

## Ⅳ 障害の理解と運動時の配慮点

### ◇ 障害者理解について

#### ◎障害のある人の運動・スポーツについて

障害のある人も、いろいろな工夫をすることで周りの人たちとも一緒に運動・スポーツをすることができます。この冊子に示してあるような「幼児（親子）編」、「成年編」、「高齢者編」にこだわらず、工夫次第でいろいろな運動・スポーツに取り組みます。

また、運動・スポーツの実施にあたっての留意点も以下に示してありますので、参考していただき、楽しく運動に取り組んでください。

#### 視覚障害

視覚障害には、全く見えない「全盲」、見えにくい、又は多少は見える「弱視」、特定の色が分かりにくい「色弱」があります。

#### ○コミュニケーションの配慮とポイント

障害の程度によって白杖を使用したり、盲導犬を伴ったりしていますが、全ての視覚障害者が白杖の使用や盲導犬の同伴をしているわけではありません。

※ 白杖（はくじょう）とは、視覚障害者の目の働きを補う役目を果たす杖（つえ）のこと。

- 1 支援するときは必ず声をかけてから
- 2 話しかけるときは、相手の正面から
- 3 「こちら」・「それ」などの指示語は使わない
- 4 「音」がよく聞こえる場所で



#### 聴覚障害

聴覚障害は、まったく聞こえない、補聴器をつければ多少は聞こえる、片側の耳のみ聞こえない、聞こえにくいなど、それぞれに聞こえ方が違います。

#### ○コミュニケーションの配慮とポイント

外見から障害のあることが分かりにくいいため、「話しかけても無視している」「人の話をちゃんと聞いていない」などの誤解を受けることがあります。

- 1 コミュニケーション方法を確認する
- 2 顔の見える位置でゆっくり話す
- 3 伝わりにくいときは、筆談やジェスチャーなども交える
- 4 筆談は短い文で、明確に
- 5 聴覚障害者の言葉遣いを汲み取る努力を



## 肢体不自由 ～立位～

立位の肢体不自由者の中には、上肢や下肢に切断や機能障害のある人、座ったり立ったりする姿勢維持の困難な人、脳性まひの人などがいます。移動については杖や義足などを使用したり、自力歩行できる人もいます。また、義手を使用している場合もあります。

### ○コミュニケーションの配慮とポイント

障害の部位や程度は様々なので、移動や物理的な行動などが難しいことがあります。障害の部位や程度によっては、支援する必要がないこともあります。

- 1 移動を手伝う必要があれば一緒に
- 2 文字の記入に困っていたら代筆を
- 3 聞き取れないときは確認しましょう

## 肢体不自由 ～車椅子使用者～

車椅子使用者の中には、脊髄損傷や頸髄損傷による機能障害のほか、脳性まひにより立位の姿勢が難しく、車椅子を使用している人もいます。

### ○コミュニケーションの配慮とポイント

手や指に欠損やまひがある場合は、字を書いたり手先の細かな作業が困難です。

また、口や舌にまひがある人は、言葉でのコミュニケーションが難しい場合もあります。

- 1 階段・段差の解消
- 2 相手の意思を確認してから代筆を
- 3 館内の温度に注意する  
※ 利用者の中には、自身で体温調節ができない人もいます。
- 4 相手の目線に合わせる



## 知的障害

知的障害は、知的機能の障害が発達期（概ね18歳まで）に現れ、記憶、推理、判断などの知的機能の発達が、全般的に遅れた状態にとどまり、社会生活への適応面で福祉的な支援を必要とします。

### ○コミュニケーションの配慮とポイント

知的障害者は、複雑な事柄の理解や判断、漢字の読み書きや計算などが苦手な場合があります。また、少しの会話だけでは障害があると分かりにくい人もいます。

- 1 まずは優しく声かけを
- 2 短い文章で、ゆっくり・丁寧に・くり返し
- 3 イラストやひらがなを使ってわかりやすく
- 4 「はい」・「いいえ」で答えられる具体的な質問を
- 5 支援者がいる場合も、必ず本人の意思確認を

## ◇ 一緒に運動をするときに

### ◎障害別対応のポイント

#### 視覚障害の場合

##### ○施設を案内し、状況を確認してもらいましょう

- 1 初めに器具などの配置をひととおり案内してください。器具の使用 방법이説明しにくい場合には、実際のフォームを示し、それを触ってもらうとイメージしやすくなります。
- 2 床に動線が分かるようにテープを貼る、器具のスペースと通路を色分けする、器具と通路の素材を変えるなどの工夫があると、器具の位置を理解できるので使用しやすくなります。
- 3 器具自体にも緩衝剤を付けておくと、ぶつかったときに衝撃を緩和できて安心です。
- 4 動作を表す言葉をかけたり、手を添えて動作を一緒に行ったりして、動作のイメージや力を入れるタイミングのアドバイスができるとういでしょう。

##### 《 注意点 》

###### ○周辺環境を整えましょう。

※通路上に物が置いてあると大変危険です。

###### ○視覚的な情報を「音（言葉）」にしましょう。

#### 聴覚障害の場合

##### ○ルールや使用方法など情報伝達が大切です

- 1 道具の説明や使用に関するルールを、分かりやすく伝えましょう。
- 2 スタッフから利用者本人に何かを伝えたい場合、手話だけでなく、口話、筆談などで伝えることが可能です。筆談ができる用具を、施設内に準備しておくとう便利です。

##### 《 注意点 》

###### ○何でも一緒に楽しみましょう。

※聴覚障害を理由として禁止されている事項は、特にありません。

説明は目で見える形で伝えて、一緒にやってみましょう。

ただし、補聴器や人工内耳は破損する可能性もあるため、水や汗、衝突などには注意が必要です。

###### ○視覚的な情報を「音（言葉）」にしましょう。

###### ○「目が回る」状態には、気をつけましょう。

※障害によっては、めまいなどを起こしやすかったりするので、トランポリンなどバランス感覚を要するスポーツのときは注意が必要です。

## 肢体不自由の場合

### ○器具の使用や動きの工夫をしてみましょう

- 1 置いてある器具が利用できるか、利用者本人と一緒に考えてみましょう。動ける範囲などもそれぞれ違いますので、工夫するとよいでしょう。
- 2 車椅子使用者の場合でも、器具への乗り移りができるようであれば問題ありません。
- 3 器具の使用が難しい場合には、同様のトレーニングや同じような効果を得られる動きについて、アドバイスができるとういでしょう。

#### 《 注意点（立位） 》

○スポーツをする目的を把握しましょう。

○体の動きを知りましょう。（できる動きの中で工夫しましょう。）

○転倒に注意する（安全を考える）

#### 《 注意点（車椅子） 》

○障害の程度を理解しましょう。

○車椅子の操作がしやすい場所を選びましょう。

○車椅子の動かし方を見ましょう。（その動きの中でできるように工夫しましょう。）

## 知的障害の場合

### ○やりたいこと、できることをやってみましょう

- 1 利用者本人の理解力や運動の好き嫌いなどを確認しながら、まずはやってみたいものから始めていくとういでしょう。
- 2 減量や筋力アップなど、目的にあったトレーニング方法を提供していくとういでしょう。
- 3 まずは環境に慣れてから、実施するトレーニングの理解を進めるようにしていくとうい効果的です。

#### 《 注意点 》

○最適なコミュニケーション方法を探りましょう。

○スポーツ用具の使い方の習得をゆっくり丁寧に行きましょう。

○支援者も巻き込んでゆっくりと取り組みましょう。

## 《引用・参考文献》

- ◇かわいいフリー素材集 いらすとや
- ◇蒲真理子、佐野新一、宮口和義、鵜沢典子  
『幼児期におけるアジリティリーダーを使用した遊びの検討』  
北陸大学紀要第27号、pp13-23、2003
- ◇宮口和義、出村慎一、蒲真理子、鵜沢典子  
『幼児期における運動の成就度の年代差・性差および走能力との関係』  
スポーツパフォーマンス研究2、pp1-11、2010
- ◇『リトミック・リズム・ゆうぎ144曲』日本文学館、2004 緒方美穂 著
- ◇『子どもの未来づくり 幼児の体育』大学教育出版、2010 澤田幸男 監修
- ◇『新版 幼児の体育』建帛社、2005 杉原 隆 編
- ◇『子どものこころとからだを強くする』市村出版、2005 山地啓司 編
- ◇日常ながら運動推進協会
- ◇「ながら」運動ダイエット (gooヘルスケア)
- ◇通勤時や会社でもできる「ながら運動」のススメ ～燃やす！通勤ながら運動～
- ◇「体づくり運動」としてのコーディネーショントレーニング
- ◇2ヶ月ちょっとで15kg痩せた時のトレーニングメニュー (乱雑モックアップ)
- ◇「体づくり運動」としてのコーディネーショントレーニング
- ◇東京都オリンピック・パラリンピック準備局  
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会  
『みんなでスポーツ！誰もが楽しめるスポーツ施設運営をめざして  
～障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル～』
- ◇障害者に関するマークについて (内閣府)

## 平成27・28年度ライフステージに応じた運動プログラム策定委員会

- |         |                           |
|---------|---------------------------|
| 内田 智子   | 至学館大学健康科学部助教              |
| 亀井 千春   | 愛知県レクリエーション協会事務局長         |
| 島岡 清    | 東海学園大学スポーツ健康科学部教授         |
| 杉村 幸枝   | 鴨田スポーツクラブ事務局長             |
| ○ 霊池 恵量 | 愛知県教育委員会保健体育スポーツ課長        |
| 藤田 紀昭   | 日本福祉大学全学教育センター教授 (平成28年度) |
| 三田 博司   | NPO法人朝日丘スポーツクラブ事務局長       |
| 吉田 文久   | 日本福祉大学子ども発達学部教授 (平成27年度)  |
| 渡邊 丈眞   | 中京大学スポーツ科学部教授             |

(五十音順、○印は委員長)