

障害者対象のスポーツ・運動に関するアンケート調査結果

調査期間：令和3年8月12日（木）～10月20日（水）

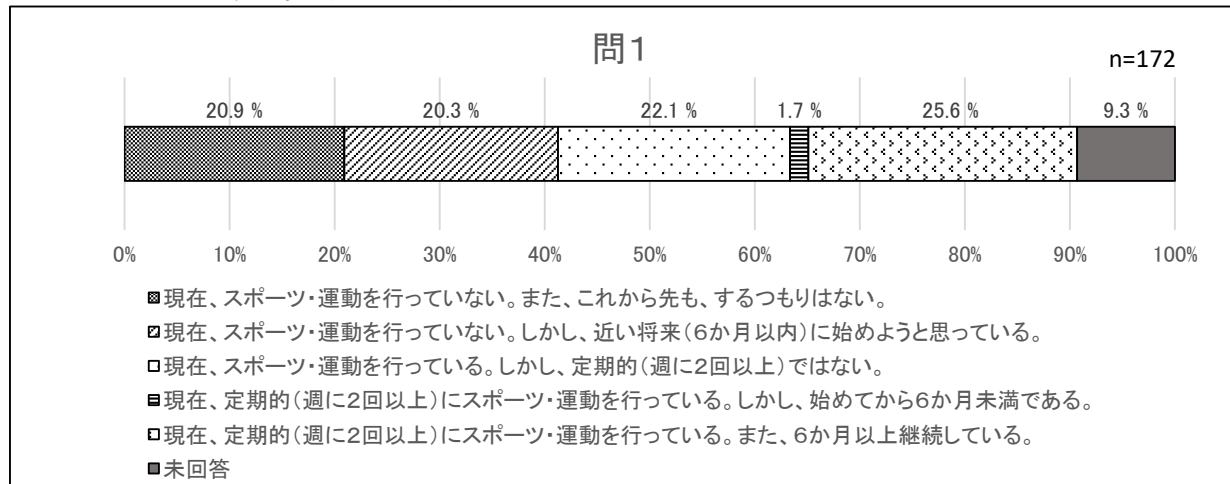
調査方法：杉並区障害者団体連合会（15団体、会員総数1,094人）を通じて調査を依頼した後、各団体へ調査票を直接・郵送・メールにて配布。個別または団体とりまとめにて調査票を回収。 ※家族や介助者の聞き取りによる回答を含む

回答数：172件

※記入に当たってのお願いに、次の文章を記載した。

「この調査の「スポーツ・運動」は、競技スポーツだけでなく、リハビリやデイサービスなどでの運動や、健康や体力の維持増進のための運動、散歩や軽い体操、レクリエーションなどを含みます。現在、スポーツ・運動をしていない方も、ぜひご協力ください。」

問1 あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツ・運動実施状況や考え方について、最もあてはまるものはどれですか。（○は1つ）



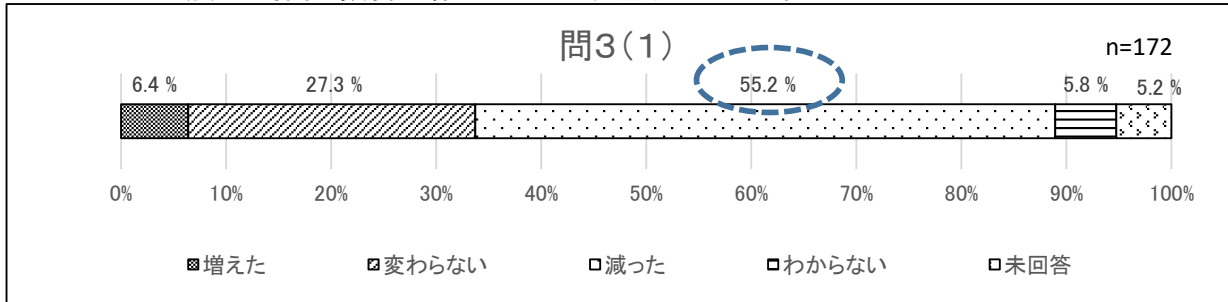
問2 あなたが、スポーツ・運動を実施する（始める、再開する）うえで、心配や不安を感じていることはありますか。（自由にお書きください） ※一部抜粋

- 学齢期までは月2回体育教室に通っていましたが、卒業してからは機会がなくなり、お腹が出てきて焦っています（母が）。仕事に慣れてきたら何か運動をさせたいと思います。
- 障害の内容に合わせたメニュー作りを相談できる人、また実際に運動する際に指導していただきたいこと。
- 車いす使用、全介助を必要としているので、運動というより「リハビリ」です。PT、OTが不足、または費用がかかるため、現状の回数しかできません（週1～2回）。
- 支援者がいるかどうか。重度の障害者のため、スポーツを楽しむためには工夫、介護、介助者の協力が必要。運動できる場所が確保できない。
- ジムは始める前に手話通訳者に依頼するか？手話できる人と筆談していただくと助かります。（ケガ防止のため）
- 既存の更衣室での着替えはむずかしい。イスやスペースがもっと欲しい。（肢体不自由で補助具をつけているので）
- 肢体不自由なので体を動かせる場所や機会がない。区の施設はなかなか借りられない。
- 公共交通機関もしくは駐車場や車イストイレの完備、バリアフリーになっているかどうか。
- 人工呼吸器装着で一般的なスポーツはできない。ボッチャの経験はあるが補助具のランプは高額、用具、介助者、駐車スペース等配慮があればやってみたい。
- お金がかかる。一人でやるのはさみしい。障害の理解が充分でないと不安である。
- 毎日散歩しているが、路上の看板や自転車、顔の高さに飛び出している庭木や看板など危ないところが多々ある。
- レクリエーションがいちばんイイ。いつのまにか歩いている。ふだんは腰や膝が痛くてラジオ体操ぐらい。
- コロナ禍の影響で外に出るのが極端に減り、在宅ワークの時間が長くなった。全く歩かなくなったため足腰が弱り、人との付き合いが減り精神的にもまいってしまっている。転びやすくなり実際に転倒してしまった。

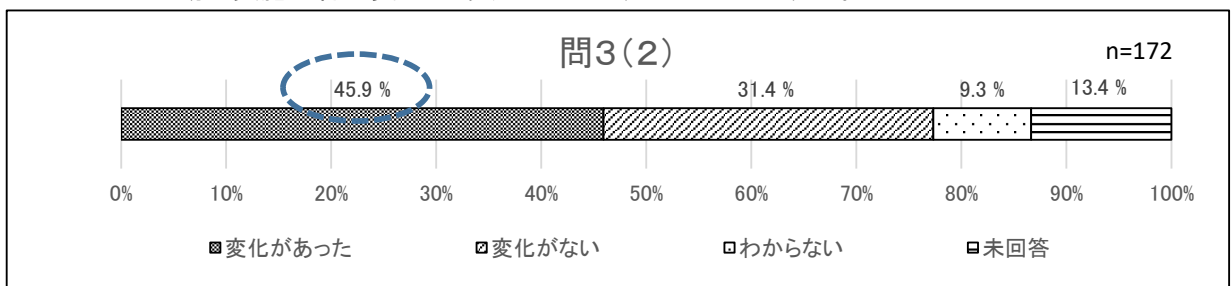
- 現在コロナで所属している団体の練習がリモートになっている。再開時の感染が少し不安である。
- コロナでマスク着用となるとスポーツやレクスポも楽しめない。
- コロナ禍で運動施設の感染対策を万全にしているかどうか。

問3 あなたの、昨年1月ごろまで（新型コロナウイルス感染症の感染拡大前）と、現在とを比べて、スポーツ・運動実施状況についてお答えください。（○はそれぞれ1つ）

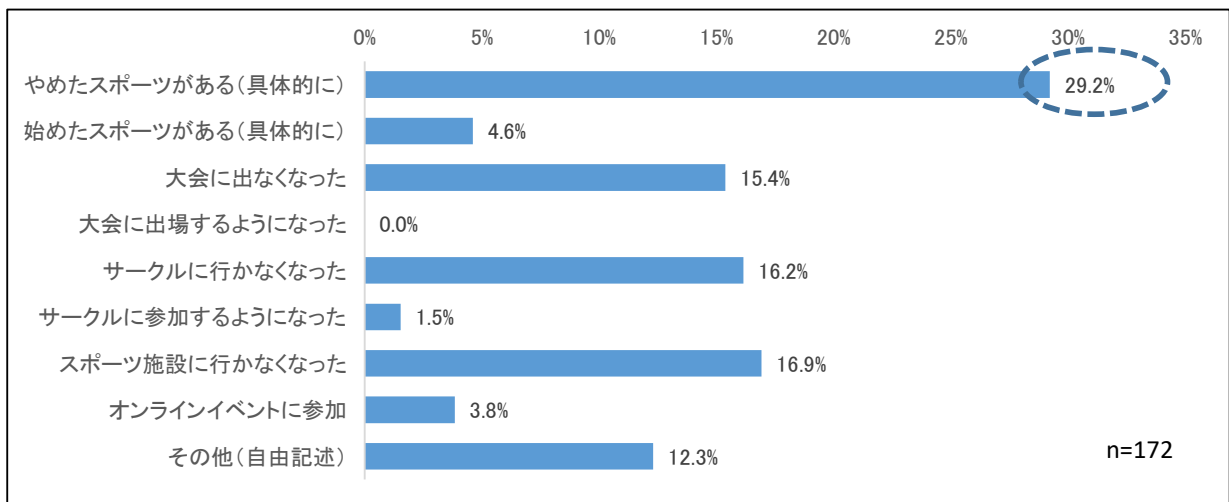
(1) スポーツ・運動する時間や頻度は増えましたか、減りましたか。



(2) スポーツ・運動の実施内容に変化がありましたか、なかったですか。



(2) で「変化があった」と回答した人→どのような変化がありましたか。（○はいくつでも）



「やめたスポーツがある」の具体的内容：

デイサービス、散歩、スポーツ吹き矢、ハイキング・トレッキング、家内の他昇あり、その後の諸事の整理に追われている、ヨガ体操、ボウリング、プール、ダーツ、わいわいスポーツ、ユニカール、水泳、トレーニング、仲間と一緒にできること

「始めたスポーツがある」の具体的内容：

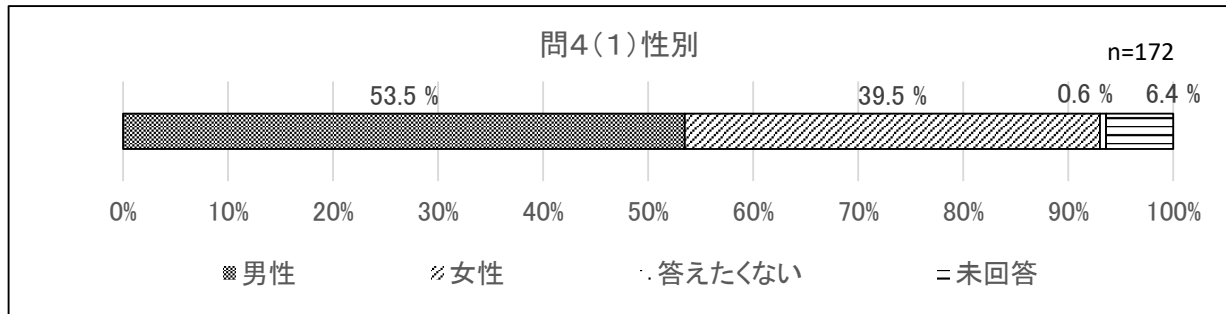
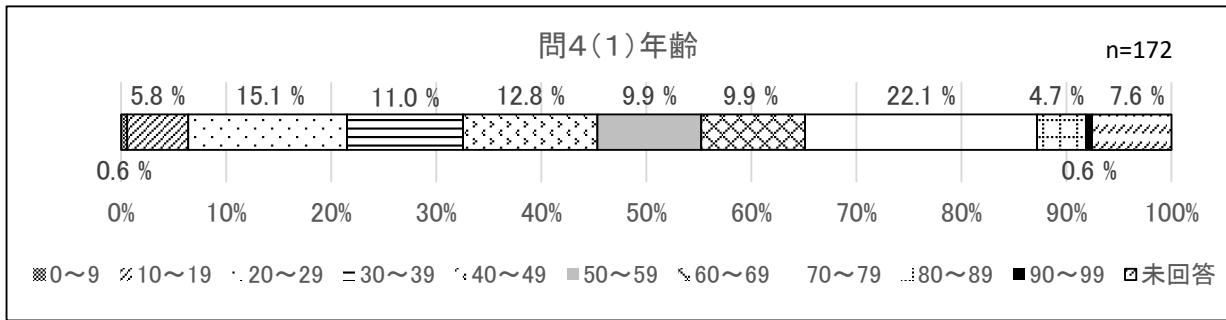
インストラクターとともに実施内容の変化にしたがって運動が変化していく

「その他」自由記述：

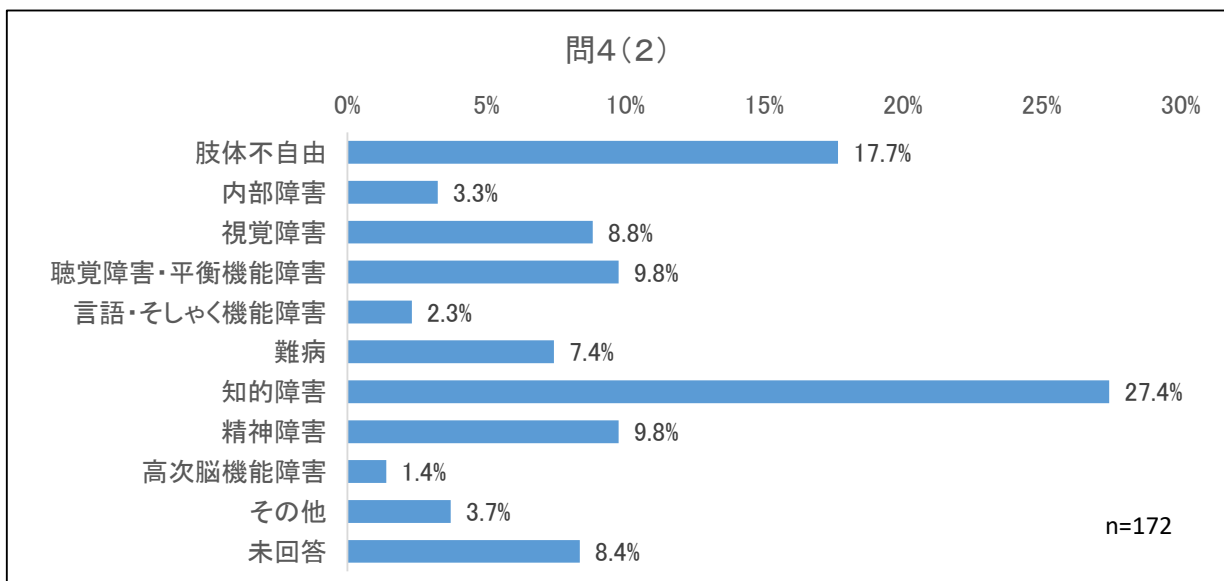
通う回数が少なくなった、散歩もできなくなって残念、レクスポの企画・イベントが中止になっている、コロナにより練習が中止(休止)になった、コロナのため中止が多くなった、コロナのため今のところ中止なので、仲間と手をつないだり、2人1組になるような運動ができない、出かける回数が減った、ウォーキング毎日40分、皆と一緒にのスポーツではなく、プールとか散歩でストレスを発散している、テニス、かんきしたり、マスクしたりして参加

問4 あなたご自身について

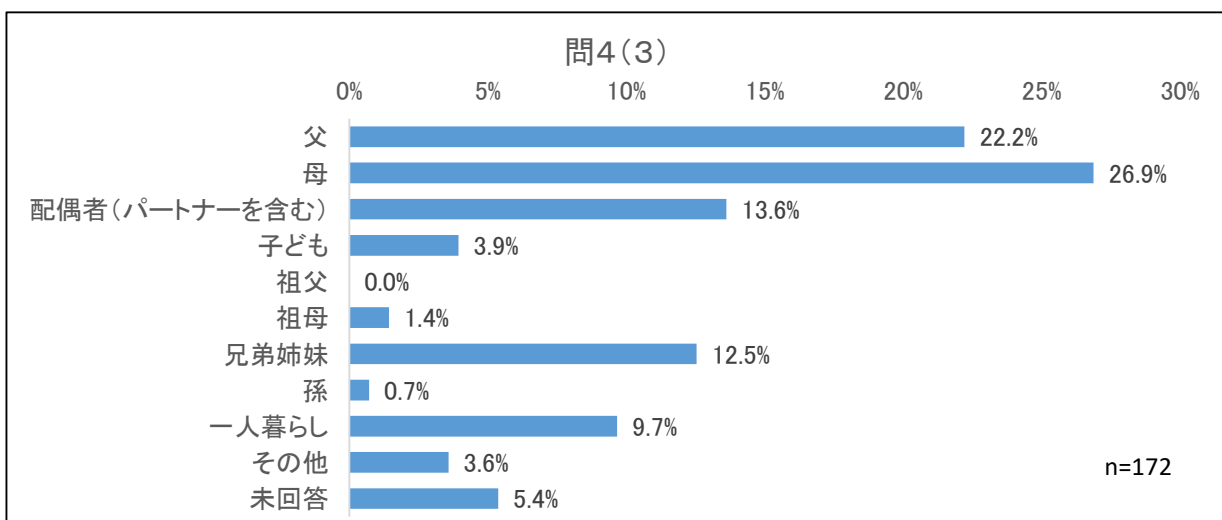
(1) あなたの年齢・性別をお答えください、(年齢は()に記入、性別は1つに○)



(2) あなたの主な障害の種類又は疾病名をお答えください。(○はいくつでも)



(3) 現在、あなたはどなたと暮らしていますか。(○はいくつでも)



問5 杉並区のスポーツ施設（体育館、温水プール、運動場など）についてのご意見やご要望がありましたらお書きください（利用にあたり改善すべきことや、教室や催しに参加する際に、どのようなサポートがあると良いかなど）。 ※一部抜粋

- 区立の施設それぞれ手話のできる職員・スタッフがいると安心です。
- ヘルパーさんや介助の人のスムーズな支援ができるように、障害者は1つ1つのことに時間がかかったり手間をかけないと同じようなスポーツができません。何の不自由のない健常者はより便利に簡素化されているのに、障害者は複雑な手続きや手間をかけないと利用できないのが現状。
- 受付の方たちの障害者に対する接し方、あらゆるサービスについてのアナウンスが少ない。親等の介助者がいないと参加しにくい。
- 知的障害があってもよくわからなくても、介助できるような方に支えていただきたい。理解ある方がそれぞれの施設にいてほしい。
- 知的障害のある子どもは水の大好きな人が多いです。温水プールでの利用に際し、職員の方に知的障害や発達障害へのご理解をいただけるよう研修をしてくださるとうれしいです。
- これから整備する場所や道路や新しく建てる施設などは、車イスや障害のある人の目線で考えていただくと、皆健常の方にも優しい影響となると思う。
- 介助者が必要なため、また、移動手段が必要のためなかなか参加できない。また、感染症対策に不安がある。
- 温水プールは着替え場所が使いにくい。教室＝指導者、介助者のサポート体制が不十分。内容が魅力的ではない
- プールは大好きなのだが、なんか行きづらい。わいスポだと安心して参加しやすいので、プールの回数をふやしてもらえるとうれしい。
- 施設内の更衣室、入口からのアプローチ等広さ、段差等の改善。わいわいスポーツなどは重複障害者は参加しにくい内容。気分転換やリハビリ（ほんの少しでも意欲的に動ける）も兼ねた内容で介助者、駐車スペース等の配慮
- 現在、スポーツ施設は利用していない ○高齢者向けのプログラム不詳 ○高齢者向けの無理のないプールでの軽い水中運動

問6 杉並区のスポーツ施策に関して、ご意見やご要望がありましたらお書きください。※一部抜粋

- 先日、オリンピックミュージアムまで行きましたが、公共交通機関もエレベーターを設置すればよいという感覚でも考えずにつけ、とても東京でパラリンピックを開催していかるといえるのかなと思う程でした。杉並区はだれにでも優しいまちづくりを今後長い年月をかけやっていってもらいたい。
- 区のスポーツ施策は親切で嬉しいです。続けてほしいです。
- わいスポはいつも参加させてもらっています。プールの機会がもっと増えるといいなと思っています。
- 肢体不自由者な補助器具や介助者支援をしてもらえばスポーツ（かんたんなたとえばボッチャや風船バレー）に参加できます
- 大変良いスポーツ施設がある杉並区です。健常者をはじめ、シニア世代、障害者、その他区民全体でスポーツ→健康、コミュニケーション（仲間づくり）等々、日々の生活のモチベーション↑になります。使い易い交通施策をご検討願います。
- 重度の障害がある人も参加できるようなプログラムがあるとよいと思う ○障害者対象のスポーツ・イベントが少ないと思う（特に大人）
- サポートスタッフの雇用（プロならOKですが、そうでなければ研修などを行い、実績を積み）の充実してほしいです。
- 自主的にスポーツができないので、スポーツ指導プログラムや支援者が増えるとうれしい。
- ヘルパーさんによる移動支援が気軽に利用できるようになったらよい。
- 「わいわい」のように単発で遊ぶという形ではなく、息の長い定期的な健康のためになる体づくりになるような体操を続ける形のもの、またはヨガ教室のようなものがあるとよいと思う。
- 元気な人たちはどこへでも行けるし、子どもは学校の施設がある（学校によっては放課後の使用を禁止しているらしいが）、高齢者も気軽に利用できる軽いスポーツがあるとよい。
- 自分に合う運動があれば行ってみたいので、いろいろ企画をして広報に載せてほしい！
- 車いすの障害者が気軽に参加できるレクリエーション的なスポーツの企画をふやしてほしい。
- 障害者と健常者が一緒にできるスポーツを考えてほしい。
- 障害の重さからなかなか参加できにくい。施設ごとに何人かと一緒にだと気軽に参加できるのではないかと思います。
- 受付やスポーツジムの方で手話のできる人がいてほしい。聴者と同じ情報量があれば正しい運動法を身につけられるが、ないため、未だに自己流でジムに通っている。