

コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの開発 2022 年度報告書

～障害者施設・団体とのネットワーキングを深める～

2023 年 3 月

公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

目次

はじめに	1
------------	---

コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの事例研究

(1) ウィズコロナにおける知的発達障害児・者のためのレクリエーション（運動会競技） 藤田紀昭（日本福祉大学スポーツ科学部学部長・教授）	2
(2) コロナ禍における京都の障害者スポーツの現状と「新しい生活様式」を踏まえた展開 With コロナを背景にモデルチェンジした「京都府立特別支援学校スポーツ交流会」の事例 金山千広（立命館大学産業社会学部教授）	6
(3) コロナ禍におけるスローエアロビック指導の取り組み	14
林田はるみ（桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授）	
(4) 障害者施設におけるユニバーサルスポーツの取り組み	17
佐藤一樹（仙台ユニバーサルスポーツ研究会 代表）	
(5) 2022 ふれあいのスポーツ広場の概要・取り組み	21

はじめに

当基金は設立以来、障害の有無に関わらず、楽しみながら行うことのできるプログラムを開発、提供しながら、障害のある方について学べる場を提供してきました。

とりわけ、「ふれあいのスポーツ広場」という行事は、1992年から全国的に実施し、2018年度は47都道府県全てで、2019年度には45都道府県において開催することができた中核的な事業となっています。

「ふれあいのスポーツ広場」の競技は、障害のあるなしに関わらず誰もが楽しむことのできる「ユニバーサル」なスポーツをコンセプトに、参加者と運営するボランティアが参加型福祉活動として一緒に楽しむことを目的として開発してきました。

昨今の新型コロナウイルスの感染拡大において、新生活ルールが定着されつつある中で、3密を避けながら安全に事業を行う必要性が生じてきました。私たちが大切なものとして考えてきた、垣根をなくすこと、人の距離を縮めていくことを行うための新たなプログラムを作り出し、提供することが必要に迫られました。

2022年度にはコロナ禍に対応したプログラムとして参加者を縮減し、プログラム内容も大幅に検討したものを、全国33会場において実施し、現在もブラッシュアップしながら検討を進めております。

一方で、予防対策のため様々な属性の個人、団体が従来保っていたつながりが弱くなってきている状況があります。とりわけ多くの個人、団体とのつながりの中で運営されてきた障害のある方の施設や団体においては影響が大きなものとなっています。

この状況を鑑み、コロナ禍のなかでも取り組みに工夫をこらしながら活動を行っている障害福祉サービス事業所の現場の取り組みについて研究し、地域における社会参加の拡がりにつなげていきたいと考えています。スポーツが社会参加の一環とされる障害福祉サービス事業所の方々に、その機会を減らさないために、またスポーツを触媒とした地域とのつながりが分断されないことを切に願います。

2023年3月

公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの事例研究（1）

（1）ウィズコロナにおける知的発達障害児・者のためのレクリエーション （運動会競技）

藤田 紀昭

日本福祉大学スポーツ科学部長・教授

（公財）国際障害者年記念ナイスハート基金が実施しているふれあいのスポーツ広場は障害のある人たちと実行委員（競技運営、補助者）が各種レクリエーションを通じてふれあい、互いの理解を深め、共生社会の実現に寄与することを目的としている。コロナ禍の前は、競技会場によって150人程度から700人程度の障害のある選手と、数十人から150人程度の実行委員が一堂に会してレクリエーションプログラムを楽しんでいた。

実施競技としては、ラジオ体操、20m程度のロープを並んだ人たちが順繰りに隣の人に送っていく「ロープ送り」、パラシュート（パラバルーン）を使った簡単なダンスの後にパラシュートの真ん中に空いた穴にボールを入れる「ホールインワン」、直径70～80センチ程度の大きな風船100個余りを相手のコートにできるだけたくさん入れる風船バレー、キンボールをネットに乗せて、リレーで運ぶ「キンボールリレー」、裏表2色に分けられたディスクをひっくり返し、自分のチームの色をたくさん上に向けてその数を競う「巨大オセロ」ゲーム、音楽に合わせてダンスをし、曲の間奏時にじゃんけんをして楽しむ「じゃんけんダンス」、や「フライングディスク」、「エアロビックダンス」などを実施していた。いずれも大人数の会場でも安全に効率よく実施でき、障害のある人と実行委員が文字通りふれあい、お互いに楽しめるよう工夫された競技もあった。

しかしながら、大人数で密になり、互いにふれあいながら楽しむこれらの競技はコロナウィルス感染拡大の環境下では極めて危険な競技であった。そこで、コロナ禍の状況でも、障害のある人とな



人がお互いに知りあい、同じ仲間として楽しみ共生社会に向けて歩みを進められる競技を考えなくてはならなかった。「ふれあいのスポーツ広場」の理念を止めないためにも。2020年の秋口から関係者が協議し、コロナ下で可能なレクリエーション種目を検討した。

種目づくりにおける大きな課題は二つ、「密にならない」ことと「物理的にふれ合わないこと」であった。様々な角度から検討の結果、人数を大幅に制限し、選手（障害のある人）には間隔をあけて置いた椅子に座ってもらい、その場所をできるだけ動かず実施できる競技にするとという方針が決まった。



以前のふれあいのスポーツ広場で行われていた「移動玉入れ」（かごを背負った人が5mほど間隔をあけた列の間を移動し、かごの中に玉を入れるというもの）の際、選手がかごを追いかけて密集になるということがあった。このときは、実行委員が選手の前に座り、選手が前に出るのを防ぎつつ、入らなかった玉を拾い、選手のもとに戻すことで競技がうまく成立した。今回も何もない状態では選手が移動してしまうことが予想されたため、椅子を置き、その場所を拠点に準備運動や競技をしたり、タレントさんのパフォーマンスを見てもらったりすることにした。今回はこのような形でコロナ下でも実施できた競技を3つ紹介する。なお、感染を予防するため以前のように昼食とり、お昼を挟んで競技を実施することはせず、午前中で終了するようにしているため、競技の実質的な時間は1時間弱である。

【じゃんけんダンス】

コロナ禍前にも実施していた種目である。当時は実施種目の最後に選手と実行委員が二人一組で向き合って手とて手を合わせるなどしてダンスをし、間奏時にじゃんけんをし、負けた人が勝った人に洗濯ばさみをわたし、握手の後にお互いに移動し、新しいパートナーと同じことを繰り返すものだった。

今回は選手数名から25名程度、施設ごとに座っている前に指導者あるいは実行委員が立ち、一人の指導者や実行委員と各施設の選手が向かい合って立ち、



ダンスやじゃんけんをして楽しむ形にした。実際に手を合わせることはなくし、洗濯ばさみのやり取りもなし、移動もなしという形で実施した。選手と参加しているすべての実行委員が実際にふれあい、笑顔を交わしながらダンスを楽しむ形からは大きく変わった。

そのため、選手と実行委員が触れ合うことはほとんどなくなってしまった。そこで、ふれあうのは難しくても関わり合うことはできると考え、修正した。改善した後は実行委員と選手が二人組を作り、向かい合って以前のようにダンスをする。しかし、選手とは互いに両手を前に伸ばして触れ合わない程度の距離を保ち、手を合わせることはしない。じゃんけんの後の握手はなくし、実行委員のみ移動して相手を変えることとした。以前ほどではないもののお互いにかかわる場面をつくることができた。

課題は実行委員にスムーズに密を作らないよう移動してもらうことである。

【風船シュート】

座っている選手に風船やスティックバルーンをわたす。実行委員 6 名が 6m × 6m 程度の大きさのネットを広げるようにして持ち、選手の頭の上をネットが通り過ぎていくようにゆっくりと移動する。選手は座ったまま、風船やスティックバルーンをネットの上に投げて、のせる。チームの風船やスティックバルーンすべてを早く載せたチームが勝ちとなる。選手は自分の頭の上にネットがあるときは載せることができないので、ネットが頭の上に来る寸前あるいは、通り過ぎた直後を狙って風船を投げることになる。ここでもネットを迫りかけることがないよう、選手には椅子に座ったままで参加してもらう。



課題は風船をネットの上に載せること自体あまり難しいことではなく、面白みに欠けることである。最初は棒を使ってもう少し高い位置でネットを移動させようとしたが、ネットや棒がたわむなどしてうまくいかなかった。そのため直接ネットを持って移動することになった。

【風船パス】

この種目は 3 つの競技の最後に実施している種目である。この競技では選手は椅子を離れ(スペースが狭い場合は椅子を片付ける)、10 人前後で一つの円を作って内側を向いて座る。円の中央と円の外側に実行委員を配置する。大きい風船(直径 80 cm 前後)を使い、選手は風

船をできるだけ落とさないように、チームの中でパスをしあう。大きく外に出るような場合や円の中に落ちそうな場合は実行委員が手伝ってパスをする。決められた時間内でできるだけ多くパスをしたチームが勝ちとなる。ただし、風船を床に落としてもパスの回数はリセットせず、落とした時の数から続けてカウントする。

課題は円を作るときに時間がかかってしまうことと、実行委員がパスの数を数え忘れることである。円の中央に立つ人をあらかじめ決めておき、立つ位置を示しておくこと、チームにかかわっている実行委員全員で数を数えることで改善できる。



コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの事例研究（2）

コロナ禍における京都の障害者スポーツの現状と「新しい生活様式」を踏まえた展開
with コロナを背景にモデルチェンジした「京都府立特別支援学校スポーツ交流会」の事例

金山千広（立命館大学 産業社会学部）

入野倭輔・岩井晴輝・由里和葉（立命館大学産業社会学部スポーツ社会専攻：金山ゼミ 3 回生）

1. はじめに

2020 年に始まった新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大から丸 2 年が経過した。2023 年 1 月現在、スポーツ活動は各種競技団体や施設運営関係団体から提示されるガイドラインに則って、「with コロナ」を念頭に工夫して活動が続ける方向へと変化しつつある。新型コロナウイルスの感染予防は、三密（密集、密接、密閉）の回避を基本として、手指消毒や体温測定、マスク着用等を併用することにより成り立っている。多くの地域スポーツイベントは、コロナ禍の 2 年余りの間に三密の回避に伴う「停滞」を経験した。しかし、新型コロナウイルス感染拡大は、オンデマンドやオンラインを通じた情報のやりとりをより身近に引き寄せ、社会改革を一気に進めた側面もある（金山，2021）。林（2021）は、コロナ禍が誘引したスポーツ活動の特徴の一つに IT の活用を上げている。オンラインの併用は、スポーツの「場」を対面で共有しなくても「臨場感」の共有を可能にした。このこともまた with コロナに伴う「新しい生活様式」がもたらした側面になる。新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、身近な地域におけるスポーツイベントの再開にも変化を及ぼしている。金山（2002）は、集合型のスポーツ・レクリエーション大会からオンライン（オンデマンド）を用いて障害者施設や家族で個別に対応できる「オンライン運動会」（京都府健康福祉部障害者支援課主催）へとモデルチェンジした京都の障害者スポーツイベントの事例を紹介した。このオンライン運動会は、今年度も継続されている。今回の報告では、大規模な「集中型イベント」から、地域別の小規模な「分散型イベント」へとモデルチェンジした京都府立特別支援学校スポーツ交流会の事例を紹介する。

2. 「京都府立特別支援学校高等部スポーツ交流会」から「京都府立特別支援学校スポーツ交流会」へ

京都府立特別支援学校高等部スポーツ交流会は 30 年余り続いている。交流会は、府立特別支援学校（11 校）に通う高等部生徒を対象に、京都府下中央部の「グリーンランドみずほ」を会場として、日頃のスポーツ活動の成果発表・交流を目的とした集中型の大規模イベントとして位置付いてきた。2019 年にはソフトボール、卓球、および卓球バレーの 3 種目が実施さ

れ、府下の特別支援学校高等部の生徒 250 名と通常校の高校生ボランティア約 30 名が参加した（京都府，2019）。コロナ禍を背景に 2020 年、2021 年は中止されたが、交流会を主宰する京都府立特別支援学校校長会では、2022 年度「新しい生活様式」踏まえて再開することとした。具体的には、これまでと異なるスタイルで、京都北部①舞鶴支援学校、京都中部②八幡支援学校、京都南部③宇治支援学校の 3 か所で分散開催する構想をもった。加えて、「集中型」から小規模な「分散型」へとモデルチェンジを図るメリットを付加した。

新しい交流会は中等部にも対象を広げ、生徒たちを囲む身近な地域でのスポーツを通じた地域連携型交流事業として位置付けた。またそれは、生徒たちが支援学校卒業後も地域でスポーツに親しむことができる生涯スポーツの基盤を作ることを目指している。地域に開かれた交流会は、ボランティアとして高校生に加えて、大学生にも参加を求めた。普段接することが少ない年齢が近い者同士が、スポーツを通じて相互理解を深める機会は意義深い。さらには、2023 年度以降も支援学校を基盤とした「分散型」交流会の開催を目指すことから、地元の総合型地域スポーツクラブ関係者やスポーツ推進委員にも見学を促している。

地域別の分散開催は、場所移動に対して負担が多いという理由から、これまで交流会に参加していなかった中度・重度の障害のある生徒も参加を可能にした。モデルチェンジした交流会では、参加対象者が広がったことに伴い、誰もが参加できる「ユニバーサルスポーツ」を考案・企画して既存のスポーツ種目に加えることとした。

3. 分散型開催となった「第1回京都府立特別支援学校スポーツ交流会」：立命館大学産業社会学部の取り組み

立命館大学産業社会学部は、①支援学校の生徒が楽しめるユニバーサルスポーツ種目を企画すること、②京都市内からのアクセスが悪く、なおかつ周囲に大学が所在していない北部地域に位置する、舞鶴支援学校会場（舞鶴支援学校・中丹支援学校・与謝の海支援学校が参加）に出向くこととした。なお、八幡支援学校会場（盲学校・聾学校・向日ヶ丘支援学校・八幡支援学校・丹波支援学校が参加）は京都先端科学大学が、宇治支援学校会場（宇治支援学校・城陽支援学校・井手やまぶき支援・南山城支援学校）は同志社大学・京都ノートルダム女子大学・京都文教大学・佛教大学の 4 校が担当している。

3-1 ユニバーサルスポーツの考案

大学生のボランティアは、当日の運営補助のみではなく、ユニバーサルスポーツ種目の企画に携わった。ユニバーサルスポーツ種目はアダプテッドスポーツの「身体に障害がある人などの特徴にあわせてルールや用具を改変、あるいは新たに考案して行うスポーツ活動」（日本体育学会編，2006）という発想を基に、誰でも参加でき、勝てるチャンスがあるスポーツを創ることとした。加えて、ユニバーサルスポーツ種目の開発は今回初めての試みである理由から、主催者より「ペットボトルボウリング」、「フライングディスクアキュラシー」「フライングディスクディスタンス」、「転がしダーツ」の 4 つの種目の大枠が提示された。各大学の学生は、ルールや用具等を工夫して大枠に沿ったユニバーサルスポーツを考案して工夫を重ねた。

立命館大学産業社会学部は「ペットボトルボウリング」の企画を担当した。学生たちはリーダーを中心に身近な用具で実践できること、わかりやすくシンプルなルールで実施できることをコンセプトとした。種目の開発に向けては障害者スポーツの経験値を積む為に、京都障害者スポーツ振興会が 1 ヶ月に 1 回開催している「障害者スポーツのつどい」をはじめとして、京都学生ボッチャ交流大会、車椅子ソフトボール体験会に参加する学生もいた。交流会本番に備えては、メンバーの中から希望者を募って近隣の支援学校への見学会も企画した。



図1 ペットボトルとビー玉



図2 フロアシートと配置図

ペットボトルボウリングは、ペットボトル（1リットル）、ビー玉、フロアシート、ピンを配置することとした。ペットボトルの底にビー玉を2、3個入れることにより、安定感が高まる。また、倒れた時の音は爽快感を招く。この工夫により、視覚障害のある生徒も楽しめるようになった（図1参照）。ボウリングは、ピンとしてのペットボトルが倒れなければおもしろさを感じる事が難しい。そのため、フロアシートによりレーンを分かりやすく設定した。ガーターを作らない代わりにガイド役の学生が援助することとした。加えて、3つの会場でピンの並べ方を統一するための配置図を用意した（図2参照）。ルールは3mの距離から3回投げ、ピンを全て倒すことができた人のみ5mの距離から投げることにした。3mをクリアできなかった人は、再度3mに挑戦してピンが倒れた本数を競うことにした。短い距離で簡単な課題をクリアできる参加者は、長い距離にチャレンジして、各自が6回投げる間に少なくとも1回はストライクが取れるように工夫をした。また、合理的配慮の観点からボールも様々な種類のものを用意して、参加者が選択できるようにした。視覚障害のある生徒にも対応できるように音が鳴るボールを用意した。ペットボトルボウリングのマニュアルを図3に示す。他大学もそれぞれがユニバーサルスポーツ種目を考案しており、運営方法をマニュアル化した。交流会本番では、それぞれのマニュアルを元に大学生が3つの開場で運営を行った。

チャレンジスポーツの部

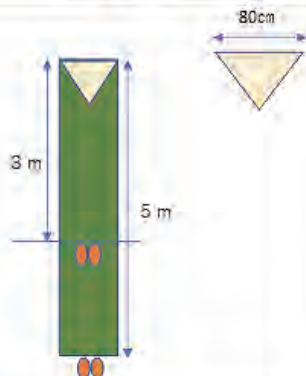
競技名		ペットボトルボウリング																																							
コート等の設定		ルール																																							
		<個人戦> ・ 3 m、5 m の距離から 3 回ずつ投げる ・ 途中で10本全部倒れたら、リセットして残りの回数を投げるができる ・ 3 mから始め、最初の3回で10本倒した人のみ5 mに挑戦できる ・ 10本倒すことができればピンをリセットする ・ 投げ方は自由																																							
準備物	・ ビニール（グリーン）シート △ のシート ・ ペットボトル（1ℓで底が平らなものにビー玉を2個入れたもの）×10本×レーン数 ・ ボール・・・バレーボール、ドッジボール、鈴入りバレーボールから生徒が選択																																								
	1コート当たり必要数 ➡ ビニールシート 1 △ 1 ➡ ペットボトル 10 ➡ ビー玉 20個 ➡ 各ボール1個																																								
得点票	<table><tr><th colspan="6">チャレンジスポーツ ペットボトルボウリング 記録証</th></tr><tr><th colspan="6">学校</th></tr><tr><th>部</th><th>年</th><th>氏名</th><th colspan="3"></th></tr><tr><th colspan="3">3メートル</th><th colspan="3">5メートル</th><th rowspan="2">この日の合計</th></tr><tr><th>1回目</th><th>2回目</th><th>3回目</th><th>1回目</th><th>2回目</th><th>3回目</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>			チャレンジスポーツ ペットボトルボウリング 記録証						学校						部	年	氏名				3メートル			5メートル			この日の合計	1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目							
	チャレンジスポーツ ペットボトルボウリング 記録証																																								
学校																																									
部	年	氏名																																							
3メートル			5メートル			この日の合計																																			
1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目																																				
	1投ごとに倒れた本数を記入。または、シールを貼る。 合計点は数字で記入。																																								

図 3 ペットボトルボウリングの実施マニュアル

3-2 京都府立特別支援学校スポーツ交流会の当日の取組

京都府立特別支援学校スポーツ交流会は、2022 年 10 月 1 日に約 2 時間実施された。立命館大学からは、産業社会学部スポーツ社会専攻学生 16 名と教員 2 名、大学院生 1 名、他学部から 2 名が参加した。分散型で行われた 3 つの開場はオンラインで結ばれ、離れていても同じ内容を共有できるような配慮がなされた。実際の交流会では、まず支援学校教員が参加した生徒と一緒に対応の見本を示し、後に学生がイニシアチブをとりながら、ユニバーサルスポーツを通して、支援学校の生徒と交流した。支援学校教員の対応を参考にしながら、自分たちと年齢が近い障害のある人への接し方を実践的に学んだことは、大変有意義な経験になる。参加した大学生は、「学部や学年を超えてメンバーと舞鶴市まで出向いて支援学校の生徒と交流できたことが嬉しかった」。また、「ポスト 2020 や with コロナを踏まえて、障害のある人の地域での「包摂」を考える機会になった」。大学 3 年生は、「コロナ禍で大学生活が始まったので、自分から積極的に人と交流する機会を作っていかなければならないと感じている。交流を通して生徒たちからエネルギーをもらった」と感想を伝えた。

支援学校校長会の代表は、『特別支援学校の各会場とも大学生の皆さんが、適切に生徒たちと関わってくださり、生徒たちがとても楽しそうに活動できていたようです。生徒たちの活動を

考えるとき、我々教員は「させる」「やらせきる」ことに一生懸命になってしまいがちですが、学生さんたちが「一緒に楽しむ」ことを一番に考えて個々の生徒に合わせて対応されるので、生徒たちは安心して楽しめたのだと思います。教員のほうも改めて考えさせられた場面ではなかったかと思っています』と申し添えた。分散型ではあったが、各会場では、ユニバーサルスポーツを通して特別支援学校の生徒、大学生、教員間の交流が活発であった。当日の様子を図4から図9に示す。



図4 3つのメイン会場や多数の種目別会場をオンラインでつなぎ開会式が行われた

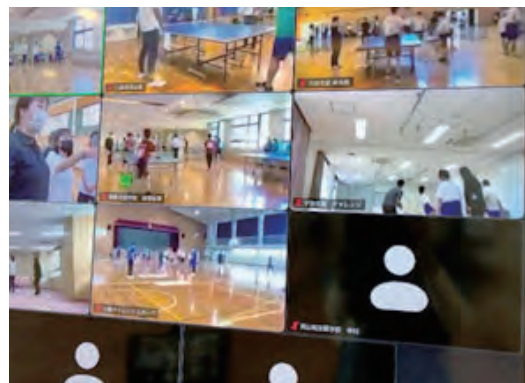


図5 各会場の様子



図6 各会場が同時に準備体操を行った



図7 タブレットを用いた撮影：他大学が考案したユニバーサルスポーツ種目の説明



図8 各ペットボトルボウリングの様子



図9 他大学が考案したユニバーサルスポーツ種目

4. 交流会に参加した学生の意識

「京都府立特別支援学校スポーツ交流会」に参加した立命館大学の学生 17 名を対象にアンケート調査を実施した。調査内容は、小玉ら（2016）が報告した学生の障害者スポーツのボランティアに対する参加動機から、「社会貢献：ボランティア参加の意義」「スポーツ：障害者スポーツへの興味」「他律参加：外部からの働きかけ」「個人的興味：自らの決定要因」「イベント運営：運営に対する意欲」「報酬：見返り」の 6 つの次元、18 の質問項目を選択した。加えて障害者スポーツボランティアの参加経験、障害者と接した経験を尋ねた。また、自由記述を追加した。調査期間は 10 月 1 日の実践から 1 週間である。

4-1. 自由記述の分析

『①運営全般・マネジメントについて：特に「事前準備や事前学習」について思ったことを教えてください（良い点や今後の課題を含む）』『②交流会活動全体についての感想』について自由記述欄を設けた。自由記述により得られたデータは、テキスト型データの計量的な内容分析ソフト KH コーダーを用いて分析した。加えて、得られた共起ネットワークから解釈を行った。①の事前学習では、「事前活動の参加有無」、「他の大学が考案した種目のルール of 把握状況によって当日の動きの理解度に差があった」「ペットボトルボウリングの考案が良い経験になった」「コアメンバーとの温度差が気になった」との意見があった。②の交流会活動全体では、「スポーツを通して支援学校の生徒や先生と交流して笑顔を見ることができた。元気をもらえた」という意見が最も多く、「初めて障害のある方とふれあって貴重な経験になった」という自己成長に関する感想が続いた。総じて、「今後も積極的に活動に参加したい」、「教職へのモチベーションが上がった」など、交流会の参加を肯定的に捉えている学生が多い。それぞれの質問における共起ネットワークは以下の図 10、図 11 の通りである。

4-2. 継続的なボランティア参加を促す要因の検討

活動へのロイヤルティを示す「今回の活動に参加したことを友人や家族に伝えたい」、継続意識を示す「次年度このような活動があれば参加したい」というの 2 項目をそれぞれ目的変数に、関連要因として小玉らの 16 項目を説明変数として、ピアソンの相関係数を算出した。結果を表 1 に示す。ロイヤルティには 7 項目が、継続意識には 8 項目が有意な相関を示した。中でも、自己成長、ユニバーサルスポーツ種目の考案に伴う自らの決定権、生徒との交流、経験からの自分の将来につながるような報酬に関する 4 項目が活動のロイヤルティと継続意識の 2 つの目的変数に関与していた。結果から、ユニバーサルスポーツを考案することは、ボランティア活動を促す要因になる可能性があることが思料された。現在、障害者スポーツのボランティアは周囲の認知度や参加意識が低く、「障害者スポーツのボランティア普及は急務である」と報告されている（塩田・徳井，2016）。ユニバーサルスポーツを創るという行為は、障害者スポーツにおけるボランティア活動を普及させる要因につながるかもしれない。

5. おわりに

4月に施行された第3期基本計画では、① スポーツを「つくる／はぐくむ」、② 「あつまり」、スポーツを「ともに」行い、「つながり」を感じる、③ スポーツに「誰もがアクセス」できる、を目標として、用具を工夫して多くの人が文化としてのスポーツを楽しむことを重視している。今回紹介した京都府立特別支援学校交流会は、京都府立特別支援学校の中等部、高等部の生徒がスポーツを通じて地域や異世代の人々とつながることで、生涯学習・生涯スポーツへの基盤づくりになることが期待されている。with コロナに伴い、30年余りの歴史を持つ大規模な集合型イベントから小規模な分散型イベントにモデルチェンジした交流会は、地域連携型イベントとして、これまで参加できなかった重度障害のある生徒や大学生のボランティアを巻き込んでいる。特に、大学生の参画は、支援学校関係者にも良い影響を及ぼしている様子である。また、ボランティアがユニバーサルスポーツを主体的に考案するような取り組みは、継続的なボランティア参加を促す可能性を持つ。今回の事例を通しては、「with コロナ」や「新しい生活様式」に伴う地域スポーツイベントの脱大規模及び分散開催の展開を考える機会にしたい。

文献

- ・ 林直也（2021）コロナ禍におけるプロスポーツの現状とニューノーマルに向けて．関西学院大学人間福祉学部，COVID-19 コンセプト・ペーパー
https://www.kwansei.ac.jp/s_hws/teacher/covid19_conceptpaper/
2023年1月24日 最終閲覧
- ・ 金山千広，東京パラリンピックまで半年「共生」コロナで停滞．毎日新聞，2021年2月24日朝刊
<https://mainichi.jp/articles/20210224/ddm/003/010/063000c>
2022年4月4日最終閲覧
- ・ 金山千広（2022）障害者スポーツ・レクリエーション「オンライン運動会」に関連したプログラム開発：京都障害者スポーツ振興会の取り組みから．（公財）国際障害者年記念ナイスハート基金 2021年度報告書，コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの開発新：生活ルールに適応した競技の礎となるために PP.14-19
- ・ 小玉京士朗，早田剛，相澤徹，河合洋二郎，村重良一（2016）障がい者スポーツボランティアに対する意識調査．環太平洋大学研究紀要，10: 237-242
- ・ 京都府（2019）平成30年度「京都府障害者基本計画」の各分野別の主な施策一覧．
<https://www.pref.kyoto.jp/shingikai/shogai-02/documents/shiryou3.pdf>
2023年1月5日 最終閲覧
- ・ 日本体育学会編著（2006）最新スポーツ科学辞典．平凡社
- ・ 塩田琴美，徳井亜加根（2016）障がい者スポーツにおけるボランティア参加に影響を与える要因の検討．体育学研究，61（1）: 149-158
- ・ スポーツ庁（2022）第3期スポーツ基本計画本文

コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの事例研究（3）

コロナ禍におけるスローエアロビック指導の取り組み

林田はるみ

桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部 教授

日本エアロビック連盟 理事

1、ユニバーサルスポーツとしてのスローエアロビック

エアロビックは、音楽のビートにのって、いつでもどこでも誰にでもできる身近な健康スポーツです。体力や心肺持久力を高めるための健康づくり運動としてだけではなく、技術を競い合う競技スポーツとしても幅広い年齢の方が楽しんでいます。

その中でも「スローエアロビック」は、障がいの有無に関わらず、みんなが一緒に実践できるユニバーサルスポーツとしてプログラムの開発が行われてきました。「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた、シンプルで自然な動きを反復して楽しむエクササイズです。仲間同士が集まり、好きな音楽をかけて体を動かせば「気分」も良くなります。

コロナ禍の影響や新しい生活様式のなかで、皆さん多少なりとも不安やストレスを感じているかと思いますが、こんな時こそ気分を変えるきっかけとしてスローエアロビックをお勧めします。本稿ではコロナ禍におけるスローエアロビック指導の取り組みをご紹介します。

2、オンラインを活用したスローエアロビックのつながり

・愛好者と指導者とのつながり

昨年まではコロナ禍による様々な制約が多くて、対面でのスローエアロビック教室の開催ができず、多くの教室が休講または閉鎖となりました。しかし一部の教室がオンラインに移行し、パソコンやスマートフォンの画面上でエアロビックを通じたつながりを保っていました。今年度に入ってから、地域によって違いはあるものの、施設側と指導者の努力によって、安心安全なスローエアロビック教室が再開されました。愛好者も指導者も、久しぶりに会う仲間の元気な様子を身近に感じて、心も体もさらに元気になったような気持ちになりました。

・指導者同士のつながり

指導者が困っている事や、悩んでいる事を皆で考える場がオンライン上に移行し、オンラインミーティングが身近なものとなりました。また、オンラインを活用した教室の始め方や、新規事業の成功例について情報を共有するための指導者研修会もオンライン上で行うようになりました。

た。

参加する指導者たちは皆、住んでいる地域や指導の対象者は異なりますが、自分の経験や情報を持ち寄って、指導者同士が助け合う環境が整いました。

・全国のスローエアロビック教室をつなぐオンライン発表会の実現

指導者が集まってオンラインミーティングや研修会を重ねるにつれて、愛好者の動機付けにもつながるイベントを開催しようとの声があがりました。各地で対面でのスローエアロビック教室が再開し始めたといっても、参加者同士は距離をとり、会話を控えて、マスクをつけたままの運動ですので、これまでのようなコミュニケーションのとり方とは少し異なります。また、愛好者が全員もとの教室に戻ってきたというわけでもありません。そこで、今の状態でも楽しめる、また今の状態だからこそ、愛好者も指導者もみんなが楽しめる新しいイベントを作ろうと計画しました。とは言え、全国規模のオンラインイベントなど、集まった指導者の誰も経験したことがありませんので、アイデアを持ち寄って手探りの状態で準備を行いました。実際に行ったのは、YouTube ライブを用いたスローエアロビック映像コンクールと表彰式、及び視聴者全員で行うオンラインレッスンでした。全国からたくさんのチームがオンライン上に集い、楽しいイベントとなりました。

3、オンラインではしづらいこと

指導者たちは工夫を重ねて、オンラインで教室を開いたり、発表イベントを企画したり、ミーティングや研修会を行ってきました。その中で最もしづらかったことは、愛好者の皆さんにオンラインシステムを導入していただくことそのものでした。普段から SNS で連絡を取り合っているような教室であれば、比較的導入がしやすかったのですが、週に 1 度決まった時間に決まった場所に集まるような、特にご高齢の方が多き教室では、オンライン教室を始めることをお知らせすること自体が困難でした。また、スマートフォンやパソコンの操作に慣れていない人は、操作方法がわからないためにオンライン教室に参加できないと言う残念な状況となりました。

次にしづらかったのは、指導者の新規育成です。理論や動き方の説明は動画を作成して伝えることができるのですが、指導方法のコツを教えるのが大変難しいことに気づきました。こんなケースではこのように対応するといったような指導の例を示したり、指導実習中の様子を細部まで確認したり、改善点を具体的に示したりするのも画面では分かりづらいです。やはり指導の練習は、グループワークで何度も反復して、様々なケースを想定しつつ行う必要があります。

4、オンラインのメリット

次第にオンライン会議にも慣れて身近なものとなるにつれて、集まる地域や会場の確保を気にすることなく、気軽に集まることができるようになりました。また研修会や講習会に参加するにも、オンライン開催であれば移動時間と移動にかかるコストが不要であることも大きなメリットと言えるでしょう。

5、メリットを生かした指導者養成講習会の実施

オンライン上の活動を余儀なくされたこの期間に、私たちが身に付けたスキルの 1 つにオンデ

マンド学習があります。インターネット上にあらかじめ講義動画をアップロードしておき、そのURLを共有することで、受講者は、自分の都合の良いタイミングで学習することができる方法です。受講者は、自分の空いた時間に学習を進めることができ、自分のペース学ぶことができます。動画を何度も繰り返して見ることができますので、分かりづらいところを反復学習したり、自分で納得ができるまで練習したりすることができます。

このオンデマンド学習を合理的に活用することで、以前は4時間であったスローエアロビック指導者養成講習会を2時間に短縮することができ、これにより参加がしやすくなりました。短縮された2時間分は、集合講習までに各自がオンデマンドで事前学習を行います。参加者は事前学習で理論的な事はひと通り理解してきており、さらに実技の基礎も練習してきているため、集合講習では、指導実習に集中して取り組むことができるようになりました。

6、スローエアロビックの指導にチャレンジしませんか？

スローエアロビック指導者の新規養成講習会は、今後も全国各地で開催される予定です。決して難しい内容ではありませんので、気軽にチャレンジしていただくことができます。また、各地のスローエアロビック指導者との新しいつながりが生まれる機会でもあります。ご興味のある方はぜひお越しください。

講習会の開催時期と場所につきましては、日本エアロビック連盟スローエアロビックホームページ上で更新されていますので、最新情報をご覧ください。

<https://www.aerobic.or.jp/slowaerobic/news/>

コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの事例研究（４）

障害者施設におけるユニバーサルスポーツの取り組み

佐藤 一樹

仙台ユニバーサルスポーツ研究会 代表

1. コロナ禍での福祉施設活動

2020年3月頃からコロナウイルスの影響で福祉施設における活動の制限が出はじめ、外出はもちろんのこと活動プログラム等に影響が出た。昨年は外出制限が続く中、施設内においてオンラインを通じて体操などの活動をしている施設とオンラインでのフライングディスク大会の紹介をした。

2022年になっても感染状況は落ち着かず、第6波・7波と続く中、外部との接触がなかなかできない中、施設内でのユニバーサルスポーツはあまり行われてない様子である。どうしても中心は「外出」や「ウォーキング」が中心である。その中で屋外活動している3施設を紹介する。

2. A 施設

宮城県内にあるA施設は、生活介護の施設である。利用者の多くは知的障害者であり、日中活動として様々な活動を行っている。週末は周辺地域の方も来て一緒に活動することもあるため、1階は施設利用者、2階は地域の方向けの活動部屋と分離して活動も行ってきた。2階への入室は外部の階段を使用するなど、なるべく外部との接触を避ける工夫もしてきた。その利用者の平日の活動であるが、施設内での活動だけでは限界があり、外出活動をプログラムにどうしても入れなければならない状況になった。そこで、施設側として考えたのは、日中の人が少ない時間を見計らっての外出や施設から30分から50分程度離れた比較的人のいない場所を見つけての外出であった。そのような外出を繰り返すことで、活動のストレスも軽減されてきたようである。

3. B 施設

昨年オンラインを通じての体操活動取材したB施設。仙台市内の精神障害者を対象とした就労移行施設である。昨年までと同様オンラインを通じての体操は月1回継続しており、移動時間をかけずに他の法人と一緒に体を動かすことは、利用者にも好評のようである。また、昨年と同様週1回のウォーキングも継続して行っているが、昨年と異なる点に関しては、感染症が軽減傾向にある時期などは、少し外出しやすくなった時期もあるという。そして、昨年までと変わった点は、今年度より法人内3事業所合同の運動会を開催できたことである。まだまだ、「消毒」と「距離」を保っての運動会ではあったが、同じ法人内の利用者間ということもあり、久

しぶりの運動会は好評だったようだ。今後は少しずつ活動量や運動種目を増やしていきたいとのことである。

4. C 施設

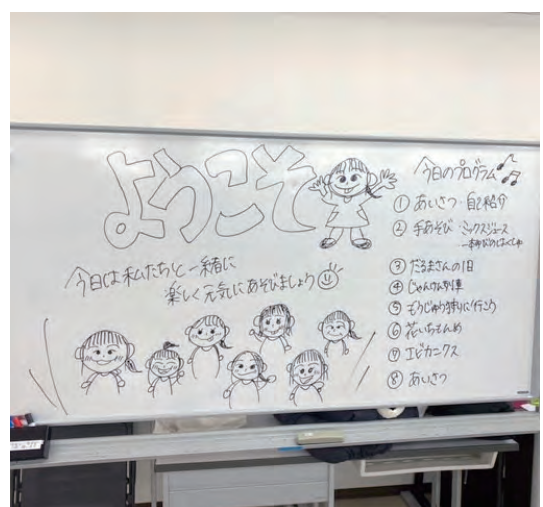
仙台市内にある C 施設は、放課後等デイサービスで小学生から高校生までの主に発達障害児が活動している施設である。利用者はみんな体を動かすことが大好きで、外出などの制限をすることは厳しい状況であった。そのような中で、施設にとって外出は欠かせないものであり、寒い時期を除いては、屋外の広い公園に毎週のように出かけていた。コロナ以前は科学館などの室内の建物に行っていたが、換気やマスクが思うように着用できない利用者のことを考えると、屋外の密にならない環境で活動することが一番であった。屋外の公園にてジャングルジムで遊んだ後は笑顔も増えていた。寒い冬場でも仙台市内の温泉地にドライブに行き、無料の足湯に浸かるなど、コロナ禍でも楽しみは増えたようだ。学生の利用者が多い中、保護者からも「体力低下」が心配されており、夏場などは学校で出来なかったプールのプログラムを集中的に行い、障害者用のプールにほぼ毎日のように行っていた。このようなことから、常に体を動かすことで、本人も保護者も満足していた様子である。

5. C 施設へのユニバーサルスポーツプログラムの実践

このような状況の中、C 施設へのアプローチとしてユニバーサルスポーツの体験会を実施した。令和5年1月21日（土）と28日（土）の2日間にわたり、利用者へのプログラムを考えてもらい実際に実践した。利用者からは「コロナ禍で久しぶりにみんな一緒に楽しむことができた」「またやりたい」などと各1時間の間ではあったが充実した時間を過ごすことができた。今後少しの交流でもこのような機会が増えていってほしい。



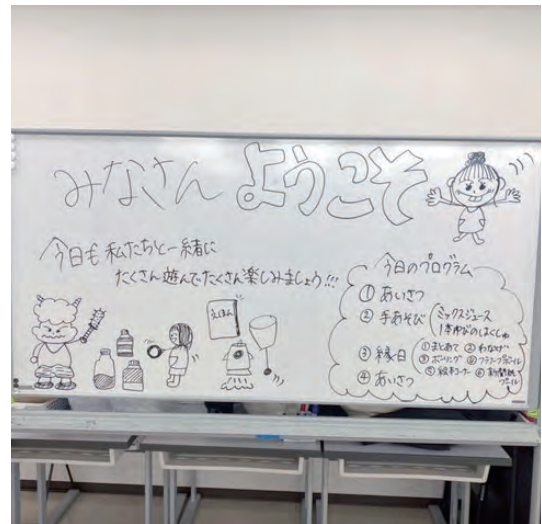
じゃんけん列車ゲーム



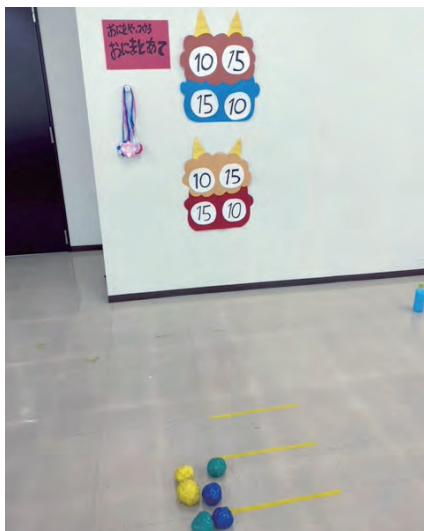
初日のプログラム



新聞紙プールコーナー



2日間のプログラム



的あてコーナー



ペットボトルコーナー

6. まとめ

今回調べた3施設はそれぞれ利用者の障害状況や年齢は異なるが、利用者や保護者のニーズと支援者の工夫で外出をはじめ、体を動かす活動が少しずつできてきているように感じた。環境や方法を変えることや工夫することで、障害者施設利用者の運動プログラムは全くできないというわけではなく、やり続けることで運動習慣になっていくということが分かった。今後も感染症予防や感染リスクを軽減する工夫をしながら活動を増大していったほしいと思う。そして、今回即席で短時間のユニバーサルスポーツ体験コーナーを作成し、体験してもらったが、外出や散歩、ウォーキングだけでは感じることはできない、人との交流や、楽しさの分かち合いを体感することができた。体を動かすことは大事であるが、交流や楽しみを共有することは、ユニバーサルスポーツをするうえで一つ重要な点だということも実感することができた。

コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの事例研究（5）

第1節 開催概要

1. 目的 障害のあるなしに関わらず、共に取り組むことのできるスポーツを通じて、共生社会づくりのための一助とするために開催いたします。
2. 主催 全日本自動車産業労働組合総連合会（自動車総連）
公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金
3. 共催 防府市 / 三幸・スポーツマックス共同事業体
4. 後援 内閣府 / スポーツ庁 / 鹿児島市 / 鹿児島市教育委員会 / 富山県 / 富山市 / 富山市教育委員会 / (福) 富山県社会福祉協議会 / (社) 富山県手をつなぐ育成会 / 福島県 / 須賀川市 / (公財) 福島県障がい者スポーツ協会 / 徳島県 / 松茂町 / 岡山県 / 倉敷市 / 倉敷市教育委員会 / 奈良県 / 橿原市 / 栃木県 / 宇都宮市 / 宇都宮市教育委員会 / 京都府 / 福岡県 / 福岡市 / 兵庫県 / 西宮市 / 山口県 / (福) 防府市社会福祉協議会 / 石川県 / 金沢市 / 北海道 / 池田町 / (福) 池田町社会福祉協議会 / 滋賀県 / 竜王町 / 青森県 / 青森市 / 山梨県 / 甲府市 / 新潟市 / 和歌山県 / 熊本県 / 大津町 / 佐賀県 / 佐賀市 / 埼玉県 / 狭山市 / 高知県 / 南国市 / 静岡県 / 浜松市 / (福) 浜松市社会福祉協議会 / 島根県 / 松江市 / 千葉市 / 愛知県 / 豊田市 / 大分県 / 別府市 / 別府市教育委員会 / 大阪府 / 大阪市 / (福) 大阪府社会福祉協議会 / 神奈川県 / 寒川町 / (福) 寒川町社会福祉協議会 / 大河原町 / 茨城県 / 牛久市 / (福) 牛久市社会福祉協議会 / 三重県 / 亀山市
5. 協力 日本福祉大学
仙台ユニバーサルスポーツ研究会
公益社団法人日本エアロビック連盟
6. 開催地 鹿児島県 / 富山県 / 福島県 / 徳島県 / 岡山県 / 奈良県 / 栃木県 / 京都府 / 岐阜県 / 福岡県 / 兵庫県 / 山口県 / 石川県 / 北海道 / 滋賀県 / 青森県 / 山梨県 / 新潟県 / 和歌山県 / 熊本県 / 佐賀県 / 埼玉県 / 高知県 / 静岡県 / 島根県 / 千葉県 / 愛知県 / 大分県 / 大阪府 / 神奈川県 / 宮城県 / 茨城県 / 三重県

第2節 実施内容

1. スケジュール

時間	プログラム	備考
9 時 50 分～	参加施設 到着 施設ごとで時間差入場	参加者全員の検温実施
着席後	対面挨拶	下半期より実施
10 時 30 分	開会式	主催者・来賓ご挨拶 注意事項説明（手指消毒液の使い方他）
10 時35分	準備体操（ストレッチ又はラジオ体操）	又はスローエアロビック
	第1競技 じゃんけんダンス	※協力団体によるユニバーサルスポーツの指導と体験
	アルコール消毒タイム	
11 時 00 分	第 2 競技 風船シュート	
	アルコール消毒タイム	
11 時 15 分	第 3 競技 風船パス	
11 時 30 分	閉会／解散	

2. 新型コロナウイルス感染症予防に関する対策

新型コロナウイルス感染症に対する対策として、公益財団法人日本スポーツ協会のガイドラインに基づき各種対策を実施致しました。

(1) 計画段階での対応

①感染者発生時の対応確認

開催決定後に感染者発生状況等により、都道府県及び自治体から開催中止の要請があった場合には、開催を中止する。

②会場との連携

会場との連携を密にし、必要な事柄に対して対応すると共に、当日の館内各所の消毒等の計画を把握する。また、定期的に窓を開け外気を取り入れ換気を行うなどの役割分担の調整を行う。

(2) 参加者・実行委員等の事前確認

①参加を見合わせていただく方

☐体調がよくない方（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

☐同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

☐過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

②感染予防の徹底

- ☐全ての時間においてマスクの着用
- ☐手洗いの励行
- ☐アルコール消毒液は施設単位で配布

③名簿の管理

各参加団体において、参加する個人を正確に把握する。当日の変更などに特に留意する。体育館等の要請で、名簿の提出が求められた場合には、施設、実行委員の名簿のとりまとめを行い、提出する。



(3) 運営時における要点

①到着時における対応

- ☐各種車両にて到着の場合

到着された参加施設ごとに誘導する。入り口などでの密になる状況を避ける。

- ☐検温

会場入口において、非接触型サーモグラフィにて体温確認を行う。発熱がある場合には、入場をお断りする。

- ☐アリーナ入場時

参加施設ごとに、なるべく異なる入り口から入場をお願いする

- ☐靴の履き替え

密を避けるために、ブルーシートなどを用意し、選手席までは外履きで対応可能なように対応する。

②受付をおかない対応

- ☐感染予防の観点から、受付はおかず対応する。問合せなどは、ナイスハート基金の職員宛携帯電話にて行う。

- ☐参加施設ごとに選手席にて手指用アルコール消毒液を配布し、消毒の励行を依頼する。

③施設宛の配布物

- ☐事前に施設宛に送付……Tシャツ、プログラム
- ☐当日選手席にて配布……手指用アルコール消毒液、マスク、ゴミ袋、ペットボトルの水

④選手席への誘導

- ☐誘導する際は、十分な間隔をとることに留意する。
- ☐選手席の設置は、施設間の間隔を充分とることに留意する。

⑤トイレ

- ☐トイレ使用の際の手洗いを励行する。
- ☐ドアノブなどの接触箇所の消毒を徹底する。

⑥更衣室

- ☐極力使用しないよう努める。
- ☐止むを得ず利用する場合は、他の参加者と密になることを避ける。

⑦選手席

- ☐選手席は施設ごとに配置し、他の施設とは距離をとる。
- ☐すべていすを用意し着席いただく。

□施設ごとの選手席の間隔は、1.5 m以上とる。

(4) 競技時の要点

①開会式

□従来のように整列せず、選手席において実施する。

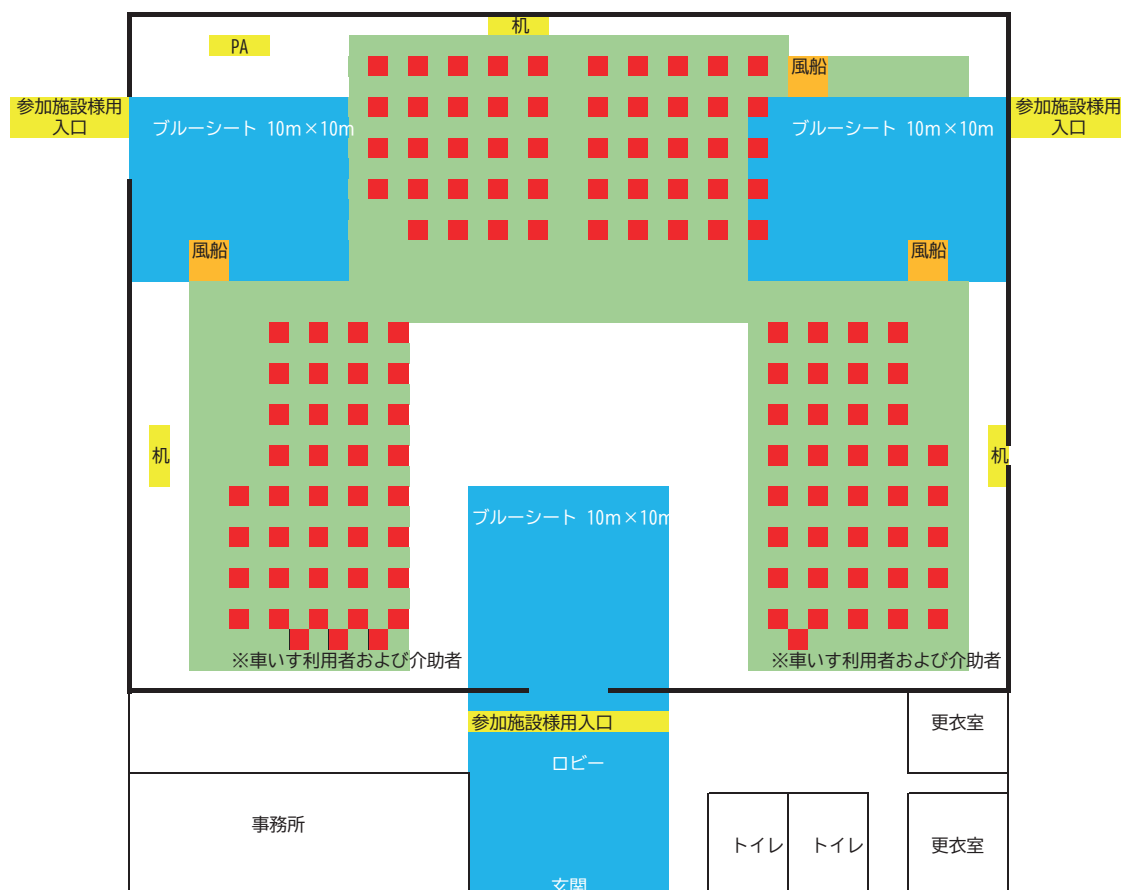
②人との距離を保つ

□参加者には全員イスを用意し着席いただく。イスの間隔は1.5 mを下限とする。

□施設と施設の間隔は、5 mを下限とする。

(5) 感染者発生時の対応

参加者、実行委員の中で、感染が疑われる方が発生した場合、速やかにナイスハート基金事務局へ連絡をいただき、関係各所へ連携の後に、自治体担当部局と打ち合わせた形で対応をする。



■参加施設との間隔5m以上 ■イスとイスとの間隔1 m50cm
■テーブルは施設ごとに設置し、参加者誘導後、各施設のぼり旗を立てる。
■テーブル上に設置するモノ（アルコール手指消毒・水・マスク）※参加者全員分
※実行委員は、参加施設との距離（2 m以上）を置いて空いたスペースに整列する。

第3節 開催実績

1. 上半期実績表

No.	開催地	開催都市	日程	会 場	施設数	参加者数	実行委員他	合計
1	鹿児島	鹿児島	4月4日(月)	鹿児島市民体育館	3	103	67	170
2	富山	富山	5月14日(土)	富山市南総合公園体育文化センター	3	56	63	119
3	福島	須賀川	5月21日(土)	須賀川アリーナ	3	45	53	98
4	徳島	松茂	5月24日(火)	松茂町総合体育館	3	59	47	106
5	岡山	倉敷	5月28日(土)	水島緑地福田公園体育館	1	20	69	89
6	奈良	橿原	5月30日(月)	ジェイテクトアリーナ奈良	2	51	65	116
7	栃木	宇都宮	6月4日(土)	わかくさアリーナ	1	23	36	59
8	京都	京都	6月5日(日)	京都市障害者スポーツセンター	1	24	49	73
9	岐阜	関	6月7日(火)	アテナ工業アリーナ	3	62	48	110
10	福岡	福岡	6月13日(月)	福岡市総合体育館	2	24	59	83
11	兵庫	西宮	6月15日(水)	兵庫県立総合体育館	2	33	59	92
12	山口	防府	6月19日(日)	ソルトアリーナ防府	2	59	63	122
13	石川	金沢	6月20日(月)	いしかわ総合スポーツセンター	3	167	55	222
上半期合計					29	726	733	1,459

2. 下半期実績表

No.	開催地	開催都市	日程	会 場	施設数	参加者数	実行委員他	合計
14	北海道	池田	9月2日(金)	池田町総合体育館	1	25	26	51
15	滋賀	竜王	9月25日(日)	竜王町ドラゴンスポーツセンター	2	20	33	53
16	青森	青森	10月3日(月)	マエダアリーナメインアリーナ	2	57	41	98
17	山梨	甲府	10月5日(水)	山梨県緑が丘スポーツ公園体育館	2	54	64	118
18	和歌山	和歌山	10月12日(水)	和歌山ビッグウエーブ	3	134	59	193
19	新潟	新潟	10月12日(水)	鳥屋野総合体育館	2	22	49	71

20	熊本	大津	10月15日(土)	大津町総合体育館	1	38	65	103
21	佐賀	佐賀	10月18日(火)	佐賀市立諸富文化体育館	3	43	55	98
22	埼玉	狭山	10月29日(土)	本田技研埼玉製作所体育館	2	59	56	115
23	高知	南国	11月1日(火)	南国市立スポーツセンター	2	37	33	70
24	静岡	浜松	11月5日(土)	可美公園体育館	2	25	63	88
25	島根	松江	11月7日(月)	松江市総合体育館	2	54	51	105
26	千葉	千葉	11月7日(月)	千葉公園スポーツ施設体育館	1	29	62	91
27	愛知	豊田	11月12日(土)	つどいの丘アリーナ	3	14	62	76
28	大分	別府	11月15日(火)	べっぷアリーナ	1	11	64	75
29	大阪	大阪	11月16日(水)	大阪府立体育会館	4	58	60	118
30	神奈川	寒川	11月21日(月)	シンコースポーツ寒川アリーナ	3	28	62	90
31	宮城	大河原	11月26日(土)	大河原町総合体育館	2	12	43	55
32	茨城	牛久	11月26日(土)	牛久運動公園体育館	3	41	54	95
33	三重	亀山	12月17日(土)	亀山市西野公園体育館	3	61	66	127
下半期合計					44	822	1,068	1,890
年間合計					73	1,548	1,801	3,349