

令和5年度 障害児・者の運動習慣定着支援事業

障害のある方の 運動習慣定着に向けた 取組事例集

～運動を通じた健康づくりや日常生活の充実を目指して～



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

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

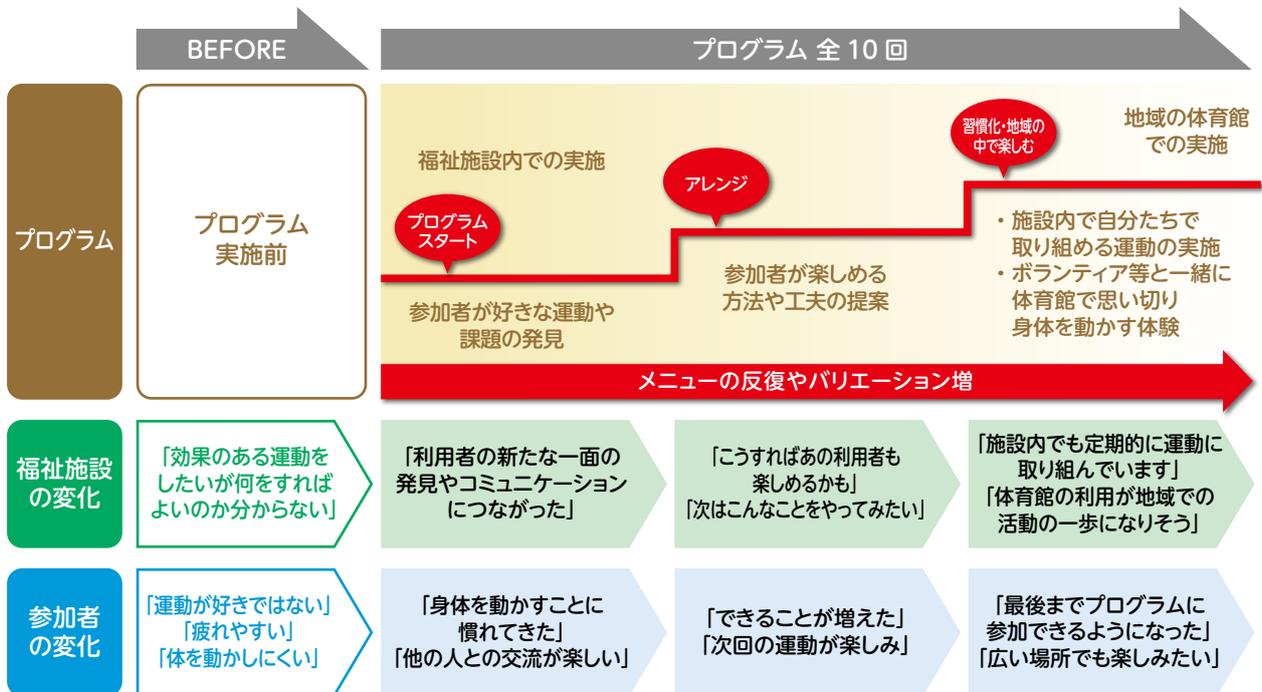
実施概要

- **目指す姿**：障害のある方が施設内で、日常的に運動を楽しむようになること
障害のある方が体育館を余暇活動の場の一つとして捉えられるようになるとともに、地域において、体育館やボランティア等の協力を通じ、スポーツ活動の機会が広がること
- **対象施設**：児童発達支援、放課後等デイサービス、就労継続支援 B 型、生活介護の福祉サービス事業所(12 施設)
- **実施方法**：障害のある方への運動・スポーツ指導経験が豊富な指導者を施設等に派遣プログラムの実施や移動にあたっては、施設職員に見守り・サポート等を依頼



実際のプログラムの流れ：運動を楽しめるようになるまでのステップ

- 本事業では、概ね以下の流れにより1施設あたり年間10回程度のプログラムを行いました。
- 今年度は主に施設内で日常的に運動を楽しむようになることを目指しつつ、身近な体育館などでの運動も実施し、地域におけるスポーツ活動にも参加できるよう取り組みました。
- プログラムの実施に先立ちヒアリングを行ったほか、参加者の反応やプログラムに参加した施設職員の意見も参考に、無理なく楽しんでいただけるメニューを提案しました。



次頁以降の事例紹介では、施設内の日頃の活動の中で取り入れやすく、参加者に楽しんでいただけるメニューを中心に紹介しています。活動の際の参考としていただければ幸いです。(運動を実施する際は利用者の状況にあわせた安全及び体調管理をお願いします。)

CASE

1

障害特性により体幹が弱い子どもが多い施設

施設の悩み

- 体幹が弱い2～3歳の子どもが多く、転んでしまう子や運動への苦手意識がある子がいる
- 「できない」ために子どもたちが運動に集中できず、職員による個別のサポートが難しい

運動プログラムの内容

発達順序に沿った運動の獲得で子どもたちの「できる」体験を引き出す

①運動を楽しめるようになるための基礎運動の獲得

施設で取り組んでいるリトミックやサーキットの内容をより効果的なものにするため、横転運動、ハイハイ、高這い、片足立ちなど発達段階をおさえたメニューを取り入れました。施設職員と一緒に子どもたちの躰いている段階を確認した上で動きのサポートを行い、「できる」ことを積み上げていきました。



横転運動(ごろごろ)で
身体を上手に使う練習



ハイハイは段ボールくぐりで空間を制限し、
身体をしっかり支えることで体幹筋の促進



タオルそりで掴む力と体幹を強化



高這いで身体の動かし方や
コントロールを学ぶ



色々な刺激の上を
歩いて感覚調整



片足ずつまたぐ動作から、
両足ジャンプへ



自分でリングの位置を変えるなど
応用しながらの取り組み



指導団体の声

職員さんも「発達段階」をおさらいすることで、子どもの運動の課題や支援方法をつかみやすくなります。取り組む目的やポイントさえ明確になれば、色々な展開が可能です。



<玉・的入れ> 色々な紙質をちぎって丸め、箱・的に入れます。箱・的位置は投げるのが難しい子どもでも手を伸ばすと届く位置にすると、効果と同時に達成感が得られます。

1つのゲームで、手首や指の操作性向上やしゃがみこみ、玉を投げる動作など多様な経験を積むことができます。



指導団体の声

コノアス合同会社 児童発達支援 はぐちるランド綾瀬(葛飾区)

- 施設利用者 障害種別・程度：発達障害の疑いがある2歳～年長の子ども
車いす利用者：なし
- 参加人数：10人程度 ●サポート職員数：5人程度

②ひとりひとりの支援につなげる工夫

リトミックなど一斉に取り組む運動のほか、一人ずつ順番に複数の運動に取り組むサーキット形式を取り入れ、子どもたちが適切な動きができているかの確認や、必要な補助を職員が行いやすくしました。普段施設で取り組んでいる活動をご家庭にも繋げるために、親子プログラムも実施しました。



サーキット内のそれぞれの種目で職員が補助



子ども達が講師の説明をしっかりと見て聞いている様子



親子プログラムでは、親子でふれあいながら楽しめる運動を実施



保護者の声

得意不得意な体の動かし方があると勉強になりました。家でもできそうな事があったので、真似してやってみます。



施設職員の声

夏から取組を始めて、子どもたちなりに取り組み方や体の動かし方がわかってきたと思います。成長が嬉しいです！

易



難



公園の遊具は発達にあわせた選択で安全性確保(姿勢を保持する力と滑り台の長さや傾斜、スピードコントロールのしやすさなどを考慮)

福祉施設からの声

子どもの成長を感じた運動プログラム

様々な発達段階の子どもたちがいる中で、「サポートの方法」や「遊びの中で行う体づくり」が職員間でうまくイメージできないことが悩みでした。「子どもの発達段階」「抱える課題と原因」「それに繋がる遊び」を1年間のプログラムで学ぶことができたと思います。また、サーキットや体操などに取り組む中でも、支援の目的や日々の積み重ねの大切さを、子どもたちの遊びの幅の広がりや活動範囲の広がりから感じることができました。また、衝動の高さから最初は指定の場所で「待つ」ことが難しかった子どもたちも徐々に待つことに慣れ、スムーズに活動を行えるようになっていったように思います。親子プログラムも好評で、保護者に子どもたちの現時点の姿を見てもらう良い機会になりました。

指導団体からの声

職員と子どもたち双方の「できる」「楽しい」経験が相乗効果を生む

職員さんが子どもの発達段階に合わせた活動内容を臨機応変に組み合わせ、プログラムの引き出しを多く持てるようになることを目標に取り組みさせて頂きました。回を増すごとに職員さんの子どもたちの動きの変化を捉える力や発達段階に合わせた個人への支援方法も良い方向に変化し、運動を実施する上で良い環境づくりができたように思います。子どもたちも活動の中で、「できる」や「楽しい」という自信がついたことで、活動の幅も広がっていき、運動面だけではなく社会性など毎回様々な面で成長を感じることができたことが、私達もとても嬉しかったです。

(一般社団法人こみゅステージ 所長・代表理事 塩田 琴美さん)

限られたスペースでの運動に取り組む施設

施設の悩み

- 運動に苦手意識がある子どもに運動の楽しさを知ってもらいたい
- 体幹が弱い子や、体の動かし方がわからない子、ラケットがうまく使えない子など、苦手なことがある子でも楽しくチャレンジできる運動を行いたい

運動プログラムの内容

「やりたくなる運動」で楽しみながら色々な能力を刺激しよう

①限られたスペースでも子どもが楽しめる「やりたくなる運動」

身体を動かすことは好きでも、「うまくできない」という意識から運動に対して苦手な気持ちを持ってしまっている子どもたちに対して、まずは運動を楽しいと思ってもらえるように、施設内という限られたスペースでも取り組める運動プログラムを行いました。

<限られたスペースでできる運動の例>

・赤オニ青オニごっこ

コーン等で円を作り、赤いリングと青いリングを持った子どもが円の周りでオニごっこをします。指導者が指定した色のリングを持っている子がオニです。途中で指定する色を変え、複数回オニ役が入れ替わります。(リングがなければ赤いもの・青いもので代用可)

・大きなゴミ袋で「ゴミ袋バレー」

大きいゴミ袋を膨らませて打ち合います。目標が大きいので狙いやすくなります。

・バスタオルでキャッチ

2人一組でバスタオルを持ち、指導者が投げたボールをバスタオルでキャッチします。難しい場合は、指導者が高い位置からボールを落とすなどのアレンジもできます。ボールはカラーボールやサッカーボールなど大きさや重さにバリエーションを持たせます。



赤オニ青オニごっこ



ゴミ袋バレー



バスタオルでキャッチ

子どもが運動を楽しむためには指導者側の声かけも重要です。指導者によるお手本も唯一の正解ではなくあくまでも「やり方の例」として、子どもの自発的なリアクションを受け止めるよう普段から心がけています。



指導団体の声



施設職員の声

子どもたちも前のめりに参加しており、普段運動が嫌いな子や消極的な子も運動プログラムを楽しんでいます！

株式会社D&I テラコヤキッズゆめ気球教室(大田区)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に発達・知的障害
車いす利用者：2人
- 参加人数：8人程度 ●サポート職員数：4人程度

②楽しみながら運動に必要な能力を刺激する「コーディネーショントレーニング」

コーディネーショントレーニングとは、複数の動きを同時に行うことで、運動をするときに必要となる体の動きや力の加減を調整する能力を刺激するトレーニングです。プログラムでは楽しみながら手軽に取り組める様々なメニューを実施しました。

< 体幹を安定させる「バランス能力」を刺激：紐をよける! >

- ・指導者2人で紐の両端を持ち、子どもは紐の高さに応じて飛び越えたりくぐったりして紐をよけます。



紐をよける



指導団体の声

紐は止まった状態だけでなく、波状に揺らしたり、指導者が動いて子どもに紐を近づける(子どもは近づいてくる紐をよける)などのアレンジができます。

< ラケットなど道具の操作に関する「識別能力」を刺激：スポンジ棒でシュート >

- ・スポンジ棒（棒状のものであれば可）で色々なボールをゴールに向かって転がします。
- ・ゴールまでの間にはコーンなどで障害物を作り、障害物をよけてゴールを目指します。



スポンジ棒でシュート



指導団体の声

カラーボールやビーチボール、ラグビーボールのほか、風船なども使えます。

福祉施設からの声

繰り返し行うことで「できた!」が増えました

実施した多くのプログラムにおいて、繰り返し行うことで上達がみられました。活動を楽しめているため、モチベーションが高く、動きにも良い形で表れています。また、メニューを行う際の、集中力、瞬発力が上がっています。何度か行っている運動に関しては見通しが持てるようになり、楽しみやすい様子が見られました。

これまで集団で活動することに対して馴染めなかった子どもが、みんなと一緒にプログラムに参加するようになったことも驚きです。

体育館での活動は、広々とした空間で、思いっきり体を動かすことができ、子どもたちもより楽しく運動をすることができていましたが、子どもたちが集まる時間がまちまちなので、時間調整の工夫が必要とはなります。

指導団体からの声

自ら一歩踏み出す瞬間を大切に

療育機関であることから、普段のルールがたくさんありましたが、本事業の際は、お子さんたちの「やってみよう」から生まれるアクションの瞬間を大切にしたいという共通認識を職員の皆さんと持つようにしました。子どもたちのアクションに対し、指導員も職員もプラスのリアクションをすることで、教室内の雰囲気がいよほけになり、褒め言葉のシャワーの瞬間も多数見られるようになりました。さらに、後半はお子さん同士が応援したり、讃えたりする場面も増加しました。（認定特定非営利活動法人トラソス 副理事長 吉澤 昌好さん）

スポーツ施設も活用しながら 運動に取り組む施設

施設の悩み

- 大人になっても楽しめる「生涯スポーツ」につながる運動に取り組みたい
- 運動に対するモチベーションの喚起や気持ちの切り替えが難しいことがある

運動プログラムの内容

「野球」をみんなで楽しむためのステップアップ

野球の動作を分解して、達成感を得ながらできることを増やしていく

以前から施設の活動として野球に取り組んでいましたが、動いているボールを打つ、飛んでくるボールを捕まえるなどの動きが苦手な子も多くいました。運動プログラムでは、みんなで一緒に野球を楽しむことを目標に、「打つ」「投げる」といった動きを伴う運動を中心に取り組み、徐々にティーボール*など野球のゲームの内容に近づけていきました。

*ティー（台）に載せたボールを専用のバットで打つ野球やソフトボールの入門競技

<宝さがし&ボール投げ>

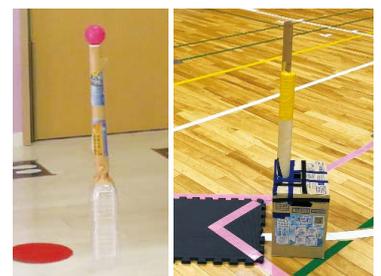
- ・ミニコーンの中や道具の影などに隠されたボールを探し出し、見つけたボールをかごに投げ入れます。
- ・楽しみながら自然に「走る」「しゃがむ」「拾う」「投げる」運動ができるようになります。
- ・かごを置くのではなく施設職員や子どもが持つことで、優しく投げるような力の調節も期待できます。

<ティーバッティング>

- ・新聞紙とペットボトルで自分だけの「オリジナルティー」を作ります。
- ・作ったティーの上にボールを置いて、静止した状態のボールを打つ練習をします。



宝探し



手作りのオリジナルティー



指導団体の声

ティーバッティングでは、手先の運動を取り入れながら自分が作ったという特別感のある道具を使うことで、モチベーションUPをねらいます。



施設職員の声

野球に必要な要素に段階的に取り組み、できることを増やしていくことで、運動を楽しみにしている、体を動かしたいという気持ちの変化が見られ、スポーツに対して積極的になってきたと感じます。



子どもの声

運動をすると、元気に一日を過ごせるから、運動は楽しいと思います。

合同会社縁架 たすきっずしおみ(江東区)

- 施設利用者 障害種別・程度: 主に発達障害(自閉症・ADHD)、その他知的障害車いす利用者: なし
- 参加人数: 9人程度 ●サポート職員数: 4人程度

<ティーバッティングあそび>

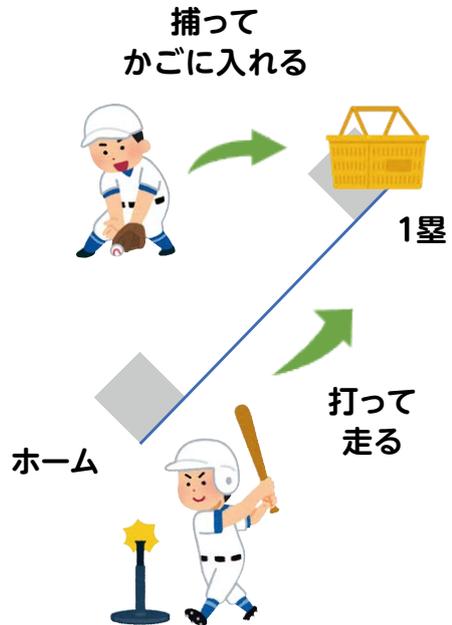
プログラムの中で練習した動きを組み合わせ、野球のルールを簡素化したゲームに取り組みました。

- ・野球の内野のように、ホームベースと1塁ベースを作ります。
- ・打者が打った後に1塁ベースに向かって走る、守備が補球して1塁のかごに向けて走って入れるか投げ入れるという野球の要素を加え、ゲーム性を持たせて取り組みました。



施設職員の声

子どもたちがとても楽しそうに取り組んでおり、今後の施設でおこなう活動の中にもぜひ取り入れていきたいです。できることが増えるにつれて、「もっと広いところで運動したい」という気持ちが子どもたちの中に芽生えており、体育館ではいつもより楽しそうに動いていました。



福祉施設からの声

運動が「ニガテ」から「スキ」に変わりました!

子どもたちは回を重ねるごとに笑顔が増え、他の参加者が運動に取り組む時も「頑張れ」と声を掛けたり、自然と拍手で相手を称えるなど、運動をとおして交流を楽しんでいるようです。勝ち負けに関わらず、体を動かすことを楽しんでいて、運動に消極的だった児童も笑顔で取り組んでくれるようになりました。

多くの保護者が、子どもから「プログラムで運動を楽しんで、進んで身体を動かした」と聞いて驚いているようです。家庭でもやってみたいことや公園に行きたい等、気持ちを表現するようになり、体を動かすことが余暇の選択肢になったと聞きます。

体育館利用の際は、子どもたちは広い場所で体を動かすことを楽しみにしていました。また他の体育館利用者がフットサルをしている姿を見て「今度はあそこで皆とサッカーしてみたい」と他のスポーツにも興味が湧いている様子もみられます。

指導団体からの声

安心して取り組める環境づくりで、一人ひとりの挑戦を後押し

初めての人や場所、内容は、誰でも最初は不安。特に発達的に気になる子どもであればなおさらのこと。だからまずは安心を!動きに不器用さがあっていいし、指示通りでなくていい、途中でやめてもいい、大事なものは挑戦してくれること、参加してくれること。そこを職員さんと一緒に大事にしてきました!活動の始めしか参加しなかったお子さんが、そのうち半分まで参加、今は最後まで笑顔で参加!そんな姿を引き出していきたいですね。(一般社団法人ULURA 代表理事 澤江 幸則さん)

20代の活発な利用者が多い施設

施設の悩み

- 学校を卒業して間もない方や20代の方が多く、体力や元気が有り余っているが、発散できる場がない
- 施設内はスペースが限られ、日常的に運動に取り組むことが難しい

運動プログラムの内容

全身を大きく使い、競争や達成を通じて運動の楽しさを味わおう

① しっぽ取り等のゲーム性のある種目で運動を楽しむ

まずは運動を楽しんでもらうことを目的にゲーム性のある種目を実施しました。ねらい通り初回から参加者に好評でしたが、繰り返し行うことでルール理解も進み、より楽しめるようになりました。この認知と動作を結び付ける動きは、日々の生活や作業にも好影響が望めます。

<しっぽ取り>

- ・ タオルを腰の後ろ(ズボン等)に挟み、逃げながら他の人のしっぽを多くとった方の勝ちです。
- ・ 楽しみながら持久力や瞬発力を鍛えることができます。



施設職員の声

しっぽ取りが楽しみで、事前に作戦を立ててくる利用者さんもありました。のんびりチームとはりきりチームに分けて、みんなが楽しめるようにしています。



しっぽ取り

<ひっくり返し競争>

- ・ 2チームに分かれて両面で色が異なる板を決められた色にひっくり返します。たくさんひっくり返せたチームの勝ちです。



利用者の声

とても楽しかった。運動をするとよく眠れる。



ひっくり返し競争

② 活動量を多く確保できる有酸素運動中心のプログラム

運動に慣れた段階で、身体を大きく動かして行う有酸素運動をベースに、近所の公園や文化センター等のスペースでも取り組めるエクササイズメニューを実施しました。

<エクササイズメニュー：ウォーミングアップ>

- ・ 肩甲骨をつかって上半身をほぐす「腕回しサイドステップ」
- ・ 足を踏み出す際に腰を落として横行する「相撲歩き」など
- ・ 身体を大きく動かすことで、可動域の拡がりや運動量の向上が期待できます。



指導団体の声

施設職員が向かい合って同じ動きをすると、利用者の方も取り組みやすいです。相撲歩きは太ももの大きな筋肉を刺激するので、運動量が上がります。



相撲歩き

特定非営利活動法人あすみ会 カンタービレ(府中市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に知的障害(2度が中心)、その他精神障害
車いす利用者：なし
- 参加人数：15人程度 ●サポート職員数：7人程度

<エクササイズメニュー：エアロビクス>

足を高く上げたり身体をねじったりする動きやスクワット等の課題パート30秒と、休憩の足踏みパート30秒を組み合わせた6分間のエアロビクスメニューに取り組みました。

音楽に合わせて踊るのが好きな利用者が多いため、汗をかくくらい活動量のある運動ですが、楽しんで取り組めていました。施設職員からは「スタッフにとっても良い運動になる」「休み時間にも取り組めそう」との声がありました。



エアロビクス



施設職員の声

施設職員が円の真ん中で見本を見せて取り組みました。最初は戸惑っていた利用者の方も、声掛けをすると動きを真似してくれました。



指導団体の声

足踏みの時間を短くすると、より負荷がかかります。エアロビクスの課題は、「しゃがむ→ジャンプ」など、利用者さんが理解しやすい体を大きく使った運動で構成するのがポイントです！



エアロビクス課題パート

福祉施設からの声

利用者さんの成長と潜在能力に気づかされた運動プログラム

利用者さんは、運動プログラムの実施日の予定を確認して、毎回楽しみにしています。

身体の大きい利用者さんを含めて、自分の身体を保持したり、様々な動きを真似て動かしたりと、回を重ねるごとにできることや運動量を増やすことができました。

しっぽ取りゲームでは、勝ちたい気持ちが強く、当日まで考え抜いた対策を立て意欲的に参加する方が多く見られましたが、負けても勝った人に拍手を送り、相手を認める姿も見られるようになりました。月に1回ヨガの先生に来てもらっていますが、自分の順番を待ったり、説明を聞くことができるようになったと驚いていました。また、市が主催するサッカー教室に参加する人も出てきました。この運動プログラムを通じて、利用者さんの成長を感じます。

体育館での運動では、これまで以上に広さがあり、のびのびと参加できる上、普段よりも早く動く方もいて、日常の支援の中では見られない姿に驚きました。まだまだ未知の力が眠っていることに気付かされた運動プログラムでした。今後も継続して運動に取り組んでいきたいです。

指導団体からの声

施設で継続的に運動量を確保できるメニューが完成

カンタービレさんのメニューは、毎回前半が体を大きく使う粗大運動、後半は用具を使った巧緻性を養う運動で構成しました。

春夏は低い姿勢づくりや連続運動に疲れる様子が見られましたが、1年継続して取り組むことで、秋冬には姿勢変化等で疲れる様子は見られなくなりました。また、年度後半は有酸素運動と巧緻性運動を交えた「オリジナルメニュー」を実施。職員さんと利用者さんのみでも充分運動量が確保できるようになりました。(特定非営利活動法人アダプティブワールド 理事長 齊藤 直さん)

多様な年齢・障害の利用者が通う施設

施設の悩み

- 細かい検品作業が多いため、効果的な体操やストレッチで健康になってほしい
- 年配の方や運動に苦手意識がある方も、前向きに取り組める運動を知りたい

運動プログラムの内容

ケガのリスクが少ない運動をとおして疲労をやわらげよう

① タオルストレッチで身体の状態を改善

検品作業など座ったままで緻密な作業を続けると、眼精疲労や首・肩周囲の凝りや集中力の低下、肩周囲の関節痛などを引き起こします。首や肩周囲の筋肉を伸ばしたり、使ったりすることで、肩周囲の障害予防や視力・集中力を高め、質の高い睡眠の獲得にもつながります。

<タオルを使ったストレッチの例>

- ・ タオルの両端を持って腕を伸ばして上に掲げ、前後、左右に傾けます。
- ・ タオルを首の後ろに回し、首を前に倒します。
- ・ タオルの上の方を握り、指先を使って下まで移動させます。



タオルストレッチ



利用者の声

痛い腕が上がるようになった。
教えてもらった体操をしたら楽になった。



指導団体の声

タオルを使うことで左右差を減少させ、バランス感覚が向上し適切な部位を伸ばしやすくなります。指先を使った運動は、脳の血流を良くする効果もあります。ぜひおうちでも取り組んでください。



指先を使った運動

② 座ったままで取り組める運動で転倒予防や筋力アップ

効果的かつ日常的に取り組みやすい運動として、多様なメニューを実施しました。

<体操の例>

- ・ つま先、かかとの上げ下げ ・ 背筋を伸ばして足踏み ・ 両足を開いて閉じての反復

<サッカーパス>

- ・ 足の裏で蹴ることを意識して、ペアの方にボールを渡します。
- ・ サッカーパスは蹴りだす瞬間にバランスをとる必要があるため、太ももや腹筋が刺激されます。



指導団体の声

・ つま先やかかとの上げ下げは簡単に取り組み、血行促進や転倒予防につながります。
・ サッカーパスでは、車いすの方は大きめのボールの方が取り組みやすいです。



つま先の上げ下げ

株式会社レッドウッド リノールⅡ(稲城市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に精神障害、その他知的障害・身体障害・難病
車いす利用者：2人
- 参加人数：18人程度 ●サポート職員数：4人程度

③利用者同士でゲーム形式の運動(ボッチャ)に挑戦

運動プログラムをとおして「利用者同士で交流ができた」ことが楽しいという参加者が多かったため、車いすの方や高齢の方でも楽しく参加ができて、怪我のリスクも少ないボッチャに取り組みました。

<ボッチャまでの道のり>

- ・玉入れや紙カップボーリングからスタートしました。
- ・徐々に投げる距離を長くし、投げ方を変える工夫を身につけました。
- ・ボーリングの標的は、初めは軽い紙カップを利用しましたが、次の回ではペットボトルに水を入れて重量を持たせるなど、段階的に上肢の筋力やバランス能力を鍛えました。

<体育館でボッチャに挑戦>

- ・稲城市のスポーツ推進委員や、地域でボッチャの審判員資格をお持ちの方にルールを教えていただきながら、ゲームに挑戦しました。



体育施設でのボッチャ



施設職員の声

ゲーム形式の運動が取組意欲を刺激しているようです。ボッチャに取り組んだことのない利用者も楽しみにしていました。



指導団体の声

ボッチャを通じて地域のスポーツ教室や大会にも参加できると良いですね。

福祉施設からの声

運動への苦手意識が軽減し、健康意識も向上

施設内の限られたスペースでも取り組める運動を教えてもらったのが良かったです。

運動への苦手意識がある人が多かったですが、回を重ねるごとに表情が明るくなり、運動の日を楽しみにしている利用者も多くいらっしゃいました。

プログラムを通じて利用者さん同士でコミュニケーションを取ったり、他の人にアドバイスをしたりと、普段の様子とは異なる一面を知ることができました。

また、これまでは参加者が少なかった清掃作業について、「自分も行く」という声が多くあがるようになりました。健康への意識が高まってきたのかもしれない。

体育館での運動も、良い刺激を受けたようです。一部の利用者は地域活動支援センターのプログラムでボッチャがあると知り、実際に参加されていました。運動することへのハードルが下がっているようです。

指導団体からの声

利用者同士のコミュニケーションの円滑化にも効果

声かけをしても反応が薄かった利用者さんも、今では自分から声かけしてくれることが増えました。ボッチャの大会参加への意欲もあるそうです。運動をとおして身体の健康はもちろんのこと、利用者同士のコミュニケーションも円滑になり、沢山の笑顔が見られるようになりました。運動に取り組むことによって、今まで見られなかった表情や発言、または行動が見られるようになり、利用者さんの真の力が発揮されるかもしれませんよ。(特定非営利活動法人SSAI協会 代表理事 長田 洋平さん)

CASE
6年齢層が高く、
体力に課題がある利用者が多い施設

施設の悩み

- 施設利用者の高齢化に伴い、これまでやっていた強度の高い運動ができなくなった
- 知的な楽しさがあり、より多くの施設利用者が参加できる運動を実施したい

運動プログラムの内容

少ない負担で楽しみながら自然に継続できる運動

① 年齢や体の状態に関係なく、段階的にボッチャにチャレンジ

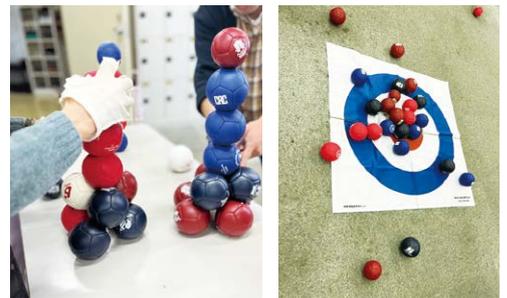
施設での作業内容や利用者の運動習慣、興味のある活動を事前にヒアリングし、以前から興味があったというボッチャを運動プログラムのメインに据えました。また、運動への心理的なハードルを下げるため、準備運動として毎日の作業前に行っているラジオ体操を普段よりゆっくり丁寧にやることから始めました。

<ボッチャに慣れる：ボールの積み上げや的入れ>

ボッチャ経験のない利用者が多かったため、最初から試合を行うのではなく、ボッチャボールの積み上げや的入れから行いました。

ボッチャの積み上げは、ボールの重心位置を把握し、左右の指先の器用さや集中力が養われます。

的入れは、距離・方向の空間を捉え、さらにボールを投げる正確性が求められます。ゲーム性を楽しんでもらうことで、参加者の身体以外に対してもアプローチをしていきました。



利用者の声

普段は運動をしませんでしたが、ボッチャは身体に負担がかからないので楽でした。色々な人と一緒に運動ができて楽しかったです。



指導団体の声

はじめからコミュニケーションを必要としたり、勝ち負けのつく試合形式のプログラムは実施せず、まずは個人から集団に移行していくような段階的なプログラム構成とすることで、参加者が取り組みやすい流れにしました。

<ボッチャの効果>

- ・ ボッチャをとおして、試合中に立ち続けること、ボールをしゃがんで拾ったり投げたりすることで基礎体力の向上につながります。
- ・ ボッチャの中には生活行為の工程である「企画・準備」(コートの準備やチーム分け)、「実施」(ゲーム中の作戦会議や助け合い)、「完了・検証」(結果の分かち合いやいたわり)が全て含まれており、作業療法としての効果も期待できます。

<施設内での自主的な練習会が定着>

初回のプログラム実施後にボッチャセットをお貸ししたところ、自主的な練習会がスタート。週に1回のペースで継続し、事業所対抗のボッチャ大会にも参加しました。



体育館では環境が変わるため、プログラム内容は普段のものをベースに行いました。

- 施設利用者 障害種別・程度：主に精神障害(2級・3級の方が中心)
車いす利用者：なし
- 参加人数：10人程度 ●サポート職員数：3人程度

②興味・関心のあるものから関連付けて運動定着へ

プログラムの前半では、新しい内容をどんどん取り入れていくのではなく、同じ内容のプログラムを行い、見直しを持って取り組めるようにしました。プログラム後半では、年齢的に普段の作業において腰や膝の痛みを抱える方も多いため、作業の合間に気軽にできるストレッチメニューを作成し、準備体操として実践しました。さらに、ボッチャを中心に行ってきたプログラムに少しずつ新しい種目を取り入れることで、みなさんの運動に対する興味関心を広げていきました。



座位や施設内でもできる体操やストレッチ



両手を使ってのスポーツスタッキング



ストラックアウトでビンゴ対決
ボールをとる動作も自然に握力の練習になります。



施設職員の声

週1回程度の自主練習の実施や外部の大会への参加など、利用者が自ら積極的に取り組むようになり、ボッチャを通じて運動習慣が定着してきたと感じています。

健康維持が運動の目的では漠然とするため、楽しんでいるボッチャの中で「飛距離を出すには肩を動かす機会を増やそう」などと関連付けていくと、目的がわかり、導入しやすくなると思います。定期的な練習により身体面でも良い効果が表れています。



指導団体の声

福祉施設からの声

今では事業所内でブームができています

本事業開始前はボッチャに触れたことがない利用者が大半でした。実施回数を重ねるにつれ利用者同士の声かけが増え、指導団体による様々なプログラムの工夫もあって、今では毎週練習日を設けるほど、ボッチャは欠かせない余暇活動の一つになりました。普段は体育館に足を運ばない利用者もこの事業がきっかけになり、積極的に参加する姿が見受けられました。当施設では高齢化が進んでおり、持病や体力低下によって運動機会が減少している利用者が多いなか、ボッチャをきっかけに運動する習慣が身につく、笑顔を見る機会が増えたと日々感じております。

指導団体からの声

「えっ、運動!？」と思わずに自然に運動を楽しむ

利用者みなさんはこれまでは運動経験がない方も多く、運動に興味をもって頂けるか心配ではありませんでした。しかし、初回の活動後から利用者さんが主体的に週1回はボッチャの練習会を行い、そこには私達の活動日ではない曜日の利用者の方も参加されていると聞き、とても嬉しく思いました。

プログラムの内容は、皆さんが無理なく実施でき、興味や関心のあることから広げていく形にさせて頂きました。最初はボッチャを拾うためにしゃがんだり、長い距離を投げることが難しい方も多く、休憩を何度も入れていました。回を増すごとに、活動の強度をあげてもプログラム中に休みなく運動できるほど体力が付き、皆さんのコミュニケーションも増えていったように思います。これからもボッチャを中心とした楽しめる運動を取り入れながら、継続して欲しいと思います。(一般社団法人こみゅステージ所長・代表理事 塩田 琴美さん)

運動の経験や関心のある利用者が少ない施設

施設の悩み

- 施設内で運動に取り組んだことがないため、どんな運動をすれば良いのか分からない
- 運動がストレス解消や気分転換になることを学び、身体面だけでなく精神面の安定につなげたい

運動プログラムの内容

運動を楽しみ、利用者・職員間のコミュニケーションにつなげよう

① 楽しみながら動かしやすい身体をつくる運動

本施設の利用者は運動習慣がない方が多く、あまり負荷が高くない運動から取り組みたいという施設職員のお話を受けて、無理なく取り組めて多くの運動刺激が得られる内容を実施しました。

<多様な運動刺激を得られるメニューの例>

・ステップワーク

マーカー(目印)の上を一步ずつ両足をそろえて止まったり、手で風船を上を浮かせながら歩くほか、ペアになってタイミングを合わせてカニ歩きなどをしました。動作中に姿勢を立て直すバランス能力や、相手をよく見て動作をあわせる力を刺激しました。



ステップワーク

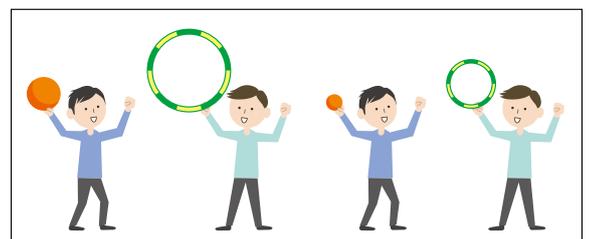
・対面鬼ごっこ

コーンを円状に並べて、その外周を1対1で追いかけてごっこをしました。

フェイントをかけたり、スピードの緩急をつけたりして取り組む中で、素早く反応して対応する能力を刺激しました。

・フープをねらおう

ボールを投げて、他の人が持っているフラフープの中にとおします。フラフープの大きさや立つ位置を変えることで、位置関係の把握や状況に応じて動きを変化させる力を引き出しました。



フープをねらおう

・風船コーディネーション

スポンジ棒で風船を下から叩いて浮かせたり、ペアでバレー対戦を行いました。



指導団体の声

風船は個体ごとに空気の入れ方を変えることで、脱力や力のコントロールを学べるようにしています。運動の中で、腕や肩回りの緊張を取る感覚を身につけられると、普段の作業も楽になります。



施設職員の声

運動中に利用者さんの笑顔がたくさん見られました。他の人を応援したり、成功を喜んだり利用者さん同士でのコミュニケーションも見られるようになりました。

特定非営利活動法人HOPE(台東区)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に精神障害(身体や知的との重複障害もあり)
車いす利用者：なし
- 参加人数：5人程度 ●サポート職員数：2人程度

② 隙間時間にも取り組みやすいストレッチや体操

施設で作業を行う際には個人ごとに休憩を取っているため、好きなタイミングで気軽にできて、気分転換にもつながる運動を知りたいという希望があったため、毎回の活動の中で取り組みました。特に、日常的に細かい作業が多いとのことで、首や肩をほぐすことは欠かさず行いました。

<取り組みやすいストレッチや体操の例>

- ・股関節と内ももを伸ばすストレッチや、腰をひねって伸ばすストレッチに取り組みました。
- ・タオルの両端を持って左右に身体を傾け、体側を伸ばしたり、タオルを足の裏にとおして引っ張り、腿の筋肉を伸ばしたりしました。
- ・お尻歩きでは、お尻にある大きな筋肉や腹筋を刺激するとともに、バランス能力を高められます。

③ 体育館を使って身体を大きく動かす体験

これまでに取り組んできたことの集大成として、区立体育館でボールを思い切り投げたり、サッカーのミニゲームをしたりと楽しみながらより身体を動かす運動を行いました。ゴールを決め、バンザイで喜びを表現したり、利用者同士でハイタッチする姿が見られました。



利用者の声

- ・運動に取り組んでみて、仕事と生活とのメリハリがついてリフレッシュできました。
- ・これからも身体に役立つことをやってみたいです。



体育館実施の様子

福祉施設からの声

運動から生まれた交流とチャレンジ

プログラムを重ねるごとに利用者さんが積極的に参加する様子がみられ笑顔も増えていきました。これまで利用者同士でのコミュニケーションはほとんどありませんでしたが、プログラムをとおして交流を図ることができました。また、苦手意識の強いものへチャレンジしたいという気持ちが芽生え、普段の作業に対しても意欲の向上がみられるようになりました。

体育館を使用した運動では、普段みることができないいきいきとした表情をみることができました。

指導団体からの声

運動 + コミュニケーション

本事業のスタート時は、利用者の皆さんも職員の皆さんも緊張されている様子をはっきりと伝わってきました。どんな運動をするのか?などの不安な表情が見られました。回を重ねるごとに、運動だけでなく他者と協力したり、応援したりする場面が多数見受けられるようになり、表情も柔らかく笑顔が増えました。活動の後半ではメニューを行いながらそれぞれが自身の気持ちや考えを表現していました。(認定特定非営利活動法人トラッソス 副理事長 吉澤 昌好さん)

障害の程度に幅がある大規模施設

施設の悩み

- 大規模生活介護施設で利用者が多く、利用者によって障害の程度や体力の差が大きい
- 利用者の状況に合わせてどのような運動ができるのかがわからない

運動プログラムの内容

レベルに合わせた運動で楽しく体を動かそう

①運動能力・認知能力に応じたグループ分けで無理せず楽しく運動に取り組む

歩行の速度や安定性、障害物への対応、指示の理解などの観点から利用者全員の状況をプログラムの初回に確認し、運動能力や認知能力に合わせた6つのグループ分けを行いました。グループごとに運動メニューを変えることで、活動量に合わせて無理なく運動に取り組むことができました。

②比較的運動能力の高いグループに対する運動プログラム

身体の動きに大きな支障がなく、一定の指示が理解できるグループに対しては、運動量を確保できるように、身体を大きく動かす運動やバランスボールを使った有酸素運動等を実施しました。

<ウォーミングアップの例：動物歩き>

- ・くま、あざらし、クモなど、動物の動きを模した姿勢で一定距離を歩く運動です。
- ・腕や足などで自分の体を支える筋力が鍛えられます。

<メイン運動の例①：ミニハードル&ケンケンパ>

- ・ハードルやケンケンパのマークに合わせてまたぐ／跳ぶ運動です。
- ・対象物に合わせて身体を適切に動かせるようになることが目的です。

<メイン運動の例②：雑巾がけリレー>

- ・他者を意識して競争を楽しみながら瞬発力を鍛えられます。



動物歩き(くま)



ミニハードル&ケンケンパ



施設職員の声

初回は動きの模倣やケンケンパの理解が難しいようでしたが、一度やった運動は回を重ねるごとに上手にできるようになり、動きにキレも出てきました!



指導団体の声

達成感と他者への認識を促すため、ゴールをしたらハイタッチを必ず行うようにしました。最初は反応が薄かった人も、次第に笑顔でハイタッチを求めてくるようになり、ハイタッチを通じた交流ができるようになりました。

社会福祉法人啓光福祉会 啓光えがお(多摩市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に知的障害者(重度が中心)、その他身体障害車いす利用者：18人
- 参加人数：55人程度(6グループに分かれて実施) ●サポート職員数：8人程度

③車いす利用者など身体に障害のあるグループに対する運動プログラム

身体拘縮や筋肉の弛緩がある利用者のグループでは、日常での身体運動・体位変換が少ない方向けに体をほぐすマッサージや大玉送り、バランスボールを使ったストレッチ等を行いました。

<プログラムの内容例>

・**体ほぐし** 施設職員が利用者の腕・手・脚をゆっくり圧迫しながらマッサージをして体をほぐします。

・**大玉おくり** 大きなボールを使い、頭の上や体の横からボールを送ります。上体を反る、ねじるなどの動きが目的です。

・**バランスボールを使ったストレッチ(要補助)**

バランスボールに移乗し、うつ伏せ/仰向けの姿勢で体を伸ばします。また、バランスボールに座った利用者の体を補助者が弾ませ、体幹を刺激します。



バランスボールストレッチ



施設職員の声

じっとしている事が苦手な人でも、マッサージなどが気持ちいいとわかると落ち着いていられる事がわかりました。バランスボールでは普段は見られない笑顔がみられたことも収穫です。

重度障害のある人は日常で動くことが少なく、年齢とともに体が固くなってしまうので、ストレッチの前に丁寧にほぐしてあげる必要があります。



指導団体の声

福祉施設からの声

利用者の変化が施設職員のモチベーションにもつながった

最初は運動プログラムが利用者にとってどのようなものになっていくのか不安でしたが、次第に参加者の身体の動きや表情に変化が見られ、声をかけたときの反応も前向きになりました。利用者の変化が職員のモチベーションにもつながっています。

運動プログラムを通じて、利用者の新しい側面が発見できました。また、職員もプログラムでの関わりをとおして、“本人の力を引き出し発揮できるように支援する”という目的に向かって、少しずつ“刺激”や“変化”をもたらすことができたと思います。

指導団体からの声

体力に合った運動に取り組むことが利用者さんの新たな発見に!

利用者さんは重度障害の方を含め55名と大所帯でしたので、初回に運動能力・認知能力別にグループ分けをするためのアセスメントを実施しました。

運動能力の高いグループでは粗大運動や有酸素運動を中心に、身体に障害のあるグループではバランスボールを使ったストレッチや体ほぐしを中心に取り組みました。

グループごとに適した運動に取り組むことで、職員さんからは「○○さんこんなことができるんだね!」など、発見と驚きの声を聞くことができました。

(特定非営利活動法人アダプティブワールド 理事長 齊藤 直さん)

建物内のスペースを活用して 運動に取り組む施設

施設の悩み

- 利用者が取り組みたくなる、各利用者にあった運動を知りたい
- 動画等を参考に施設職員が見よう見まねで運動に取り組んでいるが、効果が実感できない

運動プログラムの内容

筋力と持久力を高め日常生活と作業を軽やかにできる体をつくろう

① 楽しみながら体力をつけるバランスボール運動

運動に慣れていない方や体を保持する力の弱い方にも取り入れやすい種目として、膝の負担が少ないバランスボール運動で下半身の強化や持久力の向上を目指しました。

<バランスボール>

- ・まずはボールに乗って身体を弾ませる練習をしました。
- ・転倒を防ぐため、骨盤を垂直に立て、膝の角度を90度に保てるよう、施設職員が後ろから補助を行いました。
- ・左右にステップを踏んだり、弾みながら腕を前後、上下に動かしたりと、楽しみながら姿勢を保持する力を強化しました。



バランスボール運動



指導団体の声

疲れて自分で弾むことができなくなった場合には、施設職員さんがボールを弾ませてあげても同じように筋肉に刺激が入ります。



施設職員の声

利用者さんは、弾む動きが好きな人も多いようです。順番待ちの間にも、動いている人を真似して一緒に身体を動かさず姿が見られました。

② 地域行事にも参加しやすい運動を取り入れたプログラム

施設職員が主体となって取り組みやすい内容として、ドッジボールと大縄跳びに挑戦しました。ステップワークやミニハードル等でルール認知や動作の基礎力を鍛えられていたため、スムーズに取り組めました。これらの種目は地域の行事などでも取り上げられることが多いので、スポーツを通じた地域交流のきっかけになることを期待しています。

<ドッジボール>

- ・ペアで下手投げ、胸の位置からボールを押し出すチェストパス、片手投げと段階的に練習しました。
- ・「狙って投げる」ことができるよう、フラフープの中にボールを通す練習もしました。
- ・まずはルールが分かりやすい「中当て」からチャレンジしました。



中当て

社会福祉法人万葉の里 この里(国分寺市)

- 施設利用者 障害種別・程度: 主に知的障害(2度が中心)、その他精神障害、身体障害
車いす利用者: なし(杖利用1名)
- 参加人数: 16人程度 ●サポート職員数: 6人程度

<大縄跳び>

- ・縄を使わずに両脚ジャンプ、着地の練習からスタート。施設職員と向かい合わせになり「せーの！」で線を飛び越える練習をしました。
- ・まずは「郵便屋さん」の動きを少しずつ人数を増やしながら取り組みました。



大縄跳び



施設職員の声

帰りの体操の時間や余暇活動の時間の20分程度で取り組んでいます。想像以上にみんな上手に取り組めていました！大縄跳びも夢ではないと思います。



指導団体の声

- ・ドッジボールではボールの空気を少し抜いて掴みやすくすると良いですよ。
- ・縄跳びでは、多くの利用者さんが両足でジャンプをすることに加え、動いている縄を認知して跳ぶこともできました。

福祉施設からの声

運動を継続することで効果を実感

普段は、毎朝のラジオ体操や作業後のストレッチなどに取り組んでいましたが、コロナ禍で運動の機会が減り、体重が増加した利用者さんも多いことが気になっていました。

今回、運動プログラムを行い、それぞれの利用者さんに合った体の動かし方を知ることができ、無理なく楽しく運動していただくことができました。更に効果的な働きかけをすることで、予想以上の運動能力を発揮されていたことは、職員にとって驚きでもあり、刺激もいただきました。また、それぞれの運動の目的と効果を教えていただくことで、運動に取り組む目標もできました。

最後の2回は、体育館での実施でしたが、施設内とは違った表情が見られ、広い空間で大きくノビノビと体を動かせていました。環境や方法を変える等の工夫で、運動量を上げることができると実感したので、地域資源も活用しながら、運動プログラムを継続していきたいです。

指導団体からの声

職員と利用者が一緒になって運動を楽しむメニューが完成

年齢・体格的にしゃがむ動作が難しい利用者さんがいらっしまったので、しゃがまずにできて運動量も確保できるバランスボール・大縄等に取り組みました。

大縄はいきなり縄跳びをするのは難しいので、段差や床に並べた輪っかを使って両足で跳ぶ練習から開始し、最終的には3・4名の利用者さんで大縄を10回跳べるようになりました。

職員さんも積極的に携わってくださり、年度後半は「こんなことに挑戦してみたい」と積極的な意見が飛び交いました。(特定非営利活動法人アダプティブワールド 理事長 齊藤 直さん)

運動活動への参加者の固定化に悩む施設

施設の悩み

- 普段運動をしない人や座っていることが多い人にも運動に取り組んでほしい
- 特別支援学校卒業後は外部の人と交流する機会が限られ、日々の刺激が少ない

運動プログラムの内容

たくさんの運動を体験して自分の好きな運動を見つけよう

①「できた!」を積み重ねて運動を好きになってもらう

普段運動をしない方でも興味を持てるように、ボーリングや机上のコロコロバレー、新聞紙ボール投げなど、簡単なルールで達成感を味わえるいろいろな運動を実施しました。

1回のプログラム内で複数の運動を組み合わせることで、苦手な運動がある場合でも、好きなタイミングで参加できるように工夫しています。

<コロコロバレー>

- ・作業にも使うテーブルの上で、柔らかいボールを使ってラリーをします。
- ・音楽が止まったらラリーを止める(注意の切り替え)、ボールを小さくする(集中力や上肢のコントロール能力)など、プログラム参加者の技術力向上に合わせてルールを追加し、飽きのこない工夫を行いました。



コロコロバレー



施設職員の声

長時間の運動が苦手な方も最後までいきいきと活動できていました。ボールだけでなく音楽にも意識を向けられていました。頭と体を同時に使うことができていると感心しました。

②日常生活や作業の時に必要とされる能力を刺激する

タオルを使ったストレッチ、バランスウォークやラダーを使った歩行運動を取り入れ、日常生活で必要とされるバランス能力や認知能力、集中力などの向上を目指しました。

<ラダー&またぎ運動>

- ・ラダー運動では、普通に歩く、1つおきにまたぐ、両足で跳ぶなどバリエーションを変えて認知機能や集中力を刺激しました。
- ・2つのいすの間に紐を渡してまたぎ運動では、バランスに不安がある参加者は施設職員と手をつないで挑戦しました。



ラダー & またぎ運動



指導団体の声

またぎ運動は片足で身体を支えるため、足関節や膝の安定性向上に繋がりますよ!

社会福祉法人由木かたくりの会 かたくりの家(八王子市)

- 施設利用者 障害種別・程度：知的障害(2度が中心)
車いす利用者：1人
- 参加人数：10人程度 ●サポート職員数：4人程度

③体力がある利用者に合わせた広い場所での運動

参加者の体力に合わせてより広い場所での運動を行うため、公園や市民センターの体育館等を活用しました。

これまでに施設内で取り組んだ運動を組み合わせたサーキット運動や、カラーボールを使った中当て、鬼ごっこなど活動量の多い運動を行い、筋力や持久力向上をねらうとともに、ストレス解消の効果も期待できます。

<地域人材のご協力>

- ・広い場所で施設内での運動よりも多くの利用者が参加することとなったため、「TOKYO障スポ&サポート」*で募集した市内にお住いのボランティアや、八王子市スポーツ推進委員の方にご協力をお願いしました。
- ・運動の準備や鬼ごっこの鬼役など、楽しく安全な運動実施のサポートとしてご活躍いただきました。



ボランティアと一緒に鬼ごっこ

*障害者スポーツボランティア専用ポータルサイト。詳細はP27。



施設職員の声

普段会うことがない方とコミュニケーションを取りつつ体を動かすことができました。人と接することが好きな利用者が多いので、地域の方に来ていただいて、いつも以上に楽しく取り組めていたと思います。

福祉施設からの声

回を追うごとに運動が上達し、いきいきと活動

指導者のわかりやすい説明と、楽しいプログラムにより、参加者の方々が良い表情で意欲的に取り組んでいました。長時間の運動が苦手な方も、最後までいきいきと活動されていたのが印象的でした。上達の度合いに違いはありましたが、参加者は回を追うごとに運動がうまくなっていったと思います。

後半の体育館での活動は他部署にも声をかけ、大勢の利用者が参加しました。施設での部署ごとの活動とは違った活気にあふれ、楽しそうな声が体育館に響き渡りました。ご協力いただいたボランティアなど多くのサポートの方々との交流できたことも嬉しかったようです。

指導団体からの声

運動の継続は施設職員も一緒に楽しむのがコツ

最初は施設職員さんに参加を促されても参加する事が難しかった利用者さんが、回を重ねるに連れて自ら参加してくれるようになりました。いつも不安そうな表情がパッと明るくなり、今では喜んで参加してくれています。

運動に継続して取り組むためには「施設職員も一緒に楽しむ!」ということが重要です。施設職員さんには「ハンディ」を付けるなど、運動内容をみんなで考えるのも楽しいですよ。遠慮せずと一緒に参加してみんなで健康になりましょう! (特定非営利活動法人SSAI協会 代表理事 長田 洋平さん)

CASE
11

利用者の健康課題に応じた 運動内容に悩む施設

施設の悩み

- 卒後で運動機会が減った利用者の体力増進や生活習慣病のリスクの低減に取り組みたい
- 多くの利用者が参加し、運動の習慣化につなげられる新たなメニューを知りたい

運動プログラムの内容

施設内でも取り組みやすいメニューで身体活動量の向上を目指そう

① 座ったままでも車いすでも取り組める！ ゆっくりとしたリズムの健康体操

従来の準備体操の速くて複雑な動きへの対応が難しい参加者の方向けに、ゆっくりで簡単な動きでも身体機能の維持等の効果が得られるよう工夫した体操を行いました。腕の上げ下げや肩回し、股関節を曲げるなど、座ったままでも大きな筋肉を動かすことで、その後の運動にも取り組みやすくなります。※NHKの番組において「こみゆと小平」と「こみゆステージ」が共同考案した「バリバラ体操」を実施しました。



指導団体の声

ゆっくりと無理なく関節を動かすこと、できるだけ動きをシンプルにすることがポイントです。音楽もそれに合わせたテンポのものを選んでみてください。

② 楽しみながら日常動作に必要な身体機能を高める運動

日常生活の中で使用する身体の様々な部位を刺激する種目を組み合わせた「MBKトレーニング」を実施しました。最初はそれぞれの動作を単体で行い、徐々に難易度を上げたり、連続して行ったりすることで活動量を増やしました。直線のレーンを複数作ることで、スペースを有効活用する工夫をしました。

- < M:またぐ > ・ミニハードルや小さな輪っかを連続してまたいで、足をしっかり上げる練習です。転倒予防にもつながります。
- < B:バランス > ・ハーフポールの上をバランスを取りながら歩きます。ハーフポールを裏返して、難易度を上げる取組にもチャレンジしました。
- < K:くぐる > ・床に置かれたフラフープの中に入り、フラフープを手で掴み持ち上げ、身体をくぐらせます。フラフープを持つときにしっかりとしゃがむことで、スクワットの動きを加えています。



MBKトレーニングのイメージ



動きを視覚化する工夫



指導団体の声

ゆっくりと丁寧に一つ一つの動きを行うことで、より効果が得られます。参加者の状況に合わせて内容や組合せを変えて取り組めると良いですね。

参加者も興味を持って繰り返し取り組んでいたのも、ミニハードルやフラフープは普段の活動でも取り入れてみたいと思います。



施設職員の声

社会福祉法人未来 夢の樹みどり(小平市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に知的障害(2度が中心)、その他身体障害車いす利用者：3人
- 参加人数：40人程度(フロアごとに分かれて実施)
- サポート職員数：20人程度

③弾んだ気持ちを落ち着かせるためのリラクゼーション

障害のある方の中には、リラクスの感覚を得ることが難しい方もいます。運動を終えて施設の活動に戻ったり、家に帰ったりする前に気持ちを落ち着かせるメニューを取り入れました。椅子や床に座って、参加者が取り組みやすくゆったりできる姿勢で行いました。

<ボッチャボールを使った筋膜リリース>

- ・ボールを使って肩回りや腕などをゆっくり擦ります。緊張を緩めたり、筋肉をほぐしたりするほか、血行を良くする効果があります。

<顔ヨガ>

- ・耳を掴んで上にあげたり、グーチョキパーの手の動きに合わせて顔の表情筋も動かします。



リラクゼーション



指導団体の声

筋膜リリースはラップの芯を使って行っても良いですよ。職員や利用者同士で取り組むと、コミュニケーションのきっかけにもなります。

音楽をオルゴールにするほか、電気を消して取り組むと、よりリラックス効果が得られると思いました。



施設職員の声

福祉施設からの声

提供メニューを参考に、自分たちでも運動の習慣化をスタート

回を重ねるごとに運動プログラム実施日を楽しみにしている利用者も増え、身体の動きが良くなってきたと感じます。特に、体育館を利用した際は一人ひとりが伸び伸びと運動することができていました。日常生活でも穏やかに過ごす様子が少しずつ増えているように思います。本施設の課題であった運動不足の解消には、月1回の本事業のプログラム以外での取組の必要性を感じています。そのため、9月からは提供していただいたメニューも参考にしながら、チーム制で取り組むレクリエーションの中に運動チームを作りました。今後も利用者が楽しんで取り組める運動を取り入れながら、チームメンバーを増やし、運動の習慣化に取り組みたいと考えています。

指導団体からの声

「動きたい!」「やりたい!」を引き出すプログラムと環境の工夫を

こだわりがある方や他者との距離に敏感な方もいるので、その方達も楽しめて、自然に心も身体も動き出すような運動プログラムの提供と、参加者のストレスを少しでも減らした環境下でできるよう施設職員との連携を心掛けました。回を重ねるごとに指導者に注目するようになったり、自分から進んで取り組むようになったり、リズム体操で先生役をする方も現れる等、参加者が主体的に取り組む様子が見られ、運動量も増えました。

(一般社団法人こみゆと小平 理事長・代表理事 上野 あかねさん)

身体障害や難病による 車いす利用者を中心とする施設

施設の悩み

- 施設での活動はボッチャなどの投げる運動に偏りがちで、バリエーションが少ない
- みんなで取り組める一体感のあるスポーツをしてみたい

運動プログラムの内容

いまできる活動への意欲を高め、運動を楽しめるようになろう

① 残存機能を生かした活動で運動することに慣れる

最初に行った体の動きの確認で、車いす上で手や腕(上肢機能)を使って生活している方が多いことがわかり、全員で取り組める活動としてゴロ卓球を行いました。

<ゴロ卓球>

- ・ テーブルを全員で囲み、ボールを転がして打ち合います。
- ・ 身体機能に合わせて手や木製の板、手作りのラケットなどを使って取り組みました。
- ・ ボールに反応しやすくするため、鈴入りの音が鳴るボールを使用する、ボールの大きさを変える等の工夫を行いました。



ゴロ卓球



指導団体の声

繰り返して行ううちに、力の調節ができるようになる、普段使わない方の手を動かす、リーチ範囲が広がるなどの変化や、頭をあげてボールを追ったり、体を起こしたり、前後左右に動こうとするなどバランス反応もみられるようになりました。

② 目に見える達成感で楽しみながら取り組む呼吸運動

神経・筋疾患の利用者も多いことから、肺炎予防を目的として、吹き矢を使って簡単にできる呼吸運動にも取り組みました。

<吹き矢>

- ・ スポンジに吸盤がついた市販のおもちゃの吹き矢を使いました。
- ・ 少し高め的位置に的を設定することで、自然に上体を起こし、顔を上げて息を吹くよう促しました。
- ・ 飛距離を計測することで、より遠くへ飛ばそうという意欲の向上や、「前よりできるようになった」という達成感に繋がりました。



吹き矢



施設職員の声

楽しみながら呼吸器の運動ができてよかったです。普段の活動でも「今日使う?」と吹き矢を自ら準備しようとする人がいる等、日常的な運動に取り組みやすくなっているように思います。

社会福祉法人福生市社会福祉協議会 生活介護事業所 はっぴい・れんげ園

- 施設利用者 障害種別・程度：主に身体と知的障害(重複障害)
車いす利用者：9人
- 参加人数：6人程度 ●サポート職員数：4人程度

③ ゲーム性のある種目に挑戦

ゴロ卓球や吹き矢を通して運動することに慣れてきたタイミングで、よりゲーム性があり、全員で楽しめる種目に取り組みました。

<ハンドサッカー>

- ・利用者からの希望でハンドサッカーに初挑戦しました。
- ・車いすの自走ができない方も、施設職員と協力しながら、パスやシュートの練習を行いました。

<福生市主催のパラスポーツ体験教室に参加>

- ・今後の継続的な運動機会の確保に向けて、福生市が定期的で開催するパラスポーツ体験教室に参加しました。
- ・会場にいる他の参加者と一緒に、慣れ親しんだボッチャや、初挑戦となるモルックを楽しみました。



ハンドサッカー



パラスポーツ体験教室でのモルック



施設職員の声

ハンドサッカーでは普段の活動と比べて明確な役割を持つことができたため、動きが増えたり楽しそうな声を出したりと意欲的に活動する人が多く見られました。パラスポーツ教室への参加後には、利用者から「また行きたい」という声があがっていました。

福祉施設からの声

活動の中から利用者の「できる」を発見

今回は当事業所の中で、身体障がい分野の利用者様が通うはっぴいが参加しました。

事業への参加を決めた理由は、利用者様に提供できるプログラムを増やすきっかけとなることが少しでも学べたら良いなという思いからでした。

初めのうちは慣れない活動に対してどのような反応があるか不安な点もありましたが、職員も一緒に楽しみながら取り組めるゲーム形式中心のプログラムを取り入れていただけたため、利用者様からは「楽しかった」「またやりたい」と好評でした。全体のプログラムをとおして、普段の活動だけでは気づくことが難しい利用者様の隠された力を発見することもできたため、今後の活動の幅を拓けることにつながる有意義な時間だったと思います。

指導団体からの声

参加できる運動が増えたことで、意欲や一体感にもプラスの効果

利用者様の身体機能に合わせた運動のやり方を職員様にアドバイスし、車いすでもできる安全で効果的な運動支援をしたことで運動のバリエーションを増やすことができました。また、体を動かす楽しさや意欲など、心理的效果も見られてとてもうれしく思います。障がいは様々でそれぞれ動かせる機能も違いますが、スポーツを通して障がいがある人もない人もお互いを理解し一緒に取り組むことで一体感が生まれ、社会性への効果も生まれたのではないかと思います。

(公益社団法人東京都理学療法士協会 障がい者の運動支援委員会 委員長 多賀 留美さん)

障害者スポーツ地域サポート事業

障害のある方が身近な地域で継続してスポーツを楽しむことができる環境づくりのため、(公社)東京都障害者スポーツ協会では以下の支援を行っています。

①環境整備支援事業

福祉施設等における障害のある方を対象とした運動教室や運動会等の実施に向けた相談や企画の提案等をお手伝いします。

②指導員等派遣事業

福祉施設等における障害のある方のスポーツ活動の実施にあたり、講師や運営スタッフ等の人材が必要な場合、パラスポーツ指導員等を派遣します。

※派遣に要する費用はかかりません。

③用具貸与事業

ボッチャや卓球バレー、ティーボールなど、障害者スポーツ用具を貸し出します。

※用具の運搬及びそれにかかる費用は借用者のご負担となります。

URL: <https://tsad-portal.com/tsad/powerup#powerup>



～ えらべる! かんたん! ～ 健康運動プログラム

障害のある方が自宅や福祉施設など身近な場所で、気軽に取り組める運動プログラムを動画で配信しています。それぞれの障害や動かせる身体の範囲にあわせた、部位別のプログラムを作成し、紹介しています。

また、Web ページには動画の運動プログラムを実施していただくにあたり、安全に指導が行えるようマニュアルも掲載しています。是非ご活用ください!

- ①有酸素運動 (立位) 【18分】
- ②有酸素運動 (座位) 【15分】
- ③座って行うストレッチ (下半身) 【12分】
- ④座って行うストレッチ (上半身) 【8分】
- ⑤立って行うストレッチ (全身) 【7分】
- ⑥座って行う運動 (上肢) 【6分】
- ⑦座って行う運動 (上半身) 【6分】
- ⑧座って行う運動 (下半身) 【6分】



URL: https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/health_mp_forthe-disabled.html



TOKYO 障スポ&サポート

施設の運動の時間やイベントなどでスポーツボランティアを募集したい時に情報を掲載することができます。パラスポーツ指導員の資格保有者やボランティアの活動に興味のある方が多く登録しています。また、「ボランティアにどのような役割をお願いできるのだろうか?」などの様々なお悩みにボランティアコーディネーターがお答えします。お気軽にご相談ください。

URL: <https://www.tokyo-ss.net/>



TOKYO パラスポーツ・ナビ

都内公共スポーツ施設のバリアフリー情報や、スポーツ体験・イベント教室の開催情報、地域のスポーツクラブや同好会の紹介をはじめ、パラスポーツに関する様々な情報を掲載しているポータルサイトです。

URL: <https://www.tokyo-parasports-navi.metro.tokyo.lg.jp/>



都立特別支援学校活用促進事業

障害のある方等が身近な地域でスポーツ活動を行えるよう、都立特別支援学校の体育館やグラウンドなどの施設を平日の夜や土日祝に貸出しています。また、土日を中心に障害の有無に関わらず参加できるパラスポーツやスポーツ・レクリエーションの体験教室などを開催しています。

URL: <https://www.tef.or.jp/business/school/index.html>



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

都内に2箇所ある都立の障害者スポーツセンターには、スポーツ支援員を配置し、利用される方が楽しく、安全に、快適にスポーツを行うことができる環境を整え、障害の種類や程度、目的に応じて支援を行っています。

また、年間をとおして様々な教室やイベントを行っており、福祉施設を対象としたオンライン教室や、センターを利用してどのような団体活動ができるか、具体的なスポーツ種目の実施方法や支援方法等をお伝えするオリエンテーション教室も実施しています。このほか、障害者スポーツに関わるご相談も受け付けています。

○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

URL: <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

URL: <https://tsad-portal.com/tamaspo>



指導団体名	連絡先		
特定非営利活動法人 アダプティブワールド	住 所	〒206-0811 東京都稲城市押立382-6	
	H P	https://adaptiveworld.org/	
	お問い合わせ	info@adaptiveworld.org	
一般社団法人 ULURA	住 所	〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1 筑波大学体育系澤江研究室内	
	H P	https://ulura.jimdofree.com/	
	お問い合わせ	fsponde.t@gmail.com	
特定非営利活動法人 SSAI協会	住 所	〒182-0026 東京都調布市小島町1-26-1	
	H P	https://ssaikyokai.studio.site/	
	E-mail	npo.ssaikyokai@gmail.com	
一般社団法人 こみゅステージ	住 所	〒171-0014 東京都豊島区池袋2-36-1 INFINITY IKEBUKURO 6F	
	H P	https://cmuspo-lab.cmu-holdings.co.jp/	
	お問い合わせ	https://cmuspo-lab.cmu-holdings.co.jp/contact/	
一般社団法人 こみゅと小平	H P	https://cmutokodaira.or.jp/	
	お問い合わせ	cmu.to.kodaira@gmail.com	
認定特定非営利活動法人 トラッソス	住 所	〒132-0021 東京都江戸川区中央4-20-18 米富ハイツ1F	
	H P	https://tracos.jp/	
	お問い合わせ	contact@tracos.jp	
公益社団法人 東京都理学療法士協会	住 所	〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-7 ヴェラハイツ代々木201号	
	H P	http://www.pttokyo.net/	
	お問い合わせ	tpta@eagle.ocn.ne.jp	

効果検証協力	連絡先		
公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会	住 所	〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階	
	H P	https://tsad-portal.com/tsad	
	お問い合わせ	https://tsad-portal.com/tsad/contact	

令和5年度 障害児・者の運動習慣定着支援事業 障害のある方の運動習慣定着に向けた取組事例集

令和6年3月発行

印刷番号 (4) 152

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
東京都庁第一本庁舎18階南側
Tel 03-5000-7242(直通)
<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/>



委託 / 株式会社 アール・ピー・アイ
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町二丁目38番
いちご九段ビル3階
Tel 03-5212-3411
<https://rpi.co.jp/>



令和5年度 障害児・者の運動習慣定着支援事業

障害のある方の 運動習慣定着に向けた取組事例集

～運動を通じた健康づくりや日常生活の充実を目指して～

