

障がいのあるビジネスパーソンを対象とした運動習慣形成モデル実証事業

(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)

プロジェクトの実施体制

実証フィールド	茨城県内の障害者就労継続支援A型 6拠点
代表団体	株式会社茨城県民球団 (独立プロ野球BCリーグ所属) *
構成団体	株式会社茨城プラネッツ福祉センター* 株式会社ルネサンス*

※「*」はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体

プロジェクトの実施概要

ターゲット	障がいのあるビジネスパーソン ※茨城県内の障害者就労支援A型6施設の就労者150名 (精神障がい9割、知的障がい・身体障がい1割)
ターゲットのスポーツ実施阻害要因	<p>① 自発的行動の困難性と社会参画へのハードル</p> <ul style="list-style-type: none"> 内的要因として、障がいのある人は自発的な行動を起こすことが難しく、自ら主体的な運動の機会を作ること困難。また、障がいがあることで、人とのコミュニケーションが苦手だったり、引きこもりがちなため、社会的な参画が困難等の要因もあり。 <p>② 障がい者がスポーツを実施できる環境の不足と支援人材の不足</p> <ul style="list-style-type: none"> 外的要因として、精神障がいのある方が運動・スポーツに取り組みやすい環境や運動指導を行える人材等が不足。 障がいのある方と直接関わる人の知識、情報、経験不足等があり。

茨城県内の障がいのあるビジネスパーソンに対して

運動プログラム
サポーターの養成

オンラインレッスン
導入

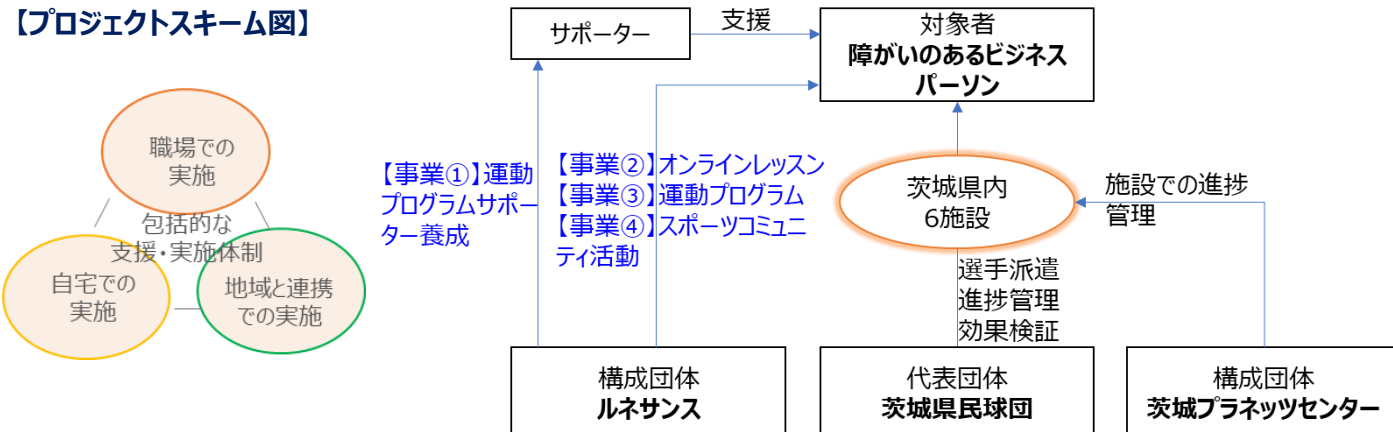
運動プログラムの
提供

スポーツコミュニティ
活動実施

を柱としたプロジェクトを通して運動・スポーツ参加機会を提供することで、障がいのあるビジネスパーソンが抱えている身体の健康への課題等の解決を目指す。

プロジェクト実施内容	<p>① 運動プログラムのサポーター養成</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康運動指導のサポートができるサポート人材の養成。 養成及び定期的なOJTによりスタッフの質の向上を図る。 <p>② オンラインプログラム導入</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動に慣れることを目的として、家庭でできる運動プログラムを配信。 <p>③ 運動プログラムの提供</p> <ul style="list-style-type: none"> 事業所での継続的な運動プログラムの実施。茨城県民球団選手も参加。 運動参加への心理的ハードルを下げるためのきっかけづくりとして、朝礼時間のウォーミングアップ、就労時間中の15～30分のストレッチ運動を行う。 <p>④ スポーツコミュニティ活動実施</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動に慣れてきたら、事業所内での少人数プログラムを実施。 さらに、集団スポーツイベントを実施。将来的には定期開催によるコミュニティ的活動に展開。
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【プロジェクトスキーム図】



実施内容の報告

① 運動プログラムのサポーター養成

● 26人が参加

- ・ ほぼ予定通り（計画：24人）、茨城県民球団及び障がい者事務所スタッフ26人が参加。
- ・ スタッフのモチベーションや知識を考慮し、週1回のプログラム実施を計画していたが、研修を通じスタッフが運動の必要性を感じ、積極的かつ前向きに毎日プログラムを実施。

② オンラインプログラム導入

● 156人が参加

- ・ 当初の予定通り（計画：150人）、6拠点合計156人が参加。
- ・ 就業後に希望者のみで実施の予定だったが、終業時間内にルネサンスインストラクターとリアルタイムでオンラインを活用したレッスン実施。
- ・ 自宅での自由参加では参加率が低くなるが見込まれたため、初回から就業時間内にてオンラインによるグループレッスンを実施することにしたことで、プログラム実施の意識づけに繋がり、積極的に取り組むきっかけになった。

オンラインレッスン



③ 運動プログラム実施

● 156人が参加

- ・ 当初の予定通り（計画：150人）、6拠点156人が参加。
- ・ 映像を活用しながらプログラム実施
- ・ 事前の体組成測定の結果、約9割が運動しておらず、筋肉量が少なく脂肪量が多い対象者が多数。
- ・ そのため、当初は週1回から徐々に実施回数を増やすことを想定していたが、対象者がカウンセリングにて自身の体の状態を把握したことで取り組み姿勢が改善に向けて前向きとなったことから、6拠点中4拠点が毎日実施。

運動プログラム



選手参加



選手参加



④ インボディ測定会（アンケート調査・測定）

● 126人が参加

- ・ 126人が参加（欠席者、諸事情、身体障がいにて足が測定器につかない等）
- ・ 障がい者の利用者の体組成計による身体の現状把握。

※運営準備を障がい者の方々が自分事としてとらえ、積極的に自分たちで準備。

※運動に全く興味を持っていなかった対象者が朝礼のスピーチで健康づくりに関する内容でスピーチを実施。運動プログラムへの意気込みが高まり、積極的な声も実施。

【今後の実施内容】

① 運動プログラムのサポーター養成

- ・ 運動プログラムのサポーターのOJT等を実施予定。（1月まで）

② 運動プログラム実施

- ・ 運動プログラムを継続。（1月まで。なお本事業終了後も継続を予定）

③ スポーツコミュニティ活動実施

- ・ 集団スポーツイベント開催予定。（1月）

④ 効果検証

- ・ 12月に中間効果検証、1月に事後効果検証を実施。
- ・ 効果は面談及び体組成の測定会を行って検証する予定。