



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をしてみましょう」

- 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い良いでしょう。
- 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い良いでしょう。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

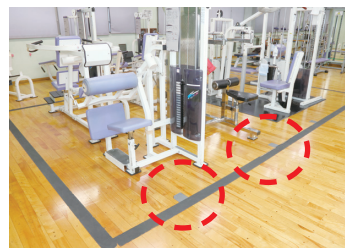
トレーニング室・ジムでは、リハビリやそれぞれの目的に応じたトレーニングをします。ゆっくりとしたペースの人もいれば、競技レベルをアップさせることを目的とした人など様々です。

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。



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

→「第1章 視覚障害とスポーツ」(P4)



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う便利です。

→「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に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う良いでしょう。
- 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う良いでしょう。
- 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う良いでしょう。
- 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う効果的です。

→「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)

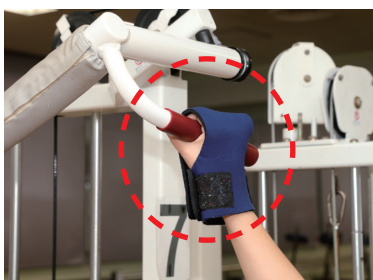


プラスアルファで器具を使用しやすく

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」

- 水中に入ることによって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、介助者と一緒に活動する必要があります。
- 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、必ず近くに行き、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)



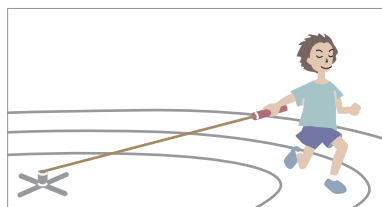
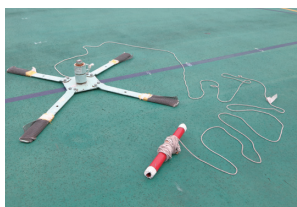
精神障害者の場合：「体調を管理し、丁寧な説明で不安を解消しましょう」

- 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らないことから、他の利用者とぶつく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、車いす利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

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、必ずまどいでください。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

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)

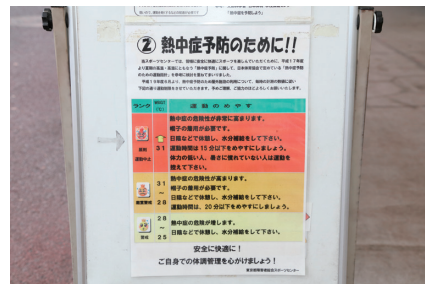
暑さ指数(WBGT)を掲示し、熱中症を予防

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
東京都障害者スポーツセンター 東京都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	姓 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 〒 _____ 市・区 府・県 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・携帯 () _____
障害程度	身体障害 1・2種 / 1・2・3・4・5・6級 療育手帳 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	()都・道・府・県・市 第()号
手帳番号	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: _____ 電話 () _____ 科]
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。	_____

署 長 印 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。

● 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。

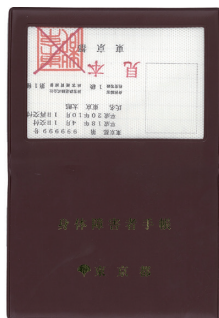
▶実態を理解し、柔軟な対応を

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。

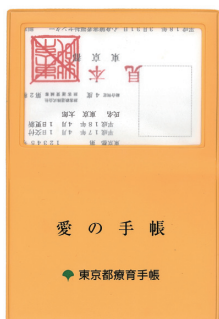
今後の障害者スポーツのさらなる普及と発展のためにも、都内スポーツ施設において障害者スポーツの実情を理解いただき、障害者スポーツの団体要件について現状に即した柔軟な対応や施設での工夫を、今後の検討課題の一つとしていただけると幸いです。

● 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



愛の手帳

東京都療育手帳

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