

Supported by

THE NIPPON
FOUNDATION

みんなで楽しむ e スポーツ体験教室 ガイドブック

JAPAN ESPORTS UNION

目次

はじめに	P03
1. eスポーツ体験教室について知ろう	P04
2. 守るべきルールと気をつけること	P05
3. 障がいの理解と参加しやすい環境づくり	P06
4. 体験教室の企画と準備	P08
5. 安全対策とリスク管理	P09
6. 体験教室の運営	P10
7. みんなが楽しめる環境づくり	P11
8. 体験教室の振り返りと次回への準備	P12
9. 役立つ資料	P13
おわりに	P19

「やっぱり、ハマるんだわね。」

「ムキになって楽しいなって。
eスポーツのイメージが変わりました!!」

はじめに: eスポーツ体験教室へようこそ

みなさん、eスポーツって聞いたことありますか？コンピューターゲームを使った新しいスポーツのことです。最近急に広がってきたこの分野ですが、特に注目したいのは、障がいのある方もない方も一緒に楽しめることです。

このガイドブックでは、eスポーツ体験教室の開き方を実際の例を使って説明します。参加者の安全を第一に考えた運営方法や、役立つ情報をたくさん載せています。

医療や福祉の専門家の方、eスポーツに詳しい方、みんなで力を合わせて、楽しい体験教室を作りましょう。

このガイドブックを読んで、体験教室を開いてみてください。きっと、新たな発見や喜びがあるはずです。みんなで考え、工夫することで、さまざまな可能性が開けるかもしれません。

eスポーツには、人々をつなぎ、未来を切り拓く力があります。一緒に学び、成長しながら、この新しい世界を探検してみませんか？

このガイドブックをさらに活用するために

このガイドブックは、eスポーツ体験教室を開催するための基本的な情報を提供しています。しかし、障がいのある方への個別のサポートについては、さらに詳しい情報が必要な場合があります。

日本財団の「はじめよう！eスポーツ支援」のWEBサイトでは、本ガイドブックでは紹介しきれなかった、手足に不自由のある方への具体的な支援方法や機器の紹介を、動画と手引書で詳しく解説しています。このサイトも併せてご覧ください。



また、3章で紹介している様々な道具の工夫について、実際に触って確かめる機会や、障がいを想定した道具の適合を学べるセミナーに参加することをお勧めします。これらの経験を通じて、より多くの障がいのある方へのサポートが可能になります。

このガイドブックと併せて、これらの資源も活用することで、より充実したeスポーツ体験教室を開催することができるでしょう。

1. e スポーツ体験教室について知ろう

e スポーツは、障がいのある方にとってどんな良いことがあるのでしょうか？ここでは、e スポーツとは何か、障がいのある方にとっての良いところ、そして体験教室を開く理由について考えてみましょう。

e スポーツって何？

e スポーツは、コンピューターゲームを使った競技です。

• いろいろな種類があります

：スポーツ、パズル、格闘ゲームなど

• 必要な力

：チームで協力する、的確な操作、作戦を考える、素早く反応する、判断する

• 世界中の人と競えます

：プロ選手や大会もある新しいスポーツです

体験教室の目的

• 自信をつけてもらう

：「できた！」という経験が、自信になります

• e スポーツを楽しんでもらう

：新しい趣味を見つけるきっかけになります

• 友達をつくる

：ゲームを通じて新しい仲間と出会えます

• 社会とつながる

：e スポーツで新しい挑戦ができます

• 新しい才能を見つける

：自分の得意なことを発見できます

e スポーツの良いところ

• みんなが参加できます

：障がいの種類や程度に関係なく楽しめます

• 特別な道具があれば遊べます

：体を動かしにくい人も参加できます

• 音声や字幕があります

：目や耳の不自由な人も楽しめます

• 簡単なところから始められます

：ゲームが苦手な人も少しずつ上手になれます

• 同じ条件で競えます

：からだの不自由さに関係なく楽しめます

• リハビリにも役立ちます

：頭や体を使うので健康に良い影響があります

e スポーツ体験教室は、障がいのある方もない方も一緒に楽しめる場所です。みんなで協力して、新しい可能性を見つけていきましょう。



2. 守るべきルールと気をつけること

e スポーツ体験教室を開くとき、参加者の安全と権利を守るためのルールがあります。これらのルールを守ること、みんなが安心して楽しめる環境を作ることができます。

個人情報を大切に扱う

• 開催に必要な情報だけ集めます

：体験会に必要な情報以外は聞きません

• 情報は安全に管理します

• 使う目的を説明し、同意を得ます

• 不要になったら適切に処分します

：必要なくなった情報はしっかりと処分します

写真や動画を撮るときの注意

• 撮影と公開の許可を得ます

：事前に参加者の了解を得ましょう

• 撮影を望まない人に配慮します

• 公開範囲を事前に説明します

：どこで公開するか、はっきりと伝えます

• 撮った画像は適切に管理します

ゲームの使い方に気をつける

e スポーツ体験教室でゲームを使うときは、ゲーム会社の許可が必要です。これはゲーム会社との良好な関係を築くための大切なルールです。

• 正規版のゲームを使います

：正式に販売されているゲームのみを使用します

• ゲーム会社から使用許可をもらいます

- 目的や参加人数、開催日を詳しく伝えます

- 使用できるゲームの範囲や守るべきことを確認します

- 許可をもらうのに1～2ヶ月かかることがあるので、早めに準備しましょう

- 問い合わせを行うと、ゲーム会社からのサポートが得られることがあるかもしれません。

これらのルールを守ること、参加者が安心して楽しめる体験教室を開くことができます。また、トラブルを防ぎ、スムーズな運営につながります。



本日、一般社団法人○○
または、取材メディアは、
イベントの様子を写真・動画撮影する場合がございます。

その際に会場内のお客様が映り込む場合があります。
それらは、イベント終了後の広告物、
取材メディアによるテレビ／新聞／雑誌／WEBなどに
露出／掲載される場合がございます。

掲載をご希望されない場合は、
会場スタッフにお申し付け下さい。

イベント時の
写真・動画撮影について

撮影時の注意喚起例

e スポーツ大会を開く場合の注意点

e スポーツ大会を開催したい場合は、さらに詳しいルールがあります。日本e スポーツ連合 (JeSU) の「かんたん e スポーツマニュアル」には、大会開催に必要な法律や手続きがわかりやすくまとめられています。大会を計画する際は、このマニュアルも参考にして、適切に準備を進めてください。



3. 障がいの理解と参加しやすい環境づくり

日本には、100人のうち約9人に障がいのある方がいます。障がいには主に3つの種類があります。ここでは、それぞれの特徴と、eスポーツを楽しむときの工夫を紹介します。

主な障がいの種類と特徴*

- 1. からだの障がい** (100人のうち約3人)
: 体のどこかに不自由さのある方
 - ・目が見えにくい方
 - ・耳が聞こえにくい方や話すことが難しい方
 - ・手や足を動かすのが難しい方
 - ・体の中(心臓や腎臓など)に障がいのある方
- 2. 知的障がい** (100人のうち約1人)
: 物事を理解したり覚えたりするのが難しい方
- 3. こころの障がい** (100人のうち約5人)
(発達障がいを含む)
: 気持ちや行動をコントロールするのが難しい

○からだの障がいの内訳:

障がいの種類	
手や足を動かすのが難しい方	38%
体の中に障がいのある方	33%
耳が聞こえにくい方	9%
話すのが難しい方	
目が見えにくい方	7%

目が見えにくい方のうち、7割以上(10人中7人以上)は「弱視」の方です。弱視とは、眼鏡をかけてもはっきり見えない状態のことです。

eスポーツを楽しむときの工夫

- 1. からだの障がいのある方**
 - ・困ること: コントローラーが使いにくい、長い時間同じ姿勢でいられない、画面が見えにくい
 - ・工夫: 特別なコントローラーや簡単な操作のゲーム、大きな文字や音で分かるゲーム、字幕があるゲーム
- 2. 知的障がいのある方**
 - ・困ること: ゲームのルールがわかりにくい、長い時間集中できない
 - ・工夫: 簡単なルールにする、絵や図で説明する、短い時間で遊ぶ

*厚生労働省「令和4年生活のしづらさなどに関する調査」と「令和4年度障害者手帳所持者数」を加工して作成しています。

- 3. こころの障がいのある方**
 - ・困ること: 集中し続けるのが難しい、他の人と話すのが不安
 - ・工夫: リラックスできる場所を作る、個別にサポートする、みんなで協力するゲームを選ぶ

発達障がいのある方

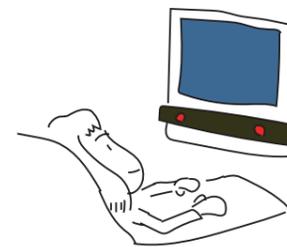
- ・困ること: 急な変更に対応しにくい、音や光に敏感
- ・工夫: 事前に説明する、音の大きさや明るさを調整する、スケジュールが見える形で示す

このように、それぞれの特徴に合わせて工夫することで、みんなでeスポーツを楽しめます。障がいのある方もない方も、一緒に楽しめる場所を作りましょう。

eスポーツには、様々な障がいのある方が楽しめるよう、多くの便利な機能があります。

アクセシビリティ機能と支援技術

- 1. 画面を見やすくする機能**
 - ・画面を大きくする
: 文字や絵を拡大して見やすくします
 - ・色を調整する
: 色の組み合わせを変え、見分けやすく
 - ・明るさを変える
: 画面の明るさを調整して、目に優しくします
- 2. 音で情報を伝える機能**
 - ・文字を読み上げる
: 画面の文字を音声で聞くことができます
 - ・ゲームの状況を説明する
: 何が起きているかを音声で教えてくれます
- 3. 操作を簡単にする機能**
 - ・ボタンを押す回数を減らす
: 一度に複数のボタンを押さなくてもよくなる
 - ・連打を助ける
: ボタンを何度も押す代わりに、長押しで同じ効果が得られます
 - ・自動で操作する
: 難しい操作を自動でしてくれる機能
- 4. 特別な操作道具**
 - ・使いやすいコントローラー
: 手や指の動きが難しい方でも使える特別な形のコントローラーがあります



ゲーム選択とカスタマイズ

- 1. ゲームを選ぶときのポイント**
 - ・簡単に操作できるか
 - ・難しさを自分で変えられるか
 - ・アクセシビリティ機能の充実
- 2. 自分に合わせて変えられること**
 - ・ボタンの役割を変える
: 使いやすいようにボタンの動きを変えられます
 - ・ゲームの速さを調整する
: ゆっくりしたペースで遊べるようにできます
 - ・字幕や音声ガイドをつける
: 見たり聞いたりしやすくなります

これらの機能や工夫を使うことで、様々な障がいのある方々がeスポーツを楽しめるようになります。一人ひとりの特徴や好みに合わせて、最適な環境を作ることが大切です。みんなが楽しめるeスポーツ体験教室を目指しましょう。

4. 体験教室の企画と準備

e スポーツ体験教室を開催するための準備について説明します。
参加者が楽しく安全に体験できるよう、しっかりと計画を立てましょう。

開催方法を選ぶ

体験教室の開き方には、主に3つの方法があります。状況に合わせて選びましょう。

1. 参加者を募集する方法

- 良いところ
：興味のある人が集まる、希望を事前に把握
- 気をつけること
：参加者集めと宣伝が課題

2. 病院や福祉施設、学校などと協力する方法

- 良いところ
：参加者確保とニーズ対応が容易
- 気をつけること
：準備に時間、施設ルールの遵守が必要

3. お店のイベントやeスポーツ大会などと同時に開く方法

- 良いところ
：多くの人に知ってもらえる、にぎやかな雰囲気
で開ける
- 気をつけること：
体験の時間が短くなりがち、会場の使い方に制限
がある

場所選びと設営

- みんなが来やすい場所を選ぶ
：車いす対応、多目的トイレ、公共交通機関から
のアクセスを確認
- 十分な広さと電源を確保する
：機材の設置や参加者の移動に必要なスペース、
電源の準備
- 機器の動作確認をする
：ゲーム機やPCのテスト、ネットワーク環境の
確認、予備機材の用意
- わかりやすい案内を用意する
：案内表示や必要に応じて誘導員を配置

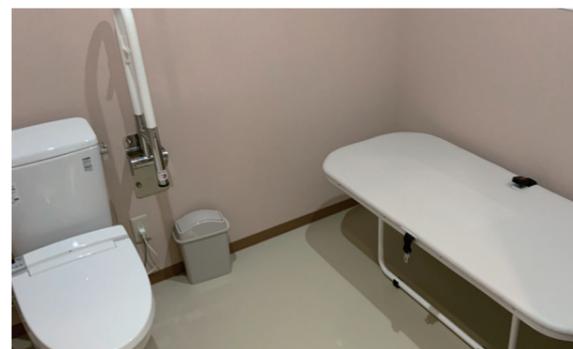
プログラムを作る

- 時間配分を決める
：オリエンテーション、ゲーム体験、振り返りの
時間を設定
- 適切な休憩を入れる
：小休憩と大きな休憩を計画的に設ける
- 難易度を段階的に調整する
：簡単な操作から始め、徐々に難しくする
- 複数のゲームを用意する
：様々なジャンルや個人・チームプレイを準備

スタッフの役割分担と事前研修

- 役割を決める
：全体進行、参加者サポート、機器担当、受付・案内、
記録係など
- 事前研修を行う
：役割確認、緊急時対応、コミュニケーション方法、
障がいの理解、機器操作練習

これらの準備を丁寧に行うことで、参加者にとっ
てより良い体験を提供できる教室を開催すること
ができます。参加者の安全と楽しさを最優先に考
えながら、準備を進めていきましょう。



ベッド付き多目的トイレ

5. 安全対策とリスク管理

e スポーツ体験教室を安全に運営するために、以下の点に気をつけましょう。

身体的安全の確保

- 会場の安全をチェック
：つまずきやすい場所はないか、十分な明るさは
あるかなど、確認します
- 機器を適切に設置
：ケーブル類はまとめて固定し、つまずきを防ぎ
ます。機器が倒れないよう注意します
- 適切な休憩時間を設ける
：長時間のプレイによる疲れを防ぐため、定期的
に休憩を入れます
- 温度と湿度を管理
：快適な環境を保ち、熱中症などを防ぎます
- 衛生管理に気をつける
：共有する機器は定期的に消毒し、感染症を予防
します
- プレイ姿勢への注意
：からだに障がいのある方の中には、無理な動作
でプレイしている方がいます。疲労や怪我を防ぐ
ため、適切なプレイ姿勢をアドバイスしましょう

詳しくは、「はじめようeスポーツ！」の「補足
動画2. プレイ姿勢を見直そう」を参照してくだ
さい。



健康管理と休憩の重要性

- 誰もが楽しめる雰囲気づくり
- プライバシーを守る
- 成功体験を大切に
：難しさを調整し、「できた！」という経験を積
み重ねられるようにします

心理的安全への配慮

- こまめに休憩を入れる
：1時間に10～15分程度の休憩を設けます
- 簡易な運動
：休憩時間に簡単な運動を行います
- 水分補給を促す
：定期的に水分を取るよう声をかけます
- 体調を確認
：参加者の様子を見て、疲れていそうな場合は休
憩を勧めます。顔色にも注意を払いましょう
- 緊急連絡先の確認
：参加者の家族や介助者など、緊急時の連絡先を
事前に確認しておきます。緊急時対応の手順も準
備しておきましょう

これらの安全対策とリスク管理を行うことで、参
加者が安心して楽しめる体験教室を実現できま
す。参加者の安全を第一に考え、細心の注意を払
いながら運営することが大切です。

6. 体験教室の運営

ここでは、当日の運営方法や注意点を、受付から振り返りまで順番に説明します。

受付とオリエンテーション

- **分かりやすい案内を用意する**
：大きな文字と絵を使い、誰もが見やすい案内を作ります
- **全体の流れを説明する**
：その日の予定や注意点を、わかりやすく伝えます。質問しやすい雰囲気も大切です

ゲーム体験を楽しむ

- **段階的に難しくする**
：簡単な操作から始め、少しずつ難しくしていきます。参加者のペースに合わせる事が大切です
- **個別のサポートをする**
：スタッフが丁寧に教え、小さな進歩と一緒に確認しながら共有していきましょう
- **チームで楽しむ**
：可能であれば、チーム対抗戦を行い、協力する楽しさを体験します
- **休憩をしっかり取る**
：定期的に休憩を入れ、水分補給や体操の時間を設けます

参加者同士の交流を促す

- **アイスブレイクを行う**
：簡単なゲームや自己紹介で、みんなの緊張をほぐします
- **チーム分けを工夫する**
：いろいろな特徴を持つ人が一緒のチームになるようにします。多様性を大切に
- **交流の時間を設ける**
：ゲーム以外の話題でも楽しく話せる時間を作ります。共通の興味を見つける機会に

個別のニーズに対応する

- **体調に合わせて対応する**
：その日の体調や気分に合わせて、休憩や別室での対応をします
- **スタッフ間で情報を共有する**
：参加者の様子や対応方法を、スタッフ同士で共有します
- **環境を調整する**
：音の大きさや明るさ、室温など、参加者が快適に過ごせるよう調整します

振り返りと感想を集める

- **みんなの感想を聞く**
：グループで話し合ったり、個別に聞いたりして、感想を集めます
- **アンケートを行う**
：簡単なアンケートで、率直な意見を集めます

運営のポイント：

1. **安全第一**
：参加者の安全を何よりも大切にします
2. **柔軟に対応**
：予定通りにいかないこともありますが、臨機応変に対応します
3. **楽しさを共有**
：スタッフも一緒に楽しむことで、参加者の楽しさも倍増します
4. **よく観察する**
：参加者の様子をよく見て、必要なサポートを適切なタイミングで行います
5. **記録を取る**
：気づいたことやみんなの反応をメモし、次回に活かします

7. みんなが楽しめる環境づくり

障がいのあるなしに関わらず、全ての人を楽しめる環境を作ることが大切です。一人ひとりの違いを尊重し、互いに協力し合える雰囲気を作りましょう。

みんなで楽しむ雰囲気づくり

- **みんなの違いを大切に**
- **「できる」方法を考える**
：「できない」ではなく、みんなで工夫して、楽しめる方法を見つけます
- **やさしい言葉で話す**
：難しい言葉は避け、わかりやすく説明します
- **みんなが楽しめるゲームを選ぶ**
：一人ひとりが活躍できて、協力できるゲームを選びます

コミュニケーション方法の工夫

- **視覚的な説明**
：言葉だけでなく、絵や図を使って説明します
- **多様なコミュニケーション方法**
：筆談や手話、文字盤など活用します
- **ゆっくり、はっきり話す**
：理解度を確認しながら、わかりやすく話します

家族や介助者との協力

- **一緒に参加**
：家族や介護者にも見学や参加の機会を設けます
- **情報共有**
：家族や介助者から、参加者の特徴や注意点を教えてもらいます



みんなが楽しめる環境づくりは、少しずつ進めていくものです。参加者一人ひとりの声に耳を傾け、できることから始めていきましょう。eスポーツを通じて、障がいのあるなしに関わらず、全ての人と一緒に楽しめる場所を作っていけるはずですよ。

