



北海道介護福祉学校「介護の基本Ⅰ」 / 栗山高等学校「栗山と福祉」 合同授業

令和5年12月6日(水) 13:20 ~ 15:10 担当 北海道介護福祉学校 藤田・梶

『 パラスポーツ体験を通して 「できる可能性」 を考えよう 』

本日の授業展開

13:20	全体説明 ・ 講義	8Gで整列
13:30	【体験演習Ⅰ】 ブラインド マラソン （ 並走・伴走体験 ）	
14:00	体験演習を終えての気づきと感想 グループワーク ①	各Gより報告
14:10	休 憩	
14:20	【体験演習Ⅱ】 インディアカ ① サーブ&キャッチ ② レシーブ&ラリー	
15:00	体験演習を終えての気づきと感想 グループワーク ②	各Gより報告
15:10	終了	

考えて欲しいこと

- パラスポーツは、どのような人たちが参加し・交流ができるか？
- 準備、実施上での「配慮」すべきことは？
- 私たちがパラスポーツを知ることで、できることは？

日本のパラスポーツ誕生の契機（一部抜粋）

【第二次世界大戦後】

- 身体障害者福祉法の成立（1949年）

戦争により多くの傷を負った人への日常生活や社会生活を総合的に支援する政策

- 1960年 中村 裕医師（整形外科医）が英国の留学を契機に、リハビリテーションの一環としてのスポーツを提案し、車いすの人が参加できる競技として国内大会の開催、1964年の東京パラリンピックの開催に尽力した。パラスポーツの父と呼ばれている。

※ paraplegia : 対麻痺（身体障害による）

※ Olympics : オリンピック

「Paralympic Games」

スポーツそのものの多様性

【ニュー スポーツ】

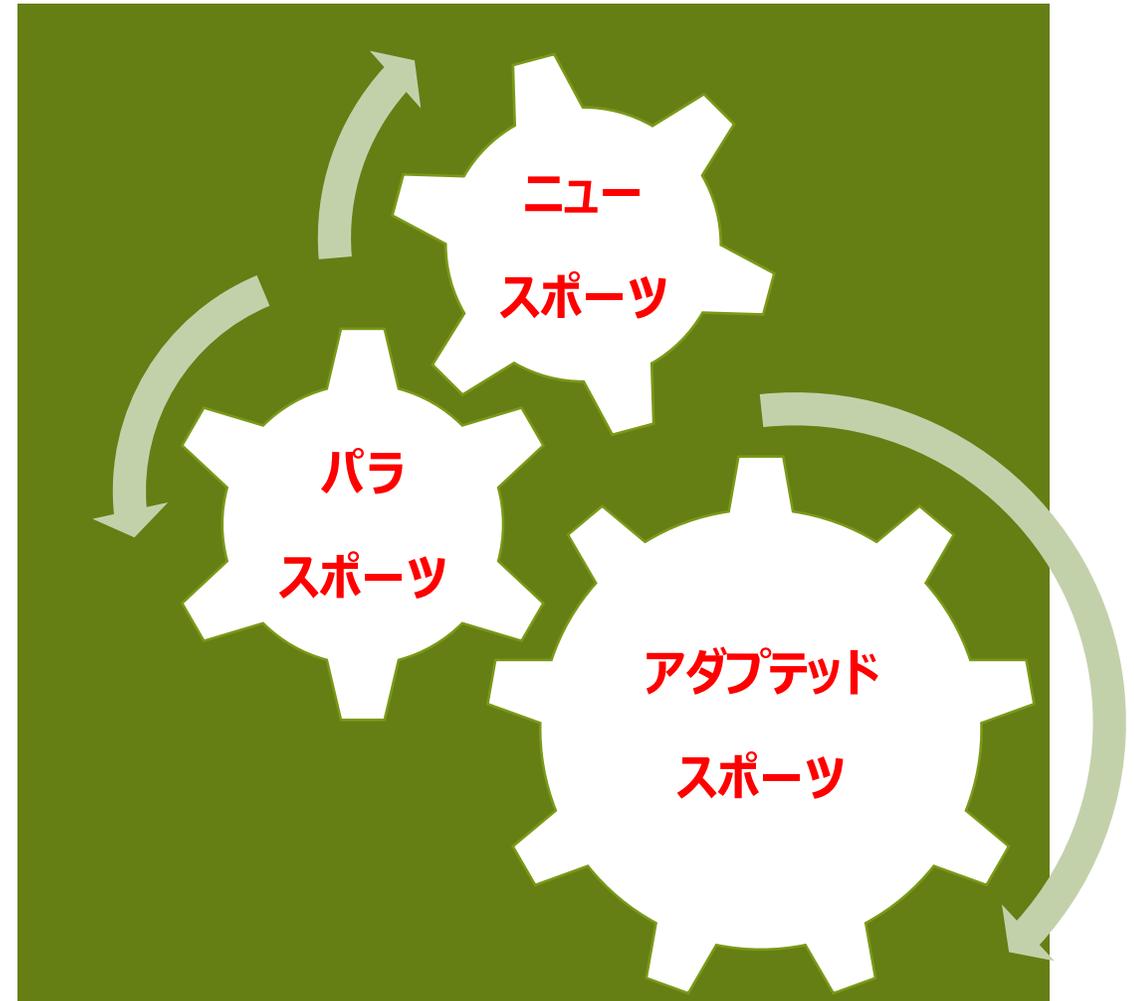
- 子どもから高齢者まで参加でき、簡単にアレンジされているスポーツをいう。レクリエーションとしても実施できる。

【パラ スポーツ】 para（並行する）

- 障がい者（身体・知的・精神）が行えるスポーツを改定、考案しながら、誰もが参加し、楽しめるものをいう。

【アダプテッド スポーツ】

- 誰もが参加しやすいように、ルールや用具を工夫し、適合（adapt）させたスポーツをいう。



【体験演習Ⅰ】 ブラインド マラソン 伴走体験

伴走者の役割

1. 障がい者ランナーの安全確保 / 状況説明
2. 理想のフォームで走ってもらえるような伴走
3. 走路、ペースなどの誘導と楽しく / 楽に走れるようなエスコート
4. タイムなどの記録

伴走は信頼と気遣い

信頼

障がい者ランナーは足元の不安から歩幅が狭くなりがちです、伴走者は少しでもその不安を和らげてあげる必要があります。この伴走者なら安心して走れる！と感じてもらうことが必要です。ただし伴走者からの押しつけの「私を信頼して！」は逆効果です。

気遣い

手の振りを合わせてもらいたい…、スピードが速い…、障がい者ランナーはこう思っているかもしれません。言いたくても言いだせない事もあります。伴走者は相手が言いやすい雰囲気作りをいつも考えてあげてください。

伴走ロープ

きずなと呼ばれるロープ

伴走時、障がい者ランナーと伴走者を繋ぐものは“きずな”と呼ばれるロープです。

1メートルほどの長さのものを輪にします。素材は握りやすいしっかりしたものが良いですが、一般には障がい者ランナーが用意します。障がい者ランナーと話しあって使いやすいものを選びましょう。

使い方

障がい者ランナーと伴走者それぞれがお互いにロープを軽く握ります。ロープを弛ませる方、ピンと張る方、それぞれの好みがあるため相談して決めてください。

ロープを手引に引っ掛けているだけでロープを握らない伴走者を見かけますが、伴走者の状態が伝わりにくいので止めましょう。

注意点

ロープの長さは周囲の状況で調整してください。段差があったり、大会などで特に混雑している時には、ロープを手繰り寄せ短くしたり、肘などを掴んでもらったりした方が安全でしょう。特に狭いところ、危険なところでは背中に捕まってもらい一列で進むと良いでしょう。



きずな（ロープ）の写真

体験演習を終えての気づき・感想①（グループワーク）



「インディアカ」の概要・ルール

- 羽根のついたシャトルコック状のボール **(羽根付きボール)** を、平手で打って、ネットをはさんで相対した2チームが、互いに片手で打ち合う団体競技。サーブから始め、レシーブ・トス・アタックの三段構成で敵陣に3回以内でボールを返す。バレーボールに類似。
- 日本では約40年の競技歴史。
長さ25 c m 重さ5 0 g



体験演習を終えての気づき・感想②（グループワーク）

