



アスリート理解 ～アスリートとともに～

公益財団法人
スペシャルオリンピックス日本

2021年6月発行

本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

1



一人ひとりが輝く社会にむけて

スペシャルオリンピックスは、スポーツを通じて、
知的障害のある人たちが、社会の一員として、
社会参加できるようになることを目的にしています。

「参加する」という意味を考えてみましょう。



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

2

2

Special Olympics Nippon  「参加」とはどんなことでしょうか？

一人ひとりが「参加」とするとは？

仲間のために
役に立ちたいと思う

周りから必要な仲間
と思われる

おもいっきり
プレーができる

今の状態や力を
活かして挑戦できる



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

3

3

Special Olympics Nippon  「障害」とはどんなものでしょうか？

鰹 カツオ 鯛 タイ 鰯 イワシ 鮭 サケ 鰯 ブリ 鮪 マグロ



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

4

4

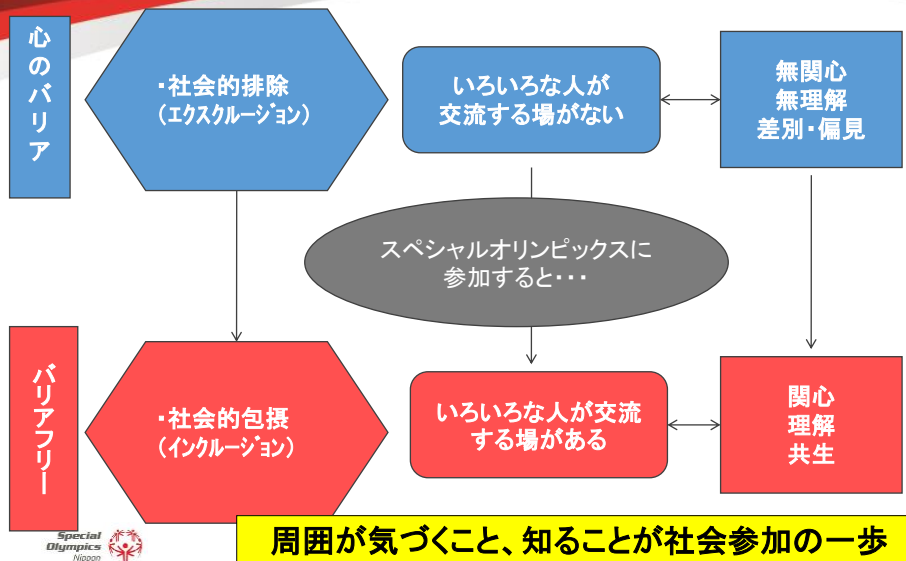
Special Olympics Nippon  例 参加を妨げるバリア(障壁)



5

5

Special Olympics Nippon  心の障壁(バリア)とバリアフリー



6



気づく、知る、支える

気づく

困難なことや不自由なことに気がつく

知る

サポートが必要なことを観察したり、聴く

支える

困難なことや不自由なことの解決に向けてサポート

※「〇〇障害」だからと支援策を決めつけることをしないのがポイント



知的障害とは

次の3つがそろっていることが
知的障害の目安となります。

- 知的な能力の発達に明らかなおくれがあること
- 適応行動をすることに明らかなむずかしさがあること
- その障害が発達期におこっていること





アスリートそれぞれの特徴(例)

人によって、苦手なことがそれぞれ異なります。
一人ひとりの様子をよくみましょう。

- 指示や説明を理解すること
- 言葉で説明すること
- 初めてのことや急な変化に対応すること
- たくさんのことを記憶すること
- ものごとを決めること
- 器用に手指を動かしたり、物を操作すること
(日常生活での動きも含む)

etc



アスリートに多く見られる状態

障害や疾患のある・なしは個人によって異なり、
その程度も個人によってさまざまです。

- ダウン症
筋緊張低下の特徴に関して、運動時には配慮が必要
環軸椎に不安定さがある人もいる
- てんかん
てんかん発作にはいろいろなタイプがある
けいれんや意識障害がおこる場合がある



アスリートに多く見られる状態

障害や疾患のある・なしは個人によって異なり、その程度も個人によってさまざまです。

- 自閉症スペクトラム障害 (ASD)
人とのかかわりや、コミュニケーションに難しさがある
光や音、触感について過敏な人もいる
- 注意欠如・多動性障害 (ADHD)
落ち着きがなかったり、衝動的な行動をとることがある
- 発達性協調運動障害 (DCD)
運動面に不器用さ、ぎこちなさがある



プログラムでの注意事項

プログラム中は次のことに気をつけてください。

- (1) 体調チェック
- (2) てんかん発作など
- (3) 自傷・他害行動
- (4) 安全対策
- (5) アスリートの反応に気をつける



パニック、かんしゃくがおこったら

- パニック、かんしゃく
泣く、フリーズ、大声を出す、暴れる等

原因: 見通しを持たず不安になる、思うようにいかない、
気持ちをうまく表現できない

→ 落ち着いて、ゆっくり対応しましょう

- ① 落ち着ける場所に移動する
- ② 刺激せず、落ち着くまで見守る
- ③ 気持ちを受け止め、言葉に翻訳してみる



具体的な支援の方法

(1) コーチングのポイント

- ① 一人の仲間として
- ② 初めて会うアスリートには…
- ③ 嫌がることはしない
- ④ 手助けがうまくいかないときは理由を考える
- ⑤ ほめる
- ⑥ ゆったりとした気持ちで接する
- ⑦ ルールを工夫





具体的な支援の方法

(2) コミュニケーションのポイント

- ① ことばと一緒に身ぶりで伝える
- ② 答えやすい聞き方にする
- ③ 自分からさそう
(周囲の人から声をかけて下さい)

簡潔な言葉

ゆっくり

繰り返し



プログラムでの注意事項

アスリートの安全を守る責任があります。

肉体的なハラスメント

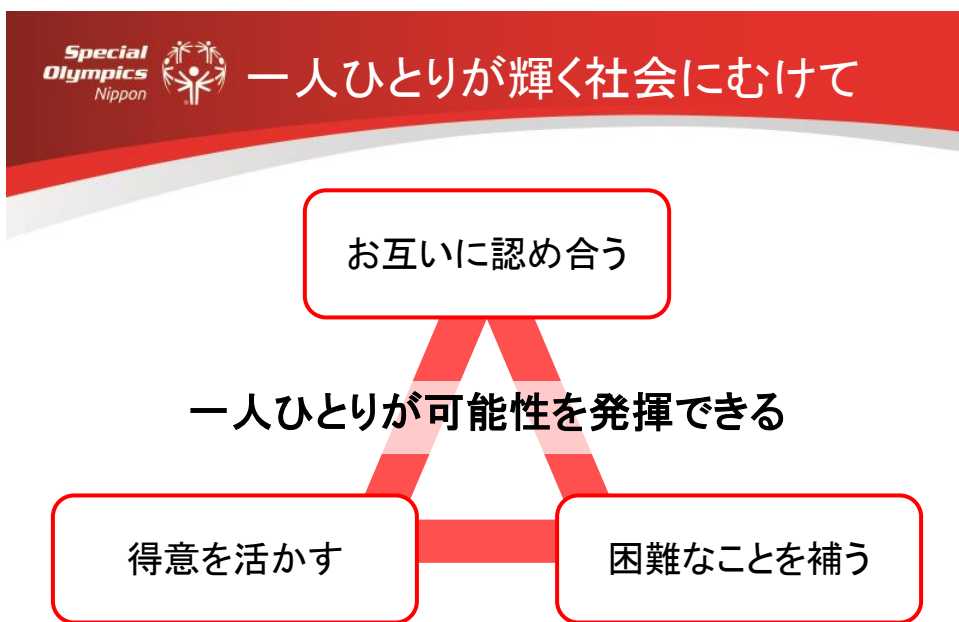
身体的な暴力
食事や飲料を与えない

言葉によるハラスメント

怒鳴る、恫喝
侮辱、差別的発言

セクシャルハラスメント

不適切な身体接触
わいせつな言動



居心地のよい「場所」とは、どのようなところですか？
そこでは、どのような「機会」「チャレンジ」がありますか？

アスリートとの活動を楽しんでください！

