

はじめに

都は、都政の羅針盤として策定した「未来の東京」戦略において、障害のある方一人ひとりが自らの状況に応じてスポーツに参加できる環境を整えることで、誰もがいきいきと活躍できる共生社会の実現を目指しています。

令和5年度に実施した都の調査では、障害のある方のスポーツ実施率は47.7%（週1日以上スポーツを行った7歳以上の障害者の割合）です。また、「自宅」や「道路や遊歩道」で「ウォーキング」や「体操」等が主であることに加え、実施しない人のうち約6割が「活動したいと思わない」無関心層であり、地域のスポーツ活動への参加は限定的となっています。一方で福祉関係者やご家族からは、「肥満防止や身体機能の維持のため運動させたい」「地域のスポーツ施設を活用したいが勝手がわからず不安」「運動の専門的な知識がなく安全管理が難しい」等の声が聞かれます。

都は、これらの課題解消に向け、年間10回程度の運動プログラムを、日常の居場所である福祉施設から、段階的に地域の体育館に移行しながら実施する「障害児・者の運動習慣定着支援事業」を令和5年度に開始しました。本事例集では、12の施設での取組をとおして、障害のある方にとっての運動の効果やその実施方法などを紹介しています。福祉施設内での日常的な運動実施や身近な地域でのスポーツ活動のきっかけとしていただければ幸いです。

なお、都では引き続き本事業を実施し、障害のある方の運動習慣の定着に向けて取り組んでまいります。

目次

利用者の主な障害種別

(凡例) 身：身体障害 知：知的障害 精：精神障害 発：発達障害

1 実施概要	1
2 各施設の取組	2
▶ 児童発達支援	
障害特性により体幹が弱い子どもが多い施設 発	2
▶ 放課後等デイサービス	
限られたスペースでの運動に取り組む施設 発 知	4
スポーツ施設も活用しながら運動に取り組む施設 発 知	6
▶ 就労継続支援 B 型	
20代の活発な利用者が多い施設 知	8
多様な年齢・障害の利用者が通う施設 精 知 身	10
年齢層が高く、体力に課題がある利用者が多い施設 精	12
運動の経験や関心のある利用者が少ない施設 精	14
▶ 生活介護	
障害の程度に幅がある大規模施設 知 身	16
建物内のスペースを活用して運動に取り組む施設 知	18
運動活動への参加者の固定化に悩む施設 知	20
利用者の健康課題に応じた運動内容に悩む施設 知 身	22
身体障害や難病による車いす利用者を中心とする施設 身 知	24
3 施設でご活用いただける都事業の紹介	26
4 本事業でご協力いただいた指導団体等	28