

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
ウェビナー

# コロナ禍におけるスポーツプログラム

2020年10月31日

スポーツプログラム委員会



## パネリスト



**岩沼 聡一郎**  
SON SP委員長  
アルペンスキー  
SON東京



**ソートン フランク**  
SON SP副委員長  
自転車競技  
SON広島



**小瀬村 良史**  
SON SP副委員長  
ボウリング  
SON神奈川





今日は説明会ではありません。

自分の考えや経験を伝えるチャンスが、皆にあります。

あなたの考えや経験が、他のだれかを助けるかもしれません。

## お願い（グラウンドルール）

1. 気軽にどんどん伝えよう。
2. さまざまなアイデア、質問を歓迎しよう。
3. 別の視点があれば代替案を示そう。（批判しない）
4. 他の方の考えや経験から、自身の発想を広げよう。





1. 対面型プログラム再開のプロセス
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答





コロナ禍の中で  
スポーツプログラムを実施していくために

**現状を理解する**

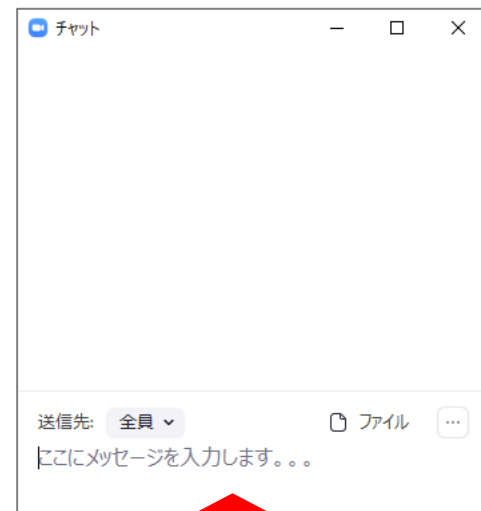
**実施時の注意点を理解する**

**実施のための新たな気づきを得る**



① 「チャット」 クリック

↑  
今日は使いません  
「手を挙げる」 「Q&A」



↑  
② 文章を入力  
③ Enterで送信





**自粛期間を経て、いま、あなたが考える  
SO活動で大切にしたことは  
何でしょうか？**

- ※ 7文字以内（名詞、動詞、形容詞どれも可）
- ※ 「アスリート」以外

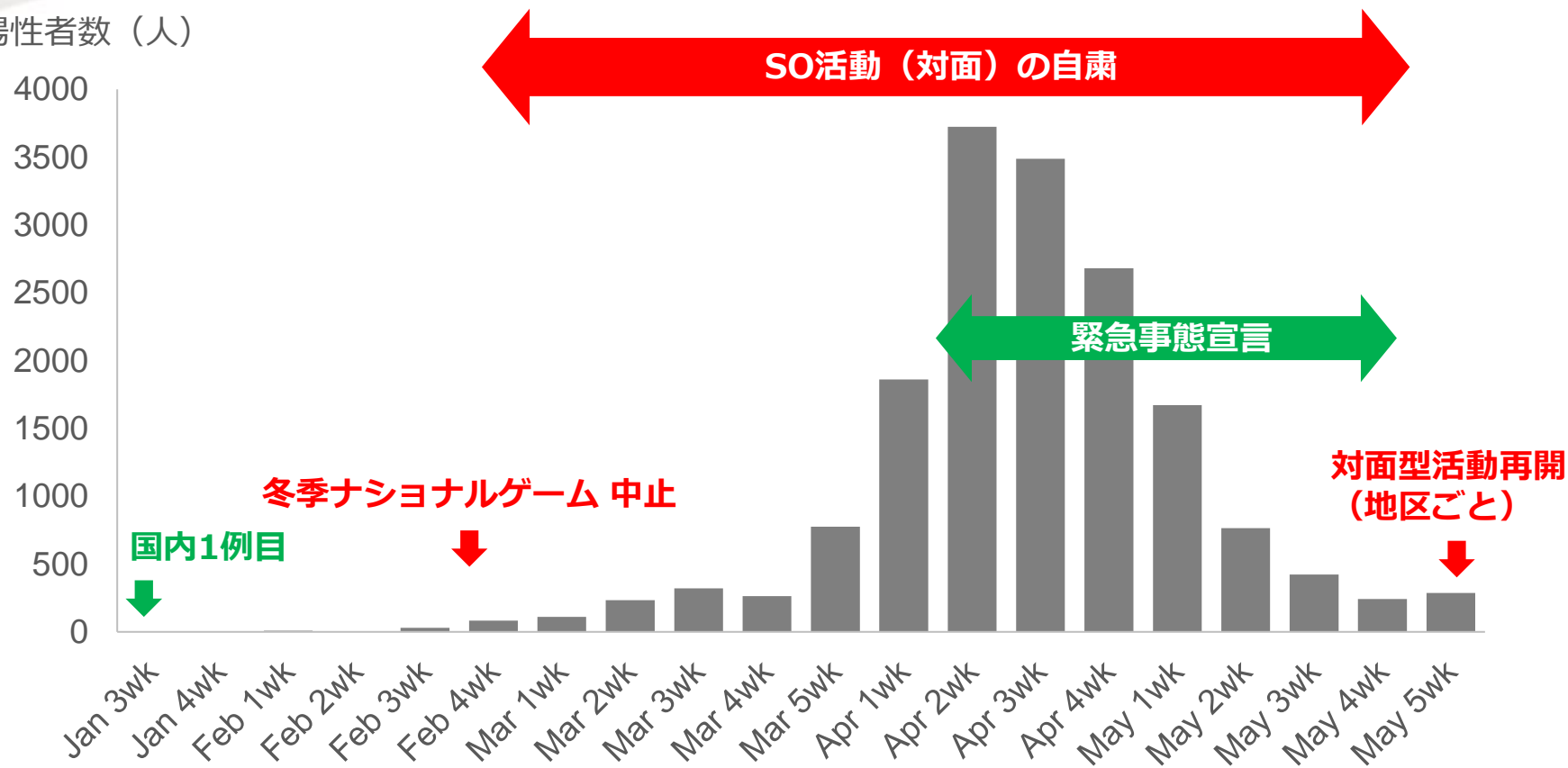


1. 対面型プログラム再開のプロセス
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答





新規陽性者数（人）



新型コロナウイルス（COVID-19）感染対策

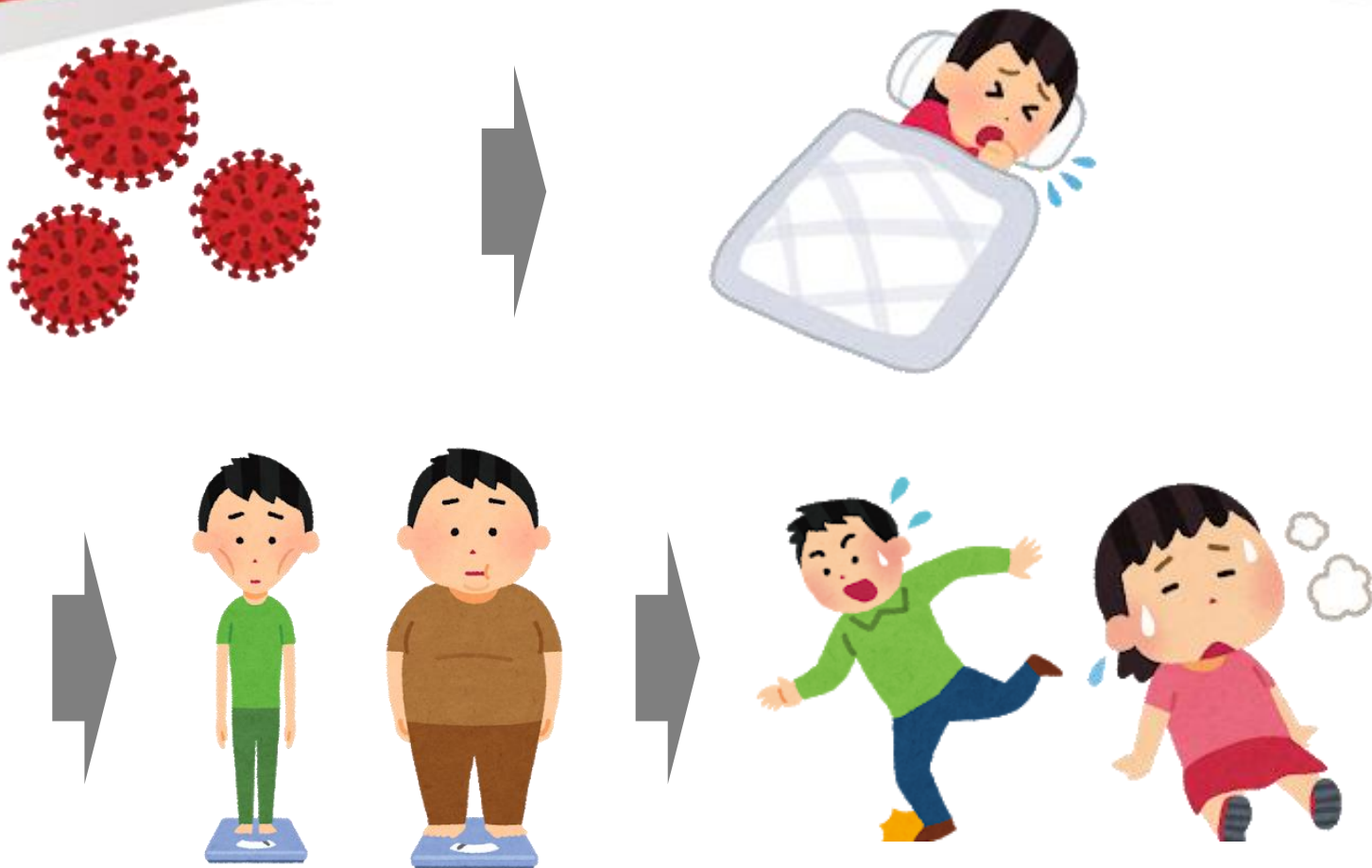
# スポーツプログラム再開における留意点

ver1.0 2020/5/23 発行

ver2.0 2020/6/27 改訂

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
スポーツプログラム委員会&スポーツウェルネスチーム

# 再開時に懸念されること



感染防止

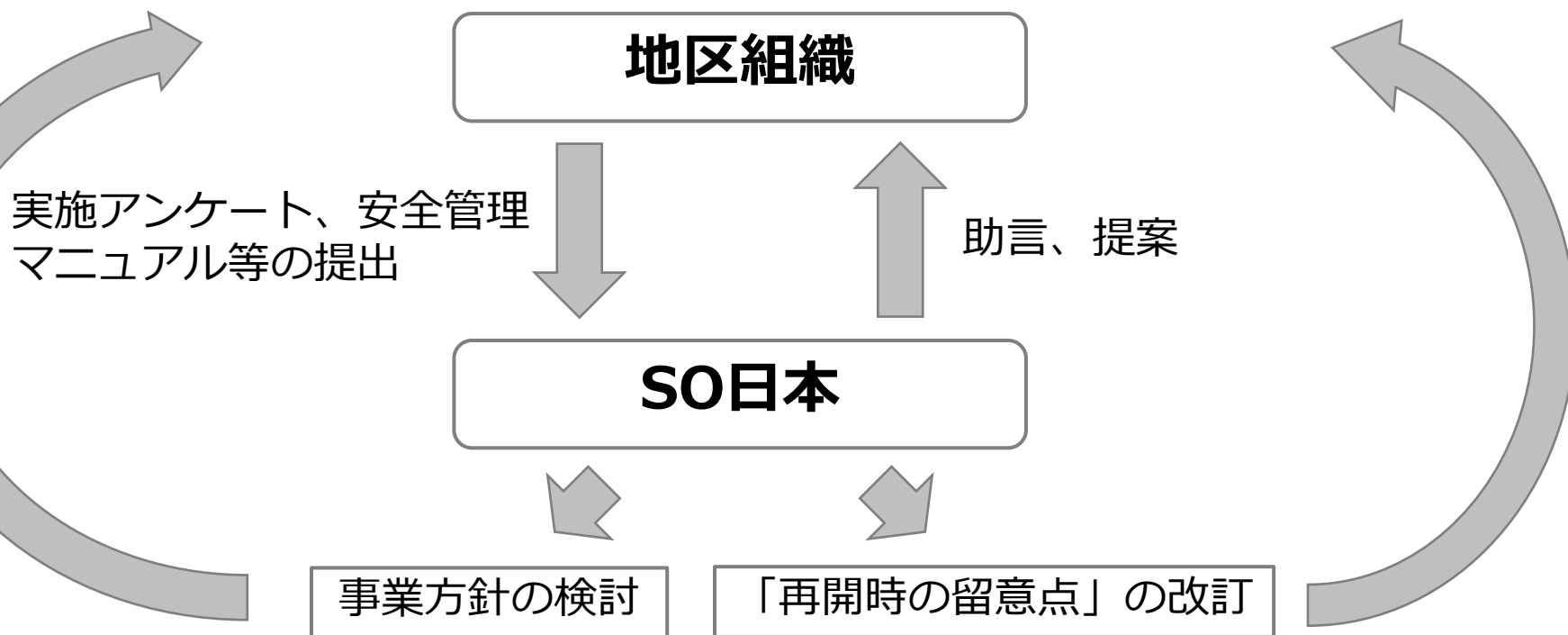


事故防止 (ケガ・熱中症)



# スポーツプログラム再開時の実施アンケート、 安全管理マニュアル作成および提出の意味

## 地区組織とSO日本のコミュニケーション



検討中

- ・ 研修、競技会開催の留意点
- ・ オンラインプログラムの留意点



## 実施アンケート、安全管理マニュアル等の作成過程

- ・自治体、競技団体、施設等のガイドラインを確認する
- ・専門家に相談する
- ・地区組織内で検討する



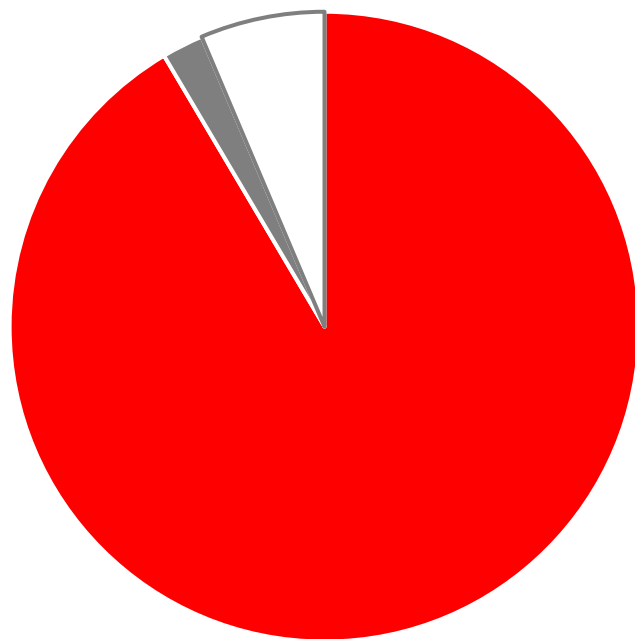
- ・感染防止への理解が深まる
- ・危機管理意識が高まる
- ・地区組織内でのコミュニケーションが増える



主催者としての  
**責任感**



1. 対面型プログラム再開のプロセス
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答



- 対面型活動  
(オンライン型活動と併用含む)  
43地区
- オンライン型活動のみ  
1地区
- 自粛継続中  
3地区

(2020年10月31日現在)



## 自粛を継続する アスリートの存在



73% (19 / 26 地区)

(2020年8月31日現在)

## 自粛を継続する コーチ・ボランティアの存在



42% (11 / 26 地区)

(2020年8月31日現在)



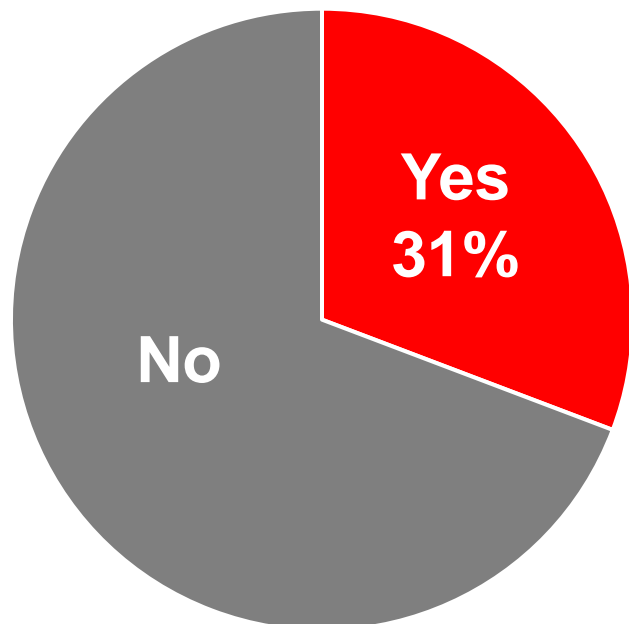
感染への不安

所属先からの要請  
(職場、学校、大学等)





## 精神面や行動面で変化が現れたアスリートの存在



(8 / 26 地区)  
(2020年8月31日現在)



より楽しんでいる



心配性になった

落ち着きがなくなった

イライラしている

※環境の変化を伴ったことも



対面集合型トレーニングに参加されている方へ

実際に再開してみて、いかがでしょうか？

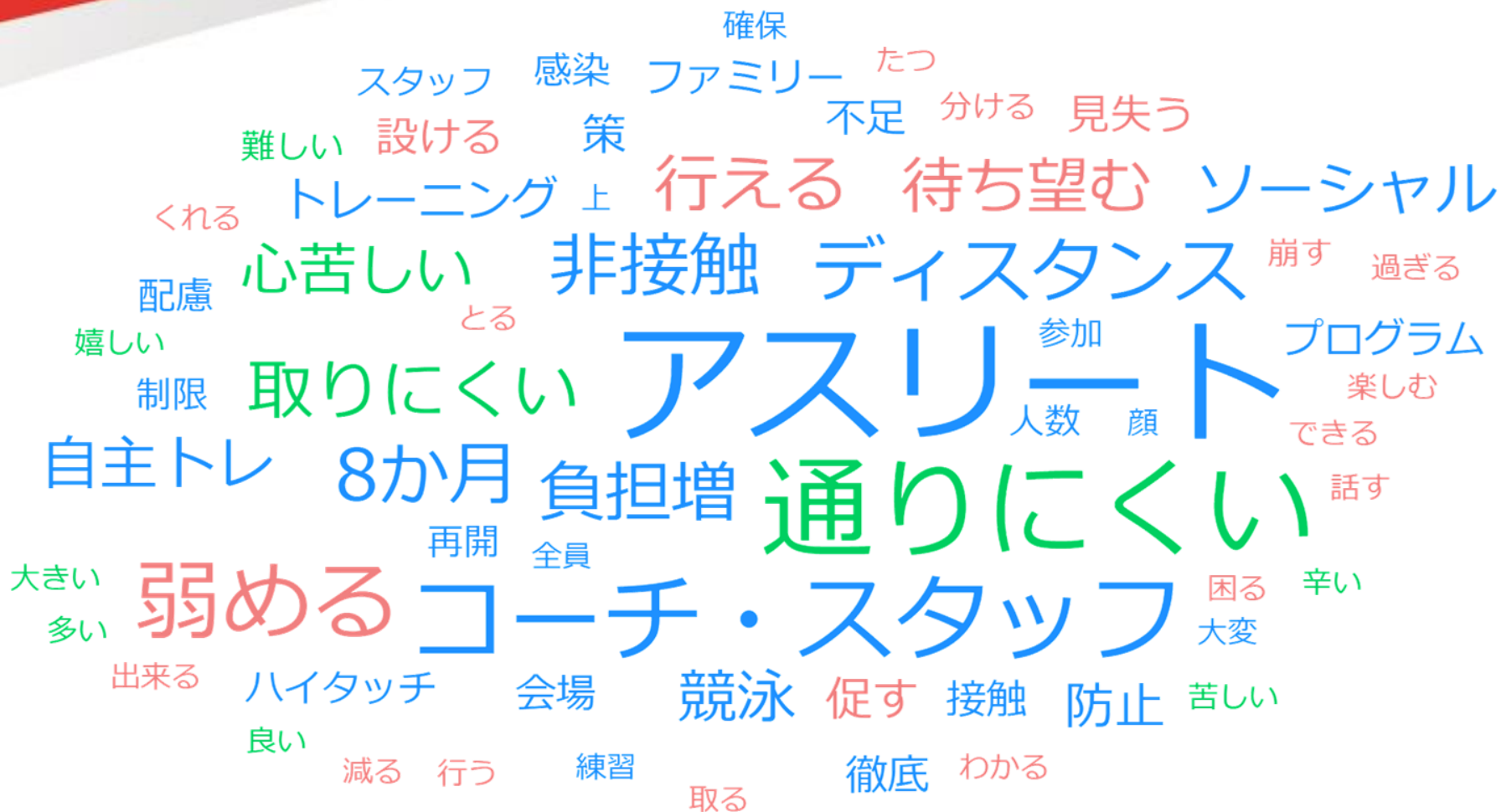
悩んでいること

困っていること

気になっていること



# 対面集合型トレーニングの“あるある”





- 会話
- ストレッチング
- ダンス
- 筋トレ



いつもの顔を見て安心できる

連帯感が得られる

体を動かして楽しい

(2020年8月31日現在)

参考：SOI調査報告

SOの仲間と連絡を取り合っているアスリートは、  
連絡を取り合っていないアスリートと比べて、孤独感が約2割低い

**孤独じゃない**



**運動不足解消**



孤独じゃない



運動不足解消

## オンデマンド型

資料（PDF、動画等）の配信

Fit5 Fitness Series Workouts

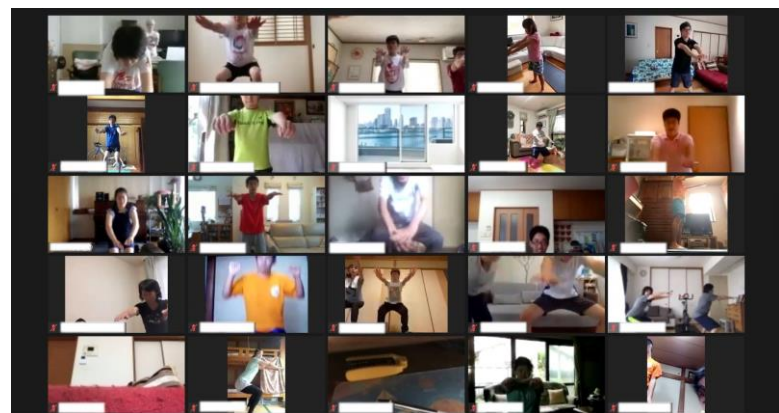
Special Olympics Fitness: Endurance Level 1 Endurance is the ability of your body to keep moving for long periods of time...	Special Olympics Fitness: Strength Level 1 Strength is the ability of your body to do work. Strength gives you the ability to...	Special Olympics Fitness: Flexibility Level 1 Flexibility is the ability of your body to move easily in all directions. Being...
Special Olympics Fitness: Endurance Level 2 Endurance is the ability of your body to keep moving for long periods of time...	Special Olympics Fitness: Strength Level 2 Strength is the ability of your body to do work. Strength gives you the ability to...	Special Olympics Fitness: Flexibility Level 2 Flexibility is the ability of your body to move easily in all directions. Being...

※配信物を見てトレーニングするだけでなく、**フィードバック**することが重要

※古典的な方法：某通信教育

## 双方向型


リアルタイムでのビデオ通話







## レベル3：チーム

競技ごとの内容

- 双方向 (ミーティング) 

## レベル2：地区



競技共通の内容

- オンデマンド 
- 双方向 (ミーティング) 

## レベル1：全国

競技共通の内容

(競技ごとの内容もOK)

- オンデマンド 
- 双方向 (ウェビナー & ミーティング) 

グループ 小  
双方向性 高



# スペシャルオリンピックス日本 Zoomでつながるオンラインヨガ



心を整え集中力を高めるヨガプログラム



2020年11月8日(日) 14:00~14:30

参加費 : 無料

参加対象 : SOアスリート、SOファミリー

参加人数:100名(先着順)

参加申込 : <https://forms.gle/4GVBGg7e7JPF9xyJ7>

「はじめてのヨガ～身体が整うと心が整う～」

簡単な呼吸法とゆっくりとした動作で、スポーツを行う上で大切な感覚機能の向上や筋の柔軟性を高めていきます。

整った姿勢と深い呼吸で心に働きかけるヨガを  
全国の仲間と一緒に楽しく体験しましょう！



講師:山内やよい 博士(スポーツ科学)

大学で教鞭をとる傍ら、スポーツ選手の為のヨガ指導、がんサバイバーや障がいのある方へのヨガクラスを開催している。ヨガとメンタルヘルスについての企業向け講演なども手掛ける。



Special  
Olympics  
Nippon



Special  
Olympics  
Nippon



ONLINE MARATHON  
2020

日本一周  
達成!!

Mission  
Complete

スペシャルオリンピックス日本  
オンラインマラソン2020

次なる目標は世界一周!!

SONオンラインマラソン2020







孤独じゃない



運動不足解消

- 会場が使えないとき
- 天気が悪いとき
- プログラムの間隔があくとき
- シーズンオフのとき



**オンライン型  
の活用（併用）**

- スマホ、パソコンがない
- 操作に慣れていない
- 全員が参加できない



**まずは、できそうな人で、  
できそうなことから**





感染警戒レベル **高**

or 人員不足、会場不足



感染警戒レベル **低**

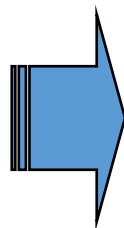
オンライン型プログラム



対面集合型(+オンライン型)

### 活動

- 継続的なトレーニング
- 成果の発表



### 目標と結果

- 体力の向上
- 勇気と楽しみ
- スポーツ技術の向上
- 友情・交流  
(家族、アスリート、地域)
- 社会性の発達



個人の成長  
家族の絆  
社会への参加

(ゼネラルオリエンテーション資料より)



1. 対面型プログラム再開のプロセス
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答



**オンライン型プログラムに参加されている方へ**

**実際に参加してみて、いかがでしょうか？**

**どんなことやっていますか（いましたか）？**



毎日の検温連絡

アスリートとコミュニケーションが取れて楽しかった。

月イチのコーチMTG

陸上；短距離走、ストレッチ、体操等

馬術全国筋トレ

ストレッチとパフォーマンスチア

内容は、フロアホッケーのスティックの扱い方など。

ホールハンドリングのチャレンジ動画アップとアスリートからのやってみた投稿

応援の練習

ヤングアスリートで自宅で出来る運動をラインで提供した

コーチが筋トレや体操等のデモを録画配信していた。

ストレッチプログラムとキッズ向けとしてリズム体操やお話を聞かせるような内容





1. 対面型プログラム再開のプロセス
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答



# 参加者が考える、SO活動で大切にしたいこと

