

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

見つけよう、私らしいスポーツStyle



自宅など身近な場所で楽しめる  
バーチャルスポーツ

障害の種別・程度に合わせて  
取り組める運動をご紹介します!

## 事業所編

障害のある人と  
支える人のための  
バーチャルスポーツ

ちくひょう  
目標に向かって!



うご  
動かす部分を  
くふう  
工夫してみよう!



「バーチャルスポーツ」は  
しょうがい  
障害の種別・程度に合わせて  
ていど  
取り組むことができる運動です!



なかも  
仲間との対戦で  
たいせん  
盛り上がりよう!



ひと  
サポートしてくれる人と  
いき  
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」をはじめするには？
- 06. 「バーチャルスポーツ」体験者の声



## 事業所編

- 07-08. 事業所での「バーチャルスポーツ」の導入
- 09-10. 「バーチャルスポーツ」を体験した事業所職員の声
- 11-14. おすすめ種目のご紹介
  - ・ビーチテニス[スポーツパーティー]
  - ・ボクシングエクササイズ[Fit Boxing 3]
  - ・ボウリング[あつまれ！ボウリング]
  - ・サッカー[うごっこランドスポーツ]

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みます！

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



## 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

- したいふじゆうへん  
肢体不自由編 9~12ページ
- ちてきしょうがいへん  
知的障害編 9~10ページ
- しかく・ちょうかくしょうがいへん  
視覚・聴覚障害編 9~10ページ
- じぎょうしょへん  
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.



## あつまれ! 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

- したいふじゆうへん  
肢体不自由編 13~14ページ
- しかく・ちょうかくしょうがいへん  
視覚・聴覚障害編 11~12ページ
- じぎょうしょへん  
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.



## 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

ちてきしょうがいへん  
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



# 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

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.



# 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

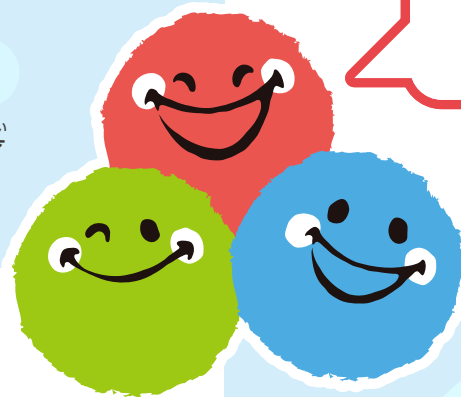
発売日：2022年12月19日

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  
取り組めるんだね~  
どれもおもしろそう！  
やってみたい！



スマイルくん

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！準備運動もしつ  
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7ページへ

# 「バーチャルスポーツ」体験者の声

たいげんしゃ

こえ

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  
も運動に取り組みると思  
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。



## 事業所での「バーチャルスポーツ」の導入

バーチャルスポーツは、家庭用ゲーム機やスマートフォンなどを使って個人で取り組むだけでなく、福祉施設や企業といった障害のある人の居場所で、集団で取り組むことでもたくさんの効果があります。



### さまざまな活動の選択肢のひとつに

障害福祉サービス事業所での健康増進のための運動プログラムとして、施設でのレクリエーションやサークル活動として、企業でのコミュニケーションツールとして。市販されているゲーム機やソフトを揃えれば、事業所の活動のひとつとしてバーチャルスポーツを手軽に導入することができます。



**企業内での実施例**  
所要時間：1時間程度  
参加人数：約5名

### 交流機会の創出、業務の合間のリフレッシュに

実際のスポーツと同様に、バーチャルスポーツでもプレイヤー同士のコミュニケーションの増加が期待できます。同じチームで協力したり、対戦する中で自然と会話が弾みます。



#### バーチャルスポーツ体験者の声



バーチャルスポーツを通して、知り合いと一緒にからだを動かすことの楽しさを知りました。

20代／精神障害

普段は関わりが少ない人でもバーチャルスポーツを通して意外な一面を知ることができるかもしれないよね。





## 普段の生活ではできないスポーツ体験

リアルなスポーツとは異なり、手軽に様々な種目に取り組めるのもバーチャルスポーツのメリット。好きなスポーツややってみたい種目を聞いて取り入れることで、興味関心を持ってもらいやすくなります。

### 50代 知的障害・視覚障害



ゴルフがやってみたくて  
バーチャルスポーツではじめて  
挑戦したんだって！



普段から自主的に実際のスポーツに取り組んでいる方も、バーチャルスポーツを通して知らなかった種目の魅力や仲間と協力・対戦する楽しさなどに気づくことができます。日頃の運動量よりは少ないがリフレッシュ効果がある、ゲームとはいえ負けた時はやっぱり悔しく、勝つために頑張ろうという気持ちが芽生えるなど、バーチャルスポーツが心身ともに影響を与えたことが、参加者のコメントからもわかります。

## 導入するメリットはほかにも



事業所で「バーチャルスポーツ」に取り組む  
メリットがたくさんあることがわかったよ！

実際に体験した事業所から  
こんなコメントもあったよ！



運動の指導ができるスタッフは限られているが、バーチャルスポーツでは画面内のインストラクターがお手本を見せてくれるのでスタッフの負担が軽減できます。

施設で行うプログラムは限られていてマンネリ化しがちだが、バーチャルスポーツはいろいろなソフト・種目があって、飽きずに取り組むことができます。



企業では、障害のない社員と障害のある社員との  
コミュニケーションツールにもなります。

他にも、実際に導入してみて気づく  
事業所にとってのメリットがありそうだね！



## バーチャルスポーツを体験した事業所職員の声

複数の事業所（自立訓練などの障害福祉サービス事業所、企業の障害者雇用部門など）でバーチャルスポーツを導入した際の事業所の職員の方からのコメントを紹介します。

### 抵抗なくスポーツ・運動に取り組める

やったことがないスポーツに対する抵抗感や、運動ができる場所への移動など、運動に取り組むこと自体にハードルがありますが、バーチャルスポーツは事業所内のできるので、運動に対するハードルが下がると思います。

社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会  
大田通勤寮 社会福祉士  
黒沢 昌宏 さん



### 日常生活にもたらした変化

集団でバーチャルスポーツに取り組む中で、日常生活でも周囲に順番を守るよう声掛けする様子が見られるなど、日頃の生活態度にも良い変化がありました。

社会福祉法人 東京都社会福祉事業団  
東京都七生福祉園 児童支援部門  
中美 大輔 さん



### 職場内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る様子が見られたり、出勤率にも良い影響が出ていると感じます。

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



## 利用者の新たな一面を発見



テニスラケットやゴルフクラブの形をしたアタッチメントを使うことで、実際のスポーツに近い認識でからだを動かせると思いました。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。

社会福祉法人 武蔵野会  
小平福祉園 主任  
樋野 真由美 さん



## 社内レクリエーションがより充実



社内で普段からレクリエーションを行ったりしていますが、バーチャルスポーツのようにゲームごとに難しさがあるというのはいい意味で刺激になります。操作やタイミングのつかみ方など、ある程度の難しさがあった方が、「次はうまくやりたい」「悔しい」と感じてもらえると思いました。

株式会社オープンハウス・オペレーションズ  
オペレーションセンター サポートG 係長  
塩田 大樹 さん



他にもこんなコメントがあったよ

参加者が主体となってメニューを考えたり、進行を担当する試みをしたところ、施設での他の活動においても積極的に役割をかって出るようになりました。



サポートが必要な部分もあるけど工夫次第で障害のある人たちが自分たちで取り組むこともできるんだ！

どんな工夫やサポートができそうか次のページ以降で紹介しているよ！



# ビーチテニス Beach Tennis



## スポーツパーティー

最大4人で対戦可能  
簡単な操作で  
必殺技(パワーショット)  
が繰り出せる!



© 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!

1対1やダブルスで対戦ができます。  
同時に4人までプレイすることができるため、  
複数人でバーチャルスポーツに取り組む際の飽  
きさせない工夫と  
しても有効です。



みなさんが慣れてきたら、総当たり戦やトーナメント  
戦を開催して、点数を競い合う機会をつくることもお  
すすめです。チームメイトと協力する楽しさ、勝った  
時の喜び、負けた時の悔  
しさなど、勝負を通して  
このような様々な感情を  
得られるのもバーチャル  
スポーツの醍醐味です。



## Column

### 楽しみ方はひとそれぞれ～見るのもスポーツ～

複数人で取り組む際、なかには「自分はプレイせ  
ずに見るだけで良い」という人もいます。プレイヤーを応援したり、他の人のプレイを  
見て戦術などを学んだり…

まずはその場の雰囲気を楽しみたいという人も  
います。

最初は見るだけでも、徐々に自分もやってみ  
たいと思うようになり、プレイヤーとしてバー  
チャルスポーツに参加するようになる人もいる  
のではないのでしょうか。



# ボクシングエクササイズ Boxing Exercise



## Fit Boxing 3

リズムゲーム感覚でパンチを打ち分けるボクシングエクササイズゲーム



© Imagineer Co., Ltd.

## おすすめポイント！

座ったままできる「チェアフィット」や、見えづらかったり聞こえづらかったりする人の為のアシスト機能があり、障害種別関係なく取り組みやすいソフトです。

また、本来はひとりで取り組むソフトですが、集団で行う際にはひとりが代表してコントローラを持ち、周りの参加者は同じ動きをマネすることで、複数人同時に行うことができます。



## おすすめプログラム



### 【まずはこれから！】ストレートコンビ 1

ストレートとジャブの2種類のパンチでかんたんにボクシングエクササイズができるプログラムです。リズムに合わせてタイミングをつかむところからはじめてみましょう！

### 【準備運動に！】ビフォーストレッチ

「Fit Boxing」にはビフォーストレッチモードが収録されています。ゲームとはいえ準備運動は大切です。他のソフトに取り組む際にも準備運動として活用することができます。

# ボウリング **Bowling**



## あつまれ!ボウリング

最大4人で対戦可能  
コントローラを振るだけ  
で本格的なボウリングが  
できる



©OHRUSSIA Co.Ltd. ©D3 PUBLISHER

## おすすめポイント!



通常の「10ピン」のほかにも、「キャンドルピン」「ダックピン」などの世界のさまざまなプレイスタイルが収録されています。ミニゲームもあり、複数人でワイワイ盛り上がることができます。



画面を2分割、ガターなしなど、プレイヤーの習熟度に合わせて設定が可能です。

## Column

### 自分のタイミングで取り組める種目選び

テニスやボクシングエクササイズのような画面上の動きに反応してアクションしなければならない種目は、タイミングをつかむ難しさがあります。

ボウリングやゴルフ、フライングディスクのようにプレイヤーの動きが主導で取り組めるソフトは、タイミングをつかむのが難しい人でも比較的簡単にはじめることができます。



# サッカー Soccer



## うごっこランド スポーツ

スマートフォンでプレイ  
できるゲーム  
カメラで認識したプレイ  
ヤーの動きがゲーム上で  
表現される



© KidsStar, Inc.

## おすすめポイント！



コントローラが必要ないため、うまくコントローラ  
が握れなかったり、ボタン操作が難しい場合でも気  
軽にプレイすることができます。  
スマートフォン用のアプリなので、ゲーム機が不要  
で手軽に導入できるのもメリットです。



スマートフォンの画面では小さくて見づらいことが  
あります。  
モニターに投影することで、大きな画面に映るプレ  
イヤー自身を認識しやすくなります。

## Column

### 定期イベントとしての「バーチャルスポーツ」

「運動をしたい」「ゲームだからやってみたい」と同様に、「何かイベントをやりたいだから参加してみよう」というきっかけでバーチャルスポーツに取り組んでみようと思う方も少なくありません。週に1回決まった時間に実施するなど、定期イベントを事業所で設定することで、継続して参加する人や盛り上がる様子を見て参加してみようと思う人も増えていきます。

特例子会社などの企業では、障害のない社員と障害のある社員との交流機会の創出にも活用できます。



かいせつどうが あんない  
解説動画・パンフレットのご案内



スマイル  
Smileパラスポ



じぎょうしょへん ほんしょ  
事業所編(本書)  
しょうがい ひと  
障害のある人と  
ささ ひと  
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、わたし私らしいスポーツ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

ちょうふくしょうがい さい しょうがいしゅつ 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  
たの さい しょうほう ははひる ち  
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

