

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



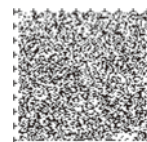
自宅など身近な場所で楽しめる  
バーチャルスポーツ



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!

視覚障害・  
聴覚障害編

音声読み上げはこちら



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



### 視覚障害・聴覚障害編

- 07-08. 視覚障害・聴覚障害の人と「バーチャルスポーツ」
- 09-14. おすすめ種目のご紹介
  - ・ビーチテニス[スポーツパーティー]
  - ・バスケットボール[スポーツパーティー]
  - ・ボクシングエクササイズ[Fit Boxing 3]
  - ・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



## 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  
たの  
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。



## 視覚障害・聴覚障害の人と「バーチャルスポーツ」

見えづらかったり聞こえづらかったりすることで、スポーツは難しいと感じたことはありませんか？

バーチャルスポーツには、視覚障害や聴覚障害の人が取り組みやすくなるさまざまな機能や設定があります。必要に応じてまわりにサポートしてもらいながら、楽しく運動に取り組むことができます。

### 遊びやすくする工夫は？

#### ゲームにあるサポート機能を活用しよう！

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。またタイミングを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られます。



© Imagineer Co., Ltd.

- 「Fit Boxing 3」ボクシングエクササイズ 11ページ
- 「HOP! STEP! DANCE!」ダンス 13ページ

### どんないいことがあるの？

#### バーチャルスポーツ体験者の声

もともとからだを動かすことや、スポーツでも特に球技が好きだから、バーチャルスポーツで周囲にサポートしてもらいながら擬似的に体験できてよかった。(視覚障害)



例えば実際にテニスをプレイするとなった時に、音を頼りにして仲間の動きを把握するのは難しい。でも、ゲーム画面上のアバターで仲間の動きがわかるから協力しやすいと思った。(聴覚障害)



「バーチャルスポーツ」は自宅など屋内の安全な環境で取り組めるから、視覚障害や聴覚障害のある人も安心して気軽にはじめられるよね。

「スポーツは楽しい」「からだを動かすのは気持ちがいい」「自分ってこういう動きができたんだ」という新しい発見ができそう！



### サポートする方へ

左ページでも紹介したように、バーチャルスポーツにはソフト側にもさまざまな情報保障の機能・設定が盛り込まれています。それでも、初めてバーチャルスポーツをする際には機材の設置やソフト選び、操作方法やルールの習熟などが障壁となります。視覚障害や聴覚障害のある人を支えるみなさんの手助けがあると、よりバーチャルスポーツに取り組みやすくなります。



#### メニュー選びのフォロー

どのソフト・種目をやってみたいか、見えづらかったり聞こえづらい中で、それに取り組むためにはどんな“ヒント”がありそうか。そして、タイミングを合図するなどのどんなサポートが必要かを一緒に考えてみましょう。



#### 視覚障害の人の“ヒント”

▶ゲーム内の音を手がかりにしよう

- バasketボール 10ページ

ボールを受け取った時の音をヒントに、次のシュートを打つ動作のタイミングをつかもう！



#### 聴覚障害の人の“ヒント”

▶画面のキャラクターの動きをマネしよう

- ボクシングエクササイズ 11ページ

インストラクターの動きをマネしてパンチ！

- ダンス 13ページ

振り付けをマネして楽しくダンス！



© Imagineer Co., Ltd.

# 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!

### 視覚障害の人



プレイヤーの移動は自動なのでサーブ以外はコントロールを振るだけでプレイできます。ボールを打つ音でタイミングを計って打ち返そう。

### 聴覚障害の人



ボールの軌道をよく見て返球のタイミングを掴むのがコツ。ボールが高い位置にあるうちに、気持ち早めに振ってみよう!

### 「ビーチテニス」のプレイ方法

タイトル画面でL Rボタン同時押し>ビーチテニス(上から2番目)を選択>1vs1 又は 2vs2 を選択  
>難易度を選択(1番上のイージーがおすすめ)>モーション(1番上)を選択>キャラクターや利き手を選択  
>縦持ちにしてAボタンでゲーム開始

## Tips

### パワーショットで一発逆転

プレイを続け、ゲージが一杯になった時だけZL又はZRボタンで打てるのがパワーショット。ゲージが溜まると炎のエフェクトや「パワーショット、チャージ完了!」などの音声で合図が出ます。ここぞという場面で使って試合を有利に進めましょう!



# バスケットボール Basketball



## スポーツパーティー

最大4人で対戦可能  
決められた時間内で  
シュートを決めた回数  
を競う「3ポイントコン  
テスト」がおすすめ



© 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!

必要なアクションは「両手を抱えるようにしてボールを受け取る」「片手を高く掲げてシュートを打つ」の2つだけ!

### 「3ポイントコンテスト」のプレイ方法

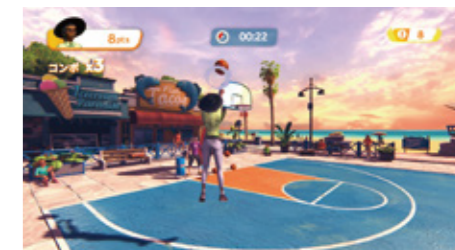
トップメニュー>スポーツをプレイ  
>バスケットボール  
>3ポイントコンテスト  
>モーション

### 視覚障害の人



ボールを受け取った時の音をヒントにシュートのタイミングをつかもう!

### 聴覚障害の人



ボールを受けとって投げる、この2つの動きを画面のアバターの動きに合わせてやってみよう。

## Column

### これはご飯何杯分の運動? ~消費カロリーを意識した運動への取り組み方~



「Fit Boxing 3」などのエクササイズソフトでは、取り組んだ運動内容に基づき、推定消費カロリーが表示されます。しかし、消費カロリーを数字だけで見ると、具体的にどの程度の運動量なのかイメージしづらいことがありますよね。そこで参考になるのが、「ご飯1杯分のカロリー」と比較する方法です。例えば、ご飯1杯(約150g)は約234kcalです。この基準を活用することで、運動による消費カロリーがどれくらいの食事に相当するのかを直感的に把握しやすくなります。



© Imagineer Co., Ltd.

(参考)文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_01110.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html)  
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

# 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!

### 視覚障害の人

コントローラの振動やインストラクターの声がヒント



パンチするタイミングでコントローラが振動します。どの種類のパンチか、何回つづけて打つのかなど情報は、ゲーム内のインストラクターの声やパンチが決まった時の効果音で把握できます。

### 聴覚障害の人

画面上を流れるアイコンに注目



画面上に流れるアイコンを見ながら、パンチのタイミングをつかみましょう。からだを前後に動かしてリズムをとるときも、画面上の足型のマークに注目してみましょう。

## おすすめプログラム

### ミット打ち

インストラクターが相手役となり、自分のタイミングで取り組むことができます。パンチするタイミングでコントローラが振動するため、特に視覚に障害のある人におすすめです。

### 「ミット打ち」のプレイ方法

トップメニュー>フリー>ミット >メニューを選択(初級ミット・中級ミット・上級ミット)



## Tips

### つづけることでいいこといっぱい!?

～継続をサポートする「アチーブメント」機能の活用～

「Fit Boxing 3」には、日々の運動の履歴を記録したり、目標達成に対して報酬がもらえるアチーブメント機能があります。

これらはプレイヤーのモチベーションを高め、運動習慣の定着にもつながります。



## アチーブメント機能があるソフトの例



スポーツパーティー



ジャストダンス



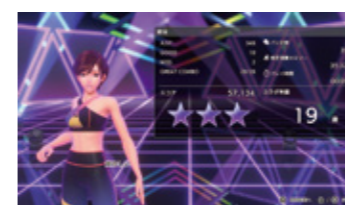
Fit Boxing 3



HOP! STEP! DANCE!



うちトレ



© Imagineer Co., Ltd.



© Imagineer Co., Ltd.



©2022 Pocket

## 運動習慣の定着

定期的にバーチャルスポーツを体験する中で、実際の運動にも関心を持ち実践した人がいました。

仕事から自宅に帰る際に、自宅の最寄駅のひとつ手前の駅で電車を降りて、ひと駅分歩いて帰るようになりました。

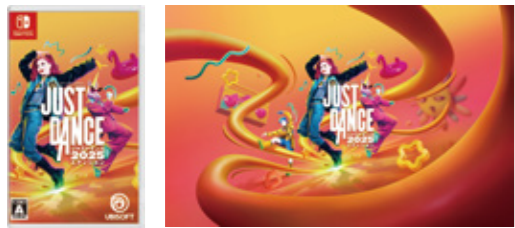




**Fit Boxing Presents HOP! STEP! DANCE!**  
 インストラクターの動きと指示に合わせて、簡単に楽しくダンスに取り組むことができる



© Imagineer Co., Ltd.



**ジャストダンス2025エディション**  
 誰でも楽しみ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.

## おすすめポイント!



画面上のインストラクターが鏡に映った自分だと思えば、かんたんに取り組めそうだね!

## 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動き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。

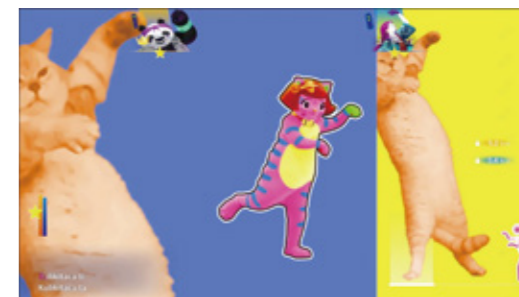
## Tips 音がなくても画面から感じる“楽しさ”

音楽に合わせて楽しむダンスゲームやリズムゲームは聴覚障害があると難しいと思うかもしれませんが、しかし、バーチャルスポーツを体験した人の多くは、画面上のインストラクターの動きを真似しながら、楽しそうにリズムに乗ったり踊ったりしていました。



とても楽しそうに踊っているね!

画面演出がリズムカルでにぎやかだから自然と楽しく踊れちゃうのかもしれないね



まわりの人が手拍子でリズムを教えてあげるのもいいよね

ダンスの振りを完璧にやる必要はなくてとにかく楽しく体を動かすことが大切だね





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  
**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                      ほんしょ  
**視覚障害・聴覚障害編(本書)**



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**

ちょうふくしょうがい                      きさい                      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

