

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
スポーツプログラム委員会企画カンファレンス

コロナ禍におけるスポーツプログラム

2020年9月12日

スポーツプログラム委員会



1. スポーツプログラム再開時の実施アンケート、安全管理マニュアル作成および提出の意味
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答





1. **スポーツプログラム再開時の実施アンケート、安全管理マニュアル作成および提出の意味**
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答



時期	国内の動き	SO活動の動き	国内新規陽性者数 (人/週間)
1/16	日本国内初 感染者発生		1
2/21-23		冬季ナショナルゲーム 中止	83
2/25		国内SO活動 自粛勧告	110
4/8	緊急事態宣言 発出		3724
5/23		「再開時の留意点」発表	287
5/25	緊急事態宣言 解除		
6月～		スポーツプログラム一部再開 (地区組織)	276

スポーツプログラム（対面集合型）の再開時には、
実施アンケート、安全管理マニュアル（それに類する物）を、
事前に地区組織で作成し、SO日本へ提出することとした





スポーツプログラム再開時の実施アンケート、 安全管理マニュアル作成および提出の意味

実施アンケート、安全管理マニュアル等の作成過程

- ・自治体、競技団体、施設等のガイドラインを確認する
- ・専門家に相談する
- ・地区組織内で検討する



- ・感染防止への理解が深まる
- ・危機管理意識が高まる
- ・地区組織内でのコミュニケーションが増える

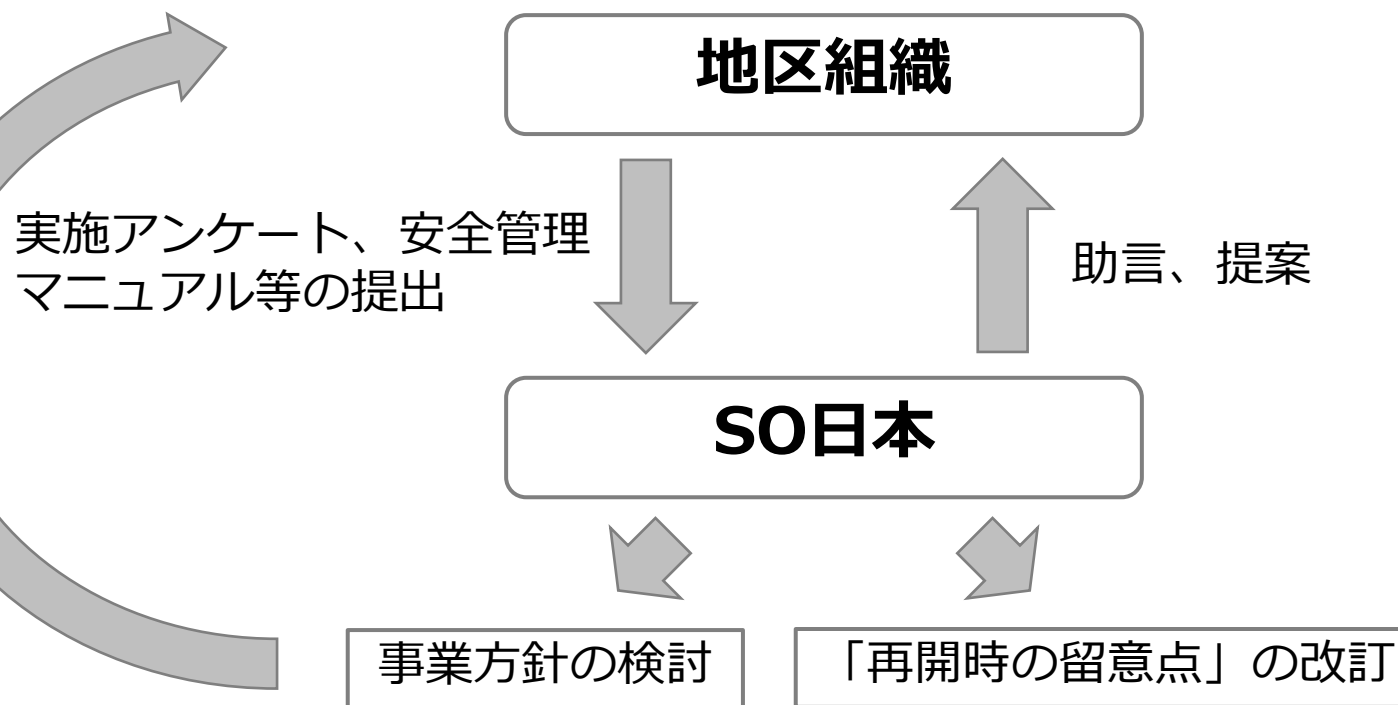


主催者としての
責任感



スポーツプログラム再開時の実施アンケート、 安全管理マニュアル作成および提出の意味

地区組織とSO日本のコミュニケーション



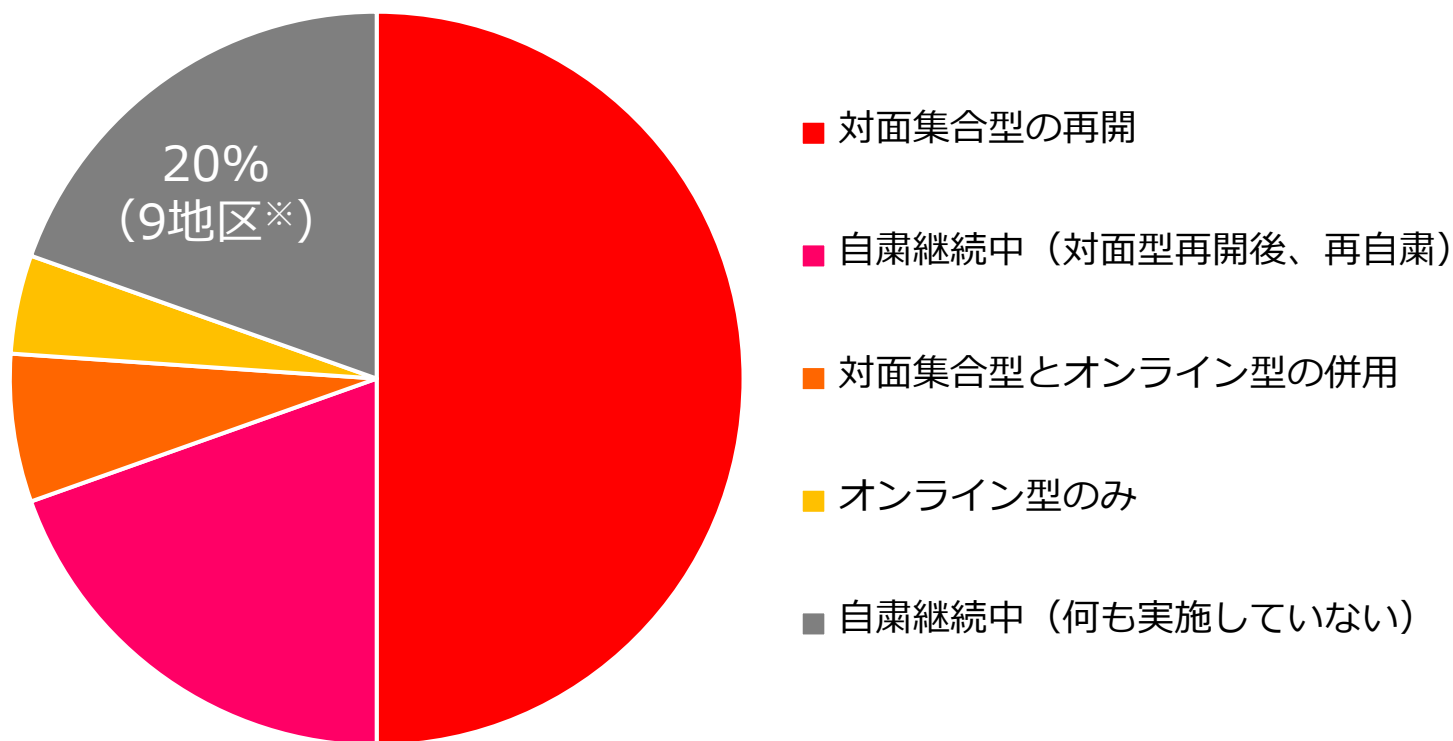


1. スポーツプログラム再開時の実施アンケート、安全管理マニュアル作成および提出の意味
2. **スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント**
3. 取り組み事例の紹介
4. 質疑応答



スポーツプログラムの再開状況（8月末現在）

[n=46地区]



※アンケート未回答：1地区



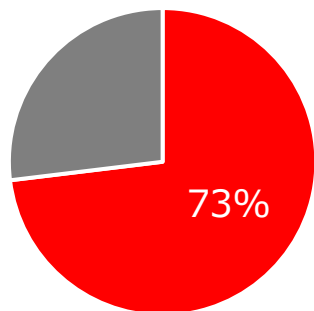
対面集合型トレーニングを再開した競技（TOP10）

競技名	地区数
陸上競技	18
ボウリング	18
競泳	16
バドミントン	12
卓球	11
バスケットボール	7
テニス	7
フロアホッケー	4
フットボール（サッカー）	3
フライングディスク	3





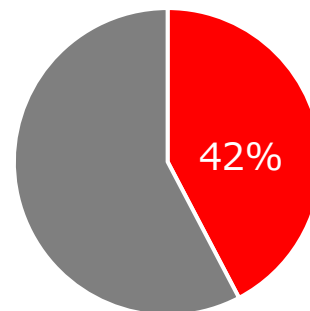
スポーツプログラムを再開後も、**自主的に**
参加を**自粛**されるアスリートはいますか？
[n=26地区]



■ はい ■ いいえ

- ・感染への不安（移動中も含む）
- ・基礎疾患がある
- ・職場との関係（アスリート、ファミリー）
- ・ファミリーの判断
- ・マスクを着けてもらえない

スポーツプログラムを再開後、**コーチ**や
ボランティアの**参加状況**に変化が
ありましたか？ [n=26地区]



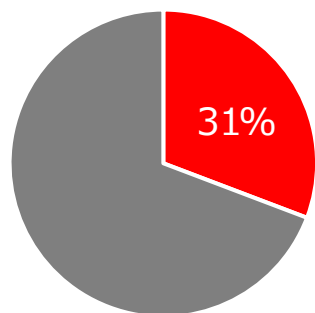
■ はい ■ いいえ

- ・自主的な参加自粛
多忙、家族への感染リスク
- ・職場からの自粛要請
- ・企業ボランティアが参加できない
- ・学生ボランティアが参加できない
（大学による課外活動の禁止、帰省）



再開後のアスリートに起こった変化

スポーツプログラムを再開後、自粛前と比べて、**行動面**や**精神面**で変化が見られたアスリートはいましたか？ [n=26地区]

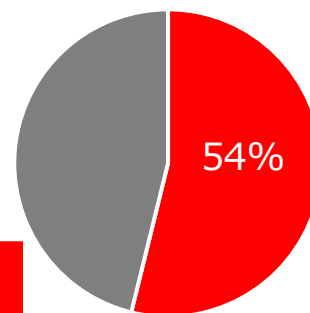


■ はい ■ いいえ

- ・自粛前より楽しんでいる
- ・自粛前よりきびきびと動くようになった
- ・感染防止行動ができるようになった

- ・心配性がひどくなった
- ・落ち着きがなくなった
- ・（環境変化に）少しいらだちがあった

スポーツプログラムを再開後、自粛前と比べて、**身体面**（体格や体力）で変化が見られたアスリートはいましたか？ [n=26地区]



■ はい ■ いいえ

- ・自主トレーニングで体力が増した

- ・太った
- ・やせた
- ・持久力がおとろえた
- ・動作が遅くなった

段階的な再開が重要



【コーチ】

感染防止にばかり意識がいき、
競技の指導に集中できない

▼
コーチ内で役割分担をしたり、
ファミリーに見守りを協力してもらう

【コーチ】

接触を伴う指導（フォーム等）が
できない
つまらない基礎練習になりがち
大きな声で指示を出せない

▼
新しい指導様式、指導方法を模索する

【会場】

従来の施設を利用できない

▼
実施競技の施設にこだわらない
例) 競泳がグラウンドで練習する

【参加者・見学者】

久しぶりの再会に、ついつい話し
込んでしまう
受付の際に密集・密接しがち

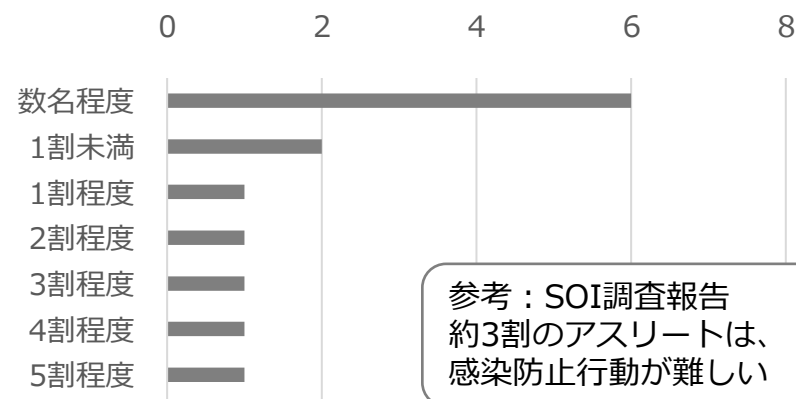
▼
スポーツ以外の場面でも、感染防止を
徹底しましょう





- ・スポーツ中のマスクの着用**
 →競技団体ガイドラインを参照
 (基本的に装着不要)
- ・ボールの消毒**
 →不要 (手洗い、手指消毒の徹底)
- ・ソーシャルディスタンス**
 →視覚的な支援 (マーカー等使用)
 →見守り
- ・支援が必要な場合の身体接触**
 →支援者を限定、家族の協力 (同性)
- ・プログラム中断、再開の基準**
 →地域別の警戒基準を参考に検討

アスリートの中で、感染防止行動 (マスク着用、手洗い、間隔をあける等) をとることが難しい方がいる場合、貴地区組織のアスリートの何割程度ですか? [n=13地区]



感染防止行動に不安がある
アスリートに対しては、
排除するのではなく、
どうやったら参加できるか



内容

- ・コミュニケーション
- ・体操、ストレッチ
- ・リズム運動、ダンス
- ・体づくり、筋トレ

いつもの顔を見て、安心できる、
連帯感が得られる

体を動かして楽しい

コーチのトレーニングにもなる

(事前アンケートより)

孤独じゃない



運動不足解消

参考：SOI調査報告

SOの仲間と連絡を取り合っているアスリートは、
連絡を取り合っていないアスリートと比べて、孤独感が約2割低い





孤独じゃない




運動不足解消

オンデマンド型

資料（PDF、動画等）の配信
例)

- ・体幹トレーニングの動画をYoutubeで配信
 - ・トレーニングの写真と説明(PDF)をメールリストで配信
- トレーニングの様子を家族に撮ってもらい、LINEで映像を送り、コーチにアドバイをもらおう
or パートナーと励まし合う

※配信物を見てトレーニングするだけでなく、**フィードバック**することが重要

※古典的な方法：某通信教育 

双方向型

リアルタイムでのビデオ通話

例)

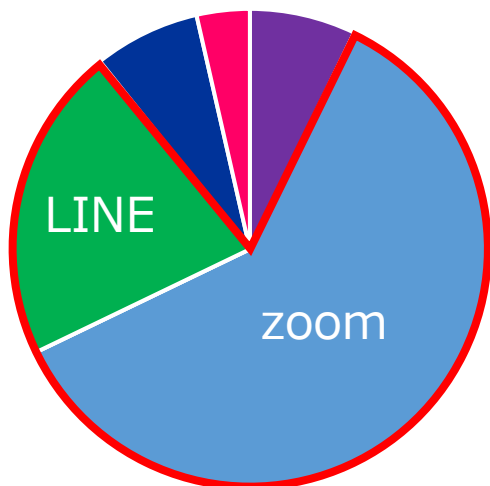
- ・LINEグループ通話で、各自の自宅から、皆と一緒にトレーニングをする
- ・zoomで、競技の動きを行い、お互いにフォームを確認し合う







地区組織内の会議（例：運営会議等）での、オンラインミーティングの実施状況

地区組織内の会議（例：運営会議等）で、これまでにオンラインミーティング実施している場合、使用したオンラインサービスをお答えください。
[n=28回答（19地区）]



- Teams
- Webex
- Instagram
- Facebook
- Zoom **8割**
- LINE
- YouTube
- 上記以外のサービス

	LINE 	zoom 
費用	無料	無料
時間	無制限	40分※
最大参加人数	500人	100人※
音声・映像	○	○
ブラウザのみで参加可能	× アプリ必要	○
招待の方法	事前にグループを作成	事前にURLを連絡
バーチャル背景	○	○
画面共有	○	○

- ・スマホ、タブレット、パソコン
どれでも参加可能
- ・データ通信量 約300~600MB/時間
→LAN、Wi-Fiがあれば安心



孤独じゃない



運動不足解消

- ・会場が使えないとき
- ・天気が悪いとき
- ・プログラムの間隔があくとき
- ・シーズンオフのとき



**オンライン型
の活用**

- ・スマホ、パソコンがない
- ・操作に慣れていない
- ・全員が参加できない



**まずは、できそうな人で、
できそうなことから**

難易度 1

提供元：SO日本
他地区



難易度 2

提供元：地区組織
競技共通



難易度 3

提供元：地区内の
各競技





感染警戒レベル **高**

or 人員不足、会場不足



感染警戒レベル **低**

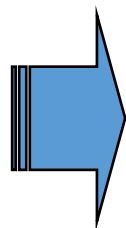
オンライン型プログラム



対面集合型(+オンライン型)

活動

- 継続的なトレーニング
- 成果の発表



目標と結果

- 体力の向上
- 勇気と楽しみ
- スポーツ技術の向上
- 友情・交流
(家族、アスリート、地域)
- 社会性の発達



個人の成長
家族の絆
社会への参加

(ゼネラルオリエンテーション資料より)



1. スポーツプログラム再開時の実施アンケート、安全管理マニュアル作成および提出の意味
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
- 3. 取り組み事例の紹介**
4. 質疑応答



1. SON大阪 合同レクリエーションプログラム
2. SON鹿児島 オンラインプログラム
3. 馬術部会 オンラインプログラム
4. コーチ有志 オンラインプログラム





1. スポーツプログラム再開時の実施アンケート、安全管理マニュアル作成および提出の意味
2. スポーツプログラム再開の現状と、今後の検討ポイント
3. 取り組み事例の紹介
- 4. 質疑応答**