



スペシャルオリンピックス日本

スポーツプログラム実施ガイドライン

2010年 作成

2026年8月 改訂

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本

スペシャルオリンピックスへようこそ

スポーツプログラムの指導者へ

スペシャルオリンピックスを地域で始めることに興味を持っていただき、嬉しく思います。

このガイドラインには、スペシャルオリンピックスの基本的な組織づくりと活動に関する情報を掲載しておりますので、地域でスペシャルオリンピックスを行いたいと思っていらっしゃる方々に活用していただければ幸いです。

ご存じのとおり、スペシャルオリンピックスは、年間を通して、知的障害のある6歳以上の人たちに様々な日常スポーツトレーニングと、その発表の機会としての競技会を開催しています。スペシャルオリンピックスに参加することで、アスリートたちは、自らの身体機能を発達させるとともに、勇気を示し、喜びを体験することができ、さらに家族や他のアスリート、地域社会の人たちと能力、技能、友情を分かち合うことができるのです。

このガイドラインでは、スペシャルオリンピックスのスポーツプログラム活動始める皆様の最初のステップとして、運営に関する基本的な情報を提供致します。皆様のご尽力で、きっと、地域の知的障害のある人たちが楽しいトレーニングや競技会に参加できることになるでしょう。

どうぞお力添えをいただきますようお願い申し上げます。

スペシャルオリンピックス創設者

ユニス ケネディ シュライバー

Eunice Kennedy Shriver

スポーツプログラムの種類

1. SOの公式競技と準公式競技

<夏季公式競技>

水泳競技（競泳）（オープンウォータースイミング）、陸上競技、体操競技、バスケットボール、バドミントン、ボッチャ、ボウリング、自転車、馬術、フットボール（サッカー）、ゴルフ、ハンドボール、柔道、新体操、パワーリフティング、ローラースケート、セーリング、ソフトボール、卓球、テニス、バレーボール（屋内）（ビーチバレーボール）

<冬季公式競技>

アルペンスキー、クロスカントリースキー、フィギュアスケート、フロアボール、フロアホッケー、スノーボード、スノーシューイング、ショートトラックスピードスケート

<準公式競技>

夏季準公式競技 クリケット、カヤック

SOスポーツルール 総則 2016年6月改訂版より

※ フライングディスクはSO国際本部の公式競技ではありません。日本のナショナルゲームで実施競技の一つとなっていますが、世界大会では実施されません。

※最新情報は、スポーツルール総則を参照してください。

2. 実施競技種目は、国によって異なります。日本で行われている競技は次の通りです。（2025年末現在）

夏季競技：競泳、陸上競技、バドミントン、バスケットボール、ボッチャ、ボウリング、自転車、馬術、サッカー、ゴルフ、体操競技、柔道、ソフトボール、卓球、テニス、バレーボール、競技チア、（フライングディスク）

冬季競技：アルペンスキー、クロスカントリースキー、フィギュアスケート、フロアボール、フロアホッケー、スノーシューイング、スノーボード、ショートトラックスピードスケート

その他：MATP、ヤングアスリート

3. トレーニングのマニュアルとして、競技ごとにコーチングガイド等があります。日本語訳されたものは、SONリソースページからダウンロードして下さい。また、英語版はSO国際本部のホームページ、又はスポーツルールやコーチングガイドをタブレットやスマホで見ることが出来るアプリ「Special Olympics Sports App」をご参照ください。文章だけではなく、動画も見ることが出来ます。

4. SOのスポーツプログラムは、次の要件を必要とします。

- アスリート4名に対し、コーチ1名が必要とされています。
- 8週間以上連続で（週1回以上）のトレーニングプログラム + プログラム中／後に競技会（発表会・記録会）

5. 特に団体競技では、人数の関係でアスリートだけでは練習や試合ができないことが考えられます。そのような場合には、ユニファイドのチームを編成することも一つの方法です。

スポーツプログラムを始めましょう

1. 参加者募集

a. アスリート

- 1) 地域の知的障害者の施設を支援する機関や、特別支援学校などを通じて参加アスリートを募集します。
- 2) アスリートは、原則として小学生以上が対象です。日常スポーツプログラムには6歳以上から参加できますが、競技会は8歳以上からの参加となります。
※ ヤングアスリート™には2歳半から8歳までのアスリートが参加できます
- 3) 次のようなリソースが考えられます。
 - ・ 各種学校（特別支援学校、特別支援学級など）
 - ・ 作業所、授産施設など
 - ・ 知的障害者関係の団体や協会（手をつなぐ育成会、福祉協会など）
 - ・ 知的障害者を支援する市民団体、サークル

b. コーチ

- 1) コーチは、地域密着型で探しましょう。例えば、次のようなリソースが考えられます。
 - ・ 地域住民
 - ・ スポーツクラブ、スポーツ団体、競技連盟・協会など
 - ・ 各種学校（高校、専門学校、大学のスポーツサークル）
 - ・ 教員、各施設、事業者、その他支援団体職員
 - ・ アスリートの両親や家族
- 2) ヘッド（主任）コーチとマネージャーを決めます。

c. ボランティア

- 1) ボランティアは、次の組織や方法を利用すると集めやすいでしょう。
 - ・ 県、市のボランティアセンター、社会福祉協議会を通じて広報
 - ・ 地域の市民団体
 - ・ 企業
 - ・ 学校（高校、専門学校、大学のスポーツサークル）
 - ・ アスリートの両親や家族
 - ・ ボランティア説明会の実施
- 2) ボランティアの役割には、次の2つがあります。
 - ・ スポーツプログラムの指導のサポート
 - ・ プログラムの計画や会場手配、参加者募集や登録などの準備、事務手続きのサポート

2. 会場手配

- a. トレーニングプログラムの実施には、8週間以上 { 8週間のトレーニングプログラム + 競技会（発表会・記録会） } の会場手配が必要です。アスリートやコーチが集合しやすい会場を選びましょう。
- b. 障害者の使用料等の減免が適用される公共のスポーツ施設や身近な学校の施設などが便利です。

3. トレーニング計画

- a. 地域で実施する競技種目が決まったら、アスリートの競技レベルにあわせた簡単な練習メニューを作ることが大切です。その計画には、競技会を盛り込んだ、8週間以上のトレーニングプログラムを必ず組み込んで下さい。

- b. 競技会の実施方法は、『スペシャルオリンピックス競技会開催ガイドライン』にあります。SON事務局業務推進部までお問合せ下さい。

4. コーチの養成と募集

- a. コーチの養成には、「コーチクリニック」を実施しましょう。会場と日程が決まれば、セールスフォースでコーチクリニック実施の申請をして下さい。
- b. SONが依頼をしたコーチクリニックコーディネーターが、当該スポーツ競技のトレーニング方法やSOの理念・歴史などの概要を説明する講師（トレーナー）を手配します。
- c. コーチクリニックの実施は、コーチ募集の機会としてもたいへん効果的です。地域の新聞や学校などに コーチクリニックの参加とスポーツプログラムコーチの募集を呼びかけましょう。
- d. **コーチの養成については「コーチ研修制度改定ポイント」を参照してください。**
- e. 【新しい地域でプログラムを始める場合】 その地域でのコーチ養成が進むまで、既存のコーチが指導することが望ましいです。
- f. 【新しい地域でプログラムを始める場合】 プログラムを始める前に、コーチクリニックを実施して下さい。新たなコーチがコーチ資格を取得するまでに10時間（約5回）のプログラム経験が必要となります。新しい地域でプログラムを始める場合に限り、コーチがコーチ資格を取得するまでに実施されたプログラムも、正式なトレーニングとしてみなします。

5. アスリート登録に向けて事務手続きの準備

- a. アスリートの登録用紙を準備します
- b. アスリート個人の連絡先やプロフィールなどを記入できる用紙を準備します
- c. 傷害保険加入（アスリート＆ボランティア）の仲介の準備
- d. 同意書を準備します（アスリート＆ボランティア）
自分の意思で参加していることや、広報活動に協力するために写真や映像などを使用することなどに同意を求めるような内容も含まれます。
- e. メディカルチェック（健康診断）
アスリートは、トレーニングや競技に参加する前に、メディカルチェックを受けなければなりません。健康診断用紙（メディカルチェックフォーム）はSON事務局にあります。これは、スポーツをする上で必要となる配慮について知ることが目的です。
また、メディカルチェックはアスリート本人にとって、費用の負担や精神的負担が生じることがあります。地域で、安価でメディカルチェックに協力できる医院や、知的障害に理解のある医院などに協力してもらうことで、これらの負担が軽減されるでしょう。
- f. **ユニファイドパートナー**の登録について
ユニファイドスポーツのパートナーもアスリートと同様に登録が必要です。また、傷害保険へも加入して下さい。ただしメディカルチェックフォームの提出は不要です。

6. プログラム説明会

- a. プログラム開始の準備ができたなら、参加するアスリートやコーチ、ファミリーを対象に説明会を行います。内容としては次のことが含まれていることが望ましいでしょう。
 - ① 代表者挨拶
 - ② 実施要項（日時・会場・服装・持ち物・連絡方法）の説明
 - ③ アスリート・ファミリーの紹介
 - ④ コーチ、ボランティアの紹介

- ⑤ 運営（事務局）スタッフの紹介
- ⑥ その他の諸注意～登録の手続きや保険の加入、同意書の回収
- b. 上記の説明の部分は勿論印刷物として用意されるにこしたことはありません。
- c. ファミリーやアスリートにもSO活動について理解してもらう必要があります。研修資料「ゼネラルオリエンテーション」の内容を、説明会に含めるのも良いでしょう。
- d. 全体としては、アスリートや保護者の不安を取り除き、安心して参加出来そうだ、という信頼感を生み出すことがねらいと言えます。進行を担当するスタッフは元より、向かい入れる人々が笑顔で明るく振舞うことが先ずは大切です。

トレーニングプログラムの実施

1. アスリートのトレーニング

一回のトレーニングは、通常、約 2 時間で、以下のようなメニューを参考にいきましょう。

・ ウォーミングアップとストレッチ	1 5 分
・ 前回学んだ技術の復習	2 0 分
・ 新しい技術の練習	3 0 分
・ 試合形式の練習	4 5 分
・ クールダウン	1 0 分

2. トレーニングプログラムの実施計画については、『SOスポーツルール』や『SOコーチングガイド』などを参考にしてください。

3. アスリートとユニファイドパートナーの行動規範、コーチ行動規範は『SOスポーツルール総則』にありますので、参照して下さい。

4. ユニファイドスポーツ

ユニファイドスポーツでは、ほぼ同数の知的障害のある人（アスリート）とない人（パートナー）がチームを作り、共にトレーニングを積み、競技会や大会へ出場する取り組みです。誰にとっても楽しく、より真剣で「やってみたい！」という気持ちが湧き上がるようなスポーツ体験にするため、競技スキルが同じぐらいで、またほぼ同年齢の人たちでチームを構成します。

※ 競技によって要件が異なります。『SOスポーツルール総則』を参照して下さい。

同程度の年齢・競技能力のメンバーで構成されたチームでプレーする他に、競技能力の高い選手が他のチームメイトを指導しながらプレーする「ユニファイドスポーツ・プレーヤー・デベロップメント」や、イベントなどで行う「ユニファイドスポーツ・レクリエーション」という方法もあります。

ユニファイドスポーツ、ユニファイドスポーツ・プレーヤー・デベロップメントでは、他のスポーツプログラムと同様に、認定資格をもったコーチのもと、継続的にトレーニングを重ねる必要があります。

※ユニファイドスポーツについては「ユニファイドスポーツプログラム実施の留意点」を参照してください。

トレーニング終了後

1. 毎回のトレーニング終了後、コーチ・ボランティアは、その日のプログラムの反省やアスリートの様子を記録したり、話しあったりする機会を作りましょう。
2. 8回のトレーニング終了後（9週目）
競技会（発表会・記録会）を行いましょう。競技会の開催方法は、『スペシャルオリンピックス競技会開催ガイドライン』にあります。
※ SO国際本部では、8回のプログラム終了後に限らず、プログラム期間中も練習試合などの競技会（競い合う場）に参加することを推奨しています。（アスリート開発モデル（ADM）より）
3. 交流会（サンキューパーティ）を行いましょう。
プログラムに参加したアスリート、コーチ、ボランティア、ファミリーなどに呼びかけて、みんなで交流会を開き、みんなの努力を讃え合い、友好を暖め、楽しい時を持ち、次へと繋げていきましょう。

その他

1. ADM（アスリート・開発モデル・モデル）という考え方

スポーツとの関わり方は、一人一人のライフステージにあわせて変化します。アスリート・開発モデルは、SOアスリートとスポーツの関わりを4つのステージにまとめたものです。



このステージは、楽しみながらアスリートの基本的な運動技能を向上させたり、体力づくりをしたり、正しい食事の習慣を身に着けることに焦点をあてています。

- 家族、ボランティア、ユニファイドパートナーと一緒に楽しく運動する
- ジムやプール、屋外で運動する
- バランス、協調運動、スピード、敏捷性および柔軟性を強化するために構築された運動をする
- 本格的なスポーツスキルを習得するための準備の機会



このステージは、アスリートが特定のスポーツのトレーニングに焦点をあてた次のレベルへ移行するためのステージです。

- 基礎づくりの段階で学んだスキルを特定の競技スキルに移行する
- 力強さ、耐久性、バランスに焦点を当てた色々な種類のスポーツを提供する
- 楽しさに焦点を当てながら目標を設定し評価する
- トレーニングの重要性と影響を意識する
- 競技会への出場の準備を助長する環境



このステージでは、アスリートは1つまたは2つのスポーツに焦点を当て、戦術、技術、力強さ、耐久性の向上といった競うためのトレーニングを行います。

- トレーニングや競技会のための精神的な準備
- ルール、計画、目標設定と評価に焦点を当てる
- アスリート自身がトレーニングや競技会のための準備に責任を持てるように促す
- アスリートがSO以外で競技する機会



このステージは、勝敗を重視せず、アスリートがスポーツへの参加を通じて友情を育み、健康な状態を保つことを目的としています。

- それぞれの地域社会での様々な活動の中から選択する力を身に着ける
- 楽しく、励みになる環境の提供

4つのステージを順番に進むとは限りません。アスリートの中には体の基礎づくりをした次にレクリエーションへ移行するケースなどもあります。