株式会社ミライロ

2021年1月31日

スポーツ・運動の実施意欲についてのアンケート

# 概要

目的：障害のある方のスポーツや運動に対する意欲を知ることで、障害のある方が運動やパラスポーツの機会を得るための糸口を探る。

調査日：2020年11月2日（月）～ 11月16日（月）

調査対象：ミライロ・リサーチのモニター会員

人数：258人

調査手法：Webアンケート

# 総括

＜観測された事実と推測される事象＞

運動やパラスポーツをしていない理由として、「活動したいが、自分に合った運動やスポーツの情報がない」が全体で最も多い３４％の回答を集めた。次いで、「活動したいが身体的にできない」が30%の回答を得た。（P.１１）

令和元年１１月～１２月にスポーツ庁が実施した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、成人（健常者）の週１回以上のスポーツ実施率は５３．６％となっている1)。これに対し今回行った調査では、障害者のパラスポーツ実施率は１４％であった。

また、未実施理由の原因が解消されれば運動もしくはパラスポーツをしてみたいかという質問に対し、「非常にそう思う」「どちらかというとそう思う」と回答したのは合わせて75%であった。パラスポーツをしていない者は全体の８６％、運動をしていない者は３6％であり、パラスポーツや運動をしていない理由として「身体的にできない」と回答した者も、自分が活動できるパラスポーツに出会えておらず、この回答を選んだ可能性が考えられる。

スポーツ／運動実施の上での課題と解決策を問う設問では、約３０％の回答者が課題があったと回答した。（P.１６）

実施上の課題としては

「人が多いとしんどい」（男性／発達障害）

「競技用車いす･レーサーがとても高額で 自分にはできないと諦めていた」（男性／ 下肢障害）

などが挙がった。パラスポーツや運動ができる施設やスタッフに、障害のある人が利用する際の想定が十分になされていないことも推測される。解決策の意見としては、同行援助等のサービスを利用する、体験会で安価な競技用具を購入するなどの工夫が挙がった。

１）スポーツ庁, 令和元年度スポーツの実施状況等に関する世論調査, URL：https://www.mext.go.jp/sports/content/20200507-spt\_kensport01-000007034\_1.pdf

# 調査結果

## ・あなたの性別を教えてください。

男性151名

女性103名

その他4名

## ・あなたの年代を教えてください。

10歳未満1名

10代14名

20代28名

30代61名

40代　82名

50代92名

60代32名

70代以上7名

## ・あなたは、どのような障害がありますか（複数該当する方も、最も当てはまると思う障害をお答えください。）

下肢障害99名

精神障害37名

内部障害35名

発達障害23名

視覚障害（弱視）20名

視覚障害（全盲）19名

体幹障害16名

聴覚障害（難聴）13名

聴覚障害（全ろう）13名

知的障害13名

上肢障害11名

その他8名

## ・あなたのスポーツ経験についてお伺いします。現在パラスポーツ（競技として）をしていますか。（月に1回以上）

している37名

していない239名

## ・現在運動をしていますか。（月に1回以上）※ウォーキング、ストレッチ等軽微な運動も含む

している１60名

していない79名

## 現在パラスポーツもしくは運動をしていない方は、その理由で当てはまるものをすべてお選びください。※複数回答可

活動したいが、自分に合ったスポーツや運動の情報がない27名

活動したいが、身体的にできない24名

活動したいが、時間がない21名

活動したいと思わない17名

活動したいが、金銭的余裕がない16名

活動したいが、指導者がいない14名

活動したいが、一緒にやる人がいない12名

その他13名

## 前問でお答えいただいた課題が解決されたら、運動もしくはパラスポーツをしてみたいと思いますか。

非常にそう思う28名

どちらかというとそう思う31名

どちらかというとそう思わない11名

まったくそう思わない9名

## ・現在主にどんなパラスポーツを実施していますか。（パラリンピック公式種目から抜粋）

卓球4名

ボッチャ3名

陸上競技3名

ゴールボール2名

車いすテニス2名

車いすバスケットボール2名

カヌー2名

バドミントン1名

その他17名

## ・運動実施者の種目について※自由記述抜粋

特に多かった種目は上から順にウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニングであった。

また、いくつかの回答を障害種別とともに記載する。

・ダンス（女性/聴覚障害）

・スポーツジムでの運動（女性/視覚障害（弱視））

・ウォーキング、水泳（男性/視覚障害（全盲））

・柔道、ウエイトトレーニング（男性/視覚障害（弱視））

・ボクシング（男性/聴覚障害）

・ジャズダンス（女性/体幹障害）

・杖を使用したウォーキング（男性/下肢障害）

・ランニング（男性/精神障害）

・ Youtube にアップされているお気に入りのフィットネス動画を見ながら一緒に運動（女性/下肢障害）

・エアロビクス、ボクササイズ（女性/発達障害）

・ラジオ体操（女性/知的障害）

## ・そのスポーツまたは運動を始めたきっかけを教えてください。※複数回答可

健康・体力づくりのため123名

運動不足解消のため113名

楽しみや気晴らしのため88名

リハビリテーションや医療・治療のため58名

仲間・友人との交流のため33名

精神の修養や訓練のため18名

その他25名

## ・そのスポーツまたは運動を行う上で課題はありましたか。解決策も差し支えない範囲で教えてください。※自由記述抜粋

【運動実施者が直面した課題とそれに対する解決策】

課題：人が多いとしんどくなる。（男性／発達障害）

解決策：事前に施設のスタッフに特性を話して、よい時間帯を教えてもらった。

課題：身近にスポーツが出来る機会がない。（女性／発達障害）

解決策：子ども委員会で学校の授業で教える事を提案した。

課題：（運動器具の）購入方法や置き場所、金額、音や振動など。（女性／視覚障害（弱視））

解決策：悩んだが、家族が手伝ってくれた。 １０万円の補助金を使い、実物を展示している店を見つけて実際に使ってみたり大きさを実感したり、 部屋の家具を動かして場所を作り、騒音や振動は夜は使わないということで（家族に）了承してもらった。

【スポーツ実施者が直面した課題とそれに対する解決策】

課題：片腕しか使えないため、荷物のパッキング、 登山ブーツの脱着やテントの設営など、 健常者より時間がかかってしまう。（女性／登山／上肢障害）

解決策：各障害にサポートしてくれるトレーナーと訓練を積み、 共に目標の山にパートナーとして同行してくれる事が現実になった。 また山岳保険への加入もした。

課題：競技用車いす･レーサーがとても高額で 自分にはできないと諦めていた。（男性／陸上競技／下肢障害）

解決策：体験会で値段の安いレーサーがあることを知り、購入する事ができた。

課題：ボッチャの道具(ボール等)を購入する場合、高価である。（男性／ボッチャ／下肢障害）

解決策：普段のイベントやレクリエーション用には無料レンタル品を使う。

## これから運動やスポーツを始めようと思っている方へのメッセージがあれば、差し支えない範囲で教えてください。※自由記述抜粋

何事も一歩踏み出すには課題やでもね？が付きまといますが、本気なら周りを巻き込むことです。こんなことが悩みで先に進めないということをわかってもらって、一緒に解決策を見出していければいいのかなと思います。やってみれば案外大きな課題ではなかったかもということもあるかも。一人で悩んでいても解決は難しいかも。（男性／マシンを使用したランニング／視覚障害（弱視））

今の時代、情報を収集すれば、障害者を応援してくれる人が居ると自身の経験を通じて実感しました。また、すぐには見つからなくても諦めず、自ら『○○な支援をお願いしたい』と情報を発信する事も大切だと思います。私も障害を負ってから、登山家に復帰するまでにとても時間がかかりました。しかし、かつての登山仲間や、クラウドファンディング、企業のサポート（スポンサーなど）を得られる事も出来ます。ですので、まずは自分から情報収集と、発信してみて欲しいと思います。 （女性／登山／上肢障害）

まずはやってみたいスポーツにチャレンジしてみて下さい！新しい自分に出会えるかもしれません。　（女性／陸上競技／下肢障害）

障害の程度に応じて出来る運動やスポーツはたくさんあり、パラリンピック種目だけがパラスポーツではありません。自分に合った運動やスポーツを楽しむことで、新たな仲間との出会いや自分なりの目標を持って人生を充実させられると思います。　（男性／ボッチャ／下肢障害）