

# 運動プログラム実施施設 募集のお知らせ

肥満予防や  
身体機能維持のため  
運動に取り組みたい

運動の専門知識がなく  
何をしたらいいか  
わからない

いつも同じような  
運動ばかりに  
なってしまう

地域の人とスポーツを  
通じた交流をしたい

体育施設を  
使ってみたいけど  
勝手がわからず不安



## 運動に関する「うまくいかない」解決のお手伝いをします！

- 「運動習慣定着支援事業」では、**福祉施設等での主体的な運動実施をサポート**するとともに、**地域の中で運動をするきっかけを作る**ことで、障害のある方の継続的な運動を通じた健康づくりや日常生活の充実を目指します。
- 福祉施設等に運動指導員を派遣し、**月に1回のペースで無理なく楽しく参加できる運動プログラム**を実施します。
- 施設内での**自主的な運動継続をゴール**に、職員様に**運動実施のポイントや指導のアドバイス**を行います。

POINT  
1

### 施設に合わせた運動プログラム

経験豊富な指導者がオリジナルの運動プログラムを提案

POINT  
2

### 職員様の運動指導のスキルアップ

運動指導のポイントや施設で取り組める運動をアドバイス

POINT  
3

### 地域の中でのびのび運動

プログラム後半では地域の体育館を使って思いっきり運動

# 事業の流れ

- 実施にあたっては、職員様も一緒にご参加ください。
- 施設外での実施の際は移動のご協力をお願いいたします。

## 事前準備

### 運動プログラムの企画

利用者様の障害特性や運動できる場所等に合わせて、職員様と一緒にプログラムを検討し、具体的な活動内容を企画・作成します。

## STEP 1

### 事業所等での運動実施 (運動習慣の定着)

障害者スポーツの指導者が施設等にお伺いして運動を実施します。  
職員様向けに運動を行う際のポイントや運動指導のアドバイス等も行います。

## STEP 2

### 体育館での運動実施

地域の体育館を使って運動します。  
地域で活動するスポーツ人材やボランティア等にも必要に応じて協力していただきます。

全10回のプログラムをとおしてステップアップ

## 運動プログラムの内容

### 実施頻度と時間

- ・年間10回(月に1回)程度
- ・1回あたり2時間以内  
(準備や事前・事後の打合せを含む)

### 実施場所(例)

- ・施設内のスペース
- ・公民館等の体育館
- ・地域の体育館 等

### 実施する運動(例)

- ・ストレッチや体操
- ・ボールや風船をつかったゲーム
- ・バランスボール運動
- ・サーキットトレーニング  
(複数種目を組み合わせた運動)
- ・コーディネーショントレーニング  
(体の動きや力の加減を調整する運動)

## 募集概要

### 募集する施設

東京都内に所在地がある以下の障害福祉サービス事業所のうち、定期的な運動実施を希望する施設

- ・生活介護施設
- ・就労支援施設(B型)
- ・放課後等デイサービス
- ・児童発達支援

### 募集要項・申込書

本事業ウェブページに掲載しています。  
右のQRコードからご覧ください。



### 募集期間

令和6年4月23日(火)  
~令和6年5月10日(金) **必着**

- ※ 事業実施にかかる経費(指導者派遣費用、施設使用料、送迎費(必要な場合))は都が負担いたします。
- ※ 募集にあたりオンライン説明会を開催いたします。詳細はQRコードから本事業のウェブページをご確認ください。
- ※ 昨年度の事業の様子は本事業ウェブページに掲載している「取組事例集」からご覧になれます。



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

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

本事業に関するご質問やご相談がありましたらお気軽にご連絡ください

【事務局】株式会社アール・ピー・アイ

e-mail: adsp@rpi.co.jp TEL: 03-5212-3411