

JPSA公認障がい者スポーツ指導者

Q&A



[発行]

公益財団法人日本パラスポーツ協会

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町2-13-6-3F

TEL: 03-5939-7021

公式HP



～入門編～

JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A 【入門編】

●目次

Part 1 障がい者スポーツ指導者としての「はじめの一歩」	3
Part 2 障がい別スポーツ指導について	
①身体障がい	12
(1)車いす／(2)脊髄損傷／(3)脳原性障がい(脳血管障がい、脳性まひ、高次脳機能障がい) (4)切断・欠損(義足について)／(5)視覚障がい／(6)聴覚障がい／(7)内部障がい	
②知的障がい(発達障がいを含む)	33
③精神障がい	41
Part 3 よく使われる手話	44
Part 4 地域のパラスポーツ振興を推進する団体	63
Part 5 パラスポーツに関する資料	64

はじめに

この度、公認障がい者スポーツ指導員の有資格者をはじめ、これから資格取得をめざす人々が、パラスポーツの指導現場での不安が少しでも解消されるように、障がい者スポーツ指導者協議会の編集委員が中心となりQ&A冊子を作成いたしました。

本書では、初級障がい者スポーツ指導員や、これからスポーツ指導員をめざす人々が、スポーツ指導中に直面しそうな場面、陥りがちな悩みや失敗を例に示し、その対処方法や解決の糸口を紹介しています。

なお、本文はQ&A形式で記載していますが、「まずは専門医にご相談してみてください」など、質問に対して明確な答えを示していないケースがあります。これは、指導者が安易に判断することで、対象者の障がいを悪化させたり、けがをさせたりする可能性があるというメッセージとして受け止めてください。

本書が一人でも多くの指導者の活動を後押しする一助となることを願っております。

令和4年3月
公益財団法人日本パラスポーツ協会

Part.1 障がい者スポーツ指導者としての 「はじめの一歩」



Q 初級障がい者スポーツ指導員資格を取得して半年になりますが、どこで活動できるのか、**どこに連絡すれば情報が得られるのかよく分からず活動ができていません。**
最初の一歩を踏み出には、どうすればいいのでしょうか。

Answer

まずは**活動登録地（お住いの地域）の都道府県・指定都市の障がい者スポーツ指導者協議会や障がい者スポーツ協会**に問い合わせてください。1年を通して大会やイベント・教室などさまざまな活動をしています。

万が一、それでも情報が得られない場合には活動したい地域の障がい福祉課などに問い合わせをしてみるのもいいでしょう。また、近くに障がい者スポーツセンターや福祉センターがある場合には、一度足を運んでみてください。1年を通してさまざまなスポーツ教室やクラブ・サークル活動が行われています。

受け身にならず、自らが積極的に情報を得るように心がけてください。

お近くの団体は
コチラ



Q 車いすバスケットボール大会など**特定競技大会のお手伝いの案内が障がい者スポーツ指導者協議会から来ますが**、専門知識がないため、いつも参加を見送っています。
力になれることがあれば是非協力したいのですが、何か役割はありますか？

Answer

どんな大会であっても、競技審判員や補助員だけでは円滑な運営は望めません。受付係、表彰係、設営係、選手誘導係、輸送係、宿泊係など、競技に特化したもの以外にも、様々な役割をこなす方々の協力によって支えられています。**主催者たちは、皆さんの積極的なサポートを待っています**ので、勇気を持って参加してみてください。

はじめは与えられた役割をこなすのに精一杯かもしれません、他の指導員や障がいのある人々との交流を通じて、きっと「自分の居場所や役割」が見つかるはずです。



Q 私が通っていた大学が、その資格を取得出来る認定校だったため、卒業と同時に資格を得ました。地元に戻り就職したのですが、パラスポーツには全く関係のない仕事をしております。しかし、**折角取得した資格なので、何かしたい**とは思っていますが、そのための行動は未だ出来ていません。先ず、**どこに相談したら良いのでしょうか。**

Answer

一番情報が得られるのは、**地元の都道府県・指定都市の障がい者スポーツ指導者協議会や障がい者スポーツ協会**です。しかし、知らない組織に連絡するのはハードルが高いとも思います。そのような時は、**卒業した学校のパラスポーツに關係する先生**に問い合わせてみてください。先生は、様々な組織と連携して授業を行っています。必ず不安でいるあなたの**「最初の一歩」**を踏み出せるヒントを与えてくれる筈です。情報は待つのではなく、積極的に得るように心がけてください。



Q 初めて、県主催の障がい者スポーツ大会に補助員として参加します。**服装や携帯する」と役立つものなどあれば教えてください。**

Answer

スポーツウェアなど通気性が良く**動きやすい服装と靴**で参加してください。また貴重品などを預ける場所がないこともありますので、ウエストバッグなどを身につけていくと便利でしょう。

屋外競技に参加する場合には、**天候の変化を考えた衣服の用意**もしておくと安心です。事前または当日に補助員の役割について担当者から説明を受けると思いますが、筆記用具を持参して留意点をメモしておくこともおすすめです。



Q 障がい者スポーツ大会で**選手受付係を担当**することになりました。どんなことに留意すればいいのでしょうか？

Answer

業務そのものは、大会当日に主催者に説明を受ければ問題なくできるでしょう。大切なことは、**たとえ当日だけのお手伝いであっても、「大会主催者」としての自覚を持つことです**。まずは訪れた選手を笑顔で迎え、元気よく挨拶しましょう。

また、受付係以外の質問をされて答えられない時でも「わかりません」と投げ出すのではなく、「確認しますのでお待ちください。」等の一言を添えるなど、**選手の立場になって対応する**ように心がけてください。

なお、開会式の時間や更衣室、トイレの場所などよく質問される内容は、あらかじめ事前に確認しておくことをお勧めします。その際、視覚障がいの方や聴覚障がいの方の参加が予想されているのであれば、**わかりやすい言葉使いを心がけたり、案内図や注意事項を貼紙するなど、障がいに配慮した対応**ができる選手にとっても親切な大会と感じるでしょう。





Q 障がいに関する知識がほとんどないために自信が持てず積極的な活動ができません。自信を持って活動をしていくためには、どうしたらよいでしょうか？

Answer

資格は通行証にすぎません。障がいに関する知識の有無よりも、実践の場に飛び込むことが重要です。知識以上に求められるものがあることに気づくはずです。

まずは対象者との信頼関係を築き、その方のスポーツをする目的をはじめ、スポーツに対する期待や不安、運動制限の有無などを引き出しましょう。障がいがあるためにうまくできなかったことも、「どうやったらできるか」と一緒に考え、工夫していくことでうまくできるようになることもあります。また、そのような経験を重ねていく中で、障がいに関する知識も身について少しづつ自信につながってくるはずです。



Q パラスポーツ教室で補助員をすることになりました。
1回目を控え、事前に準備しておかなければならぬことはありますか？

Answer

教室の担当者から指示がないのであれば、特に事前準備は必要ありません。ただし、受講者の障がいが分かっているのでしたら、**基本的な障がい特性についておさらい**をしておくと良いでしょう。

しかしそれ以上に、初日に与える第一印象がとても重要です。笑顔で受講者とあいさつを交わすように心掛けましょう。どんなに優れた指導技術があっても、受講者から信頼され、心を開いてもらわなければ、指導者の声は受講者の心に届きません。
「教えてあげる」という姿勢ではなく、受講者と同じ目の高さで向かい合う気持ちを忘れないようにしてください。



Q 県障がい者スポーツ指導者協議会の事務局は人手が不足し大変だと聞きました。どんな方が、どんな作業をしているのでしょうか。また**専門知識や経験がなくてもお手伝いできますか？**

Answer

ほとんどの障がい者スポーツ指導者協議会の事務局は、専用の事務所や電話なども持っていないません。必要に応じて障がい者スポーツ協会や関係施設等の会議室を借り、有志の指導員が作業をしている場合が多いでしょう。

主な業務は**指導員のみなさんの活動を支援すること**全般です。

詳細は、①予算・決算、②事業の立案・実行、③指導員の登録・管理、④各種文書や情報誌の作成・発行、⑤講師や補助員の依頼、⑥会議の開催等、⑦講習会や研修会の開催等になります。

専門知識や経験がなくても協力できることもたくさんあります。
ぜひ事務局に連絡してみてください。



Q 県障がい者スポーツ大会に参加しました。しかし当日は、設営や撤収が主な業務で、障がいのある人との交流がありました。指導員として、交流の機会を与えてほしいのですが、そのような配慮はしてもらえないものでしょうか？

Answer

指導員資格の有無に関わらず、大会の規模、予算、目的、内容、スタッフ体制等により、様々な役割を依頼されることがあります。ご自身の求める役割とは異なる場合もあるかもしれません。

しかし、何より忘れてはならないことは、**主役はいつも障がいのある人々**だということです。

直接触れ合い指導することも大切な役割ですが、大会に参加した方が、**安全に楽しくスポーツができるように支える**のも指導員の重要な役割です。



Q 初級障がい者スポーツ指導員資格を取得したので、同じ地域の指導者の方々と交流を持ちたいと思っていますが、誰がいるかわかりません。仲間づくりをしていくためには、どうしたらよいのでしょうか？



Answer

お住まいの地域の都道府県・指定都市の障がい者スポーツ指導者協議会に問い合わせてみてください。指導者協議会に所属することで、スポーツ教室や大会などの情報も入りやすくなり、他の指導者との連携も取りやすくなります。

また**イベント等に協力することで指導者間で交流を深めていく**ことができると思います。

まずは、積極的に活動に参加してみてはいかがでしょうか。



Q パラスポーツに興味があるのですが、**近くでパラスポーツをしている団体があるのかわかりません。**どのように情報を得たらよいのでしょうか？

Answer

お住まいの都道府県の障がい者スポーツ協会、障がい者スポーツ指導者協議会などを通して競技団体を紹介していただけると思います。また、お住まいの地域の福祉課や社会福祉協議会でもボランティアの募集や斡旋を行っている場合もあります。

一度、**情報を取りまとめている団体へお問い合わせ**してみてください（団体についてはP63参照）。



Q 興味のあるスポーツ教室に見学や体験に行ってみたいのですが、どのように連絡すれば良いのでしょうか？

Answer

スポーツ教室の責任者や代表の連絡先が分かれば、見学したい旨を事前に連絡しましょう。もし、連絡先がわからない時は都道府県の障がい者スポーツ協会、障がい者スポーツ指導者協議会に連絡すると紹介してもらえるでしょう。また、教室内に指導員が在籍している場合は指導員を紹介していただけるかもしれません。



Q 自分自身が、パラスポーツについて未経験で、どうやって指導経験を積んで良いのかわかりません。

自分の経験したことがないスポーツを指導するにはどうしたらよいでしょうか。

Answer

都道府県の障がい者スポーツ協会や障がい者スポーツ指導者協議会では年に何回か研修会や勉強会、体験会などを実施しております。

まずは自分で楽しんでパラスポーツを体験するというのは大変重要ですので、機会があればぜひご参加ください。



Q 障がい者スポーツ協会と障がい者スポーツ指導者協議会の違いがよくわかりません。

Answer

障がい者スポーツ協会

都道府県・政令指定都市における障がい者のスポーツ振興を行う統括団体です。

全国の57都道府県・指定都市に設置されております。(P.63 参照)

その地域の中心となり、障がいのある人たちのスポーツ団体への支援や大会・教室の開催、支える人材の養成、地域での障がい者スポーツの振興に取り組んでいる団体です。

障がい者スポーツ指導者協議会

都道府県・政令指定都市における障がい者スポーツ公認指導者の活動組織です。

資格を取得された方は、各地域でさまざまなスポーツ活動場面で活躍されています。

初・中・上級の障がい者スポーツ指導員と障がい者スポーツトレーナーが資格取得後に活動登録地を選択し、各地域に登録されます。

指導者自身が組織運営し、各種研修会や指導者の知識向上のための情報を提供しています。



全国の障がい者スポーツ協会、
障がい者スポーツ指導者協議会はコチラ



Q スポーツ経験者ですが、経験を活かしてパラスポーツのお手伝いができるかと考えています。障がいを理解するために何か方法がありますか。

Answer

パラスポーツや障がいのある人とこれまで関わりがない方は、日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ指導者制度があります。この制度はパラスポーツの振興と競技力の向上にあたる指導者の養成と指導力の向上を図り、指導活動の促進と指導体制を確立するための制度です。まずは、障がい者スポーツ指導員養成講習会を受講し、障がいの特性やパラスポーツ、安全管理等に関する基本的な知識や障がい者に対応するための基本的な技術などを学ぶことを勧めます。





Q パラスポーツに興味を持ち、勉強をしてみたいと思いました。
障がい者スポーツ指導員の資格を取得するにはどうすればよいでしょうか。

Answer

大きく分けて2種類の方法で取得することができます。

- ①各地域で開催されている指導員養成講習会を受講する。
- ②日本パラスポーツ協会に認定された大学・専門学校に在学し、該当するカリキュラムの単位を取得し条件を満たす。

養成講習会の日程や認定校は日本パラスポーツ協会のホームページで確認することができます。

障がい者
スポーツ指導員
養成講習会の
日程はコチラ



Q 私は障がい当事者なんですが、障がい者スポーツ指導員の資格を取得することは可能ですか。

Answer

もちろん可能です。お住まいの地域の障がい者スポーツ協会にお問い合わせをしてみてください。講習会を受講される際に配慮が必要なことがあれば事前に主催者へお伝えください。



お近くの障がい者
スポーツ協会
はコチラ



Q 子どもの通う小学校でパラスポーツの体験教室を開催することになり、ボッチャ競技を紹介することになったのですが、概要やルールなどが分かる資料はありませんか。

Answer

日本パラスポーツ協会のホームページから「協会情報」→「資料室」の中に各種競技ガイドがあり、無料でダウンロードできますのでご活用ください。他にもボッチャ以外の競技や大会ガイドもありますのでそちらもぜひご覧ください。

また、パラスポーツの競技別統括団体（競技団体）もございますので、そちらに直接ご連絡を入れていただき、相談してみましょう。

資料室はコチラ



Q 障がいのある人から、スポーツをやりたいけど、会場までの交通手段がないと相談を受けました。どのように対応したら良いでしょうか。

Answer

あくまでも当事者側で対応できることがいいでしょう。ボランティアで送迎までとなると、不都合や無理が生じてきます。主催者側も保護者等の協力が不可欠ですので、話し合ってください。

なお、ひとりで移動することが難しい障がい者を対象に、ガイドヘルパーが付き添って見守りや道案内などをする「行動援護」「同行援護」「移動支援」などのサービスがあります。どのサービスを使うかは、障がいの内容や状態によって決まります。

使い方のルールをよく確認して、その方にあったサービスを紹介してみるのも検討してみてください。

車いす スポーツ指導上の工夫 (初心者への導入)



Q

中途障がいの方が初めてスポーツをしたいと相談がありました。
運動経験があまりない方への留意点があれば教えてください。

Answer

対象者の担当医からどのような運動までなら可能なかを聞いておきましょう。その方の障がいによっては、運動量を意識することも必要となります。また、運動に夢中になりすぎる場合は安全のために注意を促すことも重要です。受傷前にスポーツ経験がある場合は、以前のイメージのまま頑張りすぎてしまうこともありますので、見守りが必要となります。



Q

肢体不自由の方と一緒に初めてのスポーツ施設を利用する際の留意点があれば、教えてください。

Answer

上肢、下肢などに障がいがあると階段、手動扉など利用できない場合があるので前もって動線の説明をしておく必要があります。

また、更衣室の状況やAEDやトイレの位置などもきちんと把握しておくことで、ストレスや不安なくスポーツ活動に参加することができます。

介助をすることでスムーズに参加できる場合がありますので、どのようなサポートが必要かも確認してください。(本人の希望も重要です)

休憩用の椅子などがあれば、いつでも使えるように用意しておくと安心して参加できると思います。



Part.2 障がい別スポーツ指導について

① 身体障がい

- (1)車いす P13
- (2)脊髄損傷 P18
- (3)脳原性障がい(脳血管障がい、脳性まひ、高次脳機能障がい) P20
- (4)切断・欠損(義足について) P24
- (5)視覚障がい P26
- (6)聴覚障がい P30
- (7)内部障がい P32

車いす 補装具について



Q 車いす使用の方が集まるスポーツ教室に初めて参加します。指導員としてサポートする際に気を付けておくことはありますか？

Answer

車いす使用の中には、立ったまま会話をしていると「上から見下ろされているような気がする」という方もおられます。

会話をする時は、しゃがむなど、視線と同じ高さにすると親切な対応といえるでしょう。



車いす スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q 車いす使用の方が、スポーツ教室に参加したいと相談がありました。参加にあたり確認することはありますか？

Answer

受傷原因・年齢・感覚障がい・運動機能障がい・排尿排便障がいについて、**本人・家族に聞き取り**をしていただくと良いでしょう。

車いすの操作方法や動き、運動経験の確認もしていただくことで、お互いに安心して当日を迎えることができます。



車いす スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q 車いす使用の方を介助する際の注意点を教えてください。



Answer

車いす使用の方の移動をサポートする際は、いきなり動き出すのはなく、「行きましょう」など**動作予告**してから**介助**しましょう。凹凸が多い野外で介助する場合、キャスターが障害物につまずき、前方に倒れる危険性があります。段差などがあった際も、キャスターを浮かせ気味に押してください。また、狭い空間では、車いす利用者のつま先などがぶつからないよう、**介助者が周囲の状況をいつも以上に気を配り**ながら、介助する必要があります。

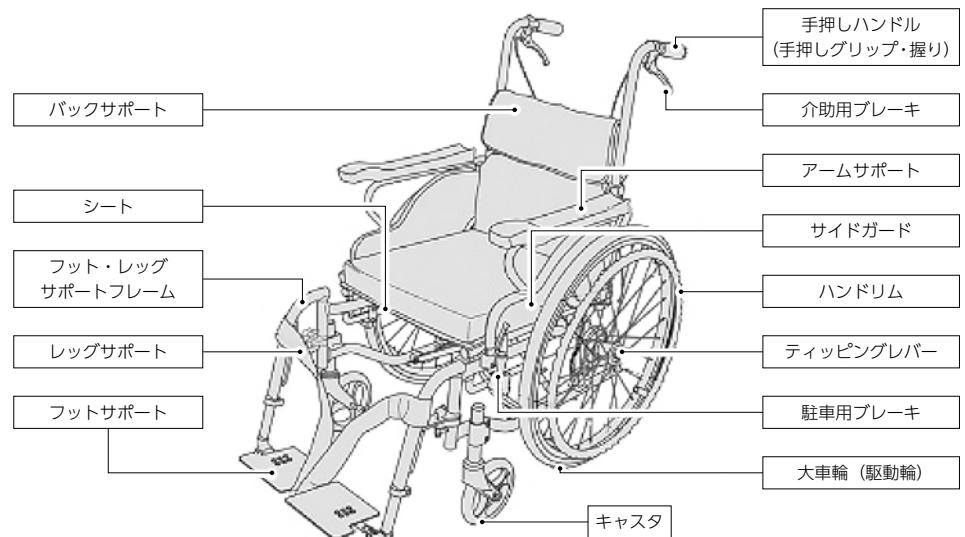


Q 車いす使用の方へのスポーツ指導の際、何を注意したらよいでしょうか？

Answer

車いすの**名称を把握**しておきましょう。

日常使用の車いすでスポーツを行う上で、車いすのシッティングポジションのとり方は重要なポイントです。下半身の動きなどを制限することで運動動作が安定する場合や、逆にある程度遊びがあることで一連の動作がしやすくなる場合（逆もあり）もあり、また、ブレーキなどの突起物により自ら怪我をする場合もあるので配慮が必要です。



車いす 捕装具について



Q 車いすバスケットボール大会で参加チームのサポートをすることになりました。生活用と競技用の2種類の車いすがあり、それぞれの運搬をサポートするようです。各車いすの扱い方のポイントがあれば教えてください。

Answer

■ 生活用車いす

メーカーによってデザインの違いはありますが、大半の車いすの折りたたみ方は、次の通りです。

- ①選手が乗っていない状態でブレーキをかける。
- ②フットサポートを上げる
- ③座面シート（クッション）を引き上げて、車いすをたたむ。広げる場合は、この逆の手順を行う

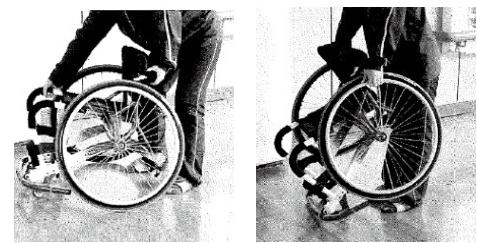
また、たたんだ車いすを持ち上げる場合は、両グリップと座面横のフレームを持つとよいでしょう。片側のグリップとフレームを持つと車いすが広がることもあり危険です。

*上記の折りたたみ手順とは違った機構のデザインもあります。不安のある方は、選手や手慣れた方に確認することをお勧めします。



■ バスケットボール用車いす

バスケットボール用車いすは、生活用車いすとは異なり、折りたたみができない固定用フレームを使用しています（一部背もたれのみ前方に倒すことができるものはあります）。またブレーキはついていませんので、車いすを持ち上げるときはフレーム本体を持つようにしてください。誤って車輪を持ってかかえると、本体が回転し介助者や障害物にあたり大変危険ですので注意してください。



車いす 捕装具について



Q 生活用車いす以外のスポーツ用車いすにはどのようなものがありますか？

Answer

それぞれのスポーツの特性に応じた「車いす」があります。

代表的なものとして、テニス用・バスケットボール用・陸上競技用・ラグビー用、バドミントン用などがあります。また、プールを利用する際に使用する、プール用車いすもあります。



テニス用



バスケットボール用



陸上競技用



ラグビー用



バドミントン用



ソフトボール用



Q 初めて車いす（レーサー）の選手を指導します。立位の選手とは違った負担がかかりと思うのですが、どういった場所に負担がかかりますか？

Answer

車いすは基本的には上肢で駆動します。痛めやすい箇所としては肩や肘に障がいをきたしやすくなります。

車いすのハンドリムを、いかに強く長く押し込むことを意識すると、体重をかけた押し込みにより腰部への負担もかかってきます。同時に長く押し込むために肩甲骨の動きモリーチ動作として重要になり負担もかかります。肩肘のみならず、腰部や肩甲帯の疲労の訴えも多い印象です。

頸髄や胸髄損傷レベルの選手は、基本的に体幹を使えませんので、頸部や頭部でのあり動作により、首周辺の疲労の訴えも多くなります。



Q 生活用車いすからスポーツ用車いすへの移乗をどうしたらいいのか困る時があります。配慮点などがあれば教えてください。

Answer

スポーツ用車いすはブレーキがかからない物もあるため、移乗には注意が必要です。

本人や生活と一緒にされている方から普段の移乗状況を確認しましょう。**生活用車いすの座面の前方が後方よりも高くなっている際には移乗に注意が必要**になります。

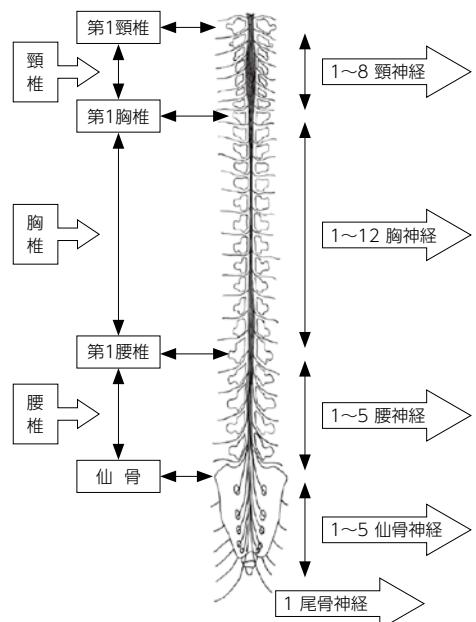
スポーツ用車いすを壁側に配置し、後ろに動かない状態で移乗するなどの工夫をしてみてください。



脊椎損傷 指導前の情報収集



Q 脊椎損傷とはどんな障がいですか？



Answer

脊椎損傷とは、交通事故や転倒など、脊柱に強い外圧を受けることによって脊柱管を通る脊髄が損傷を受け、**損傷を受けた部分から下の運動や感覚機能などに障がいが生じる状態**を指します。脊髄は数多くの神経が集まっている組織であり、背骨に沿う形で存在しており、脊髄から遠位の運動・知覚に障がいができます。下肢が全く動かず（頸椎では四肢が全く動かない）、感覚もなくなるなどの機能が全廃した**「完全麻痺」**と一部、それらの機能が残存した**「不全麻痺」**に大別されます。

脊椎損傷 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q 脊椎損傷の方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことはありますか？

Answer

脊椎損傷といつても損傷部位によって、完全麻痺や不完全麻痺などあり、身体動作の可否も様々です。ADL（日常生活動作）で、今（現段階）何ができる、できないのかを把握し、麻痺による知覚機能（褥瘡や怪我、体温調整など）、排泄調整など予防にも配慮が必要です。

メモ

損傷されている部位によって、「感覚が全くない」「感覚が鈍い」「痛みがある」「動かしにくい」など様々な状態がある。医療機関と連携し、損傷部位の状態と神経損傷による麻痺がどの程度であるかを把握しておきましょう。「感覚が無い、鈍い」といった場合などは、硬いボールや器具が当たっても気づかず、擦り傷や出血で気が付くことがあるため、本来感じるはずの恐怖を感じず、危険な動きに繋がることもあります。

自律神経の障がい（体温調整・発汗・血圧変動他）や感覚障がいに伴う臀部・足部等の褥瘡に対する配慮が必要かつ、本人自身が意識していくための助言が必要となります。

排尿排便機能障がいに配慮した練習時間や休憩時間の設定、運動から逆算して水分補給や排便等の計画を立てる必要があるため、行動予定はできるだけ事前に明確にしておきましょう。

また、ほとんど人が車いでの活動になるため、使用する車いすに破損がないかなどの確認も必要です。麻痺がある部位の二次損傷がおこらないよう、衝撃の緩和として柱や壁にクッション材を貼るなども良いでしょう。損傷部位によっては体幹が安定しないため、車いすや椅子からの転倒リスクもあるため、必要に応じてベルトなどで身体を固定するなど工夫も必要です。



Q 私の指導する脊椎損傷の方が車いすスポーツをやっています。
お尻の感覚がないのですが、どんなことを気を付ける必要がありますか？



Answer

褥瘡に気を付け競技を行う必要があります。競技後に**臀部に発赤や傷が無いか確認する**事も非常に重要です。また普段から臀部の清潔を気を使う事も重要です。

指導時には、**定期的な姿勢変更の声掛けや、クッションを用いるなどの気配りも重要**となります。

※褥瘡とは、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうことです。一般的に「床ずれ」ともいわれています。

脳血管障がい 指導前情報収集



Q

脳血管障がいとはどんな障がいですか？

Answer

脳血管障がいとは、脳に血液を供給する血管に異常が生じることで、脳の機能が影響を受ける状態、そのことによって生じる疾患の総称です。脳血管障がいには血管が閉塞することや、血管の狭窄により血流が悪くなつて起こる虚血性脳血管障がいと、血管が破れて生じる出血性脳血管障がいがあります。脳細胞がダメージを受けるので、回復した後も麻痺が残ることがあります。

メモ

分類	主な病名
虚血性	<ul style="list-style-type: none"> 脳血栓・脳塞栓 (これらを合わせて脳梗塞という) 一過性脳虚血発作
出血性	<ul style="list-style-type: none"> 脳出血 くも膜下出血
その他	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧性脳症 脳動脈硬化症 モヤモヤ病など

脳血管障がい（脳血管疾患）とはこれらの脳血管障がいのうち、虚血性のものと出血性のものを合わせて脳卒中とも言います。



脳血管障がい 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q

脳血管障がいの方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことなどはありますか？

Answer

脳血管障がいの方のスポーツ活動における注意点は以下のとおりです。

ポイントとして抑えていただき、活動の際の参考にしてみてください。



メモ

- 発症の原因疾患を把握し、再発作が起こらないように注意
- 高血圧、糖尿病、心疾患などの合併症が多くみられるため、低血糖発作による意識障がい、血圧上昇、胸痛、呼吸困難、不整脈などにも注意
- 運動前に血圧、脈拍、酸素飽和度などを確認し、適度な活動量となるようにする
- 麻痺による立位・歩行が不安定であり、転倒・骨折にも注意

対応例

- ⇒高血圧に対する降圧剤、脳血栓リスクを低下させる抗凝固剤の服薬状況は把握する
 ⇒降圧のためのβ遮断薬を服用している場合には、運動強度に対して心拍数が低く保たれる傾向があるため過負荷に注意
 ⇒抗凝固剤使用者に関しては、転倒やコンタクトを伴う種目は配慮が必要
 ⇒転倒の場合に備えて、マットやクッションを使用するなど、活動環境の整備をすることも必要。

高次脳機能障害 指導前情報収集



Q

高次脳機能障がいとはどんな状態ですか？（原因含む）

Answer

事故や病気などによる脳外傷や脳卒中などのほか、心肺停止による低酸素脳症などの理由で、脳が損傷することがあります。脳が損傷することで、注意を払ったり、記憶・思考・判断をおこなったりする機能を失ってしまうのが「高次脳機能障がい」です。この高次脳機能障がいがあると、この症状により日常生活または社会生活に制約がある状態が続きます。脳のどの部分に損傷があったかにより、現れる特性は様々です。身体に障がいが生じない場合もあり、外見からは障がいがあるとは分りにくく、その言動から誤解を招くこともあります。

高次脳機能障害 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q 高次脳機能障がいの方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことがありますか？

Answer

脳血管障がい自体では、スポーツを禁止することはありませんが、後遺症として高次脳機能障がいを重複する場合が多く見られるため、スポーツをする上で注意が必要になる場合があります。

外傷性脳損傷によるびまん性軸索損傷者などは、身体的な障がいは見られなくても、抗てんかん薬服用をしているケースが多いため、適切な服薬ができるているかが大切です。

言語、記憶、行為、学習、認知など、個々の障がいの状態によって活動内容を選択してみましょう。

麻痺がある場合は、関節可動域や筋緊張など身体の使い方や禁忌事項に注意が必要です。

記憶することが困難なため、細かく繰り返しの説明を必要とすることがあります。指示を伝えた際には問題なくとも、次回以降の再現が難しいケースがあるため、伝える内容を視覚的に確認（メモなど）できるようにしておくとよいでしょう。

また、理解や判断に支障が生じことがあるため、分かりやすい説明を行いましょう。具体的に「ルールが覚えられない」「空間の半分が認識しにくいため、プレー中に相手によくぶつかる」「言葉の指示だけでは動きをイメージできない」「集中が続かない」「突然怒り出す」「ルールの解釈など、自分の考えに固執する」「前に指示したことを覚えていない」などが起こりますが、性格ではなく脳機能の問題であるため、このことで本人を否定しないことが大切です。

メモ

①生活リズムは安定していますか？

昼夜が逆転していたり寝てまでいるなど、生活リズムが崩れていると集中どころではありません。まずは生活を見直しましょう。

②余計な刺激（物、光、音、人の気配など）はありませんか？

騒がしい場所や人の往来が激しい場所で集中することは、とても大変です。まずは、刺激が少ない場所を用意してから訓練に臨みましょう。

③作業の量が多かったり、難しき過ぎませんか？

たくさんのことしたり、難しいことをやるには長時間の集中が必要です。最初は、少しづつ簡単なところから始めていきましょう。

④疲れ具合はどうですか？

脳にダメージを受けると疲れやすくなります。疲れると集中力が続かなくなるので、最初のうちはこまめに休憩や気分転換をしましょう。

一般に簡単な課題から開始し、徐々に複雑な課題に上げていき、それを実生活で試していくという方法がとられます。

失語症における発話の訓練では、物の名前の繰り返しや、よく使うものの呼称から始め、徐々に文章の練習へと進めていきます。

また、不足している分の機能の代償として、いくつかの道具を使う訓練や環境の調整も平行して行います。例えば記憶障がいの方では、何回もメモを見るようにして、常にメモを見る習慣をつけるなどの訓練をしますし、半側空間無視の方は、車いすの左側のブレーキをかけ忘れることが多いため、ブレーキを延長して目立つようにするなどの工夫をします。

脳性麻痺 指導前の情報収集



Q 脳性麻痺とはどんな障がいですか？

Answer

脳性麻痺とは、妊娠中からお産（出産・出生）の前後（「胎児期」から生後28日目の「新生児期」までの間）になんらかの出来事があり、その結果脳の運動中枢の損傷により身体の様々な運動機能が麻痺している状態を指します。脳の損傷によって神経伝達機能が損傷してしまうと、送るべき信号がうまく筋肉に伝わらず、考えたとおりに動けなかったり正しい姿勢をしたりすることが難しくなります。

知的障がいや内臓疾患有する場合もあります。

遺伝子異常によるものや、生後4週以降に発症したもの、暫定的なもの、進行性のものは含まれません。



脳性麻痺 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q 脳性麻痺の方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことがありますか？

Answer

運動経験の有無を把握し、取り組みやすい活動を選択しましょう。

本人の生活様式や身体面の過用・廃用・疼痛・変形などの状況をできるだけ把握し、活動により状態の悪化を避けるような指導やサポートを行うことが必要です。医療機関と連携し、健康面の安全管理に十分注意しましょう。

てんかん発作がある場合などの服薬の有無や、視覚障がいの有無についても確認しておく必要があります。また、「音」や「光」に対して過剰に反応し、発作を誘発することがあり、「突然後ろから声をかける」「突然体に触れる」など、本人が事前に予測することができない刺激に対しても、同じく発作を誘発する原因となることがあります。注意しましょう。

四肢機能に障がいがあることが多いため、筋緊張や不随意運動に注意しながら活動を行い、二次障害が起こらないようにしましょう。

また、身体バランスをとることが難しいため、活動中の姿勢に注意しましょう。動きの獲得が難しいため、長期的に取り組む必要があります。

脳性麻痺 指導前情報収集



Q 12月頃にポッチャ大会を開催した際、脳性麻痺の方から、「気温の低い時の大会は苦手だ」と聞きました。寒い時期にスポーツを実施する際に、何か配慮できることありますか？

Answer

麻痺の状況によっても変わりますが、緊張が強いタイプの麻痺ですと寒さで緊張が強まる場合もあります。

大会の際にはしっかり身体を温めるウォーミングアップを行い、競技の直前まで身体を冷やさない工夫(防寒対策)も必要と考えます。



切断・欠損 指導前情報収集



Q 切断・欠損とはどんな障がいですか？

Answer

切断

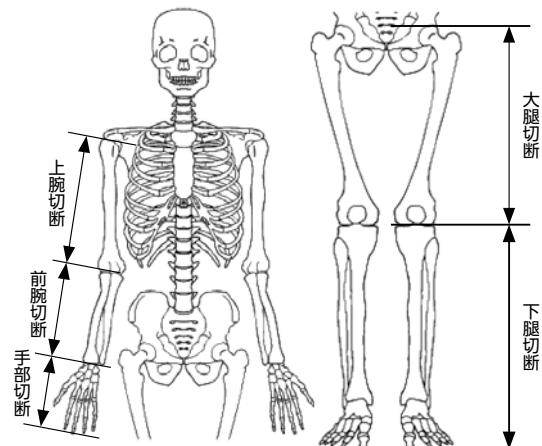
身体の四肢およびその一部が何らかの原因で切り離された状態のことを指します。

四肢が骨を経てその連結を断たれたものを切断といい、関節部でその連結を断たれたものは関節離断とよばれます。

欠損

四肢およびその一部が違う形であったり、欠如している状態のことを指します。

形成不全とほぼ同等としてとらえる場合もあります。



切断・欠損 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q 切断・欠損の方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことなどはありますか？

Answer

切断・欠損となった原因を把握し、切断・欠損部の状態確認とケアを行う必要があります。

医療機関との連携により、禁忌事項に十分注意しましょう。

義足や義手に関する基本的知識を持っておくと良いでしょう（構造・部品名）。

メモ

- 義足等の着用により、切断や欠損部位などの断端部を長時間圧迫すると、血行障がいや塞栓を誘発する原因にもなるので注意が必要です。
- 切断・欠損による身体バランスがとりにくいため、転倒などの事故に注意しましょう。特に受傷して日が浅く、欠損部に痛みが残っている場合などは、運動中に無意識に患部を庇おうとして急にバランスを崩すこともあります。

競技によりますが、義肢が身体と一緒にになるためには相当期間を要し、健常の方とはかなり違った運動感覚を利用している場合が多いです。本人の感覚をできるだけ言語化して共有するよう心掛けましょう。

義足 補装具について

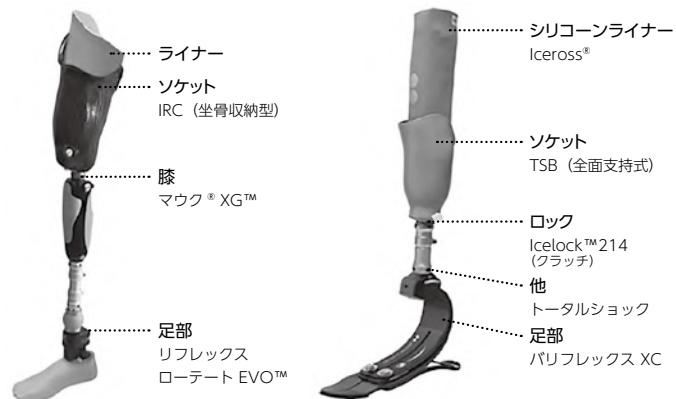


Q 義足の方が陸上競技の練習後、義足を履いた断端部から出血されていることがあります。問題ないのでしょうか？

Answer

義足のソケットの適合が悪い可能性があります。作成された技術装具士と相談され、適切なソケットに修正することが必要と考えます。

断端部の傷を放置することで、褥瘡に繋がり最悪では命に関わる状況になり得る場合もあります。傷の処置やひどい際は担当医への受診も必要になります。選手にも日々、断端部の観察を習慣付ける指導をしてください。



視覚障がい 指導前情報収集



Q

視覚障がいとはどんな障がいですか？

Answer

視覚障がいとは、視機能の変調によって、**視力が低下したり視野が狭まつたり**することで、**眼鏡等を使っても見え方が改善せず、生活に支障が生じている**状態を指します。

「視覚がぼやける」「暗い場所では周囲の状況がわかりにくい」「明るい場所ではまぶしさを強く感じる」など、**症状は多彩です**。

視覚から得る情報は、人間が外界から得る情報の約80%といわれています。そのため、**視覚障がいが生じると、読み書き困難、空間認知の難しさが生じ、結果的に情報障がい、移動障がいをもたらします**。

視覚障がい 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q

視覚障がいの方がスポーツ活動を行う際に**注意することや、やってはいけないこと**などはありますか？

Answer

視覚障がいは、**視力障がい、視野障がい**の二つに大別されます。

障がいの状態によって、見え方が異なり、保有視機能を眼鏡等の補助具を使うことで活用できるか、あるいは活用できないかによって、障がいに応じた活動の工夫とコミュニケーション方法を選択する必要があります。また、先天的障がいであるか後天的障がいであるかを把握することも重要です。**先天性の場合、イメージの獲得が困難なため、長期的な取り組みが必要ですが、後天性の場合、イメージはあっても視覚を十分に使えないため自由に動き回ることへの怖さがある場合が想定されます**。進行性の疾患や眼圧コントロール不良の疾患の場合には、障がいの悪化に注意します。

視覚的な情報が入りにくい状態のため、「突然身体に触れる」や、「突然前方から至近距離で声をかける」ことはさて、まずは自身から名乗り、立ち去るとともに声をかけましょう。

口頭での説明は、「右に50センチくらいのところ…」等、視覚を使わなくてもイメージできるように具体的な説明をするよう意識します。

左右の説明は、自身ではなく当事者から見た場合の左右で説明しますので、注意しましょう。（あれとかこれとか、このくらいとか見えている前提での表現はさける）

活動場所の環境に配慮し、**周辺状況の事前説明**を行いましょう。

突起物がないように整備し、衝突や転倒による事故が起こらないように気をつけましょう。

視覚障がいの人にとって、記憶はとても大切です。当事者の持ち物の配置や場所は勝手に変えてはいけません。変える場合には必ず断るようにしないと思わぬ怪我のもとになりますので、注意しましょう。

視機能

視力……二つある点を二つの点として識別できる力

視野……目の前的一点を凝視しているときに周辺にある事物を見たり感じたりできる範囲

色覚……色を感じ識別する機能

両眼視……両眼でものを1つに見る機能で、立体感や奥行きを感じ取る機能

視覚障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q

視覚障がいの方が参加するスポーツ教室を開催する際に注意することは何でしょうか？

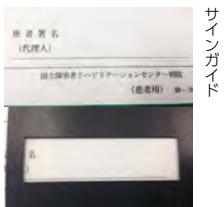
Answer

初めて参加する方が多い場合は会場を案内するプログラムを設け、会場の使い方のルールを伝えましょう。

教室の初めのプログラムは、ラジオ体操など**毎回同じ内容を実施すると参加者の方も安心して取り組める**と思います。

移動や説明に時間がかかりますので、**内容を多くせず、ゆとりを持ったスケジュールやプログラムづくり**に心がけましょう。

保有視機能が使える方であれば、黒い背景に白いゴシック体あるいはUDフォントの文字で大きめの文字で示すと、わかつてもらいやすいことがあります。掲示物、配布物がある場合にはこの点も配慮しましょう。何か文書に署名をしてもらう必要がある場合には、**サインガイド**も常備しておくとよいでしょう。コントラスト、明るさに気を付けるだけでも見やすくなる場合がありますので、できる範囲での工夫を検討してみることもおすすめです。



視覚障がい スポーツ指導上の工夫（技術の向上）



Q

全盲の視覚障がいの方にスポーツのフォームなどを教えようとした際に、**言葉だけの指導で上手くいかない**ことがあります。
うまくイメージを共有して指導するには、どのようにしたら良いのでしょうか。

Answer

中途障がいの方はある程度のフォームのイメージができる人がいますが、先天的に視覚に障がいのある方は、動きや方向などの基本情報が少ないので、実際に触れて動きを知ってもらう方法が有効です。

実際に触ってもらうことで動きや方向、感覚や力の加減を感じてもらうことができます。

フォームの修正なども実際に身体に触れて指導すると正確に伝わりやすいです。その際には事前に対象者の了解を得てください。



視覚障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q 視覚障がいのある方が移動される際、肩を初めて貸したのですが、歩くスピードが気になって難しかったです。何か注意点等がありますか？

Answer

基本はガイドをする側の肘を持ってもらい誘導します。身長差がある場合には、肩、手首でも構いません。初めての移動支援の際は、ゆっくり進みましょう。ただ、あまりゆっくりだと対象者も歩きにくいので、**スピードの確認を必ずしましょう**。対象者からは案外言い出しにくいことがほとんどです。対象者が何かにぶつかったり、つまずいたりしないよう調整は必要です。また、**周辺の環境説明もできるだけしながら誘導できる**とよいでしょう。



また、視覚障がいの方にとって「介助の人が普通に歩いているうちは安全」だという感覚でいらっしゃいます。そのため、必要以上にゆっくりと歩く事は逆に不安を助長させることもあります。感覚として「普段歩くペースよりもちょっとゆっくり」のペースを心掛けると良いです。**危険な場面では、「人がいるのでゆっくり行きましょう」、「道が細くなります」、「登り階段が何段あります」等、いったん止まって具体的な情報を伝える事が大切です。**



Q 視覚障がいのある方との**コミュニケーションを図る上での留意点**について教えてください。

Answer

視覚的な情報を得ることが難しいため、口頭で何かを伝えるときには**できるだけ具体的に伝えることを心掛け**ることが大切です。抽象的な表現や、アバウトな表現では伝わらないことがあります。体に触れて教えなくてはいけない時は、**必ず理由と許可を取ってから「○○を触れますね」と触れる部位を伝えてから触れましょう**。日頃の対応や関わりの中で、よく観察しておくことが重要です。

※特に先天盲の方は、経験として『見た』ことがないため、何かを“イメージする”ということが難しい場合があります。逆に、後天的な理由で視覚に障がいがある方は、あまり細かな説明がなくても、過去の経験則から理解できることもあります。

具体的な指示（例）

視覚障がいのある方への位置情報の指示方法として、「クロックポジション」と言われる時計の長針にたとえて知らせる手段があります。視覚障がいのある方から見て、手前が6時、向こう側が12時、右手が3時、左手が9時となります。食事の食器の位置を例にとると、「6時にはし」「7時にごはん」「12時に魚」といった具合です。しかし、若い世代では、時計のイメージが付かない人もいますので、その場合には右、左、右斜め前、左斜め後ろ、等といった表現を使うことも可能です。



視覚障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q 視覚障がいの方と一緒にランニングをすることになりました。これまで**伴走の経験はない**ので、**基本的な注意事項**等について教えてください。

Answer

『伴走者側がリードする』のではなく、『伴走者は視覚障がい者ランナーに合わせて走る』ことが大切です。伴走者は、手に持っているガイドロープ（テザー）を、あまり引っ張りすぎないようにしながらも、必要に応じて、**紐の張り具合で進む方向やお互いの距離と存在を伝える**といいと思います。手引きだけでなく、**口頭での指示や、周囲の状況を伝える**こともとても大切です。その際、**少し先の「予告」**を言葉で伝えると、視覚障がいの方は安心できます。**『坂道』や『カーブ』を伝える際には、それが『上り』か『下り』なのかや、『どのくらいの角度でカーブするのか』等も伝えるとよい**と思います。



聴覚障がい 指導前の情報収集



Q

聴覚障がいとはどんな障がいですか？

Answer

聴覚障がいとは、耳の聴こえが低下している状態を指します。

聴覚障がいとは、外部の音声情報を大脳に送るための部位である外耳、中耳、内耳、聴神経のいずれかの障がいによって**音が聞こえにくい、あるいは聞こえなくなってしまう状態**のことをいいます。

耳の聴こえには、外耳や中耳、内耳、脳といった各部位が適切に働くことが必要です。しかし、何らかの原因で各部位に異常が起こると聴覚障がいが生じます。

聴覚障がい（難聴）は、障がいのある部位によって、以下の3つの種類に分かれます。

伝音難聴……外耳が閉塞したり、中耳にある鼓膜が破れたり音を伝える耳小骨の奇形や働きの不具合により音が伝わりにくくなる状態**感音難聴**……内耳の蝸牛にある音を感じる有毛細胞が変性・脱落したり、聴神経に腫瘍ができることで音を感じにくくなったりする状態**混合性難聴**…伝音難聴と感音難聴が合わさった状態

聴覚障がい 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q

聴覚障がいの方がスポーツ活動を行う際に**注意することや、やってはいけないこと**などはありますか？

Answer

基本的にはどのようなスポーツも実施することができます。

障がいの状態によって、聞こえない人、聞こえにくい人がいるため、**コミュニケーション方法（手話・筆談・口話・スマホ・ジャスチャーなど）**を確認しておくことが重要です。（聴覚障がい＝手話ができるわけではない）説明を行う際は、**基本的には視覚的な資料を活用**するよう心掛けましょう。ただし、先天的な障がいの場合、文章の組み立てや、長文の読解が得意な場合が多いので、端的な文章を心掛けてください。

表情、口の動き、身振り手振りなどを意識して伝えることが重要です。



聴覚障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q

聴覚障がいの方に**スポーツのルールの伝える際、効果的な方法**があれば教えてください。

Answer

聴覚障がいの方で**手話ができない方もいます**。また、指導者の手話やコミュニケーション力も様々です。手話以外の方法（筆談・口話・空書・指差し等）を知っておくことも大切です。その日の活動やルールの要点を**大きな図などで掲示**しておくと、説明が行いやすく、理解の確認もやりやすくなると思います。

相手の手話や言いたいことが理解できない場合は、他のコミュニケーション手段を使ってもらうよう伝えてみましょう。

屋外や広い場所での活動の際は、アナウンス等音情報が得られないことがあるので、必ず近くに行って説明をしましょう。



Q

自分の指導するスポーツクラブに、聴覚障がいの方がいます。私は**手話ができない**のですが、どのようにコミュニケーションをとったら良いでしょうか。

Answer

聴覚障がいの方は、手話以外にも、**口話を読み取ることができる方**もいらっしゃいます。

相手に対して口元を見せて大きく口を開かすることで相手は読み取ります。また、筆談とジェスチャーを用いるとよりコミュニケーションが深まります。

音声を文字に変換する機器、アプリなどもありますので、本人の希望に応じて使い分けてみてください。



内部障がい 指導前の情報収集



Q

内部障がいとはどんな障がいですか？

Answer

疾患などによって内臓の機能が障がいされ、日常生活活動が制限されること。これらの機能障がいは、さまざまな病気、慢性疾患などによって引き起こされる状態、障がいを指しています。

心臓機能障がい、腎臓機能障がい、呼吸機能障がい、膀胱・直腸機能障がい、小腸機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい、肝機能障がいの7つを内部障がい（内部機能障がい）と定義できます。

「内部障がい」という言葉が示すように、体の内部に障がいがあるため、外見からは障がいや困難さが分かりにくいのが特徴です。

内部障がい 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q

内部障がいの方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことなどはありますか？

Answer

内部障がいは、基礎疾患および禁忌事項を把握することが重要です。その方の主治医からの運動に関する留意点などの助言をもらっておくことを心掛けましょう。

運動負荷試験を実施できない場合には、低負荷の運動強度から様子をみながら実施してもらいましょう。

生活習慣病が起因している割合が大きいため、さらなる悪化の抑止といった観点で接してください。

障がいの種類や程度により、日常生活または運動時に可能な動作や禁忌事項が異なります。本人と医師との間での申し送りについて事前にヒアリングしておくことが大切です。

また、毎回の運動・スポーツ活動前には必ずメディカルチェックを行いましょう。簡易的な問診で当日の体調を確認することや、血圧、心拍数、体温、血中酸素濃度などを測定し日頃から把握しておくことが大切です。

本人の体調に応じて運動種目・強度・時間・頻度に配慮することを心掛けましょう。

内部障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q

内部障がいのある方の運動・スポーツ中に指導者はどのような点を観察しなければならないでしょうか？

Answer

自覚症状として胸の痛み、呼吸困難、めまい、吐き気、嘔吐、脈の乱れ、強い疲労感、頭痛、筋や関節も強い痛みがあるときは運動を中断し様子をみましょう。

他覚症状としては、顔色、チアノーゼ、冷汗、呼吸状態を観察し、症状が見られた際は運動を中断し様子をみましょう。

Part.2 障がい別スポーツ指導について

②知的障がい (発達障がいを含む)

知的障がい 指導前の情報収集



Q

知的障がいとはどんな障がいですか？

Answer

知的障がいとは、発達期（幼少期から青年期・18歳未満）に生じ、3つの領域における知的機能（個別に実施した知能検査でIQが平均より明らかに低いこと）と適応機能（社会生活に関わる能力が同年齢の他の人に比べて低い状態、身辺の自立や対人関係、仕事・学校、金銭管理、家事や育児など）の両方に明らかな制約・制限が見られるなど、発達期に発症し、概念的、社会的、および実用的な領域における知的能力と適応機能両面の欠陥を含む障がいです。

3つの領域（判断基準）



知的能力や適応機能（日常生活能力、社会生活能力、社会的適応性）に応じて判断され、上記領域（判断基準）を定義としてまとめると以下の通りとなります。

1. 知能検査によって確かめられる知的機能の欠陥
2. 適応機能の明らかな欠陥
3. 発達期（おおむね18歳まで）に生じる

中枢神経系の機能に影響を与える様々な病態で生じうるので「疾患群」とも言えます。

知的障がい 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q

知的障がいの方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことなどはありますか？

Answer

会話やコミュニケーションを、とにかく相手が行いやすい水準に合わせて行いましょう。団頭指示よりも見本提示が有効です。

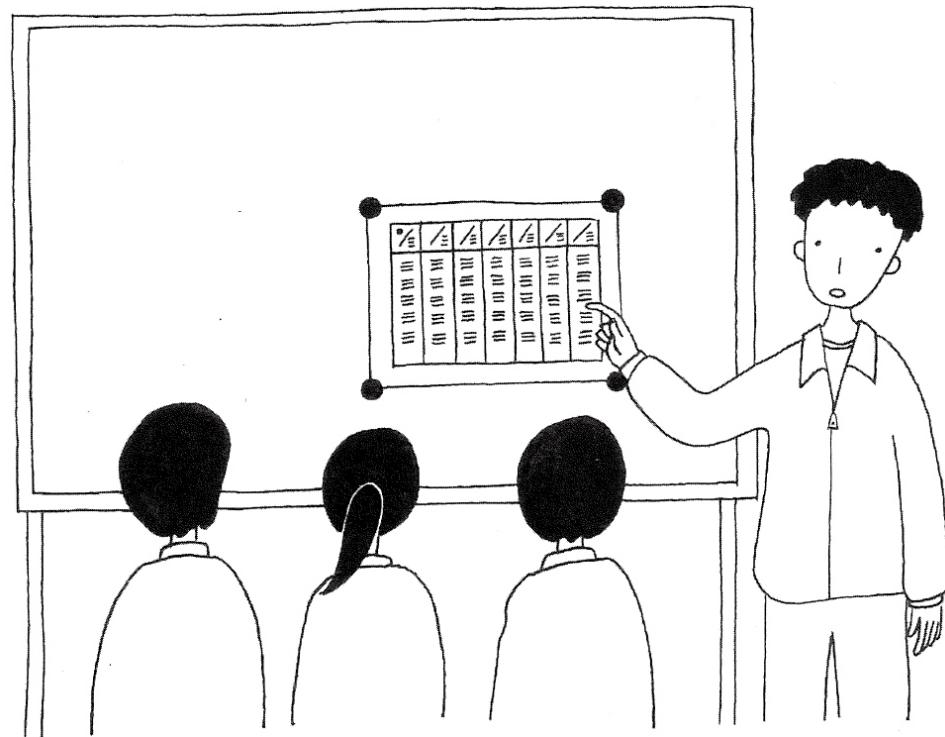
知的運動発達の水準を考慮した関わり（神経・遅筋・速筋・粗大・巧緻など）を意識しましょう。

活動の選択はできるだけシンプルかつ終了の見通しを持てるようにし、楽しい活動を選択するよう心掛けましょう。

指導者間、親、介助者との情報共有ができる環境においてスポーツを実施することが重要です。

てんかん発作を有する人も多いため、周囲の環境に注意し、発作に対する対応ができるようにしておきましょう。

ダウント症では、先天性心疾患がある可能性があるため、激しい運動を行う場合は、医療機関の診断を得る必要があります。また、筋緊張低下や関節の過伸展による脱臼の危険性があるため、バランスをとるような活動には注意しましょう。



知的障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q

知的障がいのある方にスポーツ指導をする際の配慮点はありますか？

Answer

難しい用語や専門用語ばかりを使わず、簡潔に簡単な言葉での説明を心掛けてください。

「だいたい」、「その辺り」、「適当に行う」、などの抽象的な言葉より具体的な言葉（「●秒間」、「●回」）を使うことを意識してみましょう。

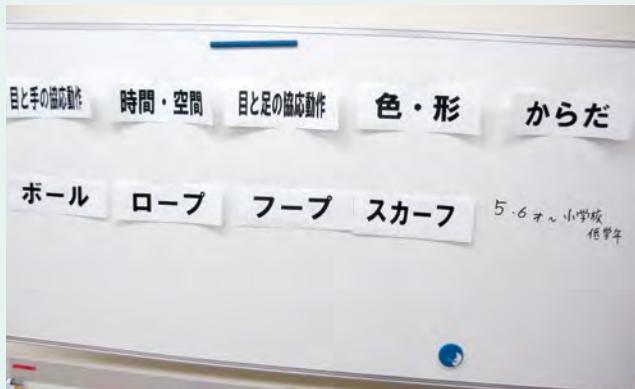
具体的な言葉でも伝わりにくい場合は実際に行動や視覚で認識できる方法をとってみてください。

主な配慮点をまとめてみたので、指導の参考にしてみてください。



配慮点の例

- 一回すべてを伝えようとせず、少しづつ理解できる範囲で伝えてみてください。また、ルールの説明など少しづつ教える量を増やす、ゲームの途中で必要な時に教える、などの対応も有効な場合もあります。
- ルールを最初は簡素化し、少しづつ本当のルールに戻していくなど、指導者側がアプローチを変えてみてください。
- 指導の流れを視覚的に提示し、見通しを持ってもらいましょう。
- ひとつひとつの活動は時間を決め、タイマーを活用しましょう。
- 気持ちを伝えることが苦手な方が多いため、表情などから読み取るように努めましょう。
また、練習プログラムのコントロールが得意でない場合もあるため、指導者側が意識的に休憩、暑さ寒さ、トイレなどを意識して声をかけてみてください
- ペアやグループを作るときは関係性に留意するとともに、ゼッケンの活用等視覚的にわかるようにしましょう。
- ラインやエリアを基準にして（活用して）活動するとわかりやすいです。



発達障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q

発達障がいとはどんな障がいですか？

Answer

生まれつきの脳の特性のために言葉の発達が遅い、対人関係をうまく築くことができない、特定分野の勉強が極端に苦手、落ち着きがない、集団生活が苦手、といった症状が現れる精神障がいの総称です。発達障がいは、生まれつきの脳の働き方の違いで、「病気」とは異なると考えられ、脳の発達が通常と違っているために、特定のことには非常に優れた能力を發揮する一方で、ある分野は極端に苦手といったようなことが生じてしまいます。このような得意なことと苦手なこととの差、いわば凸凹は、大なり小なり誰にでもあることだが、発達障がいがあるとされる人は、凸凹の差が非常に大きく、そのために生活に支障をきたしているという状態です。

知的障がいと発達障がいの違い

知的障がいは、知的機能の発達水準が全体的に低いために社会性に困難が生じるもので、発達障がいは、多くのケースで知的障がいを伴うことなく、生活上のコミュニケーション能力や行動面、学習能力などある特定分野に関して困難が生じるもので、

発達障がいには知的障がいを伴うものも分類されます。大きく分けて知的障がいも発達障がいの一部と解釈できます。

発達障がい 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q 発達障がいの方がスポーツ活動を行う際に注意することや、やってはいけないことなどはありますか？

Answer

発達障がいは3つの種類に分かれます。

特徴によって指導・支援場面をイメージし、それぞれの場面において、臨機応変に対応することが必要となります。

発達障がいの3つの種類

**①自閉症スペクトラム症
(アスペルガー障がいや広汎性発達障がい)**

相手の気持ちを理解することが苦手だったり、言葉の発達が遅れたり、オウム返しすることが多いなどの対人関係の障がいや、限定した行動・興味に極めてこだわりを持った反復的動作が認めらること。

**②ADHD
(注意欠如・多動症)**

集中できない、じっとできない、考えるより先に行動してしまう。年齢や発達に不釣り合いな行動が仕事や学業、日常のコミュニケーションに支障をきたすことがある。

**③LD
(学習障害)**

知的能力には問題がないのに、読む、書く、計算する等の特定の事柄だけが特に苦手な状態のこと。

障がいと言っても人それぞれ違うのでまず大事なことは、相手は何ができないのか、きちんと把握しましょう。発達障がいだから何もできないということはないので、できることもできないことと同様に把握することが大切です。

以前は、自閉症の特性をもつ障がいは、典型的な知的障がいを伴う自閉症に加え、障がい特性の目立ち方や言葉の遅れの有無などによって「アスペルガー症候群」「特定不能の広汎性発達障がい」などに分けられていました。

典型的な「自閉症」は、言葉の発達が遅く、相互的なコミュニケーションをとるのが難しく、「アスペルガーリー症候群」では言葉の遅れが少なく、比較的コミュニケーションが取りやすいという特徴があります。一方で、これらの障がいでは対人関係の難しさやこだわりの強さなど、共通した特性が認められます。そのため、別々の障がいとして考えるのではなく、虹のようにさまざまな色が含まれる一つの集合体として捉えようとするのが「自閉スペクトラム症（自閉症スペクトラム障害）」という考え方です。またADHDやLDなどの発達障がいを併せ持つこともあります。治療の基本的な考え方としては、一人ひとりの特性を理解したサポートが重要です。

知的障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q 知的障がいの方が陸上競技のスポーツ教室に参加された際、かなりの距離を走っていたため、疲れていないか確認の声掛けをしました。「大丈夫？」と聞くと「大丈夫」と言うし、「疲れた？」と聞くと「疲れた」と言われたのですが、どちらなのでしょうか。

Answer

知的障がいの中には、指導者と同じ言葉を返す「おうむ返し」をしてしまう方もいます。

「おうむ返し」の可能性も考え、言葉を100%鵜呑みにせずに、休憩をとってもらったり、顔色や汗の量などをこまめに確認しながら運動を行いましょう。



Q コミュニケーションもとれるし、身体能力も高い知的障がいの方に対してスポーツ指導を行う際、注意する点はありますか？

Answer

一見何が苦手か分かりにくい方は多いですが、相手の気持ちを理解することや、数字が苦手だったり、ルールが理解できていない場合もありますので、他の知的障がいの方と同様に、細かく説明や確認作業をしてもらうと良いかと思います。



Q 知的障がいの方と公共のプールを利用したいのですが、普段からスイミングキャップ（水泳帽）を脱いでしまいます。公共のプールでは、スイミングキャップ（水泳帽）の着用が義務付けられているのですが、何か良い方法はありますか？

Answer

スイミングキャップ（水泳帽）の着用が義務付けられている施設であれば、かぶれるようになるまで、根気よく声掛けをしながら、促していくましょう。また、スイミングキャップ（水泳帽）や水着は締め付けが強い物が多く、そのことが脱いでしまう要因の一つになっている場合がありますので、着用している物を変更するのも方法のひとつかもしれません。



知的障がい スポーツ指導上の工夫（初心者への導入）



Q 知的障がいの方を対象にしたスポーツ教室を開催するのですが、初めて参加される方がたくさんいます。スポーツと一緒に実施する際に、気を付けた方が良いことはありますか？

Answer

知的障がいの方の中に、てんかん発作のある方がいます。てんかん発作は、発作のパターンや長さ、大きさが人それぞれ違います。てんかん発作については、事前に確認しておきましょう。また対応についても事前に情報を収集しておきましょう。てんかん発作以外にも、禁忌事項などがある場合がありますので、実施前に確認をしておきましょう。

大きなければけいん発作がおこったら、本人の安全を確保するために、次のことを行ってください。

- 火、水、高い場所、機械のそばなど、危険な物・場所の近くから遠ざける
- 本人がけがをしないように気を配る（頭の下にクッションを入れる等）
- 衣服の襟元をゆるめ、ベルトをはずす
- 眼鏡、ヘアピンなどけがをする可能性のあるものをはずす

けいれん発作がおさまったら、体を横に向けて（膝を曲げて肩をおこすと横に向かやすい）、呼吸がもともに戻るの待ちます。そして、意識が回復するまでそのまま静かに寝かせます。

食事中や食事直後に発作がおきると、嘔吐する場合があります。この際は、吐いたものを誤って飲み込み、窒息することがあり危険ですので、体を横に向けることは重要です。

●救急搬送が必要な場合

以下のようなときは、医師による処置が必要です。救急車で近くの病院を受診してください。

1. けいれんのあるなしに関わらず、意識の曇る発作を短い間隔で繰り返す
2. 発作と発作の間で意識が回復していない状態のまま繰り返す
3. 一回のけいれん発作が5分以上続き止まらない

Part.2 障がい別スポーツ指導について

③精神障がい

精神障がい 指導前の情報収集



Q

精神障がいとはどんな障がいですか？

Answer

脳の障がいや損傷などにより、神経間の伝達がうまくいかない状態です。働きの変化が原因で、判断能力や行動のコントロールなど、感情面や行動面などに、著しい偏りが見られ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態です。

症状の変化に自分自身でも気づかないことがあったり、傍らから見た目では分かりにくいため、状態についての周囲の理解を得るのが難しいこともあります。



Q

いつも積極的に一生懸命プログラムに参加されている精神障がいの方がいるのですが、ある日から参加されなくなってしまいました。
指導する際に気を付けることがあれば教えてください。

Answer

精神障がいの方の場合、**服薬などで疲れやすい**です。まじめに取り組む方が多いので**オーバーワークになりやすい傾向**があります。また、**その会場に来ることでも精神的に頑張って来ているケース**もあります。いつも休んでいいことと、休む場合はきちんと指導者に伝えることをルールとして伝えましょう。

教室の始まる前に気分、体調を**5段階評価で聞いておく**ことで、体調が悪いときは確実にできる内容、体調がいいときは少しチャレンジなどプログラムづくりの指標になります。また教室後の体調を同じように聞くことで気分や体調の評価が上がればプログラムがよかったですと指導者の指標にもなり、落ちていたら何か気になることがある場合があるので話を聞くことで教室参加の継続につながります。



精神障がい 実践前の準備（環境整備）（禁忌事項）（把握しておくこと）



Q

精神障がいの方がスポーツ活動を行う際に**注意することや、やってはいけないこと**などはありますか？

Answer

高次脳機能障がいや発達障がい（自閉症スペクトラム他）もDSM-Vの分類上は精神障がいの一領域となりますが、「精神障がい」というカテゴリー自体に抵抗を感じる方が多いため、「社会生活適合に支援が必要な状態」といった表現をするように心がけましょう。

障がいの状態が日常生活にどの程度影響しているかを考慮し、症状に合わせて活動内容を選択するよう心掛けましょう。

症状の不安定な時期は、スポーツの実施には慎重に判断しましょう。

対人関係に敏感になっていることが多いため、批判的な発言や、過度な心配をすることがないように注意しましょう。

競技スポーツに取り組む場合は、競技力以上の期待をかけることや、逆に過小評価してしまうことがないように注意しましょう。

服薬等の影響もあってか、疲労感を感じられるのが早い傾向にあります。活動の選択はできるだけシンプルかつ終了の見通しを持てるようにしましょう。



Q

精神障がいの方が初めてスポーツ活動を行う際に、**どのようなスポーツを勧めたらよい**でしょうか？

Answer

初めてスポーツをする方には、水泳やトレーニング等個人のペースで**徐々に始められるスポーツ**が適していると思います。

初めから目標設定を高くしたり、負荷の強いプログラムは負担になるので、**本人が負荷を強くしたいと言っても徐々に上げて行きましょう。**

またバドミントンや卓球などラケット競技もスポーツに慣れてきたら良いですが、対戦相手に指導員が入るなどして無理のない範囲で始めることが大切です。



全国障害者スポーツ大会ではバレーボールと卓球に精神障がいの選手が出場しています

Part.3

よく使われる手話

安全①	P45
動き	P48
気持ち	P51
天気	P55
スポーツ	P57
安全②	P61

安全①

●安全



両手のひらを左右の胸の前におき、肩の力を抜くと同時に下に下ろす。

●気をつける



開いた両手を胸の前から、握りながら引き寄せる。

●約束



両手の小指と小指をからませる。

●危ない



右額のあたりで人差し指と中指を広げ、2本の指を合わせる。

●だめ



親指を立て、指のはらを相手に向ける。

●けが



両手の人差し指で、ほほを上から下に交互になぞる。

●ねんざ



両手の指を湾曲させて向かい合わせ、反対方向にねじるようにする。

●骨折



両手の人差し指と中指を上下に合わせ、両手をはじくように離す。

●休憩



両手のひらを胸の前で2回交差させる。

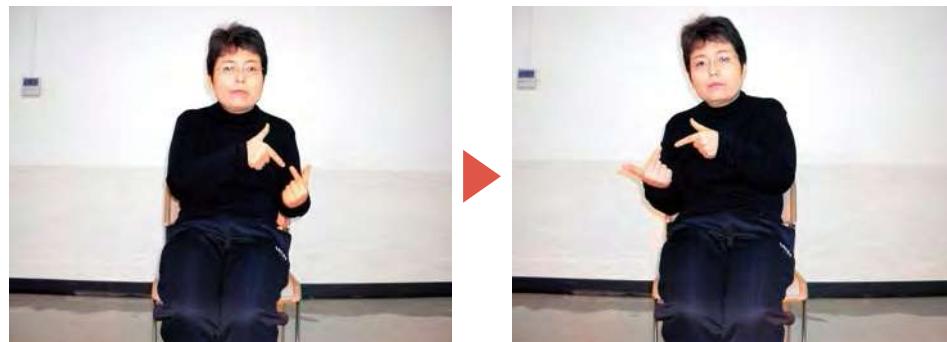
動き

●はやい



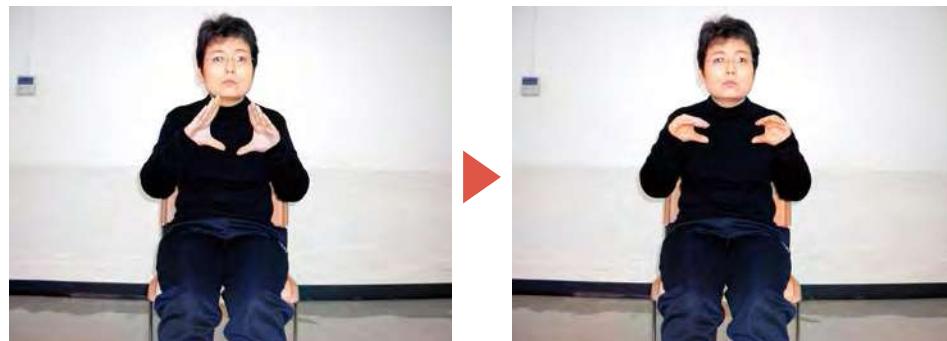
指を右に引いて人差し指を左に伸ばすと同時に手を左に動かす。

●ゆっくり



両手の親指と人差し指をたて、左胸前におき、弧を描いて右胸前にもってくる。

●やわらかい



湾曲させた両手を胸の前におき、親指と他の4指を2度ほど近づけたり離したりする。

●かたい



湾曲させた右手を右胸の前におく。

●スムーズに



右人差し指を右頬にあて、ゆっくりと顔の前にもっていく。

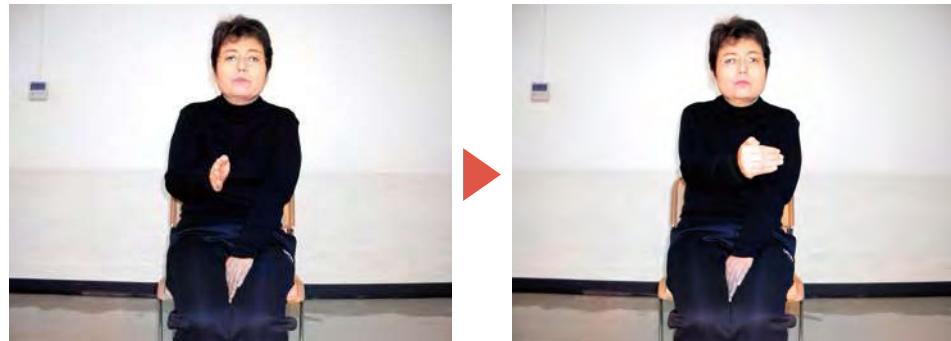
●動き



両手の拳を体の前におき、交互に上下させる。

気持ち

●曲げる



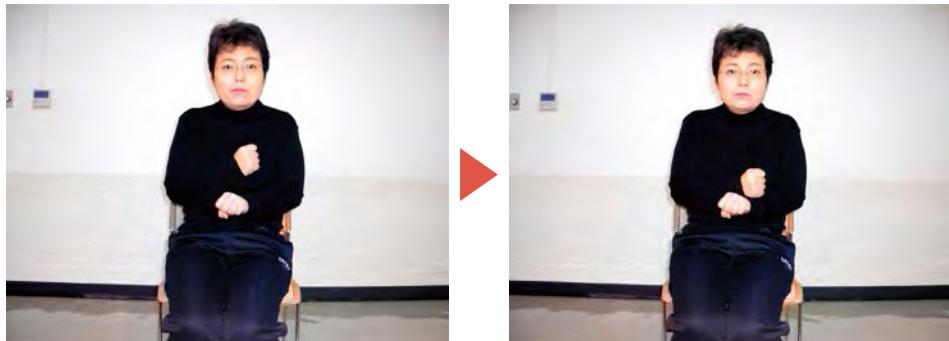
右手の5指を合わせ身体の前にまっすぐにおき、少し前にすすめ、右もしくは左に曲げる。

●リズミカルに



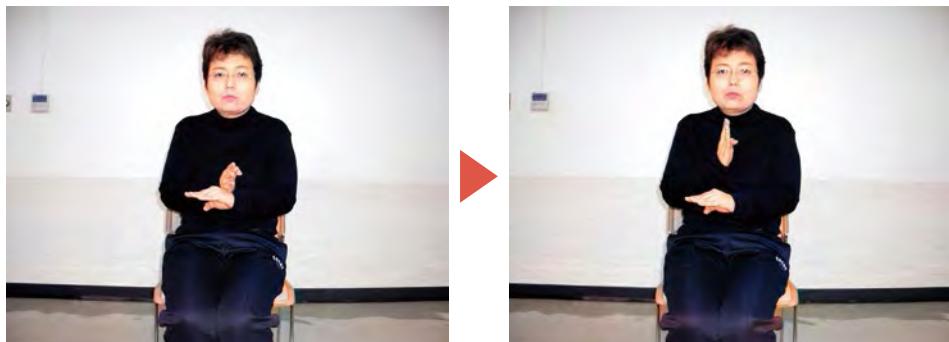
両手の人差し指をたて、肩の高さから顔の前まで弧を描くように2、3度ふる。その後、左人差し指の上に右人差し指を合わせる。

●お疲れ様



両手とも拳を握る。左手拳を体の前におき、右手拳で左手の手首を2回叩く。

●ありがとう



両手とも5指を合わせる。左手を体の前におき、右手を左手の上に直角におきそのまま上げる。

●ごめんなさい



右手親指と人差し指をこめかみのあたりで合わせる。5指を合わせ顔の前から下に下ろす。

●よい



右手を軽く握り鼻にあてる。

●悪い



人差し指をたてた右手を鼻の右側におき、鼻の頭をたたきながら左側に動かす。

●うまい（上手）



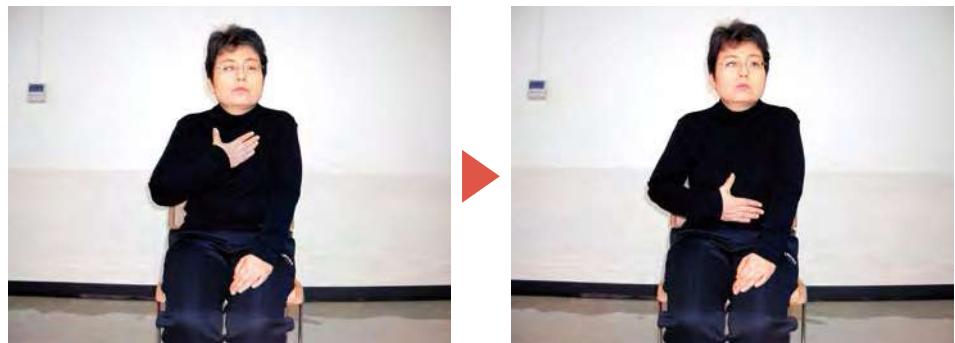
右手を左肩におき、そのまま下にずらしていく。

●～して欲しい



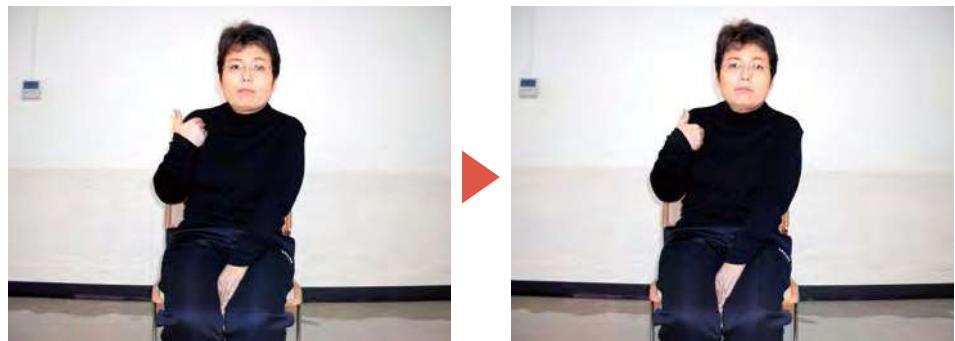
両手を拳にし、胸のあたりから一度下ろす。喉の前で親指と人差し指をひろげ前方に出しながら両方の指を合わせる。

●わかる



右手を胸にあて、そのまま下に下ろす。

●わからない



右肩を右手で2、3回打つようする。

天気

●おはよう



右の拳を右耳あたりにあて、そのまま下に下ろす。両手の人差し指を向かい合わせ、指を曲げる。

●晴れ



両手を顔の前で交差させ、左右同時に大きく開く。

●こんにちは



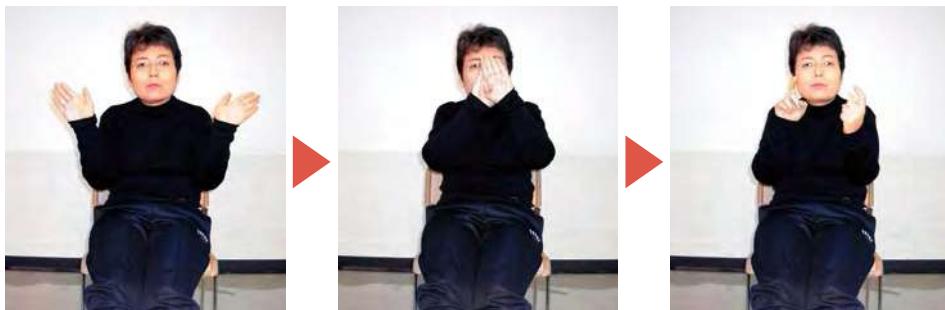
右手の人差し指と中指を重ね、額の真ん中にあてる。両手の人差し指を向かい合わせ、指を曲げる。

●くもり



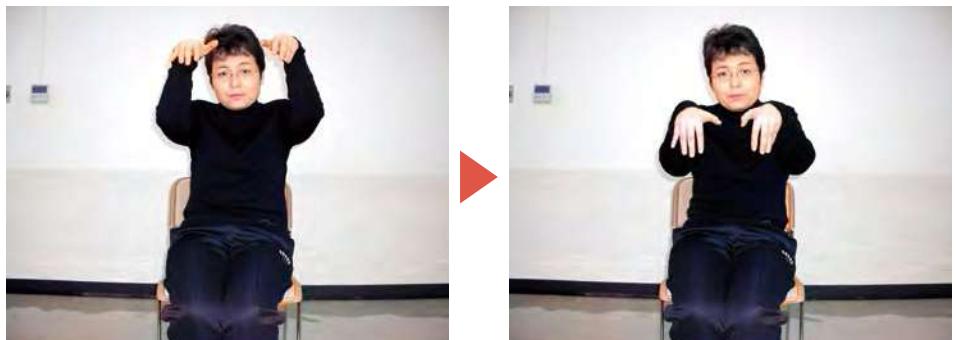
両手を上下に向かい合わせ、軽く円を描く。

●こんばんは



両手を肩のあたりから体の前までもってくる。両手の人差し指を向かい合わせ、指を曲げる。

●雨



両手の指先を下に向け、上から下に同時に下げる。

スポーツ

練習



右手の4指を左手手首に2度ほどあてる。

雪



両手の親指と人差し指で輪を作り、交互に横に揺らしながら下に動かす。

台風



両手を前に向けて、強風が吹くイメージで何回か激しく下ろす。

大会



両手を前後にして立て、片手を前方に出す。

雷



右手の親指と人差し指をつけて合わせ、稲妻を描くように斜めに下ろしながら指先を広げる。

教室



体の横で両手を向かい合わせ、その後、前後で両手を向かい合わせる。

●招集所



両手で招く動作をし、右手を弯曲させ軽く押さえる。



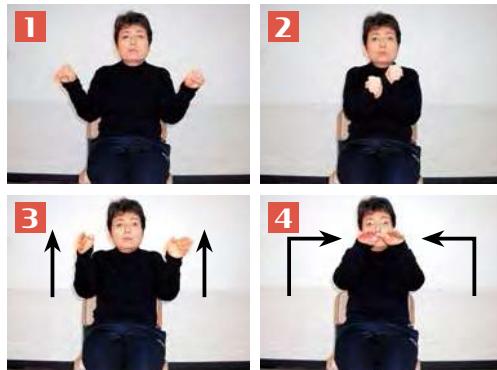
●プール



左手の親指と人差し指で角を作り、右手2指の指先を交互に上下させながら右へ引く。



●体育館



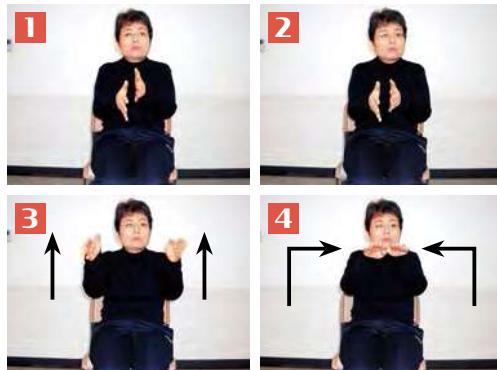
両手の拳を体の前で2度ほど交差させる。体の横で両手を向かい合せ上にあげ、そのまま垂直に指を曲げて両親指を合わせる。

●ルール



両手の親指・人差し指・中指をたて、上下に並べる（指文字の「る」）。

●スポーツセンター



両手を体の前で向かい合せ、前後に回す。体の横で両手を向かい合せ上にあげ、そのまま垂直に指を曲げて両親指を合わせる。

●指導員



両手の人差し指で交互に前方を指す。右手親指と人差し指で円をつくり左肩にあてる。

| 安全②

●選手



左手拳の上で右手を広げ、左手に沿わせながら、右手を握る。

●分



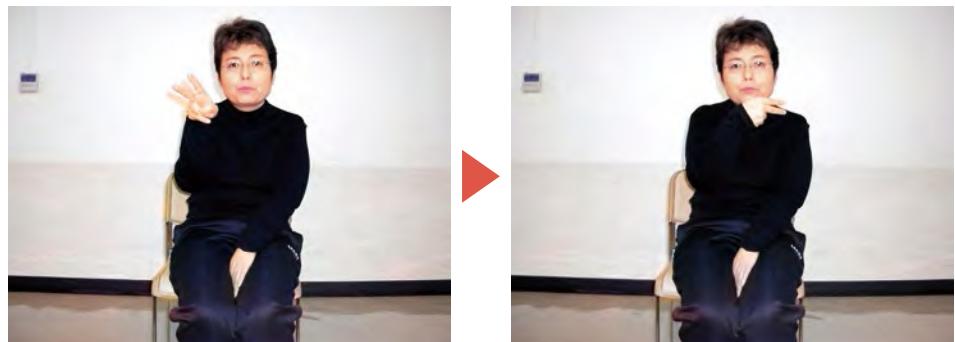
右人差し指を右肩から弧を描くように左側に動かす。

●水分補給



右手で左側から右側にあごをさする。右手の指先で右肩下を2度ほど叩く。または、あごをさす動作のあとにコップを持って飲む動作をする。

●秒



右人差し指と中指を右肩から弧を描くように左側に動かす。

●時間



右手人差し指で左手首を2度ほど叩く。

●準備運動



両手のひらを向かい合わせ、左側から3、4回動かしながら右側にずらす。両拳を走るように前後に動かす。

Part.4

地域のパラスポーツ振興を推進する団体

●整理運動



5指をそろえた左手に、右手指先をあてる。両拳を走るように前後に動かす。

問合せ先などの詳細につきましては、下記をご参照ください。



公益財団法人日本パラスポーツ協会登録
地域のパラスポーツ関連団体一覧

●整列



両手を合掌し、左手はそのまま右腕を前後に動かす。

●障がい者スポーツ協会

都道府県・政令指定都市において、障がい者のスポーツの統括組織として、障がいのある人たちのスポーツ団体への支援や大会・教室の開催、支える人材の養成、地域でのパラスポーツの振興に取り組んでいる団体です。

●障がい者スポーツ指導者協議会

都道府県・政令指定都市では、これらの有資格指導者的人材バンクとしてパラスポーツ指導者協議会が組織され、障がい者スポーツの大会や障がい者スポーツ施設における教室などで、登録指導者が活動しております。

●障がい者スポーツ競技団体

障がい者の各スポーツ競技における国内のスポーツ統括団体として、各種競技の普及・振興や競技のルールを策定、選手の競技力向上やコーチの育成などに取組んでいる団体です。
障がい別の「統括競技団体」や「競技別競技団体」があります。

●障がい者スポーツセンター

障がいのある方の専用・優先スポーツ施設として、全国に 24箇所設置されています。
障がいのある方の健康増進と社会参加を促進するためのスポーツ施設であり、個人・団体利用をいただくことができます。
障がいの種類、程度、スポーツの経験、利用の目的などに応じて支援を受けることができます。
各種スポーツ教室や日常のスポーツ施設利用、クラブ利用など様々な目的で利用することができます。

●繰り返し



5指をそばめた両手を上下に向かい合わせ、左手の周りを右手で回る。

Part.5

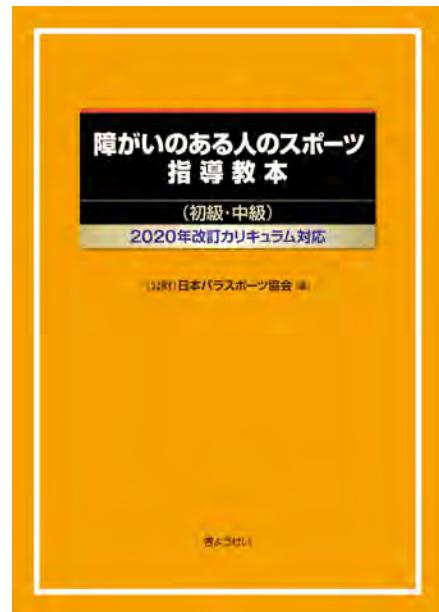
パラスポーツに関する資料

障がいのある人のスポーツ指導教本
(初級・中級)

2020年4月より導入の新カリキュラムに対応したテキストです。初級・中級指導員養成講習会のテキストとして、また、すべての指導者必携の参考書としてご利用いただけます。



発行：株式会社ぎょうせい
電話：0120-953-431
FAX：0120-953-495
定価：2,500円（税込）
送料：無料



全国障害者スポーツ大会
競技規則集

—令和4年4月1日より実施分—

発行：公益財団法人日本パラスポーツ協会

電話：03-5695-5420（直通）
FAX：03-5641-1213
定価：1,000円（税込）
送料：無料

全国障害者スポーツ大会競技規則集
(解説付)

全国障害者スポーツ大会の実施競技のルールブックです。大会全体の基準要綱や競技ごとのルールのほか、全国障害者スポーツ大会特有の「障害区分」について掲載しております。



かんたんガイド

パラスポーツの実施競技のルールなどが紹介されたガイドブックです。パラリンピック（夏季・冬季）の実施競技ごとのガイドブックや、大会ごとのガイドブックとして、パラリンピックの他、全国障害者スポーツ大会の実施競技を紹介したガイドブックがあります。

公益財団法人日本パラスポーツ協会
資料室・動画チャンネル

日本パラスポーツ協会のホームページでは、無料で各種資料をダウンロードすることができます。さまざまな用途に応じて活用できる資料が揃っておりますので、ご活用ください。また、ホームページにはパラスポーツに関する映像も掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



資料室

動画チャンネル

JPSA公認障がい者スポーツ指導者Q&A【入門編】

編集委員

公益財団法人日本パラスポーツ協会障がい者スポーツ指導者協議会

山口 幸彦 (障がい者スポーツ指導者協議会 運営委員長)

笹岡 真 (障がい者スポーツ指導者協議会 情報部会)

栗林 三奈子 (障がい者スポーツ指導者協議会 情報部会)

大江 健一郎 (障がい者スポーツ指導者協議会 研修部会)

大友 奈々美 (障がい者スポーツ指導者協議会 指導部会)

塚田 鉄平 (障がい者スポーツ指導者協議会 トレーナー部会)

写真協力

有限会社エックスワン

参考文献

障がいのある人のスポーツ指導教本（初級・中級）：公益財団法人日本パラスポーツ協会（2020）

障害のある人々へのスポーツ支援：NPO 法人日本障害者スポーツ指導者協議会（2008）

発行 公益財団法人日本パラスポーツ協会

発行日 令和4年3月31日 初版発行