

しょうがい ひと 障害のある人のための バーチャルスポーツことはじめ

スマイル

Smileパラスポ

み わたし 見つけよう、私らしいスポーツStyle



概要版

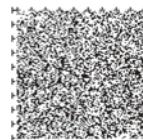
がいようばん



自宅など身近な場所で楽しめる
バーチャルスポーツ

しょうがい しゅべつ ていど あ 障害の種別・程度に合わせて
と く うんどう しょうがい 取り組める運動をご紹介します!

おんせいよ あ 音声読み上げ
はこちら



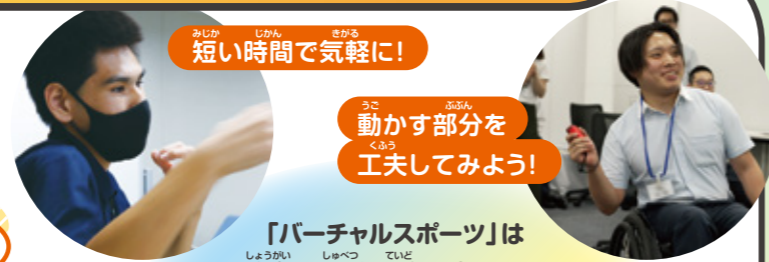
スポーツに対してこんなイメージはありませんか？

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…

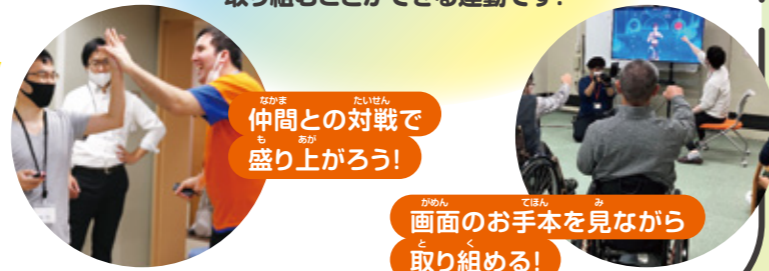
自分の障害の特性では、どんな運動ができるかわからない…

バーチャルスポーツで解決!



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!



画面のお手本を見ながら取り組める!

「バーチャルスポーツ」をはじめするには？



必要なもの

- 家庭用ゲーム機
- ゲームソフト
- モニター (家庭にあるテレビなど)

体験者の声



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。



現実ではできないスポーツをゲームを通じて体験できてうれしい気持ちになりました。

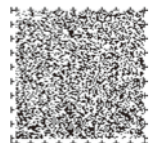
事業所での「バーチャルスポーツ」の導入

職場内でのコミュニケーションが活発に

参加者同士が以前よりも業務の合間にコミュニケーションを取りやすくなり、出勤率にも良い影響が出ていると感じます。

利用者の新たな一面を発見

バーチャルスポーツに取り組む様子を見て、利用者のこれまで知らなかった一面に触れ、事業所スタッフとして利用者への理解が一層深まりました。



東京都チャレンジプラス
TOPPAN 株式会社
障害者職業生活相談員 牛田 弘 さん



社会福祉法人 武蔵野会
小平福祉園
主任 樋野 真由美 さん

こんな種目があります

フライングディスク

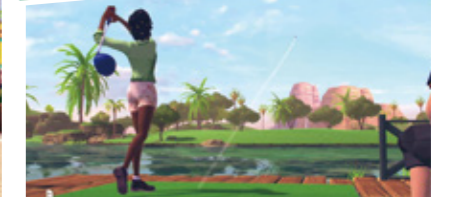


スポーツパーティー

ビーチテニス



ゴルフ



© 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.

エクササイズ



うちトレ
【最短4分】筋トレ&有酸素運動
©2022 Pocket

ボクシングエクササイズ



Fit Boxing 3
-Your パーソナルトレーナー-
© Imagineer Co., Ltd.

ダンス



Fit Boxing Presents
HOP! STEP! DANCE!
© Imagineer Co., Ltd.

こんなところがおすすめ

座ったままでもできる

立ってプレイするのがむずかしかったり、車椅子を利用している場合でもできる種目があります。また、両手での操作が難しい場合にも工夫や設定次第でできる種目もあります。



© Imagineer Co., Ltd.

自分のペースで取り組める

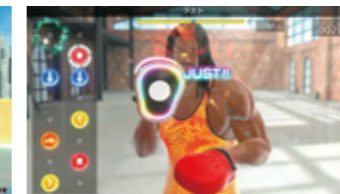
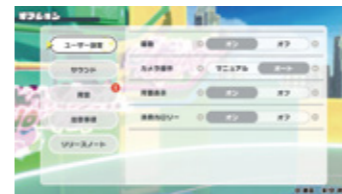
素早い動きや反射神経が必要なものだけでなく、フライングディスクなど自分のペースで楽しめる種目や、ダンスのように失敗を気にせず楽しめるものがあります。



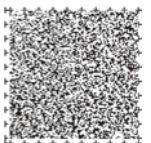
© 2018 Ubisoft Entertainment. All Rights Reserved. Sports Party, Ubisoft and the Ubisoft logo are trademarks of Ubisoft Entertainment in the U.S. and/or other countries.

字幕や音声の情報保障

ゲームソフトによっては、操作や動きについて字幕や音声で教えてくれるものがあります。またタイミングに合わせて体を動かすソフトには、コントローラの振動をヒントにできるものもあり、さまざまな方法で情報を得ることができます。



© Imagineer Co., Ltd.



くわ いか どうが しょうがい
詳しくは以下の動画・パンフレットで紹介しています



スマイル
Smileパラスポ



じぎょうしょへん
事業所編
しょうがい ひと
障害のある人と
支える人のためのバーチャルスポーツ



したいふじゆうへん
肢体不自由編



ちてきしょうがいへん
知的障害編



しかくしょうがい ちょうかくしょうがいへん
視覚障害・聴覚障害編



しょうがい ひと
障害のある人のためのバーチャルスポーツことはじめ
Smileパラスポ
~みつけよう、私らしいスポーツStyle~

2025年3月発行

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8-1

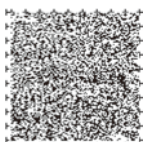
電話 03-5320-6286

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/>

協力 一般社団法人 東京都作業療法士会
公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会
公益社団法人 東京都理学療法士協会
TEAM PTRD JAPAN®

編集 株式会社TBSスパークル

 東京都



ちょうかくしょうがい せざい しょうがいしゅべつ ひと
重複障害や、ここに記載のない障害種別の人には、バーチャルスポーツを
楽しむ際の情報が幅広く盛り込まれた「統合版」パンフレットがおすすめです

