便さを抱えていることを理解しながら、コミュニケーションを図ることを心がける必要があります。

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}膀胱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^{ぼうこう}膀胱を使用している方（オストメイト）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。

医師からの指示を確認する

- スポーツの実施に関する指示や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

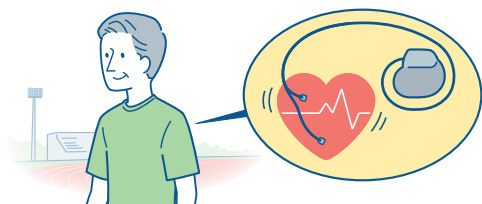
- 指導対象者の障害の特徴や日頃の活動量を踏まえて、適切な強度で運動する
- 体調の変化が無いが、指導対象者の顔色を観察する

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（右図）

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		

4 指導者へのメッセージ

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。

障害について教えていただけないケースもあります。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。

i 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)

東京都生活文化スポーツ局 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

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

限局性学習症 (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

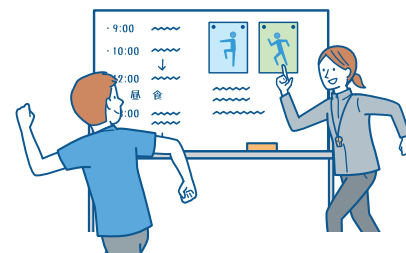
得意なことを把握する

- 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

障害の特徴や指導対象者の身体的な特徴等を把握しましたら、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。

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
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るため、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 - 短い間隔で発作を繰り返す - 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



4 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。

🔥 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。

i 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)

東京都生活文化スポーツ局 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）、作為体験（自分が他人から操られている）、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
- ストレスが苦手な方で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

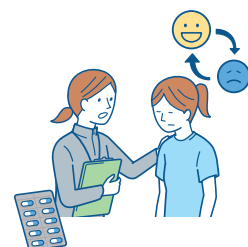
精神障害の方を指導する際には、まず、医学的な情報やスポーツを実施する目的を確認しましょう。

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重要



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

4 指導者へのメッセージ

🔥 **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。**

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。

🔥 **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。**

i 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)

東京都生活文化スポーツ局 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)

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。

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のかを確認する

肢体不自由

日頃使用している用具や補助具(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



伝え方を工夫する

内部障害

日頃の心拍数や血圧との違いを確認する



当日の服薬の有無や影響を確認する

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



当日の服薬の有無や影響を確認する

ポイント③

指導対象者が実施したい内容や確認したいポイントを踏まえ、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・スポーツを実施する

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

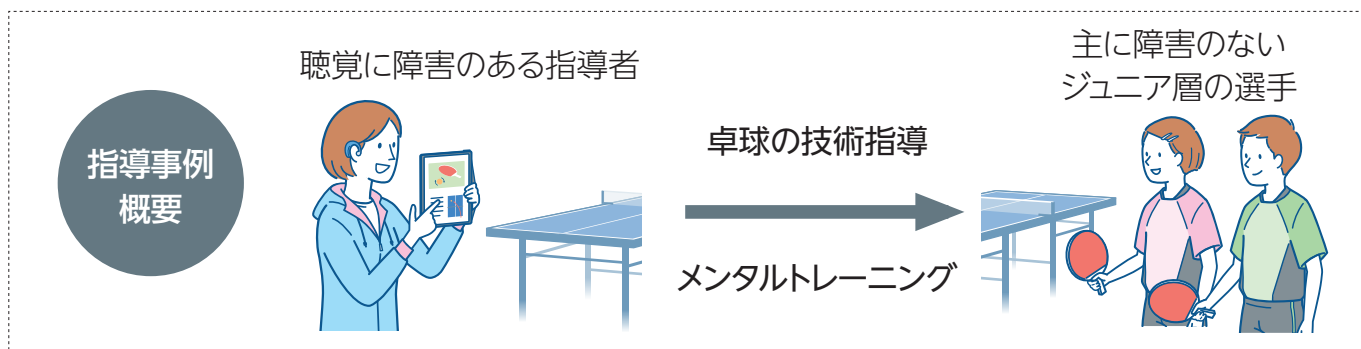
i それぞれのライフステージにおいて、最高の能力を発揮できる状態(ライフパフォーマンスの向上)に向けた、「目的をもった運動・スポーツ」について詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう!

Sport in Life 「『目的を持った運動・スポーツ』とは?」



コラム インクルーシブなスポーツ実施環境整備に向けた事例

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。



指導対象

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で指導を開始しました。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した。

指導をはじめたきっかけ

卓球教室に参画したきっかけは、教室を運営する方に誘われたことです。

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りますが、障害の特性により、私自身は音声によるコミュニケーションが困難です。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分からず、難しい場面もありました。

その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りました。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りました。

そのほか、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ます。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ます。

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ます。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ますが、実際の動きを観察することで気付くことも多いです。

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ります。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ります。

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りました。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考えています。

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きました。

室伏長官がアスリートの能力の秘密に迫る！ —インタビューから見てきたスポーツ指導のためのヒント—

アスリートにお話をお聞きし、どのようにスポーツと向き合っているのか、指導者など周囲の人たちからどのような指導・支援があったのかなどを教えてくださいました。

障害のある方とスポーツで関わり、指導するに当たってのヒントがたくさん詰まった内容ですので、是非参考にしてください。

パリ2024パラリンピック競技大会
金メダリスト

木村 敬一 選手【水泳(先天性視覚障害)】

✓ 木村選手が水泳をしている際に感じていること、工夫していること

- 息継ぎが一つの通過点。息継ぎさえできれば、怖くなくなる。
- 難しいことは、飛び込んだ時の水深の把握。深く潜りすぎたときは、水面まで浮上していないのに手足を動かし始めてしまう。そうならないように、飛び込んだ時の身体の角度から深さを把握する。
- 色についてはイメージはない。また、姿勢、動きなどをイメージすることは難しい。そのため、匂いや音、身体で感じる感覚からイメージを構築する。水が流れていく感覚を手や腕などの身体から感じ、進んでいる感覚を感じる。
- 全力で泳いでいるとき、進んでいる方向はロープを触って確認する。ロープがないところでは、指先や腕の方向から判断する。
- 泳いでいる距離感は、ストローク数（腕をかいいた回数）から判断する。
- あらかじめ動き方を教えてもらって、イメージを作って、実際に泳いで、外から見た動きを教えてもらって、フォームを習得・修正する。



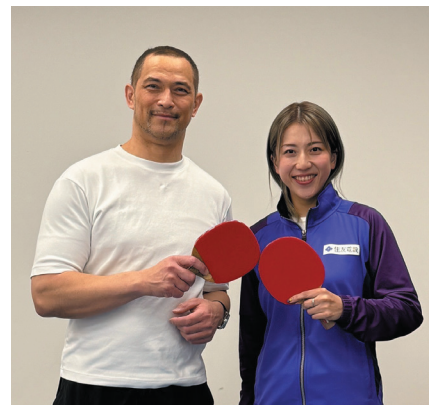
室伏長官と木村選手

✓ 木村選手が分かりやすいと思う、指導・アドバイス例

- フォームの習得や修正のための指導には、漠然としたものではなく、動作を一つ一つ分解して、コマ送りにするなど具体的にかつ細かく教えてもらおうとわかりやすい（身体のどこを動かすのか、その時の位置、角度など）。
- 腕の動きを教えてもらうときには足の動き等も教えてもらうなど、他の部位の動きも併せて教えてもらえると全体のイメージを作りやすい。

✓ 亀澤選手が卓球をする際に感じていること、工夫していること

- 動作の習得や修正には視覚情報が重要(撮影した動画を活用)。
- 振動から音を感じる。音の高低は、振動の大きさから認識している。低い音は振動がかなり大きく感じる。振動からリズムも感じることができる。
- 卓球のボールのマークの動きから、スピードだけではなく、回転方向なども判断する。
- 動作の習得にはまず補聴器をつけてから始める。その後、補聴器を外して再度同じことを行う。失敗した時には、再度補聴器をつけて行って、修正する。



室伏長官と亀澤選手

✓ 亀澤選手が考える、コミュニケーションの取り方のポイント・コツ

日常生活の場面

- マスクをしていると相手の表情や口の動きが読み取れないため、可能であれば**マスクを外してコミュニケーションをとるとよい**。難しければ**筆談音声認識アプリ等**を使用するとよい。
- 大人数での打ち合わせは、どこで、誰が話しているのか分からないまま進んでしまうことが多い。そのため、**前もってポイントを教えてもらったりしている**。

スポーツ指導の場面

- 口を大きく開ける、見振りを入れてコミュニケーションを取る**。
- 動作は**身体の使い方を具体的かつ端的に**伝えとよい。ラケットの向きや角度、スピード、力を入れる部位や身体の軸といったフォーム等を伝える。
- 複数人での練習やチームスポーツの試合などでは、こまめに**アイコンタクト**を取るよう認識合わせする。

スポーツ指導のためのヒント

📣 コミュニケーションの取り方は、人によって異なることを留意しましょう!

コミュニケーションを通じて、指導対象者の障害の特徴や指導対象者が自身の心身の機能をどのように捉えているかを把握しましょう。

また、指導対象者にとって、伝わりやすいコミュニケーション方法を模索してみましょう。

i 室伏長官のアスリートへのインタビューの様子は、以下のウェブサイトから視聴できます!

スポーツ庁ウェブサイト「障害のある方へのスポーツ指導・関わり方 入門ハンドブック」



パラアスリートには、競技で活躍するまでに至った、「**環境に適応しながら独自の能力を発展している知見**」があり、パラスポーツには、その人が持つ特性を活かして、新たな環境に適応する能力を開拓するという、可能性があるといえます。

新たな環境への適応は、パラリンピアンなど、一部のトップアスリートだけに限られるものではなく、一般のパラスポーツを実施する人にも通ずるものです。これらの知見がひいては障害の有無に関わらず、**幅広い人々の生活にも貢献できるのではないかと**考えています。

そのような**パラアスリートの実体験**を、前述したインタビューに加え、スポーツ庁とJAXAの連携協定調印式（令和7年2月19日）で、宇宙分野との連携の可能性を含めて、パラアスリートが自ら語っていますので、ご紹介します。

木村 敬一 選手【水泳(先天性視覚障害)】

パリパラリンピック水泳日本代表



- 方向等を目で見て確認することはできないが、**手先の感覚でまっすぐを感じることができ**る。これは、視覚情報がない中で、他の感覚を使って、**新たに能力を開拓した知見**だと感じる。
- パラアスリートは、一般的なアスリートが行うトレーニングに加え、新たな機能や感覚という機能を研ぎ澄ませて、それらを開拓し、ポテンシャルを広げている。
- 水中では重力の影響が軽減し、肢体不自由などの障害のある人が、陸上では歩きにくくても、水中では動きやすくなることもある。宇宙でも同様のことが起こる可能性がある。

川村 怜 選手【ブラインドサッカー(後天性視覚障害)】

ブラインドサッカー® 男子日本代表



- ブラインドサッカーでは、**ボールの音や互いの声を聴いて、コミュニケーションをとることで、自分たちのポジションや位置などを示し、空間を認知し、状況を把握してプレーする。**
- サッカー選手は主に視覚で得た情報から、ブラインドサッカー選手は主に聴覚からイメージを作り、それに基づいて判断、行動を決定する。このプロセスは、**情報源が視覚情報なのか、聴覚情報なのかの違いであって、インプットされた情報から頭でイメージし、判断して実行するプロセスは両者で大きな違いはない。**

スポーツ庁と JAXA の連携定調印式

(調印式の概要と趣旨)

人類の活動の可能性を広げる宇宙開発利用の取組と、地上において人類の心身能力の極限と心身の豊かさを実現するスポーツの取組が互いに知見を共有し連携することは、互いの活動の幅を広げるとともに、**新たな価値の創出**につながる。

人類の活動領域拡大に伴う環境適応能力の開拓や地上における人類の心身能力の開拓など様々な知見の蓄積、得られた知見を持続的な有人宇宙活動やスポーツに活用することで、宇宙開発利用やスポーツの発展、さらには**活動の幅を広げ、社会・国民に新たな価値を提供**することを目的に、連携協定を締結(令和7年2月19日)。



右より、川村 怜選手(ブラインドサッカー®男子日本代表)、木村 敬一選手(パラ水泳日本代表(パラリンピック金メダリスト))、室伏 広治氏(スポーツ庁長官)、山川 宏氏(JAXA 理事長)、野口 聡一氏(立命館大学特命学長補佐)、金井 宣茂氏(JAXA 宇宙飛行士)。

野口 聡一 氏【立命館大学特命学長補佐】



- スポーツにおける燃え尽き症候群や落ち込んだメンタルに対するアプローチは重要。このメンタルの問題は宇宙飛行士も同様に抱えていることがある。スポーツと宇宙の連携は、**メンタルに対する問題解決の新たな知見を創出**できる。
- 船外活動中は音がない。一方で、握っている手すりから伝わる振動で音を感じられる。つまり、手のひら、指の先が耳となる。宇宙という制限のある環境でも、人は他の力を使って、失われた感覚を補完する。こういった点は**パラアスリートとも共通**するもの。

金井 宣茂 氏【JAXA宇宙飛行士】



- 宇宙生活は、社会から隔絶された孤立・閉鎖空間であり、ここで長期間過ごすことはメンタルに負担がかかることから、その解決策が重要。**孤立・孤独、メンタルヘルスといった社会問題に対して、宇宙分野の知見や健康管理技術は多くの人たちの生活をよりよくすることに活用**できる。
- スポーツ選手のメンタルヘルスの向上は最高のパフォーマンスを発揮するために重要。宇宙飛行士も、船外活動において、相当なプレッシャーを感じる。スポーツ選手のメンタルトレーニングや心理学的なサポートは、**宇宙飛行士のメンタルヘルスの向上に活用**できる。

i スポーツ庁とJAXAの連携協定調印式の様子は、
以下のスポーツ庁 YouTube チャンネルより視聴できます！

スポーツ庁 YouTube チャンネル

木村選手・川村選手・野口氏・金井氏のコメント：34:05～



パラスポーツの参考情報

Q&A

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？

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。**

i 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 -」



障害のある方への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？

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、**障害のある方への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。

i 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 -」（税込2,500円）



※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。

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。

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。**

i 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



パラ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？

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重要なため、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。

i 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ポーツ協会「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ポーツ協会
「障害区分」



日本パラリンピック委員会
「クラス分け」



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」



Q&A

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？

障害のある方への指導経験を有する方に相談してみることが提案します。

全国様々な地域に、パラスポーツの施設（パラスポーツセンター等）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パラ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。抱え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よ。

i 全国のパラ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「パラスポーツ競技団体協議会」



その他、パラ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」



障害のある方へ指導する際に、取り入れるべきエクササイズの例はありますか？

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。

i 子供向けに立つ、歩く、身体を回す等の基本的な動作を指導する場合には、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」



対象者に合った運動を取り入れたい場合は、楽しみながら取り組むことができる運動を提案してみましょ！

東京都障害者スポーツ協会ポータルサイト「～えらべる!かんたん!～ 健康運動プログラム」



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！

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～」



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」、2023 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
- 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/leader/pdf/qualified/reference/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



スポーツ庁

