

インクルーシブなスポーツ活動の 検討・進め方ガイド

～誰もが一緒に楽しめるスポーツの形を目指して～

高知県

スポーツ庁

「令和7年度パラスポーツ推進プロジェクト

（パラスポーツの実施環境の整備等に向けたモデル創出事業」委託事業

本誌作成にあたって

本県では、令和5年3月に「第3期高知県スポーツ推進計画」を策定し、県内すべての地域において、誰もがスポーツの楽しさや感動を得られるよう、身近な地域で安心・安全に多様なスタイルでスポーツに親しむことができる環境づくりを推進しています。

障害者スポーツにおいては、県立障害者スポーツセンターを中心に障害のある方のスポーツ活動を支援し、地域の課題やニーズに応じたスポーツ機会の提供や障害者スポーツ用具の整備等を行ってまいりました。その結果、地域や学校等において障害のある方がスポーツを楽しむことができる機会が増加し、障害のある方のスポーツ参加の拡大につながるなど、着実に成果が見られています。

しかしながら、昨今の人口減少や少子高齢化による地域間格差やスポーツの場へのアクセシビリティ等の課題を踏まえ、今後さらなる県民のスポーツ参加の拡大を図るためには、地域のスポーツ活動において年齢や性別、障害の有無に関わらず誰もが参加できる「インクルーシブなスポーツ」の機会を増やしていくことが重要です。

そこで県では、地域で実施されるスポーツ活動や地域住民が参加する運動会などの既存のスポーツ活動に、インクルーシブなスポーツ要素を取り入れ、県内の多くの地域にインクルーシブな活動が広がるよう、そうした活動で実施可能な競技などを取り入れたインクルーシブなスポーツイベントを開催しました。

このたび、当イベントにおける成果や課題などを踏まえ、インクルーシブなスポーツ活動の検討・準備・運営などに関する参考情報や留意点などを整理し「インクルーシブなスポーツ活動の検討・進め方ガイド」を作成しました。

今後、本誌が活用され、地域のスポーツ活動においてひとつでも多くインクルーシブなスポーツ機会が広がり、障害者スポーツや障害のある方への理解啓発やスポーツを通じた社会参加の促進につながることを期待します。

高知県観光振興スポーツ部スポーツ課

インクルーシブなスポーツの実施にあたって

■インクルーシブなスポーツとは

直訳すると「包括的な」という意味です。対義語であるエクスクルーシブの「排他的、排除する」という意味と合わせ「排除しない、誰も取り残さない」という意味合いで用いられます。

本誌では、「誰も取り残さないスポーツ」として、障害の有無や年齢、性別などに関わらず、誰もが参加できるスポーツを「インクルーシブなスポーツ」としています。

■障害者スポーツとインクルーシブなスポーツ

障害者スポーツは、競技用車いすの使用や視覚聴覚等の情報補償、運動機能に合わせたルールの設定など、障害のある方のために考案・改良されたスポーツです。

近年では、障害の種別と特性に対応した工夫により、障害者スポーツは障害者のためのスポーツとしてだけでなく、高齢者や子ども、親子など、誰もが一緒に楽しめるインクルーシブなスポーツとして注目されています。

本誌では、地域のスポーツ活動にインクルーシブなスポーツ要素を取り入れるための基礎情報として、障害のある方がスポーツ参加をするにあたっての、障害の種別と特性に対応した環境の整備や用具の活用、ルールの設定などを事例を挙げて紹介しています。

障害の種別と特性

本誌における障害のある方の種別は、「身体障害（肢体不自由、視覚障害、聴覚障害）」「内部障害」「知的障害・発達障害」「精神障害」としています。実際には、これら以外の障害や複数の障害が重複する方もいます。

●肢体不自由

上肢や下肢、体幹に永続的な障害がある状態

【特性】車いす等での移動、文字記入、体温調節、発語などの障壁

●視覚障害

視力や視野に障害がある状態

【特性】移動、文字の読み書きなどの障壁、主に音声による情報取得

●聴覚障害

音が聞こえない、聞こえづらいなど聴力に障害がある状態

【特性】発語などの障壁、外見から分かりにくい、主に視覚による情報取得

●内部障害

様々な病気や慢性疾患などにより内臓の機能に障害がある状態

【特性】排泄、心拍、呼吸などの障壁、外見から分かりにくい、疲れやすい

●知的障害・発達障害

知的障害：発達期（幼少期から青年期：18歳未満）に障害を負い、障害のない方と比較して、知的機能や適応機能に差が見られる状態

発達障害：脳の発達の特性により、生活する上で支障を受けている状態

【特性】複雑さや抽象的な概念の理解、コミュニケーションが苦手などの障壁

●精神障害

精神疾患により感情面や行動面等で、日常生活や社会参加に困難を抱えている状態

【特性】認知面、声量調整、コミュニケーションが苦手などの障壁、外見から分かりにくい

障害特性への対応

インクルーシブなスポーツの実施には、前述のとおり障害特性に応じた「環境の整備」「用具の活用」「ルールの設定」を考慮することが重要です。以下はそれぞれの障害特性に応じて考慮すべき一例になります。

■ 環境の整備

会場内や周辺、会場までのアクセスなどの環境を確認する。

● 肢体不自由

⇒バリアフリー対応、防暑・防寒の準備、バリアフリースイールの位置把握など

● 視覚障害

⇒バリアフリー対応、音声情報の充実、点字の活用など

● 聴覚障害

⇒マップやタイムスケジュール等の視覚情報の充実、手話の活用など

● 内部障害

⇒AED設置情報、救護体制の充実、オストメイト用設備トイレの位置把握など

● 知的障害・発達障害

⇒わかりやすい情報掲示、救護体制の充実など

● 精神障害

⇒わかりやすい情報掲示、救護体制の充実など

■ 用具の活用

障害特性に合った用具の使用を検討する。

● 肢体不自由

⇒競技用車いす（転倒防止機能のあるもの）、片手で扱える用具の使用など

● 視覚障害

⇒アイシェード（条件を揃えるため）、白杖の使用など

● 聴覚障害

⇒簡単なルールブック、視認できる合図（旗やランプ）など

● 内部障害

⇒接触を避けるための区分け、立ったまま（座ったまま）扱える用具の使用など

● 知的障害・発達障害

⇒簡単なルールブック、デモンストレーションの実施など

● 精神障害

⇒簡単なルールブック、大きな音の出る用具は使用しないなど

■ ルールの設定

障害特性に配慮した（生かした）ルールを検討する。

● 肢体不自由

⇒車いすのまま参加できる、手や足を使わなくても参加できるなど

● 視覚障害

⇒伴走・ガイドと一緒に参加できる、音声による状況把握ができるなど

● 聴覚障害

⇒音以外の方法で合図する、視認による状況把握ができるなど

● 内部障害

⇒「走らない」等、速度を調整する、立ったまま（座ったまま）参加できるなど

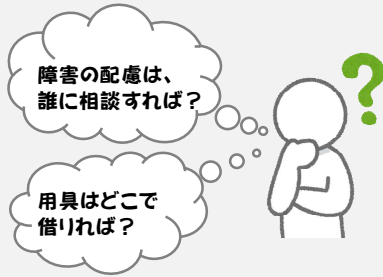
● 知的障害・発達障害

⇒簡単なルール設定、介助者が一緒に参加できるなど

● 精神障害

⇒簡単なルール設定、介助者が一緒に参加できるなど

ささえる人材の紹介



実際にインクルーシブなスポーツを実施する際には、障害への配慮や用具の準備など、専門的な知識が必要となる場合があります。

県内には、そうした場合に助言などができる公認パラスポーツ指導者がいます。

高知県の公認パラスポーツ指導者数：207人（初級138人、中級51人、上級18人）
※公益財団法人日本パラスポーツ協会HP公表（令和7年3月時点）

公認パラスポーツ指導者のような「ささえる人材」とつながることで、インクルーシブなスポーツ活動の実施をより具体的に検討できます。

公認パラスポーツ指導者

公認パラスポーツ指導者とは、公益財団法人日本パラスポーツ協会が資格認定している指導者で、障害特性に応じたスポーツ活動を支援するための専門的な知識を有し、パラスポーツを通してさまざまな役割を担っています。資格は6種類ありますが、本誌では特に地域のスポーツ活動に関わる3つの資格について紹介します。

●初級パラスポーツ指導員

スポーツにおける、健康や安全管理に配慮した活動を行い、スポーツをすることの喜びや楽しさを伝える役割を担います。地域の大会や教室の運営のサポートなどを通じて、障害のある方のスポーツ参加のきっかけ作りを支援します。初級パラスポーツ指導員の受講は、満18歳以上の方であれば、どんな方でも対象となります。また、県では、初級パラスポーツ指導員養成講習会を年1回開催しています。

●中級パラスポーツ指導員

専門的な知識と技術を持ち、地域のパラスポーツ活動におけるリーダーとして、大会やスポーツイベント等において中心となって活動し、パラスポーツの普及・振興を支えます。中級パラスポーツ指導員の受講は、初級パラスポーツ指導員や学校教員（中・高保健体育）など一定の有資格者が対象となります。

●上級パラスポーツ指導員

高度な専門知識と豊富な指導経験を持ち、関係団体と連携を図り大会やイベント等の企画運営をマネジメントするなど、地域のパラスポーツの普及・発展におけるキーパーソンとしての役割を担います。また、パラスポーツの意義や価値を広く社会に伝える活動も行っています。上級パラスポーツ指導員の受講は、中級パラスポーツ指導員が対象となります。

公認パラスポーツ指導者とつながりたい、詳しく知りたい

本県の公認パラスポーツ指導者について、詳しく知りたい方は、高知県立障害者スポーツセンターにご相談ください。

【相談先】

高知県パラスポーツ指導者協議会

住所：高知県高知市春野町内ノ谷1-1（高知県立障害者スポーツセンター内）

電話：088-841-0021

ささえる人材の紹介

高知県立障害者スポーツセンター

高知県立障害者スポーツセンターは、障害のある方が優先的に利用することができるスポーツ施設です。センターには、障害者スポーツの専門知識を持った職員を配置し、障害のある方向けのスポーツ教室の開催や障害者スポーツ用具の貸し出し等を行っています。



名称：高知県立障害者スポーツセンター
 場所：高知市春野町内ノ谷 1 - 1
 TEL：088-841-0021
 HP：https://www.kochi-scfcd.com

利用時間	火曜日～土曜日	日曜日、祝日
	9:00～21:00	9:00～17:00
※グラウンドは17:00までの利用 ※屋外プールは10:00～16:30（夏季限定） 7月半ば～8月末まで		
休館日	毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日） 祝日の翌日（日曜日、祝日は除く） 年末年始（12/29～1/4） ※その他、臨時に休館にすることがあります。	

【管理棟】

- ・男女トイレ、障害者用トイレ、男女更衣室、家族更衣室あり
- ・1階、2階にロビーあり
- 卓球室
 - ・卓球台2台
- サウンドテーパーテニス室
 - ・STT台1台 ※STTとは視覚障害者が行う卓球
- 研修室（収容人数40名程度）
 - ・備品：机、イス、ホワイトボード、TV、スクリーン、プロジェクター
 - ※研修室の備品のみ一般利用者への貸し出し可
- プレイルーム
 - ・トレッドミル、エアロバイク、ベンチプレス、油圧マシン、ダンベル他
 - ・重いずで使用できるトレーニング器具も完備

【体育館】

- ・バスケットコート1面、バレーボールコート2面、バドミントンコート4面
- ・フロア内にクライミングボードあり（使用するには安全講習を受ける必要があります）
 - ※クライミングボード一階の方は使用不可
- ・男女更衣室、家族更衣室、男女トイレ、障害者用トイレ（オストメイト対応）
- ・休憩スペース（談話室）（飲食、TV視聴可）

【テニスコート（人工芝）】

- ・1面、壁打ち用コート
- ・ナイター設備あり

【グラウンド】

- ・ソフトボール1面、110m直走路
- ・ナイター設備なし

【アーチェリー場】

- ・30m（射場～的までの距離）
- ・ナイター設備あり



[主なスポーツ用具] どれでも貸し出し可能です。詳しくはセンターへお問い合わせください。

フレームランナー



フレームランニングは、主に脳性麻痺の方が対象のスポーツですが、動きに制限のある子どもから大人まで、自由な動きやスピード感を味わえます。

バスケットピンポン



卓球とバスケットボールが一緒になった？ユニークなニュースポーツです。卓球台の4分の1サイズの小さな台を使うので、広い場所がなくても、手軽に楽しめます。



ドッチビー

フライングディスクの進化版。布製なので当たっても痛くないから安心して遊べます。自分たちでローカルルールを作って、仲間とワイワイ♪臨機応変に遊ぶことができます。



フライングディスク



プラスチック製の円盤（ディスク）を投げて競う、シンプルなおもしろいスポーツ。どれだけ遠くに飛ばせるかを競う種目と、正確に金属の輪を通せるかを競う種目があります。

ドローンサッカー

ピカピカ光るドローンボールを、コントローラーで操作しながら空中のリング状のゴールをくぐらせて相手チームと得点を競う競技です。自由自在にドローンを操ることができると楽しさも倍増！



競技用車いす



軽いかでスイスイ進みます。車いすバスケットボールや、鬼ごっこなど、楽しみながら体力づくりしてみませんか。



ポッチャ



すっかりおなじみになったポッチャは、若者男女、だれでもすぐに楽しめます。沢山貸出しができるようになったので、ドンドン利用していっぱい楽しんでください！！

ハンドサイクル

手でハンドルを回して、漕ぎ進みます。下肢に障害があっても楽しむことができます。風を切ってグングン進んでみよう！



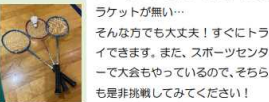
ビームライフル

実弾の代わりに光線を発射して射撃を行います。的に向かって発射すると「バシュー！」という音とともに点数が表示されます。満点の10点を狙ってみよう！



バドミントン

バドミントンをやってみたくて、ラケットが無い！... そんな方でも大丈夫！すぐにトライできます。また、スポーツセンターで大会もやっているため、そちらも是非挑戦してみてください！



レール平均台



ケンステップ



卓球台とピンポン球を使ってバレーボールのように6対6で競うチームスポーツです。木の板のラケットでピンポン球を打ってパスを回しながら、ネット下を通過させて、相手コートに返球します。障害のある人もない人も、高齢者や子どもまで一緒になってプレーが楽しめます☆

卓球バレー



他にも、みんなで遊べる用具がたくさんありますよ。雨の日でも、お部屋の中でいろいろ楽しめます♪

スロービー



積み木



輪投げ



ミニハードル



トンネル



取組事例

県が実施したインクルーシブなスポーツ活動の取組事例を紹介します。開催にかかる「環境の整備」、種目毎の「用具の活用」「ルールの設定」をまとめています。

インクルーシブスポーツフェスタ 高知家みんなの運動会!!

インクルーシブスポーツとは、障害の有無や年齢、性別などに問わず、誰もが参加できるスポーツのことです。

世界で活躍したアスリートの皆さんと一緒にいろんなスポーツを楽しもう!

オリンピックやパラリンピック、世界大会で活躍したアスリート5名が参加します!

参加・観戦 無料!!
借り物の競争、綱引き、玉入れetc...
当日参加で楽しめる種目をご用意しております。
動きやすい格好で集まれ!!

2025
11.30
(日)
13:00~16:00

大旺新洋おまち多目的広場
高知市追手筋2丁目9番6(オーニピア西側)
雨天時は、高知家みんなセンター
(高知市布師田3992-2)

お問い合わせ
高知県観光振興スポーツ部スポーツ課
088-821-4929 | chiki-sports@ken.pref.kochi.lg.jp

インクルーシブスポーツフェスタ ～高知家みんなの運動会!!～

日時 : 令和7年11月30日(日) 13:00~16:00

場所 : 大旺新洋おまち多目的広場
(高知市追手筋2丁目9番6)

主催 : 高知県

参加者 : 100人

種目 : ①みんなで探そう! 借り物競走
②力を合わせて! シッティング綱引き
③みんなで投げよう! ボッチャでBINGO!
④みんなでバトンを繋げ! チーム対抗リレー

ゲスト : 池 透暢 (車いすラグビー)
鬼谷 慶子 (パラ陸上・円盤投げ)
清岡 幸大郎 (レスリング)
小松 沙季 (パラ陸上・やり投げ)
堀川 恵 (柔道)

協力 : 高知県パラスポーツ指導者協議会
パラスポーツ指導者7名
救護スタッフ1名
高知大学、高知県立大学の学生4名

■環境の整備

- ・会場のバリアフリー対応
- ・周辺バリアフリースイレの確認
- ・救護体制

■用具の活用

- ・県立障害者スポーツセンターにある道具の活用
- ・障害特性に配慮した用具の準備

■ルールの設定

- ・パラスポーツ指導者と協議したわかりやすいルール設定
- ・競技開始前のスタッフによるデモンストレーションの実施



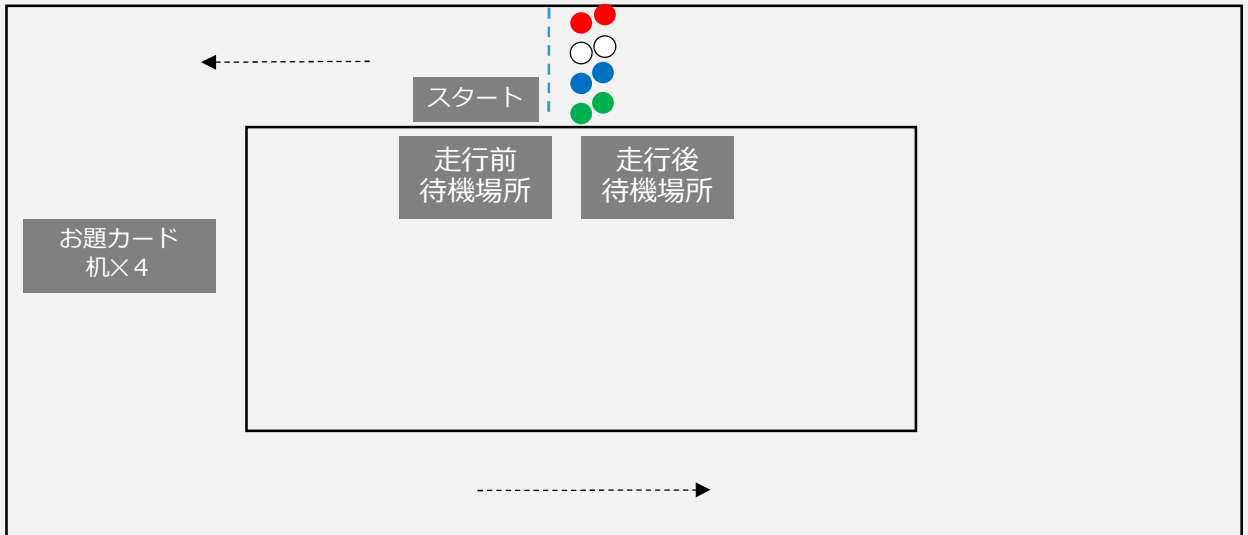
みんなで探そう！借り物競走

ルール設定

参加人数：3人1組 ×5組
 (チーム2人+チームサポーター1人)
 所要時間：30分
 (説明5分、競技20分、順位発表5分)
 勝利条件：アンカーが早くゴールした順
 ルール：お題カードを取り、観客スペースから探す
 お題をゲットしたらゴールへ進み、
 次の組へバトンタッチ

用具の準備

車いす
 お題カード(漢字を多く使わず、わかりやすいもの)
 旗(開始、終了の合図)
 バトン(ぬいぐるみ)
 アンカーたすき
 ルールブック



観客スペース



障害特性への配慮・ポイント

お題は車いすでも取りやすい高さの机に置き、内容は誰でもわかりやすいものにする。
 運営スタッフがマイクを使ってお題を探すサポートを行う。
 バトンは車いすの方でも持ちやすい、膝上に置ける「ぬいぐるみ」を使用する。

■ 肢体不自由

車いす移動のサポート。段差、障害物等の確認。移動速度の配慮。

■ 視覚障害

移動サポート。音声による伝達(方角、距離の具体的な伝達、お題カードを読み上げる)。

■ 聴覚障害

ルールブックの作成。スタート旗振り。スマホ画面、筆談、身振り手振り等視覚情報の活用。

■ 内部障害

移動速度の配慮。

■ 知的障害・発達障害

ピストル等の大きい音は使用しない。

■ 精神障害

ピストル等の大きい音は使用しない。

力を合わせて！シッティング綱引き

ルール設定

参加人数：チーム10人
 チームサポーターは応援

所要時間：30分
 (説明5分、競技各5分×4戦、順位発表5分)

勝利条件：1戦30秒 トーナメント戦

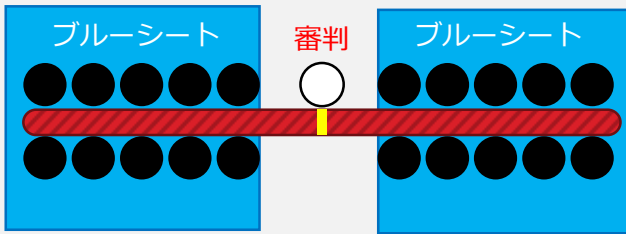
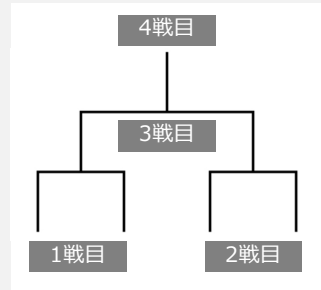
ルール：座ったまま、「腕の力のみ」で引きあう
 車いすの方はそのまま最後まで最後列で引く
 手で引けない方等は介助サポート可

用具の準備

車いす
 綱
 旗（開始、終了の合図）
 ブルーシート（座るエリア用）
 ルールブック
 手袋・軍手
 座いす（座位保持できない場合）

Aチーム

Bチーム

次チーム
待機場所次チーム
待機場所

障害特性への配慮・ポイント

基本ルールは通常の綱引きと同様だが、座ったまま「腕の力のみ」で引きあう。
 車いすの方は乗ったまま参加できる。安全のため距離を空け最後列に配置する。
 座位保持が困難な方は、座椅子や背面サポートを行う。
 握力の弱い方、腕で引くことが困難な方は、介助サポートの方と一緒に綱を引く。

- 肢体不自由
 - 座立可能か確認。背面サポートで実施可能であれば座椅子設置や背面サポート。
- 視覚障害
 - 音声による伝達。
- 聴覚障害
 - ルール説明書の作成。開始、終了合図の旗振り等。
- 内部障害
 - 血圧、心拍への配慮。介助者と一緒に参加する。
- 知的障害・発達障害
 - ピストル等の大きい音は使用しない。
- 精神障害
 - ピストル等の大きい音は使用しない。

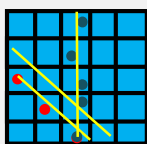
みんなで投げよう！ボッチャでBINGO!

ルール設定

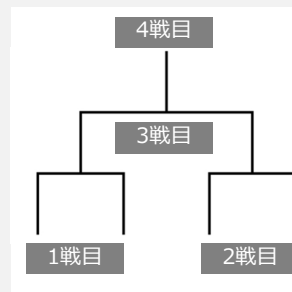
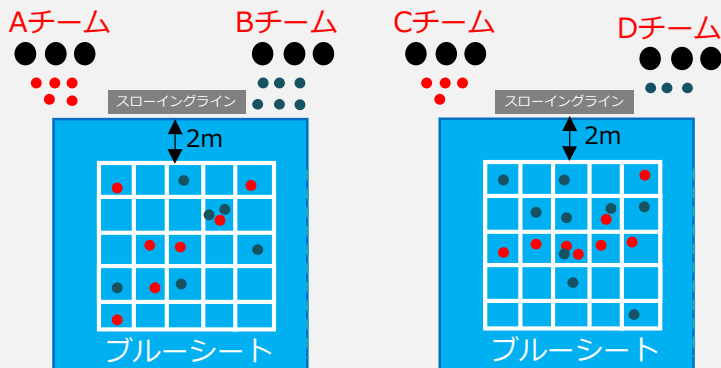
参加人数：チーム全員（1人ずつ投球）
 チームサポーターは応援
 所要時間：30分
 （説明5分、競技各10分×2回、順位発表5分）
 勝利条件：トーナメント戦
 ルール：赤、青12個のボールを交互に投げる
 両チーム12球投げ終わった時点のボール
 位置で点数を計算する
 ボッチャ同様、ボール同士の押し出し可
 ランプ（スロープ）使用可

用具の準備

車いす
 ボッチャボール（赤・青）
 ブルーシート（コート作成のもの）
 ランプ（スロープ）（投げる事が困難な方用）
 ルールブック



枠内に入れば1点
 3個で1列 = 3点
 4個で1列 = 5点
 5個で1列（ビンゴ）
 = 10点



障害特性への配慮・ポイント

視覚的に判別しやすい玉（赤・青）であるボッチャを使用する。
 狙う場所がわかりやすいよう、コートの子目（マス目）に番号を付ける。
 次にどこを狙うのか、チームみんなで相談し合える時間を作る。

- 肢体不自由
 - ランプ（スロープ）使用。スローイングラインの調整（近付ける）。
- 視覚障害
 - 音声による伝達。BINGOカード使用（投球前のボール配置確認）。
- 聴覚障害
 - ルールブックの作成。
- 内部障害
 - ランプ（スロープ）使用。スローイングラインの調整（近付ける）。
- 知的障害・発達障害
 - ピストル等の大きい音は使用しない。
- 精神障害
 - ピストル等の大きい音は使用しない。

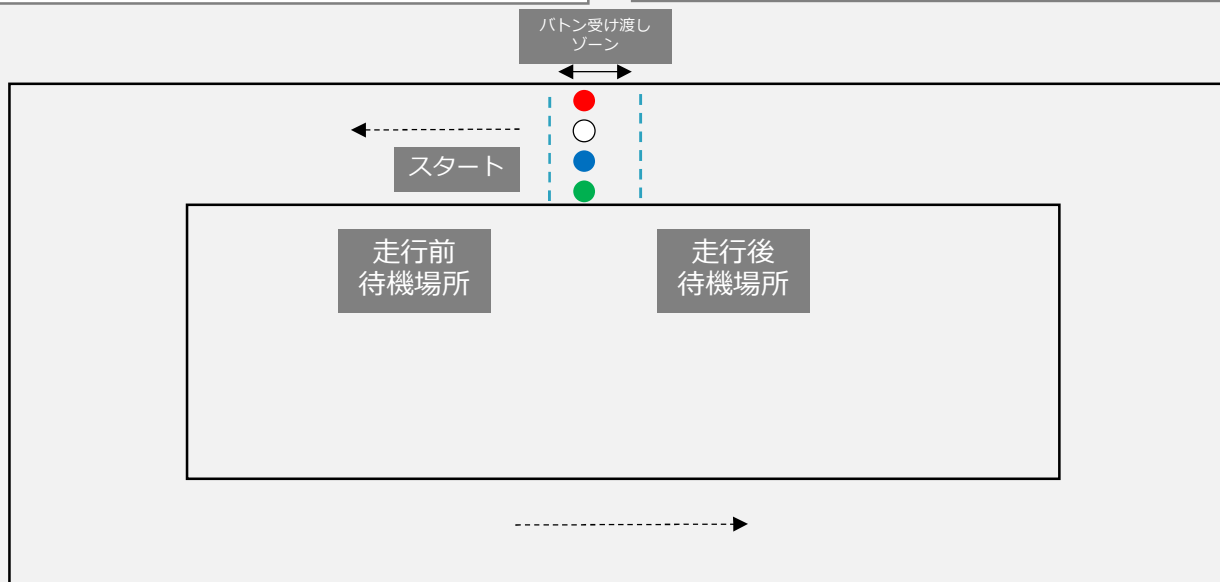
みんなでバトンを繋げ！チーム対抗リレー

ルール設定

参加人数：チーム全員
 (チームサポーターと一緒に走る)
 所要時間：30分
 (説明5分、競技20分、順位発表5分)
 勝利条件：アンカーが早くゴールした順
 ルール：チーム内で走順を決める
 車いすや視覚障害の方などの伴走可

用具の準備

車いす
 バトン (ぬいぐるみ)
 アンカーたすき
 ルールブック



障害特性への配慮・ポイント

障害や年齢などにより介助が必要な場合、伴走可とする。
 激しい運動ができない、電動車いすなど速度に制限がある場合、
 その走者の番は全チーム「走らない(歩く)」こととする。
 バトンは車いすの方でも持ちやすい、膝上に置ける「ぬいぐるみ」を使用する。

- 肢体不自由
 車いす移動のサポート。段差、障害物等の確認。移動速度の配慮。
- 視覚障害
 移動サポート。音声による伝達(方角、距離の具体的な伝達)。
- 聴覚障害
 ルールブックの作成。スタート旗振り。
- 内部障害
 移動速度の配慮。
- 知的障害・発達障害
 ピストル等の大きい音は使用しない。
- 精神障害
 ピストル等の大きい音は使用しない。

参考文献

- 公益財団法人日本パラスポーツ協会「パラスポーツ指導者資格パンフレット」
https://www.parasports.or.jp/leader/images/shidousyashikaku_pamph.pdf
- スポーツ庁「障害のある方へのスポーツ指導・関わり方入門ハンドブック」
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop06/list/detail/1379526_00004.htm

インクルーシブなスポーツ活動の検討・進め方ガイド

発行

高知県観光振興スポーツ部スポーツ課

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番52号

電話 088-821-4929

