

# 障害者のスポーツ施設 利用促進に向けた ガイドブック



静岡県  
スポーツ・文化観光部 スポーツ局

# はじめに

東京2020パラリンピック競技大会のレガシーとして、スポーツを通じた共生社会の実現に向けた取組をより一層進めるため、国による第3期スポーツ基本計画や障害者スポーツ振興方策に関する検討チーム報告書(高橋プラン)がまとめられ、障害の有無に関わらず、様々な人々が個々の力を発揮できるようになるという「当然あるべき」社会の必要性が再認識されました。

静岡県においても、県スポーツ推進計画に基づき、スポーツを通じた共生社会の実現のため、障害者スポーツの普及促進に向けた取組を行っております。また、令和4年度にはパラスポーツを推進するための施策を検討する「静岡県パラスポーツ推進協議会」において、さらに令和5年度には、パラスポーツの振興を図るために設立された全国初の官民連携の共同事業体である「ふじのくにパラスポーツ推進コンソーシアム」において、施設管理者への理解を促進する障害者のスポーツ施設利用促進ガイドブックの必要性が示されたところです。

そこで、この度静岡県では、障害種別ごとの障害者への対応などを記載した施設管理者向けのガイドブックを作成しました。

本ガイドブックが、県内スポーツ施設における障害のある人の受け入れ体制の向上や、障害の有無に関わらず、いつでも、どこでも、誰もがスポーツを楽しめる環境を整備する一助となれば幸いです。

令和6(2024)年3月

静岡県スポーツ・文化観光部スポーツ局

# 目次

第1章 本ガイドブックについて .....	1
・本ガイドブックの目的 .....	1
第2章 障害(障害者)の基礎的理解と対応 .....	2
・障害(障害者)の基礎的理解の必要性 .....	2
1. 肢体不自由 .....	3
2. 視覚障害 .....	5
3. 聴覚障害 .....	7
4. 知的障害 .....	9
5. 精神障害 .....	10
6. 内部障害 .....	11
第3章 施設利用の案内 .....	12
・申し込みから利用までの流れ .....	12
第4章 施設利用の課題と工夫 .....	14
1. 共用部(駐車場、身体障害者補助犬) .....	14
2. 共用部(入口・受付) .....	15
3. 共用部(案内表示、導線など) .....	16
4. 共用部(更衣室、トイレ) .....	17
5. 共用部(シャワー室) .....	18
6. スポーツ施設(体育館) .....	19
7. スポーツ施設(体育館・トレーニング室・ジム) .....	20
8. スポーツ施設(プール) .....	21
9. スポーツ施設(屋外施設) .....	22
だれでも楽しめる「パラスポーツ」の魅力 .....	23
チェックリスト .....	24
問合せ先・参考文献等 .....	25
《コラム》	
① <パラスポーツから生まれた名言> .....	1
② <手話> .....	8
③ ~voices from パラスポーツ~ 波多野 俊哉さん .....	8
④ <障害者差別解消法「合理的配慮」> .....	9
⑤ <パラスポーツ指導員とパラスポーツを支える団体> .....	10
⑥ ~voices from パラスポーツ~ 杉山 金吾さん .....	11
⑦ <障害者手帳> .....	16
⑧ ~voices from パラスポーツ~ 若山 英史さん .....	18
⑨ <参考資料:静岡県障害者の状況と新たな取組> .....	23

# ・本ガイドブックの目的

本ガイドブックは静岡県内のスポーツ施設で、障害のある人たちにも広く施設を利用していただくことを目的に作成しました。障害者といっても、人によってそれぞれ特性や程度が違い、複数の障害が重なっていることもあるため、本ガイドブックが紹介する内容をもとに、柔軟に対応していただくことが重要となります。

## ◆施設への受入れの第一歩は「笑顔のあいさつ」から

障害のある利用者や保護者の方たちは「(施設や他の利用者に)迷惑を掛けたくない」、「私たちが利用しても良いのかな」と不安に思っているかもしれません。県内のスポーツ施設を運営・管理する皆さまには、お迎えの「はじめの一歩」として、笑顔で「ご利用ありがとうございます」、「お手伝いできることはありますか」等と積極的なお声かけをお願いします。

## ◆障壁（バリア）を感じさせない施設をめざしましょう

スポーツ施設は、利用者が使いやすいように造られています。しかし全ての人に使いやすくすることは限界もあります。そのため多くの人には使いやすいのに、特定の人にとっては使いにくいという状況になることがあります。

多くの誰かの不便を想像・イメージし、不便に気づくことで、お互いに助け合う「心のバリアフリー」が実現されます。

### ●バリアフリー化の意義

高齢者や障害者等が自立した日常生活、社会生活を営むことができる社会を実現することにあります。バリアフリー化を進めるにあたっては、高齢者や障害者等の意見反映が重要です。また、バリアフリー化促進のため、いわゆる「心のバリアフリー」について県民の理解を深め、県民の協力を求めることも重要です。

## コラム ① <パラスポーツから生まれた名言>

身体の健全な発達を促すため、人とのコミュニケーションのひとつである競技を楽しむことで心の充足感を得るなどさまざまな面でプラスの効果がある「スポーツ」は人間にとって価値と意義のある文化です。そしてこのことは障害のある人々にとっても同じです。

パラリンピック大会で金メダル15個を獲得しているスイスの車いす競技のレジェンド、ハインツ・フライ選手は **「健常者は運動したほうがよい、障害者は運動をしなければならない。」**という名言を残しました。**「失われたものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ。」**これは、パラリンピックの創始者とされるルートヴィヒ・グットマン博士の言葉です。これらの名言は国際的な競技を目指す人だけに向けられた言葉ではありません。障害がある人の日常生活にこそ、運動する機会が必要なのです。障害には先天的なものだけでなく事故や病気、高齢によるものなど、事情はさまざまです。そして障害にかかわらず運動をしたい人は増えています。ぜひパラスポーツを楽しむための環境づくりにご協力をお願いいたします。

# ・障害(障害者)の基礎的理解の必要性

## ◆障害についての理解を深め柔軟な対応を心がけましょう

障害のある人を施設へ受入れるためには、どのような障害があるのかを知っていただくことで、よりよい環境づくりに活かすことができると考えています。

「障害者」とひとくくりに言われますが、種類もさまざまです。また複合的に障害を持っている人、先天的なもの、事故や病気、高齢による中途的なものなど障害の経緯も人それぞれです。

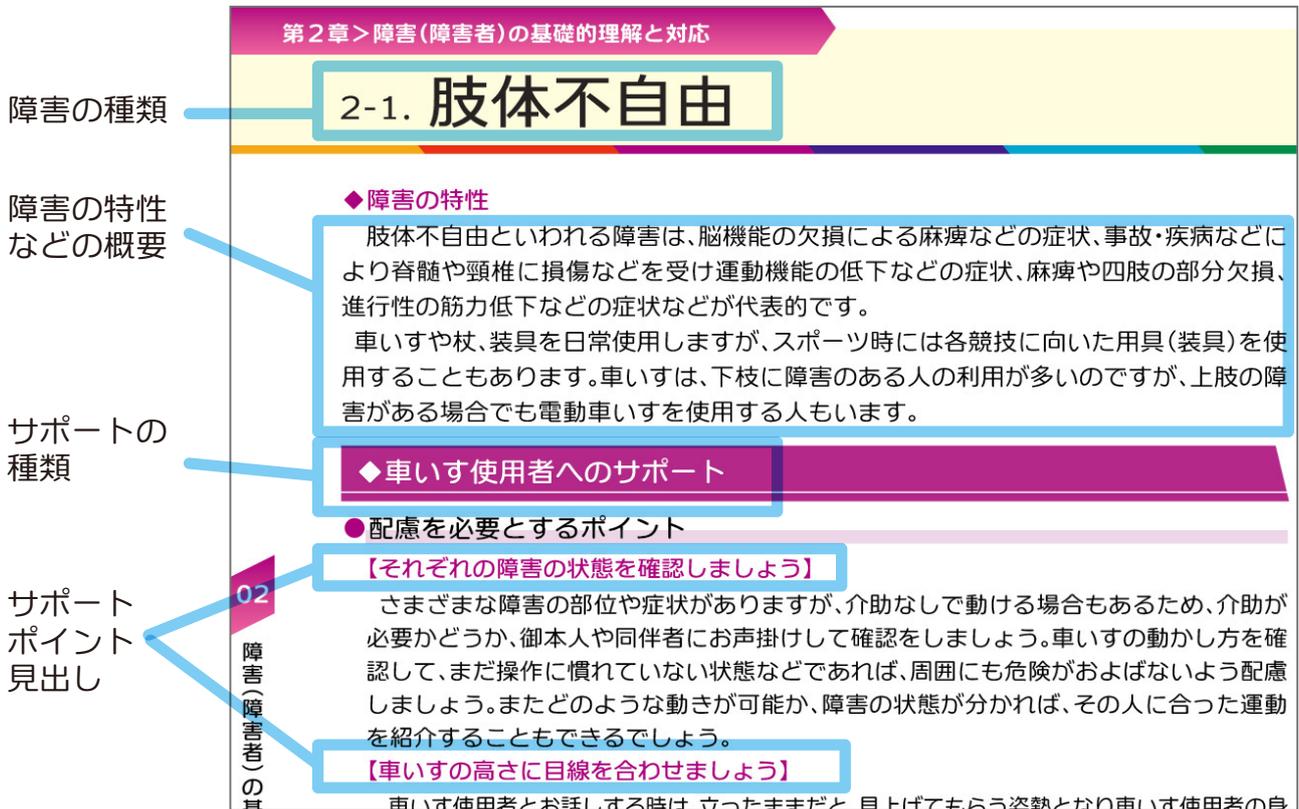
さらにはスポーツをする場を提供するためには、本人の取組の意識も確認する必要があります。リハビリ的な意味で運動をしたい、競技大会などの参加のためにトレーニングをしたいなど、利用する人の考え方も様々あるでしょう。

ある障害に効果的な対応をした時に、別の障害にとっては逆効果となってしまう場合もあります(例:車いすで使用出来る広いスペースのトイレは、全盲の人にとっては、使いづらい)。

そのため施設のハード面でもソフト面でも統一的な対応方法を決める、というのは困難となります。

施設ごとに、利用者の障害に合わせた環境づくりを工夫していただくことが重要であり、そのための資料として本ガイドブックをご活用ください。

## ◆各ページの見方



## 2-1. 肢体不自由

### ◆障害の特性

肢体不自由といわれる障害は、脳機能の欠損による麻痺などの症状、事故・疾病などにより脊髄や頸椎に損傷などを受け運動機能が低下するなどの症状、麻痺や四肢の部分欠損や進行性の筋力低下などの症状が代表的です。

車いすや杖、装具を日常使用しますが、スポーツ時には各競技に向けた用具(装具)を使用することもあります。車いすは、下肢に障害のある人の利用が多いのですが、上肢の障害がある場合でも電動車いすを使用する人もいます。

### ◆サポートの基本ポイント(車いす使用者)

#### ●配慮を必要とするポイント

##### 【それぞれの障害の状態を確認します】

- ・さまざまな障害の部位や症状がありますが、介助なしで動ける場合もあるため、介助が必要かどうか、御本人や同伴者にお声がけして確認をしましょう。
- ・車いすの動かし方を確認して、まだ操作に慣れていない状態などであれば、周囲にも危険がおよばないように配慮しましょう。またどのような動きが可能か、障害の状態が分かれば、その人に合った運動を紹介することもできるでしょう。

##### 【車いすの高さに目線を合わせます】

- ・車いす使用者とお話する時は、立ったままだと、見上げてもらう姿勢となり車いす使用者の身体の負担が大きくなります。出来れば車いす使用者と同じ目線でお話するのが望ましいです。

##### 【館内の温度に注意します】

- ・障害の内容によっては、汗をかけないなど体温調整ができず体調をくずしやすい人がいます。特に夏場は熱中症を予防するため、温度の管理に注意しましょう。

#### ●階段や段差の移動時のサポート

- ・階段や段差を移動しなければいけない際はサポートが必要となります。車いすの扱い方を知っておくことで、安全にサポートすることができます。わずかな段差を越える時、御自身で前車輪を上げることが出来る方は、サポートなしで移動出来る場合があります。

##### 【移動の前に】

- ・足がフットレスト(フットサポート)に乗っていることを必ず確認してください。
- ・車いすにきちんと座れているか確認してください。姿勢がくずれていると、移動した時にずり落ちることがあります。

##### 【移動中】

- ・必ず「動きます」や「右(左)に曲がります」「坂を上がります」など、お声がけをしてから、車いすを動かしましょう。

##### 【勾配のあるスロープなどの移動】

- ・上る時は案外大きな力が必要なので、前傾姿勢でからだ全体で押すようにしましょう。
- ・下る時は、傾斜がゆるやかであれば引くようにします。急な勾配では車いすから落ちる危険性がありますので、後ろ向きになりゆっくり下りましょう。

##### 【車いすを離れるとき】

- ・車いすから離れるときは、必ずブレーキをかけましょう。



▲急な勾配を下りるとき

## 2-1. 肢体不自由



ステッピングバーを  
ふみこみ、キャスターを持ち上げる



キャスターを上段にのせる



段差に押し付けながら上段に上げる

▲段差を上げる時

## ◆サポートの基本ポイント(立位)

## ●配慮を必要とするポイント

・さまざまな障害の部位や症状がありますが、介助なしで動ける場合もあるため、介助が必要かどうか、お声がけをして確認をしましょう。

## ●外見からは障害に気づきにくい時

・脳性麻痺などによる肢体不自由や、義足の使用などで一見障害に気づきにくいことがありますので、よく状態を観察しサポートするべき内容に対応しましょう。

## 【代筆が必要な場合があります】

・手などに震えがあり文字が書きづらい場合は、代筆のお手伝いが必要か確認してから代筆しましょう。

## 【声を出すことがむずかしい人がいます】

・言語機能の障害などにより、発声が難しい人がいます。聞き取り間違いを防ぐため、復唱などをして確認をとりましょう。

## 【脳血管障害にともなう障害について理解しましょう】

・脳卒中(脳梗塞、脳内出血など)などにより脳血管障害が見られることがあります。脳血管障害の中で、高次脳機能障害と分類される症状に、失語症、失行症、失認症、記憶障害、注意障害、遂行機能障害などがあります。一見して分かりづらいことが多いため、観察して程度を把握し、危険な運動は防げるように注意しましょう。

## ●階段や段差の移動時のサポート

・下肢の障害により、段差・階段・手動扉などを1人で進めない場合があります。症状に応じ、お声がけして意思を確認の上、サポートしましょう。

## 【介助が必要な可能性のある場面の例】

- ・段差
- ・階段
- ・手動扉
- ・混雑している場所(周りとの移動のスピードを合わせることがむずかしい)
- ・雨、雪の日(杖や足元が濡れ滑りやすい)

## 2-2. 視覚障害

### ◆障害の特性

視覚障害の種類は、「全盲」「弱視」「色弱」があります。「全盲」は全く見えません。「弱視」は見えにくい、又は多少は見える状況です。「色弱」は特定の色が分かりにくい状況です。「色弱」の見えにくさの内容は様々で、「ぼやける」「視野が欠ける、狭い」「光で見えなくなる」などがあり、メガネなどを装着しても十分に改善できません。

障害の程度により、白杖を使用したり、盲導犬を連れています。

障害による見え方の例



### ◆サポートの基本ポイント

- **笑顔であいさつからコミュニケーションをはじめましょう** .....
  - ・視覚障害の人とは言葉や音でのコミュニケーションがスムーズです。お名前の分からない人に話しかける時は、相手の正面に向いて、あいさつから始めましょう。背後から声をかけても、誰に話しかけられているのかが分かりません。緊急時であれば、分かりやすく具体的に説明を加えて、お声がけをしましょう。例:「白杖で歩いている方、柱があるので左に避けてください」
- **必ず声をかけてから、体や肘に触れましょう** .....
  - ・誘導する時は、まず声をかけてから体や肘に触れましょう。合図なしでは、本人は大変恐怖を感じてしまいます。



▲白杖

## 2-2. 視覚障害

### ◆サポートの基本ポイント

- **具体的な言葉を使って説明をしましょう** .....
  - ・方向を説明するときの「あちら」「そちら」などの言葉は、具体的な言葉にして伝えましょう。「左・右・前・後ろ」あるいは、時計の文字盤に例えて「2時の方向」と表すと分かりやすいです。
- **誘導中に注意するポイント** .....
  - ・白杖に触れて誘導してはいけません。
  - ・手や腕を引っ張って誘導してはいけません。サポートする人の肩や肘などをつかんでももらうようにして誘導しましょう。
  - ・斜め歩きは避けましょう。進行方向に向かってなるべく直線に進むようにし、曲がる時は直角で曲がるようにすると、進む方向が分かりやすいです。
- **誘導する時の姿勢** .....
  - ・サポートされる人の横半歩前に立って誘導しましょう。左右どちら側に立てばよいか、最初に確認しましょう。
  - ・肩と肘のどちらをつかむか、希望を尋ねましょう。リュックなどにつかまる時もあります。動き出す時は、声をかけてから動くようにし、歩くペースを確認しながら進みましょう。
  - ・曲がったり、止まったりする時はきちんとあらかじめ伝えましょう。サポートする人の目の代わりとなる意識で、移動上に障害となるものが見えた時など、言葉で風景を説明しましょう。
- **椅子・トイレなどを使用する時** .....
  - ・椅子にかける時は、背もたれのある・なしや、椅子の種類を説明しましょう。
  - ・トイレを使用する際は同性が誘導し、個室の仕組みを伝えましょう。
  - ・トイレトペーパー・洗浄ボタンの位置や使用方法を伝えましょう。使用後は手洗い場を案内します。
- **書類を作成する時** .....
  - ・視覚障害者に代わって書類の作成が必要な時は、作成に必要な文章を省略せず読み上げましょう。
  - ・代筆する旨も伝えてから行いましょう。
  - ・なるべく静かな場所で行うようにし、双方が聞き間違いを起こさないように留意しましょう。
- **白杖を掲げるSOSシグナルを知っておきましょう** .....
  - ・白杖を頭上50cmほどの高さに掲げ、動かずにいる人は、道に迷う、などの困りごとによりSOSシグナルを表しています。見かけたら、お声がけしてお手伝いしましょう。



## 2-3. 聴覚障害

### ◆障害の特性

聴覚障害は、全く聞こえない、片方の耳だけ聞こえない、はっきりは分からないが音が分かる、大きな音は聞こえる、などそれぞれの聞こえ方があります。聴覚障害は「見えない障害」ともいわれ、周囲の人に気づかれにくく、疎外された状態になることがありますので、その点への配慮が必要となります。

### ◆サポートの基本ポイント

- **笑顔であいさつからコミュニケーションをはじめましょう** ……………
  - ・相手の正面に向けて笑顔で挨拶、お声がけしましょう。できれば、口元が見えるようにすると、スムーズなコミュニケーションがとりやすいです。
  - ・手話通訳者など同伴者がいる時には、同伴者とのアイコンタクトを忘れず、確認しながら聴覚障害者との話を進めましょう。
- **どんなコミュニケーション方法を望むのか確認しましょう** ……………
  - ・コミュニケーション方法には、口話(読話)・筆談・手話・音声などがありますが、どの方法を望むかを相手に確認しましょう。また施設の見取り地図や、トイレ・各施設への行き方、注意事項などはあらかじめパネルなどを作成しておく役立ちます。
- **表情やジェスチャーはなるべく大きく変化をつけ、分かりやすくしましょう** ……
  - ・表情、ジェスチャーを使うことでも理解を進めることは可能です。なるべくはっきりと表情豊かに伝えてみましょう。
- **口話(読話)によるコミュニケーション** ……………
  - ・口元の動きや形から言葉を読み取る方法を口話(読話)といいます。日常の話し言葉をはっきり・ゆっくり話してみましょう。下記のポイントも心がけましょう。
  - ・口を大きく開け、母音の形を見せましょう。
  - ・「み・ぎ・に・ま・が・る」のように1音ずつ区切るのではなく、単語と単語の間を空け、なるべく短い文にまとめるようにしましょう。例:「みぎに■まがります」
- **大事な内容は筆談を交えましょう** ……………
  - ・相手との話し内容が、伝わりづらいと思われる時は、最初に主要なキーワードを筆談で見せてから、話を進めたり、要所で確認すべき事は文字にしたりすることで誤解を防げられるでしょう。
- **筆談によるコミュニケーション** ……………
  - ・身振り手振りや、口の動きだけでは伝わらない場合、筆談で話してよいか、確認してから筆談しましょう。紙に書いたり、筆談器を使用したりします。
  - ・書く内容は、なるべく簡潔に、記号などを使うと分かりやすく、スムーズです。
  - ・日本語の副詞「が、で、を、に」を抜いた文でも理解はできますので、正しい文法で書こうとしなくても大丈夫です。

#### ▼筆談の良い例、悪い例



火曜日午後～  
バトミントンOK



教室担当者に確認したところ、  
火曜日午後からのバトミントン  
は、現在定員にゆとりがあります。

## 2-3. 聴覚障害

### ◆サポートの基本ポイント

- **手話によるコミュニケーション** ……………
  - ・手話を使う人は、近年増える傾向にありますが、中途失聴者は手話を習得していないことが多いです。道具を必要としないため、日常的に使う手話を覚えておくに役に立ちます。日本語に対応したものが日本では使われており、単語や動詞に沿った手話と、50音を1音ごとに手指で表す「指文字」があります。指文字は固有名詞・名称を表す時によく使われます。手話を使う時は、手指の動きは顔の周辺で行い、話す口元の動きと共に伝えると、伝わりやすいです。
- **コミュニケーションボードによるコミュニケーション** ……………
  - ・筆談と合わせて、コミュニケーションボードがあれば、活用してみましょう。

### コラム ② <手話>

日本の手話は古くから地域ごとには使われていましたが、はじめて約1,000の単語集の形になって発行されたのが、1969年の【わたしたちの手話】でした。それ以降、年々単語数は増え、令和5年現在、手話辞典で知ることができる手話表現は11,000以上です。

厚生労働省が平成28年度に実施した「身体障害児・者実態調査」によれば、手話をコミュニケーション手段のひとつとする聴覚障害者は全体の約30%です。

手話は聴覚の障害がある、なしにとらわれずに、詳細なコミュニケーションができるようになった便利な言語として、注目を集めています。

### コラム ③ ~voices from パラスポーツ~

公益財団法人日本パラスポーツ協会公認パラスポーツ指導員  
静岡県障害者スポーツ指導者協議会副会長 波多野 俊哉さん

「楽しかった!」、「またやりたい」、「つぎはいつ?」、「つぎは試合、大会だね」、「お疲れさま、またね!」、幾つかのスポーツ教室や巡回指導、地域でのスポーツクラブに来ていただける方々の素直でうれしい声です。

『いつでも どこでも だれでもが 一緒に 楽しくスポーツを!』  
これは私たち指導者、指導者協議会が設立当初から大切にしてきたことです。

障害の有無や程度、年齢に関係なく誰もがスポーツに親しむ環境づくりには、一緒にやる仲間や安全に活動できる場所、それを支える指導者や支援者の存在が欠かすことができません。

特に障害のある方々にとっては、身近な地域での継続的な活動を保障してあげることがとても大切になってきます。

よく「障害があるから」、「障害のことが分からないから」などの声を聞くことがあります。指導を多く経験している者であっても個々の障害や特性などのことはよく分からないのが現状です。しかし、その「分からない」という謙虚な気持ちを持ったコミュニケーションが、障害の有無に関係なく相手に寄り添うことになり、その人の言葉や動き、そして気持ちに目や耳、心を傾けることにつながり共に活動することの第一歩になるのだと思っています。

「スポーツをやりたい」、「スポーツを仲間と一緒に楽しみたい」という当たり前の思いを大切に共有し実現してあげたいと思います。



## 2-4. 知的障害

### ◆障害の特性

知的障害は、知的機能の障害が発達期(おおむね18歳まで)にあらわれ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別の支援を必要とする状態です。軽度の場合は、介助なしで行動していることもあります。

### ◆サポートの基本ポイント

- **行動する際に感じている不便さ・不安に対応しましょう** ……………
  - ・相手の話や文章などの理解が難しかったり、自分の意思を伝えられない場合があります。初めての事を覚えづらい事もありますので、繰り返して話して理解してもらえようにします。また、慣れないことなど環境の変化に敏感な人は、時に大きな声や、突如の行動を起こし危険な場合もあります。「どうしましたか？」など、やさしく笑顔でお声がけをし安全を守りましょう。
  - ・パニック状態になった時は、落ち着くまで静かにしてしばらく見守るようにしましょう。
  - ・「ゆっくり」「ていねいに」「くりかえし」を心がけましょう。
- **表示物はイラストやひらがなを使用して分かりやすくしましょう** ……………
  - ・施設の案内表示や配布する書類は、漢字にふりがなを付けたり、イラストなどを用いてやさしい表現にしましょう。
- **言葉は難しい表現や、抽象的な言葉を避け具体的に話しましょう** ……………
  - ・お話しする時は、具体的な言葉ではっきりとした口調でゆっくり伝えようと、理解が進みやすいです。内容は、混乱しないように1つずつの内容を伝えていくようにします。
  - ・質問する時は「はい」「いいえ」で答えられるように尋ねましょう。
- **意思確認は必ず本人と行いましょう** ……………
  - ・介助者がいる場合に確認事項などがあつた時には、介助者だけに話すことにならないよう配慮し、必ず本人に行いましょう。
- **ペースは本人に合わせてみましょう** ……………
  - ・施設に初めて来られる時は慣れるまで緊張や不安なことが多いです。できることから徐々に行ってもらおうようにアレンジすると良いでしょう。また、体調の変化により、以前出来ていたことが出来なくなることもあります。介助者や職員同士で情報交換するとスムーズになります。

### コラム ④ <障害者差別解消法「合理的配慮」>

すべての人が満足する施設・設備へすぐに作り変えることは難しいですが、無理のない範囲で臨機応変で柔軟な対応をすることで、利用者の満足度を高めることができます。この無理のない範囲で対応することを、「障害者差別解消法」では「合理的配慮」としていて、その提供は公共施設・スポーツ施設等の公的なサービス提供者には「義務」とされています。令和6年4月から行政機関だけでなく、事業者も合理的配慮の提供が義務となりました。

障害者差別解消法  
合理的配慮の  
義務化

#### 【障害者差別解消法】

国・都道府県・市町村などの役所や、会社やお店などの事業者が障害のある人に対して、正当な理由なく、障害を理由として差別することを禁止しています。

#### 〈合理的配慮の義務化〉

障害者差別解消法では、役所や事業者に対して、障害のある人から社会のなかにあるバリアを取り除くための対応を必要としている意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。

## 2-5. 精神障害

### ◆障害の特性

精神障害の種類には、統合失調、気分障害(躁うつ病、うつ病、躁病)、神経症・ストレス関連障害、アルコールや薬物依存症、認知症、パーソナリティ障害などがあります。個人差はありますが、服薬があり、ストレスに弱く、疲れやすい傾向があります。特に、新しい経験では緊張や不安を感じやすい人が多いです。

また、発達障害には、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、学習症、チック症、吃音などが含まれます。さらに個々に症状の表れ方はさまざまになります。

### ◆サポートの基本ポイント

#### ●「ゆっくり」「ていねいに」「くりかえし」を心がけてお話ししましょう ……………

- ・対人に敏感な人はストレスを感じることがあります。内容を伝える際は、笑顔で、ゆっくり、ていねいに、くりかえして理解を促しましょう。
- ・雑音の大きな場所にいる場合は、周囲が静かな場所に移ってお話しすると理解しやすくなる場合があります。
- ・厳しい口調や表情で対応すると強いストレスを感じることがありますので、おだやかに笑顔で接するように心がけましょう。

#### ●早めにお声がけして、不安を軽くしましょう ……………

- ・困り事があっても、質問ができない場合があります。「お手伝いしましょうか？」などとお声がけし、不安を軽くするように対応しましょう。

#### ●伝える内容は1つずつにして、混乱しないようにしましょう ……………

- ・曖昧な内容や、複数の事柄の理解は苦手な場合が多いので、具体的に1つずつお伝えしましょう。

### コラム ⑤ <パラスポーツ指導員とパラスポーツを支える団体>

障害者スポーツ協会は全国の57都道府県・指定都市に設置されていて、地域でのスポーツ振興の中心を担っています。パラスポーツ指導員は、日本パラスポーツ協会が、日本におけるパラスポーツの振興と競技力の向上のために指導活動の促進と指導体制を確立するために制定した資格です。2022年は約3万人が登録され、パラスポーツを楽しむ人々との交流とパラスポーツの普及の一役を担っています。

その他障害者スポーツ振興にたずさわる関係団体は下記が主にあげられます。共生社会の実現に向けて連携・協働が求められています。

- ・地方公共団体(スポーツ・福祉・教育等)
- ・学校・教育委員会
- ・スポーツ推進委員協議会
- ・総合型地域スポーツクラブ
- ・スポーツ・レクリエーション団体
- ・公共スポーツ施設
- ・社会福祉協議会
- ・障害当事者団体
- ・医療関係(病院・リハビリテーションセンター等)
- ・障害者スポーツセンター
- ・大学・企業等
- ・民間企業



## 2-6. 内部障害

### ◆障害の特性

内部障害は身体障害者福祉法で定められている以下の7種類の内蔵の機能障害になります。(心臓機能、呼吸器機能、腎臓機能、膀胱・直腸機能、小腸機能、肝臓機能、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能。)

### ◆サポートの基本ポイント

#### ●疲れやすい症状に配慮しましょう

- ・外見からは分かりづらいですが、体力がなく疲れやすいことが多いです。本人や介助者に当日の体調について尋ね、無理のない範囲かどうかを確認しましょう。
- ・顔色などの変化がサインになることもあります。何か変化があればお声がけしましょう。休憩、部屋の温度の調整、椅子の用意など必要な対応をしましょう。また長時間になることを避けるよう、心がけましょう。運動をされる場合はちょっと物足りないかな位で留めておき、持続的に運動できるような状況を心がけましょう。

#### ●ヒト免疫不全ウイルス(HIV)を正しく理解しましょう

- ・HIVという病気については、感染方法等を正しく理解するように努めましょう。感染者の唾液、涙、汗、尿などには他人を感染させる程のウイルスは含まれていないと言われています。プールや器具の共有をしても感染する心配はないとされています。

### コラム ⑥ ~voices from パラスポーツ~

公益財団法人静岡県障害者スポーツ協会 専務理事 杉山 金吾さん

“好きだからスポーツをする”

障害の有無にかかわらず「スポーツを楽しみたい」気持ちは同じです。

私は障害のある人と施設を利用することが多々あります。その時感じる「嬉しい思い」。それは『施設の方のやさしい笑顔』です。いつでも誰にでも同じ笑顔で対応されているのだらうと想像します。

障害者スポーツは、ルールや方法を変えたり用具を用いたりして障害に応じた工夫をしています。障害のある人が施設を利用する時、管理者は安全管理や設備等受入れに不安を覚えることもあられるでしょう。障害の有無に関係なく、基本は同じ対応であることが大切です。

階段でなく「スロープ」があれば車いす使用者や足の不自由な人は安全で安心できます。幼児から年配の方、ベビーカーでも使えます。

文字でなく「イラスト」や「矢印」で示せば、日本語がわからない方にも伝わります。

施設の改修は容易ではないです。人の支援や少しの工夫で解消できることもあります。配慮が必要だと感じたら声をかけ、支援することでカバーできることもあります。

「多様性の尊重」(障害の有無、年齢、性別、人種や言語等に関係なくすべての人への配慮)が「誰もがスポーツを楽しめる環境づくり」につながります。

『無理なく、できることから少しずつ』です。

スポーツで笑顔いっぱい!

静岡県障害者スポーツ協会は「スポーツを通じて障害者の社会参加を促進する」ことを目的としています。

スポーツを通して障害のある方の心身や生活が豊かになる「スポーツの力が日常生活の充実につながる」ことをめざしています。



# ・申し込みから利用までの流れ

初めて施設を利用する時は、障害者の障害の内容について、本人や介助者から事前にヒアリングを行うことが大切になります。

本人が希望する活動に対応するため、障害について尋ねることを失礼だとは思わずしっかりと確認し、安全な施設利用環境をつくりましょう。

## ◆利用前に確認できるように施設の情報を提供しましょう

施設のホームページや、パンフレットなどに、建物・施設の状況や整備・サービスに関する状況を記載し、確認できるようにしておくこととスムーズな利用につながります。

- 駐車場や施設内の設備(ハード面)** .....
  - ・初回時はスロープや手すりなどのバリアフリーに関する情報を利用者に伝えましょう。説明のために写真で示したり、オリエンテーションを行うとよいでしょう。
- 利用手続きや料金(サービス面)** .....
  - ・利用料の減免等が可能な場合は、手続き方法や障害者手帳の提示の必要などをお伝えしましょう。特に来館前に問合せがあった時に、伝えておくこととスムーズです。
- 対応可能な職員や時間帯(ソフト面)** .....
  - ・担当する職員がいれば、対応可能な曜日・時間帯を伝えましょう。また各施設の空いている時間帯をたずねられることもありますので、把握しておくこととよいでしょう。

## ◆利用方法（個人利用・団体利用）について

- 個人利用** .....
  - ・より安全に利用いただくために、本人や介助者から障害の内容について聞き取り、利用者カードなどに記載しておきましょう。施設職員内で共有しておくこととスムーズな利用につながります。
  - ・具体的にどのように利用したいかについては、初めにヒアリングしておくことが大切です。また設備上希望する利用が可能かどうかの確認をしましょう。
  - ・利用者の来館の目的・意識もさまざまですが、特別扱いされることを差別と感じる場合もありますので、対応は一律ではなく臨機応変な構えが良いでしょう。

聞き取り例	<input type="checkbox"/> 利用目的
	<input type="checkbox"/> 障害名、障害の程度
	<input type="checkbox"/> 介助者の同行の有無
	<input type="checkbox"/> 使用する施設・用具
	<input type="checkbox"/> 現在の障害以外の病気の有無
	<input type="checkbox"/> 服用中の薬
	<input type="checkbox"/> 現在通院中の病院の有無
	<input type="checkbox"/> 運動時の留意事項や禁忌
	<input type="checkbox"/> 現在実施しているスポーツ
	<input type="checkbox"/> 職員の介助が必要な場面
<input type="checkbox"/> その他	

# ・申し込みから利用までの流れ

## ◆利用方法（個人利用・団体利用）について

### ●団体利用

団体利用の場合は、団体のメンバーに障害者の種別ごとに利用者数が分かるように記載していただくなど、施設で記録を残しておきましょう。利用促進の資料として役立つと同時に、用具や備品の利用状況の把握と追加調達検討などへの活用がのぞめます。

＜団体利用者の内訳表の例＞

利用施設	プール				体育館			運動場	
	:				~			:	
利用人数	視覚	聴覚	肢体	内部	知的	精神	介護	重複	計

## ◆利用者への案内のポイント

### ●肢体不自由の人:更衣室・トイレのバリアフリー対応場所をお知らせしましょう

- ・バリアフリーに対応した更衣室やトイレを案内しましょう。
- ・シャワー室などに椅子の設置を希望された場合は、対応を検討しましょう。

### ●視覚に障害のある人:利用する施設の全体を案内しましょう

- ・次回以降一人で移動する時のために、最初に実際の動線に沿って案内できると役立ちます。点字ブロックが敷かれていれば、その上を進みましょう。壁に触れても分かりやすいです。通り道にある利用しない場所も、情報として伝えておきましょう。
- ・トイレ、シャワー、ロッカーなどの共用部分、スポーツ器具などの説明は実際に触ってもらいながら行いましょう。



▲トイレ入口に設置された音声案内器具 (富士水泳場)

### ●聴覚に障害のある人:細かい注意事項なども伝えましょう

- ・詳しい利用方法などについて、その場で不明点がないか確認しましょう。
- ・細かな注意事項や説明を記載した紙を作成して配布すると分かりやすいでしょう。

### ●知的障害のある人:ゆっくり分かりやすい言葉、動きで案内しましょう

- ・介助者などがいれば同行してもらい、実際に移動する動線を進みましょう。
- ・地図などを提示する場合は、ふりがなや絵を使い、大きな字でシンプルなものを使用しましょう。



▲ふりがな付き会場案内図(富士水泳場)

03 施設利用の案内(初回)

## 4-1. 共用部（駐車場、身体障害者補助犬）

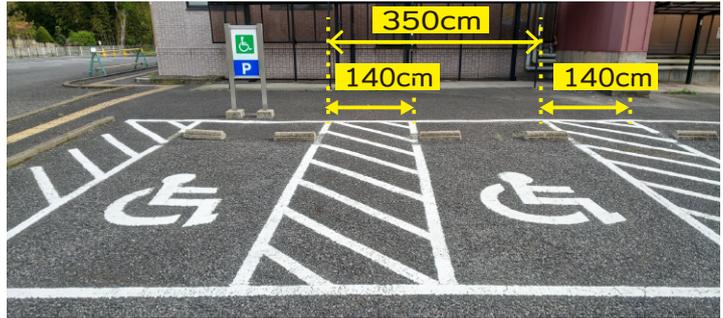
障害のある人の利用が増えてくると、駐車場では駐車スペースについて工夫が必要になる場合があります。

身体障害者補助犬についても知っておきましょう。(国・地方公共団体が管理する施設での身体障害者補助犬の受入れは、身体障害者補助犬法により義務となります。)

### ◆車いす利用者向け駐車スペースの工夫

#### ●幅350cm以上のスペースが必要です

- 一般的な乗用車に設けられる駐車スペースは、幅が1台分250cm程度ですが、車いす使用者の乗降には、扉を全開できる350cm以上の幅が必要になります。
- 駐車スペースの間の通路の幅は140cm以上確保してください。



#### ●駐車禁止コーンの設置方法を工夫しましょう

- 障害者用駐車スペースにコーンを置く場合は、駐車スペースを避けた通路部分に置いて知らせるか、コーンに施設の担当者への電話番号を明記して駐車スペースに設置する対応などが望ましいです。利用者が担当者へ電話をかけ、コーンを移動するようにしましょう。
- 人手の確保がむずかしい場合はコーンの代わりに、貼り紙で車いす使用者が乗降するための駐車スペースである旨を告知する方法などがあります。

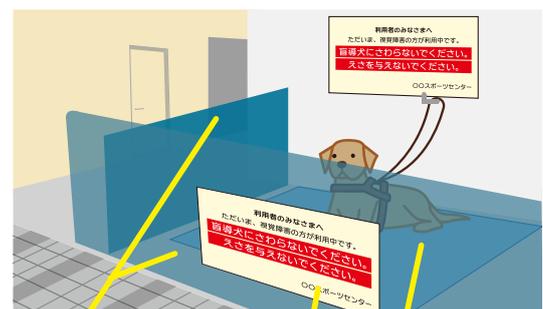
### ◆身体障害者補助犬について

#### ●補助犬の種類

- 補助犬には、「盲導犬」「聴導犬」「介助犬」があります。補助犬は認定証か使用者証と、健康手帳を携帯した人に同伴します。

#### ●補助犬の待機スペースを用意しましょう

- 補助犬が待機するためのスペースを用意しましょう。ゆったり伏せて休めるスペースをつくり、ついたてなどで他の使用者の視線をさえぎると良いでしょう。
- 床にはビニールシートなどを敷くことと、貼り紙などで介助犬がいることと、触ったりえさを与えてはいけないことを表示しましょう。



ついたてで囲む

シートを敷く

貼り紙で知らせる

#### ●他の利用者への説明について

- 他の利用者から犬の入館許可について尋ねられた場合は、衛生上の予防がされていて、訓練されており迷惑をかけない旨を伝え、受入れへの理解を求めましょう。

## 4-2. 共用部(入口・受付)

入口・受付では初めて施設を訪れる人が困ったままの状態にならないよう、戸惑う様子を見かけたら、積極的に声をかけて、コミュニケーションをとりやすくしましょう。

### ◆障害別のサポートのポイント

#### ● 肢体不自由の人

- ・車いすの人は扉の開け閉めの際に、手が届かないことや、段差を乗り越えられないことがあります。手伝う旨を伝え、了承があればサポートしましょう。
- ・車いすや下肢用装具での入館用に、雑巾と水の入ったバケツや椅子を用意して、汚れを拭き取ってから、入館してもらいましょう。
- ・高さが低い受付用のテーブルがあると、車いすのまま記入することが出来るため便利です。



▲車いすのまま使用できる受付用テーブル

#### ● 視覚に障害のある人

- ・どこに受付があるのか、分からないことがあります。はじめに自分が施設の職員であることを伝えてから受付へ誘導しましょう。



▲入口前を通過するとセンサーが感知し音声ガイドが流れる(富士水泳場)

#### ● 聴覚に障害のある人

- ・筆談器や筆記用具を用意したり、よくある質問や注意事項、案内図などを書面にしたりすると案内がスムーズです。



▲サービス案内 左:聴覚障害者向け筆談 右:モバイルアプリによる障害者手帳の提示受付

#### ● 知的障害のある人

- ・受付をする場所が分からないことがあります。職員からお声がけし、受付に案内しましょう。

#### ● 精神障害のある人

- ・初めて訪れる場所では特に不安になり話しかけることが難しい人がいます。どのようなサポートが必要か、様子を見ながらお話してみましよう。



▲入口に設置されている手指消毒用アルコール(富士水泳場)

## 4-3. 共用部(案内表示、導線など)

分かりやすい表示となるように工夫して案内ボードなどを加えることで、利便性があがります。より使いやすい施設となるためのポイントをご案内します。

### ◆車いすの高さで利用が可能な自動販売機の導入

- ・飲料などの自動販売機の押しボタンが上部にあると、車いすでは利用が困難になりますが、写真のように低い場所に購入機能が配置されている機種を導入すると、1人で不便なく利用することが可能です。

車いすのまま利用が可能な自動販売機▶



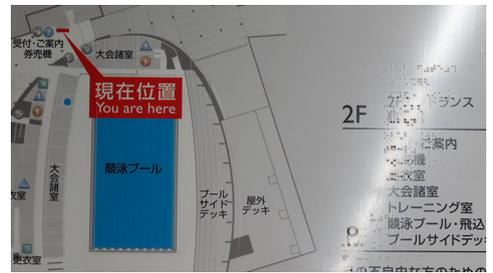
### ◆触知案内図や点字ブロックによる場所案内

#### ●触知案内図などの設置

- ・触知案内図は、視覚障害者のために平面図が凸面で掲載されたサインです。館内見取り図として使用できます。

#### ●点字ブロックをよけて列を作りましょう

- ・点字ブロックの上に列ができると、視覚障害者の進行を妨げてしまいますので、スペースを空けましょう。荷物や備品も置かないように気を付けましょう。



触知案内図(富士水泳場)▲

### ◆案内サインは大きな文字・イラストではっきりと

- ・施設の案内表示は、大きく、はっきりした色にし、漢字にはふりがなをふるなどの工夫をしましょう。
- ・弱視の人は、濃い色や背景色と文字の明度差が大きい(コントラストの高い)表示が読みやすいです。知的障害者には簡単な言葉や、ひらがなや矢印で表示することで分かりやすくなります。

案内サイン▶



### コラム ⑦ <障害者手帳>

障害者手帳をお持ちの方の利用料が減免になるなどの制度を設けている施設があります。現在、日本国内で交付されている障害者手帳は次のとおりです。

#### 《身体障害者手帳》

視覚、聴覚、音声、言語などのほか、手足や心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸、ヒト免疫機能、肝臓に障害のある人に、それぞれの障害の程度により交付されます。

#### 《療育手帳》

知的障害者(児)に交付されます。

#### 《精神障害者保健福祉手帳》

精神障害のために長期にわたり日常生活や社会生活に制約のある人に交付されます。



## 4-4. 共用部(更衣室、トイレ)

トイレと更衣室は初回時には職員も付き添い、場所や使用方法を案内するとよいでしょう。

### ◆障害別のサポートのポイント(更衣室)

#### ●肢体不自由の人

- ・介助者が異性の場合があります。男女分けしていない仕切られたスペースがあると便利です。
- ・<車いす> 部屋に入る際、段差がある場合は、乗り越えられないことがあるため、本人の意思を確認してから職員が持ち上げるなどの対応をしましょう。扉の形状によっては、開閉もサポートしましょう。
- ・<立位> 靴の履き替えや、スポーツ用義足への着替えのために椅子が必要な場合があります。



▲車いすで利用しやすいロッカー(富士水泳場)

#### ●視覚に障害のある人

- ・必要があれば空いているロッカーの場所や、使用方法を案内しましょう。



▲車いすでも利用しやすいカーテンで仕切られた更衣室(富士水泳場)

#### ●知的障害のある人

- ・ロッカーの使用方法について分からない時には、職員は丁寧に説明をし、実際の動作も見せて慣れてもらうようにしましょう。



▲異性の介助が可能な個室更衣室(富士水泳場)

### ◆障害別のサポートのポイント(トイレ)

#### ●肢体不自由の人

- ・車いすの場合、広いスペースが必要になりますが、トイレ入口幅に車いすが入れば使用できる人もいます。扉を外してカーテンを設置することで使用できることもあります。
- ・オムツを使用している場合もありますので、取り替えるための長椅子やごみ箱、荷物置き用ラックの設置が必要になります。
- ・和式トイレは使用が難しいです。

#### ●視覚に障害のある人

- ・男性用か女性用かの区別がつかない時があるので、場所を案内しましょう。
- ・個室は一般用の方が使いやすい場合もあります。
- ・流す装置はどのようなものがどこに設置されているか、手洗い場についても説明すると分かりやすいでしょう。

#### ●内部障害のある人

- ・腹部に人口肛門や人口膀胱を造設したオストメイトは、腹部のパウチを洗浄するための設備が必要になります。

## 4-5. 共用部(シャワー室)

シャワー室は濡れてすべりやすいため転倒の危険が高く安全への配慮が必要になります。可能であれば、シャワーチェアや椅子を設置すると安全性が高まります。

### ◆障害別のサポートのポイント

#### ● 肢体不自由の人・内部障害の人 ……………

- ・健常者よりも大きなスペースが必要になります。特に床が濡れるシャワー室などは、転倒しないよう配慮が必要です。シャワーチェアが設置されていると役立ちます。
- ・<車椅子>シャワーの位置が高くて手が届かないことがあるので、職員は確認して低い位置に掛けましょう。
- ・<車椅子・立位・内部障害>障害の特性によりますが、体温が調整しづらく、温まりにくいことがあるので、温度調整を手伝ったり、採暖室へ案内したりしましょう。



▲シャワーチェア

#### ● 視覚に障害のある人・知的障害のある人 ……………

- ・温度調節など、使用方法を説明しましょう。また、使用前に温度の設定を確認しておきましょう。

### コラム ⑧ ～voices from パラスポーツ～

静岡銀行所属／若山 英史さん  
(東京2020パラリンピック 車いすラグビー 銅メダル)

施設利用促進ガイドブックをご覧の皆さん、こんにちは。沼津市出身で車いすラグビーをしている、若山英史です。

車いすラグビーでは、攻撃型・守備型と呼ばれる2種類の特徴的な車いすを使用しています。そのため、床を傷つけたり汚したりということを心配されると思います。ですが、すべての転倒時に床を傷つけているわけではなく、傷がついてしまっても補修する方法があります。そして、汚れについても利用者が事前にタイヤをきれいにしたり、利用後に床の掃除をすることで解消できる問題もあります。施設を管理する側も利用する側もお互いが状況を知り、歩み寄ることによってこのようなすれ違いをなくせると思います。

身近なスポーツ施設を利用することは、競技としてスポーツをする人にとっては多くのメリットがあり、遠くまで通うことの疲労感を軽減出来たり、日常から車いすを利用しているのトレーニングをすることによりチェアスキルの向上が見込めます。

これから障害者の利用の受け入れを始める皆さんへお願いがあります。身体に障害を抱えている場合、車いすへの移乗や、トレーニングルームで器具を使用する際に、職員の方の助けが必要となります。もし声をかけられた場合にも、コミュニケーションを図り助けをいただくとありがたいです。その際はよろしくお願いたします。

このガイドブックをもとに、県内の多くの施設で障害があっても無くても、いつでもスポーツを楽しめるような取り組みが広まっていき、さらにいろんなスポーツをもとに、共生社会をつくるきっかけとなることを望んでいます。



## 4-6. スポーツ施設(体育館)

障害によって体温調整が難しいことがあります。こまめに室温や、体調の変化をチェックするようにしましょう。障害のある人もさまざまな競技を健常者と同様に楽しめる環境づくりを進めましょう。

### ◆障害別のサポートのポイント

#### ●全般:準備しておくよい備品 ……………

- ・体温調整がむずかしく、体調をくずしやすい人が多いです。免疫力が低い人もいるので感染症対策にも留意しましょう。特に夏場の温度調整のために、大型扇風機を設置すると役立ちます。
- ・障害の特性に対応したさまざまな運動用具を導入した際は、ふりがなのある見出しを付けたカゴなどを用意してまとめて収納しておくことで使用者に分かりやすいです。



▲大型扇風機

#### ●肢体不自由の人:車いす競技への理解を ……………

- ・休憩や装具の調整がしやすいように、椅子を用意しましょう。麻痺がある場合など、ぶつけた時に気付けないことがありますので、まずケガを避けるよう、するどい角などはカバーした場所を提供するようにしましょう。
- ・車いすを体育館内で使用することは、床を傷つけないかと懸念があるかもしれませんが。実際には車いすでできる運動を楽しむ人の多くは激しく移動することはまれなので、床に傷めたりすることは非常に少ないです。また車いすバスケットボールなどをする場合に使用する競技用の車いすは、技術の進歩により、軽量かつ丈夫な造りで、転倒した時の床へのダメージも減らす改良が施されています。ぜひ積極的に受入れをして、パラスポーツを支援しましょう。



▲体育館(県総合福祉会館体育館)

#### ●視覚に障害のある人:できるだけ静かな場所が望ましいでしょう ……………

- ・視覚を使わずできる運動として、“音”を頼りにする競技を楽しむことが多いです。そのため、外部からの音に影響されない静かなスペースを提供しましょう。

#### ●聴覚に障害のある人:案内放送や、緊急事態は文字や手話で伝えましょう ……………

- ・視覚からの情報入手方法になるため、細かな情報が伝わりづらい点があることに留意して、アイコンタクトを基本として内容が伝わっているかの確認を心がけましょう。ホワイトボードや、手話を使用するとスムーズに運動を楽しんでもらえます。

#### ●精神障害のある人:体調などに変化がないか、確認をとりましょう ……………

- ・運動前に十分に寝れていなかったり、体調に不安がないかどうか、確認しておきましょう。服薬によりゆっくりとした動きになることがあります。

#### ●内部障害の人:運動強度や時間に無理がないか、本人と確認をとりましょう ……………

- ・医師から運動の許可を得ているか、目安となる運動時間や強度を確認しましょう。

## 4-7. スポーツ施設(体育館・トレーニング室・ジム)

全身運動がむずかしい場合に部分的にトレーニングをしたり、リハビリに利用するなど、さまざまな目的で利用します。

### ◆障害別のサポートのポイント

#### ●全般:感染症対策を実施しましょう

- ・直接トレーニング器具に触れますので、感染症対策を徹底しましょう。アルコール消毒液と拭き取り用ペーパーを器具の近くに設置しましょう。
- ・利用券を受付で発行する時は、障害者手帳の種別に合わせた種類分けで作成するとよいでしょう。サポートする職員は手渡された券の種類によりどのような障害かを把握した上でサポートを行うことができます。
- ・券面の記載方法は、個人情報になることもありますのでスタッフ間のみで共有できる表現にしましょう。



▲バリアフリー仕様のトレーニングルーム  
(富士水泳場)

#### ●肢体不自由の人

- ・車いすを使用している場合、器具の腰掛位置に御自身で乗り移り、使用できる人もいます。初回時は、使用可能かどうかを一緒に確認しましょう。
- ・障害の部位を補強する装具を付けることで、使用できる器具が増えることもあります。本人の希望を聞き、可能であれば施設側で用意するとよいでしょう。

#### ●視覚に障害のある人

- ・最初にどのような器具があるかを伝えましょう。使用したい器具は職員が実際に使用しているところを、触れてもらうと分かりやすくなるでしょう。足元に物があると、つまずきやすいため、整理して邪魔にならないように気を付けましょう。

#### ●聴覚に障害のある人

- ・筆談ボードや、説明書きを用いたりして、使用方法を十分に説明しましょう。

#### ●知的障害のある人

- ・興味を持った器具を使用してみるように案内しましょう。
- ・説明書を作る時はふりがなを付け、イラストや写真で分かりやすくしましょう。

#### ●精神障害のある人

- ・使用時の体調は問題ないかどうか聞き取りましょう。様子を見ながら使用方法を分かりやすく説明しましょう。
- ・想定外の事で動揺すると消極的になってしまうことがあります。
- ・服薬により、疲れやすい傾向があります。

## 4-8. スポーツ施設(プール)

水中の浮力により身体への負荷を軽くできることなどから、プールでの運動を楽しむ障害者は多いです。しかし床などが滑りやすい環境のためケガをしないように十分な配慮が必要になります。介助者が水着を着用していなくても入室を了承している施設もあります。

### ◆障害別のサポートのポイント

#### ● 肢体不自由の人

- ・プールサイドまでの移動は、施設のプール内用の車いすを準備するか、個人の車いすを清掃して使用するようにしましょう。
- ・入水時はプールサイドから慎重に、スロープを使うなどして入水します。
- ・本人がケガ防止のためにアクアシューズなどすべり止めの器具を持ち込み利用したいという問合せがある場合があります。



▲水着のまま使用できる車いす

#### ● 視覚に障害のある人

- ・他の利用者との接触をさけられるよう、出来れば専用のレーンを設定しましょう。視覚障害者専用である旨をパネルなどで表して他の利用者に理解を促しましょう。
- ・プール内ではスロープを伝うことでスムーズに進めます。手で触れて進んでもケガをしにくいよう、スロープの素材は柔らかいウレタンなどで作られた物が望ましいです。



▲スロープ例

#### ● 聴覚に障害のある人

- ・プールの利用方法やルールを必ず本人に伝えておきましょう。監視員とのコミュニケーションはどのようにするか、確認してから利用してもらいましょう。

#### ● 知的障害のある人

- ・利用方法やルールを本人と介助者に伝えましょう。パニックになった時などは、職員からお声がけをして、本人が落ち着くまで時間をおきましょう。またはプールを出た静かな場所へ移動して休んでもらいましょう。



▲椅子に座ったまま入水が可能な器具  
(富士水泳場)

#### ● 精神障害のある人

- ・陸上とは環境が変わるため、不安を覚えることがあります。安心できるよう、丁寧に話しかけ、体調に問題がないかをこまめに確認しましょう。

#### ● 内部障害の人

- ・水中での活動を医師から許可されているかを確認し、運動中は体調に変化がないか、こまめに確認をとるようにしましょう。



▲プール用備品例

## 4-9. スポーツ施設(屋外施設)

障害の程度により、テニスや陸上競技など屋外でスポーツを楽しむ人も多くいます。また近年競技向けの義足や義手、車いすなど器具の技術や素材の改良が盛んに進んでいます。

### ◆障害別のサポートのポイント

#### ● 肢体不自由の人

・義足や杖、車いすなどの器具は専門のものを持込んで運動する人がいます。競技場の地面の状態は危険なく使用できるように整備しておきましょう。

#### ● 視覚に障害のある人

・手がかりが少なくなる、広い競技場などは、配置が分かりにくいです。利用する場所を一緒に歩いて案内すると良いでしょう。

#### ● 聴覚に障害のある人

・音声での情報は伝わりにくいので、必ず本人の近くへ行き伝えるようにしましょう。

#### ● 知的障害のある人

・利用方法を分かりやすく説明しましょう。

#### ● 精神障害のある人

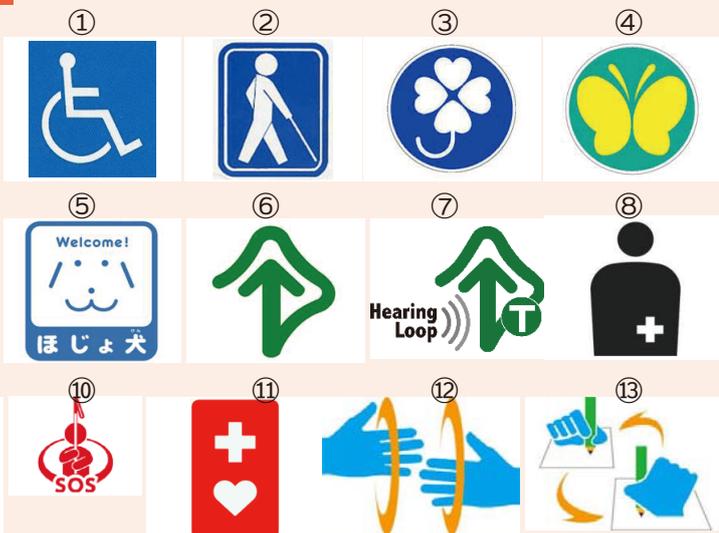
・お声がけをして運動量に無理がないか様子を見ましょう。話しやすい環境をつくるようにしましょう。

#### ● 内部障害の人

・医師から許可が出ている運動について、確認をしましょう。時間や程度について本人の希望を聞き、無理のない範囲となるように調整しましょう。

### 障害者に関連するマークの一例

- ① 障害者のための国際シンボルマーク
- ② 盲人のための国際シンボルマーク
- ③ 身体障害者マーク
- ④ 聴覚障害者マーク
- ⑤ ほじょ犬マーク
- ⑥ 耳マーク
- ⑦ ヒアリングループマーク
- ⑧ オストメイト用設備/オストメイト
- ⑨ ハート・プラスマーク
- ⑩ 「白杖SOSシグナル」
- ⑪ ヘルプマーク
- ⑫ 手話マーク
- ⑬ 筆談マーク



(出所:内閣府) <https://www8.cao.go.jp/shougai/mark/mark.html>

# だれでも楽しめる「パラスポーツ」の魅力

障害の有無に関わらず、誰もがスポーツを楽しめるよう、健常者が行う競技を障害に合わせてアレンジしたり、用具を容易に扱える工夫をしたり、ルールをやさしくしてみたりしましょう。高齢により身体が不自由になった人も一緒に、出来る範囲でパラスポーツを楽しむことで健康増進、体力向上、社会的生活に役立つでしょう。

## ◆誰もが楽しめるように用具やルールを工夫してみましょう

施設に複数人で集まり運動したり競技を楽しんだりすることは、障害のある人にとっても有意義な時間です。広く楽しまれている競技も、身体への負担を減らす工夫により多くの人が楽しめます。また高齢により体の機能や認知機能が弱った人の楽しみ方についても同じです。さまざまな工夫を取り入れ、新たな受入れを進めましょう。

### <実践例>

- ・正式なボールの代わりに、やわらかく軽い素材を用意することで、障害のある人でも球技を楽しめます。(例:ソフトボール、風船、お手玉、ウレタンスポンジボール、新聞紙を丸めるなど)
- ・身近にある、ペットボトルなどの使い捨ての容器を再利用して、中身は使用者の筋力に無理のないように重さを調整してみたり、キッチン用品やそうじ道具をスポーツ用品の代用にして、新しいゲームを考案してみましょう。
- ・グループで行う時にルールについても順位や勝敗を決めるゲームとは別に、一人ずつがクリアするように応援しあったり、グループ全体で達成することを目標としたものを行うと、ケガを防ぎながら、多数で楽しむことができるでしょう。

## コラム ⑨ <参考資料:静岡県障害者の状況と新たな取組>

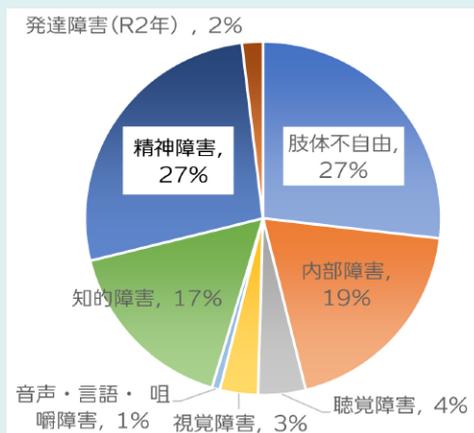
2021年度の静岡県の総人口は約360万人です。その内、障害のある人は約22万人で、16人に1人が何らかの障害を持っているといわれております。

身体障害のある人は総人口の3.4%(121,609)です。そのうち障害の種別では、「肢体不自由」が49.1%(59,659)を占め、次いで「内部障害」が35.4%(43,023)、以下、「聴覚障害」7.9%(9,615)、「視覚障害」6.3%(7,689)、「音声・言語・咀嚼障害」1.3%(1,623)という状況です。65歳以上の身体障害の人の割合は72.4%で2011年度の66.7%と比べると5.7ポイント増加しており、障害のある人の高齢化が加速しています。

知的障害のある人は、総人口の1%(36,743人)、精神障害のある人は、1.7%(59,997人)です。(出所:静岡県「第3次静岡県障害者計画案」)

また、県障害者スポーツ協会は2023年11月に「ふじのくにパラスポーツ情報センター」を開設しました。センターにはパラスポーツ指導員が常駐し、パラスポーツに関する相談や、専門的なアドバイス、選手募集や大会情報の提供などを行っています。

さらに、2023年8月、いつでもどこでも誰もがスポーツを楽しみ、豊かで活力に満ちた"ふじのくに"を目指して、パラスポーツでつながる官民連携組織「ふじのくにパラスポーツ推進コンソーシアム(チームパラスポしずおか)」が設立され、活動を開始しています。



# チェックリスト

シーン	項目	チェック	備考	参照頁
全般	笑顔のあいさつを心がける			1,5,7
	ご本人にお声がけしてからサポートする			1,3~9,15
	初回時は館内の利用動線を一緒に案内する			13,17
感染症予防	室内の換気			19
	手洗い・手指消毒			20
	マスクの効果的な場面での着用			19
	消毒用アルコールと拭き取り用ペーパーの設置			15,20
車いす使用者へのサポート	フットレストに足が乗っていることを確認する			3
	お声がけをしてから移動する			3
	急勾配を下る時は後ろ向きで			3
	離れるときはブレーキをかける			3
視覚障害	方向は具体的に時計の文字盤などで伝える			6
	誘導する時は肩や肘を持ってもらう			6
	点字ブロック上に物を置かない、並ばない			16
聴覚障害	音声による情報は本人に直接、文字や手話で伝える			19,22
精神障害	ゆっくり、ていねいに、くりかえしを心がける			9,10
	案内パネルにふりがなを付け、分かりやすい表現にする			9,16
内部障害	体調に変化がないかこまめに確認する			11,21
個人利用	初回時にどのように利用したいかヒアリングを行う			12
団体利用	利用者の種別など内訳を記録しておく			13
入口・受付	戸惑う様子の来場者を見かけたら積極的に声をかける			15
更衣室、シャワー	更衣室やシャワー室に椅子を用意する			17,18
駐車場	幅350cm以上のスペースを確保する			14
	駐車禁止コーンは駐車スペースを避けて配置する			14
体育館	椅子の用意			19
プール	スロープの用意			21

# 問合せ先、参考文献等

## <問合せ先>

### ■ パラスポーツに関すること

ふじのくにパラスポーツ情報センター TEL:054-270-3644 FAX:054-651-2600  
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 静岡県総合社会福祉会館1階  
Email:s-spokyo@za.tnc.ne.jp

### ■ パラスポーツ指導員の派遣に関すること

静岡県障害者スポーツ協会/静岡県障害者スポーツ指導者協議会  
TEL:054-221-0062 FAX:054-651-2600  
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 静岡県総合社会福祉会館内  
Email:s-spokyo@za.tnc.ne.jp

### ■ 県のパラスポーツ施策に関すること

静岡県スポーツ・文化観光部スポーツ局 スポーツ振興課  
〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号 TEL:054-221-3284 FAX:054-221-2980

## <参考文献>

○身体障害者福祉のしおり(静岡県)

[https://www.pref.shizuoka.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/023/701/s hintai-shiori.pdf](https://www.pref.shizuoka.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/023/701/s hintai-shiori.pdf)

○知的障害者福祉のしおり(静岡県)

[https://www.pref.shizuoka.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/023/701/chiteki-shiori.pdf](https://www.pref.shizuoka.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/023/701/chiteki-shiori.pdf)

○精神障害者福祉のしおり(静岡県)

[https://www.pref.shizuoka.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/023/701/seishin-shiori.pdf](https://www.pref.shizuoka.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/023/701/seishin-shiori.pdf)

○「こころの情報サイト」(国立精神・神経医療研究センター)

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

○厚生労働省「こころもメンテしよう」 10代20代のメンタルサポートサイト(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

○障害者スポーツ受入マニュアル(川崎市市民文化局市民スポーツ室)

<https://www.city.kawasaki.jp/250/cmsfiles/contents/0000134/134975/manyuaru.pdf>

○障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル(公益社団法人東京都障害者スポーツ協会)

○アクセシビリティサポートガイド基礎編(東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会)

○障がいのある人のスポーツ指導教本(初級・中級)((公財)日本パラスポーツ協会)

## <編集協力>

・公益財団法人静岡県障害者スポーツ協会

・ふじのくにパラスポーツ推進コンソーシアム

## <撮影協力>

・静岡県富士水泳場指定管理者(静岡県富士水泳場マネジメントグループ)

障害者のスポーツ施設利用促進ガイドブック  
令和6年3月 発行

---

<発行>

静岡県スポーツ・文化観光部スポーツ局 スポーツ振興課  
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6(東館11階)

TEL:054-221-3284

<https://www.pref.shizuoka.jp/kensei/introduction/soshiki/1002057/1041007/1049780/index.html>

