



参考資料

ゼネラルオリエンテーション アスリート理解

2026年8月改訂版



本資料について

- ・本資料は、コーチ研修制度および資格認定に関与しません。
- ・地区組織内の説明会等で参考資料として用いることができます。



学び続けるコーチ



スペシャルオリンピックスのコーチ研修制度は、コーチが資格を取ることのみを目的としているのではありません。

資格を目指し、獲得し、維持し、さらにレベルアップしていくことによって、アスリートにとってより良いプログラムが提供できるものと信じています。

(SO国際本部コーチ研修制度より抜粋)



内容

- スペシャルオリンピックスの使命、理念
- スペシャルオリンピックスの歴史、特徴
- トレーニングと競技会
- スポーツ以外の活動
- アスリートセンタードコーチング
- 障害の理解
- 知的障害のあるアスリートへのコーチング



スペシャルオリンピックスの使命

年間を通じたさまざまなオリンピック形式のスポーツのトレーニングと競技会を、知的障害のある人たちに提供します。

体力の向上、勇気を表現すること、楽しみを経験するために、継続的な機会を提供します。

参加を通じて、技術の習得や友情を、家族、地域の人々や他のアスリートといっしょに分かち合うことが出来るのです。

活動に参加する知的障害のある人を
アスリートと呼んでいます。





スペシャルオリンピックスの理念

目標と結果

- 体力の向上
- スポーツ技術の向上
- 勇気と楽しみ
- 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
(尊敬、受け入れ)

内容

- 知的障害のある人
- オリンピック形式のスポーツ
- 継続的なトレーニングと競技会

同程度の競技能力の
アスリートとの競い合い

一貫したトレーニング

適切な指導と励まし



スペシャルオリンピックスの歴史

1962年
自宅の庭での
デイキャンプ(アメリカ)

1968年
第1回スペシャルオリンピックス世界大会

1980年代
日本でJSOCの活動

1994年
スペシャルオリンピックス日本 設立

2005年
スペシャルオリンピックス
冬季世界大会・長野

2012年
公益財団法人化

創設者
ユニス・ケネディ・シュライバー





スペシャルオリンピックスの歴史

1962年
自宅の庭での
デイキャンプ(アメリカ)

1968年
第1回スペシャルオリンピックス
世界大会

1980年代
日本でJSOCの活動

1994年
スペシャルオリンピックス日本 設立

2005年
スペシャルオリンピックス
冬季世界大会・長野

2012年
公益財団法人化

世界 およそ200の国と地域
日本 47都道府県

(アスリート7,653人、ユニファイドパートナー1,140人、コーチ4,916人:2025年現在)



スペシャルオリンピックスの特徴

Special Olympic ”S” の意味



世界中どこでも



継続的な活動

国際オリンピック委員会(IOC)、国際パラリンピック委員会(IPC)とは別組織
IOCから「オリンピック」の名称使用を認められている組織の一つ



確認クイズ

スペシャルオリンピックスにあてはまるものを選びましょう。

- ① スペシャルオリンピックスに参加する知的障害のある人を「アスリート」と呼ぶ。
- ② スポーツを通じて、知的障害のある人たちの社会参加を促す。
- ③ スペシャルオリンピックスの活動では「競技会開催」のみである。
- ④ イギリスの病院で活動が始まった。
- ⑤ IOCから「オリンピック」の名称使用が認められている。



スペシャルオリンピックスの参加者

一人ひとりが、大切な参加者です



コーチ



ファミリー



アスリート



パートナー



ボランティア



スペシャルオリンピックスの アスリート

知的障害の
ある人



他の障害を併せ持つ方も可

競技能力を
問わない



属性を
問わない



性別、人種、政治的思想、
宗教等の理由で妨げない



スペシャルオリンピックスの アスリート



2歳から参加できる

生涯を通じて参加できる
(年齢上限なし)

それぞれの状態に
合わせて参加できる



スペシャルオリンピックスの コーチ

準備

トレーニングの計画
会場・用具の準備

コーチング

手本を見せる
技術的な指導
観察とアドバイス

評価

成長をたたえる
計画をふりかえる

安全

事故を防ぐ
大会の引率
アスリート・ケア



コミュニケーション

相談相手になる
意欲を引き出す
交流を促す

有意義な体験の保障



スペシャルオリンピックスの競技

● 夏季競技

陸上競技、バドミントン、バスケットボール、**ボッチ(SOボッチャ)**、ボウリング、競技チア(SOチア)、自転車、馬術、サッカー、ゴルフ、体操競技、柔道、ソフトボール、競泳、卓球、テニス、バレーボール

[上記以外で世界での実施されている競技]

クリケット、ダンススポーツ、フラッグフットボール、新体操、ハンドボール、カヤック、ネットボール、パワーリフティング、ローラースケート、セーリング、オープンウォータースイミング、トライアスロン、ビーチバレーボール

● 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、ショートトラックスピードスケート、スノーボード、**スノーシューイング**

※フライングディスク(国内のみ)

SO独自の競技



スペシャルオリンピックスの競技

種目やルールを追加し、幅広い競技能力で参加可能

陸上競技における種目の幅(例、一部抜粋)

競歩

- ・ **10m アシスタント付き競歩**
- ・ 800m 競歩

トラック競技

- ・ **25m**
- ・ 4x100mリレー
- ・ ハードル競走

車いす競技

- ・ **10m車いす競走**

フィールド競技

- ・ **ソフトボール投**
- ・ 砲丸投
- ・ **立幅跳**
- ・ 走高跳

混成競技 五種競技

(100m/走幅跳/砲丸投/走高跳/800m)

マラソン



確認クイズ

スペシャルオリンピックスにあてはまるものを選びましょう。

- ① スノーシューイングが公式競技として含まれる。
- ② 陸上競技には10m車いす競走が種目として含まれる。
- ③ 競技能力の高いアスリートに限定している。
- ④ 身体障害のあるアスリートは参加できない。
- ⑤ コーチの役割の一つには「生活面のケア」がある。



スポーツプログラム



トレーニング

1週間 1回以上 × 8週間以上
(1ターム/クール)



発表の場

発表会、記録会、競技会
(1ターム終了時に実施)

**1ターム後は、トレーニングの成果を発表し、
参加者全員のがんばりを認め合います。**



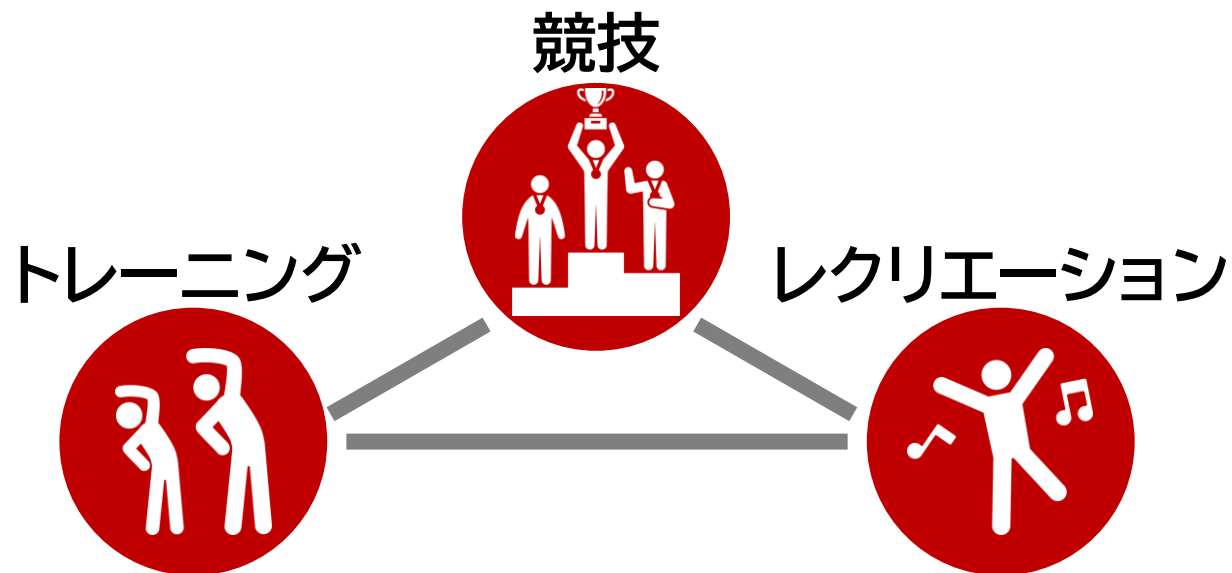
ユニファイドスポーツ®



アスリートとユニファイドパートナーがチーム・ペアを組み
共にスポーツを楽しむ

アスリート
パートナー

知的障害のある人
知的障害のない人





ユニファイドスポーツ®



「共に」

それぞれの活躍を大切にしながら、
共にゴールを目指すスポーツモデル



コーチ



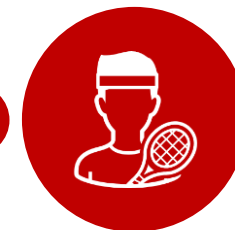
アスリート



コーチ



アスリート



パートナー

トラディショナル

ユニファイドスポーツ®



様々なスポーツプログラム

MATP

モーター アクティビティーズ
トレーニング プログラム



重度・重複障害のある人向け
交流や体を動かすことを楽しむ

ヤングアスリート プログラム™



幼児(2-7歳)向け
遊びの中で基礎的な能力を養う



確認クイズ

スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムの
特徴として適切なものを選びましょう。

- ① ユニファイドスポーツは、2～7歳のアスリートに限定したスポーツプログラムである。
- ② 重複障害のある人や介護度の高い人も、スポーツプログラムの参加対象である。
- ③ アスリートのみでチームを構成するスポーツモデルを「ユニファイドスポーツ」と呼ぶ。
- ④ ユニファイドスポーツにはトレーニングや競技だけでなく、交流を楽しむレクリエーションも含まれる。
- ⑤ 1タームのトレーニングの最後には、必ず成果の発表の場(発表会、記録会、競技会)を設ける。

**Special
Olympics**
Nippon



スペシャルオリンピックスの競技会



ディビジョニング

マキシマムエフォート

全員表彰



ディビジョニング

同程度の競技能力どうしでの競い合い
を促すためのシステム

スペシャルオリンピックス
性別、年齢、
競技能力
に基づくグループ分け

パラリンピック等
障害の種類
障害の程度
に基づくクラス分け



ディビジヨニング

※障害の種類や程度による
グループ分けはしない

ステージ2(競技会)

ステージ1(事前提出)

個人競技

タイム、距離、得点の提出

チーム競技

技能評価(個人スキルの評価)

チーム成績・評価の提出



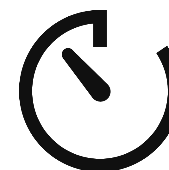
予選(レース、評価、短時間の試合など)で
競技能力の評価



性別



年齢枠



競技能力

(15%ガイドライン)

決勝のディビジョン決定



マキシマムエフォート



予選・決勝を問わず
全力で競技をする

自己ベストに挑戦

真剣な競い合い

達成感

成長



全員表彰



競技をやり終えた
一人ひとりを称える

1～3位:メダル、4～8位:リボン
失格、途中棄権:参加賞リボン

国旗掲揚・国歌斉唱しない

※スポーツマンシップに反する失格は表彰しない



アスリート宣誓

“Let me win. But if I cannot win,
let me be brave in the attempt.” (原文)

「私に勝利を与えたまえ。もしかなわぬなら
挑戦することを称えさせたまえ。」 (直訳)

「わたくしたちは精一杯 力をだして
勝利を目指します。たとえ、勝てなくても、
頑張る勇気をあたえて下さい。」



上位レベルの競技会への進出

どの大会でもアスリートにとって最高の舞台



基本原則

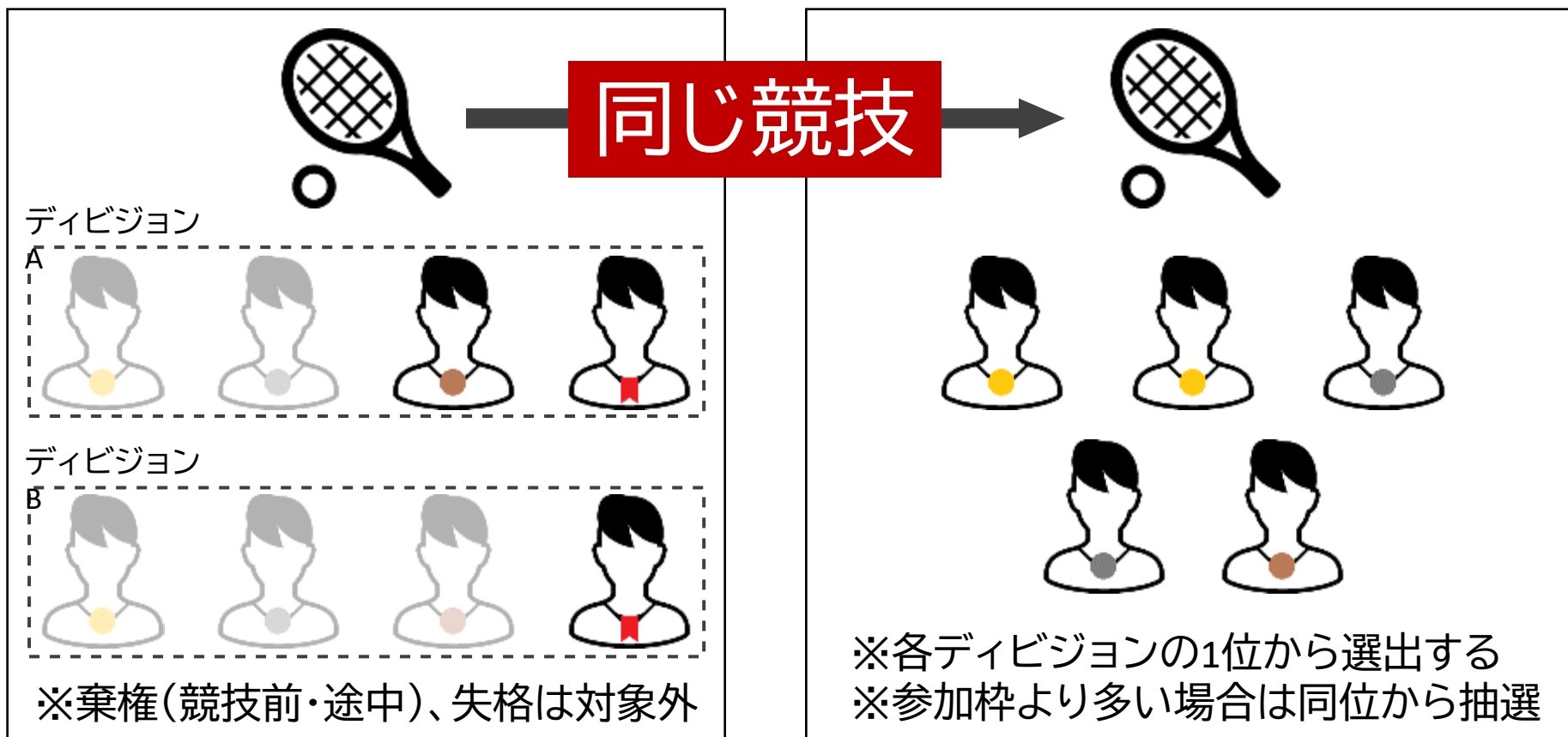
あらゆる競技能力レベルのアスリートに、
次の上位レベルの競技会へ参加する機会が
等しく与えられる。



上位レベルの競技会への進出

下位レベルの競技会

上位レベルの競技会





確認クイズ

スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムと競技会の
特徴として適切なものを選びましょう。

- ① スポーツマンらしからぬ行為による失格の場合、参加賞のリボンが与えられる。
- ② 上位レベルの競技会へ参加する機会は、競技能力レベルを問わず、等しく与えられる。
- ③ 競技会でのディビジョンは、障害の種類や程度によって決められる。
- ④ 日頃の練習から真剣に取り組み、自己ベストに挑戦することが大切である。
- ⑤ 競技会・決勝を戦い抜いたアスリートは全員表彰される。



スポーツ以外の活動

アスリート・リーダーシップ・プログラム(ALPs／アルプス)

アスリートが、SOの活動に幅広く参加するための学習プログラム

アスリートアンバサダー

- ・SO活動の広報活動をするアスリート。
- ・SOでの経験や挑戦したいことを発信しています。



ヘルシーアスリート®プログラム(HAP／ハップ)

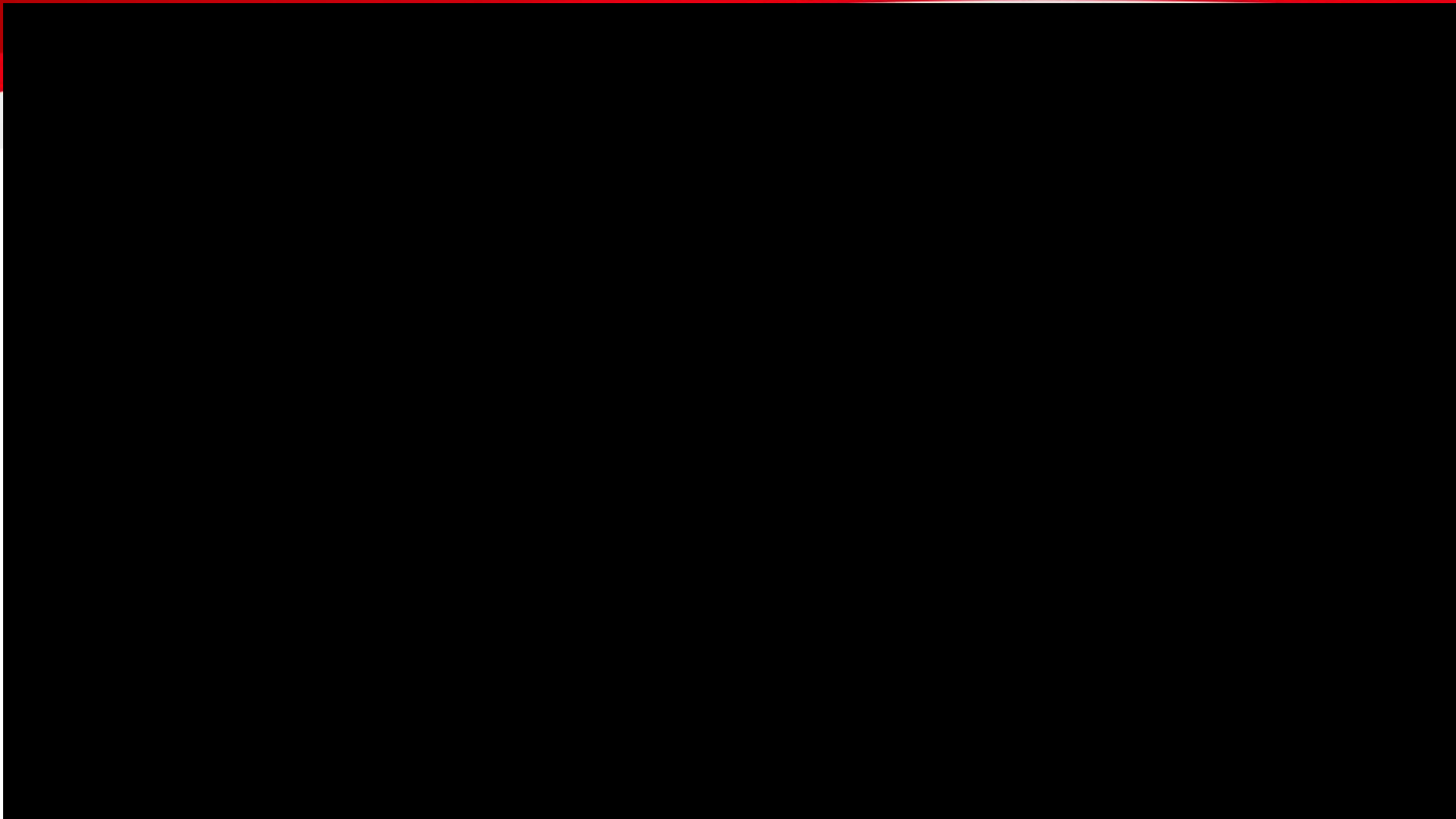
アスリートの健康とヘルスケア向上のためのプログラム

- ・アスリート →健康チェックの機会
- ・医療従事者(学生含む)
→知的障害のある人に対する理解向上の機会





どのシーンが心に残りましたか？





アスリートセンタードコーチング



コーチ



ファミリー



アスリート



ボランティア



パートナー

アスリートを主体にした
コーチング

アスリートの意思を尊重する

わかった！
やってみたい！
できた！



アスリートセンタードコーチング



コーチ



ファミリー



アスリート



ボランティア



パートナー

アスリートを主体にした コーチング

ゆったりとした気持ちで接する
理由を考える
嫌がることをしない
ほめる

関わる皆がニコニコ



知的障害とは

知的能力

知的能力が同年代の平均より著しく低い

適応行動

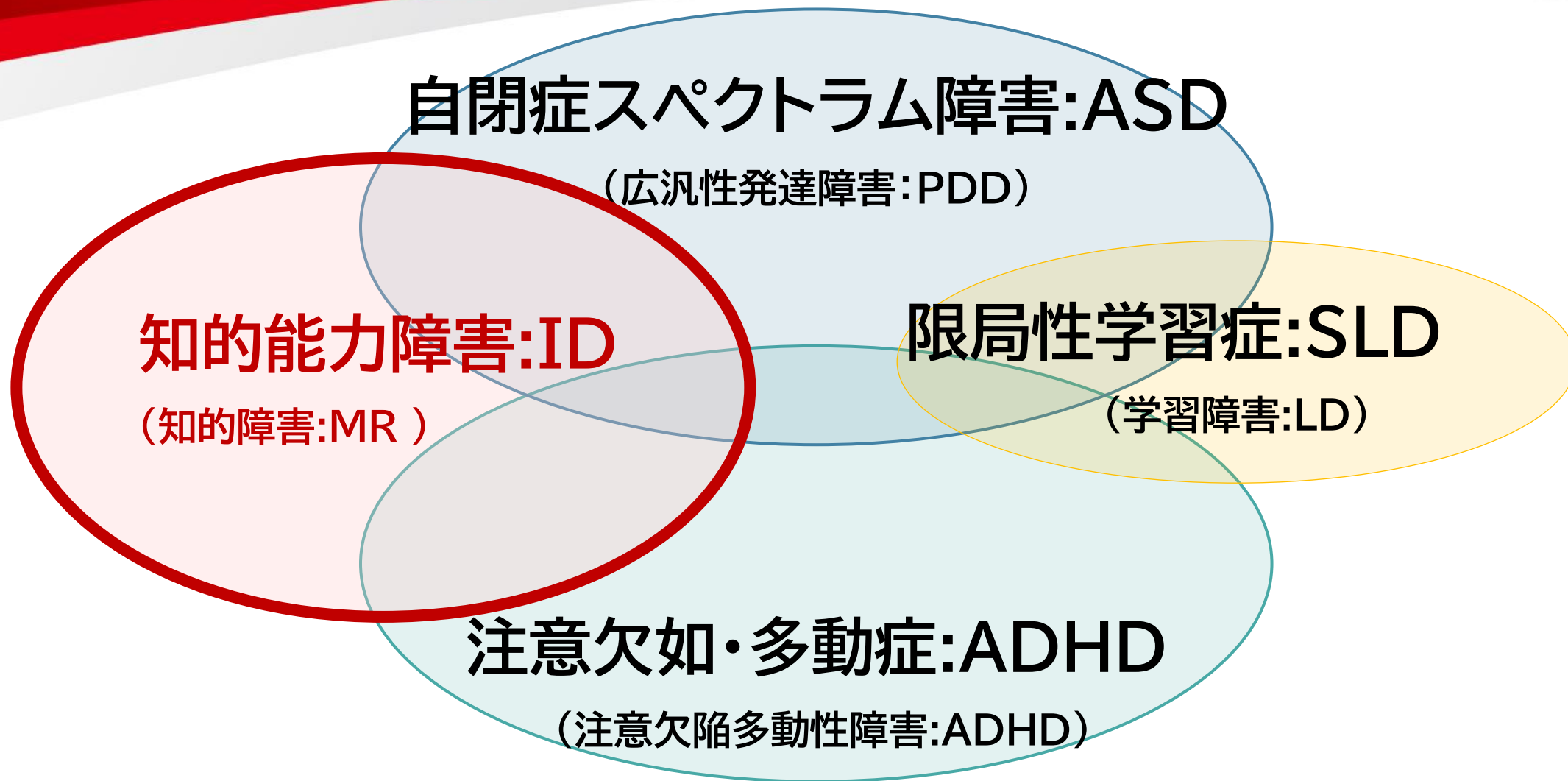
コミュニケーション能力、生活自立能力、社会・対人スキル等に困難さがある

発達期に発症

発達期に発症する



発達障害との関係





関連する疾患

ダウン症

染色体異常による疾患
関節がゆるい ≠ 柔軟性
環軸椎に不安定さがある人も

てんかん

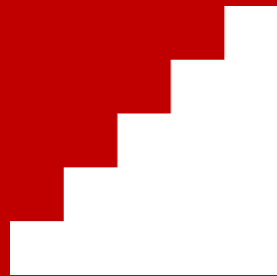
意識を失う/脱力/けいれん 等
安全の確保 → 経過を見守る



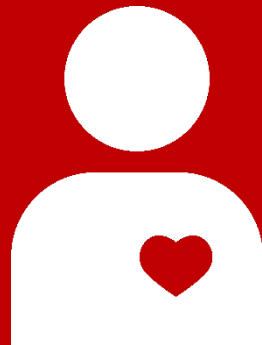
参加を妨げるバリア(障壁)



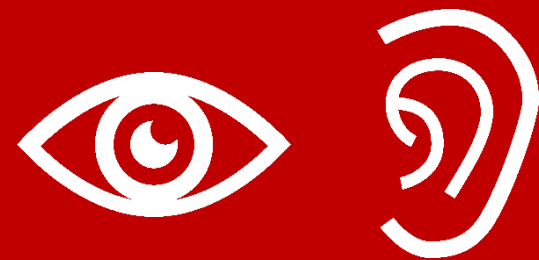
制度



もの・場



こころ



情報



こころのバリアフリーは知ることから



無関心/差別



スペシャルオリンピックス
交流/理解



社会における
受容/包摂



障害は環境によって変わるもの

鰹

カツオ

鯛

タイ

鰯

イワシ

鮭

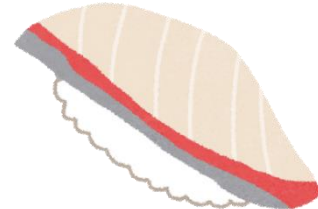
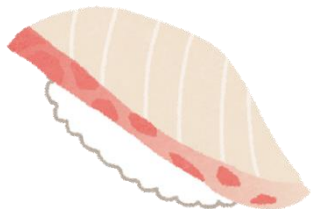
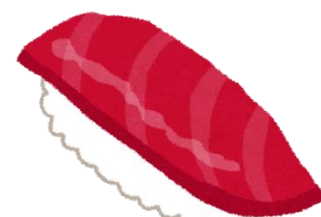
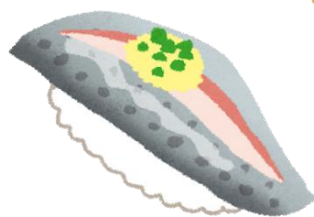
サケ

鰯

ブリ

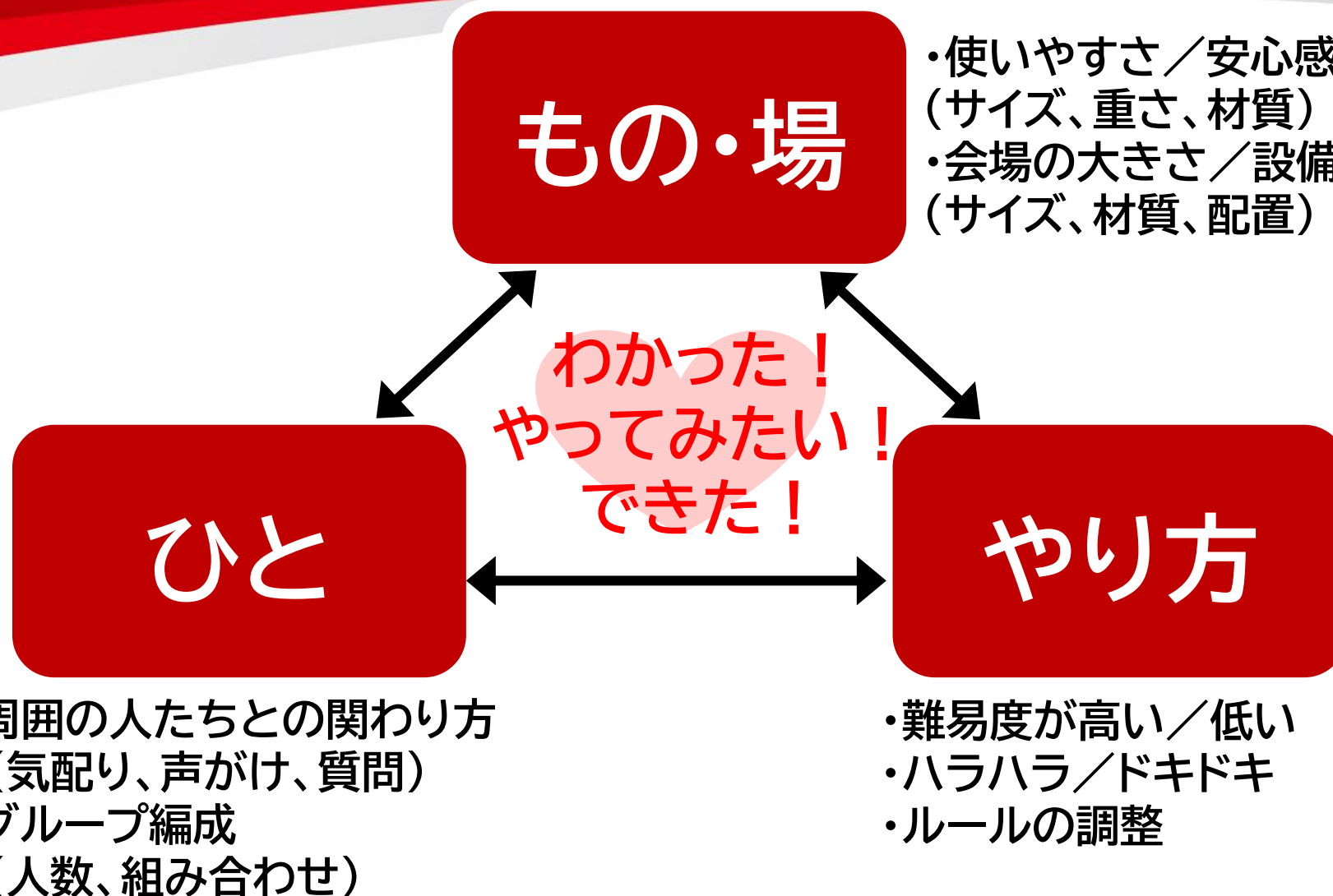
鮪

マグロ





環境面を工夫する





確認クイズ

アスリートセンタードコーチング、障害の理解として適切なものを選びましょう。

- ① コーチは、アスリートの意欲をかきたて上達できるようにサポートする。
- ② 知的障害は、知的能力と適応行動から総合的に診断される。
- ③ こころのバリアには、差別や偏見だけでなく、無関心も含まれる。
- ④ 障害に伴う困難さは、アスリート本人の努力によってのみ乗り越えることができる。
- ⑤ トレーニングの場面でも、ルールを変えることは許されない。



アスリートは一人ひとり違う





一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

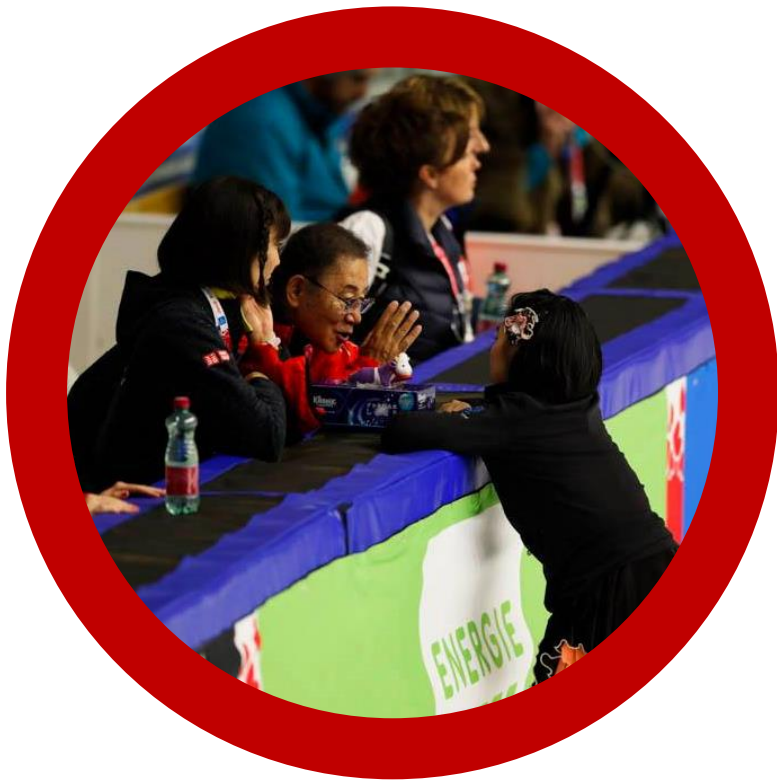
指示や説明の理解

関わり方

簡潔な言葉
ゆっくり、繰り返す
絵や手本をみせる
一緒に動く



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

自分の言葉で説明する

関わり方

ゆっくり話を聞く

質問をする

言いたいことを一緒に整理する



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

初めてや急な変化への対応

関わり方

事前に見通しを説明する
状況を説明する

パニック、かんしゃくを起こした場合には…
落ち着ける場所に移動する
気持ちを受け止める



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

たくさんのことを記憶する

関わり方

簡潔に伝える

一度に多くのことを伝えない
1つを終えてから次を伝える



一人ひとりに応じた関わり方

苦手なこと
ものごとを決める

関わり方
具体的な選択肢を示す
(クローズドクエスチョン)





一人ひとりに応じた関わり方

苦手なこと

他の人と話をする

関わり方

あいさつをする
名前を呼ぶ
少しずつ声をかけて、
信頼関係を築いていく





一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

音、光、触感に過敏/鈍い

関わり方

使う物を変える
一時的に場所を移す
落ち着ける場所を用意する



一人ひとりに応じた関わり方

苦手なこと
器用な動き

関わり方

**運動経験の機会を作る
別の方法・用具を用いる
マンツーマンで一緒に動く**

同意のもとで…

手を添えて補助・指導する





一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

安定したバランスをとる

関わり方

凸凹の地面、高い所に注意する
ゆっくりと待つ
補助する



一人ひとりに応じた関わり方

気づく

困難なことや不自由なことに気づく

知る

サポートが必要なことを観察したり、聴く

支える

解決に向けて一緒に考え、サポートする

※「〇〇障害」だからと支援策を決めつけることはしない



一人ひとりが輝く社会に向けて

お互いに認め合う

居心地のよい場所と
チャレンジの機会

得意を活かす

困難なことを補う