

## 令和7年度第1回障スポ Connect 記録

日 時 令和7年9月8日（月） 午後2時から3時15分  
場 所 府中市役所おもや4階会議室 A401  
出席者 別添資料1（出席者名簿）のとおり

### 1 出席者自己紹介

資料1に沿って自己紹介

### 2 体操（ダンス）動画の作成について

資料2に沿って説明

#### (1) 経緯の確認

昨年度の会議において日常生活のなかに組み込めるダンスや体操動画があると良いという意見を踏まえ検討を行うもの。

#### (2) 基本構想

##### ・目的

体力作り、地域連携

##### ・視聴者

団体や学校、一般市民を想定。特別支援学校においても体育の授業で動画を視聴することはある。YouTube動画を参考にしている。

##### ・動画の長さ

10分以内のものを作成予定

##### ・撮影時期、公開時期

令和8年度予算において実施予定

#### (3) 動画視聴

参考となる動画を視聴した。

##### ・東京都障害者スポーツ協会

URL：

##### ・東京都障害者スポーツセンター

URL：

#### (4) アイデア出し

各委員より意見を伺う。

##### ◆ケアチーム大芽

・障害種別が様々。当施設の利用者はラジオ体操をするのも難しい。100キロ

超えが4人いて、掃除の際にしゃがむという動作も難しいものもある。軽度知的・精神の方などを対象に施設内で体操教室をしている。

- ・10分の動画は長いのかもしれないという印象。5分くらいが良いだろう。  
立位の動き・座位の動きと両方あると、どんな方でも参加できて良いだろう。
- ・キャラクターが出ていると喜ぶ。(例：チームのマスコットキャラクター、ふちゅこま、ちゅうちゃん)
- ・実用性や実施効果が得られるものより楽しめることが第一優先にしたい。
- ・動きと一緒に声を出すという動作も加わるとよいかもしれない。
- ・定着させるためには、各種イベントで流していけると良いだろう。
- ・選手だけではなく、当事者が一緒にやっている様子があると良いだろう。

#### ◆カンタービレ

- ・福祉まつりなどで公開をし、かつ出演者にきてもらえたりすると動画視聴に広がるのでは。
- ・肩甲骨を1分間回すという動作だけでも利用者さんにはしっかり負荷になるだろう。音楽入りのものがある方が、利用者が参加しやすいだろう。
- ・楽しみやすさが先行するほうが、利用者にとっては入りやすい。特に音楽もいまどきの音楽を使っていると惹かれる傾向にある。
- ・盆踊りが今年とても流行った。単純な動きを繰り返し行える、かつ大人数をそろえてやれるといいかなと思う。
- ・一同に集めるよりは、いろんな場所や人で撮影したものを繋げるほうが現実ではないか。
- ・先ほど出た意見のかけ声は入れるとおもしろいだろう。

#### ◆心身障害者福祉センター

- ・始まりと終わりがみえない動画だと障害特性上わかりにくいだろう。
- ・先に動きがあり、そのあと言語が出てくると、言語認識が難しい方にも入りやすいように思う。
- ・空間認知が難しい方もいるので、3次元の動きにも注意が必要。
- ・テンポは一定にしたほうが使いやすいだろう。
- ・片麻痺がある方はどうやるのだろうという印象を受けた。

#### ◆東京都障害者スポーツ協会

- ・コロナ禍をきっかけに、競技の参考になるような動画配信を始めた。その後限られたスペースや設備のなかでいかに体を動かすか、という視点で動画を作成した。
- ・手づくり品を紹介するなどのコンテンツも行った。

- ・先ほど視聴した動画はすべてフリーソフト等を駆使してやっているが、技術が問われる部分。クオリティと職員負担軽減を求めるなら委託だろう。

#### ◆FC東京

- ・体操教室を行っている実績がある。簡単な動きでアップテンポなもの、音楽も乗れるものが好まれる。

#### ◆府中けやきの森学園

- ・座位の動きがあると、重い方でも対象になる。見通しが立てられることも大切なので、次の動きが2画面で見れる工夫は良いなと参考になった。
- ・同じことを繰り返すことで、それができるとの達成感が自己肯定感の向上に繋がるのではないかなと思った。そう考えると5分間以内の動画を数パターンあると良いと思う。

### 3 本年度のスポーツ教室の実施時期について

#### (1) FC東京と連携したサッカー教室

昨年度同様の子どもを対象としたものと、作業所向け、インクルーシブのものを計画している。

#### (2) 東芝ブレイブルーパス東京と連携したラグビー教室・観戦企画

子ども向け・作業所向けのラグビー教室を予定しているものと合わせて、観戦企画も実施予定。

#### (3) アルバルク東京都連携した体操教室

2月25～27日あたりに実施できたらと想定している（アルバルク東京）

（意見など）

- ・ある程度の人数を参加させたいので事前のお知らせを希望する。
- ・紙ベースでの案内がほしい。（メールだと漏れてしまう）
- ・体操教室については今月の作業所等連絡協議会定例会にて体操教室の候補日を共有し、意向をまとめる。
- ・観戦企画については参加者の制限等があるのか確認を行った。（年齢や同伴の制限）

### 4 その他

#### (1) 都障協

オンライン教室（リアルタイムでの）を実施予定。音楽を入れ込み日常動作のを取り入れた内容を実施する。参加を検討いただきたい。

(2) 作業所連絡会主催のボッチャ大会

現在、11月に作業所等連絡協議会主催のボッチャ大会を計画している。その他、府中市主催のボッチャ大会は抽せん制、レクリエーションボッチャも実施して競技性を重視するものとレクリエーション性を重視するものとで、すみ分けをしている。