



目標に向かって!

動かす部分を工夫してみよう!

「バーチャルスポーツ」は障害の種別・程度に合わせて取り組むことができる運動です!

仲間との対戦で盛り上がりよう!

サポートしてくれる人と息を合わせて!



## はじめに

東京都は、障害のある人に多くの「できる」を体験していただけるよう、デジタル技術等を用いてスポーツへのアクセスを改善する取組を進めています。本書ではその取組の1つとして「バーチャルスポーツ」を紹介いたします。自宅などの身近な場所で、からだの状態に合わせて楽しめるバーチャルスポーツで、思い切り投げたり、汗をかくほど踊ったり、まわりの人と楽しんだり。運動が苦手でも楽しく体を動かして「笑顔になれる」という魅力を、「eスポーツ」「パラスポーツ」という言葉と織り交ぜて「Smileパラスポ」というタイトルに込めました。ぜひ体験してみてください。

# Contents

## 「バーチャルスポーツ」とは?

- 03-04. 「バーチャルスポーツ」ソフトの例
- 05. 「バーチャルスポーツ」はこんなところがおすすめ! 「バーチャルスポーツ」をはじめるには?
- 06. 「バーチャルスポーツ」体験者の声



## 知的障害編

- 07-08. 知的障害の人と「バーチャルスポーツ」
- 09-14. おすすめ種目のご紹介
  - ・フライングディスク[スポーツパーティー]
  - ・エクササイズ[うちトレ 最短4分 筋トレ&有酸素運動]
  - ・ダンス[HOP! STEP! DANCE!]
 [ジャストダンス 2025 エディション]

家庭用ゲーム機やスマホを使って簡単にスポーツに取り組めます!

本冊子の作成にあたり、バーチャルスポーツの体験・撮影にご協力くださった事業所の皆様

株式会社オープンハウス・オペレーションズ/国立大学法人筑波技術大学  
東京都チャレンジプラス TOPPAN 株式会社/社会福祉法人東京都手をつなぐ育成会 大田通勤寮/東京都七生福祉園  
社会福祉法人日本盲人社会福祉施設協議会 東京都視覚障害者生活支援センター  
社会福祉法人武蔵野会 小平福祉園/社会福祉法人友愛十字会 東京都聴覚障害者支援センター (敬称略・五十音順)

# 「バーチャルスポーツ」ソフトの例

令和7年1月1日現在の情報を掲載しています



## スポーツパーティー

フライングディスク (Frisbee®) / ゴルフ  
ビーチテニス / バスケットボール

パッケージ版    ダウンロード版

肢体不自由編 9~12ページ

知的障害編 9~10ページ

視覚・聴覚障害編 9~10ページ

事業所編 11ページ

発売日: 2018年11月15日

プレイ人数: 1人~4人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **2,780円** (税込)

© 2018 Ubisoft Entertainment. All Rights Reserved. Sports Party, Ubisoft and the Ubisoft logo are trademarks of Ubisoft Entertainment in the U.S. and/or other countries.



## みんなのカーリング

カーリング

パッケージ版    ダウンロード版

発売日: 2022年2月10日

プレイ人数: 1人~4人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **4,378円** (税込)

© Imagineer Co., Ltd.  
©2022 JAPAN CURLING ASSOCIATION.



## Fit Boxing Presents HOP! STEP! DANCE!

ダンス

パッケージ版    ダウンロード版

知的障害編 13~14ページ

視覚・聴覚障害編 13~14ページ

発売日: 2023年12月21日

プレイ人数: 1人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **5,800円** (税込)

© Imagineer Co., Ltd.



## ジャストダンス 2025エディション

ダンス

パッケージ版    ダウンロード版

知的障害編 14ページ

視覚・聴覚障害編 13~14ページ

Nintendo Switch・PlayStation5  
XBOX Series X/S

発売日: 2024年10月15日

プレイ人数: 1人~6人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **5,940円** (税込)

© 2024 Ubisoft Entertainment. All Rights Reserved. Just Dance, Ubisoft, and the Ubisoft logo are registered or unregistered trademarks of Ubisoft Entertainment in the US and/or other countries.



## あつまれ!ボウリング

ボウリング

ダウンロード版

事業所編 13ページ

ニンテンドーeショップにて配信中

「あつまれ!ボウリング」以外にも全4種類のゲームが1本で楽しめるパッケージ版『THE 体感!スポーツパック』にも収録

発売日: 2018年12月27日

プレイ人数: 1人~4人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **1,528円** (税込)

©OHRUSSIA Co.Ltd. ©D3 PUBLISHER



## Fit Boxing 3

-Yourパーソナルトレーナー-

ボクシングエクササイズ

パッケージ版    ダウンロード版

肢体不自由編 13~14ページ

視覚・聴覚障害編 11~12ページ

事業所編 12ページ

発売日: 2024年12月5日

プレイ人数: 1人~2人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **6,578円** (税込)

© Imagineer Co., Ltd.



## うごっこランドスポーツ

サッカー など

スマートフォンアプリ (iOS)

事業所編 14ページ

発売日: 2022年12月19日

プレイ人数: 1人 / 対象年齢: 3才~10才

買い切りアプリ: **300円**

© KidsStar, Inc.

いろいろなソフトでバーチャルスポーツにとり組めるんだね~  
どれもおもしろそう!  
やってみたい!



スマイルくん



## FiNC HOME FIT

フィットネス

パッケージ版    ダウンロード版

発売日: 2020年10月29日

プレイ人数: 1人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **6,050円** (税込)

©2020 Pocket  
©FiNC Technologies Inc.



## うちトレ

~[最短4分]筋トレ&有酸素運動~

エクササイズ

パッケージ版    ダウンロード版

知的障害編 11~12ページ

発売日: 2023年11月30日

プレイ人数: 1人 / 対象年齢: 全年齢

希望小売価格: **6,380円** (税込)

©2022 Pocket

ここでは、体を動かして遊ぶスポーツのゲーム=「バーチャルスポーツ」のソフトの一例を紹介しているよ。

障害の種別や程度に合わせて楽しめるソフトがたくさんあるんだよ。  
このほかにも自分のお気に入りを探してみよう!

## 「バーチャルスポーツ」はこんなところがおすすめ！

運動した方がいいとは思いますが、  
時間がなくて取り組めない…

サポートする人が  
まわりにいなくて、  
スポーツに取り組み  
づらい…

自分の障害の特性では、  
どんな運動ができるか  
わからない…

スポーツに対して  
こんなイメージは  
ありませんか？



バーチャルスポーツで解決！

## 「バーチャルスポーツ」をはじめるとは？



「バーチャルスポーツ」は家庭  
用ゲーム機とソフトを用意  
するだけでかんた  
んにはじめること  
ができるよ！



ソフトの一例は3ページへ



夢中になりすぎてケガをしない  
ように！準備運動もしっ  
かりやろう！



ゲームだからと油断せず  
に、こまめな水分補給も  
忘れずに！



事業所での導入に関して  
くわしくは統合版39ページへ

## 「バーチャルスポーツ」体験者の声

自分の家でゲーム機のできる  
ので日常生活にも取り入  
れやすそう！プレイしてい  
る時はとても爽快感を感じ  
ました。

映像や音声でのルール説  
明・動作のレクチャーが  
わかりやすく、ひとり  
でも運動に取り組めると思  
いました。



障害のあるなしを  
越えて色々な人と  
勝負できるのが楽  
しいです！

久しぶりに筋肉痛になり  
ました。思いのほか体を  
動かすので、運動不足の  
解消に良いですね。

現実ではできない  
スポーツを、ゲームを  
通して体験できて、  
うれしい気持ちに  
なりました。



# 知的障害の人と「バーチャルスポーツ」

## 挑戦したい人と支える人のためのバーチャルスポーツ

「ルールを覚えたり、動きを理解するのがむずかしい」「同時に複数の動きをするのが苦手」「運動でうまくできなかったことがない」と感じたりしていませんか？  
スポーツに挑戦するはじめての一歩としてもバーチャルスポーツはおすすめです。

## 遊びやすくする工夫は？

### ルールや操作が簡単なゲームからはじめてみよう！

素早い動きや反射神経が必要なものよりも、自分のペースで楽しめる種目や、失敗を気にせずに行ける音楽に合わせて体を動かすゲームなどがおすすめです。

- (例) ● フライングディスク 9ページ
- ダンス 13ページ



© 2018 Ubisoft Entertainment. All Rights Reserved. Sports Party. Ubisoft and the Ubisoft logo are trademarks of Ubisoft Entertainment in the U.S. and/or other countries.



### ルールや遊び方を工夫しよう！

ゴルフはカップに入るまで何打も打ち続ける競技ですが、例えば1打目だけをプレイして、飛距離をどれだけ伸ばせるか記録するのも良いかもしれません。ドライバーで遠くまでボールを飛ばす爽快感が手軽に味わえます。



### くり返しゃってみよう！

最初はうまくできなくても大丈夫です。ゲームだからこそ、できるようになるまで何度も繰り返しゃってみましょう。何回もやるうちにうまくできるようになると、達成感が生まれます。



### 時間が決まっているゲームからはじめてみよう！

ダンスやエクササイズのように取り組む時間が決まっているゲームからはじめてみましょう。失敗が少なくゴールが見えていると取り組みやすくなります。

## どんないいことがあるの？

「ゲームだから楽しそう」とバーチャルスポーツに取り組んだ結果、運動や実際のスポーツに興味を持ったり、誰かと一緒にからだを動かす喜びを感じる人もいました。

## バーチャルスポーツ体験者の声



日常にも取り入れて運動する頻度を増やしたいと思った。



みんなでからだを動かすのは素晴らしいことだと思った。

## サポートする方へ

ルールや操作方法の理解が難しい場合は、左ページにあるような工夫のほか、コントローラはサポートする側が操作し、本人にはその動きをマネしてもらったり、得意な操作があればその動きだけを繰り返し楽しんだりなど、遊び方を工夫することでバーチャルスポーツに取り組みやすくなります。

バーチャルスポーツにおいて、難しく感じる場面は人それぞれです。普段の生活やバーチャルスポーツに取り組む様子を見ながら、本人の楽しみや成功体験につながるゲームを一緒に探してみてください。

また、ボクシングエクササイズのようなタイミングをはかるゲームでは、周囲の声による合図も支えになります。



自宅や通い慣れた施設など、身近な屋内のスペースで取り組めるのもメリットだね。



ほかにも安全に取り組めるようなサポートも必要です。たとえば、夢中になって画面にぶつかってしまわないように、立つ位置にしるしをつけたり、モニター前に机をおくなどの工夫ができます。

# フライングディスク Flying Disc



## スポーツパーティー

最大4人で対戦可能  
点数を競い合うことができる



© 2018 Ubisoft Entertainment. All Rights Reserved. Sports Party, Ubisoft and the Ubisoft logo are trademarks of Ubisoft Entertainment in the U.S. and/or other countries.

## おすすめポイント!

### ターゲットモード



## 画面上のターゲットをねらおう!

フライングディスクを★マークの近くに投げられると得点が高くなる!  
途中で数字の書かれた風船を割ると、さらにポイントが入ります。

## 「ターゲットモード」のプレイ方法

- トップメニュー>スポーツをプレイ
- >Frisbee®>ターゲットモード
- >難易度を選択(イージー・ノーマル・ハード)
- >モーション



## 投げたい方向に腕を振るだけ!

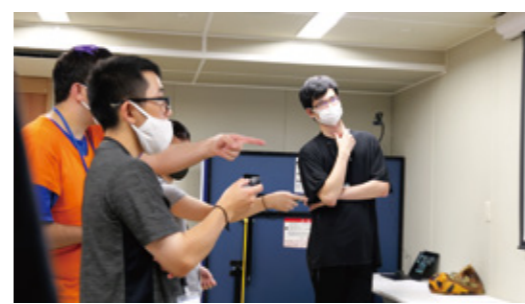
ターゲットをねらって、投げたい方向に腕を振って投げよう!  
強く振ると遠くに投げることができます。

「ターゲットモード」に慣れたら、「Frisbee® パーティーモード」にも挑戦してみよう!  
3カ所にランダムに出てくるターゲットを狙って、コントローラーの3つのボタンから投げたい方向を選んで腕を振るよ。

## Tips

### ゲーム内の自分はどれ!? ~アバターを確認してからスタート~

「Frisbee® パーティーモード」のように何人かで同時にプレイする場合、画面上にいるアバター(キャラクター)のうち、どれが自分なのかかわからなくなることがあります。ゲーム開始前のアバター選択画面で、自分がどれなのかを確認してからスタートすると、途中で混乱せずにプレイすることができます。



画面にいる自分のアバターを指をさして確認するとわかりやすいね!

アバターの着ている服やアクセサリを自由に選ぶこともできるよ!



ゲームのトップ画面の「カスタマイズ」から、アバターの見た目や服装を変更することができます。変更できるアイテムは、プレイを重ねて条件をクリアするたびに入手できます。



自分好みの衣装を増やすために何度もプレイしたくなるね!

# エクササイズ Exercise



**うちトレ**  
最短4分 筋トレ & 有酸素運動

筋トレやリズムフィットなどのエクササイズができる



©2022 Pocket

## おすすめポイント!



### インストラクターといっしょに!

画面内のインストラクターの動きや指示に合わせてからだを動かすだけで、簡単にトレーニングができます。

インストラクターの声や、画面下に表示される説明にも注目しながらやってみましょう。



まずは点数を気にせずに楽しく画面の動きをマネすることから始めてみよう!

### ゲームの難易度やスピードを調節しよう!

少し難しいと感じた場合でも、ゲームソフトによっては設定で難易度やプレイスピードを変更することができます。別ソフトの「Fit Boxing 3」には難易度設定の他、「スイートモード」が収録されており、インストラクターによるコメントがやさしくなります。(くわしくは統合版37ページ)



### 仲間と楽しくからだを動かそう!

ひとりが代表してコントローラを持ち、まわりの人とは同じ動きをする形で、同時に複数人で取り組むことができます。

音楽に合わせてからだを動かすプログラムであるという点も、より楽しく取り組めるおすすめポイントです。

## Tips

### 何のために運動するの? ～目的をもったメニュー選び～

「運動不足を解消したい」「からだを動かして気持ちをリフレッシュしたい」「ダイエットしたい」など、運動をする目的は人それぞれです。「うちトレ」には「カスタムコース」があり、自分の好みに合わせてプレイスタイルを選ぶことができます。



「プレイ時間」や「鍛えたい部位」からコースを選ぶことができます。



鍛えたい部位「上半身」「下半身」「全身」に合わせた、さまざまなトレーニングが用意されています。

## Column

### ゲームだからといって油断は禁物!? ～準備運動の必要性～



ゲームだからといって、ウォーミングアップなくいきなりはじめてしまうのは危険です。実際のスポーツに取り組む時と同様に、準備運動は欠かさずに念入りにやりましょう!

まずは自分の障害に合わせて無理なく体を動かすことが大切です。座ったままでも取り組める体操としては「ラジオ体操」もおすすめです!  
「うちトレ」には、ストレッチのプログラムも入っているので、運動の前後に取り入れてみましょう。



インストラクター  
理学療法士 小峰 丈明 さん  
(TEAM PTRD JAPAN®)

# ダンス Dance



## Fit Boxing Presents HOP! STEP! DANCE!

インストラクターの動きと指示に合わせて、簡単に楽しくダンスに取り組むことができます



© Imagineer Co., Ltd.

## おすすめポイント!



### インストラクターのマネをしよう!

画面内のインストラクターのお手本や指示に合わせてからだを動かすだけで、簡単にかっこいいダンスの動きを身につけることができます。



インストラクターが鏡に映った自分だと思ってマネすればいいだね!



最初はうまくできなくても、くり返しやってみるうちに少しずつうまくって踊るのが楽しくなるよ。短い時間でもつづけて取り組むのが大切だね!



### ひとりでも、仲間といっしょでも楽しい!

ひとりでコツコツと練習するのも、仲間といっしょに楽しくからだを動かすのも、どちらにも楽しさがあります。

ひとりが代表してコントローラを持ち、まわりの人は同じ動きをする形で、同時に複数人で取り組むことができます。

## おすすめは「レッスン」モード

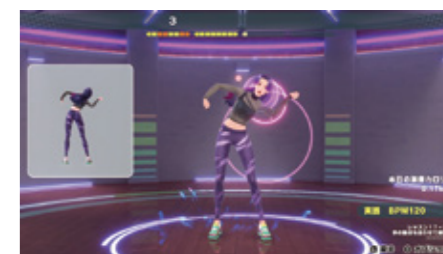
「HOP! STEP! DANCE!」には「レッスン」モードがあります。「ダウン」「アップ」「ウェーブ」などのダンスの基本的な動きを、カリキュラムをひとつずつこなして徐々に身につけることができます。



【ダウン】  
ひざを曲げてリズムをとる

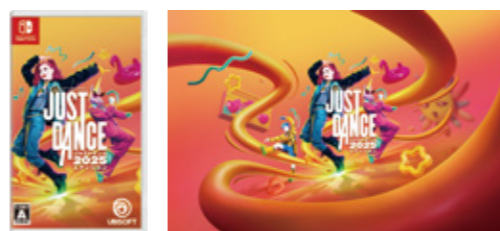


【アップ】  
ひざを伸ばしてリズムをとる



【ウェーブ】  
体を波のように動かす

## さらにレベルアップ!



### ジャストダンス2025エディション

誰でも楽しむやすいヒット曲や定番曲で複数人で一緒にダンスが楽しめる



© 2024 Ubisoft Entertainment. All Rights Reserved. Just Dance, Ubisoft, and the Ubisoft logo are registered or unregistered trademarks of Ubisoft Entertainment in the US and/or other countries.



### 曲に合わせて踊ろう!

「ジャストダンス2025エディション」には、ヒット曲や定番曲が40曲収録されています。「JUST DANCE+」というサービスに登録すると、定期的に追加される新しい楽曲もプレイできます。(有料・インターネット必須)



自分が知っている曲でノリノリになろう!



