

# 「共に学ぶ場」づくり インクルーシブな学びのニーズに応じて

共生社会の実現に寄与するため、都教育委員会が令和6年2月に設立したインクルーシブな学び東京コンソーシアム(以下、「コンソーシアム」という)では、障害のある人もない人も共に学べる環境づくりを目指し、参加団体と連携・協働しながら、インクルーシブな学びに関わる様々な取組を実施してきました。

事業を実施することが可能となったとともに、コンソーシアム参加団体間の交流により、連携が進んできました。

今年度も引き続き、障害の有無に関わらず、共に学べる場づくりを目指しています。今号では、新たに取組を始めた大学生世代の若者同士の交流を伴った学びの場づくりについて御紹介します。

コンソーシアム参加団体との連携・協働により様々な

## コンソーシアム設置後の展開

参加団体との連携による  
取組の拡大

「学びの場」に関する  
意見交換の積み重ね

令和5年度	令和6年度	令和7年度
<p>2月 コンソーシアム設立 第1回コンソーシアム総会開催</p> <p>参加団体 <b>18</b>団体 (年度末時点)</p>	<p>第2回コンソーシアム総会開催</p> <p>参加団体 <b>28</b>団体 ↑ (年度末時点)</p>	<p>第3回コンソーシアム総会開催</p> <p>参加団体 <b>33</b>団体 ↑ (2月末時点)</p>
<p>第12期 東京都生涯学習審議会建議 「地域・社会とともにある都立学校を目指して —都立学校公開講座の在り方を中心に—」</p>	<p>コンソーシアム参加団体と連携し、インクルーシブな都立学校公開講座(※1)を都立特別支援学校で実施 <b>4</b>講座</p> <p>コンソーシアム参加団体と連携し、都民を対象にした研修を都立特別支援学校で実施(手話講座など) <b>2</b>講座</p>	<p><b>8</b>講座 ↑</p> <p><b>4</b>講座 ↑</p>
<p>令和5年度の都民提案「心のバリアフリー実現のための 障害体験学習」を事業化にむけて準備</p>	<p>「インクルーシブな学び」体験プログラム事業(※2)開始 都立高校生対象</p>	<p>「インクルーシブな学び」体験プログラム事業 都立高校生に加え都立特別支援学校の児童・生徒へと対象を拡大</p>
<p>10月 共生社会コンファレンスとしてシンポジウムを実施</p> <p>テーマ① インクルーシブな生涯学習活動を充実させるために必要なこと ～文化芸術活動を事例に～</p> <p>テーマ② Z世代とつくるインクルーシブな交流の場</p>	<p>10月 テーマ インクルーシブ社会の実現を目指した学びへの取組</p>	<p>11月 テーマ 多様な人が共に学べる場づくりを目指して</p>
<p>何と一緒に学びたい?大学生世代のお互いを知る交流会を開催</p>		<p>何と一緒に学びたい?大学生世代のお互いを知る交流会を開催</p>

取組から見えてきた

課題

これまで障害者の方が受講する講座等では、障害者の方のみが受講者である場合や、障害者の方を支援する人との「支援する/される」の関係になっている講座が多く、立場を超えて学ぶインクルーシブな環境とは異なります。

そこで、「生涯学習や社会教育の場において、異なる立場の人々が交流を伴って参加者それぞれが学びを得られる場を作ること」が課題として見えてきました。

「共に学ぶ場」の  
創出を目指して

学校卒業後の障害者の  
「学びの場」づくり開始

→P8

※1 講座の詳細は「とうきょうの地域教育No.154」p.10～p.11に掲載しています。

※2 プログラムの詳細は「とうきょうの地域教育No.154」p.6～p.9に掲載しています。なお、本事業は令和6年度に都立高校生を対象に「インクルーシブ体験」プログラムとして開始しました。令和7年度からは、生涯学習の学びを体験し、学校卒業後も障害の有無に関わらず学ぶ機会があることを知ることや、就労や日常生活の時間とは異なる、生涯を通じて人々の心のつながりや相互に理解し合う機会を得ることを目的として、都立特別支援学校にも対象を拡大し、「インクルーシブな学び」プログラム事業として実施しています。



# 求められている、 障害者と健常者が 「共に学ぶ場」

障害者権利条約批准や障害者差別解消法制定等を背景に、学校教育段階でのインクルーシブ教育は全国で推進されていますが、障害者の方の学びのニーズは学校卒業後も引き続きあることが文部科学省の調査等によって明らかになっています。

## 今後増やしたい生涯学習の内容

### 障害者本人を対象に行った調査(自由記述)

一部抜粋

障害者、健常者が一緒に学ぶ機会

地域のひととのレクリエーション

おしゃべりをして、コミュニケーション力を身に付けられるような生涯学習の場

学校主催の卒業生向けの学習機会

大学・大学院での聴講・参加の機会

学校を卒業し何年経っても毎年集まれるような会

障害者の方を対象とした調査の自由記述では、「障害者、健常者が一緒に学ぶ機会」や「おしゃべりをして、コミュニケーション力を身に付けられるような生涯学習の場があるといいなと思う」といった意見が見受けられます。

### 障害者本人を対象に行った調査(複数回答)

健康の維持・増進、スポーツ活動	46.9%
日常生活や社会生活に必要な知識・スキルに関する学習	46.9%
スキルアップや資格取得など、職業生活に関する学習	46.5%
余暇、レクリエーション活動	43.6%
学校段階で学んだ内容の維持・再学習に関する活動	40.4%
仲間づくり、コミュニケーション活動	35.6%
文化芸術活動	33.6%

令和4年度文部科学省  
「障害者の生涯学習活動に関する実態調査～地方公共団体及び障害者本人を対象とした実態調査～」を参考に作成

多様な活動が求められています。



## 「共に学ぶ場」をテーマに以下の取組を実施

### contents

共生社会コンファレンス

●シンポジウム「多様な人が共に学べる場づくりを目指して」▶ p.4-5

●「何を一緒に学びたい?大学生世代のお互いを知る交流会」▶ p.6-7

新たな「共に学ぶ場」が始まりました

●学校卒業後の障害者の「学びの場」づくり▶ p.8-11

### column

## 2050東京戦略 ～東京もっとよくなる～

戦略9 共生社会

「障害の有無に関わらず誰もが輝ける社会の実現」



令和7(2025)年3月、東京都は2050年代に目指す東京の姿「ビジョン」を実現するため、2035年に向けて取り組む政策を取りまとめ、都政の新たな羅針盤として「2050東京戦略～東京もっとよくなる～」を公表しました。その中で、2050年代のビジョンとして、すべての「人」が輝き、一人ひとりが幸せを実感できる「成長」と「成熟」が両立した「世界で一番の都市・東京」を掲げています。戦略は3つの観点(ダイバーシティ、スマートシティ、セーフシティ)に大別され、さらにダイバーシティの観点では9つの戦略を示し、その1つに「共生社会」が挙げられています。

# シンポジウム

## 「多様な人が共に学べる場づくりを目指して」

実施日 令和7年11月1日

場所 渋谷ヒカリエ8F 8 / COURT

東京都教育委員会では年に1回、障害者の生涯学習の普及・啓発を目的としたシンポジウム(共生社会コンファレンス)を開催しております。今年度は本号2ページで示した課題に応じ、立場の違いを超えて学ぶための環境の整え方や学びの意義について意見交換を行うため「多様な人が共に学べる

場づくりを目指して」と題したシンポジウムを実施しました。

シンポジウムではそれぞれの自己紹介と共にこれまでの経験から、共に学べる場づくりに必要な視点をお話しいただいたうえで、共に学ぶことで生まれる変化や共に学ぶ場をどう整えるかについてトークセッションを行いました。

## 01 多様な人が共に学べる場づくりのために必要な視点



敵本 彩美 さん

認定NPO法人 Hands On Tokyo 共同事務局長  
特定非営利活動法人障害平等研修フォーラム理事

まずは、コミュニティの一角、学生、会社員など様々な立場でボランティア活動を通して多様な人と交流するきっかけを作り出すことが大事です。多様な人々といえる楽しさを感じてもらい、活動の中で自分ができることや自分の役割について考えることで、助ける側/助けられる側の壁を超える可能性があります。ポイントはボランティア活動という実践に加え、障害に対する理解や気づきも伴うことが必要です。



山田 小百合 さん

NPO法人 Collable 代表理事

インクルーシブデザインは、障害のある人など多様な立場の人とともに、対話を重ねてアイデアを生み出す、ワークショップ型の場づくりの方法です。誰もが参加できる場を支えるためには、①あるテーマについて、複数人で創造と対話を重ねることができるプログラム、②見通しがよく、移動や作業がしやすい空間、③進行を支えるスタッフや参加者などが、立場をこえてつながり合える関係性(コミュニティ)、④文房具や印刷資料等、ワークショップに必要なツールを整えることが重要です。さらに、多様な人を受け入れる際には、上記4つの要素に加えて、参加者に合わせた環境調整(バリアフリー対応などの整備や、手話通訳などの合理的配慮)が求められると考えています。



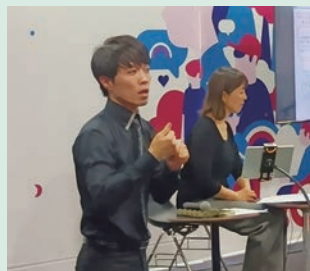
青山 鉄兵 さん

文教大学人間科学部 准教授  
(独)国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター客員研究員

多様性や共生(社会)について考えると、必然的に障害当事者に寄り添う非当事者としての葛藤(個人の能力を伸ばして克服する能力主義の限界/学ぶことにより成長する期待)が出てきますが、まずは「一緒にいるための学び」よりも「一緒にいることによる学び」を重視することです。そして福祉を専攻している大学生だけではなく、これまで障害者の方と触れ合ったことがない大学生がイベント等を通して「うっかり」参加し、交流するような「楽しさ」や「ゆるさ」を伴った学びの場を創出し、一緒にいる空間を作ることが大事です。

シンポジウムはアーカイブ配信を行っています。  
場所と時間を飛び越えて、いつでもどこからでも  
全編、御視聴が可能です。

<https://peopledesign.or.jp/school/symposium/2951/>



シンポジウムは  
東京都手話言語条例に基づき、  
手話による同時通訳を実施して  
います。

手話による同時通訳の様子

# 02 talk session トークセッション

山田さん

ワークショップを通じて相手を知り、接点が増えることで、コミュニケーションに変化が生まれます。インクルーシブデザインのワークショップは、アイデアを考える場であると同時に、多様な立場の人たちが対話を重ねる練習の場にもなります。過去に「障害の有無に関わらず楽しめる博物館の改修」といったテーマに取り組んだ際には、様々な障害のある人と一緒に博物館を巡りながら、相手の前提や困りごとを具体的に知り、どんな問いかけや進め方がよいかを参加者同士で試行錯誤しました。

畝本さん

大学生の頃、アメリカへ留学し、白杖をもって町を歩いていると当たり前にかけてきて、必要な時は助けてもらい、サポートの必要がない時には会話を楽しました。この経験により、「必要な時に助けてもらいながら、当たり前でコミュニティの一員として生活する」ということを実感しました。日本では、ボランティアの経験から「このようにサポートすればいいんだ」と理解していれば、困っていそうな障害のある人に声をかける、ということに対してハードルが下がります。

さらに多様な人と一緒にいるのが当たり前になると、いろいろな視点からアイデアが生まれるという変化があります。

## 共に学ぶことで生まれる変化

青山さん

相手に困りごとがあった場合は本人に聞いてみるのが第一歩だと思います。障害者の方ごとに支援の内容は異なり、1つの正解があるわけではありません。本人としゃべることによってその問題は解決します。この関係が成立すると、お互いにコミュニケーションが慣れてくることで関係が変化します。この関係づくりが大事です。



トークセッションでは「共に学ぶ場をどう整えるか」についても話し合っていますので、詳しくは、p.4の二次元バーコードからご覧ください。

# 03 まとめ

畝本さん

今後もボランティア活動を通して、多様な人が共にいる場を作り続けていき、今後は活動範囲を広げて、より多様な人がつながれるようにするとともに、この活動を研修などでより多くの人に伝えていきたいです。

山田さん

ワークショップをデザインするときは、障害の有無に関わらず、初めて出会う人同士の戸惑いや緊張が生まれやすいことを前提にしています。最初は誰もが距離を感じるものですが、お互いの考えや背景に触れ、言葉を交わすことで「自分なりに関わってみよう」という前向きな気持ちが芽生え、次の一歩を後押しできるのではないのでしょうか。

青山さん

社会教育関係団体の中にはインクルーシブな学びに対応できていない側面があります。彼らに研修等の場を設け、学びの場をインクルーシブにし、その環境に多くの人が慣れていくことが大事です。

司会者



古市 理代 さん  
NPO 法人ビーブルデザイン研究所理事  
NPO 法人アクセptions理事長

今回のシンポジウムを通して、学びは人との関わりの中で、知識を得るだけでなく、自分が変わる経験でもあること。そして、共に学ぶのは特別なことではなく、日常の中で人と人との関係を築き直していく、そういう営みなのではないか感じました。共に学び共に生きる社会が少しずつ広がっていくことを願っています。

# 「何を一緒に学びたい？」 大学生世代のお互いを知る交流会」

実施日 令和7年11月1日

場所 渋谷ヒカリエ8F 8 / COURT

今年度の共生社会コンファレンスではシンポジウムだけでなく、「大学生時代のお互いを知る交流会」も実施しました。

背景として、学校から社会への移行期である障害のある若者は、同世代の若者との交流の乏しさや、学びの機会が少ない現状があります。

また、共生社会を目指し、インクルーシブな学びの場をこれからの若い世代とともに作りあげるためには、何より障害の有無に関わらず若者同士の交流を伴った意見交換が欠かせません。

そこで、この交流会では障害のある若者と現役大学生との交流の場を設けて、「インクルーシブ」や「共に学びたい内容」等についてお互いに意見を出し合い、考えていく場としました。

楽しい対話やワークショップを通じて、普段なかなか触れ合うことができない方々との交流を深めてもらい、インクルーシブな学びが広がるためのきっかけづくりを提供しました。



## はじめに(アイスブレイク)

今回集まった若者のみなさんは初めて出会ったばかりです。すぐに打ち解けるのはどの世代でも難しいかもしれません。そこで、ワークショップの前にアイスブレイクを行いました。

アイスブレイクではグループごとに①自己紹介(名前、年齢など)、②自分が得意なこと、苦手なこと、③昨日の晩ごはんは何だった?という3つについて質問し合うことで緊張を解きほぐしました。

そして、アイスブレイクの最後には交流会で楽しみなこと、交流会で不安なことをお互いに話し、コミュニケーションを進めていきました。



## 展示・体験で

### 一緒に「超福祉の学校」を楽しもう!

今回の交流会はNPO法人ピープルデザイン研究所主催のイベント「超福祉の学校」の中で開催しました。ここではシンポジウムだけでなく「超福祉の図書館@SHIBUYA2025」(※3)を毎年開催しています。これは、公園・図書館・美術館・博物館などの公共空間を混在させた、全く新しいインクルーシブな“室内型公共空間”のあり方を提示したもので、インクルーシブ遊具・図書・テクノロジー・アート・音楽などを、みて・きいて・ふれて、体で感じて、誰もが混ざりあい、遊びと学びを楽しめる体験型展示空間です。

企業やNPO等が出展し、インクルーシブ遊具・図書・テクノロジー・アート・音楽など多種多様なコンテンツを通じて、視覚・聴覚・触覚に加え、固有受容覚(体の位置や動きを感じる感覚)、前庭覚(体の傾きや動きを感じる感覚)を刺激し、五感を適度に刺激する“超福祉”な「センサリールーム」となっています。

交流会では、この展示を参加者が共に体験することを通して、よりコミュニケーションが進み、いろいろな感想を持ちました。



企業・NPO等がそれぞれのコンテンツを展示しています

様々なコンテンツを共に体験しました



※3 展示されたコンテンツの詳細内容については以下のページを御参照ください。  
<https://peopledesign.or.jp/school/event/>



いま  
学びたいと  
思っていること

勉強して  
みたいこと

を書いてみよう

共に展示を鑑賞し、様々なコンテンツを体験してコミュニケーションが進んだ後、グループごとにお互いに話し合いながら、自分のやりたいことを書き進めました。

※「ペア」になって体験、振り返りを行いました。

自分が勉強してみたいことを  
実際に書き出しています



活発なコミュニケーションが  
交わされました



## 書いたものを発表しよう！

最後に、書いた内容をグループごとに発表しました。会場は終始、穏やかで活気に満ちた雰囲気でした。90分間という短い時間の交流会でしたが、この短い時間でも参加者はそれぞれの学びや気づきを得たようです。

以下で、参加者の感想と、障害者の方の同行者（おもに保護者）の感想を掲載します。



参加者同士が打ち解け合って意見交換をしました

### 参加者の感想（一部抜粋）

- 共通の話題や一緒に体験したこと等があると心の距離が近くなると感じた。交流会が会話するだけでなく、「展示と一緒に見る」という機会があることは共に学ぶ上で大切でとてもよい時間だと感じた。
- 障害があるから、と気にし過ぎてしまうとお互いの勉強や学びにならないので、いい意味で気にせずにラフに楽しむ姿勢を大切にしていこうと思った。
- 大学生とあまり触れ合ったことがなかったけれど、大学生の人が優しく接してくれたので、とても楽しかったです！目の見えない方や耳が聞こえない方の配慮していただいてとても安心しました。
- 大学生とお話して話が合う部分が多くいろんなことを話せました。とても楽しかったです。ご飯やドラマなど一緒にのものがとても多くて楽しかったです。

### 同行者の感想（一部抜粋）

- どちらかがお客さんとなる場はたまにあるがフラットに出会えない（特に発話がないとコミュニケーション不可となりやすい）ので、このような交流会は良かった。
- 障害のある子の多くは高等部卒業後すぐに就労します。まだまだ色々なことを学ばせたいですし、経験させたいと思います。

緊張した面持ちで始まった交流会でしたが  
90分後には参加者全員、  
笑顔であふれました



# 学校卒業後の 障害者の「学びの場」づくり

大学生世代が集まって  
共に学びあえるプログラム

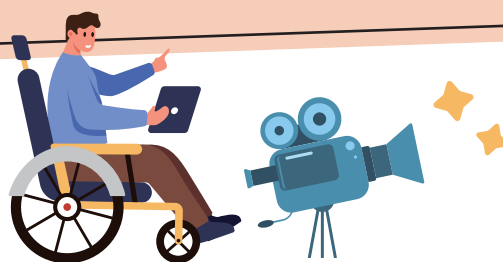
## Program 01

### テーマ 「オリジナルのテレビCMをつくろう！」

**内容** 「グループごとにオリジナルCMを作る」というテーマに、協働を伴う創造的な活動に取り組み、内容を作りあげ、発表します。その創作過程を体験することで、共に生きることや、「共創」の意義を理解し、それぞれがワークショップを振り返ることを経て、お互いを知り、学び合うプログラムです。

2日間連続で行うプログラムです

**実施日**  
令和8年1月11日、12日  
**場所**  
東京都立大学  
南大沢キャンパス



## 01 日目 令和8年1月11日

1day/

1

### 講座開始前

今回のプログラムは、NPO法人ピープルデザイン研究所がプログラム全体の運営を担い、芸能事務所PLAN-Dに所属するプログラム参加者と同年代の若手俳優の方々が演技指導等の講師として参加しました。プログラム開始前には、俳優の皆様がこれから始まる講座の打合わせを入念にしている姿がありました。プログラムは障害者の方と大学生世代の若者が混ざったグループごとに、俳優の方が講師として入りました。



事前打合せの様子



白いシャツを着ている方々が講師

1day/

2

### アイスブレイク

参加者の緊張をほぐし、オリジナルCM作成に向けた円滑なコミュニケーションができるように、アイスブレイクを行いました。

「ペーパータワーを制限時間内にいかに高く積み上げることができるか」をチームごとにアイデアを話し合いながら、制作しました。



チームごとに折る形や積み上げ方は様々です

1day/

3

### グループワーク

アイスブレイクでグループ内のコミュニケーションが円滑になり、ここから明日のCM作成発表の準備です。どのような内容のCMにするか、グループごとに意見を出し合いました。

当初、何から始めてよいか分からない様子でしたが、講師のファシリテートにより、自分たちが表現したい内容を徐々に形にしていき、1日目のプログラムは終了しました。



グループごとに1時間にわたってCM内容の検討が続ききました

本号2ページで示した課題に対応するために、障害者と大学生等の若者が交流を伴う学びに参加できる取組を開始しました。相互理解を深めることで、お互いに支えあいながら社会生活を営んでいくことの意義を理解することを目的に、コンソーシアムの参加団体の持つ専門性やノウハウ等を生かすとともに、様々な視点からプログラムを検討するため、大学教授等の有識者を集めた会議(※4)を開き、モデルプログラムを実施しました。今年度は「仲間づくりやコミュニケーション活動」と「健康づくり」をテーマとした2つのプログラムを実施しました。



## 02 日目 令和8年1月12日

### 2day / 1 リハーサル

2日目は、グループごとにオリジナルCM発表に向けたリハーサルを行いました。それぞれセリフや立ち位置、スマホ等を用いた効果音のタイミングを何回も確認しつつリハーサルを繰り返していました。



リハーサル風景

### 2day / 2 オリジナルCMをつくろう! 発表会

最後に、グループごとに作成したCMの発表会を実施しました。通販番組のようなCMや、参拝者の願いが叶う神社のCMなど、それぞれのグループごとにオリジナリティ溢れたCMを、表現していました。

2時間×2日間の講座はあっという間に終わりましたが、終了後も1時間近く談笑している様子が見え、交流が深まったことが分かりました。



発表会の様子

### 参加者等の感想

- 最初は自分が進んで引っ張っていかなくちゃと思っていたが、障害の有無にかかわらず、お互いに得意なことや苦手なことの役割分担をお願いしてもいいんだと感じた。
- みんなとコミュニケーションをとりながら楽しむことができた。
- メンバーの方々といろいろ話し合っってCMを作り上げることが出来てよかったです。障害のある人とその保護者と話すことの方が多いいので、同世代の友人ができることは理想です。(保護者の方)



### 東京都立大学の

acorn café が特別に出店してくださいました。



焼き菓子や総菜パンなどを販売し、2日間ともほぼ完売しました

今回の講座は3連休の間に行われました。東京都立大学はダイバーシティを推進しており、キャンパス内に誰でも利用できるカフェをオープンすることで、学生同士はもちろん、留学生、教職員、本学を訪れる研究者や学校関係者、企業の方、地域の方など、多様な人たちが様々な交流できる場を提供しています。カフェの運営は、障害者の方の就労支援を行う認定NPO法人やまぼうしが行っています。通常は営業していない日曜・祝日に関わらず、acorn caféが2日間にわたり、特別に出店くださり、プログラム参加者や保護者、講師の皆様の昼食を提供してくださいました。

## Program 02

### テーマ みんなの「からだ」カレッジ ～ 大学で体験！ からだを知ってつながろう ～

**内容** 食事等で得るカロリーと歩行等の運動で消費するカロリーのバランスを、体験を通して把握し、健康に過ごすための基礎的な部分について学びます。さらにロゲイニング(※5)を応用し、チームごとにキャンパスウォークを行い、各ミッションに合わせて体を動かしたり自分たちが継続的に活動できる運動等の内容を検討し、健康に過ごすための学びを得るプログラムです。

**実施日**  
令和7年10月19日 及び  
令和8年1月25日

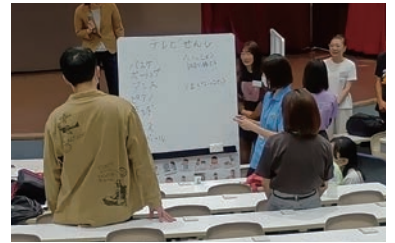
**場所**  
東京都立大学  
荒川キャンパス



## 01 日目 令和7年10月19日

### 1day/ 1 開校式 お互いを知ってつながるワーク!

こちらの講座も、お互い初めて会う参加者同士です。そこで、まずはアイスブレイク(紙コップ積みゲーム)を行い、緊張をほぐしました。



講堂で講義とグループワークを実施

### 1day/ 2 グループワーク カラダを知ろう!

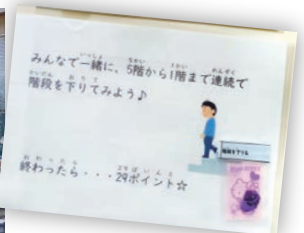
運動とはスポーツだけでなく、日常生活での動作や家事等を含むこと、食べたご飯(カロリー)を消費するには、その分、たくさんからだを動かさなければならないこと、そしてなぜ運動したほうが良いのかを、講義とグループワークで学びました。



昼食時には、大学生がキャンパスライフについて語りました

### 1day/ 3 からだ不思議発見 キャンパスウォーク

大学の食堂でお昼を食べて、いよいよキャンパスウォークです。大学内に点在するチェックポイントでは、実際に体を動かす内容と得られるポイント数が書かれています。制限時間内にどれだけポイントを獲得できるか、グループごとに競い合いました。



階段を下りる、映像に合わせてダンスを行うなどを体験

### 1day/ 4 ふりかえり 次回に向けて

第2回は約3か月後です。そこで、各自、次回まで継続できる運動の目標を立ててもらいました。「エスカレーターではなく、階段を使う」「好きなダンスをする時間を作る」など、普段の生活にプラスして、今回学んだことを忘れないようしてもらいました。



ふりかえりの時間



# 02 日目 令和8年1月25日

2day/

1

## 第1回 宿題のふりかえり

前回の講座内容を振り返るとともに、第1回目のプログラムで参加者がそれぞれ決めた運動について、第2回までの間にどれくらい実践できたかを話し合い、運動の大切さや効果について改めて確認しました。

2day/

2

## からだを知ろう！ グループワーク (色々な遊びやからだを動かす体験)

「今後も運動を習慣化するにはどうしたらよいか」や「どうしたら運動量を上げることができるか」を検討するために、様々な運動や遊びが書かれたカードを参考に、運動強度(※6)の順に並べ替え、グループごとにもっと活動量を高めるための方法について考えました。

参加者同士から様々なアイデアが出され(片付けの範囲を広げる、腹筋運動の回数をあげる、洗濯物を干す時にかかとをあげる、音楽をかけて楽しみながら食事の準備をするなど)、自分ができること、やりたいことのイメージを沸かせていました。

2day/

3

## サーキット活動

午後からは、実際に体を動かして、自分にあった運動を探る実践を行いました。大学のキャンパス内で、同じ動き(歩く・段差昇降・体操・掃除)でも運動強度が異なる運動を体験しました。

例えば「歩く」場合、「だらだら話しながら歩く(運動強度が低い)」と「歩幅を大きくして速く歩く(運動強度が高い)」の両方を体験し、主観的な運動のきつさ(0~10までの段階で選んでもらう)と、客観的な運動のきつさ(心拍数や歩数計の数値を運動後に把握する)の違いを比べました。

2day/

4

## 目標設定、閉校式

最後に、自分が今後、続けることができる実践を決めて、各自発表するとともに、その内容を書いた修了証をもらって講座は終了しました。

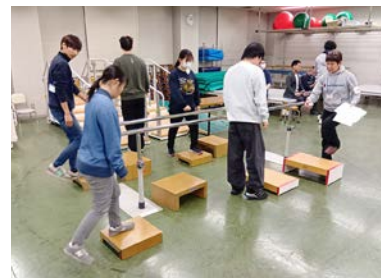
3時間にわたったプログラムで、参加者は疲れた様子もありましたが、「大股で速く歩くこと」など自分なりの目標を立てられたようです。

### 参加者等の感想

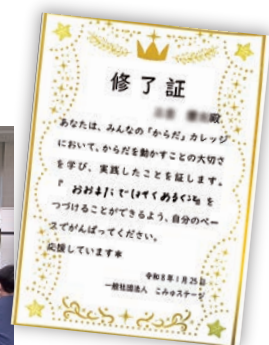
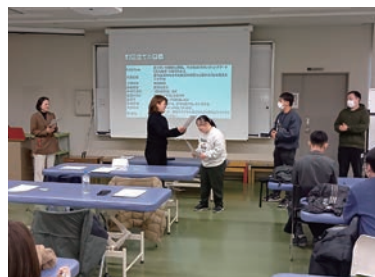
- みんな積極的に話をしていて、いいなと思いました。普段やらないことをやってみて、楽しかったです。
- 大股で急いで歩くのが何気が一番つかれました!日常の中で気軽に運動強度を上げることができるようになりました!
- 運動が大事であることを学んだ。



3か月ぶりでしたが、グループワークで徐々に打ち解け、活発な意見交換ができました



キャンパスの運動療法室や生活支援実習室などを活用し、強度の異なる運動を体験しました



修了式の様子



※6 運動強度とは、運動時の負荷やきつさに相当するもので、運動する本人の身体能力を基準として数値で表現したものです。効果的に運動を行うためには、目的に合わせて適切に運動強度を設定することが必要不可欠な要素です。