

事業概略書

事業名	障害者に対する効果的なフィットネスプログラムの標準化に関する調査について
事業目的	平成23年度までの事業において、障害者のための身体活動を実施している障害福祉施設であっても、健康づくりに必要とされる身体活動量が確保されていない状況が明らかになり、指示理解や活動参加特性に応じた工夫点が組み込まれたアダプテッド・フィットネスダンスを提案した。障害者個々に応じたフィットネスプログラムが必要とされるが、先行研究等において、障害特性を考慮したプログラムに対する標準化を試みた例は多くない。本事業では障害特性等に応じた効果的なフィットネスプログラムを展開するために、それらの標準化に関する調査研究を行った、その結果をもとに、障害福祉の質の向上に寄与する基礎的資料になることを目的にした。
事業概要	障害特性等に応じたフィットネスプログラムの標準化を図るために、1) 身体活動量およびアダプテーションなどを評価するためのアセスメントシートを作成し、その妥当性について調査した。また、2) このアセスメントシートと連動させたフィットネスプログラムを開発するため、昨年度までに開発したものをバージョンアップしたフィットネスダンスを、障害者に適応するためのアダプテーションについて、障害特性からの専門家による検討と、実践事例による検討を行った。また3) このアダプテッド・フィットネスダンスを指導するための人材づくりを目的に、有識者による内容の検討と、実際に実行するための養成スキームを検討した。
事業実施結果及び効果	以上の事業の結果、1) 作成されたアダプテッド・フィットネスアセスメントシートによる身体活動量は、実測値より高く出る傾向がある一方で、検討の余地はあるがバラツキは少なかった。2) 提案されたフィットネスプログラムへの適用には、障害種別に関係なく、アダプテーションの度合いが関係する一方で、それでもフィットネス効果を得るには難しい群が存在することがわかった。その群に対するあらたな検討課題が残された。3) 養成スキームを検討し、日本フィットネス協会の協力のもと、フィットネスに関する資質を有する者を受講対象とした、アダプテッド・フィットネスダンス普及員としての認定講習会のカリキュラム案を提案した。
事業主体	〒113-0033 東京都文京区本郷 2-8-3 天野ビル 4F 公益社団法人日本フィットネス協会 TEL : 03-3818-6939 E-MAIL : kouhou@jafa-net.or.jp

- (注) 1 本様式の作成にあたっては、厚生労働省ホームページに掲載するため、一般に公開することを想定し、分かりやすい表現に努めること。
- 2 本様式は、事業の概略をまとめるために作成するものであり、別途実施した事業についての成果物を必ず提出すること。