

平成 30 年 6 月 19 日現在

機関番号：13601

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K16449

研究課題名(和文) 障害のある人の運動習慣を形成するために必要な要素の解明

研究課題名(英文) A Clarification of Elements Forming Exercise Habits of People with Disability

研究代表者

加藤 彩乃 (KATO, Ayano)

信州大学・学術研究院総合人間科学系・助教

研究者番号：50736501

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、障害のある人の運動習慣を形成するための要素を明らかにするために、1) 障害や障害者スポーツに対する周囲の理解の深まりと2) 障害当事者の運動実施の阻害要因の解明の2点からアプローチをした。その結果、障害当事者家族を含む健常者と障害者が一緒にスポーツ場面を楽しむことができる環境を設定することが重要であると考えられた。また、障害に起因する問題だけでなく、複数の面から介入することで、スポーツ実施予備軍を運動に誘うことができると考えられた。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to examine the elements forming exercise habits of people with disability. In order to clarify this point, it was focused on 2 points which are; 1) surrounding people to understand disability or disability sport and 2) what hinders people with disability to do exercise. As a result, it was found out that it is important to set the circumstances to enjoy sports for people with and without disability (including family members of people with disability). Also, it was concluded that the interventions not only for disability issues but also others are the keys to invite reserve body of doing sports* to participate in doing exercises.

*reserve body of doing sports

people who want to do sports but not be able to do currently. This group of people would participate in doing exercises if they could get adequate support.

研究分野：スポーツ科学

キーワード：障害者 運動実施 促進要因 阻害要因 スポーツ価値 ギャップ 周囲参加型

1. 研究開始当初の背景

(1) 障害のある人の運動をする機会の現状から見た本研究の意義

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた機運の中で、障害のある人がスポーツを含めた運動をする機会が増えることは、オリンピック及びパラリンピック・ムーブメントの意義を全うするものである。しかし、障害のある人が運動を実施し継続するためには、様々な支援が必要であり、学校を卒業すると運動する機会や場所がなくなるといことは少なくない。加えて、障害に起因する身体の機能的な障害や、指示や状況の理解、対人関係、運動調整などの様々な困難さから、運動有能感や自尊心の低下など否定的な感情を抱いてしまうことも少なくない。すなわち十分な障害に対する社会的、教育・指導的配慮や支援がないために、生涯を通じて持続的に運動する機会に恵まれず、運動習慣を形成できないままにいる障害のある人たちが潜在的に存在していることが考えられる。

本研究において、運動の実施と継続を可能にする合理的配慮や促進資源を明らかにすることは、運動実施に際して様々な障害のある人を運動やスポーツ活動へ誘うきっかけになると考えた。

(2) 研究に至るまでの経緯

本研究を行うにあたり、計画当初、障害のある人の運動の促進要因と阻害要因について、障害のない人とのそれらと比較し、障害のある人特有の要因についてアプローチすることが必要であると考えた。しかし、この目的を達成するための当事者への聞き取りや情報収集を行なったところ、内的要因と外的要因の存在が認められた。そして、運動実施に結びつく要因のうち操作可能な外的要因、つまり、障害のある人の運動スポーツ実施に対する健常者の理解が促されることがまずは重要であり、その他の要因と複合的に作用することで運動実施に至るのではないかと考えられた。

2. 研究の目的

以上のことから、本研究では主に次の2つを明らかにし、それらの成果を実際の運動スポーツ活動に反映させることを試みた。つまり、(1) 健常者の障害者スポーツへの興味関心の深まり方とその促進方法について明らかにし、(2) 障害のある人の運動への価値観を把握しつつ、運動実施の促進要因と阻害要因を明らかにすることを目的とした。そして、これら結果を踏まえて、(3) 支援や配慮の不足により運動を実施できない障害のある人が、運動に対して肯定的に取り組むための運動スポーツ活動を実施し、運動実施促進のあり方について考察した。

3. 研究の方法

(1) 健常者の障害者スポーツへの興味関心の深まり方とその促進要因について

健常者の障害者スポーツへの興味関心や障害者との積極的な関わりの深まり方について調査した。具体的には、一般教養として障害者スポーツやアダプテッドスポーツを学ぶ大学初年次生を対象に、障害者とのスポーツ交流を含む授業期間の初期と終期に質問紙調査を行なった。主な調査項目は「障害者スポーツへの関心」「障害のある人についての認識」「障害者福祉についての認識と態度」であった。また、スポーツ交流後に提出されたコメントシートから、障害のある人がスポーツをすることに關する記述内容の変化について質的研究手法を用いて分析した。

(2) 障害のある人の運動実施促進要因と阻害要因について

障害のある人の運動やスポーツに対する価値観と、運動実施の際の促進要因、阻害要因を明らかにするために、A県の障害者手帳を保有する人を対象に、運動実施に関する質問紙調査を行なった。対象者の抽出は、A県障害者支援課によって行われ、県内の障害種別障害者手帳保有率から各障害種の人数を抽出した。アンケートの主な内容は、「回答者の属性」「運動・スポーツの活動状況」「運動・スポーツの実施環境」「野外での運動・スポーツへの関心」であった。

(3) 運動スポーツ活動への反映と運動実施促進のあり方について

上記の結果をもとに、家族参加型インクルーシブイベントを実施した。そして、障害のある人の運動実施促進のあり方について検討するため、イベント参加者から聞き取りを行った。

4. 研究成果

(1) 健常者の障害者スポーツへの理解関心の深まりについて

質問紙調査の結果、これまでの障害のある人との関わり経験の有無や関わりの内容によって、障害のある人や、障害のある人がスポーツを行うことに対する意識や認識が異なることがわかった。そして、適切なプログラム計画のもと、障害のある人との関わり経験を積むことで差別や偏見意識が改善されることが示された。また、障害者スポーツの体験による理解促進場面において、「障害者スポーツの肯定的な面を促すこと」と、「健常者側の障害に關する経験値や理解度によって課題や機会を設定すること」の必要性が示された。

また、コメントシートの内容分析から、スポーツ交流の経験を通して、交流相手の障害者を意識し、多面的な障害者の姿に触れるこ

とで具体的かつ積極的な関わりについて試行錯誤が行われ、学生の障害のある人とのコミュニケーションの有能感が高まることが分かった。加えて、これらの変化には、障害の有無を超えて、スポーツと一緒に楽しむ中で得られるスポーツの価値への気づきや、障害のある人との関わりの成功体験等に支えられていることが分かった。

これらのことから、障害のない人が障害のある人のスポーツ実施について好意的に感じ、障害のある人の運動・スポーツ参加を支える一員となる可能性を広げるためには、【障害のある人やそのスポーツに対する、経験値や理解度に応じた課題の設定や経験の蓄積】と、【健常者自身もそのスポーツや活動場面を楽しむことができる環境設定】が必要であると考えられた。

(2) 障害のある人の運動実施促進要因と阻害要因について

1) 本調査の対象者全体の特徴

全回答者のうち 64 歳以下の回答者に焦点を当てて分析を行った。その結果、リハビリの一環としてや、健康の維持増進を目的に運動やスポーツを実施する人が多い一方で、体力に自信がなく、運動やスポーツを行いたいと思っているができないと捉えている人が少なくないことがわかった。また運動の要素としては、地域の運動・スポーツ教室やイベントに参加するよりも、自宅周辺での体操やウォーキング、調査圏特有のマレットゴルフなどが好まれており、運動の身近さや気軽さも重要であると考えられた。一方で、野外での運動・スポーツニーズに関する項目では、障害があっても山・高原・川・湖など自然の中で四季を通して運動やスポーツを楽しみたいと考えている人が少なくなく、今後やってみたい種目については、キャンプ、ハイキング、スキーなどの希望も多いことがわかった。さらに、アウトドアスポーツに関する項目に関して、「楽しみたいかわからない」と回答した人の理由は、「障害があることで難しいと感じている」、「楽しみたいがどうすればいいかわからない」といった、心理的・情動的バリアが大きいことが明らかとなった。

次に、それぞれの状態に応じた運動実施の促進要因を探るために、以下の項目について分析を行った。

2) 運動実施頻度から見る特徴

週に 1 回以上運動している人と、全く運動をしていない人の運動実施の際の困り感を比較すると、全く運動をしていない群は、「何ができるのか情報が得られない」「けがをするのではないかと心配」「体力がない」「時間がない」と捉えていることがわかった。

3) 運動実施への満足度から見る特徴

現在運動をしていてその状態に満足している人と、運動をしたいと思うができていない人の困り感を比較すると、運動をしたいができていない人は、「移動面」「実施場所」「実施仲間の存在」「情報」「体力・安全面」において、困り感を感じていることがわかった。

4) 運動の実施目的から見る特徴

健康の維持増進、体型の維持改善、リハビリの一環のためといった、健康志向群と、気晴らし・ストレス解消、楽しみのため、交流のためといった、楽しみ志向群の困り感を比較すると、健康志向群は、「家族や周囲への負担」、「金銭的負担」を心配しており、「障害に適した運動・スポーツがない」と捉えていることがわかった。

5) 障害種から見る特徴

肢体不自由の群では、「何ができるのか情報がわからない」「障害に適した運動がない」「移動手段がない」と回答する人が多く、知的障害、発達障害、精神障害の群では「運動・スポーツが苦手である」と回答する人が多い傾向があった。また、「金銭的な余裕がない」「体力がない」という項目については多くの障害種の群が当てはまると回答していた。

6) 障害のある人の運動実施に向けて

以上のことから、障害のある人の運動スポーツ実施場面では、やってみよう運動スポーツと、実際にできる運動スポーツにギャップがあることがわかった。また、運動やスポーツへの参加を促すためには、【個々の障害特有の阻害要因】への対応に加えて、【個人の運動嗜好や様々な状況】についても対策を行うことで、障害の有無や体力への自信の有無に関わらずできる種目や、支援体制があれば運動スポーツを楽しみたいと考えるスポーツ実施予備軍へアプローチできると考えられた。

(3) 運動スポーツ活動への反映と運動実施促進のあり方について

以上の研究成果を踏まえ、野外での家族参加型のインクルーシブスポーツイベントを 2 回実施した。イベントでは、アウトドア用バギーや着座式スキー、ハンドル操作スキーなどの専門機材とこれらを扱う専門家を動員した。また、障害のある人のスポーツ参加を支えるスタッフとして、車椅子の介助方法の練習や、イベント企画の打合せを重ねた大学生や社会人が参加した。その結果、秋には、車椅子を利用する人を含む様々な障害のある人とその家族約 200 名が、周辺散策やツリーイング、サイクリングなどに参加した。また冬には、10 名の当事者とその家族が標高 1400m からの景色を眺めながらのスキーや雪遊びを行うことができた。

参加した当事者とその家族からは、「これ

からなんでも挑戦できる気がした」「運動やスポーツをする時に誰かに助けってもらってもいいんだと初めて知った」「健常児と障害児の兄弟が同じフィールドで遊べるイベントであり、いつもできない体験ができた」といったコメントが得られ、障害当事者がやりたかった運動スポーツを実施できただけでなく、これまでできると思ってもみなかった体験を、家族と一緒に共有できたことが、当事者を含めた家族全体の次への挑戦に影響するのではないかと考えられた。また、大学生からは、「会場にバリアがある分、担当した方との距離が縮まった。バリアを人の力で乗り越えていったところに私はなんとも言えない達成感を感じた。」「障害のある方達も普通に色んなスポーツは出来ると思うし、楽しさをもっとたくさんの人に知って欲しいと思いました。」といった回答が得られた。

様々な形でイベントに参加した人へのインタビューの内容から、障害のある人が運動やスポーツに参加するためには、介助や支援を「やってあげている、やってもらっている」という関係性ではなく、それぞれの視点で、運動やスポーツそのものを楽しみ、一緒にその時間や空間を共有している感覚を得られることが重要だと考えられた。そしてこのことは、障害のある人の積極的な運動スポーツの実施と継続、挑戦に繋がる新たな要素ではないかと考えられた。

(4) 今後の課題について

今後は、イベント参加をきっかけとした運動実施の継続性やその他のスポーツへの発展性についても検証しながら、障害のある人が気軽にそして継続的に、本当にやってみたい運動に挑戦できる環境づくりが必要と考えている。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計2件)

- 1) 加藤彩乃：大学生の知的障害者との関わりにおける心理プロセスについて-知的障害者とのスポーツを通じて-。信州大学総合人間科学研究，12,154-165,2018。(査読有)
<http://hdl.handle.net/10091/00020394>
- 2) 加藤彩乃：知的障害者とのスポーツ交流が大学生の障害認識に与える影響。長野体育学研究，23,9-17,2016。(査読有)

〔学会発表〕(計6件)

- 1) 加藤彩乃：障害者スポーツ体験や障害者との交流による障害理解の深まり-他者との気づきや学びの共有を通じて-。長野体育学会第52回大会，2017。
- 2) 加藤彩乃：大学生の「障害」への認識に影響を与える授業スタイルの検討 障害者スポーツの体験と創造を通して。日本体育学会第67回大会，2016。
- 3) Ayano KATO, Yukinori SAWAE :

Relationship between University Students and People with Intellectual Disabilities through Sports. The 14th International Symposium of the Asian, 2016.

4) 加藤彩乃：知的障害者とのスポーツ交流が大学生の障害認識に与える影響。長野体育大学第52回大会，2016。

5) 加藤彩乃，澤江幸則：大学生における知的障害者とのスポーツ交流後のコメントから見た「障害」認識の変化。第36回医療体育研究会，第19回日本アダプテッド体育・スポーツ学会，2015。

6) 加藤彩乃，澤江幸則：大学生の「障害」への認識に影響を与える授業スタイルの検討。日本体育学会第66回大会，2015。

〔その他〕

ホームページ等

1) 『障がいのある方の運動・スポーツ活動に関する調査について 平成30年3月』長野県障がい者支援課ホームページ，
<https://www.pref.nagano.lg.jp/shogai-shien/kenko/shogai/sports/documents/20180314.html>。(2018.5.30現在)

2) 『足が不自由でもスキー楽しんで-白馬で初の「フェス」乗り心地を体験-』。信濃毎日新聞，2018.2.26。(長野県)

3) 『スキーの興奮障害者も-県など白馬で25日「ユニバーサルフェス」-』。信濃毎日新聞，2018.2.14。(長野県)

4) 加藤彩乃：『諏訪から全国へ!ハードに頼らない新しい旅の形『すわスタイル』が変える日本のユニバーサルツーリズム。ユニバーサルツーリズムフォーラム IN 諏訪』。2017.11.10, RAKO 華乃井ホテル(長野県)。

5) 加藤彩乃：『障害のある方の運動・スポーツ活動に関する調査について』。長野県障がい者スポーツ推進会議，2017.9.14, 長野県庁(長野県)。

6. 研究組織

(1) 研究代表者

加藤 彩乃 (KATO, Ayano)

信州大学・学術研究院総合人間科学系・助教

研究者番号：50736501