誰もが楽しめるスポーツ施設運営をめざして

障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル

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

はじめに

2021年夏、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、「東京2020大会」という。）が開催されました。開催準備を通じて、大会競技会場となったスポーツ施設の整備や街中のバリアフリー化などハード面の進展がみられるとともに、スポーツ実施の気運やパラスポーツへの関心の高まりといったソフト面のレガシーも多く芽生えました。東京は世界で初めて2回目の夏季パラリンピックを開催した都市として、大会のレガシーを一過性のものとせず、様々な取組を未来に引き継いでいくことが大切です。

2022年1月に東京都が公表した「TOKYOスポーツレガシービジョン」では、障害の有無にかかわらず、誰もがスポーツを楽しみ、活躍できる共生社会を実現していくとしています。パラスポーツの振興は、こうした共生社会の実現に向けた重要な取組の一つであり、そのためには、身近な活動の場や機会の確保をはじめ、障害の有無にかかわらず、誰もが身近な地域で一生涯スポーツを楽しめる環境整備が必要です。

2016年、東京都と東京都障害者スポーツ協会では、障害のある人のスポーツ施設利用に際して施設管理者等が配慮すべき点をまとめた「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」を作成し、各施設において御活用いただいてきました。

その後、東京2020大会の開催はもとより、障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（平成25年法律第65号）、いわゆる「障害者差別解消法」の改正や、ICT技術の進展など、パラスポーツやスポーツ施設を取り巻く環境は大きく変化しています。

そこで、これまで御活用をいただいた本マニュアルについて、前回発行後に様々な施設で取り組まれた事例を盛り込み、改訂することとしました。

本マニュアルでは、スポーツ施設における障害のある人の受入対応等について、大規模な工事等を必要としないソフト面からの工夫や、障害のある人への配慮など、区市町村に加えて民間のスポーツ施設も比較的取り入れやすい事例等を紹介しています。

本マニュアルが、都内各所のスポーツ施設における障害のある人の受入れ体制の向上と、障害のある人もない人も、誰もがスポーツを楽しむための環境整備の一助となれば幸いです。

最後に、本マニュアルの作成にあたり、お忙しい中、アンケート調査やヒアリング調査に御協力いただきました区市町村スポーツ主管課、区市町村スポーツ施設、民間スポーツ施設、スポーツ施設を併設した社会福祉施設・健康増進施設、障害者スポーツ施設、障害者団体等の皆様にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。

令和5（2023）年3月

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

CONTENTS

はじめに

第１章 東京 2020 大会のレガシー

利用者目線に立った施設整備 …… 4

公認パラスポーツ指導員の重要性 …… 6

第２章 障害の理解とコミュニケーション

視覚障害 …… 8

聴覚障害 …… 10

肢体不自由（立位） …… 12

肢体不自由（車いす使用者） …… 14

知的障害 …… 16

内部障害 …… 18

精神障害 …… 19

第３章 施設利用の前に

初回利用・問合せ時の確認ポイント …… 20

駐車場 …… 22

身体障害者補助犬 …… 23

ホームページ …… 24

第４章 共用施設の利用

受付 …… 26

ロビー・廊下・共用スペース …… 28

更衣室 …… 30

トイレ …… 32

シャワー …… 34

緊急時の対応 …… 36

第５章 スポーツ施設の利用

体育館 …… 38

トレーニング室・ジム …… 42

プール …… 44

その他屋外施設 …… 48

第６章 誰でも一緒に楽しめるスポーツ ～パラスポーツの魅力～ …… 50

第７章 障害者差別解消法 …… 54

第８章 地域における取組事例 …… 58

ICT の活用 …… 62

団体要件について～クラブ活動の現状～ …… 63

Q & A …… 64

ヘルプマーク・ヘルプカード …… 67

「障害者のスポーツ施設利用促進事業」検討委員会 …… 68

問合せ先、参考文献等 …… 69

本　書　に　つ　い　て

本書は、障害のある人に身近な地域のスポーツ施設などをより安全・安心に御利用いただくため、施設管理者等が取り組める工夫や配慮についてまとめたものです。

「視覚障害」「聴覚障害」「肢体不自由（立位）」「肢体不自由（車いす使用者）」「知的障害」「内部障害」「精神障害」の７項目をピックアップしていますが、これらに当てはまらない障害もあります。また、複数の障害がある人もいます。

本書の内容を参考にしていただき、それぞれの利用者から障害の内容や状態を伺い、その上で必要なサポートを行ってください。

第１章では、東京 2020 大会をきっかけに、ハード面･ソフト面で芽生えたパラスポーツに関するレガシーを紹介します。

第２章では、障害についての理解を深め、障害の種別ごとのコミュニケーションのポイントを取り上げています。

第３～５章では、障害のある人が施設に来所した場面ごとに確認いただけるよう構成しています。また、各施設で実際に行われている工夫についても紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

第６章では、障害のある人もない人も、一緒にスポーツを楽しむために工夫できることや視点を紹介しています。

第７章では、「障害者差別解消法」の解説や、施設で工夫されている取組を紹介しています。

第８章では、地域における取組事例を紹介します。

障害のある人が利用しやすい施設ということは、障害の有無に関係なく誰にとっても利用しやすい施設だと言えます。誰もが、楽しく安全に利用できる施設運営を目指してください。

注）「しょうがい」の用語は、「障がい」「障碍」などがありますが、本書では、法令等における表記である「障害」を使用しています。

注）本書において、パラスポーツとはパラリンピック競技に限らず広く障害者スポーツ（障害があってもスポーツ活動ができるよう、工夫し開発されたスポーツ）を指す用語として使用しています。

注）施設の状況や取組事例は取材当時のものです。

＜本書内で各障害を示すアイコン＞

視	聴	肢	知	内	精
視覚障害	聴覚障害	肢体不自由	知的障害	内部障害	精神障害

＜本書の動画解説について＞

左記の QR コードおよび以下の URL から、本書の内容を解説した動画を視聴することができます。

https://tsad-portal.com/tsad/topics/22883

利用者目線に立った施設整備

東京 2020 大会の開催

令和３（2021）年夏、東京 2020 大会が開催されました。大会を通じて、大会競技会場となったスポーツ施設の整備や街中のバリアフリー化などハード面の進展がみられるとともに、スポーツ実施の気運、スポーツを支える人たちの活躍やパラスポーツへの関心の高まりといったソフト面のレガシーも多く芽生えました。

提供：Bob Martin/IOC/OIS/ アフロ

シティキャストの活動の様子

地域のイベントでのボッチャの様子

● 施設整備に障害のある人の意見を反映

誰もが使いやすい施設を整備するためには、利用者目線に立ち、障害のある人の意見を聞くなどコミュニケーションをとりながら進めることが重要です。

改修施設の現地視察の様子

ワークショップの様子

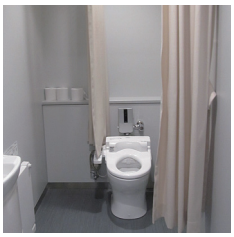
都が整備する大会競技会場については、競技会場等に適用されるバリアフリー基準となる「Tokyo2020 アクセシビリティ・ガイドライン」※を踏まえるとともに、障害者団体や学識経験者などから成る「アクセシビリティ・ワークショップ」を設置し、設計段階において車いす使用者席やトイレなど様々な項目について意見をいただきながら整備を進めました。

※東京 2020 大会のアクセシビリティに関する指針として策定されたガイドライン

● 東京 2020 大会の競技会場での施設整備の例

■ トイレ

手すり、オストメイト対応設備、介助用ベッドのほか、「同性介助ができない場合のために、異性が一緒に入れるトイレが欲しい」との意見を踏まえ、異性介助用にプライバシーを確保できるようカーテンを設置しています。


〔東京アクアティクスセンター〕

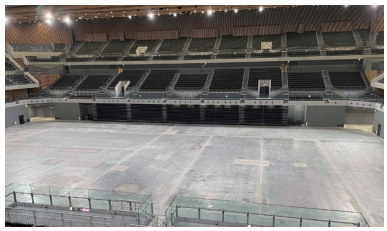
表示サイン

サインの文字等の大きさは、Tokyo2020 アクセシビリティ・ガイドラインより一回り大きい文字を使用しています。弱視の人でも見やすいフォント（UD デジタル教科書体）やピクトグラムを採用するとともに、文字間隔は意味のまとまりを考慮しています。

〔有明アリーナ〕

観客席

サイトライン（観客席からの視線）の確保等に留意しつつ、車いす使用者席を分散して配置するとともに、アクセスしやすい箇所に付加アメニティ席を設置しています。



〔有明アリーナ〕

カームダウン・クールダウン

「精神障害者などは急に体調が悪くなり休みたくなることもあるので、救護室のような場所を設けてほしい」との意見を踏まえ、カームダウン・クールダウンを設置しています。

※カームダウン・クールダウン
発達障害、知的障害、精神障害のある人などが、外部の音や視線を遮断し気持ちを落ち着かせてパニックを防ぐためのスペース

〔有明アリーナ〕

音声案内

「音声や文字による案内等の設備を、視覚障害者にもわかりやすく利用できるよう整備してほしい」との意見を踏まえ、建物出入口に簡潔な内容の音声案内を設置しています。

※「東京 2020 大会の都立競技会場整備におけるアクセシビリティに関する東京都の取組について～障害のある方や学識経験者が参画したアクセシビリティ・ワークショップ～」（東京都オリンピック・パラリンピック準備局）より一部引用

〔東京体育館〕

コラム

身近な地域のスポーツ施設でも

日野市では、南平体育館の建て替えにあたり、「地域住民に愛され、使い続けていただける体育館」を目指し、スポーツと健康、交流、防災などのテーマでワークショップを開催しました。計 4 回行われたワークショップには、スポーツ関係団体、障害者団体、自治会、学校関係などから延べ 130 人が参加し、意見交換を重ねることで、より良い施設の整備につなげました。

ハード面に関する意見で対応等が難しいものについては、スタッフから利用している方々への声かけやサポートなどのソフト面で対応しています。

ワークショップには様々な人が参加

公認パラスポーツ指導員の重要性

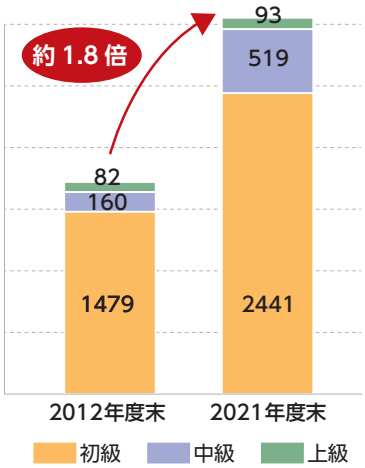
公認パラスポーツ指導員の増加

公認パラスポーツ指導員※は、障害のある人へのスポーツ指導や、パラスポーツの導入に携わる資格で、(公財)日本パラスポーツ協会が認定しています。パラスポーツ指導員には、「初級」「中級」「上級」があり、初級資格を取得後、現場での経験と講習会を受講することで、中級・上級にステップアップできます。

東京 2020 大会開催決定以降、パラスポーツ指導員資格を取得する人は大幅に増加しました。例えば、江東区では、公立スポーツ施設における常勤の全職員に初級パラスポーツ指導員の資格取得を義務づけ、取得を促進しています。

※令和５年４月から「障がい者スポーツ指導員」は「パラスポーツ指導員」に名称変更。以下、「パラスポーツ指導員」という。

都内を活動地としているパラスポーツ指導員



※（公財）日本パラスポーツ協会のホームページより作成

パラスポーツ指導員の役割

パラスポーツ指導員資格は、日本国内のパラスポーツの普及と発展を目指して、パラスポーツの環境を整備する上で専門的な知識、技術を有する人材の養成、資質向上を目的としたものです。

パラスポーツ指導員の思いは、「スポーツの魅力を障害のあるすべての人に知ってもらうこと」であり、そのパートナーとしての活躍が期待されています。

初級、中級、上級資格ごとの担う立場や期待される役割は以下のとおりです。

初級	障害のある人のスポーツ参加のきっかけ作りを支援する指導員。健康や安全管理に配慮した指導を行い、スポーツの喜びや楽しさを伝える役割を担います。地域の大会や教室など、スポーツ現場におけるサポートを行います。
中級	地域のパラスポーツ振興のリーダーとして、指導現場で十分な知識や経験に基づいた指導をする指導者。地域のスポーツ大会や行事において中心となり、地域のパラスポーツの普及・振興を進める役割を担います。
上級	都道府県におけるリーダーとして、パラスポーツの高度な専門知識を持ち、地域の初級・中級指導員を取りまとめる立場を担います。また、指導員や関係者と一緒に大会やイベントなどの企画運営を行うマネジメント力を持ち、地域のパラスポーツの普及・発展におけるキーパーソンとしての役割を担います。

公認パラスポーツ指導者制度の詳細は（公財）日本パラスポーツ協会のホームページ（https://www.parasports.or.jp/leader/index.html）で確認できます。

施設にパラスポーツ指導員がいるメリット

葛飾区教育委員会事務局
生涯スポーツ課 事業係長
張替 武雄さん

葛飾区では、平成 10 年度から区主催で初級パラスポーツ指導員養成講習会を実施しております。区で受講した指導員たちが中心となり、東京 2020 大会を契機として葛飾区ボッチャ協会を立ち上げ、普及に取り組んでいます。

また、体育施設を運営する指定管理者の皆さんに資格取得を推奨しています。きちんとしたカリキュラムを学んで資格を取った職員が施設にいることで、障害のある人を受け入れやすい施設になります。資格を取得した職員からは「講習で得た知識や技術が現場での対応に役立っている」と聞いており、区にとってもメリットが大きいと感じています。そして、障害のある人が施設をたくさん利用していただくことで、現場はノウハウが蓄積できると感じています。障害のある人の生の声を聞いている指導員の方々が、一番の理解者です。講習で学んだ知識や技術を現場で実践する環境づくりを進めることで、人材育成につなげていきたいと考えています。

有資格者の声

オール水元スポーツクラブ
中級パラスポーツ指導員
関根 清太郎さん

資格取得のきっかけは、運営する地域スポーツクラブ「オール水元スポーツクラブ」の活動地域に特別支援学校が 2 校あり、障害のある人も含めた運営につなげるため、有資格者がいた方が良いのではと思い取得しました。

資格取得後、ブラインドサッカーという競技を知り、試合で視覚障害者がプレーしているのを見て、「目が見えるか見えないかの違いだけなんだ」と感動しました。今でもブラインドサッカーの運営のボランティアをしており、東京 2020 大会では、日本代表チームのお手伝いを通じて多くの選手と知り合うことができました。

運営する地域スポーツクラブでも、トランポリン教室やレクリエーションボッチャ教室を行っていて、多くの障害のある人が参加しており、資格取得に向けて学んだ知識がとても役に立っています。今では、障害がある人もない人も、一緒にスポーツをして笑顔で帰っていくのを見るのが一番うれしく思っています。今後はみんなが気軽にスポーツができる場をもっと充実させていきたいと思います。

パラスポーツの普及啓発

〔亀戸スポーツセンター（江東区）〕

東京 2020 大会で様々なパラスポーツが注目され、各スポーツ施設では普及啓発に関する取組が進んでいます。

亀戸スポーツセンターでは、「東京 2020 大会レガシー継承事業」としてボッチャを誰でも気軽に体験できるよう、受付横のロビーに「ミニボッチャ体験スペース」を設けています。

〔大宮前体育館（杉並区）〕

大宮前体育館では、受付横のロビーの一角に STT（サウンドテーブルテニス）台を設置しています。障害のある人のスポーツをもっと身近に感じてもらうため、施設を利用する多くの人の目に触れる機会を作っています。

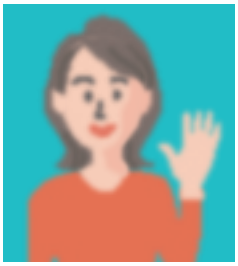
競技や道具等の紹介ボードも一緒に設置して理解が深まるよう工夫するとともに、スタッフが積極的に声かけをして、障害の有無に関係なく子供からお年寄りまで体験していただいています。

視覚障害

視覚障害には、まったく見えない「全盲」、見えにくい又は多少は見える「弱視」、特定の色がわかりにくい「色弱」があります。

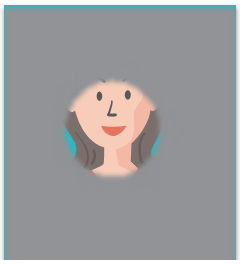
見えにくさも、「細部が見えない」「視野が狭い」「視野の一部が欠けている」など様々で、周囲の明るさなどの環境によっても異なってきます。

正確な見え方

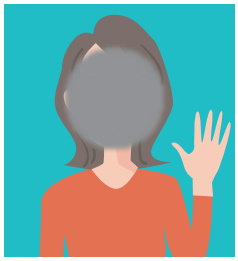


ぼやける

まぶしくて見づらい



視野の中心部しか見えない



視野の周辺部しか見えない

コミュニケーションの配慮とポイント

障害の程度によって白杖を使用したり、盲導犬を伴っていますが、すべての視覚障害のある人が白杖の使用や盲導犬を同伴しているわけではありません。

困っている様子の人がいたら、まずは「こんにちは」などの挨拶や、「何かお困りではないですか？」と声をかけてください。

● 話しかけるときは相手の斜め前から

視覚障害のある人は、背後から話しかけられても、誰に向かって話しかけているのかわかりません。相手の名前を呼んでから話しかけたり、自分の名前や肩書を名乗ってから、話し始めてください。話しかけるときは相手の斜め前から、または相手の方を向いて行います。緊急時などの声かけで気が付かない場合は「盲導犬を連れている方、危ないので停まってください。」など、具体的に声をかけることが必要です。

● 介助するときは必ず声をかけてから

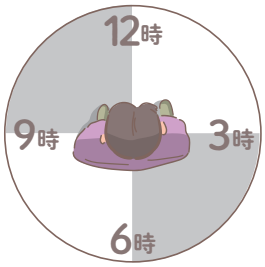
いきなり手をとって「入口はこちらですよ」などと誘導することは、不安や恐怖を与えてしまいます。まずは、「何かお手伝いしますか？」と、介助が必要かどうかを確認しましょう。

● 必要に応じて代筆をする

申込用紙等への記入の際には、必要に応じて代筆をしてください。その際には、記載内容を読み上げて内容を確認したり、記入した内容が正しいかなど、本人に確認しながら行います。

●「こちら」「それ」などの指示語は使わない

「あちらのドアを……」「この用紙に……」などの指示語では、何を指しているのかわかりません。「今いるところから右手方向に 3 歩進んだところにあるドアを……」「お手元の利用申請用紙に……」など具体的な説明や『クロックポジション』を活用することも有効です。場合によっては自分の手を添えるなどしますが、体に触れる場合は必ず相手の同意を得てからにしましょう。



クロックポジション
相手の正面を「12 時の方向」、右手を「3 時の方向」など、時計の文字盤に見立てて説明

●「音」がよく聞こえる場所で

視覚障害のある人は、音声から多くの情報を得ています。できるだけ雑音のない場所、かつ音が反響しない環境で話をすると、スムーズにコミュニケーションがとれます。

● 視覚的な情報を言葉で伝える

視覚的な情報を、言葉で伝えることが重要です。この際、障害の程度、スポーツの経験の有無などにより説明の仕方が異なります。うまく伝わらない場合には、触れてもらって理解してもらうことも大切です。

「キャッチボール」と言っても、キャッチボールをした経験のない人にはイメージすることが困難です。実際にボールを手に持ってもらい、お互いに転がすなどして、具体的な動きをイメージできるように伝えましょう。

盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で 1984 年に制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。（社会福祉法人日本盲人福祉委員会）

「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク

「白杖 SOS シグナル」は 1977 年に福岡県盲人協会によって考案され、2015 年に岐阜市によってシンボルマークが制作されました。

白杖を頭上 50cm 程度に掲げて SOS のシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖 SOS シグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。

※駅のホームや路上などで視覚に障害のある人が危険に遭遇しそうな場合は、白杖により SOS のシグナルを示していなくても、声をかけてサポートをしてください。

（岐阜市福祉部福祉事務所障がい福祉課）
（社会福祉法人日本盲人会連合推奨マーク）

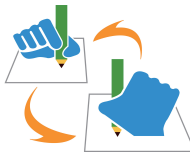
聴覚障害

聴覚障害は、まったく聞こえない、補聴器をつければ多少は聞こえる、片側の耳のみ聞こえない、聞こえにくいなど、それぞれに聞こえ方が違います。

【耳マーク】
聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。
（一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会）

【手話マーク】
手話でのコミュニケーションの配慮を求める場合に提示されるマークです。
（一般財団法人全日本ろうあ連盟）

【筆談マーク】
筆談でのコミュニケーションの配慮を求める場合に提示されるマークです。
（一般財団法人全日本ろうあ連盟）



コミュニケーションの配慮とポイント

外見から障害のあることがわかりにくいため、「話しかけても無視している」「人の話をちゃんと聞いていない」などの誤解を受けることがあります。また、クラクションや緊急放送が聞こえないため、緊急時にとっさの対応ができない場合があるので注意が必要です。

● コミュニケーション方法を確認する

それぞれの聞こえ方によって、コミュニケーション方法は、手話・音声・口話・読話・筆談など様々です。どのような方法が良いかを相手に確認することが重要です。

聴覚障害のある人とのコミュニケーション手段として、手話はとても有効です。「こんにちは」「ありがとう」など、簡単な手話を覚えておくと、コミュニケーションのきっかけにもなります。

ただし、すべての聴覚障害のある人が手話を使用するとは限りません。口話や筆談、アプリ（音声認識・筆談）など複数の方法を使ってコミュニケーションをとりましょう。

● 顔の見える位置でゆっくり話す

口元の動きや形を読み取って話の内容を理解する口話・読話の際は、口元の形や話しているときの表情がよく見えるようにしましょう。

また、はっきり・ゆっくり話すことが大切です。「こ・ん・に・ち・は」のように一音ずつ区切るのではなく、相手が理解しやすいように、内容を短く端的に伝えることを心がけましょう。「こんにちは／本日は／どんなご用ですか？」のように、言葉のまとまりで区切ると伝わりやすくなります。

● 伝わりにくいときは、筆談やジェスチャーなどを交える

相手の様子や反応をよく見て、その状況により、例えば「自宅の住所」を「家の場所」のように言葉を変えたり、筆談やジェスチャーなどを加えて相手に伝わっているのかを確認しながら、話を進めていきましょう。

● スマートフォンアプリなど複数の方法を使ってコミュニケーションをとる

聴覚障害のある人とのコミュニケーションを支援するデジタル技術を活用したツールがあります。詳しくは 62 ページの「ICT の活用」をご覧ください。

● 筆談は短い文で、明確に

筆談を行う際は、日常的に使う漢字を使用して、文章は短く簡潔な表現にしましょう。ときには、記号などを用いたり、パソコンやスマートフォンの画面を使って、視覚的に理解しやすいように表現しましょう。

プールは 17 時までです。
更衣室は 2 階の右手です。

プール→ 17 時まで
更衣室→ 2 階右手

● 人工内耳と補聴器

障害の程度により、人工内耳や補聴器をつけている場合があります。他の利用者からイヤフォンをつけていると誤解されることがあることを理解しておきましょう。

また、補聴器をつけている人が、遠くからの呼びかけに対して聞き分けることが難しく、雑音が混じりやすいため、必ずしもクリアに聞こえているわけではありません。相手の正面から話しかけましょう。

■ 人工内耳

直接神経を刺激して脳へ電気信号を送る装置です。体内に埋め込むものと、体外に装着するものの 2 つのタイプがあります。

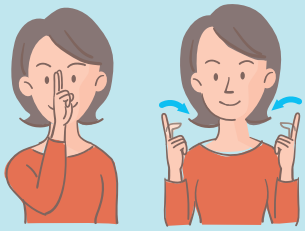
また、防水アクセサリーを活用すればプール等での着用も可能です。装着したままの入水を希望する人もいます。

■ 補聴器

耳の穴に入れる「耳穴型」、耳の後ろにかける「耳かけ型」、ポケットに入れたり首から下げたりして使う「ポケット型」、眼鏡の形をした「骨伝導型」などがあります。

補聴器をつけていても、騒がしい場所では、うまく聞き取れないことがあります。相手の表情や態度を観察して、伝わっているかどうか確認しながら会話をしましょう。

手話の挨拶



こんにちは

①人差し指と中指を立て、眉間に当てる
②両手の人差し指を向かい合わせて立て、おじぎをするように折り曲げる

おつかれさま

①左の手のひらを下に向けて、グーにする
②右の手もグーにして、左手首を軽く 2 回叩く

ありがとう

①右手の小指側で左手の甲を軽く叩く
②右手を上に上げる

参考：東京都福祉保健局「話そう手のことば～手話動画～」
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koho/shuwadouga.html

肢体不自由（立位）

立位の肢体不自由のある人の中には、上肢や下肢に切断や機能障害のある人、座ったり立ったりする姿勢維持の困難な人、脳性まひの人などがいます。
移動については、杖などを使用して自力歩行できる人もいます。

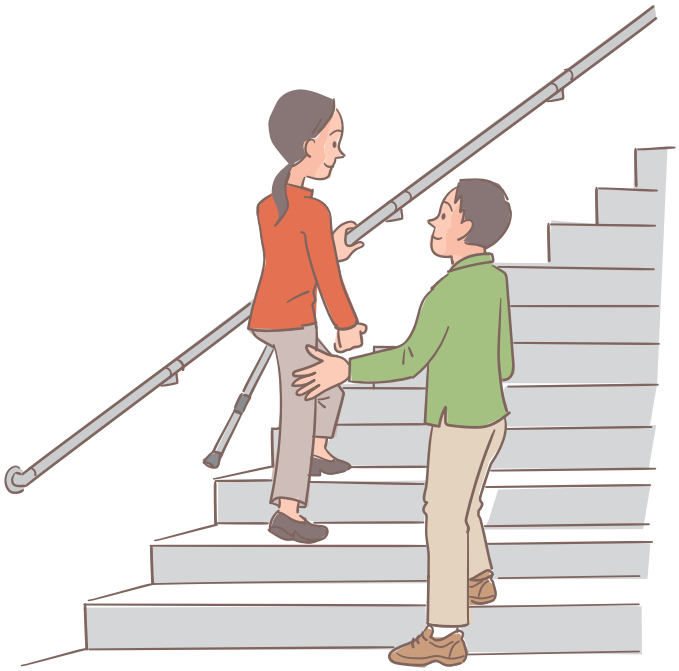
コミュニケーションの配慮とポイント

障害の部位や程度は様々なので、移動や立つ、座るなどの動作が難しいことがあります。障害の部位や程度によっては、介助する必要がないこともありますので、声をかけて介助が必要かどうかを確認してください。

● 移動を手伝う必要があれば一緒に

下肢に障害のある人は、段差や階段、手動扉があると一人で進めない場合があります。また、歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。一緒に歩く際は、相手のペースに合わせてください。

ドアの開閉や段差で介助が必要になる場合もあります。雨の日など通路が濡れている場合は、杖や義足が滑り、転倒する可能性があるので、特に注意が必要です。



階段を上るときは、斜め後ろから介助する

階段を下りるときは、一段下で斜め前に立つ

● 障害の程度は外見からわかりにくい

脳性まひや脳血管疾患などの後遺症による肢体不自由や義足を使用している場合は、外見からは障害の程度がわかりにくいことがあります。相手の状態を観察し、必要に応じて対応してください。

■ 文字の記入に困っていたら代筆を

不随意運動があり、震えのために字が書けないことがあります。また、右利きだった人が、まひにより左手しか使えないといった場合は、文字を書くことが困難になっていることがあります。

肢体不自由のある人が、書類などの記入で困っていたら、声をかけて代筆のお手伝いをしてください。

■ 聞き取れないときは確認しましょう

言語機能に障害がある場合は、話をしたくてもうまく発音ができない人や、ゆっくりとしか話せない人がいます。そのようなときはわかったふりをせずに、一語、一語確認しましょう。

スマートフォンやタブレットなどを活用することもできますので、コミュニケーションに役立てましょう。

● 高次脳機能障害への理解を

片側まひの場合、高次脳機能障害※は外見だけではわからないことが多いため、観察により障害の程度などを把握しながら行うようにしましょう。

※ 高次脳機能障害

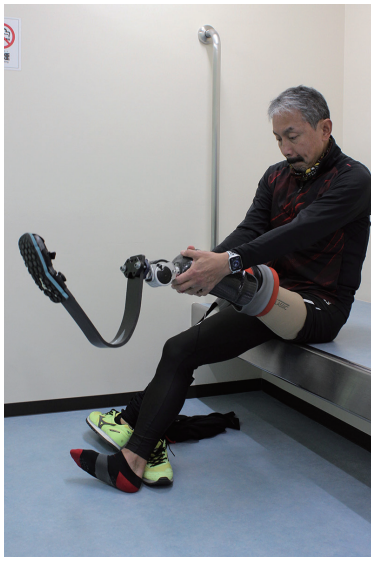
けが（外傷性損傷など）や病気（脳血管疾患など）で脳が損傷したことによる、認知障害全般を指します。失語（言葉が出てこない）・失行（何をすれば良いかわからない）・失認（ものの認識ができない）のほか記憶障害、注意障害などがあり、日常生活や社会生活の参加が難しいことがあります。スポーツをする際には障害の程度などを把握しながら行うようにしましょう。

● 義肢（義手・義足）などの補装具について

日常生活では、義手や義足などの補装具を使用していても、スポーツをする際には外す人がいます。また、スポーツ用の義足などに付け替える人もいます。保管や着脱の場所について、利用者と相談しましょう。

着脱の際は、損傷部位により人前での履き替えが難しい場合があります。カーテンや個室などの場所があると望ましいです。

なお、補装具はその人に合った特注で作成されているものが多く、履き替えが難しい場合もあります。補装具の履き替えが難しい場合は、靴裏を拭くなど利用にあたっての理解と配慮をお願いしましょう。



個室での補装具の着脱

肢体不自由（車いす使用者）

車いすを使用する人は、脊髄損傷や頸髄損傷による機能障害のほか、脳性まひなどにより立位の姿勢が難しく、車いすを使用している人もいます。車いすを使用する人は、下肢に機能障害のある人が多いですが、上肢にも障害のある人の中には、電動車いすを使用している場合があります。

コミュニケーションの配慮とポイント

手や指に欠損やまひがある場合は、字を書いたり手先の細かな作業が困難です。また、口や舌にまひがある人は、言葉でのコミュニケーションが難しい場合もあります。

● 階段・段差の解消

車いすを使用する人は、階段や段差があると、自力では移動が困難です。付近にスロープやエレベーターがあれば案内しますが、段差を越える方法など、車いすのサポート方法を知っておきましょう。

▶移動の介助をするとき

必ずフットレストに足が乗っていることを確認してください。

注意：足が床についたままで動かすと足を巻き込む危険性があります。

▶車いすを動かすときや方向転換するとき

事前に「動きます」「曲がります」などの声かけをしましょう。

▶小さな段差を越えるとき

〔車いすを使用する人が自分で前輪を上げる場合〕

介助者はコミュニケーションをとりながら、前輪が段差を越えたことを確認後、声をかけながら後輪が段差に沿うように後ろから押して、サポートしましょう。

〔車いすを使用する人が自分で前輪を上げられない場合〕

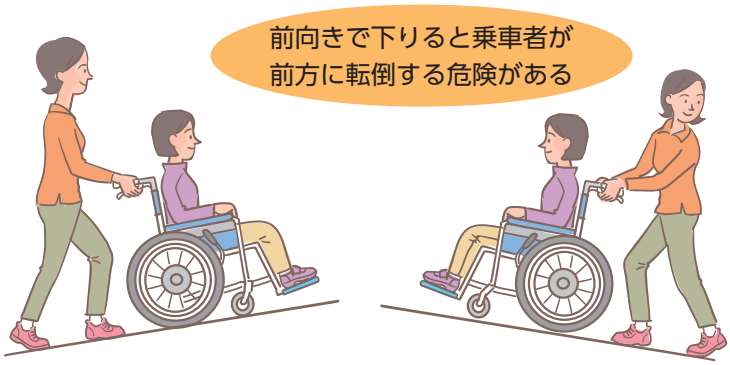
介助者は、体重をかけてグリップを下方に押し、重心が後方になるようにして前輪を上げます。グリップを持ち上げてしまうと、前方へ傾き転倒する危険があるので注意しましょう。

▶車いすのそばを離れるとき

必ず駐車用ブレーキをかけましょう。

▶スロープを下りるとき

勾配によっては車いすを使用する人は前傾するため、怖さを感じる場合があります。そのような場合は、後ろ向きにスロープを下りて安全安心に移動できるようにしましょう。



前傾姿勢で押しながら上る　　後ろ向きでゆっくりと下りる

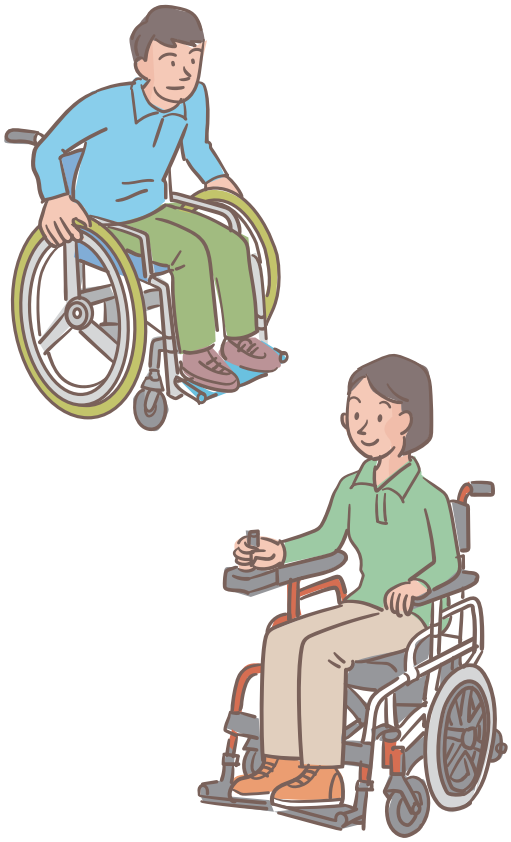
● 館内の温度に注意する

車いすを使用する人の中には、脊髄の損傷により感覚がなくなり、周囲の温度に応じた体温調節がうまくできない人がいます。特に、暑くなり過ぎないよう、エアコンや扇風機を活用するなど気をつけてください。熱中症対策として、霧吹きなどを使い、ミストで体温を下げるなどの対応も効果的です。

● 相手の目線に合わせる

車いすを使用している人が立ったままの姿勢の人と話す際、車いすを使用している人は見上げる状態になります。相手の目線に合わせることを意識しながら、立ったまま話す、腰をかがめて話すなど相手の状況や話の内容に応じた配慮をしましょう。

● 車いすの動かし方を見る



車いすの駆動方法は、障害の状態により人それぞれです。両手、足で蹴る、片手・片足での操作、電動車いすで自走する人などもいます。

電動車いすを操作し始めたばかりで操作に慣れていない人もいます。操作状況を注意深く観察し、電動車いす使用者自身にも周囲の方にも危険が及ばないようにしましょう。

どのような動きで、どれくらい自分自身で動かしているかを観察しておくと、どのようなスポーツを紹介できるのか、ヒントを得ることができます。その中でできることを見つけ出して、ルールやフォームを工夫していくと良いでしょう。

知的障害

知的障害は、知的機能の障害が発達期（概ね 18 歳まで）に現れ、記憶、推理、判断などの知的機能の発達が、全般的に遅れた状態にとどまり、社会生活への適応面で福祉的な援助を必要とします。

コミュニケーションの配慮とポイント

知的障害のある人は、複雑な事柄の理解や判断、漢字の読み書きや計算などが苦手な場合があります。ただし、軽度の場合、少しの会話だけでは障害があるとわかりにくい人もいます。

● まずは優しく声かけを

知的障害のある人の中には、未経験の出来事や状況の変化への対応が苦手な人が多くいます。相手の不安や緊張を解きほぐすために、まずは優しく声をかけてください。

しかし、成人の場合は、子供扱いしないようにしましょう。また、強い口調で話しかけると、怯えたり、話をあきらめてしまうこともあるので、注意しましょう。

● 事前ヒアリングでコミュニケーション

知的障害のある人は、施設の利用方法や注意事項などの理解が不十分であることも多く、それが原因で利用しづらくなることがあります。施設を実際に利用する前に、必要に応じて利用方法の説明や、施設スタッフとの顔合わせを行ってください。

継続的な利用につながるよう、施設スタッフとのコミュニケーション機会を増やしましょう。

● 短い文章で、ゆっくり・丁寧に・くり返し

たくさんの事柄を一度に説明すると混乱してしまうので、短くわかりやすい文章で、ゆっくり丁寧に話しかけましょう。

相手が理解できていないことについては、何度もくり返し説明してください。相手の理解を確認するために、内容を相手の言葉で話してもらうと良いでしょう。

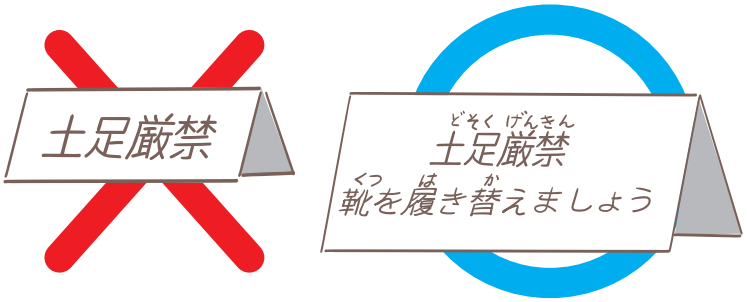
● イラストやひらがなを使ってわかりやすく

書類や看板の漢字にはふりがなを付けたり、イラストや図を使ってわかりやすくしましょう。

また、具体的にどうすればよいかを伝えるようにしましょう。

▶（例）

「土足厳禁」⇒「靴を履き替えましょう」



●「はい」「いいえ」で答えられる具体的な質問を

「今日は何がしたいですか？」と尋ねるのではなく、「今日は水泳をしますか？」のように質問すると、相手は「はい」「いいえ」で答えられます。

また、指示をするときは、「用紙に記入してください」ではなく、「住所を書いてください」など、具体的に伝えることで意向が通じやすくなります。

● 本人の意思確認を優先

支援者がいる場合でも、用件の確認や意思確認は、必ず利用者本人に行ってください。

また、その場にいない家族などに連絡をする場合は、必ず利用者本人の同意を得て、目の前で電話をするなどの配慮をしてください。

● 本人のペースを大切に

施設利用当初は施設の利用ルールが覚えられないなど対応が難しいことが多くあっても、くり返し通ってもらうことで慣れていき、できるようになる、理解してもらえるようになることがあります。理解のペースは人それぞれなので、できることから行っていけるよう促してください。

ただし、体調などによって今までできていたことが、できなくなる日もあります。スタッフ間で情報を共有し、本人の混乱が最小限になるよう、心がけてください。

内部障害

内部障害とは、内臓の機能障害のことです。身体障害者福祉法では、心臓機能、呼吸器機能、じん臓機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能、肝臓機能の、全部で７種類の機能障害が定められています。

ハート・プラス マーク

「身体内部に障害がある人」を表しています。
（特定非営利活動法人ハート・プラスの会）

オストメイトマーク

ぼうこう・直腸機能障害の多くは、人工肛門、人工膀胱（ストーマと称する）を用いて排泄の管理をします。ストーマ保有者のことをオストメイトといいます。

このマークは、人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）と、その人のための設備があることを表しています。
（公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団）

コミュニケーションの配慮とポイント

内部障害は、ほとんどの人が、外見からわからない「見えない障害」です。そのため周囲の理解が得られにくく、ストレスを受けやすい状況にあります。

● 疲れすぎに注意

内部障害のある人の中には、体力がなく、疲れやすい人もいます。利用状況や顔色等の様子を見守りながら、気になる変化があった場合は、声をかけましょう。また、免疫力の低下により感染症などにもかかりやすい人もいるため、施設側も日頃より感染対策を徹底しましょう。

● 椅子を用意し、短時間の対応を心がける

障害のある臓器だけでなく、全身状態が低下していることが多いため、とても疲れやすい場合があります。「重い荷物を持つ」「対応時は椅子をすすめる」「できるだけ短時間で対応する」などの配慮をしましょう。

● ヒト免疫不全ウイルス（HIV）への正しい理解を

HIV は、偏見や差別の多い病気です。唾液、涙、尿などの体液には、他の人に感染させるだけのウイルス量は含まれていないため、プールやトイレ、器具の共用で感染する心配はありません。HIV について正しい知識を持つとともに、相手のプライバシーには十分注意して対応をしてください。

精神障害

精神障害は、統合失調、気分障害（双極性障害、うつ病、躁病）、アルコールや薬物の依存症、パーソナリティ障害などの精神疾患により、日常生活や社会生活のしにくさを抱えている障害です。適切な治療や投薬、そして、周囲の配慮があれば、症状をコントロールでき、安定した生活を送ることができます。

コミュニケーションの配慮とポイント

精神障害のある人は、ストレスに弱く、対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多くいます。外見からは障害があることがわかりにくいため、周囲から理解されずに孤立してしまう人も多くいます。

● 早めの声かけを

初対面の人と話をすることに慣れていないため緊張したり、他人の視線を必要以上に気にしたりすることがあります。困っている様子に気づいたら、早めに優しく声をかけてください。

● 積極的な手助けと見守り

書類の記入などの際、「この書き方で良いのか」などと不安に感じても、質問できない場合があります。積極的に「手伝いましょうか」と声をかけ、手伝いが不要な場合でも、そばで見守ることで、安心感を与えます。

● スポーツ施設外の相談について

利用に際し何か困りごとが起きた場合、相手の状況や施設利用方法をふまえて、本人の承諾の下、かかりつけ医や地域（各自治体）のソーシャルワーカー（コミュニティーソーシャルワーカー）など、本人に関わる様々な方の視点も重要です。

各関係機関と連携をとり、より良い利用へつなげることが重要です。

一人ひとり異なる発達障害の特徴

発達障害には、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症（ADHD）、学習症（学習障害）、チック症、吃音などが含まれます。これらは、生まれつき脳の働き方に違いがあるという点が共通しています。

同じ障害名でも特性の現れ方が違ったり、いくつかの発達障害を併せ持ったりすることもあります。一人ひとりの障害が異なるので、それぞれに合わせた支援が必要です。

初回利用・問合せ時の確認ポイント

障害のある人が施設を初めて利用する際など、本人、あるいは介助者から問合せを受けることがあります。障害の内容や、どのような活動をしたいのかなどを、できるだけ事前に確認しておくことが大切です。

障害の内容を確認して安全な利用を

■ 個人利用の場合

利用前に問合せをする人の多くは、利用に何らかの不安を感じています。障害の内容や程度について申し出があった場合は、しっかりと聞き取りましょう。申し出がない場合は、話しながら必要な情報を聞き取りましょう。

障害の情報は、安全に施設を利用いただく上で重要なことになりますので、失礼とは思わず聞いてみましょう。

障害についての聞取り事例（東京都障害者総合スポーツセンターの場合）

- 障害程度
- 利用目的
- 障害者手帳に記帳されている以外の病気の有無
- 大きな病気や怪我の有無
- 薬の服用の有無
- 掛かりつけの病院の有無
- 主治医からの運動時の留意事項の有無
- 現在のスポーツ実施の有無（内容）
- その他センターを利用するにあたっての希望

■ 団体利用の場合

普段から障害のある人の利用状況を把握しておくことは、受入れを促進するためにも有効です。人数報告書等に障害種別を記載し、利用団体に報告していただくなどの工夫で把握していくと良いでしょう。

また、使用する用具や用具の設営に際して補助が必要かなども確認するとスムーズな利用につながります。

団 体 利 用 者 内 訳 表

利用施設名	体育館　　プール　　運動場									
利用時間	：　～　：　：									
利用人数	重複	視覚	聴覚	肢体	内部	知的	自己	精神	介護	計

例）人数報告書は障害種別ごとの内訳欄に記載

利用者本人のニーズを確認する

利用についての問合せの際は、「具体的に何をしたいのか」「どの施設を利用したいのか」などを聞いてみましょう。利用者本人のニーズが事前にわかると、施設としての対応も考えることができます。

また、利用者本人の意向に沿えない場合であっても、別のスポーツの案内やその他利用可能な施設についての情報提供ができます。施設側の事前準備ができ、利用者本人としても自分のニーズが伝わっているので、スムーズな利用につながります。

施設の情報を事前に伝える

■ 駐車場や設備などの施設状況

車いすを使用する人であれば、車いす使用者用駐車スペースの有無、段差や入口までのスロープの設置など施設状況を事前に伝えておきましょう。事前に伝えることで利用者の不安を解消することができます。

■ 利用手続きや利用料等に関すること

利用料等が減免になる場合、障害者手帳の提示の有無や手続き方法などを事前にお伝えすることで、利用までの流れなどに対する不安が解消されます。

施設案内のポイント

一度全体の案内をしておくと、利用する側も施設側も相互に不安が解消できる場合が、多くあります。利用したい施設のみの案内ではなく、更衣室・トイレ・シャワーなど共用スペースについても説明できると、スムーズな利用につながります。

● 視覚障害のある人の場合：「利用施設全体の状況・場所などがわからない」

・初回は介助者が同行しても、施設利用時には本人のみの場合もあります。利用者本人が施設を使う動線に沿って、案内・誘導しましょう。
・一人で利用したい人、利用できる人には、点字ブロックや壁などを使い、誘導していきましょう。
・更衣室・トイレ・シャワーなど共用施設では、設備に触ったり、使用したりしながら、わかりやすく説明しましょう。
・スポーツ施設の中も同様に、器具の置き場や使い方を触れて確認しながら説明しましょう。
・施設の全体像をイメージしてもらうため、目的の場所への誘導だけではなく、周りの情報も伝えつつ経路を案内しましょう。

● 聴覚障害のある人の場合：「掲示の情報ではわかるが、詳細はわからない」

・紙面などで施設説明、共用施設の注意事項などを作っておきましょう。
・館内を一緒に案内するときに、情報が十分に伝わっているかを、一つひとつ確認しましょう。

● 肢体不自由のある人の場合：「どこの更衣室、トイレが使えるかわからない」

・全体を案内しながら、利用できる更衣室などの場所を案内しましょう。

● 知的障害のある人の場合：「施設の利用方法がわからない」

・利用者本人が施設を使う流れに沿って、案内をしましょう。
・絵や図、ふりがな付きの表示板などで案内や説明をすると、理解しやすいです。
・ゆっくりとわかりやすい言葉で伝えるようにしましょう。
・介助者がいる場合、一緒に案内していきましょう。

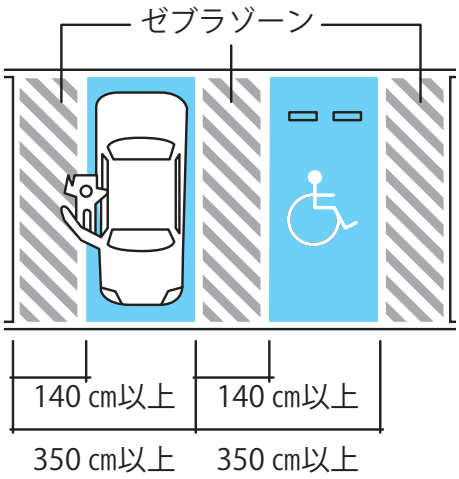
駐車場

駐車場には、障害者用の駐車スペースを確保している施設は多くありますが、障害のある人の利用が増えてくると、場所が不足する可能性があります。しかし、一般の駐車スペースでは、車いすを使用する人が使いにくい場合もあります。

車いすを使用する人が使いやすい工夫

一般の駐車場の場合、幅は、1 台につき 250cm 程度ですが、車いすを使用する人が安全に乗り降りするためには、350cm 以上の幅が必要となります。また、通路幅として 140cm 以上を確保してください。座席を回転してリフトアップできる福祉車両（ハートフルカー）を使用する場合も、幅の広い駐車スペースが必要です。

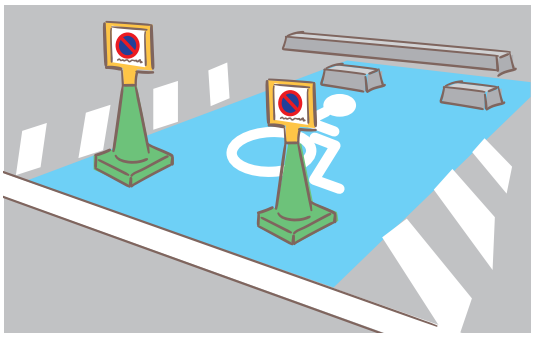
跳ね上げ式のバックドアがある車では、ハッチバックを開けて車いすを出す人も多くいます。後方にも余裕のある駐車スペースを確保できるとより良いです。



いつでも使えるように

障害のある人以外の利用等により必要としている人が利用できないことがあります。施設側でも巡回を行うなどして本来の利用につながるよう努めましょう。

また、駐車禁止コーンなどを置いている場合がありますが、車いすを使用する人にとっては、一度車から降りてコーンを動かすことは困難です。駐車場に係員を配置したり連絡先を明記するなど、すぐにコーンを移動できるような体制を作りましょう。人的対応が難しい場合は、コーンをゼブラゾーンの上に置く、貼り紙で告知するなどの工夫が必要です。



図のようにコーンを置く場合には、係員を配置するか、連絡先を明記して、いつでもコーンを動かせるように工夫してください。

コラム

思いやり駐車スペースの設置

障害のある人や高齢者、妊産婦など、車の乗り降りや移動に配慮が必要な人が利用する車両のスペースを用意することで、誰でも利用しやすい駐車場になります。

〔武蔵野の森総合スポーツプラザ〕

身体障害者補助犬

身体障害者補助犬法では、国や地方公共団体が管理する施設では、身体障害者補助犬の同伴受入れを義務付けています。利用者が補助犬を伴うからといって、利用をお断りすることはできませんので、留意してください。

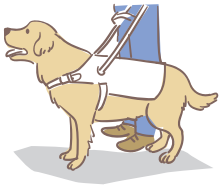
身体障害者補助犬法の理解促進のためのマークです。（厚生労働省）

補助犬の種類

補助犬とは、盲導犬、聴導犬、介助犬の総称です。補助犬を使用する人は、認定証（盲導犬は使用者証）と公衆衛生上の安全を証明する健康手帳を携帯しています。

盲導犬

見えない、見えにくい人が安全に歩けるようにサポートします。障害物を避けたり、立ち止まって曲がり角や段差を教えたりします。ハーネス（胴輪）をつけています。



聴導犬

聞こえない、聞こえにくい人に必要な生活音を知らせます。玄関チャイム音、メールやFAX等着信音、赤ちゃんの泣き声、車のクラクション等を聞き分けます。

介助犬

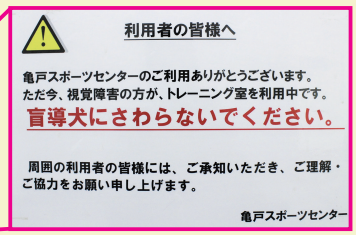
手や足に障害のある人の日常生活動作をサポートします。物を拾って渡したり、指示したものを持ってきたり、脱衣の介助などを行います。

施設での工夫

● 補助犬の待機場所

補助犬専用の待機場所がない場合、エントランスやホール内、事務室の一角など、不特定多数の人の目に触れることが少なく利用可能な場所に、ビニールシートなどを敷き、衝立などで仕切ってスペースを確保しましょう。

利用施設前をパーテーションで区切り、簡易スペースを設置
〔亀戸スポーツセンター（江東区）〕



他の利用者への案内を表示

● 他の利用者への説明ポイント

施設内にいる補助犬について、他の利用者から、衛生問題やアレルギーについて聞かれた場合、下記のポイントについて説明し、受入れへの理解を求めてください。

- 適切な健康管理と予防対策が講じられており、使用者が行動管理をしているため、迷惑をかけないこと
- 「仕事中」であるため、触ったり声をかけたりせずに見守ってほしいこと
- 犬が嫌いな人、アレルギーがある人は、職員に知らせていただきたいこと

ホームページ

障害のある人が施設を利用する場合、多くの人はあらかじめ施設のバリアフリー状況などをホームページで確認しています。利用時のイメージが伝わるよう、施設の情報を掲載しましょう。また、バリアフリーに配慮したホームページは、障害のある人の施設利用の後押しにつながります。

トップページをわかりやすく情報が見られるように工夫

障害のある人が施設を利用する前に、必要な情報が見つけやすくなるよう、トップページにバリアフリー情報等のページへのリンクバナーを設置するなどの工夫が必要です。

■ 障害のある人が施設を利用する目線で、情報を掲載しましょう。

障害のある人が使用できる更衣室やトイレ、スロープ等の情報や受付までのルートなど施設を利用するイメージが持てるよう、以下の例のように写真なども併せて掲載しましょう。

施設のバリアフリー情報等を伝える専用ページのバナーをトップページに設けています。

〔江戸川区スポーツセンター〕

〔東京体育館〕

表示の選択

ホームページでは、それぞれの障害特性に配慮し、「文字の大きさ」や「色」「漢字のふりがなの有無」などを選択できるようにしましょう。音声読み上げ機能の導入も必要です。

■ 施設との連絡方法の記載

それぞれの利用者の状況に応じて対応してください。

視　ホームページでの事前申込みが困難な人もいるため、電話での対応が必要です。

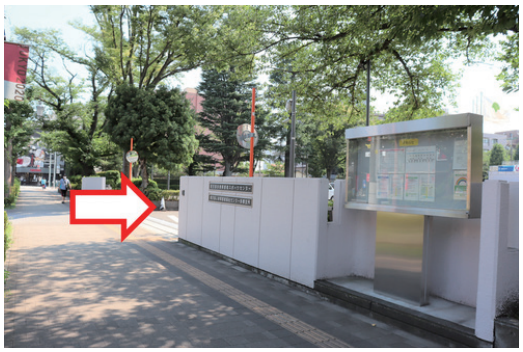
聴　電話による申込みが困難なため、メールや FAX の対応が必要です。

アクセスマップ

障害のある人にとって、駅から施設までの最短ルートが必ずしも最適なルートとは限りません。エレベーターがある、勾配や段差がない、歩道の幅が広いなど、「視覚障害のある人や車いすを使用する人が歩きやすい道は？」と考えながら、写真付きのルートマップなどを作成しておくと、障害のある人がより利用しやすくなります。また、視覚障害のある人の中にはマップでは認識できない人もいます。「声の道案内」など道順を文字情報にしたものも有効です。

（例）東京都多摩障害者スポーツセンター ホームページ

国立駅中央改札から南口に出てください。



右側にセンター正門がありますので、お入りください。

コラム

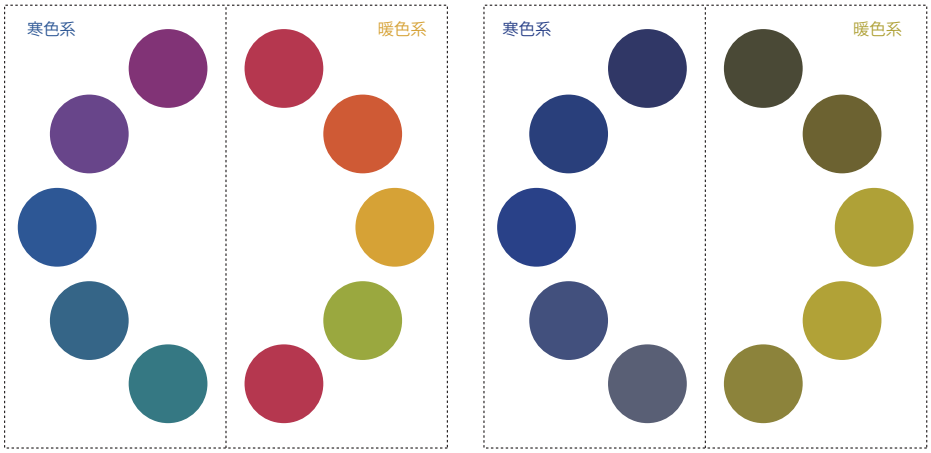
印刷物の「色」や「フォント」を工夫する

特定の色が見えにくい「色弱」の場合、掲示物や印刷物の内容が部分的に読み取れないことがあります。特に赤と緑は見えにくく、寒色同士、暖色同士の組み合わせは色の区別が難しくなります。

また、弱視の人の場合、文字のフォントにも配慮が必要です。クッキリした文字であれば比較的読み取ることができる人もいます。

『Microsoft Office』などのアプリケーションでフォントを選ぶ場合、名前に「UD」とついているものは「Universal Design（ユニバーサルデザイン）」です。中でも「UD デジタル教科書体」は、弱視の人からも読みやすいといわれています。

一般的な見え方　　色弱の人



引用：『伝わるデザイン 研究発表のユニバーサルデザイン』（https://tsutawarudesign.com/）

受付

障害のある人は、初めての施設利用に不安を抱えながら来訪する場合もあります。困っている様子の人を見かけたら、積極的に挨拶や声かけを行い、相談しやすい雰囲気を作ってください。声をかけたときに、何で困っているか、どのような障害があるかなどを確認できると、その後の対応がしやすくなります。

入口や受付で困っている人への対応と配慮

視　「受付の場所がわからない」など

職員であることを名乗った上で周りの状況を伝え、受付へ案内しましょう。お待ちいただく際などは、状況がわからないと不安になることもあります。状況をきちんとお伝えした上でお待ちいただき、こちらから積極的にお声かけし、不安を解消しましょう。

聴　「用件が伝えられない」「表示だけの案内ではわからない」など

筆談や口話など、コミュニケーションをとる方法を確認して手続きを行いましょう。順番待ちでは、どのような方法で順番を伝えるかについても説明しておくと良いでしょう。受付には筆談ボードやメモ用紙を用意しておきましょう。

また、事前に一般的な質問を表にしたものや、50 音表などの「指差し会話シート」を用意しておくと、筆談の時間が短縮され、スムーズに案内できます。

知 「受付がわからない」など

まずは声をかけ、受付へ案内しましょう。利用目的に合わせて、絵や図を使用したわかりやすい説明資料を用意しましょう。また、保護者や一緒に利用する人が帯同している場合は、サポートいただきながら本人とコミュニケーションをとりましょう。

精 「初めての場所で不安を感じている」など

初めての場所は自分から話しかけられない人もいます。様子をうかがいながら、用件の確認などこちらから声をかけましょう。

肢 「扉が開けられない」「段差を乗り越えられない」など

本人の了解を得て、開閉の手助けや車いすを押す、荷物を持つなど介助をしましょう。

施設での工夫

● 障害のある人が受付しやすい例

筆談ボードなどはわかりやすい場所に置きましょう。また、記入がしやすいようスペースを確保しましょう。

杖を使用する人が受付しやすいよう、杖置き場を設置しましょう。

受付に耳マークの表示があると、聴覚障害のある人は安心して訪れることができます。

〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

施設の場所がわかるようイラストで表示しましょう。

車いすの人や立位の人が使用しやすいよう高さの違うテーブルを設置しましょう。

ロビー・廊下・共用スペース

ロビーや廊下など、館内で困っている人がいたら、何に困っているのかを質問し、適切な対応とお手伝いができるようにしましょう。

知的障害
案内板がわかりにくい

肢体不自由（立位）・内部障害・精神障害
休憩する場所が欲しい

視覚障害
場所がわからない

ロビーや廊下で困っている人への対応と配慮

視 「場所がわからない、行けない」など

利用者本人の意思を確認して、必要であれば誘導しましょう。その際、相手に自分の肘や肩に触れてもらい、半歩先に立って歩きます。

肢 内 精 （立位）「疲れやすいため、休憩する場所が欲しい」

疲れやすいため、休憩をしたい場合があります。座ってゆっくり休めるスペースの配慮が必要です。混みあう際は、本人の状況を確認し、周りの人にも譲り合って使用するよう促しましょう。

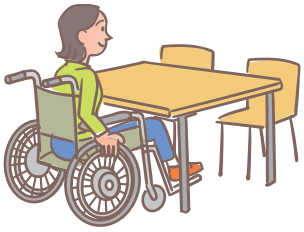
知 「案内板がわかりにくい」など

イラストや色を使うなど、わかりやすい案内板や掲示物を設置しましょう。

コラム

様々な人が使いやすいものを選択

新たに購入するものがある場合、様々な人が使用することをイメージして選択してください。例えば、脚が両端にあるテーブルは、車いすに乗っていても膝や車いすの前輪がぶつかりません。障害のある人だけでなく子供連れのベビーカーも入りやすく、誰でも利用しやすい休憩スペースが実現できます。

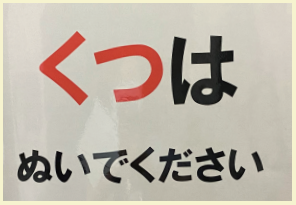


施設での工夫

● 大きく、ハッキリ、ひらがなで

弱視の人や知的障害のある人などには、大きくわかりやすい案内表示があると、迷わずにすみます。掲示物や案内パネルの漢字にはふりがなをふり、矢印などのイラストや文字の色を変えて、わかりやすさを心がけましょう。

シールや手書きで「ふりがな」を追加
〔大阪府立障がい者交流促進センター〕



「土足禁止」の他に、誰でも理解できる表現に工夫
〔上石神井体育館（練馬区）〕

● 床の案内表示

受付からスポーツ施設等までのルートをわかりやすく床に表示する方法があります。

色での識別や矢印を使うことで、車いすを使用する人や知的障害のある人など、誰もが見やすくわかりやすい表示になります。

色分けや矢印を床面にわかりやすく表示
〔大阪市長居障がい者スポーツセンター〕

● 視覚障害のある人の導線を確保

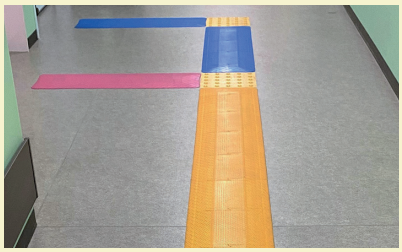
点字ブロックは、視覚障害のある人にとっては歩行を助けるものです。

現在点字ブロックがない箇所にも、必要に応じて設置できる歩行誘導マットを活用している施設もあります。

点字ブロックがない場所に容易に敷設可能
〔大阪市長居障がい者スポーツセンター〕

● 床のコントラスト

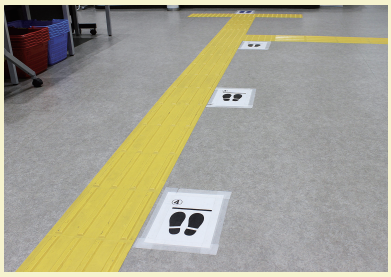
視覚障害のある人の中には、自分の見える範囲で点字ブロックや表示等を見て確認している人もいます。同じような色合いだと認識しにくいため、特に床と点字ブロックや、壁と表示（掲示）など、色のコントラストをつけることで見えやすくなります。



誘導マットの色が目立つよう配慮
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

● 点字ブロックの上に列を作らない

点字ブロックの上に人が列を作ってしまうと、視覚障害のある人が進むことができません。点字ブロック上に立たないように、エリアを分割しておくとスムーズです。



点字ブロックを避けて並ぶよう表示
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

更衣室

入口が狭い更衣室の場合、車いすを使用する人が利用できない場合があります。また、たくさん並んでいるロッカーのうち、どれを利用して良いのかわからない人もいます。特に初回利用の際は、スタッフがロッカーの場所や利用方法などを説明してください。

更衣室で困っている人への対応と配慮

視 「空いているロッカーがどこかわからない」など

使用の際にスタッフが同行し、使用方法を含めて案内してください。

肢 （車いす）「車いすのため、入口の段差が乗り越えられない」「扉が重くて開けられない」など

利用者本人の意思を確認して、車いすを持ち上げるなど手伝いをしましょう。
利用者本人がドアの開閉が難しい場合は、スタッフが手伝いましょう。

肢 （立位）「着替えるときに座る場所が欲しい」など

内 肢体不自由のある人（立位）の中には、椅子に座らないと靴が履けない人がいます。また、疲れやすい人も多いため、更衣室内に椅子などを用意しておきましょう。

知 「ロッカーの使用方法がわからない」など

ゆっくり、丁寧に使用方法を説明し、スタッフが実践した上で本人に試してもらいましょう。また、使用方法を忘れないように、ロッカー扉の裏表に、使用方法のイラストを貼るのも有効です。

施設での工夫

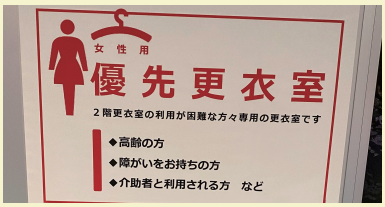
● 座って着替えられるベンチや台を設置

障害のために、座らないと靴を履けない人もいます。また、内部障害のある人は疲れやすく、立ったまま着替えができないことがあります。補装具の着脱の際には、物を置ける台が必要です。

個室の中にも座ったり横になって着替えができる台を設置〔奥戸総合スポーツセンター（葛飾区）〕

● 優先利用できる更衣室に

障害のある人は、着替えのペースがゆっくりであったり、広いスペースが必要になる場合があります。また、介助者が異性の場合は、更衣室内に入れません。場所に余裕がある場合は、優先更衣室を用意しましょう。また、利用者が迷わないよう、更衣室入口に、その旨を掲示しておきましょう。



介助者と利用する人などを優先とする更衣室を用意〔武蔵野総合体育館〕

● ロビーを仕切って簡易更衣室に

家族更衣室や車いすで入れる広い更衣室が使用中であることがあります。その際は、事務室やロビーの一部分を簡易更衣室にしてみましょう。

ロビーに簡易更衣室設置。異性介助の人も多く活用〔武蔵野総合体育館〕

● 縦長ロッカーの設置

下肢補装具は、縦長ロッカーでないと収納できません。縦長ロッカーがある場合は、補装具を使用する人が優先利用できるような配慮をしましょう。

縦長ロッカーや車いすを使用する人も利用可能なロッカーを設置〔荒川総合スポーツセンター〕

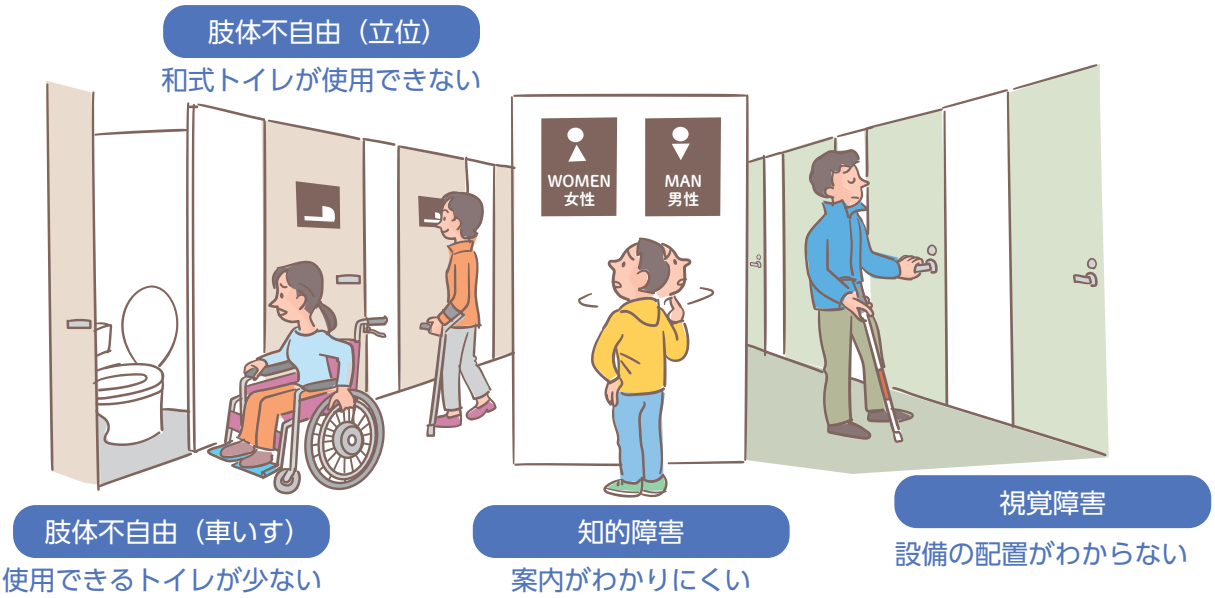
コラム

介助者が異性の場合：「更衣室が利用できない」など

介助者が異性の場合は、「家族更衣室」「異性介助更衣室」「ケアルーム」などの部屋があると便利です。設備が準備できないときでも、空いている会議室や事務室、ロビーの一角を衝立などで仕切り、簡易更衣室にすることで対応できます。

トイレ

車いすのまま利用でき、オストメイト対応などの設備があるバリアフリーに配慮されたトイレがない場合も、すべての人が気持ちよくトイレを使用できる工夫をしましょう。



トイレで困っている人への対応と配慮

視 「男性用か女性用かの区別がつかない」「内部の配置や設備の利用方法がわからない」など

スタッフが一緒に案内して、場所や内部の状況を説明しましょう。視覚障害のある人の場合、必ずしもバリアフリーに配慮されたトイレが使いやすいわけではありません。利用者本人の意向を確認した上で、案内してください。

肢 （立位）「和式トイレが使用できない」など

しゃがむことができない人には、和式トイレの使用は難しく、洋式トイレを使用します。洋式・和式の表示がトイレの入口や扉にあるとわかりやすく、利用しやすいです。

肢 （車いす）「使用できるトイレがない、少ない」など

一般のトイレでも、入口幅が確保されていれば、車いすを使用する人でも利用できる場合があります。扉を閉めることができない場合は、アコーディオンカーテンなどを使用することで、一時的な対応ができます。

- 例①：一番奥のトイレを使用し、パーテーションなどで目隠しをする。
- 例②：ドアを外し、アコーディオンカーテンなどを付ける。

知 「トイレの案内表示が英語や漢字でわかりにくい」など

案内表示は色やイラスト、ひらがななどを使用したり、ふりがなをふるなど、誰でもわかりやすいものにしましょう。また、トイレの設備や機能をピクトグラムで表示するのも良いでしょう。

施設での工夫

● 大人のオムツ替えや休憩用にベッドを

肢体不自由のある人や知的障害のある人は、オムツを使用している場合があります。

バリアフリーに配慮されたトイレ内にベッドや広めの長椅子を用意すると、オムツ替えや休憩など幅広い用途に活用できます。

折り畳み可能なユニバーサルシートを設置〔亀戸スポーツセンター（江東区）〕

● 荷物置きスペースの設置

荷物を置けるスペースがあると、便座への移乗をスムーズに行うことができます。

また、高い位置にあるフックを使用できない方もいるので、配慮が必要です。

狭いスペースでも移動できるようタイヤ付きラックを設置〔荒川総合スポーツセンター〕

● 洗面台の工夫

車いすが洗面台の奥まで入ることができる十分な空間が確保されていると、車いすに乗った状態でも安心して利用できます。

洗面台に車いすの車輪が当たらないため使用しやすい〔新宿コズミックスポーツセンター〕（地下１階男子更衣室）

● オストメイト対応設備

腹部に人工肛門や人工膀胱を造設した人を、オストメイトと言います。

オストメイトがトイレを利用する際は、腹部に取り付けたパウチを洗浄するための設備が必要になります。

〔水元総合スポーツセンター（葛飾区）〕

● トイレ音声案内

視覚障害のある人をはじめとする施設環境に不案内な人に、誘導や情報提供を目的とする音声情報案内装置を設置している施設もあります。

「向かって右側が車いす専用トイレです」などの案内をしてくれる人感センサー付き音声案内装置〔東京体育館〕

● 低身長の人向けの踏み台を設置

低身長の人のために、トイレや洗面台に踏み台を設置しておくと、便利です。

障害のある人の対応だけでなく、幼児にとっても安全です。

安定した踏み台を設置〔荒川総合スポーツセンター〕

コラム

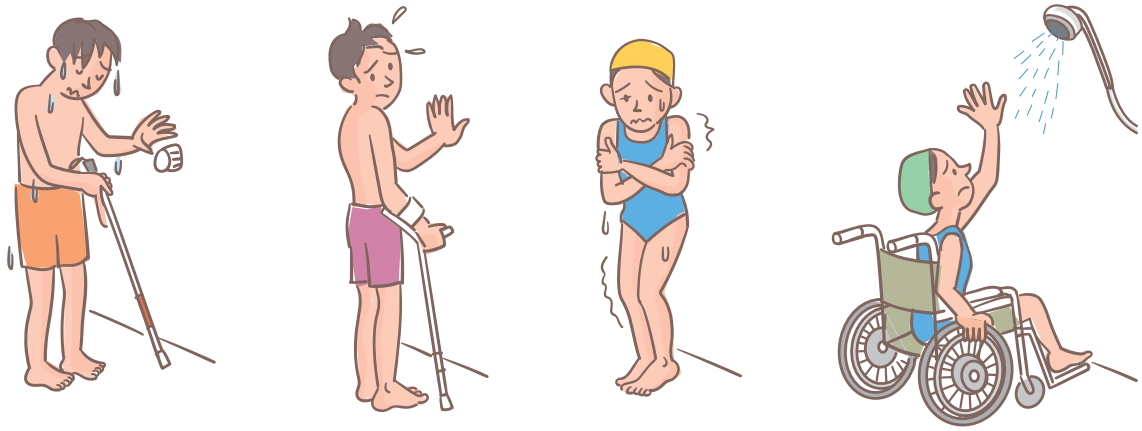
ユニバーサルデザインのトイレづくりとは

まちのバリアフリー化が進み、多様な特性を持つ人が、様々な公共的施設を利用している今、私たちの生活に欠かせないトイレについても、全ての人にとってより利用しやすいものとなるよう、整備や管理を行うことが求められています。

東京都では、トイレ空間におけるユニバーサルデザインを進めるため、「多様な利用者のニーズに配慮したユニバーサルデザインのトイレづくりハンドブック」を作成し、トイレ利用時の困りごとやその解決の方向性を好事例とともに紹介しています。多様なニーズを持つ全ての人がストレスなく利用できるトイレ環境を実現するため、トイレの新築や改修だけでなく、日頃の管理の中でもこのハンドブックをご参照ください。

シャワー

シャワーは、少しの工夫や配慮で利用しやすくなります。手が届かない、立ったままの姿勢を維持しにくいことへの配慮、温度調節などの対応も重要です。



視覚障害・知的障害
使用方法がわからない

肢体不自由（立位・車いす）・内部障害
体温調節が難しい

肢体不自由（車いす）
シャワーヘッドに届かない

シャワーで困っている人への対応と配慮

視 知

「シャワーの使用方法がわからない」「温度調節の方法がわからない」など

利用前の施設案内などで、使用方法について説明しましょう。温度調節をせず、一定の温度で使用していただく場合は、巡回時に温度設定の確認をしておくと良いでしょう。

肢 内

（立位・車いす）「障害により体温調節が難しく、体が温まりにくい」など

障害によって体が温まりにくいことがありますので、シャワーの温度を調節したり、採暖室（保温室）などの案内をしていくようにしましょう。

肢

（車いす）「シャワーヘッドの位置が高くて、届かない」など

シャワー掛けの低い方にシャワーヘッドを設置しましょう。巡回時のチェック事項にしておくと良いでしょう。

施設での工夫

● シャワーヘッドは低い位置に

使用後に戻す位置を矢印で表示
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

シャワーヘッドが高い位置にあると、座った状態でシャワーを利用する肢体不自由のある人は、手が届きません。そのため、常に低い位置に掛けるように他の利用者に注意を促し、また、巡回の際もチェックしてください。

● すのこで段差解消・バスマットで床ずれ防止

排水の位置などに配慮したすのこを設置
〔武蔵野総合体育館〕

シャワールームに段差がある場合、すのこなどを置くことで段差を解消する方法があります。また、バスマットを置いておくと、床や椅子に直接お尻がふれることがなくなり、床ずれができやすい人でも安心して利用できます。

● シャワーチェアを設置

立ったままシャワーを浴びることに不安がある人には、シャワーチェアがあると便利です。専用のシャワーチェアがない場合は、パイプ椅子などでも代用できます。

シャワーチェアを用意
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

● 石鹸やシャンプーはしっかり洗い流すよう促す

石鹸やシャンプーの使用を可能としている場合、使用後に床に泡などが残っていると滑って危険なため、しっかり周辺まで洗い流すよう促しましょう。特に下肢に障害のある方は、少しでも滑ると転倒のリスクがあり大変危険です。利用される皆さんに理解を促しましょう。

● カーテンで仕切り、スペースを有効に

個室シャワー室は、障害によっては狭く使いづらい場合があります。

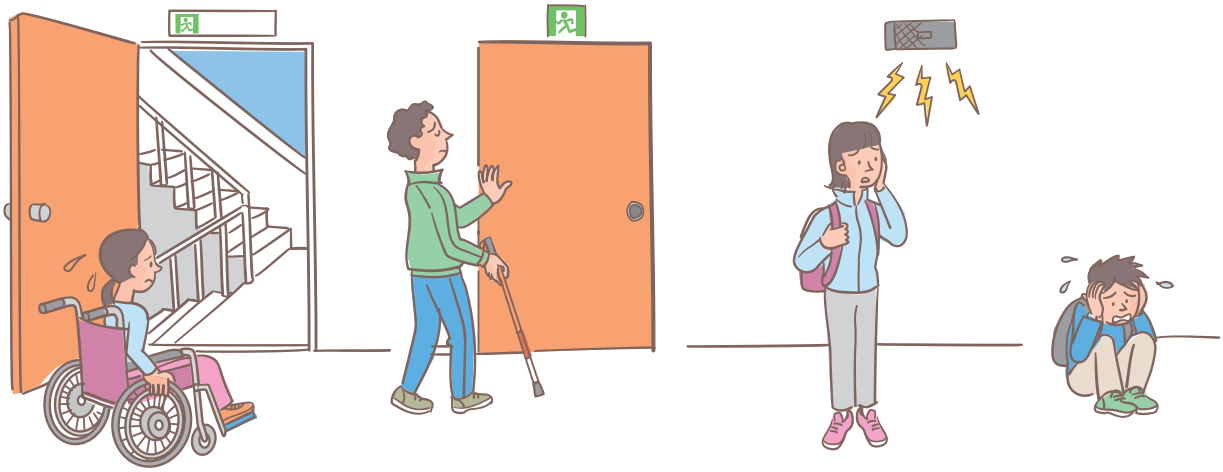
カーテン等で仕切れるようにすると、広いスペースが必要な場合、有効に活用することが可能です。

2つのシャワーブースをカーテンで区切り、必要に応じて広くすることが可能
〔国分寺市民スポーツセンター〕

緊急時の対応

地震や火災など緊急時には、障害のある人は状況の把握が遅れたり、自力で避難できなかったりするので、事前にどのような対応が必要か確認しておきましょう。

普段からどのような障害のある人が施設を利用しているか、把握しておくことが大切です。その上で、緊急の際に障害に応じた対応を行えるよう準備しましょう。



肢体不自由（車いす）	視覚障害	聴覚障害	全障害
階段を下りられない	どこが避難口かわからない	緊急放送が聞こえない	動けなくなる パニックになる

緊急時における対応と配慮

視　「どこが避難口かわからない」など

スタッフが周囲の状況を言葉で伝えた上で、誘導していきましょう。

聴　「緊急放送が聞こえない」「放送などの情報がキャッチできない」など

事前に、緊急時メッセージボードを用意しておくと良いでしょう。

また、紙や筆談ボードに「地震です。避難してください」と書き、文字で情報を伝えてください。

肢　「階段を下りられない」「エレベーターが使えない」など

緊急時はエレベーターが使用できないことがあります。事前に、車いすを使用する人の避難誘導を確認しておきましょう。人手が確保できる場合には、「階段は車いすのまま持ち上げて移動する」「本人を背負い車いすはたたんで運ぶ」などの方法もあります。

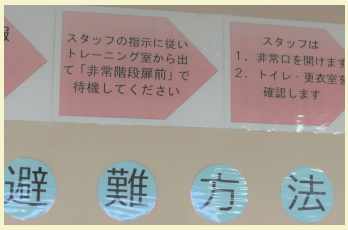
全障害　「動けなくなる」「パニックになる」など

できるだけ安全な場所まで移動させて、落ち着くよう促しましょう。避難が優先される場合には、スタッフが声かけをしながら一緒に避難しましょう。

施設での工夫

● 緊急時の対応をポスターで周知

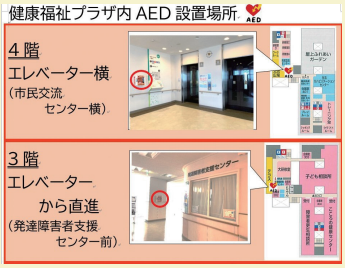
緊急時はスタッフだけでなく、周囲の人との協力が不可欠です。誰でも目に留まる場所に、緊急時の対応方法を掲示し、日頃から周知を心がけましょう。



各施設に緊急時対応についての案内を掲示
〔堺市立健康福祉プラザスポーツセンター〕

● AED の設置場所の表示

AED の設置場所については、職員だけでなく、館内の利用者にもわかりやすいようにしておきましょう。いざという時に AED を使用できるよう日頃から訓練も行いましょう。



写真などを活用し、各施設に AED 設置場所をわかりやすく掲示
〔堺市立健康福祉プラザスポーツセンター〕

● 液晶表示機能のある AED

AED の多くは操作方法が音声で案内されますが、液晶表示機能のある機種もあります。例えば､｢意識･呼吸を確認してください｣という音声ガイドは「イシキ コキュウ カクニン」のように表示され、聴覚障害のある人も使いやすくなっています。

● 障害のある利用者を想定して避難訓練

定期的に行う避難訓練では、障害のある人に参加してもらったり、障害のある利用者を設定して、避難誘導の訓練をしましょう。

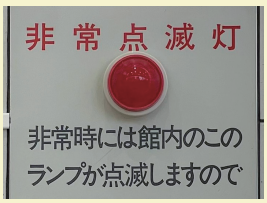
また、訓練に参加する人たちの役割が視覚的にわかるようにビブスを着用すると、聴覚障害のある人も、安心して訓練に参加しやすくなります。

● 館内貸出用車いすの活用

施設の中にある車いすを、緊急時に活用できるようにしましょう。肢体不自由のある人の場合、移動が困難なこともあるので、車いすに乗って避難させることも検討しましょう。

● 非常点滅灯の導入

聴覚障害のある人は、非常用サイレンを聞くことができません。点滅ランプのある非常灯を使用すると、非常事態で確実に伝達できます。



ロビーに非常点滅灯設置
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

● トイレなどにフラッシュライトを導入

災害や緊急事態の発生を光によって認識できるよう、トイレやシャワールームなどにフラッシュライトを設置している施設があります。〔東京体育館〕

体育館

体育館では、障害のある人も様々なスポーツを楽しんでいます。

障害のある人への対応のポイント

視 「周囲の安全と静かな環境を作りましょう」

- “音”を頼りにするスポーツの場合には、静かな環境を作りましょう。
- 場所や広さなどを一度説明すると、施設のイメージができ利用しやすくなります。

聴 「利用方法などの情報伝達やコミュニケーションが大切です」

- 施設のルールや用具などの使用方法を説明しましょう。
- 周囲の人とのコミュニケーションがとれるようになると、仲間ができて、一緒にスポーツを楽しむ機会が増えていきます。

肢 「補装具を拭いてきれいにしてもらうようにしましょう」

- 生活用車いすを使用してスポーツをする人の場合、タイヤを拭いてから体育館を使用してもらうか、屋内用の車いすを用意し、使用してもらいましょう。また、義足や杖を使用する場合、靴底を拭ける場合は、拭いてから使用してもらいましょう。

内 「体調管理・運動方法を確認しましょう」

- 医師の許可のもと、運動強度や時間などが調整できているか確認しましょう。
- 血圧や体調のチェックなど、スタッフから声かけをするなど目配りをしましょう。

精 「体調や運動量を確認し、簡潔で丁寧な説明で不安を解消しましょう」

- 睡眠は十分にとれているか、いつもの調子と変わりないかなど、体調管理ができているか確認しましょう。
- 新しい場所や新しいルールについて、ゆっくりと丁寧な説明ができる環境や時間を設けると、不安を解消できます。

全障害 「障害によって、室温管理を必要とする人もいます」

- 障害によっては、体温調節が難しい人もいますので、冷暖房や換気などにより、体育館内の温度管理をしましょう。また、体調や顔色などを確認していくと良いでしょう。

施設での工夫

● 清掃用のバケツと雑巾、椅子を用意

車いすや義足など着脱が難しい補装具については、タイヤや靴底などを清掃すれば土足扱いせず、そのまま利用を認めている施設が多くあります。

入口にバケツや雑巾、椅子などを設置してタイヤや下肢装具の清掃を促しましょう。

入室前にタイヤの汚れを拭き取る

● 道具の整理や表示の工夫

椅子の置き方、用具などの置き場所をスッキリと使いやすくしておくことで、すべての人が安全に利用することができます。

写真やイラストなどを活用し、「どの道具が、どこに、どのように収納されているか」を表示すると、利用者自身での片付けがスムーズに行えます。

用具を入れるカゴや棚に収納する用具の名前のシールを貼って工夫
〔埼玉県障害者交流センター〕

● 靴の取り間違え防止

室内履きに履き替える際の靴の取り間違えを防止するため、置き場所を「番号」と「色分け」で表示しています。

知的障害のある人も、色分けすることで自分の靴の置き場所が明確になり、似たような靴の取り間違いの防止につながります。

〔大阪市立舞洲障がい者スポーツセンター〕

コラム

音を頼りにプレーするスポーツは配慮を

■ サウンドテーブルテニス（STT）台設置の工夫

武蔵野総合体育館では、視覚障害のある人やその仲間が楽しめるよう、音への配慮のできる使用頻度が低い場所を活用して STT 専用台を設置しています。

[武蔵野総合体育館]

■ STT 専用台の下にカバーを

視覚障害のある人は、台や椅子の下など手が届かない場所にボールが入ってしまった場合、探すことができません。台の下にボールが入り込まないよう、マットや段ボールでカバーするなど工夫をしておきましょう。

[東京都多摩障害者スポーツセンター]

床を傷つけない工夫

障害のある人が体育館でスポーツをする際には、スポーツ用車いすに限らず、義足や杖（松葉杖、ロフストランドクラッチ等）などを使用する場合があります。※「用具の使用は床が傷ついてしまい、利用者のけがにつながるのでは」との声を聞くことがあります。

床は適切な管理を行えば、用具を使用したスポーツを行っても、安全に維持管理できます。スポーツ用車いす等の正しい理解と認識を深めていただき、パラスポーツを積極的に受け入れてください。

※車いすや義足等を使うスポーツには、車いすバスケットボール、車いすラグビー、電動車椅子サッカー、バドミントン、卓球、アンプティサッカー等があります。

● 床にタイヤ痕が目立たない工夫

車いすバスケットボールでは、床の保護に関する規則として、フレームの被覆を行うことや床にタイヤ痕が残るようなタイヤやキャスターの使用を禁止することをルールに明記しています。

そのため、競技者はタイヤ痕が目立たないように白、灰色、赤色のタイヤを使用しています。

また、車いすメーカーは、床に傷つけないための様々な改良を重ねています。

白色のタイヤ

バンパー部分の被覆

その他フレームへの被覆

リアキャスター

● 体育館の床（フロアー）の維持・管理に関して

体育館の床（木製：フローリング材）は、仕上げ塗装の発達、塗料の進化により 10 年位の耐久性を持っています。不適切な日常清掃は、耐用年数の短縮や、使用中に思いがけない事故を引き起こすこともあるため、清掃については万全を期す必要があります。また、車いすラグビーやハンドボールは、松脂の使用が頻繁にあるため専用クリーナーで落とすなど、その状況に応じて適切な処理をすることが必要です。

万が一、キズ等が生じた場合は、簡単に補修できるキット等も市販されています。

● スポーツ施設管理者向けトラブルシューティング

❶ブレーキ痕

専用のラバークリーナー（溶剤タイプのクリーナー）による清掃を行います。

床の損傷を補修した様子

❷凹み痕

補修方法はバレーボールやバドミントンコートの支柱を立てる金具の周囲の凹み痕と同様で、損傷度合に応じた対応になり、パテによる補修を行います。補修できない場合は、ライン消し用テープによる表面を覆い、損傷が広がらないように注意します。ただし損傷の程度によっては、業者と相談し改修してください。

【表面の凹みがあるが、表面層にとどまっている場合】

ライン消し用テープで一時的に補修

※ガムテープ等は、はがした後のノリが残り、汚れを増幅させるため使用しないでください。

【表面の凹みがあり、深層部まで凹みや周囲にささくれ、剥離等が生じている場合】

ひび割れや表面が削れた場合は、周囲の剥離部分をやすりで処理し、木製専用のパテで補修してください。（処理できない場合は、専門業者に相談してください）

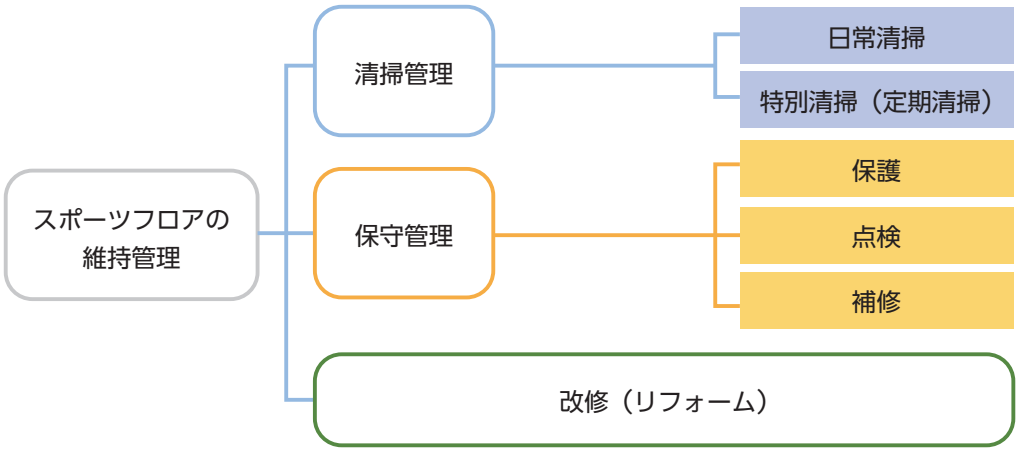
❸ワックスの使用

木製床には、競技に適した塗膜が施されているため、基本的にワックスは使用禁止です。ワックスをかけることにより床の特性を失うとともにタイヤ痕・シューズ痕の原因となります。

● 木床の維持管理（安全管理上必要な管理の仕方）

スポーツフロアの維持管理の基本

（1）	床表面を清潔に保つ→清掃管理
（2）	床表面の光沢、滑りを最適な状況に保ち、床を傷つけない→保護
（3）	破損箇所は放置せず、早急に直す→点検及び補修
（4）	経年劣化→改修（リフォーム）



参考：（公財）日本スポーツ施設協会　https://www9.jp-sfa.jp/

トレーニング室・ジム

トレーニング室・ジムでは、リハビリテーションやそれぞれの目的に応じたトレーニングをします。

障害のある人への対応のポイント

視 「施設を案内し、状況を確認してもらいましょう」

- 初めに器具などの配置を一通り案内してください。器具の使用方法が説明しにくい場合は、スタッフがフォームを示し、それを触ってもらうとイメージしやすくなります。
- ダンベルやストレッチポールなどを整理整頓し、足元のつまずきに注意しましょう。

聴 「ルールや使用方法など情報伝達が大切です」

- 道具の説明や使用に関するルールを、わかりやすく伝えましょう。
- スタッフから利用者本人に何かを伝えたい場合、手話だけでなく、口話、筆談などの方法もあります。施設内に筆談ができる用具を準備しておくと便利です。

肢 「器具の使用や動きの工夫をしてみましょう」

- 置いてある器具が利用できるか、利用者本人と試してみましょう。関節の可動域もそれぞれ違いますので、工夫すると良いでしょう。
- 車いすを使用する人の場合でも、器具への移乗ができるようであれば問題ありません。

知 「やりたいこと、できることをやってみましょう」

- 利用者本人の理解力や運動の好き嫌いなどを確認しながら、やってみたいものから始めていくと良いでしょう。

精 「体調や運動量を確認し、簡潔で丁寧な説明で不安を解消しましょう」

- 体調や日頃の運動量、休憩をとっているかなどを確認していくようにしましょう。無理のない程度の運動を、継続的に実施できるようなアドバイスができると良いでしょう。
- ルールや器具の使用方法などを相手の様子に合わせて簡潔で丁寧な説明を行い、施設を使用する不安などが解消できるような配慮が重要です。

施設での工夫

● 安全な利用のために事前ヒアリング

マシンの使用方法を説明する前に、障害の程度を事前にヒアリングし、できること・できないことをトレーナーが判断する必要があります。

マシンごとの使用方法の掲示などは、よりわかりやすく写真やイラスト、マークなどの活用をして、誰でも理解しやすい工夫が必要です。

● プラスアルファで器具を使用しやすく

障害の部位や程度によっては、一般のトレーニングマシンをそのまま利用することが難しい場合もあります。ちょっとした器具や用具を追加することで使いやすくなりますので、利用者の声を聞きながら工夫してください。

乗り降りを楽にする踏み台
〔堺市立健康福祉プラザスポーツセンター〕

握力が弱い人のサポートとなる、ウレタン製の補助グローブ
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

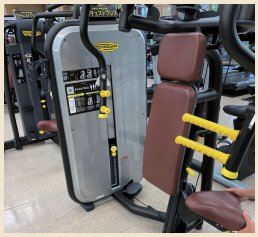
ランニングマシンの手すりに伴走者代わりのロープ

脱力による脚の落下を防ぐため、レッグプレスに取り外し式のサポーターを設置
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

座ったり、寝たりしながらストレッチを楽に行うことができる高さのあるストレッチ台
〔堺市立健康福祉プラザスポーツセンター〕

● 様々な人が利用しやすいマシンの選択

座面の部分が取り外し可能で、車いすから移乗せずにトレーニングが可能なマシンもありますので、設置する際にご検討ください。



座面が横にスライドし、車いすに乗車したままトレーニングが行えるマシン
〔奥戸総合スポーツセンター（葛飾区）〕

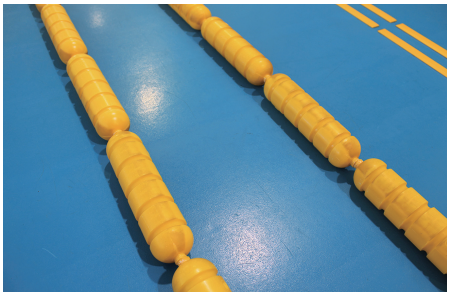
プール

プールは、障害のある人が親しみやすい施設の一つです。

障害のある人への対応のポイント

視 「泳ぎ方の特徴を確認し、周囲への理解を進めましょう」

- コースロープを触って泳ぐことで、まっすぐ泳げるようになります。
- コースロープに指を引っかけてケガをしてしまうことがあります。丸みのある形状のコースロープなどにすることで、ケガを防ぐことができます。
- ターンの際、壁に衝突しないよう注意が必要です。ターンの方法などを確認しておきましょう。



触れても痛くない、丸みのある形状のコースロープ
〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

聴 「必要な情報を本人にしっかり伝えましょう」

- プールの説明やルールは、事前に伝えておきましょう。
- プール内で流れる放送や監視員の指示などを伝達する方法を利用者本人と確認しましょう。また、用件を伝えた時は、内容を理解しているか確認しましょう。

肢 「転倒に注意して、安全に利用していただきましょう」

- プールサイドに入るときは、「プール用車いすを使用する」もしくは「車いすのタイヤを清掃する」などの対応をしてもらいましょう。
- 入退水時の介助が必要な場合もありますので、介助者と協力して行ってください。
- 介助者がいない場合、「利用者がプール入水後に車いすをどこに置くのか」「プールから出る際は車いすまでの移動をどのように行うのか」を事前に確認してください。
- 義足や杖をプールサイドまで使用することで、転倒を防げる場合があります。
- 手すりを利用する場合、一方通行のルールを守れない場合がありますので、周囲への理解を求めるために声かけなどで対応しましょう。
- 水中でバランスを崩す人がいます。手すりのあるレーンを利用するかどうか、利用者本人に確認しながら案内してください。また、可能であれば水中仮設椅子などを使用してください。

水中仮設椅子
〔大阪市長居障がい者スポーツセンター〕

内 「体調管理・運動方法を確認しましょう」

- 水中では循環器への影響を受けることがあるので、利用する前に医師の許可を得ているかを確認しましょう。
- スタッフから血圧や体調のチェックなどについて声かけするなど、目配りをしましょう。

精 「環境の変化に伴う体調管理や事前の丁寧な説明で不安を解消しましょう」

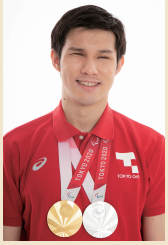
- プールでは水圧がかかるため、地上とは環境が異なります。体調管理など、スタッフから声かけをして確認していきましょう。
- 利用方法などの説明は簡潔かつ丁寧に行い、利用者がわからなくなったときに、いつでも質問できるような環境づくりを心がけてください。

知 「安全に楽しく利用してもらいましょう」

- 利用者本人や介助者に、ルールや使用方法を伝えましょう。
- パニックになったり、大きな声を出したりする場合には、まずはスタッフが声かけをして、利用者が落ち着くまで待ちましょう。静かな場所に移動して、安心できるようにするのも良いでしょう。

民間施設の利用事例

身近なスポーツ施設を好きなタイミングで利用したい！



東京ガス株式会社
木村 敬一選手

東京 2020 パラリンピック競技大会
・100m バタフライ (S11) 金メダル
・100m 平泳ぎ (SB11) 銀メダル

どんな障害のある人でも身近なスポーツ施設へ好きなタイミングで行けるのが大事です。自分の場合、最初のハードルは入会時でした。断られることや介助者を求められることへのある種の恐怖心を乗り越える勇気が必要になります。まずは何事もなく入会することができ安心しました。また、施設の方には障害のある人のいろいろな要望を、きっちり対話をしながら受入れてもらえるのが一番ありがたいです。

今利用している民間のスポーツ施設では、最初にプールを利用するまでの導線や道具の置き場所などを丁寧に教えてくれました。

普段利用する際も、特に大げさな対応ではなく、スタッフはほどよい距離で見守ってくれています。例えば、利用者が増えてきたことを教えてくれたり、逆に他の利用者にも全盲の人がいることを伝えてくれています。ハード面でのバリアフリー化はできる範囲で、大事なのはソフト面です。「こういう障害の人はこう」と決めつけずに対話を多くしていただき、その人にとって適切な対応をしていただけるとお互い気持ち良い関係になると思います。

施設での工夫

● 周囲への注意を喚起

視覚障害のある人は周囲の状況を確認できないため、他の利用者による配慮が必要となります。視覚障害のある人が遊泳しているレーンには、それを示す案内を設置することで周知ができます。また、同じレーンで泳ぐ人に声をかけ、ご理解いただいたり、放送で他の利用者に知らせましょう。

視覚障害者利用時のみ、コーンを設置
〔東京都多摩障害者スポーツセンター〕

● 必要に応じて持ち込みの許可を

障害のある人がプールを利用する際、義足や杖だけでなく、プール内での足裏などのケガ防止のために様々な補助具を必要とする場合があります。特に下肢障害のある人はプールサイドや水中で脚の踏ん張りが効き難いため、滑り止めのあるアクアシューズを履く人もいます。

本来、プール内には持ち込みが禁止されている物品でも、事前の申請があれば許可している施設もありますので、利用者から申し出があったら相談に乗りましょう。

例：アクアシューズ、ヌードル、ビーズクッションなど

● 介助者に対する柔軟な対応を

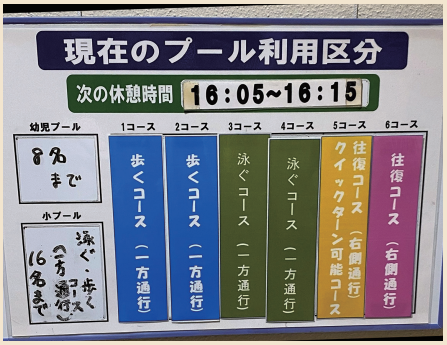
障害のある人がスポーツに取り組むために、障害の状況によっては介助者が必要な場合があります。介助者に対しても柔軟な対応が必要であることから、次のような対応を行っている施設もあります。

・障害の程度や状況を考慮し、スタッフでもできる範囲で協力しています。（府中市生涯学習センター）
・障害のある人１名につき介助者２名まで無料ですが、重度の障害の場合などは柔軟に対応しています。（目黒区民センター体育館）

● レーン表示をわかりやすく

施設によっては、各レーンを利用するにあたってのルールが時間帯や日ごとに異なることがあります。

そのため、各レーンを「色分け表示」するなどして、わかりやすく、目につくところに掲示しておくことが必要です。プールに入る前の説明も併せて行いましょう。



目につきやすい場所に各レーンの状況を視覚的にわかりやすく掲示して表示〔亀戸スポーツセンター（江東区）〕

● 可動式リフト・入水用車いすの用意

【可動式リフト】

プールにスロープの設置等がない場合、障害により入退水が難しい人へ可動式のリフトがあることにより、安全に入退水が可能になります。

【プール用・入水用車いす】

通常の車いすとは異なり、水の中に入れても錆びにくい素材でできており、空気レスタイヤの使用や水はけの良い構造になっています。スロープから入水用車いすで入退水が行えることにより、安全・安心なプール利用につながります。

可動式リフト
〔奥戸総合スポーツセンター（葛飾区）〕

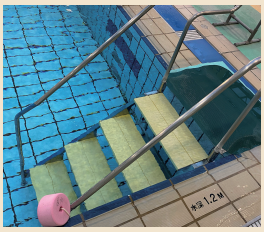
入水用車いす
〔大阪市舞洲障がい者スポーツセンター〕

一人で利用する場合、入退水時は車いすの移動（撤去等）のサポートがあるとスムーズです。安全配慮の観点から、利用者の状況に応じてプールスタッフによるサポートが必要です。

● プール簡易階段

簡易的に設置できる階段を活用することで、入退水へのハードルが低くなる人も多くいます。

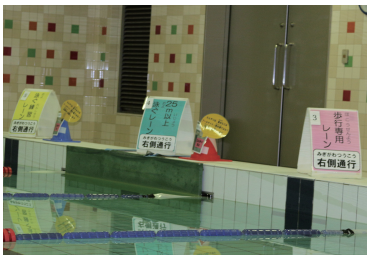
場所をあまりとることなく、持ち運びが可能なため、プールの入口近くに設置できると、下肢に障害のある人にとって、入退水時の不安や負担の軽減につながります。



歩行レーンの入退水しやすい場所に設置
〔武蔵野総合体育館〕

【事例】堺市立健康福祉プラザ　スポーツセンター

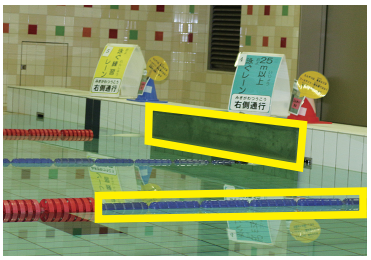
堺市立健康福祉プラザ スポーツセンターのプールでは、様々な障害のある人が安全・安心に利用できるような工夫が至るところにあります。



レーン表示をわかりやすく

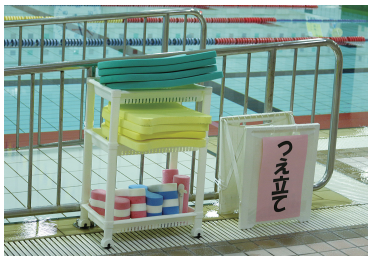
各レーンの使用ルールを色分け表示し、プールサイドにも掲示することで、一目でわかるようにしています。

・黄　色：泳ぐ練習レーン
・水　色：25m 以上泳ぐレーン
・ピンク：歩行専用レーン



ゴール手前の衝突防止の工夫

視覚障害のある人がゴールでの衝突防止のために、ゴール手前5m はコースロープの形状を変えて触れてわかるように工夫しています。また、衝突防止マットを設置しています。



つえ立て・ビート板

下肢障害のある人の移動範囲に配慮するため、入水前のスロープ前につえ立て・ビート板置きを設置する工夫をしています。また、大きな字で「つえ立て」とわかりやすく表記する工夫もしています。

その他屋外施設

陸上競技やテニス、野球など、屋外でのスポーツを楽しむ障害のある人も多くいます。

障害のある人への対応のポイント

視 「広い場所では周囲の状況説明と確認が大切です」

- 広い屋外施設では、場所の感覚などのイメージがしにくくなるので、動線や周囲の状況を事前に伝えておきましょう。
- 他の利用者が増えるなど、周囲の状況の変化を説明するようにしましょう。

聴 「情報の共有、伝達は必ず行うようにしましょう」

- アナウンスなどの音声情報を得られないことがあるので、必ず近くに行って、手話や口話、筆談などで説明しましょう。
- 大会や競技会の際には、招集・連絡用の掲示板、モニター、プロジェクターなどを活用し、情報を確実に伝達しましょう。

肢 「安全と体調に気をつけて運動できるようにしましょう」

- 車いすの動きやすさや、杖などの使用を考慮し、道幅や地面の状態などが適切であるかチェックしましょう。

知 「利用ルールをわかりやすく」

- ルールを守り、周囲の安全を考えて運動できるように、案内や説明をしていきましょう。
- 利用者本人の理解が難しい場合には、介助者との協力も重要です。

内 「体調管理・運動方法を確認しましょう」

- 医師の許可のもと、運動強度や時間などが調整できているか確認しましょう。
- スタッフから血圧や体調のチェックなどを声かけするなど、目配りをしましょう。

精 「体調を管理し、丁寧な説明で不安を解消しましょう」

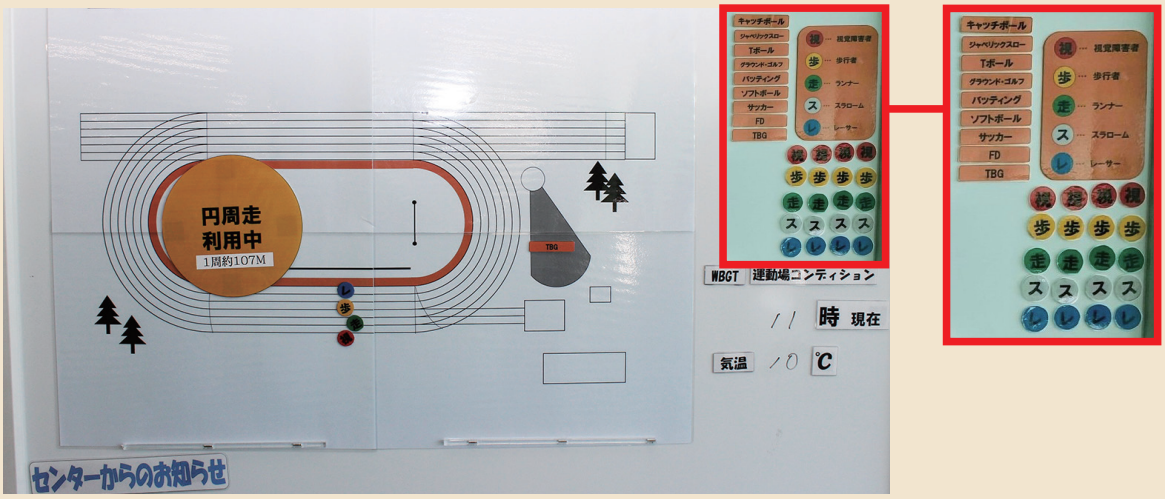
- 運動量に気をつけながら、スタッフから声かけをして確認していきましょう。
- コースや利用方法の説明などをゆっくりと丁寧に行い、わからなくなったときに、いつでも質問できるような環境づくりを心がけてください。

施設での工夫

● 施設内の状況を利用する人にも理解と周知を

屋外施設では、陸上競技以外でもグラウンド・ゴルフなど様々な競技を実施しています。陸上競技用の車いす「レーサー」は、スピードが出るためすぐには止まれないことから、他の利用者とぶつかるとケガにつながる恐れがあります。

利用する人、一人ひとりが事前に運動場内の利用状況を把握することで、より安全で気持ち良い利用につながっています。



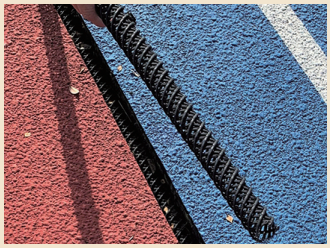
視覚的な情報で運動場の利用状況を伝える［東京都障害者総合スポーツセンター］

陸上競技用の車いす「レーサー」
写真提供：㈱オーエックスエンジニアリング

● タイヤが溝にはまらない工夫

陸上競技場では、水はけのためフィールドとトラックの間に排水用の溝がある場合があります。

「レーサー」のタイヤは細く、溝に落ちる危険性があります。タイヤが溝にはまらない工夫として、ホームセンターでも購入できる排水機能を有するドレンパイプを使うことで、安全安心な利用につなげることができます。



〔東京都障害者総合スポーツセンター〕

誰でも一緒に楽しめるスポーツ
～パラスポーツの魅力～

パラスポーツは用具やルールを工夫することで、誰でも安全に楽しめるという特徴があります。様々なパラスポーツを知り、皆様のスポーツ施設でも、たくさん工夫を凝らしてスポーツに取り組んでみましょう。

楽しむための工夫

用具を工夫して楽しむ

ボッチャ

赤チーム、青チームに分かれて各６球ずつ投球し、どちらのチームが白いジャックボール（目標球）にどれだけ近づけられるかを競う競技です。障害の有無にかかわらず誰でも一緒に楽しめます。

東京ボッチャ協会
https://tokyoboccia.wixsite.com/tokyo-boccia

用具の工夫ポイント

障害によりボールを投げることができなくても、足で蹴ってボールを転がしたり、勾配具（ランプ）を使い、ランプオペレーターにランプの長さや角度を伝えて調整することで、ボールを転がすこともできます。

勾配具（ランプ）

用具を工夫して楽しむ

ブラインドテニス

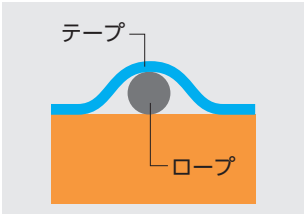
音が鳴るよう工夫されたスポンジボールを使用し、バウンドした際の音を聞きわけ打ち合う競技です。バドミントンコートと同様の広さで行われます。ボールが飛んだり、弾んだりするため、高さも見極めてボールを打ち返します。日本発祥のスポーツです。

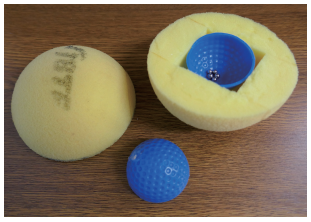
日本ブラインドテニス連盟
https://jbtf.jpn.org/

用具の工夫ポイント

ラインコート（センターマークライン・ベースライン）に突起をつくり、触れてコートがわかるように工夫されています。

また、スポンジボールの中に音の鳴る工夫を行っています。





用具を工夫して楽しむ

● デフスポーツ（陸上・サッカーなど）

聴覚障害のある人は、審判などによる合図や打球音が聞こえません。陸上競技や水泳競技では、スターターの音をフラッシュランプを使って視覚的に知らせます。また、サッカーでは、旗をあげることで反則を知らせます。他にもバスケットボールや空手競技など様々な競技でフラッシュランプ等を活用しています。ルールは一般のスポーツと同じ競技が多いので、障害の有無にかかわらず誰でも一緒に楽しめます。

光刺激スタート発信装置（フラッシュランプ）

（一財）全日本ろうあ連盟スポーツ委員会
https://www.jfd.or.jp/sc/

ルールを工夫して楽しむ

● ふうせんバレーボール

バドミントンコートにそれぞれ６人ずつ入り、ネット越しに両チームが直径 40㎝のふうせんを打ち合う競技です。 障害のある人とない人とが一緒にチームを組み、チーム全員がボールに触れてから、相手コートにボールを返すので、障害の有無にかかわらず誰でも一緒に楽しめます。

ルールをアレンジ

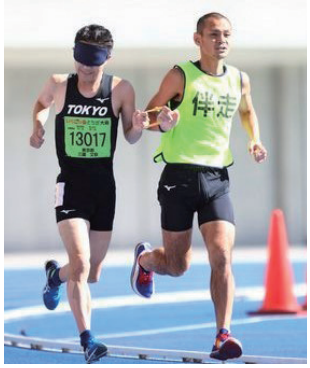
ネットの高さを下げ、床に座ることでシッティングふうせんバレーとしても楽しめます。転倒の心配が軽減され、安全に行える工夫です。

（一社）オールスマイル東京ふうせんバレーボール振興委員会
https://smile-all.com/18614/

サポートする人などと楽しむ

● ガイド（マラソン）

視覚障害のある人が走る際に、ガイドとともに伴走紐と呼ばれる 1m 程度の紐を輪にして握り、ガイドが誘導しながら息を合わせて走ります。



● コーラー（サッカー）

プレー中にゴールネットの裏から選手に声をかけ、プレーの状況やゴールの方向を伝えます。PK の際などはゴールポストを叩いて、蹴る方向を伝えることもあります。

重度重複障害のある人もスポーツを楽しんでいます

障害の程度が重い人や視覚・聴覚（言語）・肢体不自由・知的など複数の障害がある人も、特別支援学校や障害者スポーツセンターなどでスポーツを楽しんでいます。

特別支援学校や障害者スポーツセンターでの活動が多いですが、環境の整備や周囲の理解が進むことでスポーツに触れる機会が多くなります。

● 水泳

障害の程度が重い人や複数の障害がある人もプールを楽しんでいます。普段は体を動かすことが難しくても、水中では浮力により、大きく動かすことができます。様々な浮き具を使用することでリラックスしながら浮き、進むことができます。

● ハンドサッカー

ハンドサッカーは東京都の肢体不自由養護学校（現・特別支援学校）で生まれたスポーツで、障害の種別やその程度は問わずに誰でも参加でき、男女の区別もありません。

ポジション、ボールを保持できる時間、シュート方法は選手の障害種別や程度に合わせるルールになっており、できるポジションで、できるプレーをしていくことが魅力です。

選手の声

墨東特別支援学校の生徒

いろいろな障害がある人たちが、一緒にプレーできるところが、ハンドサッカーの魅力だと思います。

保護者の声

生活の中でスポーツは縁遠いものでしたが、ハンドサッカーに出会い、みんなでスポーツを楽しむことができるんだと実感できました。また、仲間と一緒に試合に勝ちたいと思うなど、いろいろなことを感じる場になっています。学校を卒業した後も、スポーツを続けるため、地域でのスポーツ活動の環境づくりに取り組んでいただけるとありがたいです。

日本ハンドサッカー協会
https://handsoccer.jimdofree.com/

障害のある人とスポーツをする際の留意点

視　周辺環境を整える

■ 音を聞きながらプレーするスポーツが多く、音が聞こえやすいよう配慮するとともに、周囲に障害物がないか確認することで、よりスポーツを楽しむことができます。

聴　音声情報を「見える」状況にしてコミュニケーションを

■ コミュニケーションをとる際に、相手の伝えたいことが理解できているか、こちらの伝えていることが理解されているか、一つひとつ確認することが大切です。

肢　転倒に注意する

■ いつでも座れるように、椅子の準備をしておきましょう。また、プールなどの滑りやすいところでは、一層、転倒への注意が必要です。

直接触れる部分などの安全確認

■ まひしている部分が、擦れたり、ぶつかったりしても気づけない、異常を感じない場合があります。また、まひしている部分は肌も柔らかく、ケガにつながりやすいこともあります。直接触れるような部分は、傷にならないようマットが使用できるようにしたり、事前に危険なものは取り除くようにしておきましょう。

知　ルールの工夫とスポーツ用具の使い方の習得

■ ルールの理解が困難な場合は、内容を簡単にするなど、わかりやすくする工夫が必要です。また、安全に、楽しく用具を使えるようにしていきましょう。

内　精　医師の指示や投薬の確認

■ 医師から脈拍数や運動内容の指示や制限が出ていることもあるため、その範囲内でスポーツを楽しんでいる人もいます。また、投薬をしている人も多く、病状をコントロールした上で、様々なスポーツを行っています。特に指示が出ていない場合は、事前に医師に運動時の注意事項など指示を受ける必要性等を確認してください。

疲れには気をつけて

■ 運動を行っているときは楽しく、たくさん動けていても、終了後や帰宅後動けなくなってしまうケースもあります。疲れのサインを見逃さず、軽めの運動から徐々に増やしていくことが必要です。

障害者差別解消法

「障害者差別解消法」とは

平成 25（2013）年 6 月に制定された「障害者差別解消法」では、障害のある人への差別をなくすことで、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生社会を実現することを目指しています。

● 不当な差別的取扱いの禁止

役所や会社、店舗などの事業者が、正当な理由なく、障害を理由としてサービス提供を拒否するなど、障害のある人の権利利益を侵害することを禁止しています。

● 合理的配慮の提供

役所や会社、店舗などの事業者に対して、社会の中にある障壁を取り除くために何らかの対応を必要としている、との意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。

● 環境の整備

役所や会社、店舗などの事業者は、個々の障害のある人に対して行われる合理的配慮の提供を的確に行うために、環境の整備に努めるべきであるとされています。例えば、バリアフリー化や情報保障のための機器の導入などのハード面の対応や、職員に対する研修などを行うソフト面の対応があります。

東京都障害者差別解消条例について

「障害者差別解消法」は、令和 3（2021）年に改正され、事業者における「合理的配慮の提供」を義務化しました。「改正障害者差別解消法」は、今後、政令で定める日から施行されますが、都条例は事業者における「合理的配慮の提供」を義務化し、平成 30（2018）年に施行しています。

障害のある人に対して、状況に応じ、過重な負担なく対応できる方法について、障害のある人・事業者双方で対話しながら解決していくことが大切です。

	障害者差別解消法		都条例
	行政機関	事業者	行政機関・事業者
不当な差別的取扱い	×禁止	×禁止	×禁止
合理的な配慮の提供	○義務	○義務	○義務

障害者差別に関する相談窓口

事業者による不当な差別的取扱いの禁止や合理的配慮の提供等について、知識経験のある「広域支援相談員」が幅広く相談を受け付けています。

● 東京都障害者権利擁護センター（広域支援相談員）

電話：03-5320-4223（平日 午前 9 時～午後 5 時）FAX：03-5388-1413
メール：syougaisyakenriyougo@section.metro.tokyo.jp
URL：https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/syougaisyakenri.html

● その他（区市町村、東京都各局）

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/index.html

合理的配慮の提供における留意点

対話の際に避けるべき言葉

「先例がありません」

▶ 障害者差別解消法が施行されており、先例がないことは断る理由になりません。

「特別扱いできません」

▶ 特別扱いではなく、障害のある人もない人も同じようにできる状況を整えることが目的です。

「もし何かあったら」

▶ 漠然としたリスクでは断る理由になりません。どのようなリスクが生じ、そのリスク低減のためにどのような対応ができるのか、具体的に検討する必要があります。

「その障害種別ならば」

▶ 同じ障害種別でも程度などによって適切な配慮が異なりますので、一括りにしないで検討する必要があります。（盲／弱視、ろう／難聴、全身／半身 など）

障害者からの配慮の申出について、合理的ではないものや過重な負担があるものについては、その提供をお断りすることができます。

- 膨大な分量の資料の全文読み上げを求められた
- 筆談で十分対応できる簡潔なやり取りに手話通訳者の派遣を求められた
- 必要性がないのに買物中は常に店員が同行することを求められた
- 個人的な外出予定に沿うよう公共交通機関の時間変更を求められた
- 否定されるとストレスで症状が悪化してしまうからと、過度な要望であっても否定せずに実行することを求められた

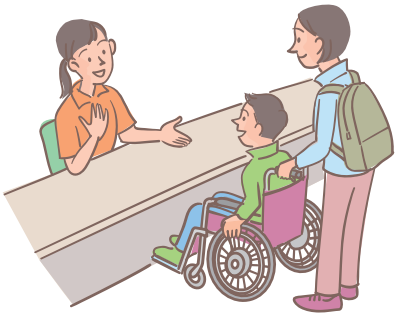
など

引用：内閣府「障害者差別解消法（合理的配慮等の提供事例集）」

対話の重要性

合理的配慮の提供においては、双方が建設的に対話し、合意できる方法を模索することが重要です。利用者はどのような配慮を必要としており、施設はそれにどう対応できるのかなど対話をすることが双方の理解につながります。

杉並区のスポーツ施設において、双方で対話後に利用した障害のある人からの声を紹介します。



参加したい教室があったが、視覚障害がある自分が参加できるのか不安だったので施設に相談したところ、スタッフから教室の様子をイメージできるような説明があり、さらに「参加できるよう一緒に考えましょう」と声をかけてもらい、とてもうれしかった。

受付で教室などを教えていただく際に、障害者を排除する様子もなく、他の利用者と同じように受入れられてよかった。

受付には筆談ボードがなかったが、スタッフがマスクを外し口話してくれたこと、紙で筆談もしながら対応してくれたので、安心して利用できた。

施設での工夫

● 障害者理解を深めるセミナーの開催

武蔵野総合体育館の指定管理者「武蔵野文化生涯学習事業団」では、知的・発達障害のある人の特徴や、障害の状況に応じた配慮のポイントなどを正しく理解するため、武蔵野市や市関係団体から講師を招き、職員を対象とした「障がい者理解研修」を定期的に開催しています。

この研修を行うことで、障害に対する理解が深まり、障害のある人に対しても積極的な声かけができるようになっています。

福祉課で作成の心のバリアフリー冊子

研修の様子

● 利用者の立場に立った視点で改善

上石神井体育館では、駐車場から施設入口までの通路の脇に花壇があり、車いすが通れる幅は十分に確保されていませんでした。

車いすを使用する人からは、特に改善を求める声は上がっていませんでしたが、駐車場から一度公道に出て歩道を通り施設に入る様子を見た施設スタッフが、花壇があるため車いすが通れないことに気づき、撤去に向けて速やかに対応しました。

＜撤去前＞　＜撤去後＞
〔上石神井体育館（練馬区）〕

● 利用方法を相談しながら解決

障害によっては日により体調が変わりやすいことがあり、スポーツの利用をやむなくお断りする施設もあるのが実情です。

江戸川区総合体育館では、障害を理由に一律に断るのではなく、どのようにしたら利用できるのか、医師やケアマネジャー等に相談し、その日の体調を確認した上で、利用している人もいます。

コラム

杉並区での共生社会の実現に向けた取組

この取組は、障害のある人や支援者等からなる「共生社会しかけ隊」が、障害のある人が地域で生活する上で関わる様々な場所に出向き、障害のある人と出向いた場所のスタッフそれぞれが感じている困りごとを共に工夫して解決するという取組です。

杉並区ではこの取組を、まずは「スポーツ施設」を対象に実施しています。

■ 具体的な実施内容

・メンバー構成：障害のある人、障害者支援者、専門家等
・施設スタッフを対象に、障害者対応で良かったことや戸惑ったことについて、アンケート調査を実施
・しかけ隊メンバーが、区内６スポーツ施設に直接出向き、施設利用を体験
・施設スタッフへのアンケート結果やしかけ隊メンバーの施設体験を基に、困りごとを解決するアイデアについて意見交換を実施
・各施設での意見交換会をもとにアイデア集を作成
・この取組を区内のあらゆる場所で広め、誰もが住みやすい共生社会の実現を目指していく

共生社会しかけ隊での話し合いの様子

ヒント集
（完成イメージ）

長野県障がい者福祉センター「サンアップル」の取組

長野県障がい者福祉センター「サンアップル」は、スポーツ施設とホール等文化施設が併設されており、障害の有無にかかわらず利用ができます。スポーツや文化活動、ボランティアの養成等の事業を通して、障害のある人もない人も誰もが親しく触れ合う取組を行っています。

長野県障がい者福祉センター
「サンアップル」係長
太田 澄人さん

■ コミュニケーションの充実と「見守る心」

「サンアップル」では、障害のある人が一人でも安全安心にスポーツ活動ができるようにスタッフの配置を行っています。スタッフは利用の段階に応じたコミュニケーションをとっており、初回利用の人には、障害の状況や日常生活での活動、運動時の不安などを詳細に聞き取る一方、施設利用に慣れてきた人は、個々の状況に合わせた活動方法の提案や要望を聞き出し、将来的にスポーツ施設を一人で、または仲間と共に利用できることを目指して活動をサポートしています。

そのために、サポートを行うだけでなく、利用者が自身で「やろう」とする練習・チャレンジには「見守る心」も大切であると考えています。

■「難しい」ではなく「できるかも」

スタッフは「まずはやってみること」を大切にしており、施設を初めて利用する人には「難しい」ではなく「できるかも」を感じてもらい、「もっとやってみたい」へつながることを大切にしています。

施設利用に慣れた人とは、スポーツ・運動を続ける方法、楽しさを多くの人に伝える方法を共に考え・活動していきます。継続的な利用につなげるために、スタッフ・利用者が共に考え、取り組むことを大切にしていきます。

地域における取組事例

事例１　江戸川区総合体育館

施設スタッフ（指定管理者）と地域が連携し、「障害のある人の受入れに No と言わない」をモットーに、積極的に障害のある人の利用を促進しています。

様々な取組で障害のある人が利用しやすい雰囲気につなげており、障害のある人も利用しています。

● 安心して利用してもらうための工夫

江戸川区内の各体育施設には「スポーツコンシェルジュ」と呼ばれるスタッフが、利用者からの問合せや、利用にあたっての相談に対応しています。また、スポーツコンシェルジュが施設でのパラスポーツ教室の講師も務めています。問合せで相談したスタッフが教室の講師を務めることが安心感につながり、参加しやすいと好評です。

また、各施設のスポーツコンシェルジュは毎月集まり、相談者への対応や教室での様子などの事例を共有しています。

スポーツコンシェルジュによる相談対応の様子

● 多種多様なスポーツ教室から施設の一般利用へ

障害の有無を問わず参加できるボッチャや、知的障害児対象の運動、知的障害のある人向けのバスケットボールなど、様々なスポーツ教室を実施しています。チラシに講師の写真を掲載することで、参加する障害のある人の不安を解消しています。また、教室の参加をきっかけに、施設の一般利用につながっている人もいます。

なお、毎月第１水曜日の夜間は車いすバスケットボールの開放日としており、車いすバスケットボールと一般スポーツのバスケットボールが体育館を半面ずつ使用しています。

車いすバスケットボールの開放日の様子

● 地域との連携から一般利用へ

江戸川区総合体育館の向かいにある特別支援学校の生徒に来所してもらい、施設の使い勝手などの意見を聞いています。また、リハビリ後の運動場所を求めている人のニーズにも応えています。

● 意識向上を促す人材育成

江戸川区では初級パラスポーツ指導員養成講習会を区主催で開催しています。同講習を通じて資格を取得した人は「えどがわパラスポアンバサダー」として区のパラスポーツイベントなどで活躍しています。江戸川区総合体育館では初級パラスポーツ指導員の有資格者は 8 名おり、資格を取る過程で障害のある人への意識が変わる人が多いため、資格取得を推奨しています。

講習会の様子

事例 2　荒川総合スポーツセンター

荒川区は 2019 年の荒川総合スポーツセンターの改修にあたり、障害者団体や区のバリアフリー協議会等に意見を聞き、障害のある人だけでなく、子供から高齢者まで優しい施設づくりを行いました。また、利用者の声に耳を傾け柔軟に対応する姿勢や、スタッフによる積極的な声かけなど、ソフト面においても誰にでも優しい施設づくりに努めています。

● 利用者の要望に「できる限り応える姿勢」

荒川総合スポーツセンターでは、「小さなことから大きなことまで利用者の要望には可能な限り応える」をモットーにしています。

・「会議室で卓球バレーができないか」との要望に対し、団体と相談を重ねました。安全面に配慮し、倉庫から会議室への卓球台の移動等は施設スタッフが行う一方で、団体でできる範囲の準備は団体が行っています。

・電動車いす利用者から、「濡れたレインコートをバッグなどにしまって館内に持ち込みたくない」との声を受け、ハンガーラックに S 字フックを掛けた「レインコート置き場」を入口に設置しました。

館内正面の見えやすいところに設置

● スムーズな受入れを支える人材の育成

荒川区は独自で「荒川区障がい者スポーツサポーター養成講習会」を荒川総合スポーツセンターで実施しています。講習会は講義と実技の２日間開催し、視覚障害の疑似体験や車いすの介助、競技用車いすの体験などを行います。サポーターに登録されている人は、区のスポーツイベントで活躍しています。

実技の講習会の様子

● 利用者目線に立った工夫

・剣道場にはスロープがあり、手すりには緩衝材を巻くなど衝突防止のクッションを付けています。また、柔道場には、車いすで乗り降りできる昇降機があり、その周りにも衝突防止のクッションを取り付けています。
・扉の開閉が難しい人には、貼紙等でインターホンの使用を呼びかけ、スタッフが直接扉を開ける等の対応をしています。
・トイレの個室ドアが内開きの場合、中で人が倒れたなどの緊急時には、ドアが開かないことがあります。荒川総合スポーツセンター内のトイレは、ドア上部にあるスライドを動かすことで外開きに切替可能です。
・職員向け接遇研修に、筆談ボードを使ったコミュニケーション、手話（挨拶程度）などを取り入れています。

卓球バレー団体の声

東京北卓球バレー同好会
福田 彰さん（代表・写真右）
菅沢 良江さん（写真左）

会議室での活動の様子

施設の方は卓球バレーのことはご存じではありませんでしたが、前向きに聞いて、受け入れる方向で考えてくれました。利用開始後も、卓球台の準備・片付けなどを手伝っていただけて助かっています。純粋にスポーツをしたいというのが私たちの願いです。あまり構えずに相談に乗っていただける施設が増えるとうれしいです。

施設スタッフの声

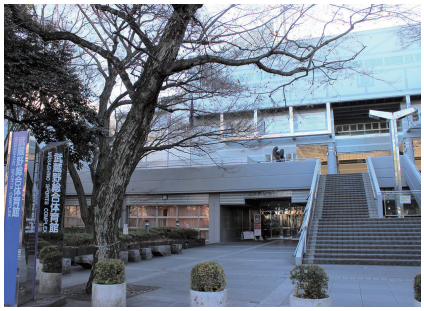
荒川総合スポーツセンター 館長
濱田 勇二さん

お年寄り、お子さん、障害のある人など誰もが、ハード面でもソフト面でも利用しやすい施設であることを一番に考えています。困っている姿を見かけたらこちらから声をかけ、何か言いたそうだけど言いにくそうにしている人を察知して対応することを心がけています。

利用者の困りごとを最も把握しているのは受付スタッフです。そうした事例を全スタッフが共有し、「こうしてみたらどうか」とアイデアを出しますが、本当にそれでいいかどうかはこちら側の判断だけでは不十分です。「こう考えています」「こうしてみましたが何かご意見があったらお願いします」とお聞きすることが重要だと思います。

事例３　武蔵野総合体育館

武蔵野総合体育館では、心のバリアフリーを進めるため、利用者一人ひとりの障害の状況や利用目的をスタッフ全員で理解し、気持ちよく施設利用できる環境を提供することを心がけています。



● 適度な距離感で利用者を支えるスタッフ

施設利用前の受付

トレーニング前の検温

トレーニングの様子

脳性まひの障害のある保坂琢夫さんは、トレーニング室を利用しています。受付で利用者カードを渡したり、検温、除菌グッズの受け渡しをしたり、スムーズにやりとりしています。マシンのところまで移動してトレーニングをしている間は、スタッフが近すぎず遠すぎずの距離で見守ります。スタッフの対応でバリアフリーを実現しているのです。

利用者の声

保坂 琢夫さん
（脳性まひ）

スタッフの皆さんそして他の利用者さんともよくお声をかけてくださり、楽しく利用しています。また、スタッフの皆さんは私が見える位置で見守ってくださっているので、安心して利用しています。

施設スタッフの声

武蔵野総合体育館
トレーニング室スタッフ
宇田川 泰明さん

私たちが心がけているのは毎日の体調をお聞きすることと、近くで見守っていることです。他の利用者の方も保坂さんのことを気にかけてくれるので、安心していますし、ご自身も話をしながら楽しくトレーニングしていただいていると思います。

ICT の活用

利用者の利便性が向上するデジタル技術を活用したコミュニケーションツールなどがありますので、施設運営などのご参考としてください。

視 コード化点字ブロック

コード化点字ブロックは、視覚障害のある人にとって、なくてはならない社会インフラである既存の点字ブロック（誘導ブロックと警告ブロック）に、簡単な着色を施すことにより、誰もが利用可能になる音声情報提供システムです。コード化点字ブロックにスマートフォンをかざすことにより、コードに対応した案内情報を取得でき、歩行サポート・防災等の様々な音声情報案内を多言語で利用できます。

聴 遠隔手話サービス

「遠隔手話サービス」は、スマートフォンやタブレット端末を通じて、手話を使うきこえない人ときこえる人をつなぐサービスです。（聴覚障害者情報提供施設や民間企業が提供）

※遠隔手話通訳…都道府県および区市町村の意思疎通支援事業（派遣事業あるいは設置通訳事業）等を活用した通訳場面を指す。
遠隔手話サービス…企業等がろう者等の顧客に対し、タブレット等を用いて手話言語でコミュニケーションあるいは手話通訳により対応をする場面を指す。
（出典：2020 年 11 月 27 日　遠隔手話通訳に対する基本的考え方について（見解）一般財団法人全日本ろうあ連盟）

● **遠隔手話サービス**

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/nichijo/ict-deaf-communication.html

聴 スマートフォンアプリ

聴覚障害のある人とのコミュニケーションを補助するツールの一つに、スマートフォンのアプリがあります。

聴覚障害者等支援アプリ「こえとら」はその一つで、国立研究開発法人情報通信研究機構 (NICT) が開発し、無料で利用できます。

文字入力した文を合成音声で再生し、音声入力した文を文字で表示することができるので、円滑なコミュニケーションにつながります。

● **こえとら アプリサポートページ**

https://www.koetra.jp/

団体要件について
～クラブ活動の現状～

障害のある人も競技スポーツや生涯スポーツのクラブを結成し、活動を行っています。活動場所としては、都内２か所にある障害者専用のスポーツセンターのほか、都立特別支援学校の体育施設、区市町村立など地域のスポーツ施設や体育館を利用しています。しかし利用できるスポーツ施設が少なく、継続的な活動がしにくいという実態があります。

●「地区内在住・在勤・在学」要件を満たせない

多くの施設では、団体登録したり、優先予約における優先度の高い団体としての資格を得るには「●人以上の地区内在住もしくは在勤者、在学者」の要件が設定されていることがあります。

しかし、パラスポーツに取り組む同地区内の競技人口が少なく、メンバーを集めるのが難しいこともあり、登録要件を満たす形でクラブを構成することは、極めて困難な状況にあります。

＜例：某スポーツクラブの場合＞

■ 団体登録、優先予約には、地区内の在住者が半数以上を満たしている必要
■ 選手・スタッフ人数 20 名のうち区内在住者 9 名、区外在住者 11 名

上記の例からもわかるように、同地区内在住、在勤、在学者でのチーム構成が難しく、身近な地域で団体登録や優先予約をしたいと思っても、必要な条件を満たすことができなく練習会場を探すのに苦慮する場合が多々あります。

● 実態を理解し、柔軟な対応を

障害のある人にとってスポーツは、健康の維持や社会参加、競技力向上による自己実現など、大きな役割を持っています。今後のパラスポーツのさらなる発展と普及のためにも、パラスポーツの実情を理解いただき、団体要件について現状に即した柔軟な対応をするとともに施設での受入れの工夫に向けて、検討していただけると幸いです。

■ 障害者手帳について

障害者手帳は、身体障害者手帳・東京都療育手帳（愛の手帳）・精神障害者保健福祉手帳の３種の手帳を総称した一般的な呼称であり、住所などの個人情報や、障害者手帳の番号などが記載されています。これまで紙形式のみとされていましたが、利用者が希望する場合は、カード形式の障害者手帳が交付されます。

身体障害者手帳　東京都療育手帳　精神障害者保健福祉手帳

※それぞれの手帳左側が紙製の手帳（従来のもの）、右側がカード型手帳（新しいもの）

Q&A

アンケート調査などで障害のある人の施設利用に関して多くの質問をいただきました。対応例として参考にしてください。

対応ポイント（知的障害）

Q 「プールサイドで走らない」などの注意は、知的障害のある人にも行っても良いですか？

A プールサイドを走ってしまうような場合には、他の利用者と同様に注意を促していく必要があります。理解力には違いがあるので、普段のコミュニケーションを大切に、利用の状況などを見守っていくようにしましょう。また、注意喚起などの掲示は、絵やひらがな、ふりがな等の工夫をして、誰でも理解しやすいものにしましょう。

「第２章　障害の理解とコミュニケーション」（P16）

Q 知的障害のある人などがパニックを起こしたときに、どのように対応したら良いですか？

A パニックを起こした状況や理由がわかる場合には、それを取り除く、もしくはその状況から遠ざけて、落ち着ける状況にしましょう。安心するような声かけをしながら、静かな場所や落ち着ける場所に連れて行くと良いでしょう。

対応ポイント（内部障害）

Q ペースメーカーを使用している人がいます。気をつけることはありますか？

A ペースメーカーを使用している場合には、強い電磁波が出ている機械に触れることは危険です。電磁波で測定する体脂肪計などは使用しないようにしてください。また、脈拍を測定できるエアロバイクやランニングマシンにも、電磁波を使用しているものがあります。メーカーに問合わせをして、ペースメーカーの人が利用できるかどうかを確認しておくと良いでしょう。

対応ポイント（精神障害）

Q 精神障害のある人は体調が変わりやすい場合があり、スポーツを続けるのが難しいという人がいます。どのようにアドバイスをしていったら良いですか？

A 薬の影響や普段の生活リズムなどで、精神障害のある人は疲れやすいことがあります。その人のペースやリズムで行えると良いでしょう。無理をしないように声かけをしていくことは大切です。また、少しずつ運動量や時間を延ばしていけるように、見守りと声かけ、目配りをしていくと良いでしょう。

「第２章　障害の理解とコミュニケーション」（P19）

障害者差別解消法に関する対応ポイント

Q 「合理的配慮」はどこまで取り組むべきでしょうか？また、障害を理由に過度なサポートを要求された場合、どのように対応すれば良いでしょうか？

A 合理的な配慮の方法は一つではなく、申出のとおりの対応が難しい場合でも対話を通じて、柔軟に対応することが重要です。過剰な負担については、個別の事案ごとに、業務等への影響を考慮し、場面や状況に応じて総合的・客観的に判断します。申出が合理的ではないものや過重な負担があり、お断りする場合でも、まずは建設的に対話し、双方が合意できる代替手段を模索しましょう。

Q 混雑している時間帯は、介助をすることが難しいです。どのように対応すれば良いでしょうか？

A 利用者とコミュニケーションをとり、施設として介助ができそうな時間帯や空いている時間帯などを提示してみてはどうでしょうか。また、どうしてもスケジュール調整が難しい場合には、介助者をつけていただくなどの提案もできます。

「第７章　障害者差別解消法」（P55）

Q 障害のある人がどの程度の補助をしてほしいのかがわかりません。どのように介助したら良いか不安があります。

A 障害のある人は、利用に何らかの不安を感じる場合があります。コミュニケーションをとりながら障害の特性や、対応してほしいことなど、聞き取りましょう。

Q 障害のある人と他の利用者がトラブルになることがあります。どのようにしたら理解してもらえるでしょうか。また、トラブル時に介助者が不在の場合、どのように対応したら良いでしょうか。

A 障害のある人も他の利用者も施設利用者であることに変わりはありませんので、双方が理解することが大切です。利用者同士の理解が進むよう、スタッフが間に入りましょう。障害の有無にかかわらず、利用者とは日頃からコミュニケーションを積極的に取ることが重要です。介助者は障害のある人を補助する存在であることから、介助者の在否にかかわらずまずは本人と話して双方が合意できる方法をとりましょう。

補助犬への対応

Q 補助犬の待機スペースが用意できない場合は、どのようにしたら良いでしょうか？

A 補助犬は仕事をしているときはとてもおとなしくしています。専用スペースを常に準備していなくても、少しのスペースで待機できます。補助犬が待機するところに、マットや毛布などがあるとさらに良いでしょう。

「第３章　施設利用の前に」（P23）

障害のある人が参加するスポーツ教室等のポイント

Q 障害のある人が参加できるスポーツ教室の運営は、どのようにしたら良いでしょうか？

A 参加者の障害を把握して、安全に行える工夫をしましょう。本人と話をして、「どのようにするとやりやすいのか？」「スポーツ経験はあるのか？」「現在はどのような運動をしているのか？」「どの程度の動きができるのか？」などを聞いていくと良いでしょう。介助者がいなくても参加できる人もたくさんいますので、どこまでできるのか、聞きましょう。

Q 障害のある人に向けたイベントを実施するにあたり、集客面やプログラムは、どのような点に留意すれば良いでしょうか？

A イベント周知の際に、障害のある人も参加可能であることをあわせて伝える方法があります。また、パラスポーツ指導員は、パラスポーツのスポーツ環境を整備する上で専門的な知識、技術を有する人材なので、プログラムの企画から実施まで関わってもらうと良いでしょう。

設備面での対応ポイント

Q 男女更衣室以外の更衣室を設けることが難しいです。何か良い方法はありますか？

A 空いている会議室や事務室、ロビーの一角を衝立などで仕切り、簡易更衣室にすることで対応できます。

「第４章　共用施設の利用」（P31）

Q 武道場観覧席には階段のみでスロープも手すりもないので、車いすを使用する人等の利用が難しいのですが、対応方法はありますか。

A アリーナ面に仮設観客席を設けるなど、段差がない場所に仮設の観客席を設置する方法があります。

Q テニスコートやグラウンドで車いすを使用してプレイする場合、コートが傷むことはありますか？

A 東京都の障害者スポーツセンターでも、今までそのようなことはありません。人工芝でも大丈夫です。グラウンドの場合は、雨などでぬかるんでいたりすると、タイヤが沈んでしまって凸凹にはなるかもしれませんが、整備をすれば問題ありません。

ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、妊娠初期の人など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

ヘルプマークを身に着けた人を見かけた場合は、電車・バス内で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマーク

● 電車・バスの中で、席をお譲りください。

外見ではわからなくても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。また、外見からわからないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

● 駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

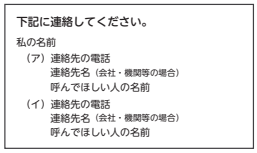
交通機関の事故など、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な人や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な人がいます。

● 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚や聴覚に障害があって状況把握が難しい人、肢体不自由などの自力での迅速な避難が困難な人がいます。

ヘルプカード

障害のある人が普段から身に着けておくことで、緊急時や災害時、困った際に周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするカードです。



ヘルプカード

ヘルプカードの活用場面

- 災害が発生したとき
- 災害に伴う避難生活が必要なとき
- 道に迷ってしまったとき
- パニックや発作、病気のとき
- ちょっとした手助けが必要なとき

など

カードを提示されたら、記載内容に沿った支援をお願いします。

● **問合せ先**　東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課　03-5321-1111

「障害者のスポーツ施設利用促進事業」検討委員会

第１回　日程：令和４年　６月 28 日（火）東京都障害者総合スポーツセンター

第２回　日程：令和４年　９月　９日（金）東京都障害者総合スポーツセンター

第３回　日程：令和４年 12 月　９日（金）東京都障害者総合スポーツセンター

＜検討委員＞

○：委員長　（五十音順、敬称略）

氏名	所属・経歴等
○ 澁谷　茂樹	（公財）笹川スポーツ財団スポーツ政策研究所　シニア政策ディレクター
石井　直美	パラアスリート（馬術）
岡澤　政子	足立区立栗島中学校主幹教諭 （特非）日本知的障がい者陸上競技連盟　副理事長
角正　真之	（福）大阪市障害者福祉・スポーツ協会　障がい者スポーツ振興部　スポーツ振興室係長 （公財）日本パラスポーツ協会　技術委員
信太　奈美	東京都立大学　健康福祉学部　准教授
篠　和子	東京都福祉保健局　障害者施策推進部　共生社会推進担当課長
鈴木　克徳	（公財）武蔵野文化生涯学習事業団　本部事務局 管理課 副参事 ※武蔵野市立武蔵野総合体育館施設管理者
髙山　浩久	東京都障害者総合スポーツセンター　副所長 （公財）日本パラスポーツ協会　技術委員長
二條　実穂	パラアスリート（2016 リオデジャネイロ大会出場（車いすテニス））
張替　武雄	葛飾区教育委員会事務局　生涯スポーツ課　事業係長
藤川　太郎	（公社）東京聴覚障害者総合支援機構 東京都聴覚障害者連盟 （公財）日本卓球協会会賓・評議員
増子　恵美	（公財）福島県障がい者スポーツ協会 （公財）日本パラスポーツ協会　技術委員
水原　由明	（公財）日本スポーツ施設協会　常務理事兼事務局長
山田　晴信	東京都立永福学園（肢体不自由部門）　高等部　主任教諭 東京都肢体不自由特別支援学校体育連盟事務局長　日本ハンドサッカー協会　事務局長
葭原　滋男	パラアスリート（1992 バルセロナ大会出場・1996 アトランタ大会銅メダリスト（陸上競技）、2000 シドニー大会金銀メダリスト・2004 アテネ大会銀メダリスト（自転車競技））

＜専門委員＞

氏名	所属・経歴等
小淵　和也	（公財）笹川スポーツ財団スポーツ政策研究所　政策ディレクター

問合せ先、参考文献等

障害のある人のスポーツに関することなど

● **公益社団法人東京都障害者スポーツ協会**

〒 162-0823　東京都新宿区神楽河岸 1 番 1 号セントラルプラザ 12 階
電話 : 03-5206-5586　FAX : 03-5206-5587

皆様からのスポーツ施設内でのソフト面の工夫がありましたら是非、教えてください。
https://tsad-portal.com/tsad

障害者スポーツセンターの利用に関すること

● **東京都障害者総合スポーツセンター**

〒 114-0033　東京都北区十条台一丁目 2 番 2 号
電話 : 03-3907-5631　FAX : 03-3907-5613
https://tsad-portal.com/mscd

● **東京都多摩障害者スポーツセンター**

〒 186-0003　東京都国立市富士見台二丁目 1 番 1 号
電話 : 042-573-3811　FAX : 042-574-8579
https://tsad-portal.com/tamaspo

都の施策に関すること

● **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**

〒 163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号
電話 : 03-5320-7845　FAX : 03-5388-1229
https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/forthedisabled.html

参考文献等

● **参考文献**

『公共サービス窓口における配慮マニュアル－障害のある方に対する心の身だしなみ』（内閣府）
『改訂版「障害のある方への接遇マニュアル」』（東京都心身障害者福祉センター）
『こんなときどうする？－障害のある人を理解し、配慮のある接し方をするためのガイドブック－』（名古屋市健康福祉局）
『コード化点字ブロックを開発し誰ひとり取り残されない社会の実現へ』（金沢工業大学）（https://kitnet.jp/backup/article/28/a28.html）
『デジタル技術を活用した聴覚障害者コミュニケーション支援事業』（東京都福祉保健局）

● **引用**

『障害者に関係するマークの一例』（内閣府）
（https://www8.cao.go.jp/shougai/mark/mark.html）

本マニュアルの
動画視聴はこちら！

障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル

印刷物規格表　第１類
印刷番号　（04）78

令和５（2023）年３月発行

発　行

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
〒163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
電話　03-5320-7845
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
〒162-0823　東京都新宿区神楽河岸１番１号セントラルプラザ 12 階
電話　03-5206-5586
https://tsad-portal.com/tsad

古紙パルプ配合率60％再生紙を使用

VEGETABLE OIL INK