

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!

肢体不自由編

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!



なかま 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



## 肢体不自由編

- 07-08. 肢体不自由の人と「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]
  - ・ビーチテニス[スポーツパーティー]
  - ・ゴルフ[スポーツパーティー]
  - ・ボクシングエクササイズ[Fit Boxing 3]

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

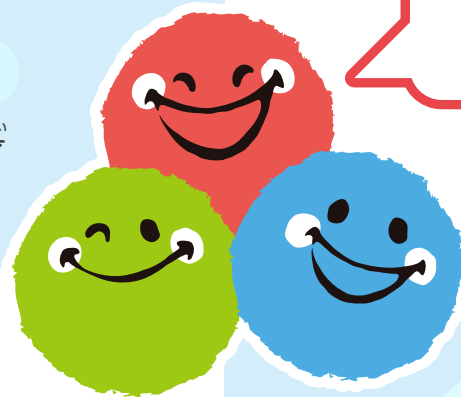
発売日：2022年12月19日

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！

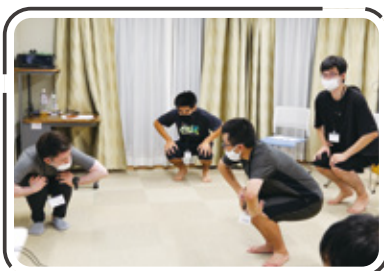
# 「バーチャルスポーツ」をはじめるとは？



「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 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。



## 肢体不自由の人と「バーチャルスポーツ」

### 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てもできる種目があります。



### 片手でもできる！

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があります。



### 遊びやすくする工夫は？

手先が思うように動かず、コントローラが握りづらい場合は、市販されているアタッチメントにコントローラを取り付けたり、ゴムバンドで固定したりしてプレイしてみましょう。

その際にアタッチメント自体がどこかへ飛んで行かないように必ずストラップを装着しましょう。



※各ゲーム機、ゲームソフトの公式グッズ、付属品ではありません。

### 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

現実ではできないスポーツを、ゲームを通して体験することができてうれしい気持ちになった。また、昔やっていた車いすバスケットにまた挑戦したくなった。



テニスラケットやゴルフクラブを振る動きなど、普段動かさない筋肉を意識的に使うのがとても良かった。





## サポートする方へ

個人によって、可動域や身体機能は大きく異なります。まずは動かしやすい部位を使った簡単な動作のゲームからチャレンジするのも一つです。

本人の「やってみたい」を大切に、どのような工夫をすればそのゲームができるかを考えてみましょう。プレイ中の姿勢や、コントローラの持ち方やボタン操作の工夫、ゲームのオプション設定などを行うことでいろいろなゲームができます。



自分だけでできないことは  
まわりにサポートしてもらおう！

ケガや事故にならないように  
こんなことに気を付けよう！



## 注意しよう！

### 車椅子のブレーキをかける



車椅子を利用する人が夢中になってからだを動かしていると、誤って転倒したり、車椅子から転落してしまう恐れがありますので、ブレーキをかけてから取り組みましょう。

### かかりつけ医などへ相談



バーチャルスポーツが体への過度な負担となってしまうよう、かかりつけの医師や身近にいる専門家（作業療法士・理学療法士など）に相談しながら取り組んでみてください。

# 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！



片手で  
プレイできる！



座ったまま  
プレイできる！



片手で投げるのは  
操作も簡単そうだね！



座った状態でも投げる事が  
できるんだ！

画面上のターゲットを狙って  
コントローラを振るだけで  
投げられるんだよ



立ってプレイするのが  
不安な人も安心だね！



### 「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

コントローラをうまく握れない  
場合は、写真のようなバンドも  
使ってみよう！



※各ゲーム機、ゲームソフトの公式グッズ、付属品ではありません。



# ビーチテニス **Beach Tennis**



**スポーツパーティー**  
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！



**片手を  
振るだけ！**



**チーム戦で  
盛り上がりよう！**



## 体験者の声

最初はタイミングをつかむのが少し難しかったのですが、慣れてくるとラリーが続くようになりました！ボールが空中にあるうちに、早めにコントローラを振るのが打ち返すコツです。



プレイヤーの移動は自動だから、片手でコントローラを振るだけでビーチテニスが簡単に楽しめるんだね！

かんたんな操作で打てるパワーショットがカッコいい！



ペアを組んだり対戦したり、複数人でプレイするのも盛り上がるよ！

## 「ビーチテニス」のプレイ方法

トップメニュー>スポーツをプレイ>  
ビーチテニス>チャレンジを選択(1vs1・2vs2)  
>難易度を選択(イージー・ノーマル・ハード)  
>モーション

コントローラを持っている腕を大きく動かしたり、早く動かしたりすると、より効果的な腕まわりの運動になるね！





# ゴルフ **Golf**



## スポーツパーティー

最大4人で対戦可能  
3～6ホールのコースが  
選べる



© 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！



コントローラを振るだけで  
ゴルフのスイングが  
簡単にできる！



大きく振ると  
より遠くに飛ぶよ！



実際のゴルフとは違って  
座ったままでもできるね！



思い切り振ってボールが  
飛んでいくと気持ちいいね！

カップまでの距離に合わせて  
自動でクラブを選んでくれるから  
操作も簡単だよ！



大きく振り上げるのが難しい時は  
手首を早く動かすことでも遠くに  
飛ばせるよ！



## 「ゴルフ」のプレイ方法

トップメニュー>スポーツをプレイ>ゴルフ  
>コースを選択(3ホール・6ホール・9ホール)  
>モーション

ゴルフクラブの形をしたアタッチ  
メントを使うと、よりリアルなゴル  
フ体験ができるよ！



※各ゲーム機、ゲームソフトの公式グッズ、付属品ではありません。

## Column

### 注意しよう！ ～周囲の人やモノとの衝突～

夢中になって取り組んでいると、思いがけず自分の周囲の人やモノとぶつかってしまうことがあります。ケガを防止するためにも、複数人でプレイするときはお互いにぶつからない程度の距離を取るなど、十分に注意してからはじめましょう。



## Tips

### つづけることが大切！？ ～スコアアップをめざすおもしろさ～

ゴルフは他の人とスコアを競う楽しさと、自分のハイスコアを更新する楽しさの両方があります。ひとりでコツコツとプレイして上達していくことに楽しさを感じている人もいます。



最初はうまくいなくても  
つづけることで上達していくよね！



つづけるモチベーションに  
なりそうだね！

ゴルフはスコアが出るから  
上達具合がわかりやすいよ！





# 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！



豊富なメニューから  
カスタマイズできる！



座ったままできる  
「チェアフィット」



メニューがたくさん  
選べるんだね！

座ったままできるモードが  
ゲームに収録されているんだね！



パンチの種類やプレイ時間のちがうメニューが  
たくさん収録されているんだ！

### 「チェアフィット」のプレイ方法

トップメニュー>フリー  
>チェアフィット  
>メニューを選択(難易度・時間)

### ギアでグリップ力がアップ！

写真のようなグリップを装着すると  
コントローラが握りやすくなるよ！





## おすすめプログラムとゲーム設定



### 【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！



### 「アクション補助」を活用

コースによっては、「ダッキング」「ウィーピング」「スウェーバック」といった腕以外のからだの動きが必要になる場合があります。あらかじめ設定から自動判定をオンにすることで、座ったままでも無理なくプレイできます。

## Column

# 自分のからだの変化にかんたんに気づく方法!?

## ～ とうこつどうみゃく 橈骨動脈を使った脈拍測定と運動強度の目安～

運動したすぐあとに、手首の親指側を通る橈骨動脈（とうこつどうみゃく）に人差し指、中指、薬指の3本を並べて軽く当て、脈拍を測定します。脈拍数を1分間そのまま数えてもよいですが、簡略化したい場合は15秒間の脈拍数を数え、それを4倍することで1分間の脈拍数を算出することができます。脈拍数と運動強度の感じ方の関係は、年代別に以下の目安で表されます。ただし、服用している薬の種類や、脊髄損傷による交感神経機能の障害等によっては、心拍数が運動強度の指標とならない場合もあります。



強度の感じ方 (Borg Scale)	1分間当たりの脈拍数の目安(拍/分)				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
きつい～かなりきつい※	135	145	150	165	170
ややきつい	125	135	140	145	150
楽である	120	125	130	135	135

※生活習慣病患者等である場合は、この強度の身体活動は避けた方が良いとされる。



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

(参考)

- 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書(平成 25 年 3 月)  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>
- 平成 24 年度障害者総合福祉推進事業「障害者に対するフィットネスプログラムの標準化に関する調査について」事業結果報告書  
(平成 25 年 3 月、公益社団法人日本フィットネス協会)  
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihoukenfukushibu/h24\\_seikabutsu-06.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihoukenfukushibu/h24_seikabutsu-06.pdf)

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  
障害のある人と  
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(本書)



ちてきしょうがいへん  
知的障害編



しかくしょうがい  
視覚障害・聴覚障害編



しょうがい  
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  
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  
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

