東京都オリンピック・パラリンピック準備局
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

みんなでスポーツ!

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

東京都オリンピック・パラリンピック準備局
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

みんなでスポーツ!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
東京都オリンピック・パラリンピック準備局／公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

はじめに

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催まで残り4年半となりました。東京は世界で初めて2回目のパラリンピックを開催する都市であり、東京2020年大会の成否はパラリンピックの成功にかかっています。

昨年12月に東京都が作成、公表した「2020年に向けた東京都の取組－大会後のレガシーを見据えて－」では、パラリンピック競技大会が社会に変革をもたらす力を持つことに触れ、東京は大会を開催する都市として、障害のある人もない人も互いに尊重し支えあう共生社会を実現していかなければならないとしています。

障害者スポーツの振興は、こうした共生社会の実現に向けた重要な取組の一つです。普及啓発・理解促進、場の確保・人材育成、競技力向上など、様々な視点から2020年に向けスピード感を持って施策を進めていくとともに、大会後も障害者スポーツが永くレガシーとして残るよう、先を見据えて行っていくことが必要です。なかでも、障害のある人が身近な地域においてスポーツに親しめる環境を、ハード・ソフトの両面から整えていくことは、障害者スポーツ人口の裾野拡大につながるだけでなく、ノーマライゼーションの考え方を社会に広げていくための契機となります。

一方、バリアフリー設備や専門スタッフが十分整わないことなどから障害者の受入に消極的なスポーツ施設もあると聞いています。このマニュアルではスポーツ環境の整備に資する取組のうち、大規模な工事等を必要としないソフト面からの工夫や、障害者への配慮など、区市町村等のスポーツ施設が比較的取り入れやすい事例を中心に取り上げています。

また、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」が平成28年4月1日から施行されることとなり、国や各自治体は、自ら差別を行わないことはもちろん、障害のある人への理解を深める取組を広く行うこととされています。

本マニュアルが、都内各所のスポーツ施設における障害者の受入れ体制の向上と、障害のある人もない人も、気持ちよくスポーツを行える環境整備の一助となれば幸いです。

最後に、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、施設管理者、団体の皆様及び障害者スポーツ専用・優先施設管理者、団体等の皆様に、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

平成28年2月

東京都オリンピック・パラリンピック準備局

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

目次

第1章 障害とスポーツ

障害の特性／コミュニケーションの配慮とポイント／障害者が取り組むスポーツ／障害者と共にスポーツを楽しむために

視覚障害とスポーツ …… 4・5
聴覚障害とスポーツ …… 6・7
肢体不自由とスポーツ ～立位～ …… 8・9
肢体不自由とスポーツ ～車いす使用者～ …… 10・11
知的障害とスポーツ …… 12・13
内部障害とスポーツ …… 14
精神障害とスポーツ …… 15

第2章 施設利用の前に

申込み・問合せ時の確認ポイント …… 16・17
駐車場 …… 18
アクセスマップ …… 19
身体障害者補助犬（盲導犬、聴導犬、介助犬）への対応 …… 20

第3章 共用施設の利用

困っている人への対応／施設での工夫

受付～障害者を含めたすべての利用者が気持ちよく利用できる工夫～ …… 22・23
ロビー・廊下・共用スペース …… 24・25
更衣室 …… 26・27
トイレ …… 28・29
シャワー …… 30・31
緊急時の対応 …… 32・33

第4章 スポーツ施設の利用

障害別対応のポイント／施設での工夫

体育館 …… 34・35
トレーニング室・ジム …… 36・37
プール …… 38・39
その他屋外施設 …… 40・41

【コラム】
「障がい者スポーツ指導員」とは …… 21
床を傷つけない工夫　スポーツ用車いすの進化 …… 35
障害の内容や健康状態の把握方法～東京都の障害者スポーツセンターの場合～ …… 42
障害者スポーツクラブの現状～団体要件について～ …… 43

Q&A …… 44・45
「障害者のスポーツ施設利用促進事業」　検討委員会 …… 46
問合せ先 …… 47
参考文献等 …… 47
ヘルプマーク・ヘルプカード …… 48

本書について

本書は、障害者に身近な地域のスポーツ施設などをより安全で快適にご利用いただくために、スタッフができ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、その上で必要な手助けを行ってください。

第1章では、障害について解説するとともに、障害のある人もない人も共にスポーツを楽しんでいただけるよう、その配慮について取り上げています。

第2～4章では、障害者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。

障害者が利用しやすい施設ということは、一般の利用者や幼児・児童、高齢者、外国人にとっても、利用しやすい施設だと言えます。一般利用者と障害者を区別しすぎずに、誰もが、楽しく安全に利用できる施設運営をめざしてください。

▶本書内で各障害を示すアイコン

視覚障害　聴覚障害　肢体不自由（立位）　肢体不自由（車いす）　知的障害　内部障害　精神障害

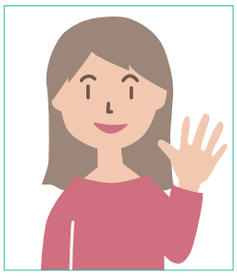
＊……の表記について：マニュアル本文中の用語について解説しました。

◎……の表記について：当該箇所において参考にしていただきたい用語について解説しました。

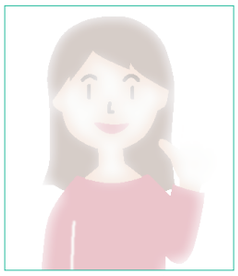
視覚障害とスポーツ

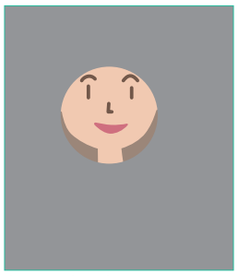
視覚障害には、まったく見えない「全盲」、見えにくい、または多少は見える「弱視」、特定の色がわかりにくい「色弱」があります。

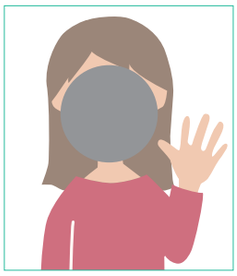
見えにくさも様々で、細部が見えない、光がまぶしい、視野が狭い、視野の一部が欠けているなどがあります。


正常な見え方

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、すべての視覚障害者が白杖の使用や盲導犬の同伴を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。

▶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。

▶話しかけるときは、相手の正面から

視覚障害者は、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、自分の名前や肩書きを名乗ってから、話し始めてください。

▶「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。「あなたの右に3歩進んだところのドアを……」「申請用紙に……」など具体的に、場合によっては自分の手を添えるなどして説明をしてください。ただし、体に触れる場合は必ず相手の了解を得てからにしましょう。

▶「音」がよく聞こえる場所で

視覚障害者は、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。

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。
（社会福祉法人日本盲人福祉委員会）

「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SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク】
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）

視覚障害者が取り組むスポーツ

視覚障害者は、様々なスポーツを楽しんでいます。マラソンなどの陸上競技や自転車、トライアスロンなどを一人で行う人や、伴走者と競技に参加している人など、楽しみ方は人それぞれです。水泳なども人気のスポーツです。

また、球技では、内部に鈴や金属粒などを入れた音の出るボールを使用して独自のルールで行う 、「サウンドテーブルテニス」「ゴールボール」「ブラインドサッカー」などがあります。

視覚障害者と共にスポーツを楽しむために

視覚障害者と晴眼者(目が見える人)が共に楽しむことができるスポーツは、数々あります。以下の点に注意すると、より安全に、楽しむことができます。

周辺環境を整える

通路上にものが置いてあると、大変危険です。通路に大きな柱などの障害物がある場合は、事前に説明しておきましょう。また、利用前には施設内を一緒に歩いて、施設内の案内やオリエンテーションをすると、自立した活動を促進します。

→「第2章　障害者の全体オリエンテーション実施ポイント」(P17)

視覚的な情報を「音(言葉)」にする

視覚的な情報を、言葉や音で伝えることが重要です。この際、障害が先天性(生まれつきの障害)なのか後天性(事故や病気などを原因とする障害)なのか、また、動きやスポーツの体験の有無などにより説明の仕方が異なります。フォームなどを伝えるときは、この点に留意して情報を伝える必要があります。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たせ、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。

声援は静かに心で！

視覚障害者がプレイするスポーツを観戦する場合は、できる限り静かな環境にしましょう。音の出るボールを使用する「ブラインドサッカー」や「ゴールボール」などだけでなく、その他の競技も音を頼りにプレイすることが多いため、声援や物音が大きいと、プレイできなくなることがあります。

マラソン

約1mのロープを輪にして、その両端をお互いに握って走る。弱視の場合は、ロープを使用せずに併走して言葉でガイドをする場合もある。

サウンドテーブルテニス(STT)

金属粒の入った音の出るボールと、ラバーの貼っていないラケットを使用して、ネットの下にボールを転がして打ち合う競技。卓球台は、平坦で継ぎ目のないサウンドテーブルテニス専用の卓球台を使用する。

ゴールボール

1チーム3名で行う対戦型のチームスポーツ。攻撃側は、鈴の入ったボールを相手ゴールに向かって投球し、守備側は全身を使ってボールを防御する。攻守を交互に入れ替えて試合を行い、得点を競う。

聴覚障害とスポーツ

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、国内で使用されているマークです。
（一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会）

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、音声・口話・読話・筆談・手話など様々です。どのような方法が良いかを、相手に確認することも重要です。

▶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、「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も交える

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「自宅、あなたの家」のように言葉を変えたり、筆談やジェスチャーを加えるなど、視覚的に伝える工夫をしてみましょう。

▶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。

✕ **プールの利用時間は17時までです。ジムは18時まで使えます。更衣室は2階の右手にあります。**

○ **プール→17時まで**
ジム→18時まで
更衣室→2階の右手

▶聴覚障害者の言葉遣いを汲み取る努力を

幼少時から重度の聴覚障害がある場合は、読み書きが苦手な人もいます。誤った言葉遣いをしても、それにとらわれずに内容を汲み取るようにしましょう。

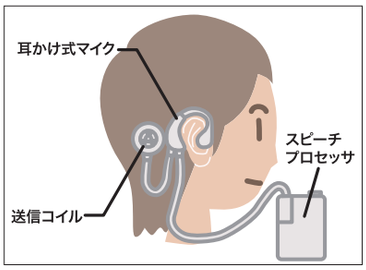
聴覚障害者が取り組むスポーツ

聴覚障害者の場合、マラソンなどの陸上競技、水泳、バレーボールやバスケットボール、卓球やバドミントンといった球技など、ほとんどのスポーツを健常者と一緒に行うことができます。

◎デフリンピック
オリンピック・パラリンピック同様に4年に一度開催される、聴覚障害者のための国際的なスポーツ大会です。

聴覚障害者と共にスポーツを楽しむために

障害の程度により、補聴器や人工内耳※をつけている場合があります。聞こえ方にはそれぞれ違いがありますので、情報を伝える際には、目で見て情報がわかるようにしていくと良いでしょう。



※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。手術により体内に埋め込む「インプラント」と、体外に装着する「サウンドプロセッサ」の2つのタイプがあります。

何でも一緒に楽しんで

聴覚障害を理由として禁止されている事項は、特にありません。スポーツについての説明は目で見える形で伝えて、一緒にやってみましょう。ただし、補聴器や人工内耳は破損する可能性もあるため、水や汗、衝突などには注意が必要です。

「目が回る」状態には気をつけて

耳の重要な機能の一つでバランスをとる役目をしている三半規管に障害があったり、メニエール病※を患っている人はめまいなどを起こしやすかったりするので、トランポリンなどバランス感覚を要するスポーツのときは注意が必要です。

※メニエール病
内耳を満たしている内リンパ液の過剰が原因で内リンパ水腫となり、めまいや難聴、耳鳴りを伴う病気です。

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を一つひとつ確認することが大切です。上手く意思疎通を図ることができれば、一緒にスポーツを安全に楽しめるようになります。

バレーボール

ルールは、6人制バレーボールの公式ルールにしたがって行う。審判の笛の音、ボールをはじく音などが聞こえない状態でプレイをするため、審判はフラッグを使用したり、選手はフロアを足踏みして、その振動で他選手に合図をする。

陸上

基本的なルールは、健常者の場合と同様で行われる。ホイッスルなど音による情報伝達が行えないため、文字カードやジェスチャー、シグナルサイン、点滅するライトを使用したシステムなどが使用される。

卓球

基本的には一般のルールと同様に行われる。判定などについては審判のジェスチャーで判断する。

肢体不自由とスポーツ ～立位～

立位の肢体不自由者の中には、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。

移動については杖や義足などを使用したり、自力歩行できる人もいます。また、義手を使用している場合もあります。

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、移動や物理的な行動など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

下肢に障害がある人は、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。そのため、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に、杖や義足がすべり、転倒する可能性もあるので、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

▶文字の記入に困っていたら代筆を

脳性まひや脳血管疾患などの後遺症で不随意運動があり、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もあります。

肢体不自由者が、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

脳性まひの人には、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もいます。そのようなときはわかったふりをせずに、一語、一語確認していきましょう。

最近は、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ていきましょう。

肢体不自由者（立位）が取り組むスポーツ

立位の肢体不自由者の代表的な障害としては、片側まひ、切断、関節障害※、機能障害などがあげられます。障害のある部位に配慮しながら楽しむスポーツから競技スポーツまで、様々な形で取り組んでいます。

スポーツだけでなく、リハビリとしての側面もあります。

※関節障害
膝や股関節に起きることが多い障害です。手術などで人工関節にしている人もいます。痛みや関節の動かせる範囲を確認して、無理のない角度で運動ができるようにしていきましょう。

肢体不自由者（立位）と共にスポーツを楽しむために

障害の内容や程度によりますが、基本的には「やりたい」と思っているものに、工夫やアレンジを加えていくことで、一緒に楽しむことができます。

スポーツをする目的を知る

どんなスポーツがしたいのか、何を目的にスポーツをするのかを知ることがとても重要です。それぞれの楽しみ方やリハビリなども含め確認することで、それぞれの目的に合ったスポーツを勧めることができます。

体の動きを知る（できる動きの中で工夫する）

一人ひとり、動きが違ったり、動かせる状況が違いますのでその人のできる範囲の中で、スポーツをすすめていくと良いでしょう。利用者本人の体の動き（できること、できないこと）などを理解した上で用具やフォームなどの工夫をしていくと、できることも増えていきます。また、片側まひの場合、高次脳機能障害※を有していることがありますので、観察により、障害の程度や状況を把握していきましょう。

※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。必ずしも十分に理解が進んでいない状況も見られますが、その程度などを把握しながらスポーツ活動ができるようにしていきましょう。

転倒に注意する（安全を考える）

いろいろなスポーツに取り組むことができますが、転倒には注意が必要です。立位で行うのか、それとも椅子に座って行うのか、さらに座位から立位への展開など、バランス能力や総合的な体力を考えて安全第一に選択してください。また、いつでも座れるように、椅子の準備をしておきましょう。

転倒のリスクを減らし、安全に、楽しく、ゆっくりとスポーツを行えるようにしましょう。

また、プールなどのすべりやすいところでは、一層、転倒への注意が必要です。

卓球

基本的なルールは、健常者の場合と同様で行われる。ラケットがうまく握れない人は、グローブをしたり弾性包帯を巻くなどの工夫をしている。

陸上

基本的なルールは健常者と同様で行われる。スポーツ用義足は主にカーボン製で、板を曲げたような形状をしており、接地部分には、スパイクのようにピンが取り付けられている。

パラサイクリング

競技として行われる自転車競技で、肢体不自由者や視覚障害者が行う。選手は障害の程度と使用する自転車により、4つのクラスに分けられる。

肢体不自由とスポーツ ～車いす使用者～

車いす使用者の中には、脊髄損傷や頸髄損傷による機能障害のほか、脳性まひ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。車いす使用者は、下肢に機能障害のある人が多いですが、上肢に障害のある人の中には、電動車いすを使用している場合もあります。

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

車いす使用者は、階段や段差があると、自力では移動が困難になります。付近にスロープやエレベーターがあれば案内しますが、段差を持ち上げる方法など、車いすのサポート方法も知っておきましょう。

▶相手の意思を確認してから代筆を

上肢にまひがある人は、文字が書けない場合もあります。必要に応じて声をかけ、代筆などの手助けをしてください。

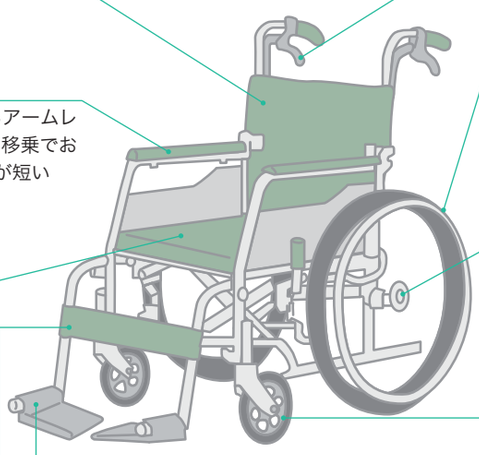
▶館内の温度に注意する

車いす使用者の中には、体温調節ができない人もいます。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、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と目線が低くなるため、立った姿勢で話しかけると見下されているように感じることがあります。車いす使用者に話しかけるときは、腰をかがめて、目線を合わせるようにしましょう。

【車いすの部位名称と着眼ポイント】



バックレスト（背もたれ）
高い背もたれは、腹筋・背筋の筋力が弱く、座位バランスが悪い可能性がある
→移乗時の介助や見守りが必要

アームレスト（ひじかけ）
立ち上がるときに手すり代わりになるアームレスト。立ち上がることができない人は、移乗でおしりを横にずらせるようアームレストが短い
→移乗の方法を予測する

クッション
褥瘡（床ずれ）が心配な人の多くは、エアやジェルで座圧を分散できるクッションを使用
→かたい床やシートに座らせない

レッグレスト
片側まひがある人は足こぎの妨げになるので外している
→運動機能の把握ができる

フットレスト
立ち上がれる人は跳ね上げ式や着脱式を使用
→運動機能の把握ができる

介助用ブレーキ
移動時に介助が必要な人は付けている
→移動介助の要否がわかる

ハンドリム
握力が弱い人はプラスチックの波型やゴムコーティングのものを使用。ハンドリムがない人は自走不可
→車いす駆動能力の予測ができる

車軸
スポーツタイプは車軸位置が前方にあり、転倒しやすい
→習熟度によっては見守り必要

キャスター（前輪）
大きい方が低い段差に強いが、走行時の抵抗が大きく、方向変換時に踵（かかと）と当たることがある。キャスターアップ（ウイリー）ができる人は小さいキャスターを使用する
→車いす駆動技術の予測ができる

提供：松山市社会福祉協議会
協力：鹿児島県障害者自立交流センター

肢体不自由者(車いす)が取り組むスポーツ

競技専用の車いすを使用した陸上、バスケットボール、バドミントン、ラグビー、卓球、フェンシング、テニスなどがあります。日常用の車いすに乗ってできるスポーツもあります。水泳も人気のスポーツです。

ボッチャは、障害の程度が重い車いす使用者が行うために開発されたスポーツですが、現在では障害の有無にかかわらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツになっています。

肢体不自由者(車いす)と共にスポーツを楽しむために

車いす使用者の中には立つことができる人もいるので、あらかじめどのような障害なのかを聞いておきましょう。

障害の程度を知る

一概に車いす使用者といっても、障害の種類や程度は人それぞれで、取り組むことができるスポーツが変わってきます。障害により動きや座位バランス、腕の動かし方も違いますので、一度どのような障害なのか聞いてみましょう。

車いすの操作がしやすい場所で

屋外グラウンドなど、地面に凹凸がある場所や芝生などではタイヤが動きにくくなり、車いすを動かすのはとても大変です。できるだけ、段差や障害物のないスペースでスポーツをしましょう。

車いすの動かし方を見る(その動きの中でできるように工夫する)

車いすの移動方法は、障害の状態により人それぞれです。両手、足で蹴る、片手・片足で操作するなど、また、電動車いすで自走する人もいます。

それぞれがどのような動きで、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。

車椅子バスケットボール

コートの大きさ、ゴールの高さ、ボールの大きさなどは、一般のバスケットボールと同じで、ルールも一般のバスケットボールとほぼ同じで行われる。

ボッチャ

個人・ペア・団体で行われる。赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、いかに近づけるかを競いあう。

ユニカール

氷の上で行う「カーリング」を、屋内で楽しめるように考案されたスポーツ。氷の代わりにすべりやすい専用カーペットを敷き、取っ手のついた合成樹脂製のストーンを使用する。1チーム3名で、それぞれ3個のストーンを交互にすべらせ、標的にいかに近づけるかを競いあう。

知的障害とスポーツ

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。重度の場合は常に支援者と共に行動することが多いのに対して、軽度の場合は自立して行動することが多くなります。

コミュニケーションの配慮とポイント

知的障害者は、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。しかし、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

知的障害者の中には、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。

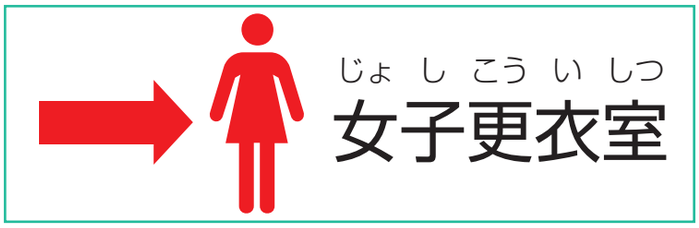
しかし、成人の場合は、子ども扱いしないようにしましょう。また、強い口調で話しかけると、怯えたり、話をあきらめてしまうこともあるので、注意しましょう。

▶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。



▶「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」と、具体的に伝えることで意向が通じやすくなります。

▶ 支援者がいる場合も、必ず本人の意思確認を

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、的確な対応をするために、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。

◎発達障害

発達障害はいくつかのタイプに分類されており、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害(ADHD)、学習障害、チック障害などが含まれます。これらは、生まれつき脳の一部の機能に障害があるという点が共通しています。知的な遅れがある場合もあれば、知的な遅れがない、または平均以上の場合もあります。同じ人に、いくつかのタイプの発達障害があることも珍しくなく、一人ひとりの障害が違うという点が、発達障害の特徴といえるため、それぞれに合わせた支援が必要です。

知的障害者が取り組むスポーツ

知的障害者の場合、陸上、水泳、卓球、バドミントンなどの競技を、健常者と一緒に行うことができます。障害の程度によっては、ルールの理解が難しい場合もありますので、その際はルールを簡単にするなどの工夫をして楽しんでいます。

知的障害者と共にスポーツを楽しむために

知的障害者とスポーツを楽しむためには、コミュニケーションの配慮とポイントに留意し、何に興味があるのか、また、障害の程度に合わせた工夫などが必要です。

ルールの工夫

ルールの理解度によって、健常者と同様にプレイできる人もいますが、ルールの理解が困難な場合は、内容を簡単にして、わかりやすくするなどの工夫が必要です。

スポーツ用具の使い方の習得

用具を使うスポーツの場合には、ラケットやボールの持ち方や使い方をゆっくりと丁寧に伝えていきましょう。また、用具の片づけまでできるように、用具と収納ボックスの色や番号を合わせるなどして、収納方法もわかりやすくしておくと良いでしょう。安全に、楽しく用具を使えるようにしていきましょう。

最適なコミュニケーション方法を探る

相手に通じるコミュニケーション手段は何か、言葉・イラストや写真・擬音・ジェスチャーなどを試みて、最も適したコミュニケーションを見つけてください。

介助者も巻き込んでゆっくりと

一人ではプレイできなかったり、理解が足りない場合は、介助者の協力も有効です。介助者や身近な人が共にプレイしたり、見本として行動してもらうことで、一緒に行えることがあります。ゆっくりと時間をかけて取り組んでいきましょう。

音楽や音を活用してみよう

音楽が好きな人も多くいます。運動をするときには、音楽をかけて行うなどの工夫をしましょう。リズム体操やダンスなどが好きな人も多いです。ただし、中には音が苦手な人もいますので、個々の特徴を捉えていくことが必要です。

運動会・スポーツ教室の様子

東京都の障害者スポーツセンターでは、知的障害者を対象に運動会やスポーツ教室を定期的に開催している。

トランポリン教室の様子

トランポリンなどを使用した教室も行われている。

内部障害とスポーツ

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）

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。

▶風邪などの感染に注意

内部障害者は、健常者に比べて体力がなく、風邪などの感染症にかかりやすい場合が多くあります。対応する側が風邪気味などの場合は、マスクをするなどして感染させてしまわないよう心がけてください。

▶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、とても疲れやすくなっています。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、他のヒトに感染させるだけのウイルス量が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。

◎オストメイト
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言います。

【オストメイトマーク】
人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）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）

内部障害者と共にスポーツを楽しむために

内部障害のある人は、医師の指示に合わせて運動量の調節や、疲れなどに配慮しながらスポーツを楽しみましょう。

医師の指示を確認

内部障害者は、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が多いため、その範囲内でスポーツを楽しんでいます。特に指示が出ていない場合は、事前に医師に運動したい旨を伝えて、指示を受けるように促してください。

疲れには気をつけて

運動をしたその日は楽しくてたくさん動けても、次の日には疲れが出て動けなくなったり、体調の管理ができなくなるケースがあります。疲れのサインを見逃すことなく、まずは軽めの運動からスタートし、徐々に運動量を増やしていくなどの対応が必要です。

精神障害とスポーツ

精神障害は、統合失調症、躁うつ病、うつ病、てんかん、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

精神障害者の中には、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いる人も多くいます。また、本人が周囲に病気を知られたくないと思っている場合もあります。

▶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。

▶内容にかかわらず、まずは耳を傾けて

認知面の障害のために、つじつまの合わないことを一方的に話したり、同じ質問を何度もくり返す場合があります。また、自分の伝えたいことを、うまく言葉にできない人もいます。まずは、相手の話を聞き、落ち着くのを待ってから、「今日の目的は○○ですね」と、用件を整理することが必要です。

精神障害者と共にスポーツを楽しむために

投薬をしっかりと行い、病状をコントロールできていれば、どのようなスポーツでも取り組めます。

まずは軽めの運動から

最初は、軽めに個人でできるものからスタートし、慣れてきたら運動量を増やしたり、団体競技などへ進めていけると良いでしょう。個人競技では陸上や水泳など、団体競技ではソフトバレーボールやフットサルなどが行われています。

指示や投薬を守る

医師からの指示や投薬スケジュールをしっかり守り、病状をコントロールした上で、様々なスポーツを楽しみましょう。

体調管理に注意

その日は動けても、後日体調が悪くなる場合があるので、運動量は徐々に増やしていきましょう。また、対人問題でストレスを抱える場合もありますので、トラブルがあったら目を配るなどの配慮をしてください。

申込み・問合せ時の確認ポイント

障害者が施設を利用する前に、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、できるだけ事前にヒアリング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ほとんどは、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、話の中で聞き取りができるのが理想です。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てください。

▶団体利用の場合

現在は、団体内の障害者の内訳など、細かな申告はされていないことがほとんどのようです。しかし、今後、障害者の利用が増えていった場合、障害者の利用状況を把握しておく必要が出てくるかもしれません。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。

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にも、そのことを事前に伝え、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

▶ハード面：駐車場や設備など

車いす使用者用駐車スペースの有無や更衣室、段差など施設状況を事前に伝えておきましょう。来館してから使えない、できないとなるとトラブルにつながる可能性もあります。事前に情報を伝えることで利用者の不安が解消され、当日、お互いに慌てることなく、スムーズに対応できます。

▶ソフト面：利用しやすい時間など

混雑している時間帯や、スタッフが少ない時間帯に来場していただいても、十分に対応できない場合があります。利用のニーズを確認した上で、空いている時間帯やスタッフの多い時間帯などをお知らせしておけば、利用者にとっても親切ですし、施設にとっても対応しやすくなります。また、スタッフの対応によってハード面の問題をクリアできることもありますので、お互いに情報交換ができるようにしましょう。

施設での工夫

スタッフ日誌で情報共有

エレベーターやスロープの設置など、施設面の不便解消には時間がかかります。しかし、スタッフの対応などのソフト面の工夫や努力で乗り切っている施設もあります。

●【目黒区民センター体育館】障害者の利用は断らずに、施設スタッフがマンパワーや知恵を出しあい、積極的に受け入れています。また、スタッフ間で連絡日誌をつけて、来館予定者の情報や対応例などを記載し、よりスムーズな受け入れに努めています。

●【名古屋市障害者スポーツセンター】職員によって対応が異ならないように、「チームでの支援」を行っています。個人利用としてご利用いただける各体育施設において、設備面、指導内容の引き継ぎで日誌を作成し、朝礼で内容を確認するなどして、施設内で情報共有を図っています。

施設オリエンテーションの実施

スポーツ施設は、すべての人々がわかりやすく安全に利用できるような配慮のもと、障害のある人もない人も、お互いを思いやり、安心してスポーツ活動ができるような環境を整えていくのが理想です。

障害者が利用する場合には、障害によって困ることは違いますが、施設全体をはじめに一度案内しておくことで、把握や理解が高まるとともに、自立した利用を促すことができます。また、施設側と利用者の課題などの情報も共有できます。受付をするときに、更衣室、シャワー、トイレなど、スポーツ施設以外の共用部分の利用方法の説明をすると、障害者は、より利用しやすくなります。

第3章（P.22～）に、共用部分についての障害別の対応は記載していますが、まずは全体オリエンテーションを実施しましょう。

障害者の全体オリエンテーション実施ポイント

▶視覚障害者の場合：「利用施設全体の状況・場所などがわからない」

●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。
●トイレ・更衣室・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、器具に触れて確認しながら、置き場や使い方を説明しましょう。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)

▶聴覚障害者の場合：「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、情報が伝わっているかを、一つひとつ確認しましょう。

→「第1章　聴覚障害とスポーツ」(P6)

▶肢体不自由者の場合：「更衣室、トイレなどの場所がわからない」

●全体を案内しながら、使用できるトイレや更衣室などの場所を案内しましょう。

→「第1章　肢体不自由とスポーツ～立位～」(P8)
→「第1章　肢体不自由とスポーツ～車いす使用者～」(P10)

▶知的障害者の場合：「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。

→「第1章　知的障害とスポーツ」(P12)

このように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、多々あります。利用したい施設のみの案内ではなく、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。また、椅子などの置き方、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。

用具を入れるカゴや棚には、用具の写真や名前のシールを貼って、誰でもすぐに使える工夫をしています。
（埼玉県障害者交流センター）

駐車場

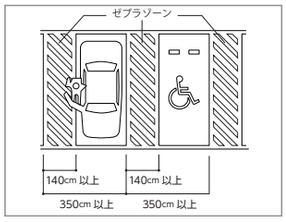
駐車場には、障害者用の駐車場所を確保している施設がほとんどですが、今後障害者の利用が増えてくると、場所が不足する可能性があります。しかし、一般の駐車スペースでは、車いす使用者が使いにくい場合もあります。

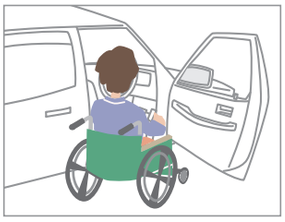
車いすが使いやすい工夫

▶車いすからの乗り降りに必要な幅は140cm

一般の駐車場の場合、幅は、1台につき250cm程度ですが、車いす使用者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。

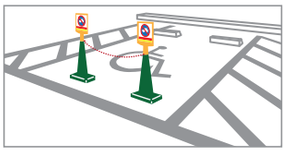




車いすから移乗するときには、ドアを全開にする必要があります。

いつでも使えるように

障害者以外の人が利用しないように、適正利用を促すことは重要です。このため、駐車禁止コーンなどを置いてある場合がありますが、車いす使用者にとっては、一度車から降りコーンを動かすことは、困難な場合があります。駐車場に係員を配置する、連絡先を明記するなどにより、施設側として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。

▶障害者利用を示すマーク

障害者が運転している自動車には、それを示すマークが貼られています。

障害者のための国際シンボルマーク

障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。
（公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会）

道路交通法によって定められた標識

【身体障害者標識】
肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。
（警察庁）

【聴覚障害者標識】
聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。
（警察庁）

施設での工夫

空きスペースを臨時駐車場として開放

車いす使用者が多い施設の場合、正規の場所以外のスペースを臨時駐車場として開放しているところもあります。

●【葛飾区総合スポーツセンター体育館】
車椅子バスケットボールの活動が盛んなため、車いす使用者が多いときは、エントランス周辺のエリアを臨時駐車スペースとして開放し、利用者の不便を解消しています。

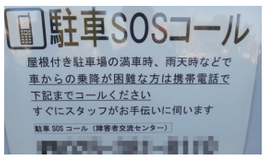
●【鹿児島県障害者自立交流センター】
グラウンドの利用がない場合、臨時駐車場として開放しています。

エントランス部分を臨時駐車場に
（葛飾区総合スポーツセンター体育館）

スタッフにSOSコール

障害者用の駐車場が空いていなかったり、雨天のため車から降りられない場合があります。

●【新潟県障害者交流センター】
駐車場に電話番号を掲示し、乗降が困難な利用者からの電話を受けて介助を行っています。



アクセスマップ

障害者にとって、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、段差がない、歩道の幅が広い、交通量が少ないなど、最適なルートを事前に確認し、アクセスマップを作成しておくと、障害者がより利用しやすくなります。

写真と合わせた案内マップを

最寄り駅から施設まで歩いてみると、点字ブロックや歩道の有無、段差や交通量の多い箇所などに気づきます。「視覚障害者や車いす使用者が歩きやすい道は？」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、電話で事前に案内する際などに便利です。

▶【アクセスマップに掲載する案内ポイントの例】

駅北口を出て右手に進みます。改札口から点字ブロックがあります。段差がないので、車いすでも通行できます。

最初の角を左に曲がります。右手に踏切があります。

すぐの路地を左折します。そのまましばらく道なりに進んでください。歩道のない狭い路地なので自動車に注意してください。

2つ目の路地を越えた信号を渡り、右手に進みます。

身体障害者補助犬(盲導犬、聴導犬、介助犬)への対応

平成14年に「身体障害者補助犬法」が制定され、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(補助犬)の同伴受け入れが義務付けられています。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。

ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。(厚生労働省)

補助犬の種類

身体障害者補助犬とは、盲導犬、聴導犬、介助犬を総称した言葉です。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**　目の不自由な人が安全に歩くための、介助を行います。

▶**聴導犬**　聴覚障害者の耳代わりとなり、クラクションの音や名前が呼ばれたことなどを知らせます。

▶**介助犬**　手や足に障害のある人に、落とし物を拾って渡す、荷物を運ぶ、ドアを開閉するなど、動作の補助を行います。

補助犬の待機場所

補助犬専用の待機場所がない場合は、エントランスやホール内、事務室の一角など、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。ボールなどが飛んでくる危険がなく、不特定多数の人の目に触れることのない場所が望ましいです。

補助犬は、前もって排泄をすませている場合がほとんどです。利用前に、補助犬を連れている利用者本人に確認しておくと安心です。

他の利用者への説明ポイント

犬が施設内にいると、他の利用者から、衛生問題やアレルギーについての意見を受けることがあります。下記のポイントについて説明し、受け入れへの理解を求めてください。

▶補助犬は、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。
▶補助犬は「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。

施設での工夫

事務室で一時預かり

一般の施設では、補助犬の待機スペースがないことがほとんどです。

●【練馬区立光が丘体育館】
事務所で一時的に預かるなどの措置を取っています。

●【新潟県障害者交流センター】
補助犬を利用する人達の意見を聞きながら、職員が補助犬用トイレを手作りしています。

職員が手作りした補助犬用トイレ。植樹跡地を赤レンガで縁取りし、深さ100mm掘り下げて、その上に10～15mm大の玉砂利を敷いています。(新潟県障害者交流センター)

●「障がい者スポーツ指導員」とは●

障がい者スポーツ指導員は、障害者へのスポーツ指導や、障害者スポーツの導入に携わる資格です。公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会により認定されます。

障がい者スポーツ指導員には、「初級」「中級」「上級」があります。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。

▶初級障がい者スポーツ指導員になるには

試験はなく、指定の講習会を受講することで資格が取得できます。

【カリキュラム】 福祉、医療・体育学・障がい者スポーツ、実技・実習(計18時間以上)

【開催場所】 全国各地

【受講資格】 受講年度の4月1日現在で18歳以上

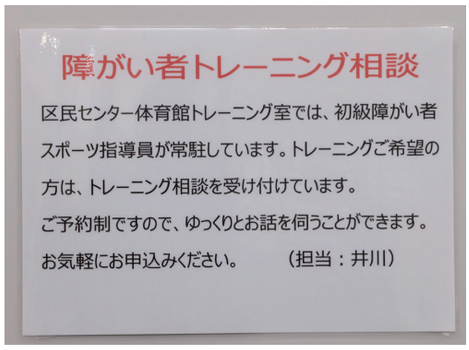
※詳細はホームページで確認できます。
公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会 http://www.jsad.or.jp/

▶初級障がい者スポーツ指導員の活躍

スポーツ施設のスタッフには、初級障がい者スポーツ指導員の資格を持っている人もいます。

●【目黒区立八雲体育館】
区内在住・在学の知的障害のある小学生やその保護者を対象とした少人数スクールを開催し、6名いる初級障がい者スポーツ指導員が、その指導にあたっています。

●【目黒区民センター体育館】【練馬区立光が丘体育館】【町田市立陸上競技場】
初級障がい者スポーツ指導員の資格取得者がおり、利用者の指導にあたっています。



初級障がい者スポーツ指導員によるスポーツ相談の案内(目黒区民センター体育館)

▶福祉主管課と連携して障害者への対応力強化

●【武蔵野市総合体育館】
スタッフの資格取得を推進しており、現在6名の初級障がい者スポーツ指導員を配置しています。しかし、全員の講習会参加がすぐには難しいため、市の福祉主管課と連携して、独自セミナー「心のバリアフリー啓発講座」を開催。参加者には、「こころのバリアフリー」を示すストラップを配布し、仕事中身に着けています。この講座に参加することで、障害に対する理解が深まり、一般の利用者同様に、障害者に対しても、積極的な声かけができるようになりました。
また、障害者がスポーツ教室に参加しやすいように、開催案内には「障害をお持ちの方もお気軽にご相談ください」と表記しています。

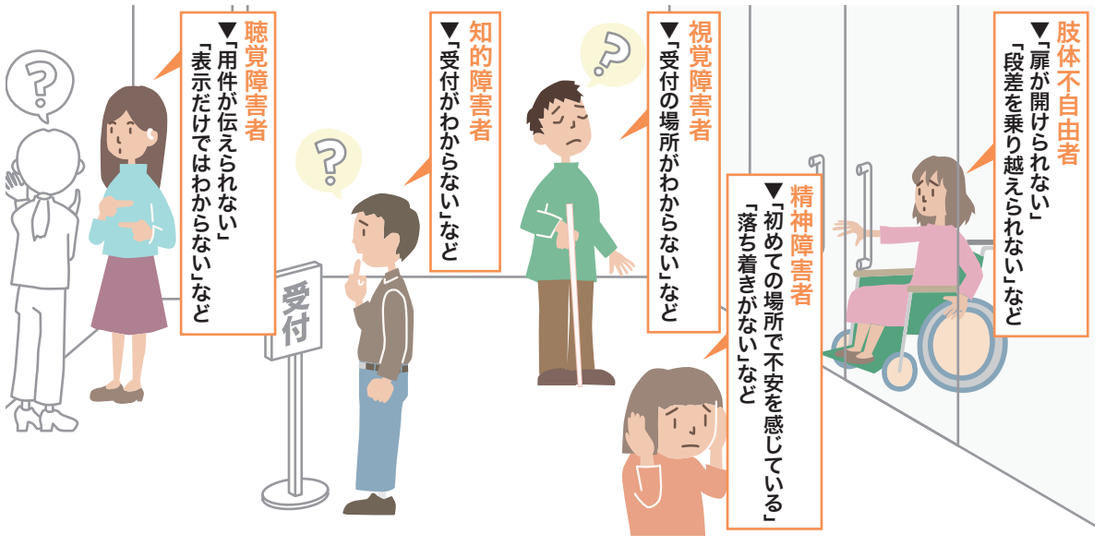
「こころのバリアフリー」を表すストラップとカード(武蔵野市総合体育館)

コラム

受付　～障害者を含めたすべての利用者が気持ちよく利用できる工夫～

受付は、利用者が最初に入ってくる場所です。受付での対応がスムーズにいくと、その後も利用しやすくなりますので、初期対応が大事です。

困っている人がいたら、まずは声をかけてください。声をかけたときに、障害者であれば、どのような障害があるか、何で困っているかを確認できると、その後の対応がしやすくなります。



施設入口や受付周辺で困っている人への対応と配慮

視覚障害者の場合：「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。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)

聴覚障害者の場合：「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。待っていただく場合は、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。また、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。

→「第1章　聴覚障害とスポーツ」(P6)

知的障害者の場合：「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。書類に記入していただく際は、絵や図を使用した、わかりやすいものを用意しましょう。

→「第1章　知的障害とスポーツ」(P12)

精神障害者の場合：「初めての場所で不安を感じている」「落ち着きがない」など

優しく声をかけ、用件をうかがいましょう。

→「第1章　精神障害とスポーツ」(P15)

肢体不自由者の場合：「扉が開けられない」「段差を乗り越えられない」など

利用者本人の了解を得た上で、開閉の手助けや車いすを押す、荷物を持つなどの介助をしましょう。

→「第1章　肢体不自由とスポーツ～立位～」(P8)
→「第1章　肢体不自由とスポーツ～車いす使用者～」(P10)

施設での工夫

カウンターに杖置きを設置

視覚障害者や肢体不自由者で杖を使用している場合、書類を記入する際などに杖を立てかけておく必要があります。

受付テーブルに、杖掛けや杖置きを用意しておくと便利です。専用のものではなく、傘立てのような備品でも代用可能です。

●【埼玉県障害者交流センター】受付テーブルに杖掛けを設置しています。また、視覚的にわかりやすいように、イラスト入りのシールを貼ってあります。

フックをテーブルの縁に設置
（埼玉県障害者交流センター）

靴べらを用意

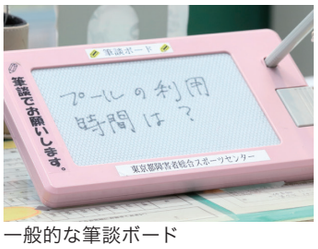
受付や更衣室など、靴の着脱を行う場所に靴べらを用意しておくと、屈まずに靴が履けて安全です。

小型ホワイトボードで代用

聴覚障害者や知的障害者とは、筆談ボードを使ってコミュニケーションをとることがあります。

専用の筆談ボードがない場合は、ホワイトボードを使用してもよいでしょう。

●【福生市熊川地域体育館】
専用の筆談ボードがないので、小型のホワイトボードを使用しています。



一般的な筆談ボード

小型のホワイトボードで代用
（福生市熊川地域体育館）

ドアの開閉について気配りを

体育館入口やプール入口など、施設内には、自動ドアがない箇所も多数あります。一方で、肢体不自由者の中には、ドアの開閉が困難な人もいます。

●【武蔵野市総合体育館】
プールの入り口が自動ドアではないため、車いすの人などが入る際には、スタッフがドアの開閉を手伝うようにしています。

清掃用のバケツと雑巾、椅子を用意

車いすや義足、補装具など着脱が難しいものに関しては、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拭を促しましょう。

●【埼玉県障害者交流センター】
入口に椅子とバケツ、雑巾を用意しています。

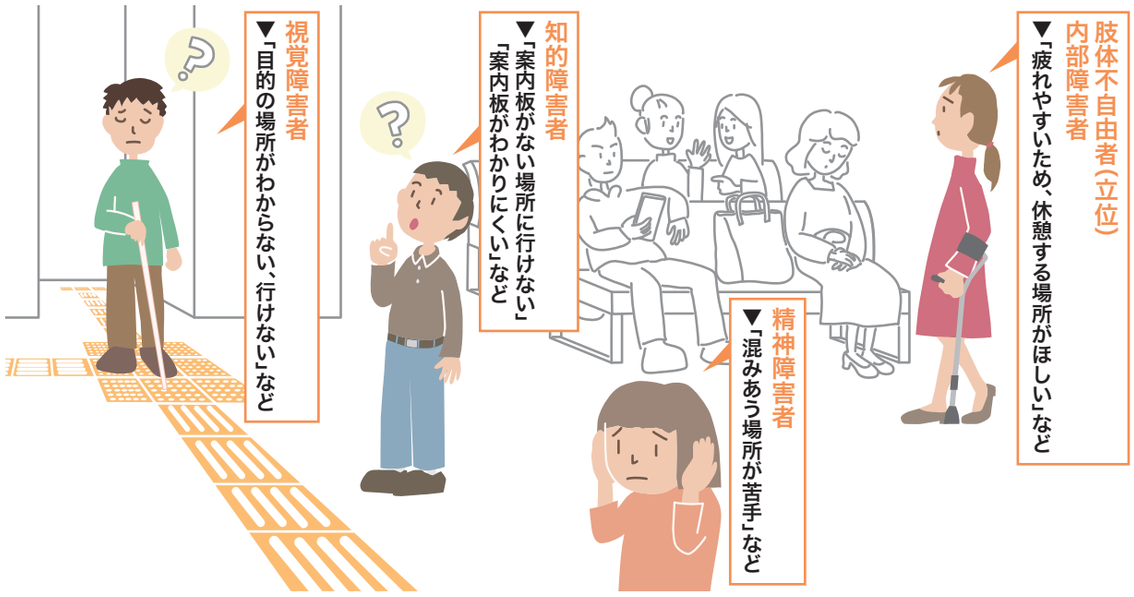
車いすのまま使える低いテーブル

受付カウンターが高い場合、車いす使用者は手が届かないこともあります。

●【町田市立陸上競技場】
受付カウンターが高いため、近くに低いテーブルを用意しています。大会などの際には、レーサー（競技用車いす）に乗り換えてから、テーブルを利用して書類を記入する利用者もいます。

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、何に対して困っているのかを質問し、適切な対応と手助けができるようにしましょう。



ロビーや廊下で困っている人への対応と配慮

視覚障害者の場合：「目的の場所がわからない、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。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)

肢体不自由者(立位)・内部障害者の場合：「疲れやすいため、休憩する場所がほしい」精神障害者の場合：「混みあう場所が苦手」など

ロビー以外のゆったり休める場所に案内しましょう。スペースがない場合は、事務室の一部を仕切るなどの工夫をしながら、臨機応変に対応してください。

→「第1章　肢体不自由とスポーツ～立位～」(P8)
→「第1章　内部障害とスポーツ」(P14)
→「第1章　精神障害とスポーツ」(P15)

知的障害者の場合：「案内板がない場所に行けない」「案内板がわかりにくい」など

イラストや色を使った、わかりやすい案内板や掲示物を設置しましょう。

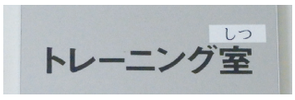
→「第1章　知的障害とスポーツ」(P12)

施設での工夫

大きく、ハッキリ、ひらがなで

弱視者や知的障害者などには、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赤い文字を使用して、わかりやすさを心がけましょう。

●【埼玉県障害者交流センター】
漢字にはふりがなをふり、矢印やイラスト・赤い文字などを使用した、わかりやすい掲示を行っています。また、パネルにはシールでふりがなを追加するなどの工夫をしています。



シールでふりがなを追加
（埼玉県障害者交流センター）

矢印やイラストを使ってわかりやすく表現
（埼玉県障害者交流センター）

視覚障害者の動線を確保

視覚障害者は、白杖や足を使い、誘導用のブロックを頼りに進みます。誘導用ブロックや動線付近には、椅子などのものを置いたままにしたり、人だまりができないようにしましょう。

●【名古屋市障害者スポーツセンター】
ロープを敷いた上からビニールテープで固定し、オリジナルの誘導用ブロック(ライン)を設置し、館内での安全な移動ルートを示しています。

ロープとビニールテープで動線を手作り
（名古屋市障害者スポーツセンター）

点字ブロックの上に列を作らない

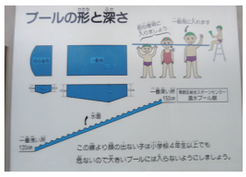
点字ブロックの上に人が列を作ってしまうと、視覚障害者が進むことができません。晴眼者が点字ブロック上に立たないように、エリアを分割しておくとスムーズです。

点字ブロック上に列ができないよう配慮

イラストを使ってわかりやすく

わかりやすいイラストを使用して設備の説明を行うと、目的の施設を正しく利用することができます。

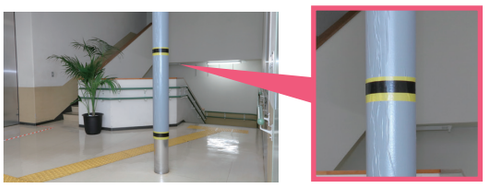
●【葛飾区総合スポーツセンター温水プール館】
プールの深さを、イラストでわかりやすく掲示しています。また、すべての漢字にはふりがながふってあります。



プールの深さと注意事項をイラストで案内
（葛飾区総合スポーツセンター温水プール館）

衝突防止に緩衝材を

視覚障害者の動線付近に柱などの障害物がある場合、衝突する恐れがあります。万が一衝突してもけがをしないよう、緩衝材を巻くなどしましょう。



施設巡回でコミュニケーション

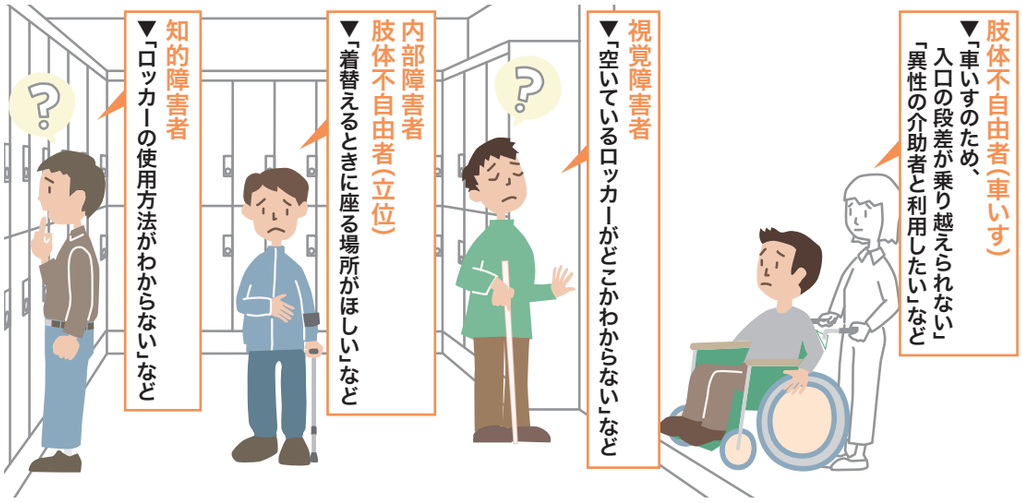
こまめに施設巡回すると、施設内で困っている人を見つけることができます。

●【京都市障害者スポーツセンター】
定期的に施設を巡回し、利用者への声かけを行っています。利用者の生の声を聞き、利用者にとっての問題などの解決を図っています。

●【福生市熊川地域体育館】
夏場の巡回時に、利用者に対して、「水分をちゃんと摂っていますか？」などの声かけを積極的に行っています。

更衣室

入口が狭い更衣室の場合、車いす使用者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、ロッカーについて、スタッフが場所や利用方法などを説明してください。



更衣室が使用できない、使用しにくい人への対応と配慮

視覚障害者の場合：「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。

→【障害者の全体オリエンテーション実施ポイント】(P17)

肢体不自由者(車いす)の場合：「車いすのため、入口の段差が乗り越えられない」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。

肢体不自由者(立位)・内部障害者の場合：「着替えるときに座る場所がほしい」など

肢体不自由者(立位)の場合、椅子に座らないと靴が履けないなどの場合があります。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。

知的障害者の場合：「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利用者本人にも試してもらい、使用方法を理解していただきましょう。

→【障害者の全体オリエンテーション実施ポイント】(P17)

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、臨時更衣室にすることで対応できます。

施設での工夫

座って着替えられるベンチを設置

障害のために、座らないと靴を履けない人もいます。また、内部障害者は疲れやすく、立ったまま着替えができないこともあります。

優先利用できる更衣室を

障害者は、健常者よりも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。

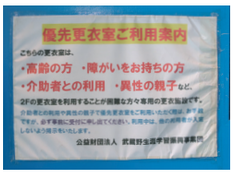
●**【武蔵野市総合体育館】**一般の更衣室は2階にあるため、1階に障害者用更衣室（男女）が設置されています。それ以外にもプール付近に別途更衣室を設け、障害者、高齢者、異性が介助する人が優先的に使用できるようにしています。

●**【葛飾区総合スポーツセンター温水プール館】**同時に3組まで利用できる、広い多目的更衣室があります。

●**【福生市熊川地域体育館】**異性介助が必要な場合は、多目的トイレまたは空き部屋を利用していただいています。

同時に3組利用できる多目的更衣室（葛飾区総合スポーツセンター温水プール館）

更衣室入口に異性介助可能な場所の案内を掲示



障害者、介助者との利用を優先する更衣室を用意（武蔵野市総合体育館）

ロビーを仕切って臨時更衣室

家族更衣室や車いすで入れる広い更衣室が必要な場合でも、空いている部屋がないこともあります。その際は、事務室やロビーの一部分を臨時更衣室にしてみましょう。

●**【武蔵野市総合体育館】**
ロビーの一角を衝立で仕切って使用しています。

ロビーの一角を仕切り、カゴや椅子、棚を設置（武蔵野市総合体育館）

縦型ロッカーを補装具使用者優先に

下肢補装具をつけている場合、通常サイズのロッカーには収納できません。縦長ロッカーがある場合は、補装具使用者専用または優先利用できるような配慮をしましょう。

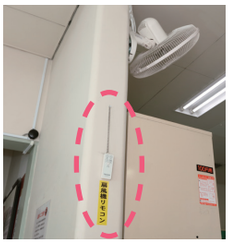
●**【東久留米市スポーツセンター】**
縦型ロッカーに取っ手を付け、手が不自由な人でも開閉しやすい工夫をしています。

縦型ロッカーに取っ手を後付けし、握力が弱い人でも開閉しやすくする（東久留米市スポーツセンター）

補装具用ロッカーの鍵は受付で貸し出す

扇風機のリモコンは低い位置に

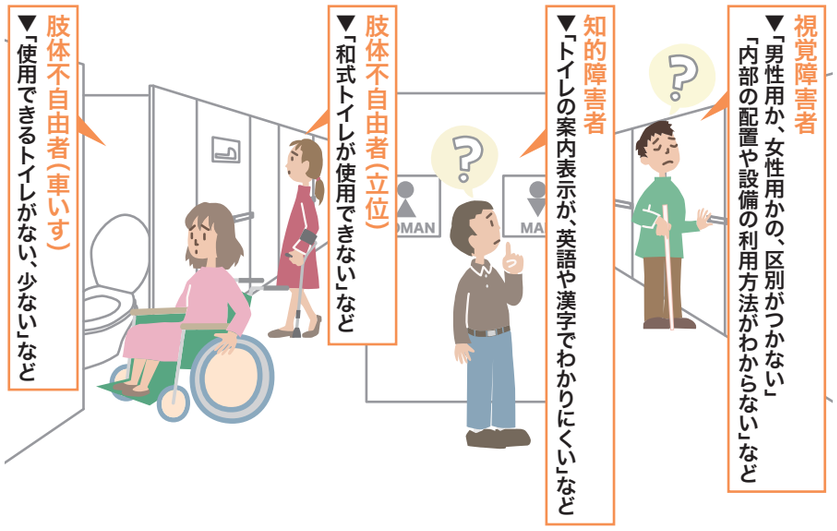
扇風機のリモコンが高い位置にあると、車いす使用者は届きません。扇風機のリモコンは低い位置に掛けるようにしましょう。



車いすからでも手の届く場所に扇風機のリモコンを設置

トイレ

車いすのまま利用でき、オストメイトなどの設備がある「だれでもトイレ（多目的トイレ）」がない場合も、すべての利用者が気持ちよくトイレを利用できるように工夫をしましょう。まずは、常に清潔を保つところから心がけてください。



トイレの利用で困っている人への対応と配慮

視覚障害者の場合：「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。視覚障害者の場合、必ずしも多目的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。

→【障害者の全体オリエンテーション実施ポイント】（P17）

肢体不自由者（立位）の場合：「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、和式トイレの利用は難しく、洋式トイレを利用します。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。

→【障害者の全体オリエンテーション実施ポイント】（P17）

肢体不自由者（車いす）の場合：「使用できるトイレがない、少ない」など

一般のトイレ様式でも、入口幅が確保されていれば、車いすで入れます。扉を閉めることができない場合は、シャワー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、パーティションなどで目隠しをする。
▶例②：ドアを外し、シャワーカーテンなどを付ける。

知的障害者の場合：「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。

【重要】

原則的には、多目的トイレはいつでも利用したい人が使えるように、鍵をかけないことが望ましいです。しかし、安全管理上、多目的トイレにやむを得ず鍵をかけざるを得ないこともあります。

このような場合は、障害者など多目的トイレの利用が想定される人に対して、施設側から、多目的トイレには鍵がかかっていること、利用時は受付に声をかけていただきたいことなどを、事前にしっかりと伝えると、スムーズに利用いただけます。また、当該トイレやそれ以外の場所にも掲示をするなどして、周知を行ってください。

施設での工夫

大人のオムツ替えや休憩用にベッドを

肢体不自由者や知的障害者は、オムツを使用している場合があります。多目的トイレ内にベッドや広めの長椅子を用意すると、休憩やオムツ替えなど幅広い用途に活用できます。

●【府中市生涯学習センター】
多目的トイレ内に広めの長椅子を用意し、乳幼児だけでなく成人のオムツ替えにも対応しています。

多目的に使える長椅子を用意
（府中市生涯学習センター）

片側の手すりを可動式に

車いす使用者がトイレを使用する場合、両側の手すりが固定されていると、乗り移りができません。後から手すりを付ける場合は、片側の手すりを可動式にしてください。

●【鹿児島県障害者自立交流センター】
多目的トイレでは、片側の手すりが可動式になっています。

片側の手すりが跳ね上げ式になっている
（鹿児島県障害者自立交流センター）

オストメイト対応トイレ

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。

●【町田市立陸上競技場】【武蔵野市総合体育館】
多目的トイレに、オストメイト用設備を備えています。

オストメイト設備が
あることを示すアイコン
（武蔵野市総合体育館）

多目的トイレ内のオストメイト用の設備
（町田市立陸上競技場）

両側面にスイッチのある給水器を

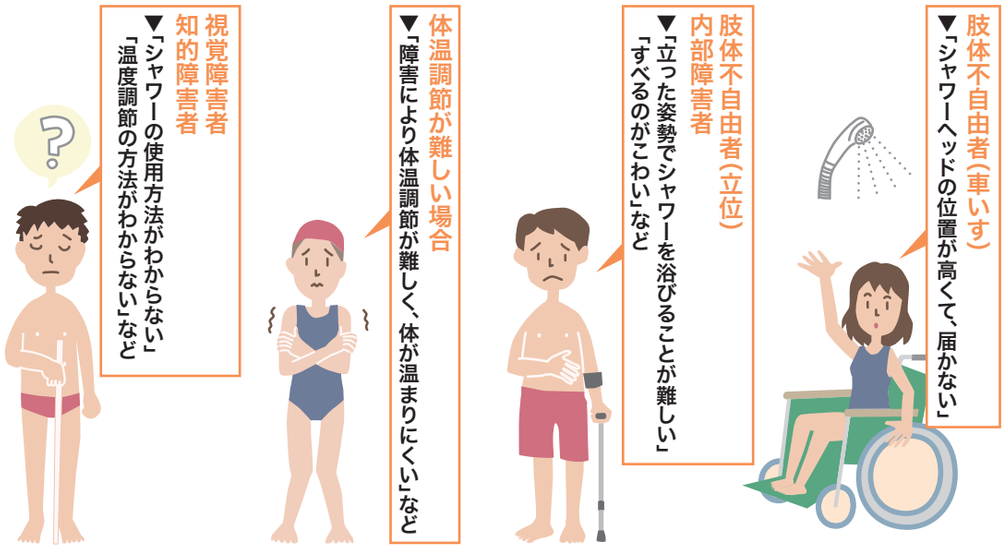
片手しか使えない人のために、給水器のスイッチは左右両側にあるのが理想的です。

●【東久留米市スポーツセンター】【目黒区民センター体育館】
給水器は、前面・左右側面にスイッチがあります。また、車いす使用者にも使いやすい高さで、下部のスペースも確保されています。

前面・側面にスイッチがある給水器
（上：目黒区民センター体育館
左：東久留米市スポーツセンター）

シャワー

シャワーは、ちょっとした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。



シャワーの利用で困っている人への対応と配慮

視覚障害者・知的障害者の場合：「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

利用前のオリエンテーションなどで、使用方法についても説明しておきましょう。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。

→【障害者の全体オリエンテーション実施ポイント】（P17）

肢体不自由者（立位）・内部障害者の場合：「立った姿勢でシャワーを浴びることが難しい」「すべるのがこわい」など

シャワーチェアなどがあると便利です。シャワーチェアがない場合は、パイプ椅子などでも対応できます。また、床に座る人のために、バスマットなどがあると一層良いでしょう。

肢体不自由者（車いす）の場合：「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ヘッドを設置するようにしましょう。巡回時のチェック事項にしておくと良いでしょう。

体温調節が難しい場合：「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整したり、採暖室（保温室）などの案内をしていくようにしましょう。

施設での工夫

シャワーヘッドは低い位置に

座った状態でシャワーを利用する肢体不自由者は、シャワーヘッドが高い位置にあると手が届きません。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。

低い位置にかけるように注意書きをすることで配慮を促す

スノコで段差解消・バスマットで床ずれ防止

シャワールームに段差がある場合には、スノコなどを置くことで段差を解消する方法もあります。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。

●【武蔵野市総合体育館】
シャワー室の床にスノコを用意しています。

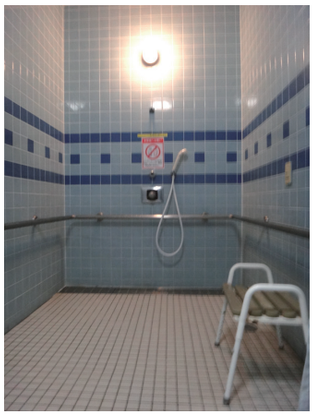
転倒防止にスノコを用意
（武蔵野市総合体育館）

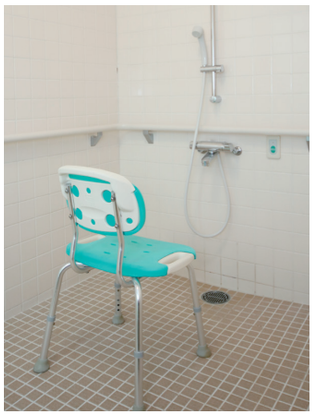
必要に応じてバスマットを使用

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場合は、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。

●【東久留米市スポーツセンター】
【目黒区民センター体育館】ほか
シャワーチェアを用意しています。



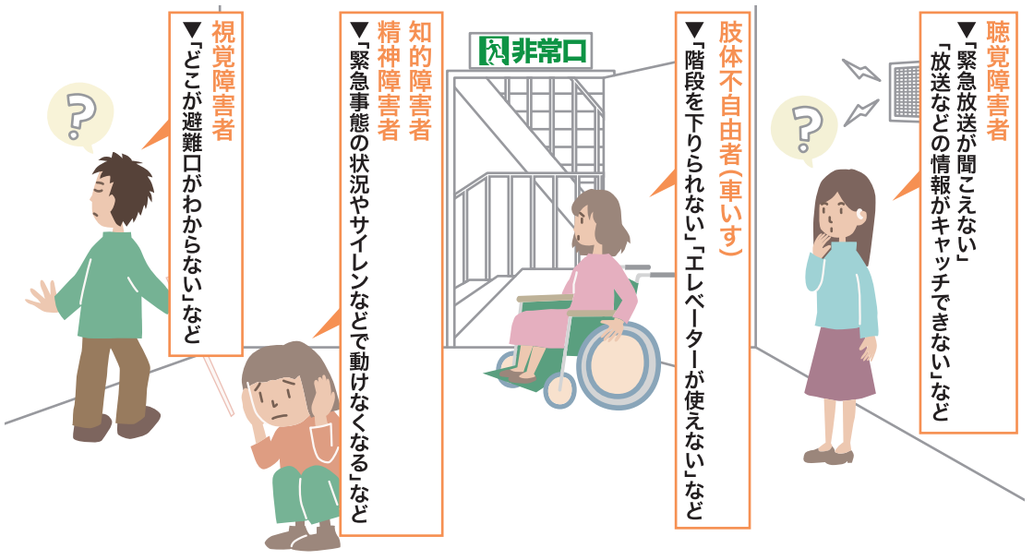


シャワーチェアを用意
（左：東久留米市スポーツセンター　右：目黒区民センター体育館）

緊急時の対応

地震や火災など緊急時には、障害者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。



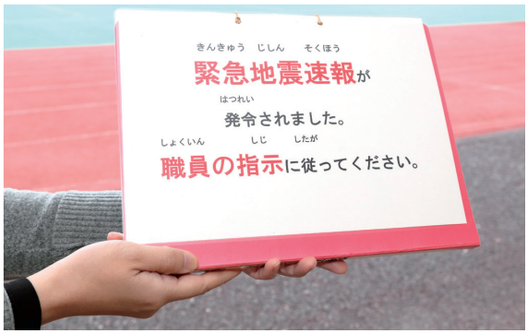
地震や火災などの緊急時における対応と配慮

視覚障害者の場合：「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。

聴覚障害者の場合：「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

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。事前に、緊急時メッセージボードとして用意しておくと良いでしょう。



非常時のアナウンスをあらかじめ印刷してファイルしておくと便利

肢体不自由者の場合：「階段を下りられない」「エレベーターが使えない」など

避難用スロープがあれば、そちらへ誘導してください。スロープがない場合は、避難経路から車いすのまま持ち上げて移動するか、ご本人を背負い、車いすは別途たたんで運ぶなどして、館外へと避難しましょう。

知的障害者・精神障害者の場合：「緊急事態の状況やサイレンなどで動けなくなる」など

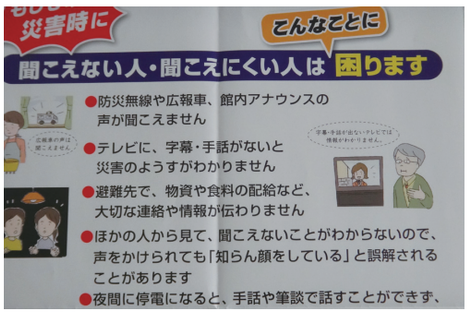
できるだけ安全な場所まで移動させて、落ち着くように促しましょう。避難が優先される場合には、スタッフが一緒について声をかけながら、安心できるようにしながら避難しましょう。

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。

●【鹿児島県障害者自立交流センター】
障害者に対する緊急時の対応についてのポスターを掲示し、周囲への理解促進を進めています。

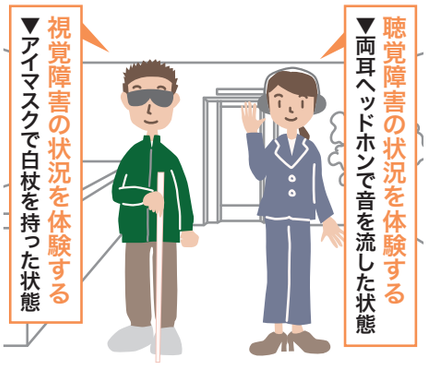


緊急時の対応ポスターを貼り注意を喚起
（鹿児島県障害者自立交流センター）

避難訓練では障害者も想定して

定期的に行う避難訓練の際に、障害のある利用者も設定して、どのように避難誘導を行えば良いのか、日頃からシミュレーションしておきましょう。

あらゆる状況を想定しておけば、万が一のときに慌てずに対応できます。

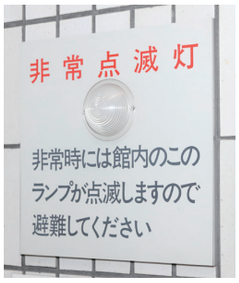


屋外スロープの設置

非常階段だけではなく、避難用スロープを設置すれば車いす使用者でも避難できます。

点滅式非常灯の導入

聴覚障害者は、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、聴覚障害者にも非常事態であることが伝達できます。



ロビーに非常点滅灯を設置

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。肢体不自由者（立位）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考えましょう。

体育館

体育館では、健常者と同じように、障害者も様々なスポーツを楽しんでいます。一緒に卓球やバドミントンも行えますし、車いすを使用したバスケットボールなども頻繁に行われています。また、体操やヨガなども実施されています。

障害別対応のポイント

視覚障害者の場合：「周囲の安全と静かな環境を作りましょう」

●周囲に、余計なものがないようにしましょう。

●“音源”を使用するスポーツの場合には、静かな環境を作りましょう。

●リズム体操やヨガなど、インストラクターの声が聞こえやすいと良いです。また、動きを言葉で説明してあげると良いでしょう。

●場所や広さなどについて一度案内をすると、施設のイメージができ利用しやすくなります。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)

聴覚障害者の場合:「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説明を行いましょう。

●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。

→「第1章　聴覚障害とスポーツ」(P6)

肢体不自由者の場合：「目的を把握して、ルールやフォームを工夫をしてみましょう」「転倒しないように工夫してみましょう」

●リハビリ、楽しみ、競技など、利用の目的は様々です。それぞれにあった運動量で利用してもらいましょう。

●転倒には注意してください。椅子などを近くに置いて、いつでも休めるようにしておくと良いでしょう。

●車いす使用者の場合、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。

→「第1章　肢体不自由とスポーツ～立位～」(P8)
→「第1章　肢体不自由とスポーツ～車いす使用者～」(P10)

知的障害者の場合：「好きなことをやってみましょう」

●様々なスポーツが行えますが、音楽が好きな人、ボールが好きな人など、得意なもの・不得意なもの、好きなもの・嫌いなものがあります。無理をせず、楽しく一緒に実施できるスポーツを実施していけると良いでしょう。

→「第1章　知的障害とスポーツ」(P12)

内部障害者の場合：「体調管理を確認しましょう」

●事前に医師から許可が出ているかを確認しておきましょう。

●利用前と利用後の、体調の確認をしていきましょう。

→「第1章　内部障害とスポーツ」(P14)

精神障害者の場合:「投薬や体調を確認し、丁寧な説明で不安を解消しましょう」

●投薬などの確認をして、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、不安を感じたり理解が難しい場合があります。ゆっくりと丁寧な説明ができるような環境や時間を設けると、落ち着いた状態で理解を進めていくことができます。

→「第1章　精神障害とスポーツ」(P15)

その他のポイント：「障害によって、室温管理を必要とする人もいます」

●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。障害によって、体温調節が難しい人もいますので、快適な空間をつくるようにしてください。

施設での工夫

音を使うスポーツは別室で

視覚障害者が行うスポーツは、「音」が重要になります。そのため、別室を用意したり、「音」が聞こえやすい環境を作りましょう。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)

●【埼玉県障害者交流センター】【東久留米市スポーツセンター】【武蔵野市陸上競技場】
用具室を改良し、「サウンドテーブルテニス(STT)」専用のスペースを設けたり、控室や観覧室をSTTのために利用しています。

STT専用台の下にカバーを

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、視覚障害者は探すことができません。STT専用台の下にボールが入り込まないよう、マットやダンボールでカバーをしておきましょう。

体育館入口にスロープを設置

段差を解消するためにスロープを設置しましょう。

●【葛飾区総合スポーツセンター体育館】
車椅子バスケットボールでの利用が多い小体育館の入口に、スロープを設置しています。

体育館入口のスロープ
(葛飾区総合スポーツセンター体育館)

●床を傷つけない工夫　スポーツ用車いすの進化●

スポーツ用車いすを使用する競技は数々あり、中でも「車椅子バスケットボール」は、人気の高いスポーツです。かつては、体育館を車椅子バスケットボールの練習や試合で利用すると、床に傷がつくといった指摘がありました。そこで、車いすメーカーは、床に傷をつけないための様々な改良を重ねています。

▶床に色のつきにくいタイヤの使用

競技者は、床に色のつきにくい赤や白、グレーのタイヤを使用しています。ちなみに、車椅子バスケットボールの競技規則では、床に跡が残るようなタイヤやキャスターの使用は禁止されています。

▶バンパーを緩衝材でカバー

床と接触することが多いバンパー部分を緩衝材で保護し、ぶつかっても転倒しても傷がつきにくいようにしています。

また、最近では、床全体を覆う「スポーツコート」なども登場しています。

このように、床面を傷つけない工夫は様々あります。車いすを使用するスポーツ環境の整備について、ぜひ今後の検討課題としてください。

黒タイヤは床に跡がつきやすいという指摘を受け、赤色・グレー・白色などのタイヤの車いすを使用しています。

前方(床から11センチの位置)に足を保護する「バンパー」を取り付け、そこには同時に床に傷がつかないように保護材を設置しています。

パネル式の素材を組み合わせ、床全体を覆うスポーツコートを導入している施設もあります。
(大田区総合体育館)

車いすの写真(左2点)提供：㈱オーエックスエンジニアリング

トレーニング室・ジム

トレーニング室・ジムでは、リハビリやそれぞれの目的に応じたトレーニングをします。ゆっくりとしたペースの人もいれば、競技レベルをアップさせることを目的とした人など様々です。

障害別対応のポイント

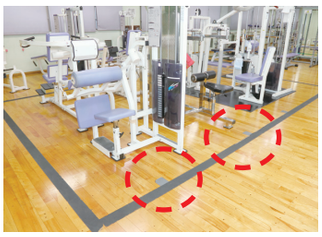
視覚障害者の場合：「施設を案内し、状況を確認してもらいましょう」

●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には、実際のフォームを示し、それを触ってもらうとイメージしやすくなります。

●床に動線がわかるようにテープを貼る、器具のスペースと通路を色分けする、器具と通路の素材を変えるなどの工夫があると、器具の位置を理解できるので使用しやすくなります。

●器具自体にも緩衝剤を付けておくと、ぶつかったときに衝撃を緩和できて安心です。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)



器具のエリアをテープで囲い、各マシンの入口部分にも目印を付けている

聴覚障害者の場合：「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、筆談などで伝えることが可能です。筆談ができる用具を、施設内に準備しておくと便利です。

→「第1章　聴覚障害とスポーツ」(P6)

肢体不自由者の場合：「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、利用者本人と一緒に考えてみましょう。動ける範囲などもそれぞれ違いますので、工夫すると良いでしょう。

●車いす使用者の場合でも、器具への乗り移りができるようであれば問題ありません。

●器具の使用が難しい場合には、同様のトレーニングや同じような効果を得られる動きについて、アドバイスができると良いでしょう。

●リハビリとしてトレーニングを行う人は、運動内容や運動量に留意して実施していくことが大切です。

→「第1章　肢体不自由とスポーツ～立位～」(P8)
→「第1章　肢体不自由とスポーツ～車いす使用者～」(P10)

知的障害者の場合：「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、まずはやってみたいものから始めていくと良いでしょう。

●減量や筋力アップなど、目的にあったトレーニング方法を提供していくと良いでしょう。

●まずは環境に慣れてから、実施するトレーニングの理解を進めるようにしていくと効果的です。

→「第1章　知的障害とスポーツ」(P12)

内部障害者の場合：「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を調整しながら実施できているか確認しましょう。

●筋力トレーニングの場合は、血圧などの確認も重要です。事前に運動の特性などを説明しておきましょう。

●いつでも血圧を測定できるように、体育館やジムの近くに血圧測定器を置いて、自由に使えるようにしておきましょう。

→「第1章　内部障害とスポーツ」(P14)

器具の周辺をテープで囲うのは、視覚障害者が設置場所を認識できるようにする配慮

精神障害者の場合：「投薬や体調を確認し、丁寧な説明で不安を解消しましょう」

●投薬や運動量、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ゆっくりと丁寧に説明し、新し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。

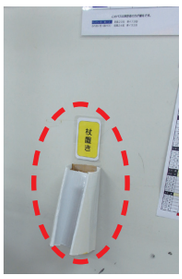
→「第1章　精神障害とスポーツ」(P15)

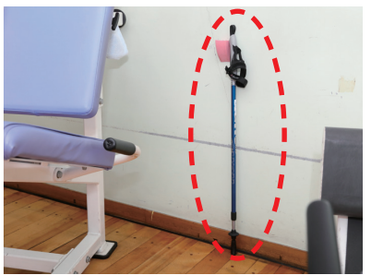
施設での工夫

自作の杖置きを工夫

視覚障害者や肢体不自由者がマシンを使う場合、杖を置く場所が必要となります。専用の器具でなくても、ダンボールやスポンジを使って自作することも可能です。

●【埼玉県障害者交流センター】
ダンボールとテープで職員が杖置きを自作しています。



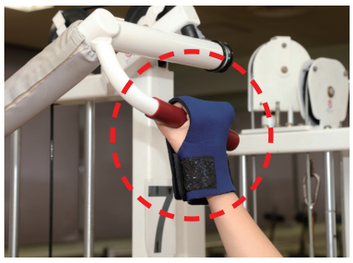


マシン後ろの壁に自作の杖置き（杖掛け）を設置
（左：埼玉県障害者交流センター）
（右：東京都障害者総合スポーツセンター）

プラスアルファで器具を使用しやすく

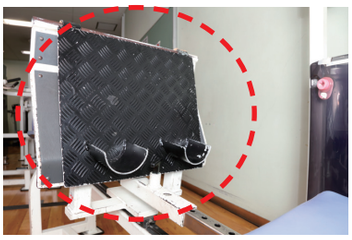
障害の部位や程度によっては、一般のトレーニングマシンをそのまま利用することが難しい場合もあります。ちょっとした器具や用具を追加することで使いやすくなりますので、利用者の声を聞きながら工夫してください。

乗り移りを楽にする踏み台



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

ランニングマシンの手すりに伴走者をイメージしたロープ



レッグプレスに、取り外し式の足置き台を設置して脚力をサポート

座りながら、寝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
（目黒区民センター体育館）

片手でもストレッチがしやすくなる紐をつけたタオル
（京都市障害者スポーツセンター）

事前ヒアリングで安全な利用を

マシンを使う前には、障害者に限らずすべての利用者に対して使用方法を説明すると思いますが、障害者が利用する際は、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。

●【練馬区立光が丘体育館】
これまで、問い合わせや来所の時点で、初めての利用者をお断りしたことはありません。ペースメーカーの使用など、障害の状況によってトレーナーがトレーニングマシンの使用の可否を判断し、利用を制限することはあります。また、トレーニング室には、月に2、3回、外部の医師が来るため、利用者は施設のトレーナー、医師の両方から、運動について意見を仰ぐことができるようにしています。

プール

プールは、障害者の利用が最も多い施設の一つです。泳げない人は、水中ウォーキングやアクアエクササイズなどを楽しんでいます。

障害別対応のポイント

視覚障害者の場合：「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。ウレタン製などやわらかいコースロープにすることで、ケガを防ぐことができます。
●他の利用者との衝突を防ぐために、視覚障害者優先／専用レーンを設定したり、「視覚障害者遊泳中」のコーンを設置して、周囲の理解を促しましょう。同じコースで泳ぐ人に声かけをして、理解を図ることも大切です。
●ターンで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。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)

聴覚障害者の場合：「必要な情報を本人にしっかり伝えましょう」

●プールのコース説明やルールは、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、利用者本人にしっかりと伝えるようにしましょう。

→「第1章　聴覚障害とスポーツ」(P6)

肢体不自由者の場合：「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。
●義足や杖をプールサイドまで使用することで、転倒を防げる場合もあります。
●水中でバランスを崩す人もいます。手すりのあるコース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。
●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。

→「第1章　肢体不自由とスポーツ～立位～」(P8)
→「第1章　肢体不自由とスポーツ～車いす使用者～」(P10)

知的障害者の場合：「安全に楽しく利用してもらいましょう」

●楽しく利用してもらうために、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ことがありますが、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。

→「第1章　知的障害とスポーツ」(P12)

内部障害者の場合：「体調管理・運動方法を確認しましょう」

●水中に入ることで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。
●血圧や体調のチェックなどについてスタッフから声かけするなど、目配りをしましょう。

→「第1章　内部障害とスポーツ」(P14)

精神障害者の場合：「体調を管理し、丁寧な説明で不安を解消しましょう」

●水圧や運動量など、プールでは地上と違い変化が多い環境です。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。
●コースの説明や利用方法など、ゆっくりと丁寧に行い、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を心がけてください。

→「第1章　精神障害とスポーツ」(P15)

施設での工夫

周囲への注意を喚起

視覚障害者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コースには、それを示すコーンを設置することで周知を行っています。

埼玉県障害者交流センターでは、放送による告知も行っています。

（アナウンス内容）
「ご利用中の皆様にお知らせします。ただ今の時間、入口側から数えまして■番目のコースで、視覚に障害のある方が遊泳されています。一緒に遊泳される際、またはコースを横切る際は、前後左右ご確認の上、安全に配慮していただけるよう、ご協力をお願いします」
※アナウンスについては本人の了承を得てから行いましょう。

コースロープをやわらかい素材に

視覚障害者はまっすぐに泳ぐことが難しいため、コースロープに手があたりケガをする場合があります。

●【埼玉県障害者交流センター】
障害者レーンとして使用する一番端のコースに、ウレタン製ロープを使用しています。

障害者がよく使う一番端のコースロープはウレタン製のやわらかいもの
（埼玉県障害者交流センター）

衝突の際のケガを防止

視覚障害者は、ゴールやターンの際にプールサイドに衝突してケガをする恐れがあります。

●【名古屋市障害者スポーツセンター】
特定レーンの両サイドにやわらかい素材の保護材を設置し、衝撃を緩和しています。

必要に応じて持ち込みの許可を

障害者がプールを利用する際、義足や杖だけでなく、様々な補助具を必要とする場合があります。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。

●【府中市生涯学習センター】
プール場内への杖や車いすの持ち込みは不可ですが、障害者ロッカー内に用意した車いすを利用できます。杖を利用する人は、車いすを代用しています。また、障害のある子どもに対しては、申請をすれば一般の25mコースで浮き輪の使用を許可しています。

介助者に対する柔軟な対応を

障害者が施設を利用しやすくなるよう、介助者に対して柔軟な対応をしています。

●【府中市生涯学習センター】
障害の程度や障害者の体の大きさを考慮し、スタッフもできる範囲で協力しています。

●【目黒区民センター体育館】
障害者1名につき介助者3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。

●【東久留米市スポーツセンター】
障害者クラスの場合、見守りの保護者は、水着でなく半袖・短パンといった服装でも良いことにしています。

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者も多くいます。屋外でスポーツをする上での対応ポイントを記載します。

障害別対応のポイント

視覚障害者の場合：「広い場所での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りますので、動線や周囲の状況を事前に伝えておきましょう。
●場所がイメージできないような場合には、介助者と一緒の活動も必要です。
●地面や行先にものを置いていないかなど、足元の確認をしておく必要があります。
●他の利用者が増えるなど周囲の状況が変化した場合は、状況を説明するようにしましょう。

→「第1章　視覚障害とスポーツ」(P4)

聴覚障害者の場合：「情報の共有、伝達は必ず行うようにしましょう」

●スポーツの活動自体は、特に注意事項はありません。
●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、口話や筆談などで説明しましょう。

→「第1章　聴覚障害とスポーツ」(P6)

肢体不自由者の場合：「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、地面の状態や道幅などが適切であるかチェックしましょう。
●運動の内容については、目的に沿った内容の運動ができると良いでしょう。
●広い場所での活動になると、休憩できる場所に戻ることも大変になります。近場で、休憩や水分補給ができる準備をしておきましょう。

→「第1章　肢体不自由とスポーツ～立位～」(P8)
→「第1章　肢体不自由とスポーツ～車いす使用者～」(P10)

知的障害者の場合：「ルールを守って、運動ができるようにしましょう」

●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。

→「第1章　知的障害とスポーツ」(P12)

内部障害者の場合：「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を調整しながら実施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を、スタッフから声かけするなど、目配りをしましょう。
●休憩できる場所や水分補給の準備などを、スタッフから促すようにしましょう。

→「第1章　内部障害とスポーツ」(P14)

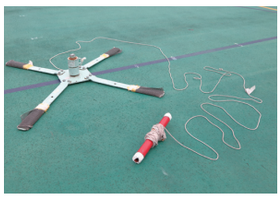
精神障害者の場合：「体調を管理し、丁寧な説明で不安を解消しましょう」

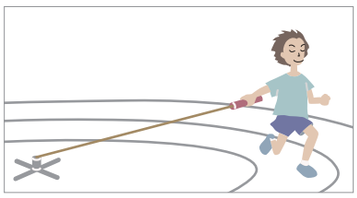
●運動量に気をつけながら、スタッフから声かけをして確認していきましょう。
●コースや利用方法の説明などをゆっくりと丁寧に行い、わからなくなったときに、いつでも質問できるような環境を心がけてください。

→「第1章　精神障害とスポーツ」(P15)

視覚障害者がトラック内を周回できる「円周走」

東京都障害者総合スポーツセンターには、「円周走」という器具があります。中心部分が回るようになっており、そこに紐を付けて、その紐の長さを直径として器具の周りを回り、視覚障害者が一人でも走ったり、歩いたりすることができます。伴走者がいなくても一人で走ることができるので、多くの人が利用しています。





施設での工夫

車いす「レーサー」の特性について理解と周知を

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。

●【町田市立陸上競技場】
過去に、レーサーと一般利用の人がぶつかりそうになるという事例があったため、施設管理者が、一般利用者と障害者の間で意見交換を行う場を設定することで、双方の理解が進みました。現在では、レーサー利用中にはアナウンスを行うなどの対応を行っています。また、利用者に配布する「個人使用時のルール」に、車いす使用者に対する注意事項を記載し、周知を図っています。

●【葛飾区総合スポーツセンター陸上競技場】
レーサーは一番内側のレーンを使うように限定し、安全確保に努めています。

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

利用者に配布するプリントに車いす利用に関する記載を行っている
（町田市立陸上競技場）

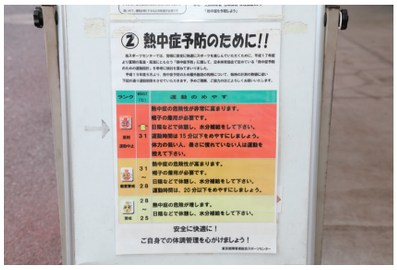
3.利用上の注意・マナー
○トラック内・外側のステンレス製表示タイルは、踏まないように注意してください。破損・転倒の恐れがあります。表示タイルは陸上競技場の距離を計測する大切な施設です。
○団体での利用時は、他の利用者の安全確保のため、お互いに注意してください。
○インフィールドの芝生は、準備運動やジョギング等での利用はできません。アウトフィールドの芝生部分は利用できます。
○車いす利用者が施設を利用している時には、場内放送及び窓口でお知らせしますので、安全に配慮して利用してください。車いすは急停止等が難しいため、コーナーで止まったり、レーンを横切る際に充分注意してください。
○内圏縁石を横切る時は、必ずまたいでください。また、内圏縁石は外さないで下さい。外す場合は、陸上競技場スタッフが行います。
○ゴミは必ずお持ち帰りください。

4.開場時間について
○休場日は毎週月曜日（祝祭日の場合はその翌日）、１２月２９日～３１日、１月１日～３日

暑さ指数（WBGT）を掲示し、熱中症を予防

障害のために汗をかきにくい人や内臓機能が低下している人、高齢者などは、熱中症になる可能性が高くなります。屋外施設では、温度計や気温、また、暑さ指数（WBGT ／ Wet Bulb Globe Temperature）を掲示し、一定の数値を超えた場合は利用を制限するなどの措置をとってください。

暑さ指数については、「環境省　熱中症予防サイト」で確認することができます。



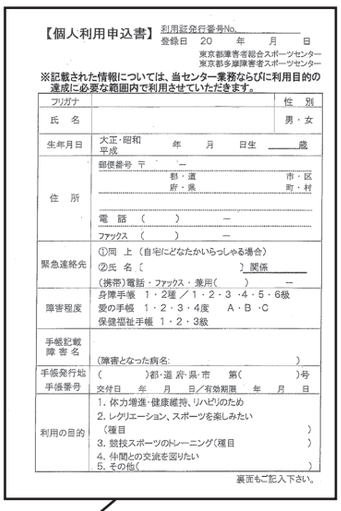
●【埼玉県障害者交流センター】
屋外施設の複数箇所で、WBGTの掲示板を用意しています。

屋外施設の入口などでWBGTに関する掲示を行う
（左：埼玉県障害者交流センター）

●障害の内容や健康状態の把握方法 ～東京都の障害者スポーツセンターの場合～●

東京都の障害者スポーツセンターでは、利用者は初回利用の際に、【個人利用申込書】を記入します。障害の内容や程度、また、現在の健康状態について事前に把握することで、適切なサポートを行うことができます。

障害者に対して、利用前にヒアリングを行う際の参考にしてください。

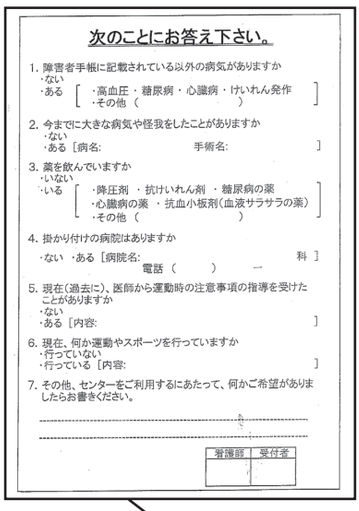


【個人利用申込書】 利用証発行番号No.
登録日 20　年　月　日
東京都障害者総合スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンター

※記載された情報については、当センター業務ならびに利用目的の達成に必要な範囲内で利用させていただきます。

フリガナ		性別
氏名		男・女
生年月日	大正・昭和 平成　年　月　日生　歳	
住所	郵便番号 〒　－ 都・道 府・県　市・区 町・村 電話（　）　－ ファックス（　）　－	
緊急連絡先	①同上（自宅にどなたかいらっしゃる場合） ②氏名（　）関係 （携帯）電話・ファックス・兼用（　）　－	
障害程度	身障手帳 1・2種／1・2・3・4・5・6級 愛の手帳 1・2・3・4度 A・B・C 保健福祉手帳 1・2・3級	
手帳記載障害名	（障害となった病名：　）	
手帳発行地 手帳番号	（　）都・道・府・県・市 第（　）号 交付日 年 月 日／有効期限 年 月 日	
利用の目的	1. 体力増進・健康維持、リハビリのため 2. レクリエーション、スポーツを楽しみたい（種目　） 3. 競技スポーツのトレーニング（種目　） 4. 仲間との交流を図りたい 5. その他（　）	

裏面もご記入下さい。



次のことにお答え下さい。

1. 障害者手帳に記載されている以外の病気がありますか
・ない
・ある［・高血圧・糖尿病・心臓病・けいれん発作
・その他（　）］

2. 今までに大きな病気や怪我をしたことがありますか
・ない
・ある［病名:　手術名:　］

3. 薬を飲んでいますか
・いない
・いる［・降圧剤・抗けいれん剤・糖尿病の薬
・心臓病の薬・抗血小板剤（血液サラサラの薬）
・その他（　）］

4. 掛かり付けの病院はありますか
・ない ・ある［病院名:　科］
電話（　）　－

5. 現在（過去に）、医師から運動時の注意事項の指導を受けたことがありますか
・ない
・ある［内容:　］

6. 現在、何か運動やスポーツを行っていますか
・行っていない
・行っている［内容:　］

7. その他、センターをご利用するにあたって、何かご希望がありましたらお書きください。

看護師	受付者

■氏名
■性別
■生年月日／年齢
■住所／電話／ファックス
■緊急連絡先

■障害程度
身体障害者手帳　1・2種／1・2・3・4・5・6級
東京都療育手帳　1・2・3・4度　A・B・C
精神障害者保健福祉手帳　1・2・3級

■手帳記載障害名　（障害となった病名）
■手帳発行地／手帳番号
（　）都・道・府・県・市　第（　）号
交付日　年　月　日　／有効期限　年　月　日

■利用の目的
1.体力増進・健康維持、リハビリのため
2.レクリエーション、スポーツを楽しみたい（種目　）
3.競技スポーツのトレーニング（種目　）
4.仲間との交流を図りたい
5.その他（　）

1.障害者手帳に記帳されている以外の病気がありますか
・ない
・ある[・高血圧　・糖尿病　・心臓病
・けいれん発作　・その他（　）]

2.今までに大きな病気や怪我をしたことがありますか
・ない
・ある[病名：　手術名：　]

3.薬を飲んでいますか
・いない
・いる[・降圧剤・抗けいれん剤・糖尿病の薬・心臓病の薬
・抗血小板剤（血液サラサラの薬）　・その他（　）]

4.掛かり付けの病院はありますか
・ない
・ある[病院名：　科]電話（　）　-

5.現在（過去に）、医師から運動時の注意事項の指導を受けたことがありますか
・ない
・ある[内容：　]

6.現在、何か運動やスポーツを行っていますか
・行っていない
・行っている[内容：　]

7.その他、センターをご利用するにあたって、何かご希望がありましたらお書きください。

● 障害者スポーツクラブの現状～団体要件について～ ●

障害者も健常者同様、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。その活動場所としては、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、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。

現状では障害者スポーツ特有の事情により、利用できるところが少なく、継続的な活動が難しい状況です。

▶「地区内在住・在勤・在学」要件を満たせない障害者スポーツクラブ

多くの施設において、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」の要件を満たす必要があります。

しかし、障害者スポーツはそもそも競技人口が少なく、メンバーを集めるのが難しいこともあり、地区内に在住・在勤・在学しているメンバーのみ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：都内某スポーツクラブのメンバー構成＞

選手・スタッフ登録人数　20名のうち

■都内在住者　9名

（内訳）A区2名、B区1名、C市3名、D市2名、E市1名

■都外在住者　11名

→うち都内在勤者9名

（内訳）F区3名、G区2名、H区3名、I区1名

上記の例からもわかるように、いずれかの地区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い場合が多々あります。

▶実態を理解し、柔軟な対応を

障害者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。

今後の障害者スポーツのさらなる普及と発展のためにも、都内スポーツ施設において障害者スポーツの実情を理解いただき、障害者スポーツの団体要件について現状に即した柔軟な対応や施設での工夫を、今後の検討課題の一つとしていただけると幸いです。

コラム

● 障害者手帳の種別 ●

障害者手帳は、障害の内容に応じて身体障害者手帳・東京都療育手帳（愛の手帳）・精神障害者保健福祉手帳の3種類あり、住所などの個人情報や、障害者手帳の番号、障害名などが記載されています。

身体障害者手帳

知的障害者に交付される愛の手帳（東京都療育手帳）

精神障害者保健福祉手帳

Q&A

アンケート調査などで寄せられた、障害者利用に関する質問についてお答えいたします。
各施設によって状況が異なるので、一概に「正解」とは言いがたい点もありますが、参考にしてください。

■視覚障害

Q 盲導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 盲導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。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2章　身体障害者補助犬（盲導犬、聴導犬、介助犬）への対応」（P20）

■聴覚障害

Q 聴覚障害者の初回登録時の対応は筆談で行っているため、とても時間がかかります。何か良い方法はありますか？

A 聴覚障害者用の説明資料を事前に用意してはいかがでしょうか。施設の案内やルールなどの資料を、シンプルな表現とイラストなどを使って作成しておき、初回利用時に読んでもらいましょう。その場で書くよりも時間が短縮でき、スタッフの誰が説明しても同様の案内ができる点でもおすすめします。
また、補足説明には筆談ボードを活用すると良いでしょう。タブレットなども活用できます。

→「第1章　聴覚障害とスポーツ」（P6）

■肢体不自由

Q 体育館内で競技用車いすを使用する場合、床に傷がつきませんか？

A 「絶対に傷がつかない」とは言えませんが、このことは、他の競技種目でも言えることだと思います。また、昨今の競技用車いすは、傷がつきにくい工夫を重ねて改良されています。一方で、バレーボールや武道などでは、床のささくれが事故につながる可能性があり、施設管理者として安全管理が必要になります。
そこで、施設側と利用者で話し合いを行い、利用者から具体的な練習メニューを示してもらうなどの調整をするとともに、転倒などにより傷がついたかもしれないと思ったら必ず報告してもらう、といった関係を構築するなど、相互理解を深めていくことも一案です。

→「第4章　床を傷つけない工夫　スポーツ用車いすの進化」（P35）

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。

■知的障害

Q 「プールサイドで走らない」などの注意は、知的障害の人にも同様に行っても良いのでしょうか？

A プールサイドを走ってしまうような場合には、一般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、ふりがななどの工夫をして、誰でも理解しやすいものにしましょう。→「第1章　知的障害とスポーツ」（P12）

Q 知的障害者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いくと良いでしょう。

■内部障害

Q オストメイト用のトイレがないため、利用をお断りする場合があります。良い対応方法はありますか？

A まずは、事前にオストメイト用のトイレがないことを、情報としてお伝えすることが大切です。その上で、ご本人の体調などの状況や希望により、利用が可能かどうか、どのようにすれば利用できるかなどを確認していくようにしましょう。

Q ペースメーカーを使用している人がいます。何か注意す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ーンにも、電磁波を使用しているものがあります。メーカーに問い合わせ、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。

■精神障害

Ⓠ 精神障害者ですぐに休んでしまい、声かけをすると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のでしょうか？

Ⓐ 薬の影響や普段の生活リズムなどで、精神障害者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。

■その他

Ⓠ 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？

Ⓐ 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。その時間に来られるなら、施設として介助を含め対応策を考えていけると良いでしょう。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ると思います。

→「第2章　申込み・問い合わせ時の確認ポイント：施設の情報を事前に伝える」(P16)

Ⓠ 障害のある方が参加できるスポーツ教室を運営しようと思いますが、どのようにしたら良いでしょうか？

Ⓐ 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、聞いていきましょう。

【周知用チラシへの掲載例】

●事前にお申し込みが必要です。申込方法は最終ページを参照してください。
●対象：15歳以上（中学生を除く）
障害をお持ちの方もお気軽にご相談ください。

武蔵野市スポーツ・野外活動情報誌『Do SPORTS!』に掲載されている「大人向けスポーツ教室」案内

対　象	目黒区在住・在学の知的障がいがある小学生、運動が苦手な小学生と保護者 ※保護者が在勤の場合は参加可

目黒区立八雲体育館の「ふれあい体操」チラシ

「障害者のスポーツ施設利用促進事業」　検討委員会

第1回 日時：平成27年6月29日(月)　10:00～12:00
場所：株式会社日本リサーチセンター　1階ホール
第2回 日時：平成27年11月16日(月)　15:00～17:00
場所：都庁第一本庁舎　会議室
第3回 日時：平成27年12月14日(月)　15:00～17:00
場所：株式会社日本リサーチセンター　1階ホール

【検討委員】

（敬省略）

氏名	所属等	
大久保（おおくぼ） 春（はる） 美（み）	公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 技術委員長	委員長
澁谷（しぶや） 茂（しげ） 樹（き）	公益財団法人笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 主任研究員	副委員長
井田（いだ） 智（とも） 之（ゆき）	東京都障害者総合スポーツセンター スポーツ支援課 スポーツ支援係 係長	
伊藤（いとう） 卓（たか） 子（こ）	東京都障害者スポーツ指導員協議会	
上村（うえむら） 知（ち） 佳（か）	エイベックス・グループ・ホールディングス㈱ 総務人事本部 人事部 パラリンピアン(1988年ソウル・1992年バルセロナ・1996年アトランタ・2000年シドニー・2004年アテネ)	
太田（おおた） 澄（すみ） 人（と）	長野県障がい者福祉センター スポーツ課 主任指導員	
角（かく） 正（しょう） 真（まさ） 之（ゆき）	大阪市長居障がい者スポーツセンター 指導課	
近藤（こんどう） 和（かず） 夫（お）	公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 事業推進部 部長	
高原（たかはら） めぐみ	文京総合体育館	
高山（たかやま） 浩（ひろ） 久（ひさ）	公益社団法人東京都障害者スポーツ協会 事業推進部 地域スポーツ振興課 課長	
橋本（はしもと） 雅（まさ） 之（ゆき）	青梅市 市民部 スポーツ推進課 課長	
増田（ますだ） 徹（とおる）	東京都多摩障害者スポーツセンター　スポーツ支援課　地域振興係 係長	
葭原（よしはら） 滋（しげ） 男（お）	パラリンピアン (1992年バルセロナ・1996年アトランタ・2000年シドニー・2004年アテネ)	

【専門委員】

（敬省略）

氏名	所属等
小淵（おぶち） 和（かず） 也（なり）	公益財団法人笹川スポーツ財団　スポーツ政策研究所　研究員
前田（まえだ） 究（きわむ）	社会福祉法人鹿児島県身体障害者福祉協会　企画課長

問合せ先

■障害者への対応に関することなど

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

■センターの利用に関することなど

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

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

■都の施策など

東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部障害者スポーツ課

〒163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話　03(5320)7729　　FAX　03(5388)1227

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

■引用

障害者に関するマークについて(内閣府)　http://www8.cao.go.jp/shougai/mark/mark.html

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方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、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方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけたら、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。

外見では健康に見えても、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方がいます。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方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

○災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者などの状況把握が難しい方、肢体不自由者などの自力での迅速な避難が困難な方がいます。

（表面：上部は都内統一デザイン）

（裏面：参考様式）

下記に連絡してください。

私の名前
（ア）連絡先の電話
連絡先名（会社・機関等の場合）
呼んでほしい人の名前

（イ）連絡先の電話
連絡先名（会社・機関等の場合）
呼んでほしい人の名前

（ヘルプカード）

【ヘルプカード】

障害者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

ヘルプカードには、緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されています。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(代)　内33-226

みんなでスポーツ！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

印刷物規格表　第1類
印刷番号　(26)27

平成28年2月　発行

発行　東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部障害者スポーツ課
〒163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話　03(5320)7729　FAX　03(5388)1227
ホームページ　http://www.2020games.metro.tokyo.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　FAX　03(5206)5587
ホームページ　http://www.tsad.or.jp/

印刷　株式会社日本リサーチセンター
〒103-0023　東京都中央区日本橋本町二丁目7番1号
電話　03(6667)3400　FAX　03(6667)3471
ホームページ　http://www.nrc.co.jp/