

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

じたく
自宅など身近な場所^{みぢか}で楽しめる^{たの}
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 しょうかい
取り組める運動をご紹介します！

とうごうばん
統合版

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
- ### 「バーチャルスポーツ」をはじめよう！
- 07. 「バーチャルスポーツ」に必要なもの
 - 08. 「バーチャルスポーツ」はひとりでも複数人でも楽しめる
 - 09-12. 主なソフトのポイント
 - ・「スポーツパーティー」
 - ・「Fit Boxing3 Your パーソナルトレーナー」
 - ・「Fit Boxing Presents HOP! STEP! DANCE!」
 - ・「うちトレ～[最短4分]筋トレ&有酸素運動～」

Column ～コラム～

- 18. 注意しよう！～周囲の人やモノとの衝突～
- 20. 自分のからだの変化にかんたんに気づく方法！?
～橈骨動脈を使った脈拍測定と運動強度の目安～
- 26. ゲームだからといって油断は禁物！?～準備運動の必要性～
- 32. 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～
- 43. 楽しみ方はひとそれぞれ～見るのもスポーツ～
- 45. 自分のタイミングで取り組める種目選び
- 46. 定期イベントとしての「バーチャルスポーツ」

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 大田通動寮／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)

肢体不自由編

- 13-14. 肢体不自由の人と「バーチャルスポーツ」
- 15-20. おすすめ種目のご紹介

知的障害編

- 21-22. 知的障害の人と「バーチャルスポーツ」
- 23-28. おすすめ種目のご紹介

視覚障害・聴覚障害編

- 29-30. 視覚障害・聴覚障害の人と「バーチャルスポーツ」
- 31-36. おすすめ種目のご紹介

様々な障害種別に合わせた バーチャルスポーツ

- 37. 様々な種別・程度に合わせた取組の視点
- 38. 東京都事業「eパラスポーツ」のご紹介

事業所編

- 39-40. 事業所での「バーチャルスポーツ」の導入
- 41-42. 「バーチャルスポーツ」を体験した事業所職員の声
- 43-46. おすすめ種目のご紹介

「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 15～18ページ

知的障害編 23～24ページ

視覚・聴覚障害編 31～32ページ

事業所編 43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.



HOP! STEP! DANCE!

ダンス

パッケージ版 ダウンロード版

知的障害編 27～28ページ

視覚・聴覚障害編 35～36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 28ページ

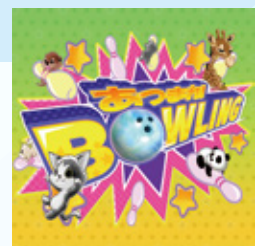
視覚・聴覚障害編 35～36ページ

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.



あつまれ！ボウリング

ダウンロード版

事業所編 45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 19～20ページ

視覚・聴覚障害編 33～34ページ

事業所編 44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 46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！



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 25～26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。

スマイルくん

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」をはじめるには？



「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ででき
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。



「バーチャルスポーツ」に必要なもの



「バーチャルスポーツ」は、市販の家庭用ゲーム機やスマホアプリで簡単にはじめられるよ！

普段からテレビゲームをしている人なら簡単にはじめられそうだね！



テレビゲームに馴染みがなくても、操作の仕方を画面でわかりやすく教えてくれるから、ぜひトライしてみて！



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)



ゲームソフトはお店で買えるパッケージ版とインターネットから購入してすぐに遊べるダウンロード版があるよ！

ソフトの一例は3～4ページ

ゲーム機のセッティングや設定方法、各ゲームソフトについてわからないことは、メーカーのホームページを参考にしたり、問い合わせ窓口を確認してみてください。

オンライン機能を活用しよう！

インターネットに接続できる環境があれば、ダウンロードソフトの購入、ゲーム内の追加コンテンツの購入などが簡単にできます。また、ゲームソフトによってはオンライン対戦機能があり、離れた場所にいっても仲間と一緒にバーチャルスポーツに取り組めます。



「バーチャルスポーツ」はひとりでも複数人でも楽しめる



テレビゲームでは、ひとりでやるものも誰かと一緒にやるものもあるよね。

バーチャルスポーツもソフトによってプレイ人数が違うよ！



ひとりプレイにおすすめ



Fit Boxing 3
ボクシングエクササイズ



HOP! STEP! DANCE!
ダンス



ジャストダンス2025エディション
ダンス

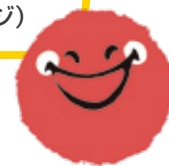


うちトレ
エクササイズ



うごっこランドスポーツ
サッカー など

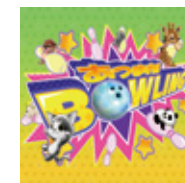
ひとりでは不安でもモチベーションを上げてくれる機能があるよ！
(くわしくは34ページ)



複数人でのプレイにおすすめ



スポーツパーティー
フライングディスク ゴルフ
ビーチテニス バスケットボール など



あつまれ！ボウリング
ボウリング



みんなのカーリング
カーリング

ひとりプレイにおすすめのソフトも遊び方を工夫すると複数人でできるよ！



主なソフトのポイント



ゲームは設定や、どのモードを選んだらいいのかを理解するのが難しそう…

大丈夫！ここではそれぞれのソフトをはじめるにあたって覚えておくの良いポイントやおすすめの設定方法を紹介しているよ！



スポーツパーティー

おすすめ種目

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

肢体不自由編 15～18ページ

視覚・聴覚障害編 31～32ページ

知的障害編 23～24ページ

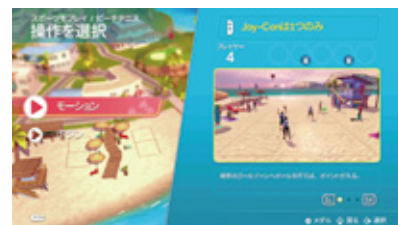
事業所編 43ページ

© 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.

フリスビー
Frisbee®, ゴルフ、ビーチテニスなど、
6種類のスポーツを1本のソフトで楽しめます。

「モーション」を選ぼう

各種目には、「モーション」と「ボタン」の2種類の操作方法があります。からだを動かしてプレイするバーチャルスポーツでは、「モーション」を選択しましょう。



スタート前の位置調整

フリスビー
「Frisbee®」の「ターゲットモード」は、画面上のターゲットに向かってコントローラを振るゲームです。
プレイ前に画面の中央に向かってコントローラの位置調整を行う場面があります。



アバターをカスタマイズ

このゲームではアバターの容姿を変更することができます。ゲームトップ画面の「カスタマイズ」から、好きなキャラクターの見た目や服装をカスタマイズしてみましょう。

くわしくは24ページ



© Imagineer Co., Ltd.

Fit Boxing 3 -Your パーソナルトレーナー-

おすすめのモード

デイリーモード / チェアフィットモード (フリーモード内)

肢体不自由編 19～20ページ

視覚・聴覚障害編 33～34ページ

事業所編 44ページ

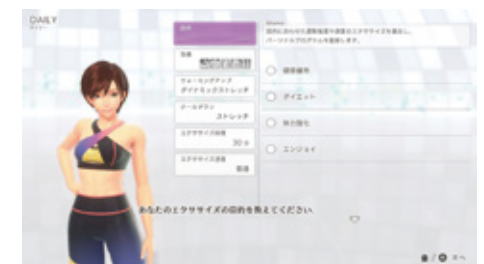
リズムに合わせてボクシングの動きで行うエクササイズソフトです。
軽い運動から本格的なトレーニングまで好みに応じて実施できます。

選べるさまざまなモード

「Fit Boxing 3」には、大きく分けて「デイリー」と「フリー」の2種類のモードが収録されています。

デイリーモード

プレイヤーの運動の目的や強化したいからだの部位に応じて、インストラクターがおすすめのプログラムを提案してくれます。



フリーモード

さまざまなプレイスタイルが収録されています。短い時間でできる軽めの運動から、本格的なトレーニングまで選んでプレイ可能です。座ったままプレイできる「チェアフィット」もあります。



▶ トップ画面から「フリー」を選択⇒「チェアフィット」を選択

アクション補助設定

「Fit Boxing 3」では、設定から特定のアクションの判定を自動にすることができます。体の状態に合わせて自動判定を「ON」にすることで、無理なく実施できます。



自動判定をONに出来るアクションの例

ダッキング

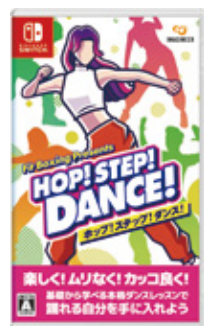
ひざの屈伸を使って相手のパンチをかわす動き

ウィービング

Uの字を描くようにからだを動かして相手のパンチをかわす動き

スウェーバック

上体を反らして相手のパンチをかわす動き



© Imagineer Co., Ltd.

Fit Boxing Presents HOP! STEP! DANCE!

おすすめのモード

レッスンモード

知的障害編 27～28ページ

視覚・聴覚障害編 35～36ページ

ダンスの初心者でも、基本的な動きから音楽に合わせた本格的な振り付けまでを段階的に学べるソフトです。

選べるさまざまなモード

「HOP! STEP! DANCE!」には、「レッスン」「フリー」「ストレッチ」の3種類のモードが収録されています。

レッスン

「ダウン」「アップ」「ウェーブ」といったダンスの基本的な動きを、プロのダンス講師が作った30ステップで無理なく覚えられます。

フリーモード

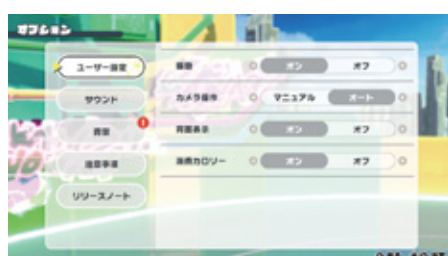
レッスンモードで覚えた基本的な動きを取り入れた6種類の楽曲で、より実践的に取り組めるモードです。

ストレッチ

「ウォーミングアップ」「クールダウン」の2種類のストレッチが収録されています。このソフト以外に取り組む際の準備運動として取り入れてみるのもおすすめです。

オプション設定

トップ画面から「オプション」→「ユーザー設定」を選んで、「振動」をオンにすることで、例えば耳が聞こえない人も、画面の動きとコントローラの振動を手がかりにこのソフトに取り組むことができます。



©2022 Pocket

うちトレ ～[最短4分]筋トレ&有酸素運動～

おすすめのモード

フリートレーニング

知的障害編 25～26ページ

HIITと呼ばれる筋トレや音楽に合わせて行う有酸素運動が実施できるソフトです。ゲーム内のインストラクターのお手本やわかりやすいレクチャーで気軽に取り組むことができます。

選べるさまざまなモード

「うちトレ」には、大きく分けて「今日のトレーニング」と「フリートレーニング」の2種類のモードが収録されています。

今日のトレーニングモード

ユーザーが選んだ「運動目的」「運動時間」「鍛えたい部位」に合わせて、日ごとに自動で組まれたコースをプレイするモードです。

フリーモード

「おすすめコース」「カスタムコース」などが選べ短い時間でできる軽い運動も負荷の高いトレーニングも好みに応じて実施することができます。



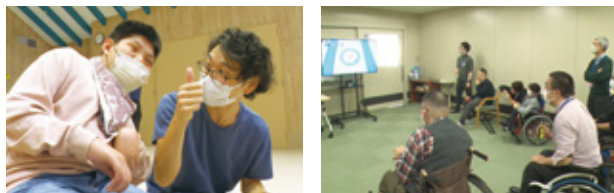
あらかじめ用意された26種類のコースから、目的に合わせて選べるのが「おすすめコース」です。筋トレのみ、有酸素運動のみなどの特化型コースや、「二の腕燃焼」「太もも燃焼」など、部位を集中的に鍛えるコースがあります。

さらに細かく、取り組みたいアクションをひとつずつ選んで、自分好みのコースを組むことができるのが「カスタムコース」です。

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る場合で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ことが
できるんだ！



立ってプレイするのが
不安な人も安心だね！



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

「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.

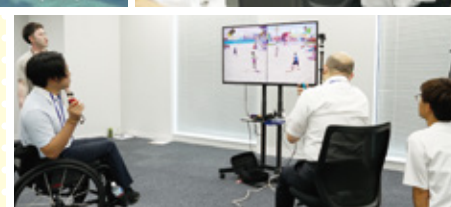
おすすめポイント！



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！





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
注意してから始めましょう。



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」「ウィービング」「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よいとされる。



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

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

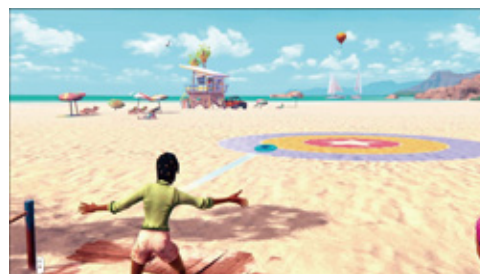
「ルールを覚えたり、動きを理解するのがむずかしい」「同時に複数の動きをするのが苦手」「運動でうまくできなかったことがない」と感じたりしていませんか？
スポーツに挑戦するはじめての一歩としてもバーチャルスポーツはおすすめです。

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、失敗を気にせずにでき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 23ページ
● ダンス 27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。



くり返しやってみよう！

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やってみましょう。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

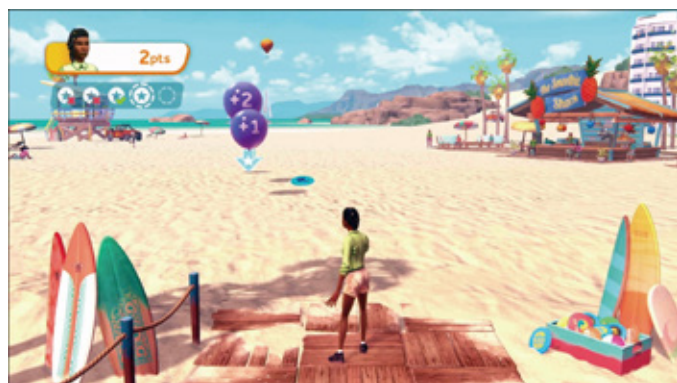
最大4人で対戦可能
点数を競い合うことができる



© 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。



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」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

「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はじめてみよう！

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37ページ)



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、簡単に楽し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、くり返してやってみるうちに少しずつうまくな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

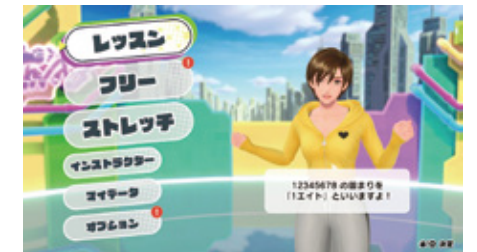
「HOP! STEP! DANCE!」には「レッスン」モードがあります。「ダウン」「アップ」「ウェーブ」などのダンスの基本的な動きを、カリキュラムをひとつずつこなして徐々に身につけることができます。



【ダウン】
ひざを曲げてリズムをとる

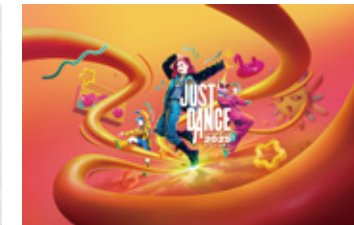


【アップ】
ひざを伸ばしてリズムをとる



【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.



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！

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 [33ページ](#)
- 「HOP! STEP! DANCE!」ダンス [35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

- バスケットボール [32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 [33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 [35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。

(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
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>



© Imagineer Co., Ltd.

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の情報は、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。



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”

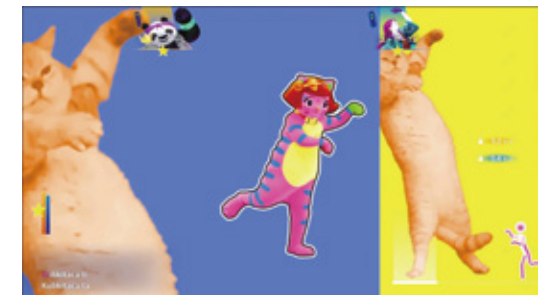
音楽に合わせて楽しむダンスゲームやリズムゲームは聴覚障害があると難しいと思うかもしれません。

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



様々な障害種別に合わせたバーチャルスポーツ

ここまで、障害種別に合わせた工夫やおすすめ種目をいくつかの分類で紹介してきましたが、もちろんそれが全てではありません。この他にも「発達障害」「精神障害」など様々な障害種別があり、それらが重複することもあります。

これまでのページで紹介した様々な工夫に加え、以下の視点も取り入れながら、それぞれの心身の状態に合わせ、無理なく楽しめるスタイルを見つけていきましょう。

異なる種別のページも参考になるかもね！



様々な種別・程度に合わせた取組の視点

達成感や成功体験が感じられるソフトからはじめよう！

運動が得意ではなかったり、自信がなかったりする場合には、細かく目標が決まっているゲームや、良い結果が出やすいゲームから始めるのがおすすめです。プレイが達成感や成功体験につながりやすく、実施継続のモチベーションにもなります。

- (例)ダンス「HOP STEP DANCE」▶11ページ
⇒短いカリキュラムをクリアするたび、「できた」という達成感を味わえます。
ボクシングエクササイズ「Fit Boxing 3」▶10ページ
⇒全てのコメントがポジティブになる
スイートモードを選べます。



「スイートモード」の設定手順
ラウンジ>インストラクター>
担当を変更>インストラクターを
選びXボタンでON/OFFを切替

© Imagineer Co., Ltd.

不安やストレスが生じないやり方で取り組もう！

複数人で楽しめるのもバーチャルスポーツの魅力ですが、障害特性によっては身体的な接触が苦手なことがあります。メンバーに応じ、コントローラの共用時はアルコールで消毒する、ハイタッチは避けるなどルールを定めると良いでしょう。

また、急がされたり焦ったりがストレスになることもあります。急がずじっくりと試行錯誤するのは上達の第一歩。自分のペースで楽しめるものを見つけてみてください。

(具体例は21ページ)



ゴルフやボウリングなども、自分の好きなタイミングで進められ、じっくりスコアアップに取り組めます。
▶ゴルフ 17ページ
▶ボウリング 45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.

東京都事業「eパラスポーツ」のご紹介

eパラスポーツとは…？

「体を動かしたい」という意欲があっても、障害の程度や環境等の様々な要因により、本書で紹介するバーチャルスポーツなどの運動・スポーツが思うようにできない方がいらっしゃいます。

東京都の「eパラスポーツ」事業では、障害のある人が操作できるように加工、開発されたコントローラ「eパラスポーツ機器」を施設に貸し出し、その人に合わせた環境でスポーツを楽しめる機会を提供します。

こんな「eパラスポーツ機器※」を使用します

※eパラスポーツ事業で使用する市販の福祉用具等を指します。

たっちぴこ

直径7.5cmのボタン型スイッチで細かいボタンを押す事が難しい方に使用します。足での操作にも使用できます。



【製造・販売】国際電業(株)

ほっぺタッチスイッチ

電源不要で、頬を膨らます程度で操作ができます。フレキシブルに位置決めができるので、車椅子や移動先でも使用可能です。



【製造・販売】トクソー技研(株)

スペックスイッチ

円形の薄型の小型スイッチです。100g程度の力で押すことが可能です。



【販売】
バシフィックサプライ(株)

マイクロライトスイッチ

非常に軽い動作で入力できるスイッチで、スペックスイッチを押せない場合は、このスイッチの使用を考えます。わずかな力(10g)での入力が可能です。指先だけでなく顎や頬などでも押すことができます。



【販売】バシフィックサプライ(株)

実際の取組例

ここで紹介したeパラスポーツ機器と、誰でも簡単に楽しくプレイできるよう開発された「UDe-Sports」※を用いて徒競走や玉入れを体験。操作に慣れたらオンライン対戦も！

UDe-Sports®



※年齢や障害の有無などに関わらず、誰もが参加し楽しむことができる、施設・自治体向けの「eスポーツ」サービス

参加施設から

対戦が楽しくて、よく周囲に話しかけるようになりました。(知的障害)
画面を注視・追視して、手足を動かせるようになりました。(肢体不自由)



※ご紹介した機器では、UDe-Sports®以外にも様々なコンテンツを楽しむことができます。自分に合うものをぜひ見つけてみてください！

事業の最新情報は公式 Web をご覧ください。 <https://www.e-parasports.metro.tokyo.lg.jp/>

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！



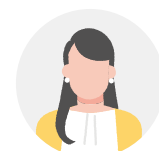
普段から自主的に実際のスポーツに取り組んでいる方も、バーチャルスポーツを通して知らなかった種目の魅力や仲間と協力・対戦する楽しさなどに気づくことができます。日頃の運動量よりは少ないがリフレッシュ効果がある、ゲームとはいえ負けた時はやっぱり悔しく、勝つために頑張ろうという気持ちが芽生えるなど、バーチャルスポーツが心身ともに影響を与えたことが、参加者のコメントからもわかります。

導入するメリットはほかにも



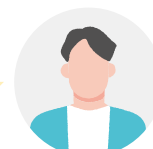
事業所で「バーチャルスポーツ」に取り組むメリットがたくさんあることがわかったよ！

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でできるので、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
槌野 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
いると思います。
最初は見ていだけでも、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

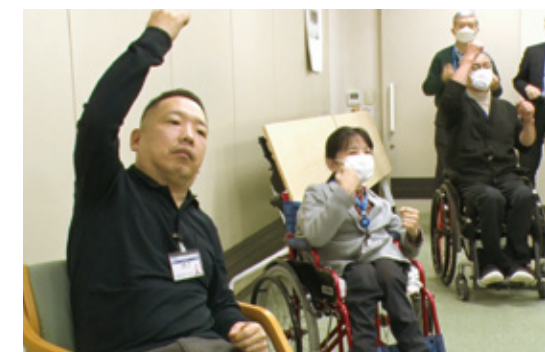
リズムゲーム感覚でパン
チを打ち分けるボクシン
グエクササイズゲーム



© 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

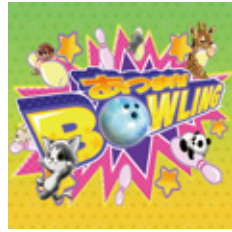
ストレートとジャブの2種類のパンチでかんたんに
ボクシングエクササイズができるプログラムです。
リズムに合わせてタイミングをつかむところからは
じめてみましょう！



【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た設定が可能です。

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。



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

スマイル Smile e パラスポ

み
つけよう、
わたし
私らしいスポーツStyle

かいせつどうが 解説動画・パンフレットのご案内

どうが
動画



スマイル
Smile パラスポ

どうが
動画



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

パンフレット



どうが
動画



したいふじゆうへん
肢体不自由編

パンフレット



どうが
動画



ちてきしょうがいへん
知的障害編

パンフレット



どうが
動画



しかくしょうがい
視覚障害・聴覚障害編
ちょうかくしょうがいへん

パンフレット



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
ひと
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楽しむ際の
しょうほう
情報は、はびる
こ
しょうがいしゅべつ
障害種別の人は、はびる
ほんしょ
情報に幅広く盛り込まれた「統合版」パンフレット(本書)がおすすめです

