

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お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」

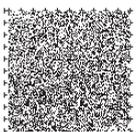
- 医師の許可のもと、運動強度や時間などが調整できているか確認しましょう。
- 血圧や体調のチェックなど、スタッフから声かけをするなど目配りをしましょう。

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。

■ STT専用台の下にカバーを

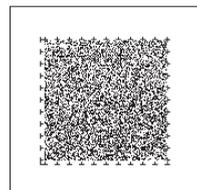
視覚障害のある人は、台や椅子の下など手が届かない場所にボールが入ってしまった場合、探すことができません。台の下にボールが入り込まないように、マットや段ボールでカバーするなど工夫をしておきましょう。



〔武蔵野総合体育館〕



〔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

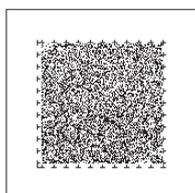


リアキャスター

● 体育館の床（フローア）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

① 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

② 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）

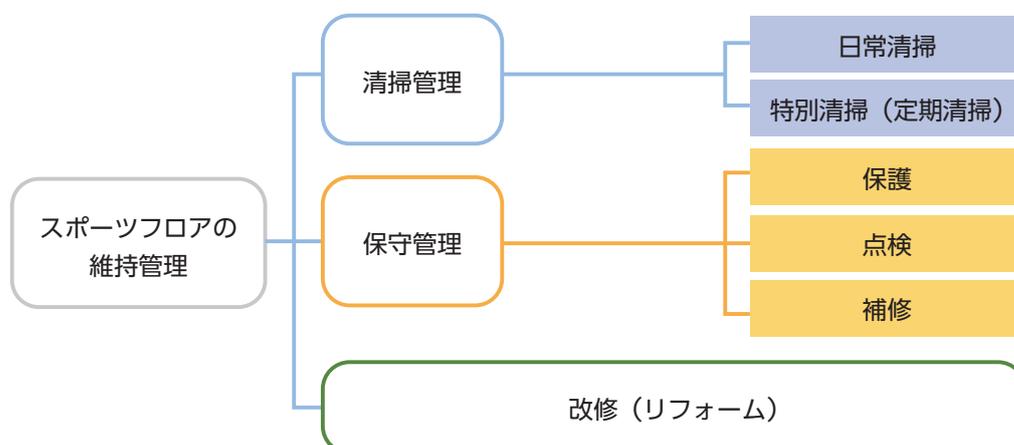
③ ワックスの使用

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。

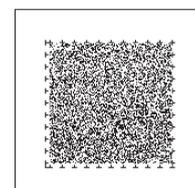
● 木床の維持管理（安全管理上必要な管理の仕方）

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う便利です。

肢 「器具の使用や動きの工夫をしてみましょう」

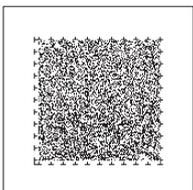
- 置いてある器具が利用できるか、利用者本人と試してみましょう。関節の可動域もそれぞれ違いますので、工夫すると良いでしょう。
- 車いすを使用する人の場合でも、器具への移乗ができるようであれば問題ありません。

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う良いでしょう。
- 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

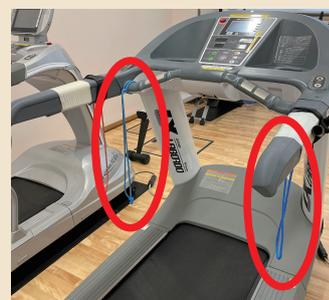
障害の部位や程度によっては、一般のトレーニングマシンをそのまま利用することが難しい場合もあります。ちょっとした器具や用具を追加することで使いやすくなりますので、利用者の声を聞きながら工夫してください。



乗り降りを楽しむ踏み台
〔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〕

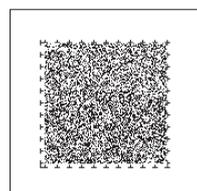
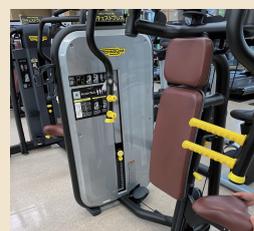


座ったり、寝たりしながらストレッチを楽しむことができる高さのあるストレッチ台
〔堺市立健康福祉プラザスポーツセンター〕

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事で、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」

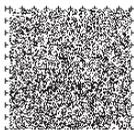
- プールの説明やルールは、事前に伝えておきましょう。
- プール内で流れる放送や監視員の指示などを伝達する方法を利用者本人と確認しましょう。また、用件を伝えた時は、内容を理解しているか確認しましょう。

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！



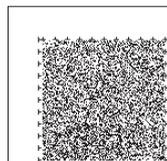
東京ガス株式会社
木村 敬一選手

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切です。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、大事なものはソフト面です。「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足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。

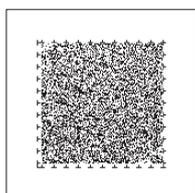
- ・ 障害の程度や状況を考慮し、スタッフでもできる範囲で協力しています。(府中市生涯学習センター)
- ・ 障害のある人1名につき介助者2名まで無料ですが、重度の障害の場合などは柔軟に対応しています。(目黒区民センター体育館)

● 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】

通常的車いすとは異なり、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。

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。



可動式リフト
〔奥戸総合スポーツセンター（葛飾区）〕

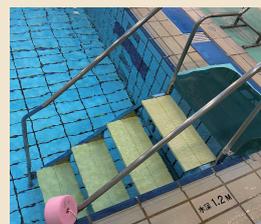


入水用車いす
〔大阪市舞洲障がい者スポーツセンター〕

● 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



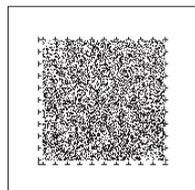
ゴール手前の衝突防止の工夫

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」

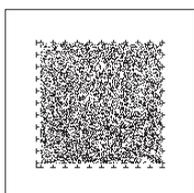
- ルールを守り、周囲の安全を考えて運動できるように、案内や説明をしていきましょう。
- 利用者本人の理解が難しい場合には、介助者との協力も重要です。

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。

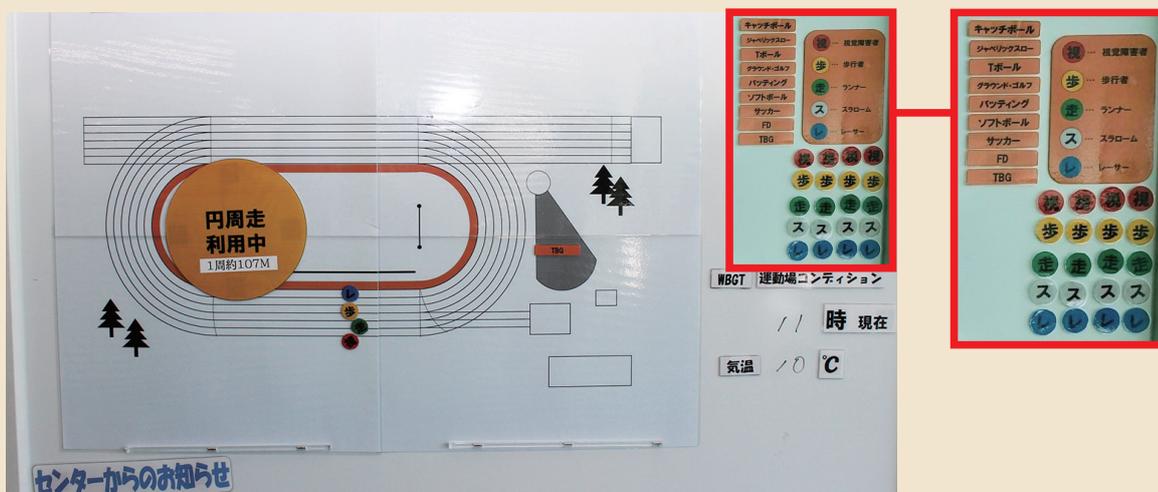


施設での工夫

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：(株)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]

