



みんなでチャレンジ!

学校や地域でできる障害児のためのスポーツ活動の手引き



平成25年3月

特定非営利活動法人 Challenged Japan
大分県障害者スポーツ指導者協議会・育成部

目次

	はじめに	1
1	スポーツ活動の企画・運営に必要な「障害」を理解しよう	2
2	障害児にとっての「スポーツ活動」概要と意義を知ろう	4
3	指導・支援を行う際のポイント	6
	(1) リスク管理（参加者の特性に基づくリスクと内容のリスク）	6
	(2) 企画のポイント（アクセス、用具、スタッフ配置、目標設定）	8
4	障害のある子どものスポーツ活動の事例紹介	10
	・掲載内容一覧表（索引用）	10
	・コアキッズ体操	12
	・おにごっこ	16
	・ボール運びゲーム・運びリレー	18
	・フライングディスク	20
	・スポーツチャンバラ	24
	・ボッチャ	28
	・サッカー	32
	・風船バレーボール	34
5	関係連絡先	36

はじめに

現在、障害者スポーツは社会情勢の変化とともにめざましい発展を遂げ、元来のリハビリテーションスポーツから競技スポーツに特化した面も顕著になっています。

しかしながら、「スポーツ活動」は健康増進や社会性の習得に大きな効果をもたらすことから、「生涯スポーツ」の理念に基づき、より多くの障害のある子どもや大人、高齢者が取り組むことが重要であり、特に子どもの頃から取り組むことは、成人期においても引き続き、恒常的な運動習慣の継続やスポーツ活動導入の基礎として大変重要な取り組みです。

この度、平成24年度障害者総合福祉推進事業により、『みんなでチャレンジ!』学校や地域でできる障害児のためのスポーツ活動の手引き』を作成することができました。

本手引きは、障害のある子どもが、実際にスポーツ活動に取り組む中で、指導・支援スタッフに必要な最低限の知識や企画・運営時のポイントなどを、事例を通じてまとめたものであり、現場で実際に行う際に活用することができます。

より多くの関わる方々が本手引きを活用し、障害のある子どもがスポーツ活動に親しむことを通じて、本人の成長や社会参加につながることを、あるいはスポーツ活動を、障害の有無に関わらず地域で取り組む機会を通じた共生社会の実現のツールとして広がっていくことの一助となれば幸いです。

平成25年3月

「障害児のスポーツ活動の日常化と支援手法に係る
調査研究事業」検討委員会 委員長 阿部 友輝

1. スポーツ活動の企画・運営に必要な「障害」を理解しよう

「障害」と一言に言っても、その内容は多岐に渡り、指導・支援を行う場合は、十分に留意して行う必要があります。

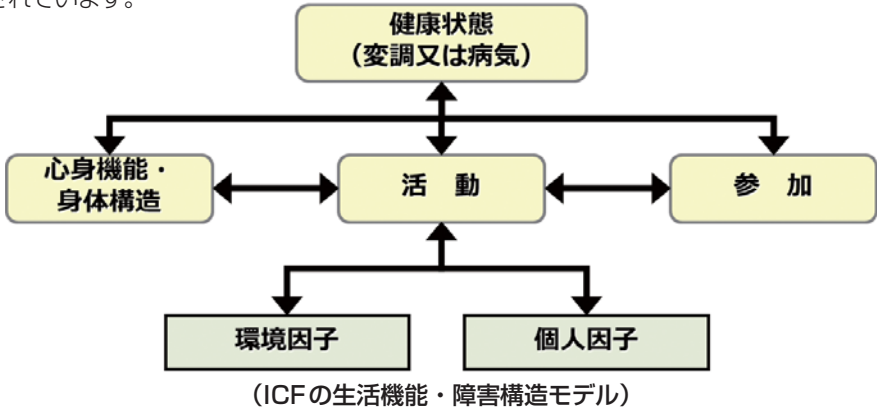
しかし、すべての障害とそれに伴うリスクを知識として持ち合わせることは難しく、また実際に障害の内容やリスクに伴って必要な配慮は個人で異なる場合が多く、まずは各障害の概要とイメージを持つことが重要です。

WHO 国際生活機能分類 (ICF,2001) の考え方

WHOが2001年に発表した「国際生活機能分類 (以下、ICF)」では、障害は、

- ① 健康状態及び環境因子・個人因子に相互に関連するのみならず、
- ② 生活機能の主体 (心身機能・構造) は日常生活活動にも密接に関連し、
- ③ 日常生活活動は社会参加にも密接に関連し、
- ④ 全ての構成要因が双方向に影響する

とされています。



スポーツ活動の指導・支援を行うにあたり、障害ごとの特性やリスクを把握する前段として、ICFの考え方を重視し、単純な病名や機能制限だけに着目するのではなく、「何に制限があるのか」あるいは「何ができるのか」ということを個人の機能だけでなく、環境にも着目したアプローチを検討することが重要です。

(例) 両下肢に麻痺があり、車椅子を使用されている方

- ・ 車椅子使用者なので、「移動」に制限があるから近くで企画しなきゃ・・・
- ・ だけど、近くにはバリアフリーの施設がないので、どうしようかなあ・・・



車椅子使用者 (心身機能) だけど、自家用車を運転できる (活動) ので、近隣で開催するのではなく、使いやすい施設で行う方がよい (参加制限の把握)

身体障害

身体障害は、事故や疾病等を原因として、身体機能に制限があり、日常生活に支障がある状態を指し、該当する方は、身体障害者福祉法に定める身体障害者手帳を所持しています。主に、以下のように機能制限部位によって分けられます。

- ① 肢体不自由（体幹・脊柱の障害、上肢の障害、下肢の障害、複合的な障害）
- ② 視覚障害（全盲・弱視）
- ③ 聴覚・平衡機能障害（聴覚障害・難聴）
- ④ 音声・言語機能障害
- ⑤ 内部障害（心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・大腸・小腸・免疫等）

身体障害児・者のスポーツ活動は、既に多くの種類が取り組まれており、実際に指導・支援を行う際は、「障害の部位と程度」から制限を把握し、適切な企画や指導・支援を行う必要があります。

知的障害

知的障害は、「発達期（18歳未満）における遅滞、それに伴い適応行動に困難」があり、客観的指標として知能検査結果（概ねIQ75未満）が用いられます。

知的障害児・者の場合、スポーツ活動のルール等の理解が困難な場合が多く、それぞれの発達度合いに応じたルールの適用や伝達方法を検討する必要があります。

精神障害

精神障害は、統合失調症による人格等の障害や躁うつ病等の気分・感情障害、精神作用のある薬物中毒・依存症等の精神疾患を有している状態を指します。

精神障害者の場合は、障害や疾患の内容により、感情や気分のコントロール、他者とのコミュニケーション、発作等の状態を確認し、他者との接触を減らす等の配慮が必要です。

また、各障害や疾患に応じた服薬を行っている場合もあるので、服薬についても情報集しておくことが需要です。

発達障害

発達障害は、先天性あるいは幼児期の疾患や事故等により、発達に影響を及ぼし、「コミュニケーション」「学習面」「注意力の低下や多動」「こだわり」等に困難が生じている状態を指します。

発達障害児・者の場合は、それぞれの状態に応じて、他者とのかかわり・情報伝達の方法などを工夫することが重要です。

様々な「障害」

その他難病患者など様々な状態を有する方がいますが、どのような方であっても、スポーツ活動の参加前に、状態や必要な配慮等を聞き取ることが重要です。

2. 障害児にとっての「スポーツ活動」概要と意義を知ろう

「障害者スポーツ」とは

障害者のスポーツは、「障害者のために特別に考案されたスポーツ」ではなく、原則として健常者が行っている一般的なスポーツを、

- ① 障害があるために、できないことがある。
- ② 障害があるために、スポーツによる事故の心配がある。
- ③ 障害を悪化させる恐れがある。
- ④ 競技規則が複雑なため理解しにくい。

などの理由で、ルールの変更や用具の工夫を行うことが基本とされています。

よって、既に多くの種類の「障害者スポーツ」競技種目だけでなく、参加する方の障害に応じたルールや用具等の工夫を行うことが、日常的なスポーツ活動の実施に重要です。

また、こうした障害者スポーツの指導・支援については、公益財団法人日本障害者スポーツ協会の公認する「障害者スポーツ指導員」といった資格があり、当該資格を有する人により地域で推進をしていくことが、文部科学省の定めているスポーツ基本計画にも掲げられています。

障害者スポーツ指導員

(公財) 日本障害者スポーツ協会公認指導員。

一定のカリキュラムの受講と実務経験により、初級・中級・上級とステップアップが可能。

初級指導員

(18,841名)

[18時間以上の講習]

18歳以上で、身近な障害のある人に、スポーツの生活化を促進する。

中級指導員 (2,395名)

[56時間以上の講習]

初級指導員としての2年以上の指導経験を有し、主に都道府県レベルで活動。
(全国障害者スポーツ大会のコーチ)

上級指導員 (668名)

[52時間の講習]

中級指導員としての3年以上の指導経験を有し、主に都道府県レベルのリーダーとして活動。
(全国障害者スポーツ大会の監督)

「障害者スポーツ指導員」の有資格者で構成する障害者スポーツ指導者協議会は、全国の都道府県・政令市の殆どに存在しており、障害児・者のスポーツ活動を実施する際の支援等について、相談や協力の要請を行うことができます。

障害に応じた様々な大会の種類や特徴

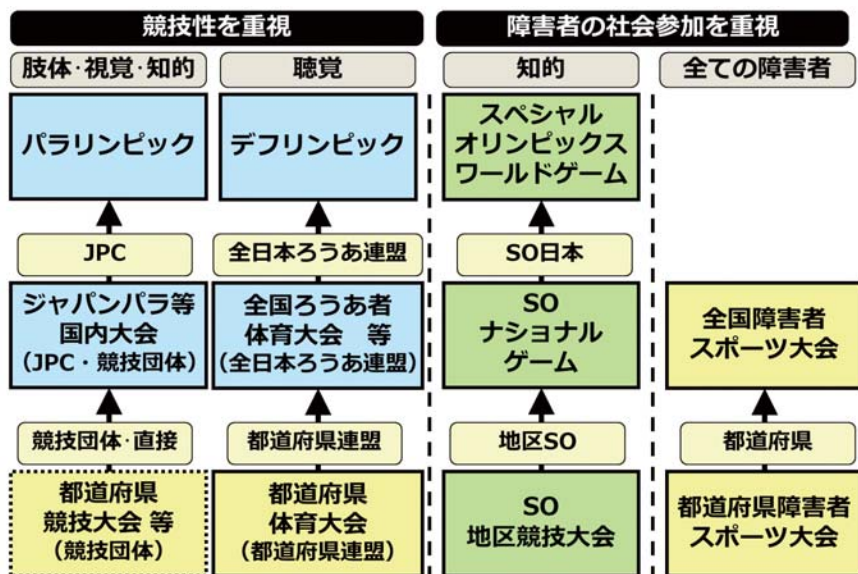
障害者スポーツの大きな特徴の一つとして、「クラス分け」があります。

「クラス分け」は、公平なルール等に基づき平等の条件で競うというスポーツの理念に基づき、

① 用具やルールの工夫により同条件を設定する、② 障害の内容や程度によって組分けを行う、といった方法により、できる限り同条件の中で競い合うことを目的に実施されています。

また、障害者スポーツは、従前のリハビリテーション・ハビリテーションを目的としたものだけでなく、近年は競技スポーツとしての位置づけも確立し、障害の種類に応じて様々な団体が地域

から海外も含めて活動をしています。



(障害種別及び目的に応じた各障害者スポーツ大会の種類と流れ)

障害のある子どもにとっての「スポーツ活動」の意義

障害のある子どもにとって「スポーツ活動」は以下のような意義を持ち、その取り組みは決してスポーツや運動という分野に限定されず、教育や療育等の場面でも実際に取り組みられています。

- ① 身体面の発育・発達
- ② コミュニケーションスキルや協調性の向上
- ③ 社会参加機会と意欲の向上
- ④ ルール理解や考える力（応用力・知的能動性等）の醸成 等

また、子どもの頃の運動習慣の習得は、成人期にも継続した活動が期待でき、健康維持や成人期の社会への参加機会の増加など様々な効果があり、非常に重要な取り組みです。

3. 指導・支援を行う際のポイント

Ⅰ (1) リスクの管理（参加者の特性に基づくリスクと内容のリスク）

障害のある子どもがスポーツ活動に取り組む、あるいはその企画をする場合は、様々なリスクが考えられます。

そのため、実際に企画・実施を行う場合、主に次のような対応を行う必要があります。

① レクリエーション保険等への加入

スポーツ活動や活動場所までの移動の際に、ケガや事故に合う可能性があるため、イベント等の企画の際は、必ず保険加入を行いましょ。う。

また、補償内容についても事前にしっかりと把握し、必要な保険に加入することが重要です。

② 事前の情報収集や提供

活動案内や参加申込の際などに、必ず参加の条件等を十分に吟味して伝達するとともに、参加児童の障害や疾病、それに伴う制限内容等の情報を収集しましょ。う。

③ 緊急時の連絡・対応の体制確保

活動中等にケガや事故があった場合の医療機関や責任者・保護者への連絡体制等は、参加するスタッフ全員で共有し、対応する体制をつくりましょ。う。

これらは、障害の有無に関わらず、当たり前準備として心がけることが重要です。



参加者の特性に基づくリスク

障害は、P2～3に記載しているように、その内容は多岐に渡っており、参加者の抱えるリスクも多方面で管理する必要があります。

① 障害内容や疾病の状態によるスポーツ活動の制限

参加児童の障害・疾病の内容や状態を把握し、スポーツ活動の種類や内容の工夫、あるいは、スポーツ活動の内容に応じた参加者の条件設定が必要です。

② 参加者の障害等に応じた会場の確保

参加児童の障害内容等によっては、会場までのアクセスや会場に必要な設備を満たすことが難しい場合があります。

③ 医療面への配慮や流れの工夫

障害や疾病の状態に応じて、医療関連スタッフの確保や医療機関との連携が必要な場合があります。また、スポーツ活動の実施による体調悪化等の可能性がある参加者に対しては、適切な休憩時間や方法、また、会場が屋外の場合は天候への注意も必要です。

スポーツ活動の内容の持つリスク

スポーツ活動に取り組む場合は、参加者の持つリスクの把握とともに、スポーツ活動そのものが持つリスクについても、把握しておく必要があります。

① スポーツ活動ごとに必要な身体機能や負荷の程度の把握

実施するスポーツ活動に必要な身体機能の把握は、意外と見落としがちです。

実際に取り組む段階で、参加児童の障害の状態によっては、まったくできなかったということでは、企画側・参加者側ともに残念な結果となりますので、やろうとする活動が「身体のどこをどの程度使うのか」などを検証し、参加者の状態に応じた工夫が必要です。

② スポーツ活動のルールやエリア設定

知的障害や発達障害のある子どもに対しては、ルールが複雑であると、うまく伝えることができずに、活動を楽しめなくなる可能性があります。また、天候の問題や広さなども障害の特性に応じて配慮する必要があります。

③ 個人で取り組むか、チームで取り組むか

参加児童が多い・チームで取り組む競技の場合は、協調性やコミュニケーションの問題、また参加者に応じた負荷の変更などの配慮を行う等の工夫が必要です。

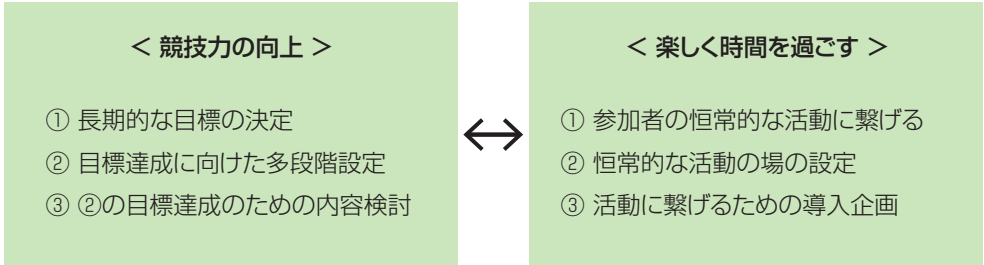
■ (2) 企画のポイント（目標の設定・スタッフ・用具・アクセス）

ここでは、(1)に記載したリスクを踏まえ、実際に企画する際の主な注意点と方法を記載します。企画の段取り・順序については、前後しても構いませんので、ここではその要素を記載しています。

企画の目標を設定しよう

スポーツ活動の企画をするにあたり、当該企画の目標設定を行う必要があります。

（企画の目的に応じた段取りの例）



上図のように、それぞれ目標の方向性が違ってくると、内容やその考え方、準備も違ってきます。しかし、共通していることは、① 目標をしっかりと定め、② 目標達成のために必要な環境整備や内容を検討することです。

たとえば、目標が記録の向上や大会での勝利であれば、そのために必要なトレーニングを、段階や目的に応じて、技術系や筋力系等の内容設定を行います。

また、恒常的な運動習慣を持つことで、社会性やその他精神面の発達を促すことを目的とする場合は、恒常的に活動を続けることのできる場を設定（必要に応じて企画）するとともに、興味や楽しさが続くような工夫、また目標を達成するために、スポーツ活動の中で、コミュニケーションを取る内容を入れ込む等の検討が必要です。

障害のある子どもが楽しく、また目標を達成するために企画の趣旨・目標・内容をしっかりと考えましょう。

目標や参加者に応じたスタッフを決定しよう

参加児童の障害内容や種別に応じ、スタッフの数や必要なスキル、あるいは医療系のスタッフが必要な場合など、スタッフの決定・依頼を行っていきます。

また、目標に応じて、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などの専門家、あるいは障害者スポーツ指導員など当該スポーツ活動の専門家などの協力を得て、実際の現場でのスタッフの決定やスタッフの役割の検討をすることで、子どもたちができる限り、当該活動に集中して楽しめるような準備が必要です。

使用する用具を考えよう

障害者スポーツとして既に行われている競技種目を取り組む場合、専用の用具を必要とするものがあります。また、参加者の障害内容や程度によっては、スポーツ活動を行う場合に、更に特殊な用具や工夫を必要とする場合がありますので、事前に準備検討をすることが重要です。

しかし、恒常的な活動を行うためには、そうした用具の準備や日用品を工夫して自作するなどにより、取り組むことができる場合もありますので、スタッフの中で、企画検討の際に、用具の工夫についてアイデアを出し、参加者とともに用具を自作するところから取り組むと、知的能動性の向上にもつながります。

また、知的障害や発達障害のある子どもに対してスポーツ活動の指導・支援を行う場合は、参加者の障害に応じたルール等の伝達のため、絵などを用いて視覚的にわかりやすく伝える、あるいは、活動に使用するエリアをコーンで仕切る等の工夫を行うために必要な用具を準備すると、スムーズに運営ができる場合があります。

(例：新聞紙で自作したポッチャボール)



企画の会場を考えよう

障害に応じて会場をどういった場所にするかということは重要です。

① アクセスやトイレ等ハード面への配慮

障害により日常生活活動に制限がある場合、アクセスの問題やハード面のバリアフリー、トイレ等に配慮した会場の選定が必要です。

② 会場の広さや環境への配慮

また、注意欠陥多動症性障害（ADHD）等の発達障害のある子どもの場合、興味や集中を持続させるため、スポーツ活動に必要な最低限な広さの会場にするなど、参加者の参加中に入る情報や視線を限定していくことなどの工夫が効果的である場合があります。

これらに共通することは、事前の情報収集や参加対象者の状態を決定した際に、同時に検討することで、スムーズに運営ができ、参加者がストレスなく楽しめる時間を持つために重要なポイントとなります。

4. 障害のある子どものスポーツ活動の事例紹介

本手引きでは、実際に障害のある子ども等に対して行ったスポーツ活動の事例のうち、導入し下表を参考に、取り組んでみたいスポーツ活動をご参照ください。また、これら以外にも、障
ムをアレンジすることで、日常的に取り組むことができる内容は多数存在しています。

本手引きで紹介しているアレンジのポイント等を参考に、ぜひ様々なスポーツ活動に**チャレンジ!**

スポーツ活動名		場 所	特別な用具
1	コアキッズ体操	屋内・屋外	無
2	おにごっこ	屋内・屋外	無
3	ボール運びゲーム・リレー	屋内	無
4	フライングディスク	屋内・屋外	公式用具 (代用可)
5	スポーツチャンバラ	屋内	公式用具 (代用可)
6	ボッチャ	屋内	公式用具 (代用可)
7	サッカー	屋内・屋外	無
8	風船バレーボール	屋内	公式用具

やすいスポーツ活動の事例を紹介します。

障害者スポーツは非常に多くの種類があります。また、障害者スポーツに限らず、スポーツやゲー

専門家からのおすすめ（各事例紹介ページより）	掲載頁
<p>ウォーミングアップを図りながら、運動の基礎となる体幹安定に必要な筋群を楽しく効果的にトレーニングすることができます。それぞれの子どもにあわせた内容を選択してください。指導者と子どもとの人間関係作りの導入としてもおススメです。</p>	12～15
<p>特別な道具を必要とせず、ルールは単純で分かりやすいので、比較的容易に導入できます。追いかける側も逃げる側も常に相手を意識しながら動き回るので、認知面と運動面の両方を必要とします。サングラスなどのアイテムを使うと、より一層盛り上がります。</p>	16～17
<p>比較的簡単なルールと動きで、チームプレーを経験することができます。ボールや何かに見立てたものを渡したり、一緒に運んだりすることで、他者との関わりを持つことができ、また他のチームに勝ちたいと思うことで、仲間意識がより高まります。</p>	18～19
<p>キャッチディスクを通じて、他者との関わり（相手の取りやすい位置へ投げようとする力のコントロールや空間の把握）を経験することが出来ます。また、目標に向かって投げることで、集中力が高まるとともに、達成感を味わうことができ、楽しさに繋がります。</p>	20～23
<p>使用する剣が剣道に比べ堅くないことから、子どもから大人まで、安全かつ気軽に楽しめる競技です。基本となる型はありますが、打突部位の制限はなく、ルールも簡単。また、武道として、礼儀作法を重んじるため、規律正しく取り組む姿勢も学ぶことができ、おススメです。</p>	24～27
<p>ポッチャは、ボールが色分けされており、ゲームの進行状況や結果が視覚的に確認しやすいため、視覚優位の子どもには比較的に分かりやすいスポーツであると言えます。また競技性も高く、ボールを順番に投じるなどのルールもあるために、勝ち負けへの拘りが高いお子さん、順番が待てない子ども等をはじめとし、ソーシャルスキルトレーニングの1つとしても実施できると言えます。</p>	28～31
<p>ボールだけでなく、周りの人たちの動きを確認しながら自分の動きを考えることができ、ボールをみんなで回してゴールを目指すという協調性が必要になります。走り回る競技のため、じっとしておくことが苦手な方には活動量が豊富でエネルギーの発散がしやすい競技です。</p>	32～33
<p>チーム全員の協力が重要な種目であり、他者との協調性の向上が期待できます。より効果的な進行のためには、チーム内に若干名の指導者が加わりボールをコントロールするとよいかもしれません。</p>	34～35

コアキッズ体操 ～ 楽しく体の根っこのトレーニングにチャレンジ! ～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（理学療法士） ◆

ウォーミングアップを図りながら、運動の基礎となる体幹安定に必要な筋群を楽しく効果的にトレーニングすることができます。それぞれの子どもにあわせた内容を選択してください。指導者と子どもとの人間関係作りの導入としてもおすすめです。

◆ 指導者の感想 ◆

ウォーミングアップや体操として、自宅の布団の上でもどこでもできる体操です。また、子どもと一緒に大人が取り組んでも、「効いているなあ」と感じる運動強度もあり、おススメです。

◆ 主なルール・ポイント ◆

- ① ウォーミングアップの一環として、コアコンディショニングの要素を取り入れ、楽しみながら、体の基礎を作る体操です。
- ② 様々な動きを行いながら、友達との競争やじゃんけん等を取り入れると、より子どもの興味が湧き、継続した取組みに繋がるようなアレンジが行えます。
- ③ 自宅や学校等どこでも気軽に取り組みますので、ぜひチャレンジしてください!

◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

- 寝転がることができる広さのある屋内であれば、問題ありません。

準備物：

- ① コーン
…整列位置表示用
- ② 動きの見本
…動きをイメージしやすくするため
- ③ マット
…体を痛める可能性があるため

① たまごゴロゴロ (仰向け)



① たまごゴロゴロ

- ・ 仰臥位になり、膝を抱え込み、「たまご」型になります。
- ・ 「たまご」型のまま前後にシーソーのように揺れる動きです。

※ ②と連動し、ゲームを行うことができます。

指導・支援のポイント：

- ・ 参加児童が一定方向を向くことで、全体進行スタッフへの注目を促すため、コーン等を使用して、「位置決め」をするとスムーズです。
- ・ 上手にできない場合は、スタッフがフォローを行いながら、「成功体験」を重ねましょう。



② えんぴつゴロゴロ (寝返り)



② えんぴつゴロゴロ

- ・ 仰臥位のまま、両手・両足をしっかりと伸ばし「えんぴつ」になります。
- ・ そのまま指導スタッフの合図により、左右に転がります。

※ ①と連動し、ゲームを行うことができます。

指導・支援のポイント：

- ・ 参加児童に対して、絵等のイメージ見本を見せるとともに、指導スタッフがお手本を見せると、より効果的です。
- ・ お手本を行う場合は笛などを使い、注目していることを確認して、中心位置で行いましょう。





ゲーム性のあるアレンジ：

- ・①の「たまご」と②の「えんぴつ」を指導者の合図に合わせて、繰り返します。指導者は「たまご」と「えんぴつ」と伝え、参加者は合図を聞き、早く、正確に実施することを競います。
- ・途中、「えんとつ」など類似語を入れる、あるいは合図の間隔を変えるなどのアレンジにより、ゲーム性が高まります。

③ 1人シーソー (うつ伏せ)



③ シーソー

- ・腹臥位のまま、両足・両手で反り返りながら、前後に揺れます（シーソー）。
- ・上手くできない場合は、スタッフが足を押さえる等のフォローを行い、成功体験を重ねます。



指導・支援のポイント：

- ・「シーソー」ではなく、「飛行機」といった合図で、両腕を左右に大きく広げ反り返るといったアレンジも可能です。
- ・また、前後に揺れるだけでなく、「飛行機」等の姿勢を10秒間保持する等達成可能なステップを作り、達成感を醸成するとよいです。

④ オットセイ歩き (腹ばい)



④ オットセイ歩き

- ・腹臥位から、両腕を支えに上半身を起こし「オットセイ」の姿勢になります。
- ・「オットセイ」の姿勢のまま、両腕のみを使ってゴールへ移動します。



アレンジのポイント（競争）：

- ・横一列に並び、「オットセイ歩き」で競争するといったゲームを行うことで、楽しく取り組むことができます。
- ・また、ゴールでは、スタッフや子ども同士でハイタッチを行うなどたたえあうことで、成功体験と自信の向上を図りましょう。



チーム間での対戦を取り入れるアレンジ：

- ・チーム同士が、5～10mの適度な距離（参加者による）で向かい合い、一斉にスタートします。
- ・互いにまっすぐ進み、ぶつかった際にジャンケンを行い、勝者はゴールへ向かいます。
- ・各チームで、何名が相手のところにたどり着いたか競います。



⑤ お相撲さん歩き

- ・中腰で「しこ」を踏む「お相撲さん」の姿勢になります。「お相撲さん」の姿勢のまま、ゴールへ移動します。
- ・姿勢が窮屈になるため、長時間の実施が難しい参加者などには、ゴールの距離等の配慮を行いましょう。



ゲーム性のあるアレンジ：

「オットセイ歩き」と同様に、①横一列で一斉にスタートする競争や②チーム同士で対面し、ジャンケンしてゴールを目指す、等のゲーム性のあるアレンジを行うことで、子どもたちの興味や楽しさが高まります。

※ ①～⑤の動きは一例であり、その他様々な動きをアレンジしながら実施することができます。コアコンディショニングについては、財団法人日本コアコンディショニング協会公式サイト (<http://jcca-net.com>) 等をご参照ください。

おにごっこ ～ 遊びをアレンジして、心身の発育にチャレンジ! ～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（作業療法士） ◆

特別な道具を必要とせず、ルールは単純で分かりやすいので、比較的容易に導入できます。追いかける側も逃げる側も常に相手を意識しながら動き回るので、認知面と運動面の両方を必要とします。サングラスなどのアイテムを使うと、より一層盛り上がりませす。

◆ 指導者の感想 ◆

屋内・屋外を問わず、また誰でも知っている遊びをアレンジすることで、協調性の向上など様々な狙いを定めて実施することができます。

手軽にできる活動としておすすめです。

◆ 主なルール・ポイント ◆

紹介事例のルール等：

- ① 参加児童の身体能力等に応じたエリア内を、「おに」から制限時間内につかまることなく逃げるゲームです。
- ② 制限時間内に「おに」にボールを取られないようチームメイトでボールを回すアレンジを行うことで、協調性を養うゲームとしても取り組むことができます。

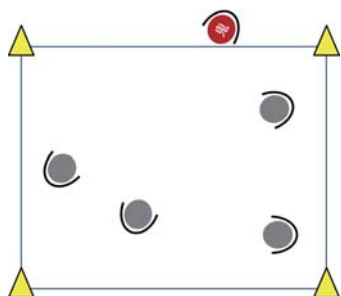
◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

- 屋内・屋外問わず実施可能。

準備物：

- ① コーン
…エリア表示用
- ② ビブス
…視覚的に「おに」と区別するため
- ③ サングラス 等
…子どもの興味を高める小道具



エリア設定：

- ・参加児童の身体能力や人数等に応じて、30m四方のエリア設定を行います。
 - ・エリアの区画は、4隅のコーンやラインを引く等分かりやすい表示が必要です。
- ※ エリアから出ないように、スタッフがラインで声掛けをする等工夫が必要です。



指導・支援のポイント：

- ・「おに」と子どもたちは視覚的に区別しやすいようにビブス等を着用します。
- ・「おに」はサングラスを着用するなど参加児童の興味を惹くような小道具を使用すると、より効果的に楽しむことができます。



楽しく導入するためのアレンジ

- ・最初は「おに」をスタッフがを行い、参加児童の身体能力等に応じて「歩き」「早歩き」といった宣言を行ったうえで始めることで、子どもたちの成功体験を増やすと、楽しく導入できます。
- ・また、2回目以降は「おに」を子ども自身が行うことで、様々な役割を楽しむことができます。



協調性の向上等を目指したアレンジ：

制限時間内に「逃げ切る」といった個々へのアプローチだけでなく、ボールを使用して、制限時間内に「ボールを取られない」ようにするといったアレンジを行うことで、「おに」だけでなく、チーム内での声掛けや動きが必要となり、難易度や狙いをアレンジすることができます。

ボール運びゲーム・リレー ～ 皆と協力してチャレンジ! ～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（作業療法士） ◆

比較的簡単なルールと動きで、チームプレーを経験することができます。ボールや何かに見立てたものを渡したり、一緒に運んだりすることで、他者との関わりを持つことができ、また他のチームに勝ちたいと思うことで、仲間意識がより高まります。

◆ 主なルール・ポイント ◆

ボール回し：

- チームで横一列に並び、ボールを順番に手渡しで回します。対面して、チーム同士で競争することで、ゲーム性を高めることが可能です。

ボール運びリレー：

- 布や新聞紙にボールをのせ、ボールを落とさずにコーンを回るスピードを競います。布や新聞紙を、複数人で持つなどのアレンジで、ゲームの難易度を変えることが可能です。

◆ 指導者の感想 ◆

特殊な用具を使わず、チームで取り組むことで、協調性や集中力の向上等を行うことができます。

また、「ボール回し」は学校の教室など比較的狭いスペースで行うことができるので、おすすめです。

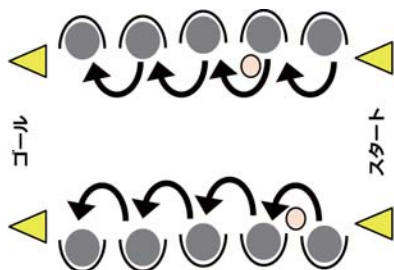
◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

- 「ボール回し」の場合は、比較的狭いスペースで実施できます。

準備物：

- ① ボール
…新聞紙を丸める等で可
- ② コーン
…リレーの折り返し用
- ③ 布・新聞紙
…リレーの際にボールをのせるため



① ボール回しゲーム

- ・チームごとに横一列に並び、先頭の子どもから順にボールを手渡して回していきます。
- ・相手チームと対面することで、ゲーム性・緊張感を高める中で、正確に手渡す競争は、協調やチームワークが試されます。



指導・支援のポイント：

- ・ゴールは最終列の子どものみでなく、「折り返して先頭に戻る」といったアレンジが可能です。また、速さを競うだけでなく、「ちょうど1分でゴールする」など正確性や時間管理などを向上させることができます。
- ・ボールを「熱い物」「危険物」などに見立てるなど、子どもの取組み姿勢や興味が高まるような工夫をするとより効果的です。



② ボール運びリレー

- ・一人ずつ順に、布や新聞紙等にボールをのせ、落とさないように、一定距離のコーンを回るスピードを競ってリレーをします。
- ・布や新聞紙などボールをのせる物品やボールの堅さ、大きさを変えることで難易度を変えることができます。



協調性の向上等を目指したアレンジ：

ボールをのせる布を2名や3名といった複数で協力して運ぶことで、個人で運ぶよりもパートナーの速さや状態に合わせた変化が求められ、難易度が上がるとともに、協調性・チームワークが高まります。

フライングディスク ～ 簡易なルール・マイペースでチャレンジ! ～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（理学療法士） ◆

キャッチディスクを通じて、他者との関わり（相手の取りやすい位置へ投げようとする力のコントロールや空間の把握）を経験することが出来ます。

また、目標に向かって投げることで、集中力が高まるとともに、達成感を味わうことができ、楽しさに繋がります。

◆ 指導者の感想 ◆

フライングディスクは、簡易なルールで誰でも気軽に取り組むことができます。アキュラシー（ゴールの輪）までの距離のアレンジを通じて、難易度の変更も容易です。ディスクやゴールは、専用品がありますが、日常的な道具で代用することもできます。

◆ 主なルール・ポイント ◆

キャッチディスク：

- 2人組になり、5m程度の距離を取ります。そして、互いにキャッチボール方式でディスクを投げ合います。

ボール運びリレー：

- アキュラシーゴール（輪っか）を5mや7m先に設置し、10投中何投成功するかを競います。

※その他、ディスタンス（飛距離を競う）等があります。

◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

- 屋内・屋外でも実施可能です。屋外の場合は、風の影響を受けるため、注意が必要です。

準備物：

- ① ディスク
…フリスビー
- ② アキュラシーゴール
…専用品でなくても、フラフープ等で代用して取り組むことが可能



① 投げ方の指導

- ・最初に、指導スタッフが必ず握りや投げ方を指導しましょう。正しい握りや投げ方を知らないまま続けると、軌道がまっすぐでないなど成功体験をできにくくなる可能性があります。
- ・また、安全管理のため、投げる・キャッチ等の際の注意事項の伝達も重要です。



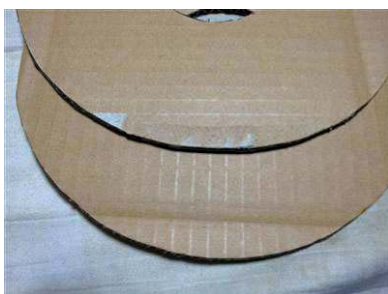
② キャッチディスク

- ・2人組になり、5m程度（参加者の状態に応じてアレンジ）の距離で、ディスクを投げ合います。
- ・相手に対して、取りやすい高さへのコントロール・空間把握を行うことができます。
- ・また、キャッチディスクが、参加者同士のコミュニケーションの機会にもなります。



ゲーム性を高めるアレンジ：

- ・キャッチディスクを全員で一斉に行い、「1回」「2回」と成功回数を競います。
- ・失敗したペアは座る等で、視覚的に勝敗を分かりやすくすると同時に、成功するために工夫することで、技術や協調性の向上につながります。



身近な物でディスクを自作 ①

- ・ディスクは通常、ファーストバックモデルの公式ディスクを使用しますが、段ボールで自作することも可能です。
- ・段ボールを丸く切り抜き、真ん中に小さな丸い穴を開けます。



身近な物でディスクを自作 ②

穴を空けて丸く切り取った段ボールに、各自で好きな色や絵を塗ることで、知的能動性が向上し、道具を大切にできる心が芽生えます。



身近な物でディスクを自作 ③

- ・好きな色や絵を塗った段ボールに切り込みを入れ、山を作ります。
- ・平らなままでは風に乗って遠くに飛びにくいいため、丸く空けた穴を頂点に全体を山になるようになり、ガムテープ等で貼りつければ完成です。



身近な物でディスクを自作 ④

自作をする作業は、内容によってうまくできない場面も出てくる可能性があります。保護者等大人とともに取り組むことで、コミュニケーションの機会にもなり、一緒に楽しむことができます。



③ アクセラシー：

- ・5m及び7m先にアクセラシーゴールを設置し、10投中何投ゴールを通過するかを競います。
- ・参加児童の技術に応じて、距離を変更する等により難易度に変化をつけることができます。
- ・また、あらかじめ複数のゴールをそれぞれ3m、5m、7mと距離を変えて設置することで、ステップアップしながら、挑戦することができます。



チームで競うゲームとしてのアレンジ：

- ・ 1人1枚ずつディスクを持ち、順番に投げます。
- ・ チーム全員のうち、何名がゴールを通過したかの合計を競うことで、チームとしての一体感が生まれ、参加者同士のコミュニケーションを深めることができます。
- ・ また、チームで競うものの、競技は個々に行うため、個々人に応じた距離へ変更するなど、障害や技術レベルに関わらず、全員が楽しめる工夫が可能です。



チーム間での対戦を取り入れるアレンジ：

- ・ チーム同士が、5～10mの適度な距離（参加者による）で向かい合い、一斉にスタートします。
- ・ 互いにまっすぐ進み、ぶつかった際にジャンケンを行い、勝者はゴールへ向かいます。
- ・ 各チームで、何名が相手のところにたどり着いたか競います。

※ 障害者のフライングディスクでは、「アキュラシー」や「ディスタンス」が全国障害者スポーツ大会の正式競技として実施されています。また、近年は「ディスクゴルフ」の普及も行われています。フライングディスクの詳細については、日本障害者フライングディスク連盟公式サイト (<http://homepage1.nifty.com/jffd>) をご参照ください。

スポーツチャンバラ ～楽しく、ハッスル、侍にチャレンジ!～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（上級障害者スポーツ指導員）◆

使用する剣が剣道に比べ堅くないことから、子どもから大人まで、安全かつ気軽に楽しめる競技です。基本となる型はありますが、打突部位の制限はなく、ルールも簡単。

また、武道として、礼儀作法を重んじるため、規律正しく取り組む姿勢も学ぶことができ、おススメです。

◆ 主なルール・ポイント ◆

- ① 基本となる型は、剣道のように面・小手・胴・足・突きがあります。
- ② 試合は、1本勝負あるいは3本勝負で行われ、「礼に始まり礼に終わる」という精神も培われます。
- ③ 打突部位の制限はなく、体のどこにあっても有効打突となるため、容易に試合を楽しむことができます。

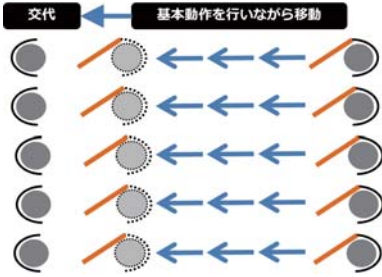
◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

- 屋内で、公式には6m×7mの長方形のエリアで試合を行います。

準備物：

- ① 各種剣
…小太刀・長剣など
- ② 面
…安全のため、頭部や顔面の保護は必要です。
- ③ 赤白旗
…審判用



① 基本動作の練習

- ・横一列に並び、指導スタッフの合図に合わせて、基本動作を一つずつ取り組みます。
- ・剣や参加者数により、左図のように、2列に分けて交代しながら実施するなど工夫をしましょう。

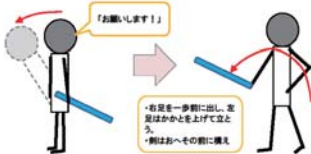


指導・支援のポイント：

礼儀を重視する競技ですので、指導者の説明時等は、剣の持ち方を含め、正しい姿勢を伝えましょう。「格好よい」姿勢での取組みを繰り返し伝えるとともに、指導スタッフ自ら実践することで、規律正しく過ごすといった社会性を養うことができます。

【基本動作】かっこよく、構えてみよう

- ①「きをつけ」→「れい」（礼）
（気をつけ）
- ②「かまえとう」（構え刀）

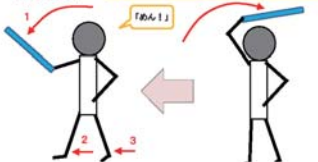


② 格好よく構える（構え刀）

- ・起立状態では、剣のつばの部分（右利きの場合）で持ち、剣先を下に向けて立ちます。
- ・指導者の「構え刀（かまえとう）」の合図により、右手で剣を構えると同時に、右足を一步前に出します。

【基本動作】面（めん）を打とう

- ①「めんをうて」（面を打て）
- ・しっかり振りかぶって振り下ろす。
・振り下ろすと同時に、右足を出してから、左足を引つける。



③ 面を打とう

- ・②の基本の構えから、右腕を頭の上まで振り上げます。
- ・振り下ろしの開始と同時に、右足を一步前にだし、「めん」と発声します。
- ・概ね頭の高さまで振り下ろした瞬間に、左足を一步前に出し、基本の構えの歩幅になります。



指導・支援のポイント：

- ・基本動作の伝達は、絵などを用いて視覚的に伝えるとともに、指導スタッフが見本を見せると、より効果的です。
- ・また伝達直後などは、1回ずつ丁寧な取組みを促すとともに、その都度「褒める」「再度伝える」などを繰り返すことが重要です。

【基本動作】小手(こて)を打とう



③ 小手(こて) を打とう

- ・②の基本の構えから、右腕を頭の上まで振り上げます。
- ・振り下ろしの開始と同時に、右足を一步前にだし、「こて」と発声します。
- ・概ねヘソの高さまで振り下ろした瞬間に、左足を一步前に出し、基本の構えの歩幅になります。



指導・支援のポイント：

- ・参加児童が低年齢なほど、練習時間の合間や練習時に、集中せずに遊ぶ場面になりがちです。
- ・しかし、基本動作の練習は、試合時の攻撃当の基礎になります。そのため、取組みを行う際は、丁寧な取組みを促すことが重要なポイントになります。

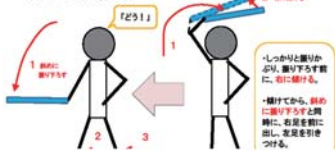


指導・支援のポイント：

実際に基本動作の練習を行う際は、全体進行スタッフ以外のスタッフは、参加児童の列に入り、一緒に行うことで、参加者の緊張感を高めるとともに、見本を確認しながら取り組むことができます。

【基本動作】胴(どう)を打とう

① 「みぎから どうをうて」
(右から胴を打て)

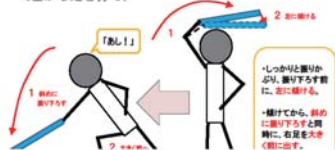


③ 胴(どう)を打とう

- ・②の基本の構えから、右腕を頭の上まで振り上げます。
- ・剣を右に出しながら振り下ろしの開始と同時に、右足を一步前にだし、「どう」と発声します。
- ・振り下ろした瞬間に、左足を一步前に出し、基本の構えの歩幅になります。

【基本動作】足(あし)を打とう

① 「ひだりから あしをうて」
(左から足を打て)



③ 足(あし)を打とう

- ・②の基本の構えから、右腕を頭の上まで振り上げます。
- ・剣を左に出しながら、振り下ろしの開始と同時に、右足を一步前にだし、「あし」と発声します。
- ・「足」の場合は、振り下ろし後に左足は前に出しません。



④ 組手をしよう

- ・基本動作の練習を活かしながら、対面にて組手をします。
- ・用具の数の関係等により、面を着用しない場合は、頭部・顔面への打突の禁止を事前に伝達し、安全への配慮を行う必要があります。



⑤ 試合

- ・6m×7mの長方形のエリアで1分間1本勝負または3本勝負にて試合をします。
- ・打突が弱い場合は有効にはなりません。また、同時の場合、「相打ち」となり両者負けとなります。
- ・試合時は、面を必ず着用し、安全への配慮が必要です。

※ スポーツチャンバラは、小太刀・長剣など様々な種類の用具を使ったカテゴリのイベントが行われています。また、基本動作は攻撃系だけでなく、「四方囲い」「山囲い」等防衛系の動作もあります。詳細は、スポーツチャンバラ公式サイト (<http://www.internationalsportschanbara.net/jp>) をご参照ください。

ポッチャ ～ 静かな動きの奥の深いゲームにチャレンジ! ～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（上級障害者スポーツ指導員）◆

ポッチャは、ボールが色分けされており、ゲームの進行状況や結果が視覚的に確認しやすいため、視覚優位の子どもには比較的に分かりやすいスポーツであると言えます。

また競技性も高く、ボールを順番に投じるなどのルールもあるために、勝ち負けへの拘りが高いお子さん、順番が待てない子ども等をはじめとし、ソーシャルスキルトレーニングの1つとしても実施できると言えます。

◆ 主なルール・ポイント ◆

- ① 重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者を対象とするパラリンピックの正式種目です。
- ② 12.5m×6mのエリア内でジャックボール（白・目標球）に、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたりして、いかに近づけるかを競います。障害によりボールを投げるができなくても、勾配具（ランプス）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

- 屋内で実施できます。

準備物：

- ① ボール
…レクリエーションでの取組みの場合
は、自作による代用も楽しめます。

- ② ラインテープ
…ゲームエリアの設定のため

※ 新聞紙・ガムテープ（色つき）

…ボールを自作する事例に必要な



ボールの自作 ①:

- ・ボールを自作する事例として、新聞紙・ガムテープ・マジック（必要に応じ）を使用する事例を記載します。
- ・こうした自作を行うことは、知的能動性の向上につながり、日常生活においても、応用力が向上することに繋がります。



ボールの自作 ②:

- ・新聞紙を丸めて、好きな色のガムテープを貼りつけることで、自分のボールという愛着がわき、物を大切にすることを養うことができます。
- ・また、こうした自作の時間を通じて、子どもたちの想像力とポッチャへの興味が醸成されます。



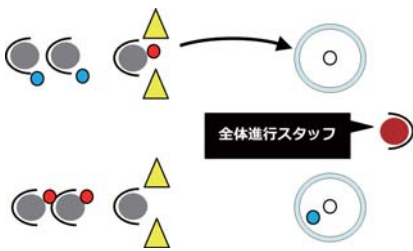
ボールの自作 ③:

- ・自作したボールは、新聞の枚数や丸め方、ガムテープの使い方、大きさ・堅さ・形などで様々なボールになります。
- ・そのため、転がり方や曲がり方などが多様となり、「まっすぐ転がるためにはどう作ればいいのか」と考える力を身につける機会になります。



ボールの自作 ④:

ジャックボールは本来白いボールですが、子どもたちがより興味を持って楽しく取り組むため、人気キャラクターを模倣するなど、一工夫するとよりスムーズに導入ができ、興味や集中が持続しやすくなります。



① 目標物を狙ってみよう

- ・導入時は、公式のルール通りに行うのではなく、できる限り各自のレベルに応じた取組みができるように配慮するため、一人ずつ決められた位置から、目標となるボールを狙います。
- ・またジャックボールを、フラフープで囲むなど、より目標が視覚的にわかりやすくする配慮を行うと比較的導入がスムーズになります。



指導・支援のポイント：

全体進行スタッフ以外のスタッフは、子どもが投げる位置の近くで、子どもたちが投げる都度、指示を行なう、または成功体験を分かち合うことで、より子どもたちが楽しく時間を過ごすことができます。

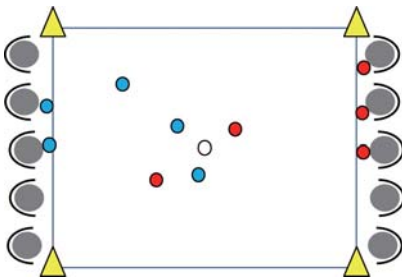


ゲーム性を高めるアレンジ：

ジャックボールに当たった場合は2点、フラフープ内で止まった場合は1点など得点制のルールを設定し、個々の目標設定や得点による競争を行うことで、モチベーションの向上につなげることができます。

② 対面式で対戦してみよう

- ・左図のようにエリアを設定し、中心にジャックボールを置きます。
- ・参加児童を2つ以上のチームに分け、チームごとにエリアの各辺に整列し、1人1球ずつ順番にプレイします。





指導・支援のポイント：

- ・参加児童の障害程度等に応じて、ルール等の理解が難しい場合は、①のルールを利用し、対面式で相手チームの結果を意識しながら対戦する工夫をすることができます。
- ・この場合、相手チームとのボールの接触が少なく、相手の妨害による精神不安等になる可能性が低いといった配慮にもなります。



指導・支援のポイント：

- ・②の対面方式でゲームをすることで、チーム内の連携や作戦の検討を行いやすく、子どもたちの連帯感につながります。
- ・また、相手チームのプレイも視覚情報として自然に確認できるため、緊張感の高いゲームとなります。



指導・支援のポイント：

- ・審判（指導スタッフ）による計測は、子どもたちと一緒に行動などの機会をつくっていくことで、子どもたち自身で結果を確認し、勝敗を納得して受け入れやすくなります。
- ・またプレイヤー以外の役割にも取り組むことで楽しみながら、ルールを習得することができます。

※ ボッチャの詳細については、日本ボッチャ協会公式サイト (<http://www.boccia.gr.jp>) をご参照ください。

サッカー ～参加者に合わせたアレンジで楽しくチャレンジ!～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（理学療法士） ◆

ボールだけでなく、周りの人たちの動きを確認しながら自分の動きを考えることができ、ボールをみんなで回してゴールを目指すという協調性が必要になります。

走り回る競技のため、じっとしておくことが苦手な方には活動量が豊富でエネルギーの発散がしやすい競技です。

◆ 指導者の感想 ◆

サッカーは非常にメジャーな競技であり、皆が知っている競技です。

またレベルに応じたルールの緩和等を行いやすいため、ボール一つで幼児期から取り組むことができ、おすすめです。

◆ 主なルール・ポイント ◆

- ① サッカーは、「蹴る」「走る」といった非常にシンプルな要素で構成されているため、幼児期からボール一つで楽しむことができます。
- ② チームプレイの中での応用力や二次元・三次元のゲーム設定による空間把握など、様々な目標設定に対応したアレンジが可能な競技です。

◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

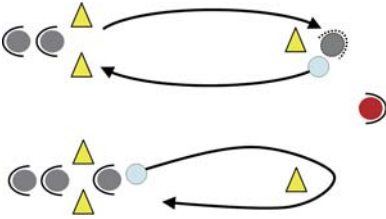
- 参加者数に応じた広さが必要です。

準備物：

- ① ボール
 - ② ゴール
- …コーンなどで代用可

① ドリブルの練習

- ・一人ずつ順番にスタートし、ドリブルをしながらコーンを回ってくる速さを競います。
- ・ドリブルは、「走る」「ボールを蹴る」という2つの行動を同時進行するため、協調性運動障害等のある子どもの能力向上に効果があります。



指導・支援のポイント：

- ・ボールを通常のサッカーボールではなく、他の柔らかいボールにするなどの工夫により、参加児童の技術の差が出にくくすることができます。
- ・また、ドリブルを前方だけでなく、後ろ向きなど様々な方法で行うことで、難易度を変えて楽しむことができます。

② ゲームをしよう（ポートボールの要素）

ポートボールのルールを参考に、キーパーは相手のエンドラインに位置し、味方のパス（シュート）をキャッチすると得点といった工夫をすることで、ただ「強く蹴る」のではなく、キーパーへの配慮やチーム内での連携がより重要になり、協調性が必要になるゲームです。

指導・支援のポイント：

- ・ポートボールのルールを参考にしたゲームにすることで、正確に蹴る・キーパーへの配慮を通じた空間把握等の向上につながります。
- ・また、ゲームの緊張感を高め、より多くの子どもがボールに触る機会を増やすため、試合に使うボールの数を増やす等の工夫をすることもできます。



風船バレーボール ～ 全員で風船を繋ぐゲームにチャレンジ! ～

運動の強さ	
指導のしやすさ	
子どもの関心度	
チーム性・協調性	



◆ 専門家からのおすすめ（理学療法士） ◆

チーム全員の協力が重要な種目であり、他者との協調性の向上が期待できます。より効果的な進行のためには、チーム内に若干名の指導者が加わり風船をコントロールするとよいかもしれません。

◆ 指導者の感想 ◆

風船バレーボールは、「全員参加」というルールにより、参加児童の協調性の向上に効果的な競技です。

また、チーム内の役割分担を行うことで、運動負荷も高くすることも可能で、活動性の高い子どもにもおすすめです。

◆ 主なルール・ポイント ◆

- ① バドミントンコートを使用し、直径40cm（鈴入り）の風船を、全員必ず1回以上触って相手コートに返して（10回以内）対戦する競技です。
- ② 全員必ず触る必要があるため、誰もが楽しめると同時に、全員が触るためのチームワークも問われる競技です。

◆ 準備物品や会場 ◆

会場：

- バドミントンコートが必要です。

※ ない場合でも、代用して取り組むこともできます。

準備物：

- ① ふうせん
…直径40cm、鈴2つ入り
- ② 笛
…審判用
- ② 得点版
…審判用



① ルール等の説明：

- ・ルールとして、「全員が必ず触ること」を中心に伝達します。また鈴の音についても伝えることで、「様々な障害」への理解も深めることができます。
- ・また、活動性の高い子どもに対しては、その活動性を活かした他者へのフォローといった役割を与えることで、モチベーションが向上します。



② ボールを打って回してみよう

- ・各チームで、「全員触る」練習から行います。その際、各チームにスタッフも加わることで、風船をコントロールする方が、スムーズに風船が回ります。
- ・練習を通じて、活動性の高い子どもを中心に安全のため、「へい」等の声だしを伝達しましょう。



③ 試合をしてみよう

- ・バドミントンコートを使用して、15点先取（時間制有）で対戦します。
- ・バドミントンコートやネットがない場合は、ロープなどで代用して取り組むこともでき、こうした工夫により、体育館でなくても取り組むことができます。



指導・支援のポイント：

- ・試合でも練習同様に、スタッフがチームに入り、風船をコントロールする方がスムーズに試合が進み、参加児童全員が楽しむことができます。
- ・また、同チームでスタッフが声だしの見本やルールの確認等を行うことで、子どもたちのルール習得や上達が早くなります。

※ チーム編成の方法等の細かいルールがありますが、詳細はふうせんバレーボール振興委員会公式サイト (<http://www13.ocn.ne.jp/fusen238>) ご参照ください。

5. 関係連絡先

公益財団法人 日本障害者スポーツ協会

国内の障害者スポーツの統括団体です。

【住 所】

〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町2丁目14番地9号三星ビル5F

【公式サイト】 <http://www.jsad.or.jp/>

【連絡先】総務部・経理部・指導部・企画情報部（JPC）

電 話：03-5939-7021

F A X：03-5641-1213

E-mail：jpc99@jsad.or.jp

養成研修部

電 話：03-5695-5420

F A X：03-5641-1213

E-mail：touroku127@jsad.or.jp

各障害者スポーツ協会・障害者スポーツ指導者協議会（都道府県・政令市別）

全国の都道府県・政令市※一部を除くに「障害者スポーツ協会」及び「障害者スポーツ指導者協議会」があります。身近な情報や相談はそちらに行うことができます。

[全国の障害者スポーツ協会・障害者スポーツ指導者協議会の連絡先]

（公財）日本障害者スポーツ協会サイト内

<http://www.jsad.or.jp/about/conference.html>

本手引きについての問い合わせ

本手引きの内容に関するお問合せは下記までお願いします。

大分県障害者スポーツ指導者協議会育成部

[担当者] 育成部長 阿部友輝（検討委員会委員長）

電 話：097-507-8412

F A X：097-507-8412

E-mail：team_abe_1031@yahoo.co.jp

サイト：<http://www.ooitamejiro.jp/>

【作成】

特定非営利活動法人 Challenged Japan

【協力】

大分県障害者スポーツ指導者協議会・育成部

公益社団法人 大分県理学療法士協会

公益社団法人 大分県作業療法協会

一般社団法人 大分県言語聴覚士協会

大分市立下郡小学校

大分市立城南小学校

特定非営利活動法人 七瀬の里Nクラブ

特定非営利活動法人 川添なのはなクラブ

【参考】

障害者のスポーツ指導の手引（（公財）日本障害者スポーツ協会 編）

公益財団法人 日本障害者スポーツ協会・公式サイト

（財）日本コアコンディショニング協会・公式サイト

日本障害者フライングディスク連盟・公式サイト

スポーツチャンバラ・公式サイト

日本ボッチャ協会・公式サイト

ふうせんバレーボール振興委員会・公式サイト

大分県障害者スポーツ指導者協議会育成部・講義資料



みんな で チャレンジ!

学校や地域でできる障害児のためのスポーツ活動の手引き