

スポーツ庁

「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」について

順天堂大学大学院保健医療学研究科
教授 相澤純也



独立行政法人教職員支援機構

本講義の概要

【時間】 約20分

【全体内容】

スポーツ庁「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」の目的、構成、活用法、他

【到達目標】

- ・自分なりの活用法をイメージしながら聴講できる
- ・演習、発表、まとめをイメージしながら聴講できる
- ・意義・目的、主な読者対象を説明できる
- ・基本的な構成と活用法を説明できる
- ・障害種の主な特徴と、指導のコツ・ポイントを説明できる

第3期スポーツ基本計画

総合的かつ計画的に取り組む12の施策

① 多様な主体におけるスポーツの機会創出

地域や学校における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力向上、体育の授業の充実、運動部活動改革の推進、女性・障害者・働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上 等

④ スポーツの国際交流・国際貢献

国際スポーツ界への意思決定への参画支援、スポーツ産業の国際展開を促進するプラットフォームの検討 等

⑦ スポーツによる地方創生、まちづくり

武道やアウトドアスポーツ等のスポーツツーリズムの更なる推進など、スポーツによる地方創生、まちづくりの創出の全国での加速化 等

⑩ スポーツ推進のためのハード、ソフト、人材

民間・大学も含めた地域スポーツ施設の有効活用促進、地域スポーツコミッションなど地域連携組織の活用、全N Fでの人材育成及び活用に関する計画策定を促進、女性のスポーツ指導に精通した指導者養成支援等

② スポーツ界におけるDXの推進

先進技術を活用したスポーツ実施のあり方の拡大、デジタル技術を活用した新たなビジネスモデルの創出 等

⑤ スポーツによる健康増進

健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進、医療・介護や企業・保険者との連携強化 等

⑧ スポーツを通じた共生社会の実現

障害者や女性のスポーツの実施環境の整備、国内外のスポーツ団体の女性役員候補者の登用・育成の支援、意識啓発・情報発信 等

⑪ スポーツを実施する者の安全・安心の確保

暴力や不適切な指導等の根絶に向けた指導者養成・研修の実施、スポーツ安全に係る情報発信・安全対策の促進 等

③ 国際競技力の向上

中長期の強化戦略に基づく競技力向上支援システムの確立、地域における競技力向上を支える体制の構築、国・JSP0・地方公共団体が一体となった国民体育大会の開催 等

⑥ スポーツの成長産業化

スタジアム・アリーナ整備の着実な推進、スポーツ経営人材育成やスポーツ団体の経営力強化等への支援 等

⑨ スポーツ団体のガバナンス改革・経営力強化

ガバナンス・コンプライアンスに関する研修等の実施、スポーツ団体の戦略的経営を行う人材の雇用創出を支援 等

⑫ スポーツ・インテグリティの確保

スポーツ団体へのガバナンスコードの普及促進、スポーツ仲裁・調停制度の理解増進等の推進、教育研修や研究活動等を通じたドーピング防止活動の展開 等

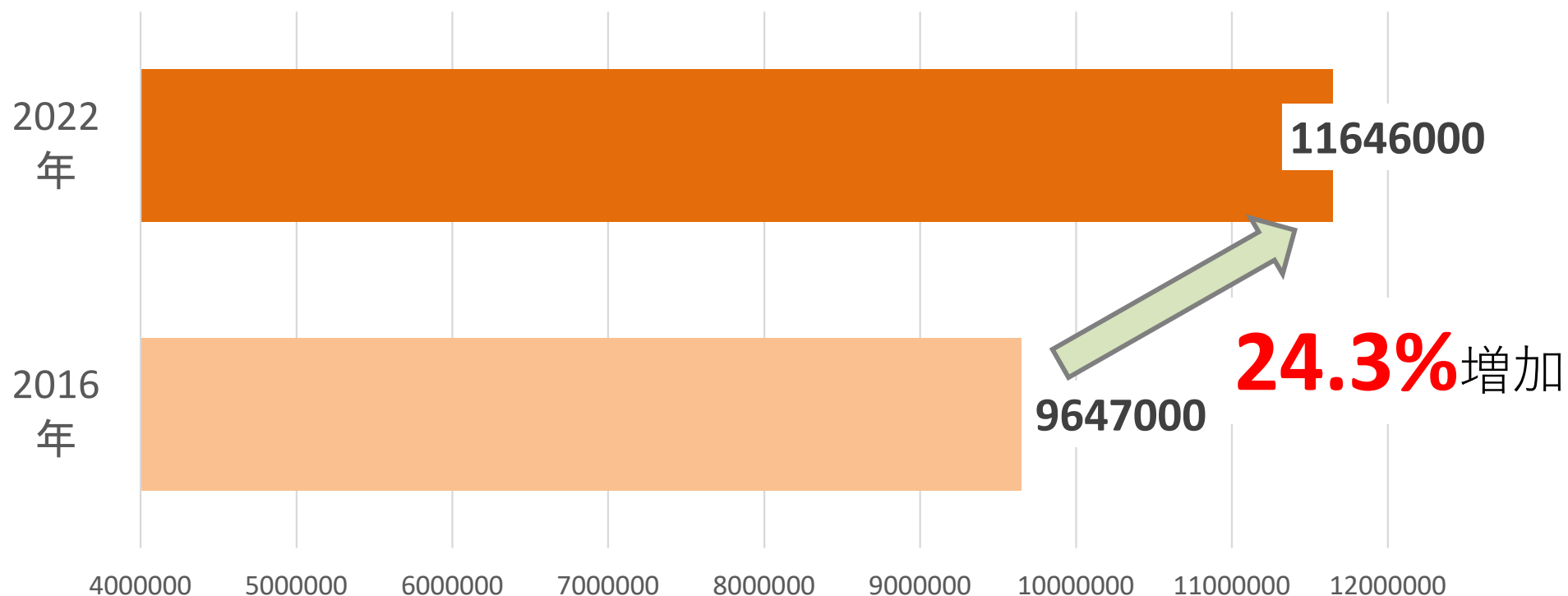
障害のある方の総数

国内の障害のある方の総数

2022年は1164.6万人で、人口の約9.3%に相当。

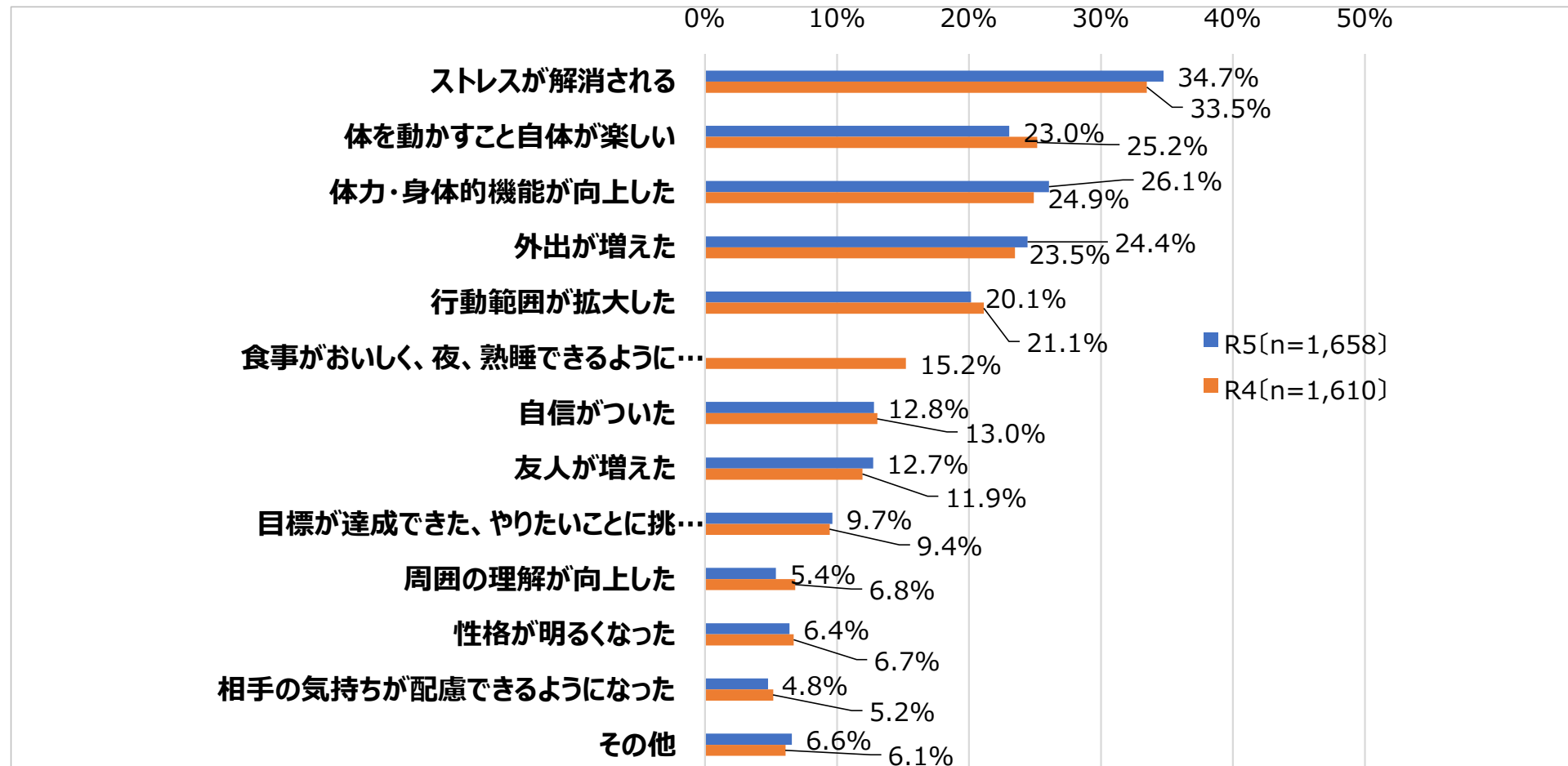
2016年は964.7万人で、障害のある方は5年間で24.3%増加。

厚生労働省、令和4年生活のしづらさなどに関する調査（全国在宅障害児・者等実態調査）



障害のある方がスポーツ等をやってよかったこと（複数回答）

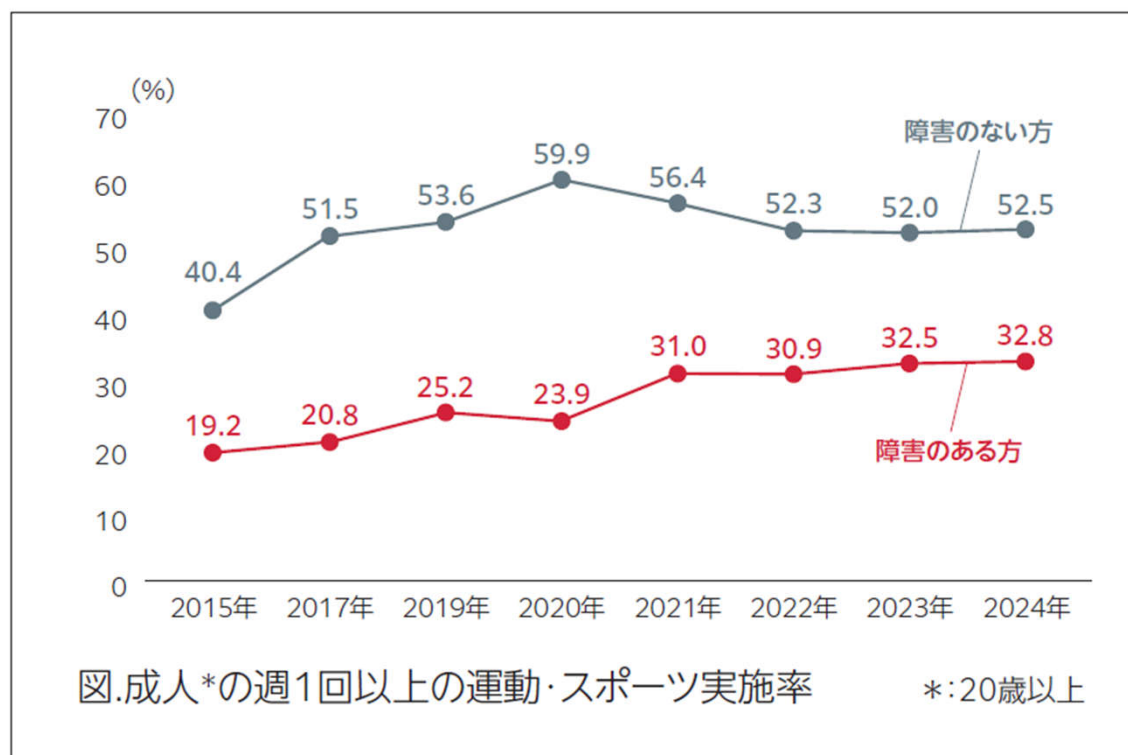
- スポーツ等をやってよかったことは、「ストレスが解消される」が34.7%と最も高く、次いで、「体を動かすこと自体が楽しい」「体力・身体的機能が向上した」「外出が増えた」と続き、スポーツをすることで身体のみならず、精神面についてもポジティブな結果が得られていることがわかる。



（出典）スポーツ庁委託事業「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）」

スポーツの実施率

障害のある方のスポーツ実施率は、障害のない方と比べて、約20% 低い。



・ 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報告も

・ 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

・ 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のでは

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」

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

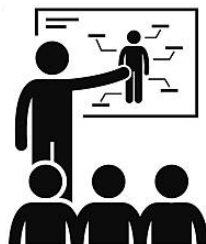
スポーツ指導に携わる方に読んでいただきたい

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

ー パラスポーツが持つ可能性 ー



指導者が持つべき心構え



- ・ スポーツを楽しんでもらう
- ・ 指導対象者の特徴に応じたコミュニケーション

この心構えは、パラスポーツのみならず、
**トップアスリートから一般の方、子ども、高齢者まで、すべての
方への運動・スポーツの指導に重要**

本ハンドブックで学べること

指導者の心構え



- ・ 障害種の知識
- ・ 障害種の特徴を踏まえた指導のコツ・ポイント

ハンドブック作成に関わった有識者委員等

有識者委員 (50音順、敬称略)

委員名	所属	専門性
相澤 純也	順天堂大学	リハビリテーション医学
太田 澄人	長野県障害者福祉センター	知的障害
緒方 徹	東京大学医学部附属病院	リハビリテーション医学
上出 杏里	国立成育医療研究センター	リハビリテーション医学
栗原 洋和	日本スポーツ協会 (R5のみ)	指導者養成
駒田 惇	日本スポーツ協会 (R6のみ)	指導者養成
澤江 幸則	筑波大学	発達障害
瀬尾 泰広	東京都教育庁指導部 (R6のみ)	指導者養成
高山 浩久	東京都障害者総合スポーツセンター (R5のみ)	パラスポーツ
鳥居 昭久	東京保健医療専門職大学	パラスポーツ
中澤 公孝	東京大学大学院 (R5のみ)	リハビリテーション科学
中島 幸則	筑波技術大学	聴覚障害
細川 健一郎	国立障害者リハビリテーションセンター	視覚障害
三上 真二	日本パラスポーツ協会	指導者養成

オブザーバー (50音順、敬称略、R5のみ)

委員名	種目
大西 瞳	陸上
木村 敬一	水泳
手塚 圭太	陸上
豊島 英	車いすバスケットボール

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

スポーツ庁では障害のあるなしに関わらず、指導者が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を習得することで、インクルーシブなスポーツ実施環境の整備の一助となることを目的に「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」を作成いたしました。

本ハンドブックを通じて、様々な障害種の特徴を踏まえた指導のコツ・ポイントを学ぶことができます。また、スポーツをいかに楽しんでもらえるかや、指導を受ける方の特徴に応じたコミュニケーション方法を意識するといった心構えについても学ぶことができ、パラスポーツに限らず、アスリートに加えて、運動が苦手な人、子供や高齢者へのスポーツ指導にも活用可能です。是非ご覧ください。

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

障害のある方へのスポーツ指導・関わり方ハンドブックのダウンロードはこちらから

[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 \(PDF:3.49MB\)](#) 

[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：チラシ版 \(PDF：770KB\)](#) 



室伏長官がパラ・デフ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-

▶ 障害者スポーツ

▶ 障害者スポーツを取り巻く状況

▶ 障害者スポーツの推進に係る各種取組

▶ Special プロジェクト 2020

▶ 文部科学省障害者スポーツ推進タスクフォース

▶ 障害者スポーツ団体への支援・協力について

▶ 障害者のスポーツ活動推進プラン

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop06/list/detail/1379526_00004.htm

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

ー パラスポーツが持つ可能性 ー



障害のある方に初めてスポーツを指導する方や
したい方のスポーツ指導の入口として活用下
さい！
障害の有無に関わらず、様々な方々への指導に
も役立つよう作成しました。
また、私が行った、アスリートへのインタビューも
紹介していますので、是非ご覧ください！



このハンドブックって？

- ・運動・スポーツを行うことは、健康の維持増進や体力の向上、**ライフパフォーマンスの向上**※等の効果が期待されている一方で、障害のある方がスポーツに親しむ機会は十分なものとはなっていません。この背景の一つに、指導者など周囲の障害に関する理解不足も考えられます。
- ・本ハンドブックは、障害のあるなしに関わらず、指導者が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を習得することで、インクルーシブなスポーツ実施環境の整備**の一助となることを目的に、スポーツ庁において作成したものです。

※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を発揮できる状態

こんな方・こんな時に読んでほしい！

- ✓ 今まで障害のある方のスポーツに関わる機会が無かった方
- ✓ これから障害のある方のスポーツ指導を始める方
- ✓ 日頃活動しているチームやクラブ等で、障害のある方とない方が一緒に参加する時

例えば、地域のスポーツ指導者・ボランティア、学校の教師、リハビリテーション専門職などです。



- ・本ハンドブックを入口として、障害のある方へのスポーツの指導の興味関心が高まるとともに、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、**運動の苦手な方や子ども・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**も見込めます！

ハンドブックの構成は？

第一章	パラスポーツの基本 ・スポーツを実施する効果 ・パラスポーツの現状
第二章	障害のある方へのスポーツ指導の入口 ・スポーツを指導する際の心構え ・スポーツを実施するための環境整備 ・スポーツを実施するための工夫 ・指導対象者とのコミュニケーション ・障害のある方へのスポーツ指導のメリット
第三章	障害のある方へのスポーツ指導の実践 ・各障害の代表的な特徴、指導対象者の特徴を把握する際のポイント、指導のポイント ・【コラム】室伏長官がアスリートの能力の秘密に迫る！ スポーツとの向き合い方や指導者など周囲の人たちから受けた指導・サポートなどについて、室伏長官がアスリートにインタビューした内容の紹介 など

ハンドブックの特徴

- ・指導の実践に先立ち、スポーツの価値や効果、指導にあたっての心構えなどを解説
- ・第3章「障害のある方へのスポーツ指導の実践」では、6つの障害の種類ごとに、それぞれの障害の特徴や指導方法、安全管理について、「指導のポイント」「指導者へのメッセージ」等として記載
- ・室伏長官によるアスリートへのインタビューを含めた事例の紹介や、更に知見を深めるための参考情報も掲載

本ハンドブック作成に当たって協力いただいた方々（五十音順、敬称略）
 検討委員 相澤純也（順天堂大学）、大田遼人（長野県障害者福祉センター）、緒方憲（東京大学医学部附属病院）、上田吉里（国立成育医療研究センター）、
 栗原洋和（日本スポーツ協会）、駒田博（日本スポーツ協会）、澤江幸則（筑波大学）、瀧尾孝広（東京都教育庁指導部）、
 高山浩久（東京都障害者総合スポーツセンター）、鳥居陽久（東京保健医療専門職大学）、中澤公孝（東京大学大学院）、中島幸則（筑波技術大学）、
 細川健一（国立障害者リハビリテーションセンター）、三上真二（日本パラスポーツ協会）
 オブザーバー（パラスポーツ） 大西隆（陸上）、木村敬一（水泳）、手塚圭太（陸上）、豊島英（車いすバスケットボール）



構成・目次

1 はじめに

2 主な読者対象

3 構成

4 特徴

5 活用法

6 用語の定義

7 本章

第一章

第二章

第三章

8 コラム

Q & A

参考文献

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、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
- 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
- 怪我の有無、疲労の度合い

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、家族や介護者、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。**

i 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！

公益財団法人日本バラスポーツ協会
「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」

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。

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
- ご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

- 図に合わせた、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述して、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み重ねよう工夫する
- 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回の発作が5分以上継続する
 - 発作が収まってから、意識の回復、消失が持続する
- *日本バラスポーツ協会「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。

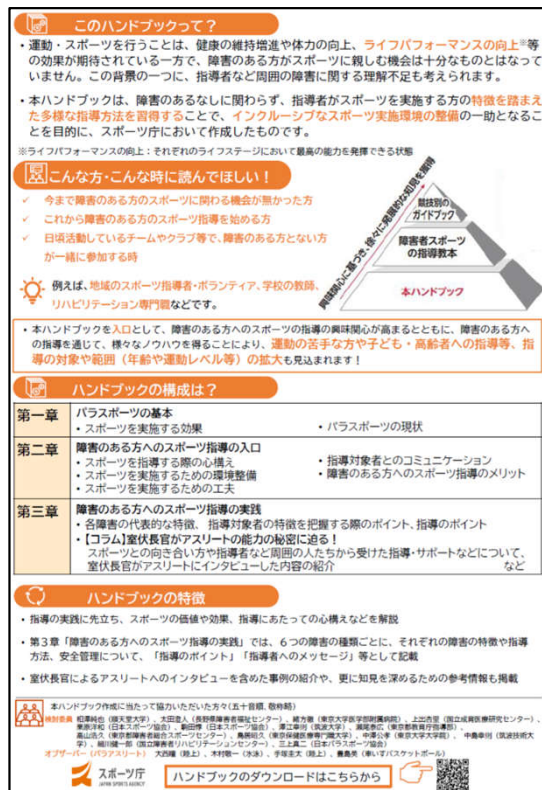
i より詳しく知りたい方は、以下の情報を確認してみましょう！

公益財団法人日本バラスポーツ協会「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「アダプテッド定電プロジェクト」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop06/list/detail/1379526_00004.htm



-

N | + S

2 主な読者対象

こんな方、こんな時に読んで欲しい

✓今まで障害のある方のスポーツに関わる機会が無かった方

✓これから障害のある方のスポーツ指導を始める方

✓日頃活動しているチームやクラブ等で、障害のある方とない方が一緒に参加する時

例) 地域のスポーツ指導者・ボランティア
学校の教師、リハビリテーション専門職

3 構成

第一章：パラスポーツの基本

- ✓スポーツを実施する効果
- ✓パラスポーツの現状

第二章：障害のある方へのスポーツ指導の入口

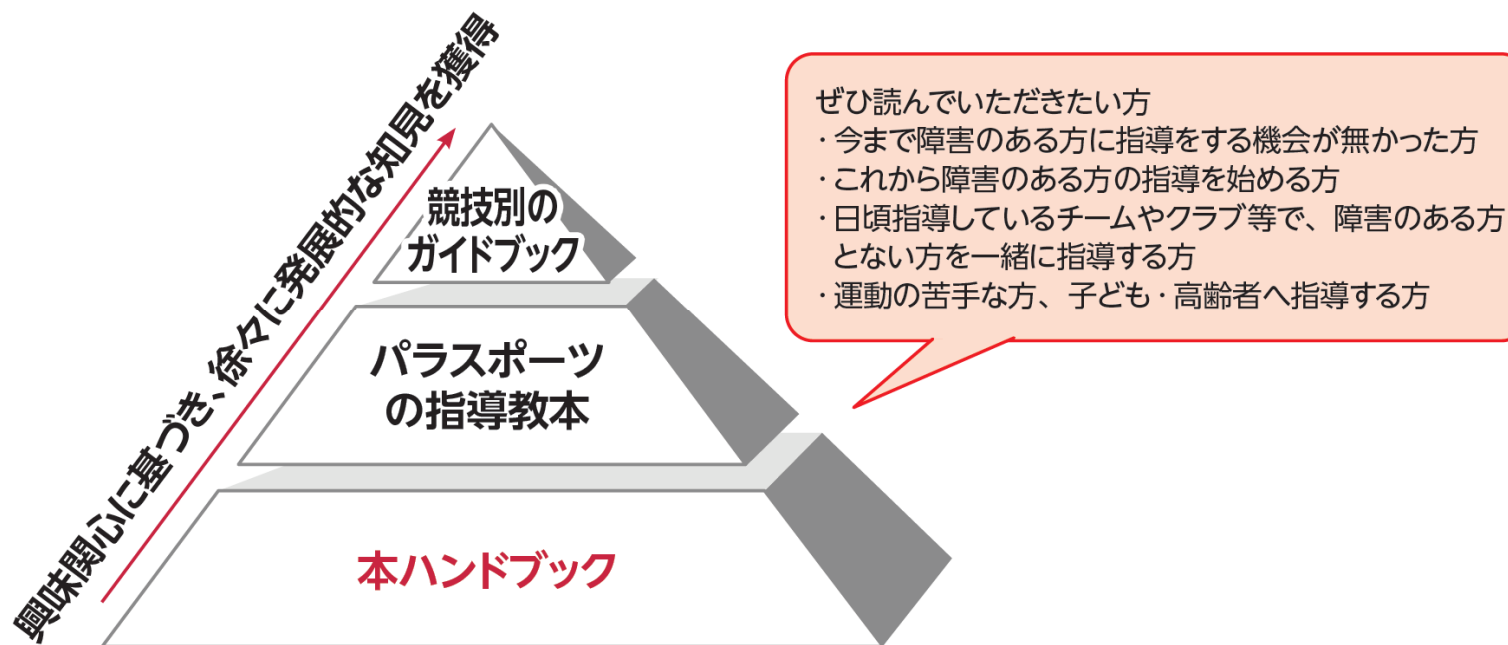
- ✓スポーツを指導する際の心構え
- ✓スポーツを実施するための環境整備
- ✓スポーツを実施するための工夫
- ✓指導対象者とのコミュニケーション
- ✓障害のある方へのスポーツ指導のメリット

第三章：障害のある方へのスポーツ指導の実践

肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、内部障害
知的障害・発達障害、精神障害

5 活用法

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

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

●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
(第3期スポーツ基本計画)

●障害のあるなしに関わらず、スポーツの実施により、以下のような効果が見込まれる。

- ・健康の維持
- ・体力の向上
- ・仲間づくり
- ・生活の質の向上
- ・他

スポーツを実施する効果

● 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る二次的障害の予防

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による、筋力低下や褥瘡、呼吸障害等
- ・ 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

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

心構え（マインドセット）

● 指導対象者がなりたいと思う姿に近づくための“サポート”

● 一緒に活動し、指導者自身も“成長”

△ 一方的な指導

△ 思い通りにいかず考え込む

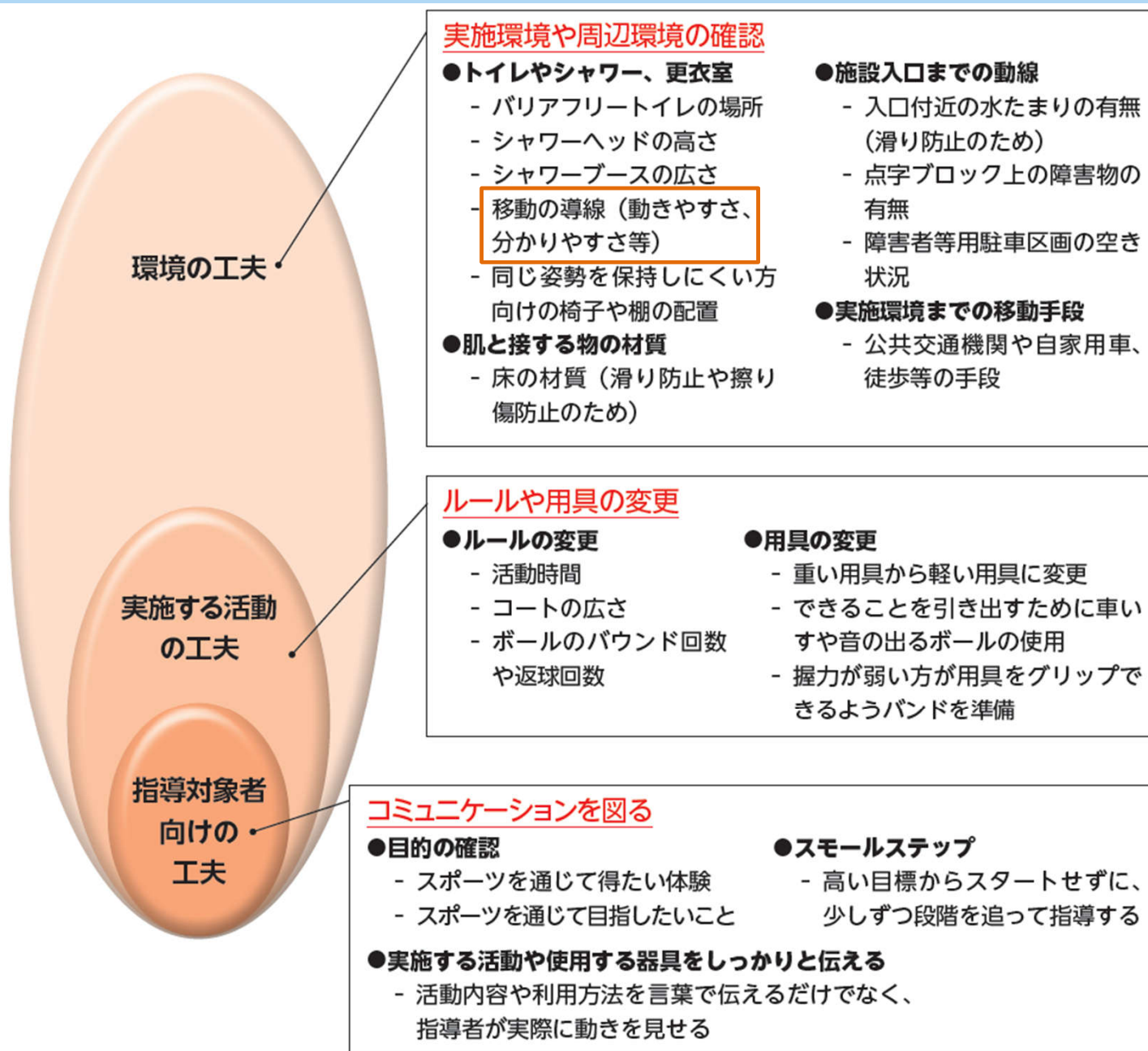
× 体罰やハラスメント

指導者の
マインドセット

スポーツ実施環境
の整備

障害のある方への
指導時のポイント

スポーツを実施するための工夫



障害のある方へのスポーツ指導のメリット

1. “障害の種類や程度に個別最適化させた”
指導考案、目標設定、コミュニケーション、等



指導方法やコミュニケーション方法を振り返り、指導の引き出しを増やす機会に

2. 指導範囲の拡大
例) 競技力の高い方を指導していた指導者
運動の苦手な方や、子ども・高齢者等、指導の対象や範囲の拡大も（自身の可能性が広がる）

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

第三章 活用イメージ

障害の
代表的な特徴を把握

①障害の代表的な特徴

指導対象者の
特徴を確認

②指導対象者の特徴を把握する際のポイント

創意工夫をもった
指導を実践

③指導のポイント
「安全で、正しく、楽しく」

肢体不自由

「上肢や下肢、体幹に永続的な障害がある状態」

- 脊髄損傷
- 脳原性障害
脳血管障害、脳性麻痺、高次脳機能障害
- 切断・欠損、関節機能障害
- 他

第三章：障害のある方へのスポーツ指導の実践（肢体不自由）

指導対象者の特徴を把握するポイント

- 医学的な指示や禁忌
- 筋力、関節可動域
- 姿勢、変形
- 筋緊張
- 麻痺、切断
- 得意もしくは苦手な動作

指導のポイント



✓ 疑似体験で
理解を深める

対象者に合わせて強度を設定



- 運動習慣の無い方は歩く、走る、跳ぶ等の基礎的な内容から
- 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

特性に合わせて義肢装具や補助具を利用



- スポーツの特性や身体に合わせた義肢装具や車いすを利用
- 適切な補装具を利用するために、専門家に相談
- 身体と補装具の接続部分（断端など）を清潔に保つ

障害の特性に合わせた配慮



- 車いすから移動する際には、転落に注意
- 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）を準備
- 麻痺により、痛み等の感覚がな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
- 排泄に障害のある方は活動中にトイレの時間を設け、身体に排泄物をため込まないように注意

など

「視力や視野に障害がある状態」

- 全く見えない
- 見えづらい
 - 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、盲導犬

第三章：障害のある方へのスポーツ指導の実践（視覚障害）

指導対象者の特徴を把握するポイント

- ・ 視力・視野、見え方、左右差
 - 動いている物を追視できるか
 - まぶしさを感じるか
- ・ 障害を負った時期
 - 身体の動かし方（物の形）のイメージ
 - 場所の広さ（体育館、コート、他）
- ・ 原因疾患（網膜剥離、糖尿病性網膜症）、禁忌

指導のポイント



実施環境の確認・共有



- ・ 使用する場所の広さ、用具
- ・ 他の活動者の状況
- ・ ロッカー、シャワー、トイレの場所、使用法

コミュニケーション

- ・ 手取り足取り
- ・ 指導者の身体に触れてもらう（角度、位置関係）
- ・ 進行方向、物の場所
クロックポジション、背中に周辺環境を描く



補助スタッフの配置

- ・ 個別対応の必要性に応じて

- ✓ 疑似体験
- ✓ 身体接触の方法、程度の理解・共有

など

「聴力に障害のある状態」

- （補聴器をつけても）全く聞こえない
- 聞こえにくい、
 - 補聴器や人工内耳により聞き取りやすくなる

* 発声可能でも全ての音を聞き取れているわけではない

* 閉眼、回転を伴う運動で平衡感覚を保ちづらい

* 周囲の状況を把握しづらい

第三章：障害のある方へのスポーツ指導の実践（聴覚障害）

指導対象者の特徴を把握するポイント

コミュニケーション

- ・ 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（手話、指文字、口話、筆談、ジェスチャー、スマートフォン等）
- ・ 左右の聴力差（どの方向からコミュニケーションが取りやすいか）
- ・ 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（どのようなコミュニケーション方法を望むのか）
- ・ 基本的に視覚情報を用いてコミュニケーションを図る
- ・ 口話では、指導者の顔を見える位置で、はっきり・ゆっくりと。筆談では、短く簡潔に。

指導のポイント



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
- ・ 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



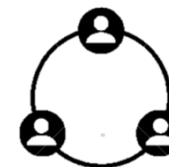
頭部への衝撃に注意

人工内耳を付けている場合：
頭部への衝撃や不必要な接触を避ける



危険なポイントを事前確認

- ・ 活動中に想定される危険なポイントを、視覚情報で確認
- ・ 指導対象者が内容を適切に理解できているか確認
- ・ 指導対象者に理解いただけるまで



周囲で活動する方にも共有

- ・ 音声と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

内部障害

「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」

- ✓心臓機能障害
- ✓呼吸器機能障害
- ✓小腸機能障害
- ✓ヒト免疫不全ウィルス（HIV）免疫機能障害
- ✓腎臓機能障害
- ✓膀胱・直腸機能障害
- ✓肝機能障害

- * 全身状態、体力の低下により疲れやすい
- * 人工肛門、人工膀胱（ストーマ）使用の方（オストメイト）は専用トイレが必要

第三章：障害のある方へのスポーツ指導の実践（内部障害）

指導対象者の特徴を把握するポイント

- ・ 医学情報
 - スポーツ実施の指示、禁忌
 - 服薬
- ・ 日頃の運動・活動量
 - 散歩、運動の頻度・時間

指導のポイント



適度な強度で



- ・ 日頃の活動量に見合った強度
- ・ 体調、顔色のチェック
- ・ 血圧、脈拍
- ・ 主観的運動強度

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		

知的障害・発達障害

知的障害：

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

発達障害：

脳の発達特性により、生活に支障を受けている状態

- 自閉スペクトラム症
- 注意欠如・多動症
- 限局性学習症
- 発達性協調運動症

第三章：障害のある方へのスポーツ指導の実践（知的障害・発達障害）

指導対象者の特徴を把握するポイント

医学的情報

- ・ てんかんの発作の有無やパターン
- ・ 服薬の有無や心身等への影響
- ・ 首の筋力が弱い等、身体機能の特性

得意なこと

- ・ 日頃のコミュニケーション方法や行動の特徴
- ・ 得意な活動
- ・ 指導対象者や家族に確認

指導のポイント



粘り強く指導



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

スモールステップ



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

情報の伝え方を工夫



わかりやすく、具体的に、端的に

視覚情報



・ 資料や映像等を用いて、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して、全体で共有

など

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」

- 統合失調症
- うつ病
- 双極性障害
- 他

第三章：障害のある方へのスポーツ指導の実践（精神障害）

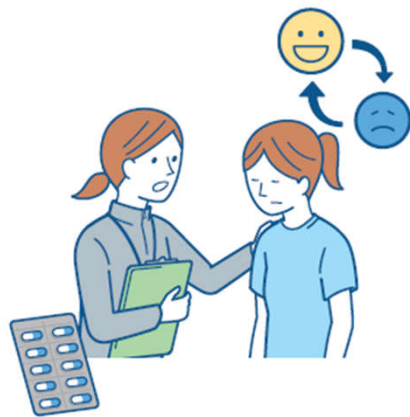
指導対象者の特徴を把握するポイント

- 医学情報
 - 服薬、副作用（眠気、ふらつき等）
- 目的
 - 社会参加
 - 症状の改善

指導のポイント

個性の理解

- 言動、行動
- コミュニケーション、距離感



軽い運動から

- ウォーミングアップ
- レクリエーション

ポジティブな声掛け



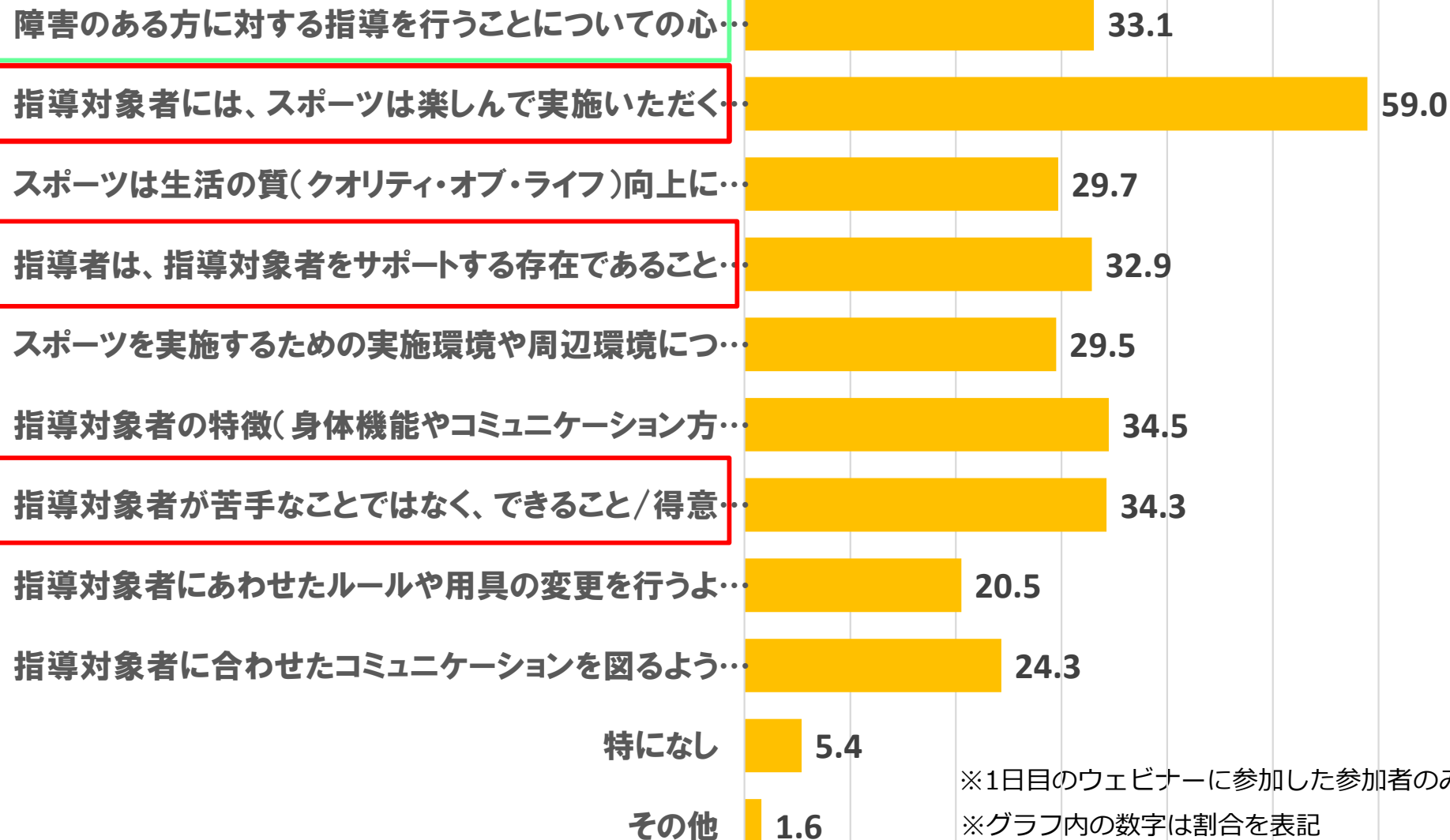
- 自己肯定感の向上
- 成功体験の蓄積

- ✓他者とのつながり
- ✓メンタルヘルス専門家への相談も検討

など

指導者へのアンケート調査結果：指導方法や意識の変化

本ハンドブックをきっかけとした指導方法や意識の変化（複数選択可）（n=502）



※1日目のウェビナーに参加した参加者のみ回答

※グラフ内の数字は割合を表記

インクルーシブなスポーツ実施環境整備に向けた事例

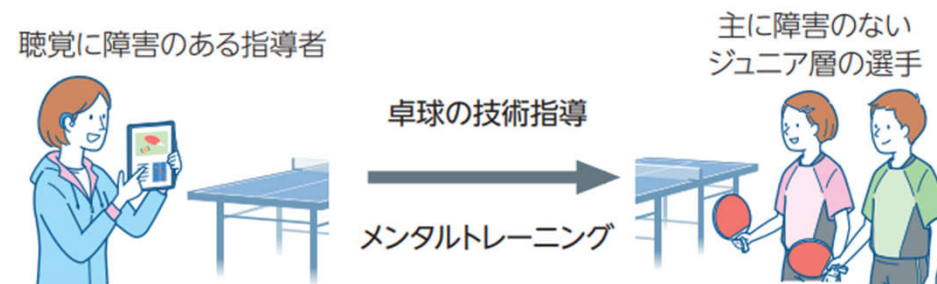


障害のある人が健常選手にスポーツを指導する事例

(聴覚障害のある元卓球選手が指導者であったケース)

背景・趣旨

- 既存の指導教本などには、健常者が健常者を、健常者が障害者を、障害者が障害者を指導するためのノウハウ等が記載。
- 一方で、**障害者が健常者にスポーツを指導する事例**については触れられてこなかったのが現状。
- 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ない選手に指導させている事例を紹介**（聴覚に障害のある指導者（元卓球選手）が、主に障害のないジュニア層の選手を対象に指導）



指導現場

視覚的に情報を伝達



iPad
筆談



共通言語の確立（定量評価）



コンディショニングシートの活用

選手・環境の変化

- 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**
- 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**

教職員の活用例について



個人としての活用

○初めて障害のある子と関わる方の場合

自身の業務への活用

- 教材の一つとして
- 授業の準備
- 日頃の自己研鑽
- 生徒への理解、個別対応のヒント
- 保護者との連携

等

○障害のある子と関わる機会が多い方の場合

職場での周知・活用

- 新入職員や特別支援学級等の赴任者への教材の一つとして
- 職員研修の教材として
- 職場の勉強会等の参考資料として
- 校内の支援体制づくりに

等

団体としての活用



- 定期的に行われる勉強会や研究会等（体育科を専門とする先生方で開催されるものなど）で、教材の一つとして活用

ハンドブックの活用を通じて、教職員間で共通理解を育むことができ、生徒一人ひとりに合った支援の質の向上も期待される。

ご清聴ありがとうございました。