

感想 ～パラスポーツを通じた交流やパラスポーツの体験を行ってみたいの感想を紹介します～


村山地区 特別支援学校 中学部1年
 ・他の学校の人たちとゴールボールができて楽しかった。
 ・ゴールボールを速く投げるのが難しかったが、ゲームで得点できてうれしかった。ボールを受けるときの姿勢を学べてよかった。

庄内地区 小学校4年
 ・苦手なことがある人でも、ボッチャなど体を動かすものが、暮らしの中にあると楽しくなると思った。
 ・みんなが楽しそうで、障がいがあるなしに関係なく楽しめる競技もあるんだなあと思った。

置賜地区 小学校3年
 ・ボッチャは、障がいのある人も、障がいのない人もみんな楽しめるスポーツだと思った。
 ・ボッチャを初めて体験し、最初は難しかったが、慣れると楽しい気持ちになった。ルールやいろいろな投げ方が分かった。

最上地区 特別支援学校 高等部3年
 ・他の学校の人たちと一緒にスポーツができてよかった。
 ・フライングディスクは難しかったが、当たったときはうれしかった。ボッチャは、みんなで盛り上がりすぎて楽しかった。

パラスポーツ紹介 ◎県内の特別支援学校において、主に取り組んでいるパラスポーツ等を中心にルールや競技の様子等を紹介します！

競技名	ルール及び競技の様子等
ボッチャ (ターゲットボッチャ) 	・ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボールにどれだけ近づけるかを競う競技です。一人ではボールを投げるのが難しい場合、ランブと呼ばれる勾配具を使って競技に参加することができます。他にボッチャの競技には、ターゲットシートを使って、ボールが止まった所の合計得点を競う「ターゲットボッチャ」があります。
フライングディスク 	・フライングディスクの「ディスクゲッター9」は、9つに区分された的に向かって投げ、何枚ボードを射抜けるか（又は、ボードの数字の合計点、最後のボードを射抜く）を競う競技です。他にフライングディスクの競技には、ゴールを目がけて投じる「アキュラシー」、投げたディスクの距離を競う「ディスタンス」などがあります。
ゴールボール 	・アイシェードを付け、1チーム3人で鈴の入ったボールを転がすように投げ合い、ゴールに入れて得点を競う球技です。ボールの音や相手の足音を聞き分け、視覚以外の感覚を使って、攻守の駆け引きをします。ボールに素早く反応し、全身を使って幅9mあるゴールを守ります。
シットイングバレー 	・床にお尻をつき、座った姿勢でプレーする6人制のバレーボールです。一般のコートよりも狭くネットの高さも低く設定されていますが、ルールは基本的に一般のバレーボールと同じです。スパイク、ブロック、サーブの時は、お尻を床から離すことはできませんが、レシーブの時だけは、短時間であれば床から離すことが認められています。
フロアホッケー 	・体育館等の施設のフロア（床面）で、ゴールキーパーを含め6人で競技をします。プレイヤーは、3分間で交代してチーム全員（最大16名）が出場することになります。フェルトで作られた直径20cmの穴の開いたドーナツ状のパックをスティックで操り、パックを相手のゴールに入れて得点を競う競技です。
カローリング 	・ジェットローラーと呼ばれる車輪のついた円盤を、コート先の先端に設置したポイントゾーン（得点シート）に向かって投げて得点を競う競技です。味方チームのジェットローラーをポイントゾーンに近づけたり、相手チームのジェットローラーを弾き飛ばしたりして、最もポイントゾーンの中央に近い位置に止まったチームが勝利です。

パラスポーツを通じた交流及び共同学習の推進
楽しもう！「パラスポーツ」
広めよう！「心のバリアフリー」



ボッチャ



フライングディスク



カローリング



ゴールボール

～ 共に活動するなかで 心と心をつなぐ ～

パラスポーツは、障がいのあるなしにかかわらず、誰もが参加できるようにルールや用具などが工夫されています。相手のことを理解し尊重し合うことを通し、共生社会について学びきっかけづくりになるスポーツです。そこから生まれる「気づき」が社会における「心のバリアフリー」の実現につながります。

このリーフレットでは、様々なパラスポーツを紹介しています。また、学校や地域で障がいのある方と共にゲームをする際に参考になる工夫や配慮点を紹介しています。パラスポーツを通じた交流及び共同学習などで取り組んでみてください。

(本リーフレットで紹介するスポーツは、ユニバーサルスポーツも含まれます)

令和6年3月
 山形県教育委員会

特別支援学校の
実践等をご紹介します！

その他にどんな
支援があるか
考えてみよう？

こんな工夫や配慮をしています！～特別支援学校の実践から～

会場が自分たちの学校の場合、
どんな配慮が
必要だろうか？

障がいの違いに応じた、
支援や配慮の工夫を
考えてみよう！

ボッチャ

- ボールを転がす方向が分かりやすいように、ジャックボール付近に目印になる物を置く。
- 転がすことが難しい場合には、ランプ（写真左上内の^{とい}の様なもの）を使ったり、支援具を自作したりする。
- ルール等を示す際、板書や掲示物等の視覚支援を行い、プレイ中でも確認できるようにする。
- ねらうボールに注目できるように補助具（矢印棒）で示す。
- 投球では、「下から」「コロコロ」「やさしくふわっと」など動作のイメージをしやすい言葉で伝えたり、投げる力を調整しやすいように座って投げるように声掛けしたりする。
- 作戦会議の時間を設定し、ボールの投げ方や投げる場所を考えながら試合が進められるようにする。



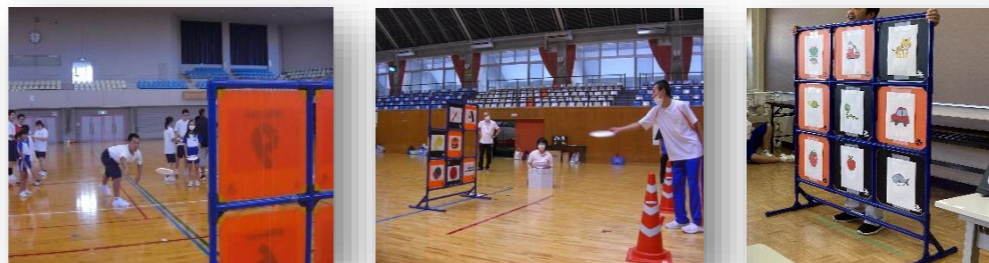
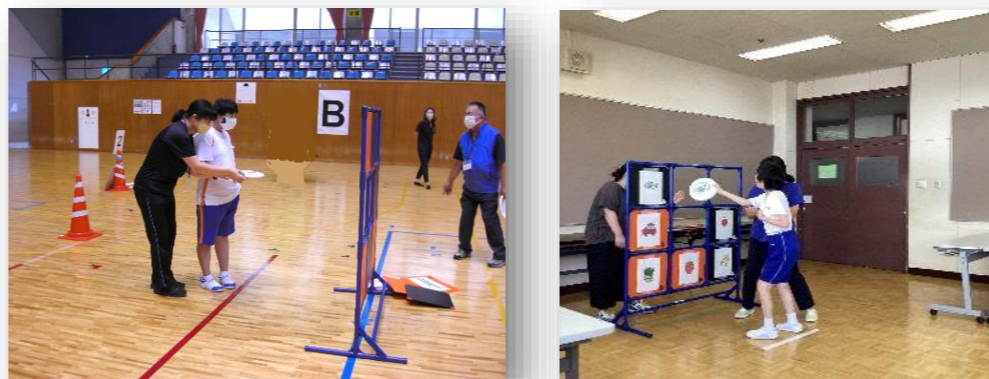
ターゲットボッチャ

- ボッチャでジャックボールをねらうことが難しい場合、点数マットを使うターゲットボッチャの方が取り組みやすい。
- 得点しやすいように壁際にマットを敷いて跳ね返りも得点になるようにする。また、点数マットを大きいブルーシートに変更し、点数エリアを広げたり、投げる場所を自由に選べるようにしたりする。
- ボールが得点エリアに入ったことが分かるように、床やマットの上にフープや枠を置き、中に入ることで得点したことが分かりやすいようにする。



フライングディスク

- 的にイラストの絵を貼ってねらいやすくしたり、床に足形等で立つ位置を示し、投げる時の体の向きを分かりやすくしたりする。
- 投げやすい距離を選べるように、立ち位置のラインを複数設定する。
- ディスクを投げるのが難しい場合は、ディスクを持つのに的枠をくぐらせても、点数になるようにする。
- 軽い力で投げるのができ、当たっても痛くないスポンジ製のディスクを使用する。



ゴールボール

- コートは、ラインテープと床の間にひもを入れてつくる。凸の部分に触ったり踏んだりして位置や方向を把握できるようにする。
- 守りのチームは目隠しをし、投げるチームは目隠しをしないなど、ゲームに取り組みやすいようにルールを変更する。
- ゴールネットに鈴を付けることで、ゴールした際、音で分かるようにする。



カローリング

- ローラーが跳ね返っても的に入るように的の後方にブロックを置いてガードする。
- カラーテープを床に貼り、転がす位置や方向を示す。
- 的やレーンの両サイドにテープを貼り、ローラーを外に出さないよう目印にする。
- 児童生徒が取り組みやすいようにストーン（ローラー等）やレーンの柵などを自作して活用する。
- ローラーを投げる位置を最初は近くにして、慣れてきたら徐々に距離を伸ばす。
- 車いすの姿勢で見えにくいところを確認できるように視覚支援を行う。（カメラとテレビを繋ぐなど）



フロアホッケー

- パックの穴を大きくし、スティックが入りやすく操作しやすいようにする。
- 車いすで競技する人も、スティックを車いすに固定すること、車いすを押す人と二人組にすることでプレーしやすいようにする。



シッティングバレーボール

- 笛に合わせて座ったまま前後左右に移動する準備運動や座ったまま動く簡単なゲームを通して、動きに慣れるようにする。
- ラリーが続くようにネットの高さを下げたり、ボールの代わりに風船を使ったりする。

