

スポーツ施設向け

障害者スポーツ 受入マニュアル



埼玉県

利用前・初回利用時の案内		2
各障害の注意ポイント	■ 肢体不自由 立位	4
	■ 肢体不自由 車いす	5
	■ 視覚障害	6
	■ 聴覚障害	7
	■ 知的障害 内部障害	8
	■ 精神障害・発達障害	9
	共用施設の利用について	■ 駐車場
■ 入口（エントランス）		11
■ 受付		12
■ 更衣室 トイレ		14
■ シャワー		15
■ トレーニング室・ジム		16
■ グラウンド		18
■ プール		19
■ 体育館		20
競技用車いすの体育館使用について		22
障害者と健常者が共に楽しめるスポーツ		23
Q & A		24

利用前・初回利用時の案内

施設を利用する前に障害者や介助者から問い合わせを受けた際は、施設の状態を正しく伝え、利用者の不安を解消できるようにしましょう。

また初回利用時に施設全体のオリエンテーションを行うことで、その後の利用がスムーズになります。

利用者のニーズを確認する

障害者本人または介助者から利用について問い合わせを受けた場合は、まず以下のようなポイントについて可能な範囲で確認しましょう。その上で、どのような点に配慮すればスムーズに利用できるかを検討してください。

- ・利用する施設や用具
- ・利用の目的（競技、リハビリ、健康づくり、その他）
- ・介助者同行の有無
- ・介助が必要となる場面
- ・既往症や医師から制限されていること
- ・利用にあたり、不安に感じている点

ワンポイント

一律に全ての項目を聞くのではなく、「何か配慮が必要なことはあるか」という視点で必要最小限の確認をすることが望ましいです。「なぜそんなことを聞くのか」という気持ちにさせてしまうと、トラブルになりかねません。

施設の情報伝える

施設の状態を事前に説明しておくことで、利用時のトラブルを減らすことができます。

ハード面

- ・障害者用駐車場の状況
- ・駐車場からエントランスまでのルート
- ・館内の段差の有無
- ・エレベーター／エスカレーターの有無
- ・障害者用トイレの状況
- ・更衣室の状況

ソフト面

- ・混雑していない、利用しやすい時間帯
- ・車いすの移動など、職員による介助が可能な時間帯

障害の状況・内容を確認する

利用申請の際に障害の状況・内容を確認する必要がある場合には、障害者手帳を提示してもらい、手帳を確認します。障害者手帳には、以下の3種類があります。なお、本人からも現在の状況を聞くようにしてください。

(1) 身体障害者手帳

障害の程度によって1級から6級までに区分され、視覚・聴覚・平衡機能・音声・言語・そしゃく機能、肢体(上肢・下肢・体幹・脳原性運動機能)、心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能、肝臓機能に永続する障害がある方に交付されています。

(2) 療育手帳

児童相談所または埼玉県総合リハビリテーションセンター（知的障害者更生相談所）などで判定を受け、知的障害と認定された方に交付されています。埼玉県では障害の程度によって(A)、A、B、Cに区分されています。

(3) 精神障害者保健福祉手帳

障害の程度によって1級から3級までに区分され、統合失調症、そううつ病、てんかん、発達障害、高次脳機能障害およびその他の精神疾患を有する方で、精神障害のため長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方に交付されています。

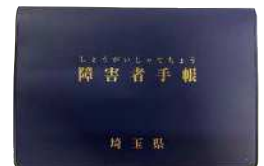
2年に一度の更新があり、現在発行されているものは全て統一デザインに変更済みです。



身体障害者手帳



療育手帳
(みどりの手帳)



障害者手帳

！従来は障害ごとに3種類のデザインがありましたが、平成27年10月1日に統一デザインが導入され、更新や新規取得などの場合は統一デザインの手帳が交付されています。

	重い	軽い
身体障害者手帳	1級 2級 3級 4級 5級 6級	
療育手帳	① A B C	
精神障害者保健福祉手帳	1級 2級 3級	

アクセスルートについての説明ポイント

最寄りの駅やバス停から施設までの道案内をする際は、障害の状況によってポイントが変わります。

- 肢体不自由者の場合**
- ・歩道橋や階段を避けるなど、平坦なルートを案内する
 - ・歩道がない、交通量が多いなど、通行の際に注意が必要な箇所を伝える

- 視覚障害者の場合**
- ・点字ブロックが設置されているルートを優先して案内する
 - ・交通量の多い道路や信号、踏切など、注意が必要な箇所を伝える

詳細で具体的な案内文を用意しておくとう便利

(例)「北口改札を出て右手に進みます。足元に点字ブロックがあります。50メートルほど進むと丁字路になっているので右手に進み、10メートルほど進んだ信号のある横断歩道を渡ります。この信号には音響用装置がついています。……」

初回利用時には施設のオリエンテーションを実施する

初回利用時には、施設全体を案内するオリエンテーションを実施しましょう。

いずれの場合も、相手が理解できているか確認しながら丁寧に対応することで、利用に対する不安が解消されます。

- 視覚障害者の場合**
- ・実際に利用する際の動線に合わせて案内する
 - ・トイレやシャワーなどの共用施設やスポーツ器具などは、実際に触ったり使用したりしながら説明する

- 聴覚障害者の場合**
- ・放送による案内を行っている場合は、その内容を紙面にしておく

- 肢体不自由者の場合**
- ・トイレや更衣室などの設備について、利用可能かどうか確認する
 - ・いすの設置などを希望している場合は、可能な範囲で検討する

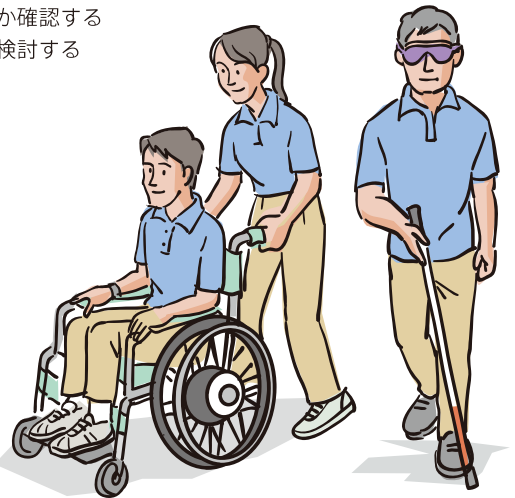
- 知的障害者の場合**
- ・ゆっくりと丁寧に説明する
 - ・イラストや写真などで具体的な使用方法を伝える

ワンポイント

障害者の目線で体験する

障害者にとって施設内のどのような点が利用の妨げとなっているのか、またどのような点を解消すればスムーズに利用できるのかを体感するため、スタッフが実際に車いすに乗ってみる、アイマスクを着用して歩いてみる、などのシミュレーションをしてみましょう。

障害者の目線に立つことで、さらなる工夫や配慮を行うことができます。



スタッフ間の情報共有を行う

スタッフ日誌や利用者カードなどで、利用者の障害の状況や注意すべき対応、車いすや補装具など施設利用の際に持ち込む用具について、スタッフ間の共有を行ってください。

異なるスタッフに何度も同じ説明をするのは、利用者にとって大きなストレスとなります。

マンパワーやアイデアを活用する

エレベーターがない、通路が狭い、段差があるなど、施設面に不便がある場合は、マンパワーやアイデアを活用しましょう。車いすの上げ下げや誘導など、利用者本人の希望を確認しながらできる介助を行うことで、不便を減らしていくことが可能です。



肢体不自由

病気やケガによって、歩行や移動、会話や筆記などの日常生活動作が困難な状態です。先天性のもの、事故によるもの、脳や脊髄などの神経損傷によるものなど原因はさまざまです。障害の程度も人によって異なります。

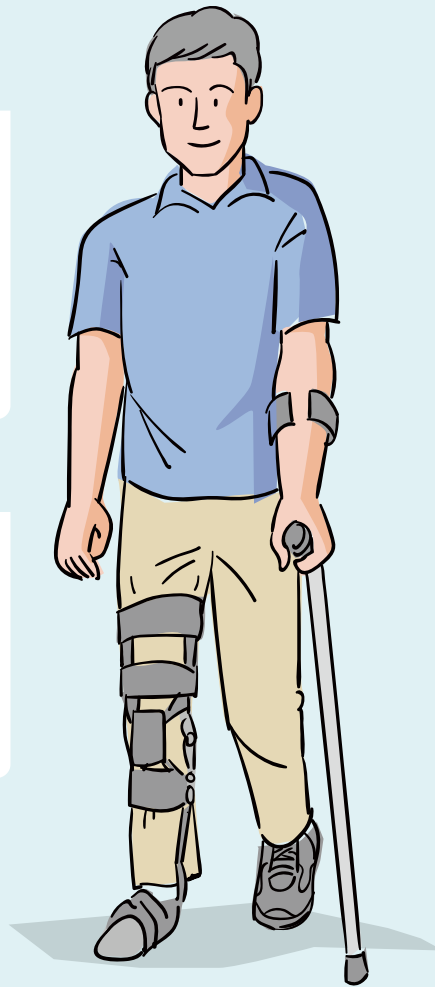
立位

コミュニケーション

- 脳血管疾患などの後遺症で言語が不明瞭な場合は、ゆっくりと簡潔な言葉を使う
- 聴覚での理解が難しい場合は、筆談ボードなどを使用して視覚的に伝える工夫をする

書類記入

- 手の動作が困難な場合や、脳性まひや脳血管障害などの後遺症による不随意運動（震え）があるため文字が書きにくい場合は、代筆を行う



移動

- 手動扉の開閉は必要に応じて補助する
- つえや義足は滑りやすいので、床面がぬれている場合はこまめに拭き取る
- 館内用の車いすがある場合は、必要に応じて使用を案内する
- 立位での靴の脱着が困難な方には、いすを用意する
- 補装具を着用している場合は、履き替えが困難なため、靴底を拭くことで屋内利用可とする

階段

- 横で軽く腕を支えるように介助する
- 片まひなどがある場合はまひしている側に立って介助する



上るときは斜め後ろから介助する

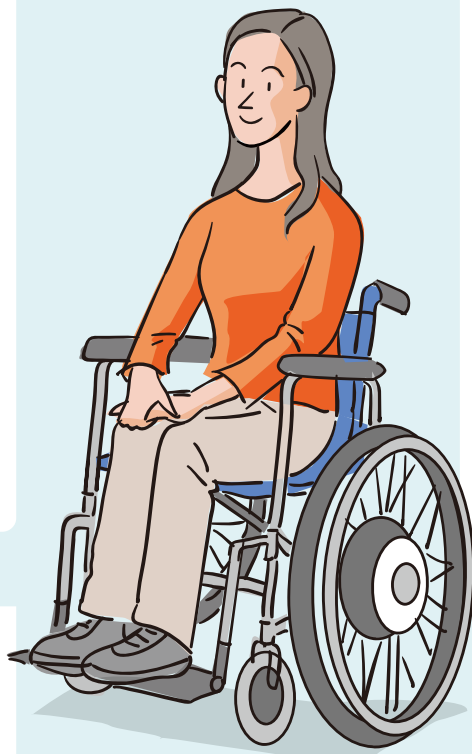


下るときは一段下で斜め前に立つ

車いす

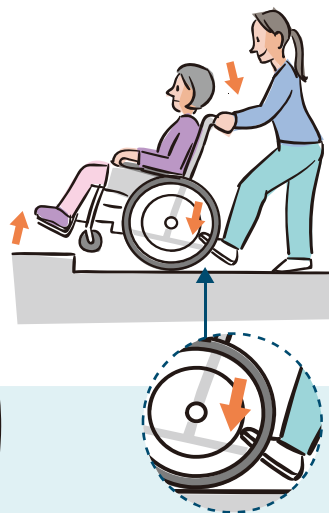
車いすについて

- 大きく分けて、電動と手動がある。電動車いすを使用している場合は、上肢にも障害がある場合が多い
- 車いす利用者の全員が介助を必要としているわけではないため、介助が必要か確認する
- 事前に介助方法を確認し、基本的な構造についての知識を持っておくことが必要になる



段差を乗り越える

- ティッピングレバー（前輪昇降バー）を足で斜め下に踏み、前輪を浮かせて後輪を押し上げる



コミュニケーション

- 立ったまま対応をすると視線が合わないため、腰を低くして視線を合わせる

移動（介助が必要な場合）

- 車いすを動かすとき、進行方向を変えるときなどは、事前に「動きます」「曲がります」などの声掛けをする
- 急加速や急停止はせず、ゆるやかな速度変更を心掛ける
- 段差があるときは、声を掛けて、必ず一時停止をしてから乗り越える
- 短時間でも車いすのそばを離れる場合は、必ずブレーキをかける

■ スロープ（坂道）



前傾姿勢で押しながら上る

⚠ 前向きで下りると乗車者が前方に転倒する危険がある



後ろ向きでゆっくりと下りる

その他介助が必要なポイント

- ・靴の履き替えが必要な場合は入館の際の靴の履き替え
- ・外部から入館する場合はタイヤが汚れていることがあるので、タイヤを拭くためのタオルなどを入口に用意
- ・障害の程度によっては体温調節ができない場合があるので、適温を保つことができるようにエアコンや扇風機などを活用
- ・高いところ、低いところにある備品の取り出しやドアの鍵の開閉



視覚障害



盲人のための国際シンボルマーク
世界盲人連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。(社会福祉法人日本盲人福祉委員会)

障害の程度によって、全く見えない「全盲」と、見えにくいまたは多少見える「弱視」に大別されます。特定の色が分かりにくい「色弱」などもあります。視野が狭くなっている、視野が欠損しているなど、見えにくさは人それぞれです。まずは声を掛けて、どのような支援が必要か確認するようにしましょう。

コミュニケーション

- 声を掛ける際は相手の正面に立ち「スタッフの●●ですが、お手伝いします」などのように、自分の立場や氏名を名乗る
- 「あれ」「こっち」などの指示語は使わず、具体的に説明する(例:「3歩前に進むと右側に手すりがあります」)
- できるだけ雑音のない場所で話をするように心掛ける
- その場から離れる場合は、相手にそのことを伝える

書類記入

- 書類の記入を介助する際は、項目を読み上げて確認しながら、代筆を行う
- 文章を読み上げるときは省略せず、正しい情報を伝える



移動

- 利用開始時に、施設全体のオリエンテーションを行うと、その後の利用がスムーズになる
- 移動介助が必要かどうか事前に確認を行い、いきなり相手の体に触れたり、腕を引っ張ったりするようなことはしない
- 誘導する際は、自分の肩や腕につかまってもらいながら相手に合わせた速度で歩き、曲がり角や階段では一度立ち止まった上で、周囲の状況を伝える
- ドアノブやスイッチの場所など、実際に触れてもらいながら確認する

盲導犬・聴導犬・介助犬ユーザーの場合

盲導犬や聴導犬を伴っている場合は、施設利用中に待機させる場所が必要です。犬が落ち着いて過ごせるよう、事務室やロビーの一角などをついたてなどで仕切ってスペースを確保しましょう。利用者には、犬が事前に排泄を済ませているか確認しましょう。可能であれば、ビニールシートやペットシートなどを用意しておくとう安心です。



盲導犬



聴導犬



介助犬



各障害の注意ポイント

聴覚障害



耳マーク

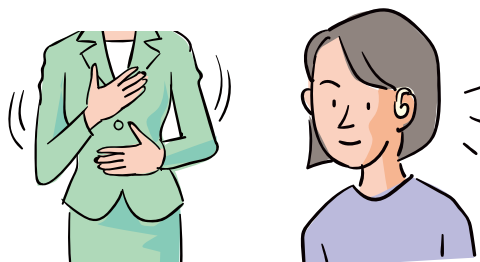
聞こえが不自由なことを表すマークです。(一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会)

全く聞こえない方、補聴器を使用することで多少は聞こえる方、片側のみ聞こえない方など、障害の状態はさまざまです。外見からは障害があることが分かりづらいため、周囲の人からは「話を聞いていない」などと誤解されてしまうこともありますので、配慮しましょう。

コミュニケーション

- 手話、筆談、読話*1、口話*2、音声読み上げソフトなど、どのコミュニケーション手段を取るのかを確認する

*1 読話 聴覚障害者が、相手の口の動きなどから話を理解すること
 *2 口話 聴覚障害者が、音声言語を用いて意思伝達を行うこと



- 読話ができる人の場合は、相手の正面に立ち、早口にならず唇の動きが分かるようにゆっくりと話す。特に大事な内容は筆談も併用する

<読話のポイント>

- ・ 口を大きく開けて、母音の形が見分けられるようにする
- ・ 文節ごとに区切る
(例：今日は / 何を / 利用 / しますか?)
- ・ 伝わりにくい言葉は平易な言葉に言い換える
(例：自宅→あなたの / 家)
- ・ 指さしなどのジェスチャーを交える
- ・ 相手の様子を観察し、伝わりにくいようなら筆談を交える

- 筆談では、長い文章ではなくポイントを分かりやすく伝える工夫をする



プール 17時まで
ロッカー 2階右手



プールは 17時で終了です。ロッカーは 2階の右手にあります。

- あいさつなど、簡単な手話を覚えておくことでコミュニケーションが円滑になる

「おはよう」



朝を意味する手話
右手でこぶしを作り、こめかみ辺りから下に下ろす



あいさつを意味する手話
左右の人差し指を立てて折り曲げる

「ありがとう」

左手の甲から右手を立て、垂直に上げる



緊急時

- 館内放送や非常ベルなどの音が聞こえない場合もあるため、一斉放送ではなく個別に対応できるように心掛ける





各障害の注意ポイント

知的障害

概ね18歳未満までに、知的機能の障害が表れます。障害の程度は人によって異なり、複雑な事柄の理解やお金の計算、漢字の読み書きなどが難しい場合があります。重度の場合は支援者と共に行動しますが、軽度の場合は単独で行動することが多くなります。いずれの場合も本人の自主性を尊重した対応をしましょう。

コミュニケーション

- 初対面の人や、初めての出来事に不安を感じている場合は、優しく穏やかな口調で声掛けをする
- 成人の方は、子供扱いせずに敬意を持って接する
- 抽象的な言葉ではなく、重要なポイントを簡潔に伝える
- 「はい」「いいえ」で回答できるような具体的な問い掛けをする
- 一度の説明で理解できていなければ、ゆっくり、丁寧に繰り返し説明する

書類記入

- 漢字には振り仮名を振っておき、複雑な表現は分かりやすくする
- 必要に応じて代筆を行う
- 自閉症を併せ持つ場合は、言葉だけでなくスケジュールや手順書などといった目で分かるものを掲示しながら説明すると有効な場合が多い



各障害の注意ポイント

内部障害



ハート・プラスマーク

「身体内部に障害がある人」を表しています。(特定非営利活動法人ハート・プラスの会)

身体障害者福祉法によって、心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸器機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、小腸機能障害、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能障害、肝臓機能障害の7種類が内部障害として定められています。外見からは障害の有無が分かりにくいですが、体力が低下して疲れやすい場合もあるため、配慮が必要です。

コミュニケーション

- 障害や疾患の状態について、本人や支援者から話を聞き、正しく理解する
- 疾患についての話をする際は、プライバシーに配慮する
- 疲れやすい方もいるので、荷物を置くスペースや、座って対応できる場所を用意して短時間で対応する

移動

- エレベーターやエスカレーターを利用する動線を案内する

<オストメイトへの対応>

ぼうこう・直腸機能障害には、人工肛門・人工ぼうこう(ストーマ)で排泄を管理している人もいます。ストーマ保有者を「オストメイト」と言います。一部の多目的トイレにはオストメイト対応機器が備え付けられていますが、ない場合は必要に応じてシャワーの利用などを案内してください。



オストメイトマーク

(公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団)

<ヒト免疫不全ウイルス(HIV)への正しい理解>

ヒト免疫不全ウイルス(HIV)は差別や偏見の多い病気ですが、唾液・尿・涙などの体液では感染する心配はありません。プールやトイレを共用しても何も問題ありませんので、正しい知識を持って対応してください。



各障害の注意ポイント

精神障害・発達障害

精神障害は、疾病(精神疾患)と障害(生活のしづらさ)を併せ持つという特徴があります。精神障害とは、統合失調症やアルコール依存症などの精神疾患のため精神機能の障害が生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態のことをいいます。障害の特性として、対人関係やコミュニケーション、物事の手続きなどに困難を伴うことがあり、具体的には、

- (1) 自信や安心感を持ちづらく、否定的に捉えたり不安になったりする
- (2) 緊張し、疲れやすく、根気が続きにくい
- (3) 物事の手順や処理について、順序立てて理解することや判断することが苦手

などの障害があります。また発達障害は精神障害に含まれ、自閉症やアスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの脳機能の障害です。精神障害は、外見からは障害の有無が分かりにくく、一見すると問題なくやっているように見えて「実は困っていた」ということがしばしばあります。日頃の親切な対応と適宜の声掛けを行いましょう。

コミュニケーション

- 人が安心感を得られるように、ゆっくり、穏やかな口調、共感的な態度で接する
- 同時に複数伝えず、一度に一つずつ、説明する
- 伝えることが多い場合、メモなどに箇条書きにして説明する
- 焦らず、無理しないように伝え、できることから始めるように促す
- 発達障害の方の場合は目で見て分かるものを添えながら説明した方が理解しやすい場合が多いので、イラストや文字などを使って説明する

書類記入

- 文字情報が伝わりにくい場合は、イラストや写真、図などを使用して説明する
- 記載する箇所を指さして、何を書けばよいか具体的に説明する
- 代筆する場合には、不安や誤解を招かないよう、十分な説明と意思確認を行う
- 持ち帰ってもらう場合は、期限や必要な添付書類についてメモや付箋を付ける

ヘルプマークについて

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるように開発されたマークです。

利用者の方がヘルプマークを持っている場合は、困っているようであれば声を掛けるなど思いやりのある行動をお願いします。

埼玉県では、平成30年7月23日から、「ヘルプマーク」の配付を開始しました。

- (1) 配付対象者 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方
- (2) 配付場所 各市町村障害福祉担当窓口など



裏側に障害の内容や緊急連絡先が記載されている場合がありますので、緊急時は確認してください。

[ヘルプマークについてのお問い合わせ]

埼玉県福祉部障害者福祉推進課
電話 048-830-3310 ファックス 048-830-4789 E-mail a3310-01@pref.saitama.lg.jp



駐車場

障害者用駐車場を用意している施設は多くありますが、一般の利用者が使用しているため、車いす利用者が利用できない状況が多くあります。障害者用駐車場の在り方について、利用者の理解促進も含めて見直してみましょう。

■ 車いす利用者を優先

一般の駐車場の場合は1台につき250cm程度の幅ですが、車いす利用者の場合はドアを全開にしないと乗降できないため、350cm以上の幅が必要です。障害者用駐車場は、車いすドライバーや車いす利用者、杖を使うなど歩行が困難な方のための駐車場であることをご理解ください。

■ コーンの利用は状況に応じて

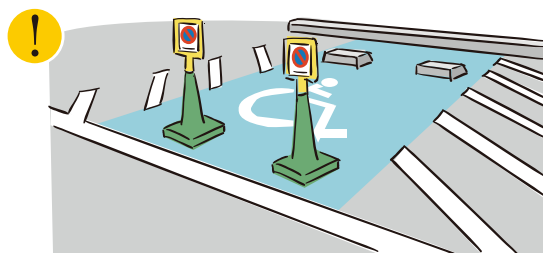
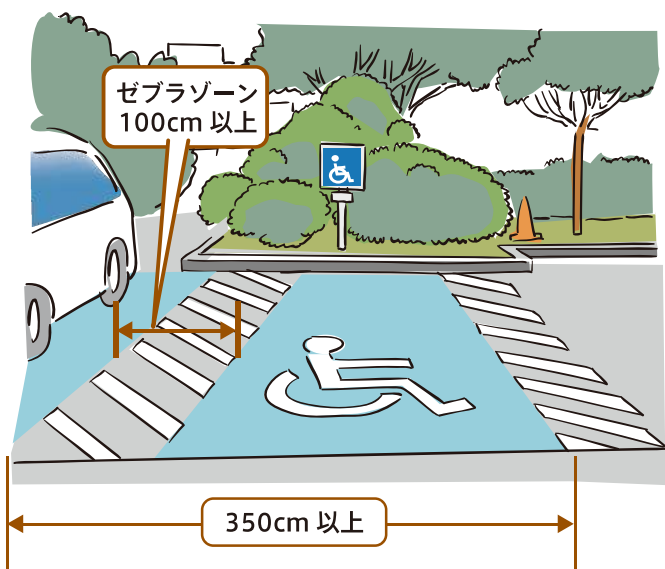
一般の方が利用しないように、コーンを設置している場合もありますが、車いす利用者にとってはコーンを移動するのは困難です。必要があってコーンを設置する場合は、車いす利用者の動線に影響がない場所に置いてください。

■ 掲示や放送で利用者への啓発を

障害者用駐車場は、障害者、特に車いす利用者にとって不可欠なものであることを、掲示や放送などを使用し、一般利用者に啓発してください。

■ 障害者用駐車場は青色に塗装を

区画全体を青色とし目立たせることで、障害者用駐車場の不適正利用に対して一定の抑止効果があります。障害者用駐車場の青色塗装にご協力をお願いします。

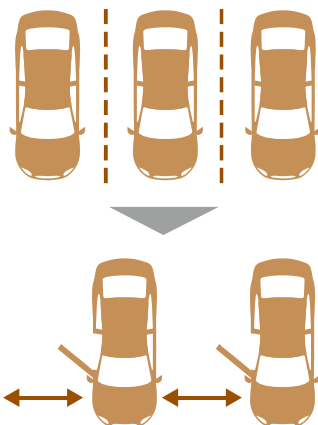


ワンポイント

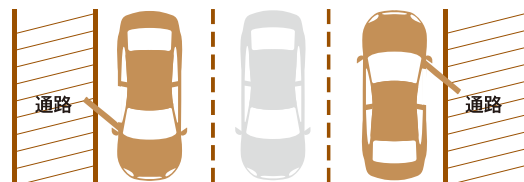
障害者用駐車場が不足してしまったら

車いすスポーツの大会など、多くの車いす利用者が来場して障害者用駐車場が不足してしまった場合は、以下のような対応が可能です。

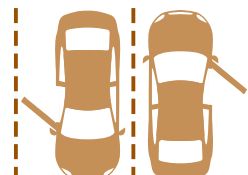
- 3台分の駐車場で2台分として使用する。



- 乗降するドア側に通路がある場所を使用する。



- 進行方向が交互になるように停める。



■ 障害者利用を示すマーク

障害者が利用していることを示すマークには、以下のようなものがあります。



身体障害者標識（身体障害者マーク）

道路交通法によって定められた標識で、肢体不自由であることを理由に、免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示については、努力義務となっています。



聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク）

道路交通法によって定められた標識で、聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示については、義務となっています。



障害者のための国際シンボルマーク

本来はさまざまな障害のある人が利用できる建物・施設であることを示すマークですが、個人の車に表示することで障害者が乗車していることを周囲に知らせている場合があります。広く障害者全体を表しており、必ずしも車いす利用者が乗車しているとは限りません。



共用施設の利用について

入口（エントランス）

建物に入る前にも、障害者にとってバリアとなることがあります。全ての利用者が使いやすくなるように、できる工夫や配慮を心掛けてください。

■ 傘立ての横に「荷物置き」

埼玉県障害者交流センターでは、傘立ての近くに「荷物置き」の棚を用意し、傘を入れる際に両手を使用できるようにしています。また、傘立ての操作が分かりづらい方に向けて写真入りの説明書を掲示したり、バケツ型の傘立てを別途用意したりしています。



■ ドアの開閉を補助

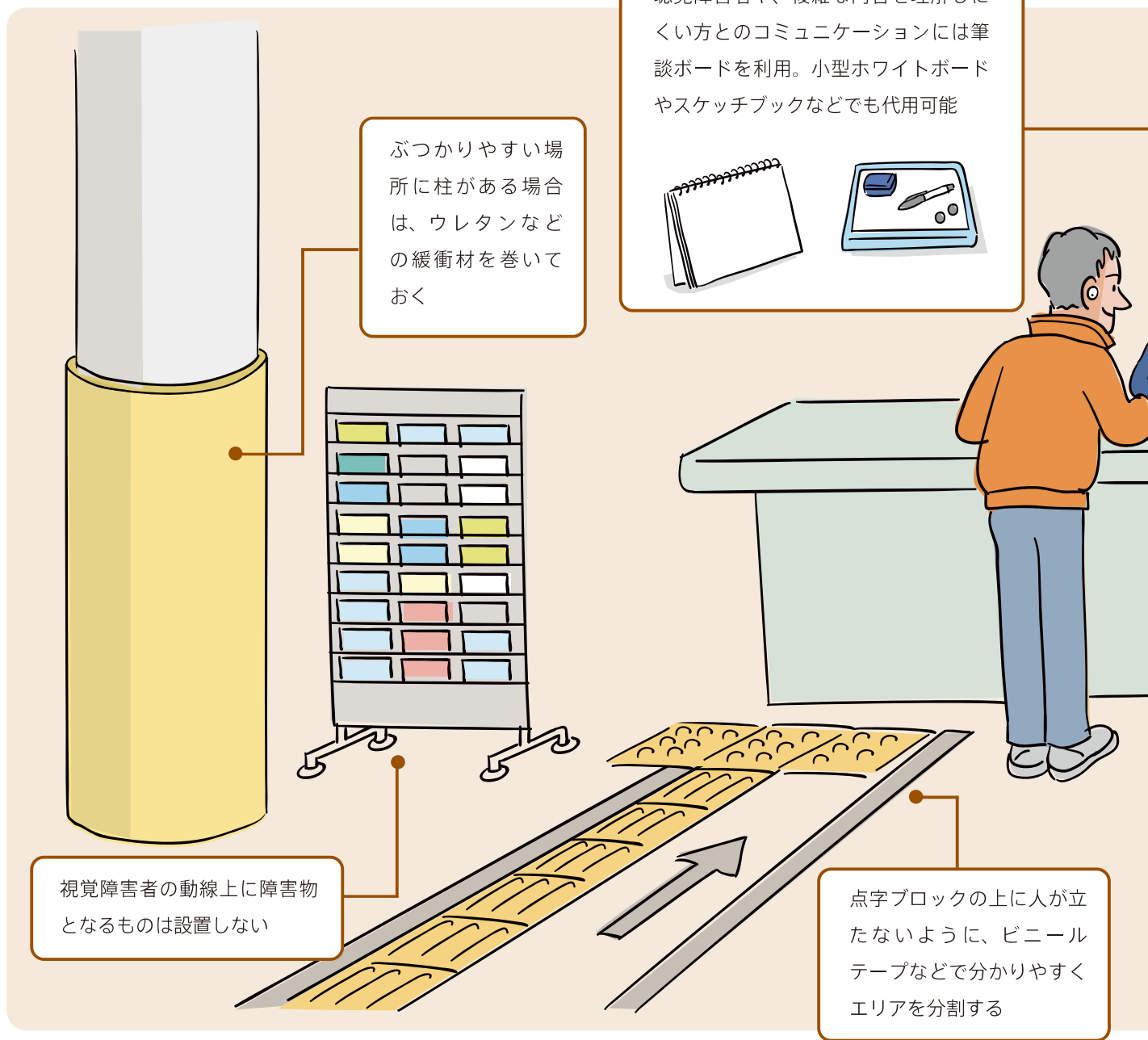
入口が自動ドアでない場合は、スタッフが開閉を補助してください。またタッチ式自動ドアの場合、スイッチボタンが高い位置にあると車いす利用者の手が届かない場合もありますので、注意してください。



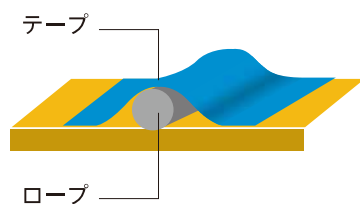


受付

初回利用時は特に、受付の手順に戸惑う利用者が多くいます。困っている様子が見られたらすぐに声掛けを行い、どのようなサポートが必要なのかを確認してください。



ワンポイント

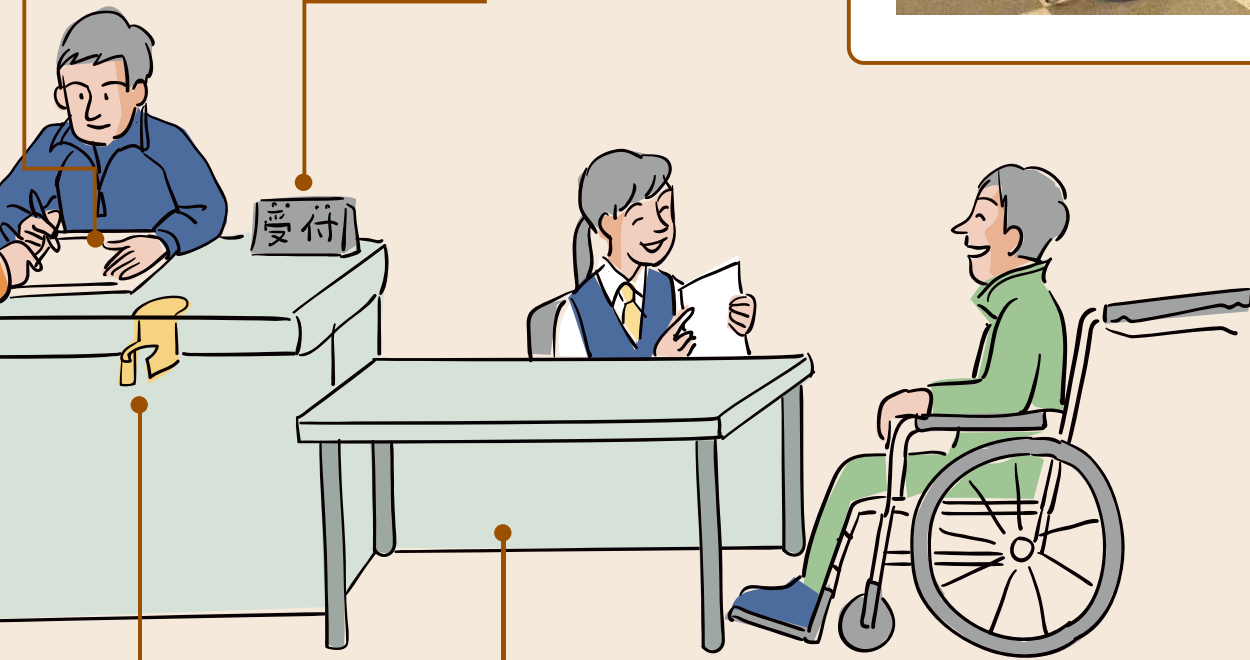


視覚障害者の誘導用点字ブロックがない場所では、細いロープを敷いた上からビニールテープで固定することで、安全な移動ルートを示すことができます。

案内には振り
仮名を付ける



- ・靴の脱着が必要な場合は、いすを設置する
- ・装具や車いすのまま入館する場合は、清掃用のバケツや雑巾を用意する
- ・靴べらを用意する

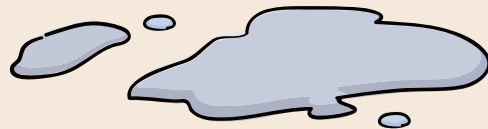


車いす利用者が使用できる低いカウンターがない場合は、別途テーブルを用意するなどの対応をする

つえを使用している利用者のために、つえ掛けなどを設置。傘立てなどでも代用可能



通路がぬれているとつえや義足が滑りやすいため、雨の日は特に清掃が必要





更衣室

入口が狭い、段差があるため車いすで入れない、視覚障害者はどこのロッカーが空いているのか分からないなどの理由で、更衣室の利用が難しい場合もあります。特に初回利用時にスタッフと共に利用状況を確認し、それぞれに合わせた配慮をしましょう。

足に障害のある方、疲れやすい内部障害の方のためにいすやベンチを設置

取手を後付けし、握力が弱い人でも開けやすくする

すのこなど、段差になるものを設置しない

■ 介助者が異性の場合 男性利用者の介助者が女性の場合、着替えの介助を行うために更衣室に入ることができないため、別の場所で更衣ができるように配慮が必要です。

・多目的室や医務室などを更衣室としても利用できるようにする

異性の方の介助をされる方は、1階多目的室がご利用いただけますので、受付までお申し出ください。

・ロビーの一角をついでで仕切るなどして臨時更衣室を設置する

男子更衣室



トイレ

多目的トイレを設置している施設は多くありますが、一般のトイレを利用する障害者もいます。常に清潔を心掛け、誰でもスムーズに利用できるよう工夫をお願いします。

個室の扉にマークを貼ることで、ドアを開けなくても洋式なのか和式なのかが分かるようになります。



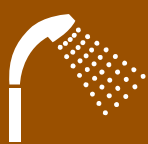
大人のオムツ替えや衣類の着脱の際に、大型ベッドが必要な場合があります。長めのベンチなどでも代用できます。



ワンポイント

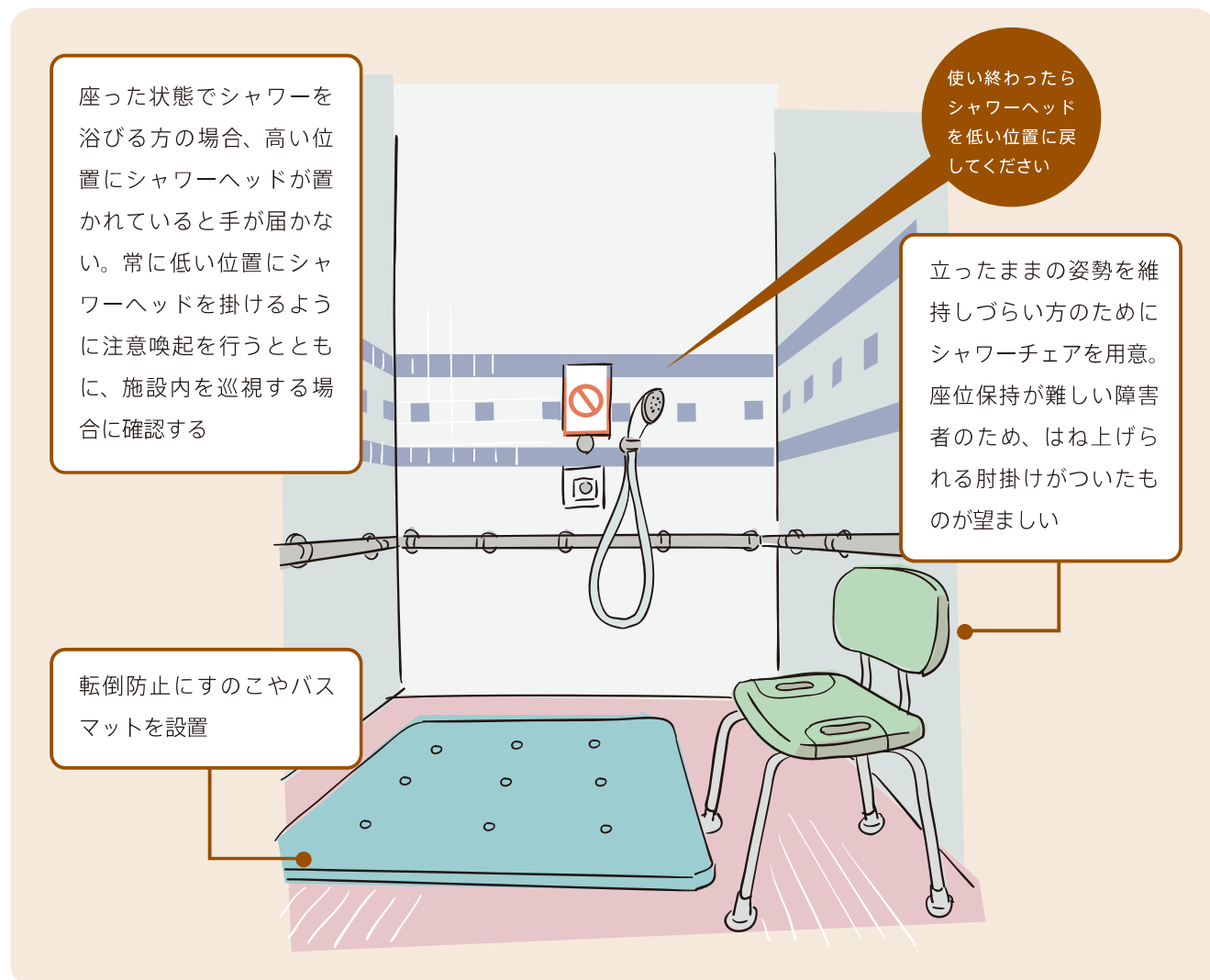
車いす利用者の場合、一般の洋式トイレでも入り口幅が足りていれば利用することができます。車いすで入れるトイレがない、車いす利用者が多く多目的トイレが不足する、などの場合は、以下のようにすることで一時的な対応が可能です。

- ① 個室の扉を外す（目立ちにくい奥の個室が望ましい）
- ② 扉の代わりに、シャワーカーテンやついたてで目隠しをする ※通路に目隠しの設置が可能であればなお良い



シャワー

ぬれていて滑りやすいシャワー室は、特に肢体不自由者にとっては転倒のリスクが高い場所です。床が滑りにくい工夫や、座ったままシャワーが浴びられるような配慮を行いましょう。



掲示物の工夫

障害の内容や程度によって、見やすい・読みやすい掲示物は異なります。

同じ内容の掲示でも、それぞれに合わせた表現が可能な場合は併用してみましょう。



知的障害者が理解しやすい「色」と「振り仮名」

視覚障害者(弱視者)が見やすいコントラストのハッキリした「白黒反転」





共用施設の利用について

トレーニング室・ジ

スポーツとしてのトレーニングのほか、リハビリの一環として利用する方もいます。最初に利用者本人や介助者にヒアリングをして、障害の状況・内容に合った利用の方法を確認しておきましょう。器具の使用方法は丁寧に説明をし、必要に応じて器具への乗り移りなどの介助を行ってください。

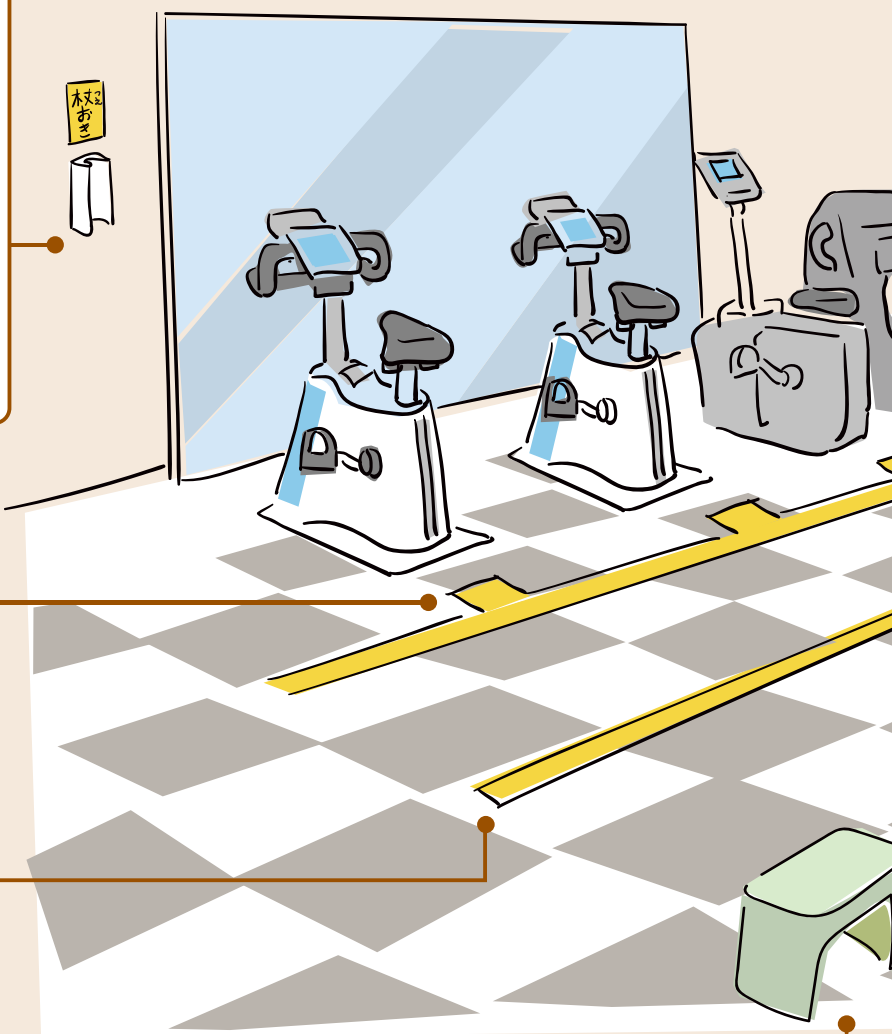
器具使用中につ
えを掛けられる
場所を用意して
おく
傘立てなどで代
用したり、段ボー
ルやスポンジで
自作したりする
ことも可能



杖置き

各マシンの入口にテープで印
を付けて、エリアを分かりや
すくする

通路や器具エリアをビニール
テープなどで囲って動線を分
けることで、衝突防止になる



「障がい者スポーツ指導員」とは

「障がい者スポーツ指導員」は、障害者へのスポーツ指導や障害者スポーツの導入に携わる資格で、公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会によって認定される資格です。

「初級障がい者スポーツ指導員」は「地域で活動する指導者で、主に初めてスポーツに参加する障がい者に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入を支援する者」を対象としています。全国各地で開催される講習会を受講することで取得できます。

詳細については、公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会のホームページ (<http://www.jsad.or.jp/>) でご確認ください。

ム

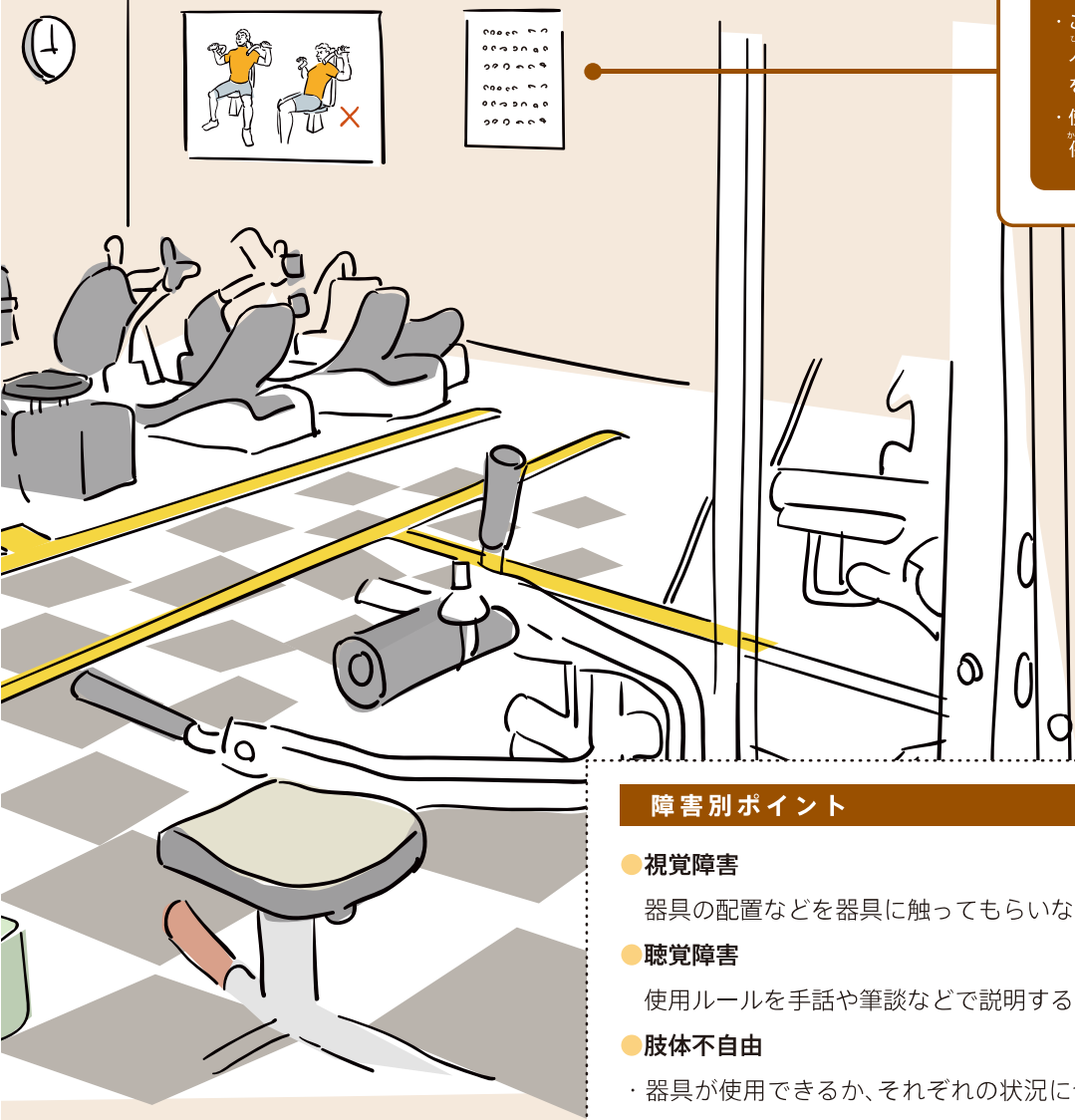
器具の使い方をイラストで分かりやすく説明する



混雑時の使用時間など、ルールを明文化して掲示しておく

【お願い】

- ・ご利用をお待ちになっている人がいる場合は、1人10分を目安に交代してください。
- ・使用方法が分からない場合は係員にお申し付けください。



障害別ポイント

- **視覚障害**
器具の配置などを器具に触ってもらいながら口頭で説明する
- **聴覚障害**
使用ルールを手話や筆談などで説明する
- **肢体不自由**
 - ・器具が使用できるか、それぞれの状況に合わせて一緒に検討する
 - ・必要であれば車いすから器具への乗り移りを介助する
- **知的障害**
使用方法などの見本を示し、具体的に説明する
- **内部障害**
医師の許可が出ているかを確認し、無理をしないプランを立てる
- **精神障害**
 - ・使い方に不安がある場合は、丁寧に説明する
 - ・過度に集中していたり疲労していたりする様子が見られたら、一声掛けて休憩を促す

器具への乗り移りを補助する踏み台を設置する

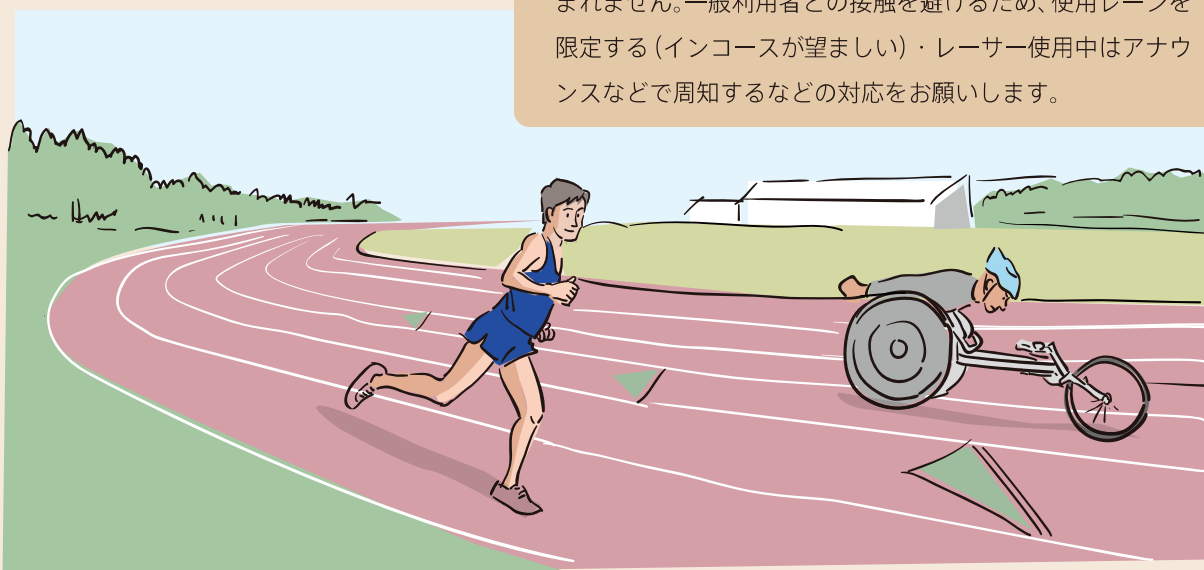


グラウンド

グラウンドなど屋外で行うスポーツは手軽に楽しめて人気ですが、障害者の中には体温調節や汗をかくのが苦手な人も多いため、気温や湿度には注意が必要です。

「レーサー」への理解

陸上競技用車いす「レーサー」は、スピードが出るとすぐに止まれません。一般利用者との接触を避けるため、使用レーンを限定する（インコースが望ましい）・レーサー使用中はアナウンスなどで周知するなどの対応をお願いします。



障害別ポイント

● 視覚障害

広い場所の感覚がイメージしにくいので、動線や周囲の状況をしっかりと伝える

● 聴覚障害

放送でのアナウンスは聞き取れないので、個別に対応する

● 肢体不自由

- ・ 車いすやつえを使用して運動する場合は、利用者同士の接触を避けるために使用エリアを決めておく
- ・ 段差や凸凹がある場合、事前に伝える

● 知的障害

使用ルールをイラストなど目で見て分かるものを活用して分かりやすく伝える

● 内部障害

休憩できる場所を案内し、疲れている様子があれば声掛けをする

● 精神障害

使用方法など、分からなくなったら何度でも丁寧に説明する

暑さ指数(WBGT)の掲示

障害のために汗がかきにくい方（頸髄損傷の方）や内臓機能が低下している方は、熱中症リスクが高くなります。屋外施設では、見やすいところに気温や暑さ指数（WBGT）を掲示し、一定の数値を超えたら使用を制限するなどの対応をしてください。

暑さ指数は以下のホームページで確認できます。

環境省 熱中症予防情報サイト

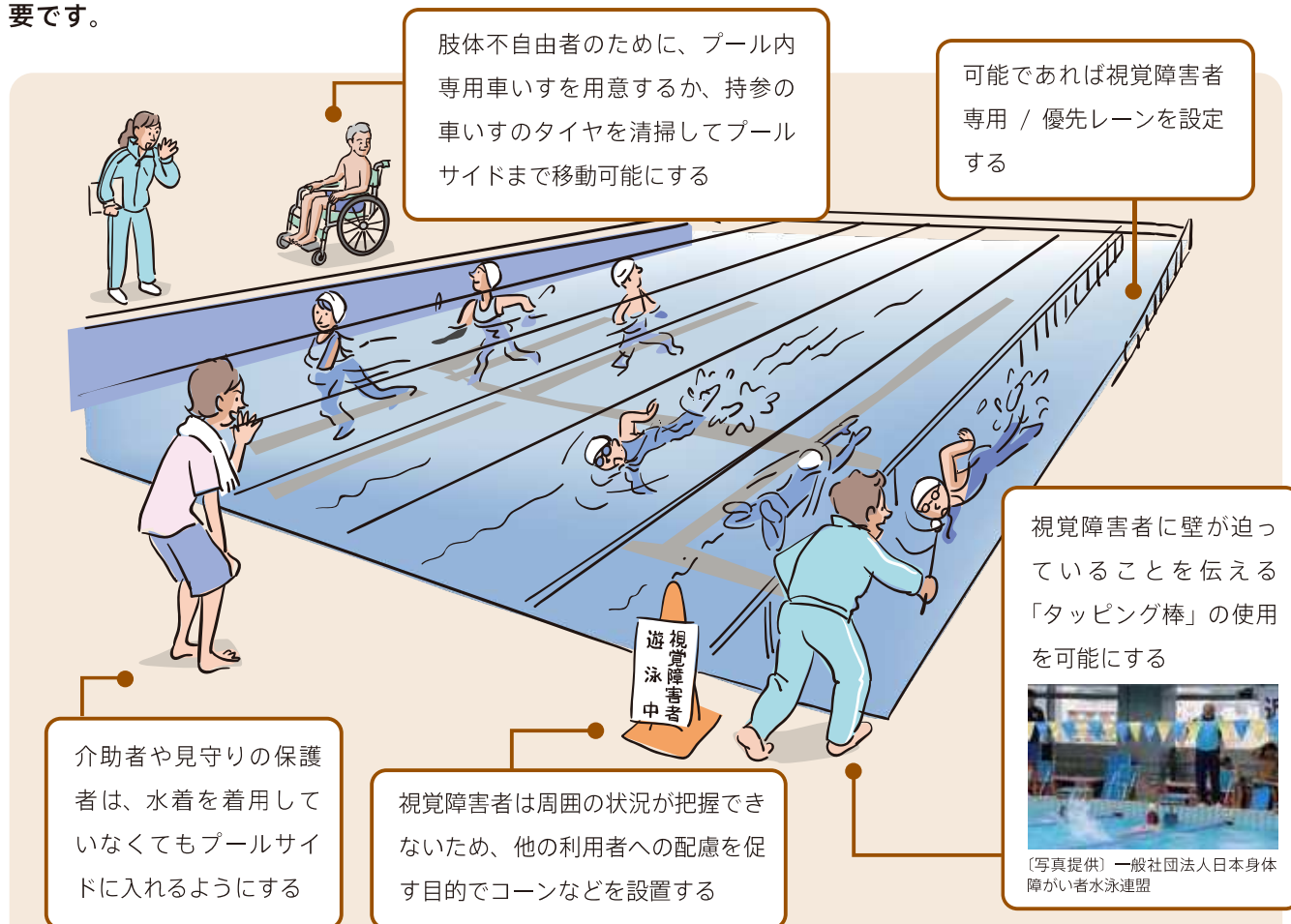
<http://www.wbgt.env.go.jp/>





プール

プールを利用する障害者は多く、肢体不自由者でも水泳を楽しむことができます。またリハビリ目的で水中ウォーキングを行う人もいます。滑りやすい環境のため、肢体不自由者や視覚障害者には特に配慮が必要です。



障害別ポイント

●視覚障害

レーンロープを触ることでまっすぐ泳げるため、レーンロープへの接触を禁止しているプールの場合は、対応を検討する

●聴覚障害

休憩のアナウンスの際は、個別に対応する

●肢体不自由

- ・プールサイドに車いすや補装具、つえの持ち込みを許可するか、プール専用の車いすなどを用意する
- ・介助者がいる場合は、水着を着用していなくてもプールサイドに入れるよう検討する

●知的障害

- ・使用ルールを目で見て分かる方法で具体的に伝える
- ・問題行動や危険行為をしそうな場合やしてしまった場合は、問題点を具体的に注意する

●内部障害

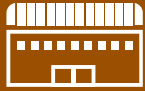
循環器系の疾患の場合は、医師の許可を得ているか確認する

●精神障害

利用ルールを丁寧に説明し、不安が残るようなら適宜声掛けをする

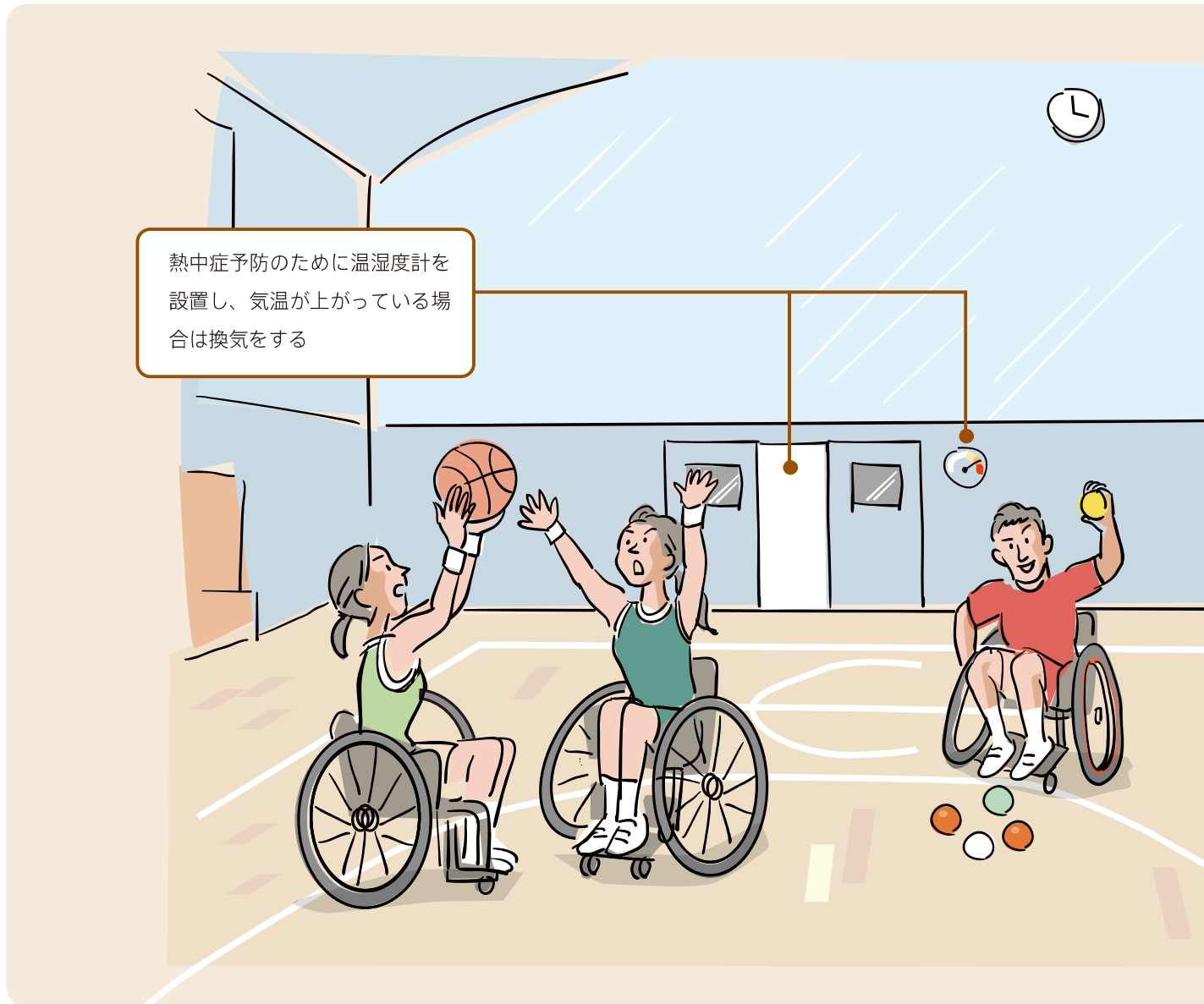
●発達障害

声掛けをすることで混乱を招く場合もあるので、利用ルールは本人が確認できるように掲示しておく



体育館

障害者も健常者と同様に、球技などのスポーツを楽しんでいます。特に卓球やバスケットボールは人気のスポーツです。みんなが気持ちよく利用できるように、用具の配置を工夫するなど、既存の用具に障害者でも利用できるよう改良を加えてみましょう。



車いす競技への理解

車いすバスケットボールやウィルチェアーラグビーは、通常のバスケットボールなどと同様に体育館を使用して練習・試合を行います。一部の施設では車いすによって床に汚れや傷がつくとして使用が断られている現状があります。

しかし、現在の競技用車いすは技術の進歩により、ほとんど床にタイヤ痕などが残らず、転倒しても床が傷つきにくいように改良されています。「車いす」=「床に傷をつける」という認識を改めていただき、ぜひ車いす競技へのご理解とご協力をお願いします。

「競技用車いすの体育館使用について」は、P22 で詳しくご紹介しています。

ワンポイント

得点ボードに点字を追加

卓球などで使用する得点ボードに、テープで点字を追加することで、視覚障害者でも利用できるようになります。



テープ式の点字(数字)

用具の収納場所が分かりやすいように、収納した状態の写真やカゴに名札などを貼る



肢体不自由者は台の下にボールが入ってしまうと取りにくいいため、段ボールなどでカバーしておく
また、虫取り網を用意しておく
と台の下のボールが拾いやすい

障害別ポイント

●視覚障害

- ・最初に全体を案内すると広さがイメージしやすくなる
- ・通路に物を出しっ放しにしていると衝突するので、整頓をする

●聴覚障害

使用ルールを手話や筆談などで説明する

●肢体不自由

- ・休憩できるイスなどを設置する
- ・車いすでの使用について柔軟に対応する

●知的障害

使用ルールを分かりやすく伝える

●内部障害

休憩できる場所を案内し、疲れている様子があれば声掛けをする

●精神障害

使用方法など、分からなくなったら何度でも丁寧に説明する

競技用車いすの 体育館使用について

「体育館で車いす競技の練習や試合を行うと、床に傷や汚れがつく」という理由で、車いす利用者が施設の利用を断られるケースがあります。しかし競技用車いすはバンパー部分の保護材、床に跡がつきにくいタイヤなど年々進化しており、床に傷や汚れをつけない工夫が施されています。ぜひ車いす競技へのご理解と、積極的な施設利用推進にご協力をお願いいたします。

<施設管理者の声>

車いす競技で床が傷ついたという事例はない。どんな競技であっても利用希望がある限りは受け入れたい。
(所沢サン・アビリティーズ)

車いすバスケットやウィルチェアラグビーなどの激しい競技を行った場合、傷がつくことは考えられる。管理者としては傷がつかないように、また傷がついた場合はその後の対処について最大限のケアをし、車いす競技を含む障害者スポーツを促進していきたい。
(豊橋市 文化・スポーツ部)



〔写真提供〕
(株)オーエックス
エンジニアリング

車いすバスケットで新たに床が傷つくことはほとんどない。傷がついてささくれができた場合は、テープでカバーしたりボンドやパテで埋めたりしている。障害者スポーツの受入推進のためには、職員が積極的に取り組むことが大切だと思う。
(草加市スポーツ健康都市記念体育館)

車いすバスケットの大会や練習の使用において、床面の傷は発見されていない。車いすでの利用促進のために、トイレや更衣室の使いやすさを向上させ、車いす競技大会を開催しやすい環境を整えていきたいと考えている。
(丸善インテックアリーナ大阪)

<専門家からの意見>

体育館で車いすスポーツを行ったときの床への影響を調査したところ、タイヤの跡は拭き清掃によって9割以上が消えました。転倒では車いすの金属部分が床に当たれば損傷しますが、競技に影響がない金属部分は全てカバーされています。地域活動では国際大会と比べて転倒回数も少なく、それを理由に使用を制限されるべきものではありません。スポーツ用具や施設は使うことに意義があるのです。
信太奈美, 橋高義典, 原和泉, 木下正信: 2017車いすスポーツでの使用が体育館の床材に与える影響. 日本障がい者スポーツ学会誌, 第26号, 25-32頁.

信太奈美

首都大学東京 健康福祉学部理学療法学科 助教。日本理学療法士協会スポーツ支援推進執行委員会、日本パラリンピック委員会医科学委員会アンチドーピング部会、同医・科学・情報サポート委員会（バイオメカニクス）のメンバーを務める。

競技用車いすは、激しく動いても床に傷をつけないように改良され、また年々その性能が進化しています。また日本車いすバスケットボール連盟主催の大会では保険にも加入し、万が一床に傷がついた場合にも備えています。試合後はスタッフやボランティアなどによる清掃を実施するなど、体育館を使用する際には十分注意をしています。車いす競技による床面の損傷は、一般のスポーツシューズや用具の移動と変わらない程度です。ぜひ車いす競技の現状をご理解いただき、車いす競技の受入をお願いします。

上村知佳

1988年ソウルパラリンピックから日本代表として活躍し5大会連続出場。2000年シドニーパラリンピックで銅メダルを獲得し、世界中のメディアから世界一の選手などの評価を受ける。2001年2月より日本女子車いすバスケットボール選手として日本女子では初めてカナダ、アメリカのチームとプロ契約。現在は一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟所属。



<県内施設調査結果>

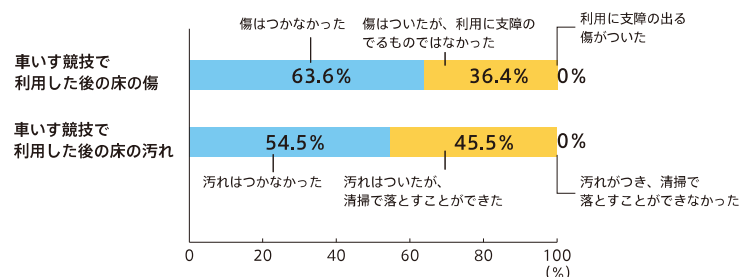
埼玉県では、過去3年間に体育館で車いす競技を実施した施設に対し、利用状況についてのアンケートを実施しました。その結果、11施設から右図のような回答が得られました。

実施期間：平成30年11月26日～12月5日

対象：埼玉県内スポーツ施設

調査票配付施設：11カ所

調査票回収施設：11カ所



障害者と健常者が 共に楽しめるスポーツ

ポッチャ

パラリンピックの実施競技になっているスポーツで、日本チームは2016年のリオパラリンピックで銀メダルを獲得しました。重度の脳性まひなど四肢に障害のある人のために考案されたスポーツですが、子どもから大人まで幅広く楽しめます。

●ルール

ジャックボール(白)に向かって、赤と青それぞれ6球のボールを投げ、どれだけ近づけられたかを競う。相手のボールに当ててはじく、自分たちの優位な位置へとボールを動かすなど、ゲーム性、戦略性が高い。



(写真提供) 埼玉県障害者スポーツ協会

卓球バレー

重度の身体障害者でも楽しめるスポーツで、バレーボールのルールを基に考案されたのでこの名前が付けました。1988年の全国身体障害者スポーツ大会の公開競技として実施され、その後全国に広がりました。

●ルール

卓球台を12人で囲み、ネットの下を5.7cm空けて、ネットの下でボールを転がす。



(写真提供) 埼玉県卓球バレー協会

四面卓球バレー

「卓球バレー」のルールを基に、さらに多くの人数でできるスポーツとして考案されたもので、1998年ごろから埼玉県総合リハビリテーションセンターの体育訓練で行われるようになりました。

●ルール

ネットを外した卓球台を2台合わせ、スペースを4つに分けて4チームとし、16人が顔を合わせてボールを打ち合う。ネットがないので多方向からボールを打ち合うことができ、スリルやスピード感を味わえる。



(写真提供) 埼玉県障害者スポーツ協会

Q & A

施設運営者から寄せられる質問についてお答えします。

各施設の状況によって対応できること、できないことがありますので、参考にしてください。

事前問い合わせ

Q 障害のある方から、事前に利用に関する問い合わせがあった場合、どのようなことを確認しておけばよいでしょうか？

A 障害の内容や程度、具体的にどのスポーツをしたいのか、他の施設を利用したことがあればどのような点に不便があったのか、不安に思っていることなどを伺いましょう。その中で、施設として対応していることや人的配慮で解決できることをご提案し、調整してください。

P2「利用前・初回利用時の案内」をご確認ください。

書類記入

Q 聴覚障害や知的障害の場合、書類の記入に時間がかかることがあります、どうすればよいでしょうか？

A 記入サンプルや、分かりやすく説明した資料を事前に用意しておきましょう。またスタッフが代理で記入できる場所は申し出て行い、必ずご本人に内容を確認していただきます。知的障害の場合は、必要に応じて家族の方などにも確認をとります。

施設内

Q 施設の廊下には点字ブロックや手すりなどの設備がありません。どうすればよいでしょうか？

A 初回利用の際にオリエンテーションを行うことで、その後の利用がスムーズになります。またビニールテープを床に貼って、ガイドとするケースがあります。廊下に置いてある備品などで、通行の妨げになりそうなものは片付けておきましょう。

P3「初回利用時には施設のオリエンテーションを実施する」・P12「受付：ワンポイント」をご確認ください。

更衣室・ロッカー

Q 更衣室が狭く、肢体不自由の方が利用するのが難しい状況です。また、異性が介助する場合はどうすればよいでしょうか？

A 通常の更衣室が利用できない場合は、会議室や医務室などのスペースを随時活用してください。ロビーの一角をついたてで仕切り、臨時の更衣室として利用してもらうなどの工夫も必要となります。

P14「更衣室」をご確認ください。

Q 補装具など、大きな物を入れるロッカーがありません。

A ロッカーに入らないものは、事務室でお預かりするなどの対応をお願いします。

体育館

Q 車いす競技を行うことで、床面に傷がつかないか心配です。

A 競技用車いすは、タイヤ痕がほとんど残らず、転倒しても傷が付きにくいように改良されています。車いす競技による汚れや傷の程度は、一般の利用者による汚れや傷とほとんど変わりませんので、ぜひ車いす競技へのご理解と利用促進へのご協力をお願いします。

P20「体育館」・P22「競技用車いすの体育館使用について」をご確認ください。

その他

Q 利用者がペースメーカーを使用している場合は、どのような配慮が必要でしょうか？

A 通常の利用ではほとんど問題ありませんが、電磁波を利用して測定する機器などを利用する際は、注意が必要です。機器メーカーに、ペースメーカー装着者が利用できるかどうか、事前に確認してください。

Q 健常者と障害者の間でトラブルになった場合は、どうすればよいでしょうか？

A 障害の特性によるトラブルであれば、利用者に状況をご説明し、ご理解、ご協力をお願いします。障害特性によるトラブルの主な原因は、障害への理解が十分でないことです。掲示物などで注意喚起をしたり、健常者と障害者が共に楽しめるプログラムを実施したりするなど、相互理解を深めていきましょう。

P23「障害者と健常者が共に楽しめるスポーツ」をご確認ください。



スポーツ施設向け

障害者スポーツ 受入マニュアル



埼玉県マスコット
「コバトン」&「さいたまっち」