誰もが楽しくスポーツできるプログラムを

ユニバーサルスポーツワークショップ
実施報告書

2016年8月31日～9月2日

福島県伊達郡桑折町民体育館/福島県立大笹生養護学校中学部

日本福祉大学　藤田 紀昭 教授

仙台大学障害者スポーツサポート研究部　Co-Act.

公益財団法人福島県障がい者スポーツ協会

公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

0.はじめに

様々な社会的な障壁が考えられる中で、私たちナイスハート基金は、障害について、あるいは障害のある方について、スポーツや音楽などの親しみやすい切り口で、子どものときから共に体験する場をつくり、理解を深めていただく活動を行っています。

共に楽しみながら学ぶことのできる手法として、ワークショップに着目し、その考え方や活動の実際について多くのみなさまに知っていただくため、専門家を交えた研究会を組織し、障害のある方を対象とした活動をなさっている方を対象とした取組を行って参りました。
平成25年度には、全国的に展開をしている私たちの事業である「ふれあいのスポーツ広場」をベースとして、障害の有無に関わらず楽しみながら体験できるスポーツとして「ユニバーサルスポーツ」を、ワークショップの要素を取り入れ開発し、そのプロセスを通じて障害理解のための指導者育成に寄与しようという目的のもと、このプログラムを企て、福島県相馬市内において実際に子どもたちに体験をいただきました。
今年度は、福島県福島市内において、障害のある子どもたちを対象に楽しんでいただけるものをつくるため、共に学べる場として開催いたしました。

最後になりましたが、プログラムを監修いただきました、日本福祉大学教授　藤田紀昭先生、仙台大学障害者スポーツサポート研究部　Co-Act.　佐藤一樹先生、そして共催という形でにご協力を頂き、今回のスポーツワークショップのコーディネートにご尽力をいただきました、　公益財団法人福島県障がい者スポーツ協会　夢支援員丸山内雄大様に御礼を申し上げます。

平成２８年9月
公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

1.実施概要

(1)目的

障害の有無にかかわらず、誰もが楽しく参加できる多様なプログラムを生み出すため、ワークショップをベースとし、よりシンプルで、よりわかりやすいカリキュラムを研究し、指導者だれもがそれぞれ自らのフィールドで手軽に実践してもらえるような、カリキュラムづくりを目指し開催いたしました。
具体的には、私たちが全国的な事業「ふれあいのスポーツ広場」で取り組んでいる、ユニバーサルなスポーツづくりをテーマとして、ワークショップ的な手法を用い、共に学びながらプログラムづくりを行えるよう、障害のある方に関わるスポーツ指導者及び学んでいる大学生を対象とし、スポーツプログラムづくりのワークショップと、モデル事業の実施を行いました。
今回は、東日本大震災の被災地である福島県において開催し、室内で団体で楽しむことのできる競技開発をテーマとして実施いたしました。またモデル事業として、福島県立大笹生養護学校中学部の生徒さんに体験いただきました。

(2)事業概要

①主催　公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金
②共催　公益財団法人福島県障がい者スポーツ協会
③協力　日本福祉大学　藤田 紀昭 教授
仙台大学障害者スポーツサポート研究部　Co-Act.
福島県立大笹生養護学校中学部

(3)日時　平成28年8月31日～9月2日

(4)会場　桑折町屋内温水プール・多目的スタジオ「イコーゼ！」（８月３１日）
桑折町民体育館（８月３１日～９月１日）
福島県立大笹生養護学校中学部（９月２日）

(5)参加者　２３名
※モデル事業実施時には、福島県立大笹生養護学校中学部生徒教職員約50名が参加

2.スケジュール

8月31日	内容	備考
	日本福祉大	
7:54	名古屋駅発ＪＲ新幹線のぞみ208号	
9:33	東京着	
10:00	東京発ＪＲ新幹線やまびこ133号	ナイスハート事務局合流
11:33	福島駅着	
12:30	桑折町民体育館に到着（体育館は18:00まで予約済み）	969-1661福島県桑折町大字上郡字林泉寺前 TEL024-582-3713
13:00	オープニング ・このプログラムの目的 ・自己紹介のセッション	桑折町屋内温水プール・多目的スタジオ「イコーゼ！」１２時～１６時 ※桑折町民民体育館隣接（スクリーン＆プロジェクターあり）
		佐川急便/福島国見営業所　0243-54-2066 969-1642　福島県伊達郡桑折町大字北半田字畑合1-3
14:00	sessionA活動紹介 ・日本福祉大学 ・仙台大学	セブンイレブン/福島桑折バイパス　024-582-1172 969-1643　福島県伊達郡桑折町大字谷地南１４－１
15:00	休憩	
15:15	sessionBユニバーサルスポーツについて ・考え方の整理	
16:00	sessionCグループワーク ・小グループでスポーツプログラムのワークショップ	
17:45	終了／移動	
18:15	宿舎到着	「旅館なりた」 960-0201福島県福島市飯坂町西堀切33 TEL024-542-6171
18:30	夕食	
19:30	懇親会	

9月1日	内容	備考
7:30	朝食	
8:45	桑折町民体育館に到着（体育館は18:00まで予約済み）	969-1661福島県桑折町大字上郡字林泉寺前 TEL024-582-3713
9:00	sessionDグループワーク ・グループワークの続き	
11:00	・発表にむけた準備	
12:00	昼食	
13:00	sessionEグループ発表 ・討論をしたプログラムをシェア	
15:00	sessionF全体のまとめ ・モデルプログラムづくりにむけた整理と振り返り	ローソン福島飯坂店　　TEL024-542-8400
17:45	終了／移動	960-0201 福島県福島市飯坂町字東滝ノ町
18:15	宿舎到着	「旅館なりた」 960-0201福島県福島市飯坂町西堀切33
18:30	夕食(宴会）（～20:30）	
19:50	福島駅着（東京駅18:28発　JRやまびこ155号）	ナイスハート基金山口業務執行理事旅程

9月2日	内容	備考
7:00	朝食	
8:00	宿舎出発	
8:30	福島県立大笹生養護学校中学部到着 （通常学級３０名/特別学級１０名※内車椅子６名）	969-1661福島市大笹生字狙板山182-2 TEL024-558-8710 体育館広さーミニバスケットコート２面程度
10:00	スポーツ競技の体験と交流 ・準備体操 ・現行のふれあいのスポーツ広場プログラムより2競技紹介 ・新規プログラムの紹介	
11:30	閉会	佐川急便福島営業所　TEL0243-54-2066 969-1403　福島県二本松市渋川字舟山
13:00	昼食	「精華苑本店」　〒960-8041 福島県福島市大町４－１５ TEL024-522-8317　１３時から予約済み
14:50	福島駅発ＪＲ新幹線やまびこ48号	
16:24	東京駅着	
16:40	ＪＲ新幹線のぞみ189号	
18:21	名古屋駅着	

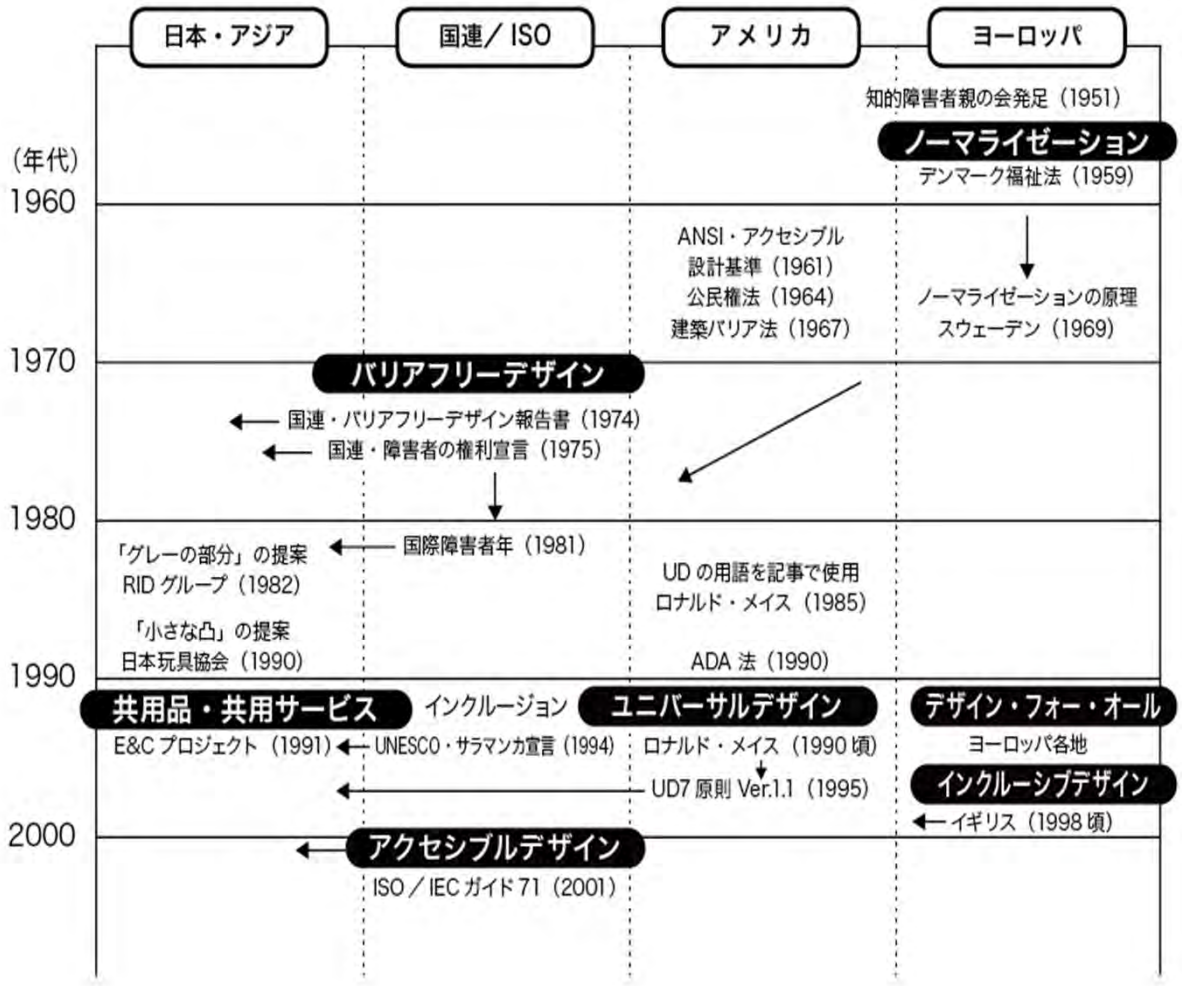
3.このプログラムの目的

opening session　　ナイスハート基金　鈴木　実

(1)ユニバーサルデザインについて

ノースカロライナ州立大学のユニバーサルデザインセンター所長であったロナルド・メイス（1941-1998）が1985年に公式に提唱した概念。「できるだけ多くの人が利用可能であるようなデザインにすること」が基本コンセプトである。デザイン対象を障害者に限定していない点が、一般に言われる「バリアフリー」とは異なる。

http://www.ncsu.edu/ncsu/design/cud/



※共用品推進機構ホームページより引用

(2)ユニバーサルデザインの原則

1. どんな人でも公平に使えること（公平な利用）

Equitable use

2. 使う上での柔軟性があること（利用における柔軟性）

Flexibility in use

3. 使い方が簡単で自明であること（単純で直感的な利用）

Simple and intuitive

4. 必要な情報がすぐに分かること（認知できる情報）

Perceptible information

5. うっかりミスを許容できること（失敗に対する寛大さ）

Tolerance for error

6. 身体への過度な負担を必要としないこと（少ない身体的な努力）

Low physical effort

7. アクセスや利用のための十分な大きさと空間が確保されていること（接近や利用のためのサイズと空間）

Size and space for approach and use

The Center for Universal Design, NC State University による。

(3)「ふれあいのスポーツ広場」の経過

1981年（昭和56年）　国際障害者年の事業としてナイスハート基金の前身である国際障害者年全国推進協議会が実施。

1982年（昭和57年）　ナイスハート基金設立。主たる事業として、年間3回程度を関東近隣にて実施。

単独開催による
ふれあいのスポーツ広場

1992年（平成4年）　自動車総連結成20周年記念事業として、組合員が参加しながら行う参加型福祉事業として実施。年間７会場。

1997年（平成9年）　自動車総連結成25周年記念事業として、東京都体育館において中央大会を実施。全国的な展開のはじまり。17会場において開催。この年からプログラムを抜本的に改正。エアロビック、フライングディスクの取組を始める。

2003年（平成15年）　フライングディスクの県大会と同時開催のスタイルを島根県において実施。長野県および秋田県においても取り組む。

第1回
島根県障害者
フライングディスク大会
ふれあいのスポーツ広場

2004年（平成16年）　藤田紀昭氏（当時日本福祉大学教授）とのコラボレーションの取組を始める。静岡県島田大会。以来、年々拡大。

(3)「ふれあいのスポーツ広場」の経過

じゃんけんダンス
デビュー
平成17年度島田大会

2006年（平成17年）　藤田紀昭先生提案による、ユニバーサルスポーツプログラムとして、風船バレー等の競技がスタート。

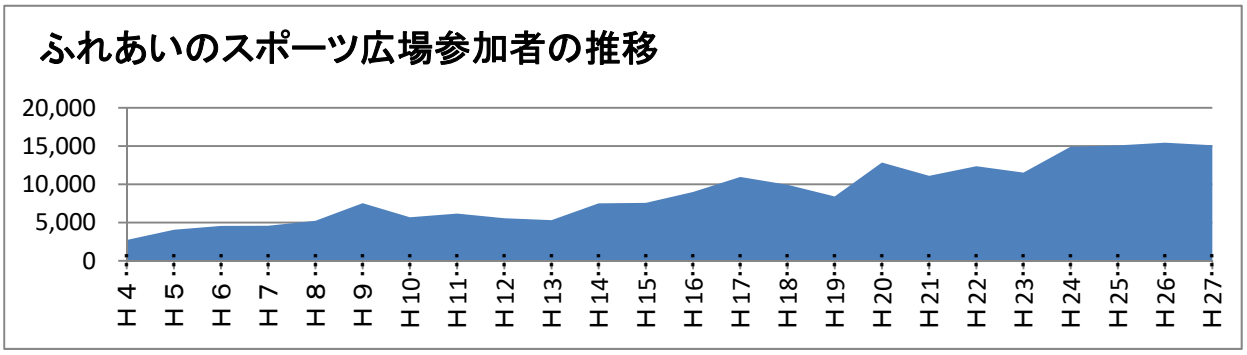
2007年（平成19年）　障害者週間事業として、東北福祉大学において、ユニバーサルスポーツフェスタを開催。仙台大学との交流が始まる。

2011年（平成23年）　仙台大学障害者スポーツサポート研究部Co-Act.との取組が始まる。

仙台大学
デビュー
平成23年度横浜大会

2012年（平成24年）　過去最大の38都市において開催。両大学ともに過去最大の参加
2014年（平成26年）　過去最大３８都市において開催。過去最多の15,994名の参加。

2015年（平成27年）　過去最大３８都市において開催。過去２番目の15,103名の参加。



(4)このプログラムの目的

①ユニバーサルなスポーツプログラムの創造

・障害の有無に関わらず
・難しくなく
・安全で
・楽しむことのできる

②「ふれあいのスポーツ広場」へのプログラムとして取り組む

・平成２９年度への取組として採用する

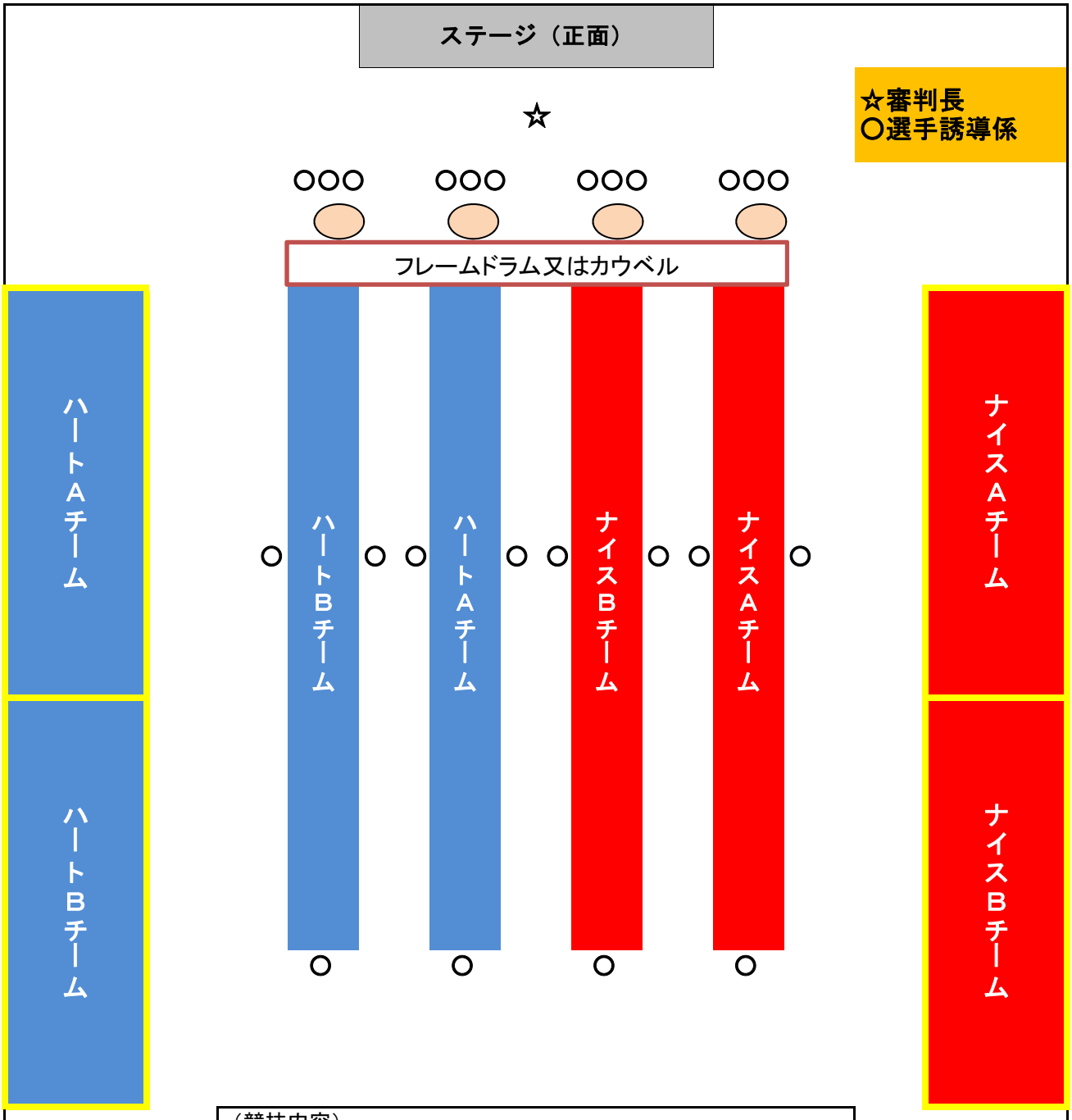
③障害のある子どもたちに、室内で楽しめるスポーツプログラムを提供する

・9月２日に福島県立大笹生養護学校中学部との交流会で実施する

※ふれあいのスポーツ広場　現在のプログラム

10:30	開会式	
10:50	準備体操	
11:00	第１競技	ロープ送り
11:20	第２競技	ホール・イン・ワン（又は風船バレー）
11:40	第３競技	風船バレー（又は大玉ころがし）
12:00	休憩	昼食
12:30	アトラクション	
13:00	第４競技	スポーツ競技団体による指導
		エアロビック
		フライングディスク
		日本福祉大学
		仙台大
14:00	閉会式	
14:20	閉会	

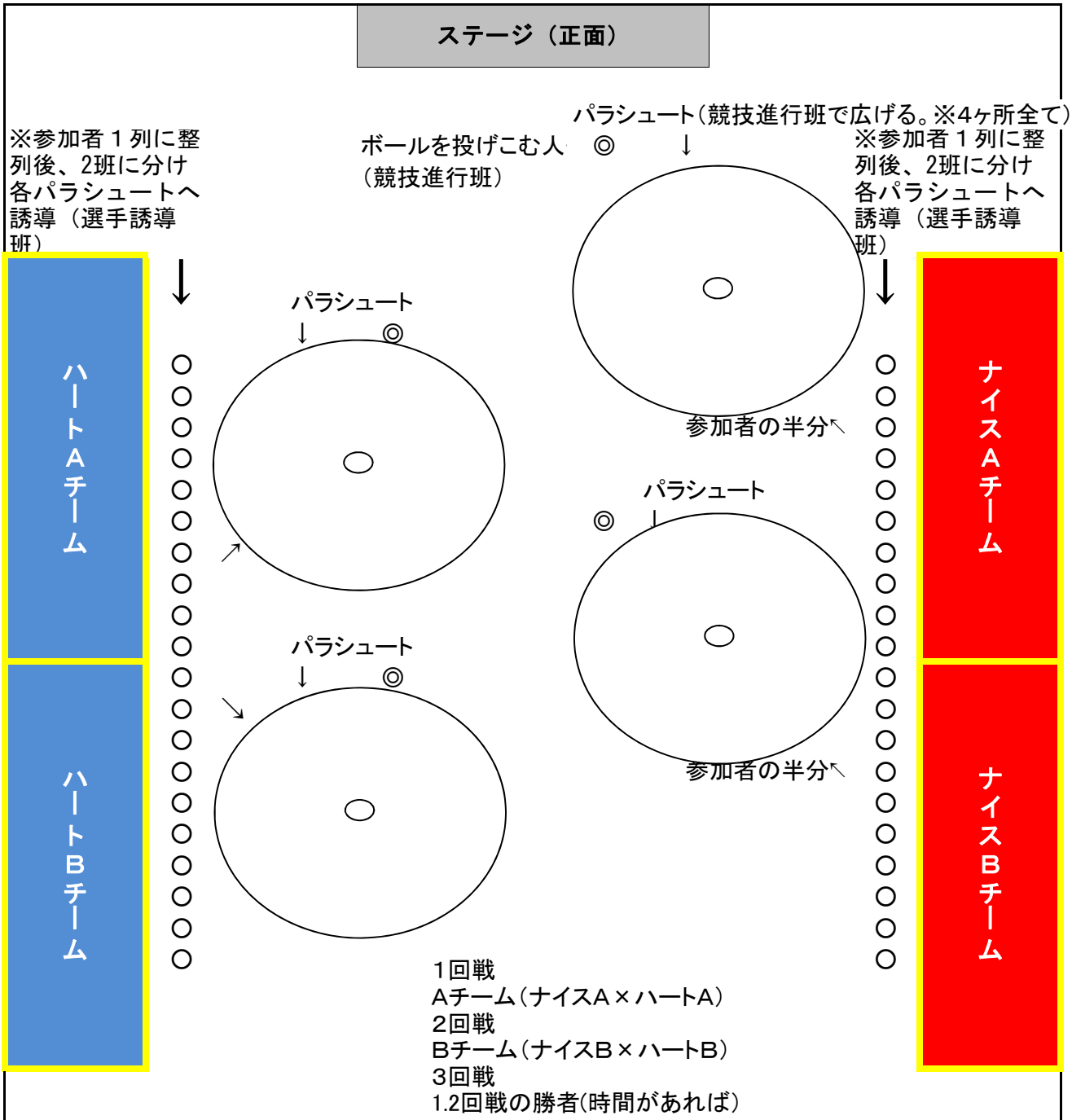
4-1.資料～競技マニュアル　ロープ送り



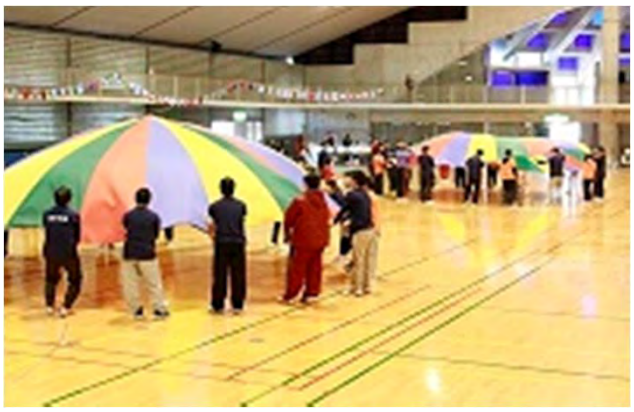
（競技内容）
準備体操が終わったら、そのまま各チーム２列縦隊で整列。並び終わったらその場に座らせ、列の内側に向かい合わせにさせます。
スタートの合図でロープを片方の列に縦に送らせます。
列の最後尾で向側に渡し正面方向に帰ってきます（Ｕの字を書くような要領）
ゴールまでロープがまわってきたらゴールの人（列先頭片側）にローブとばちを交換し、フレームドラム又はカウベルを鳴らします。早く音がしたほうが勝ち。

	事前にロープをよくほぐし、もつれないように準備をしておく。
	各チーム2列縦隊です。（準備体操が終わったらそのまま整列） 並び終わったらその場に座らせ、列の内側に向かい合わせにさせます。 なるべく隣との隙間を明けないよう、誘導してください。
	スタートの合図で正面から見て右側の列からスタート。鈴を先頭に、右隣にロープを渡していく。
	列の最後尾でUターン。実行委員のサポートが必要。
	ロープの最後についているボールと、ばちを交換し、最後の選手がフレームドラム又はカウベルを鳴らしてゴール。

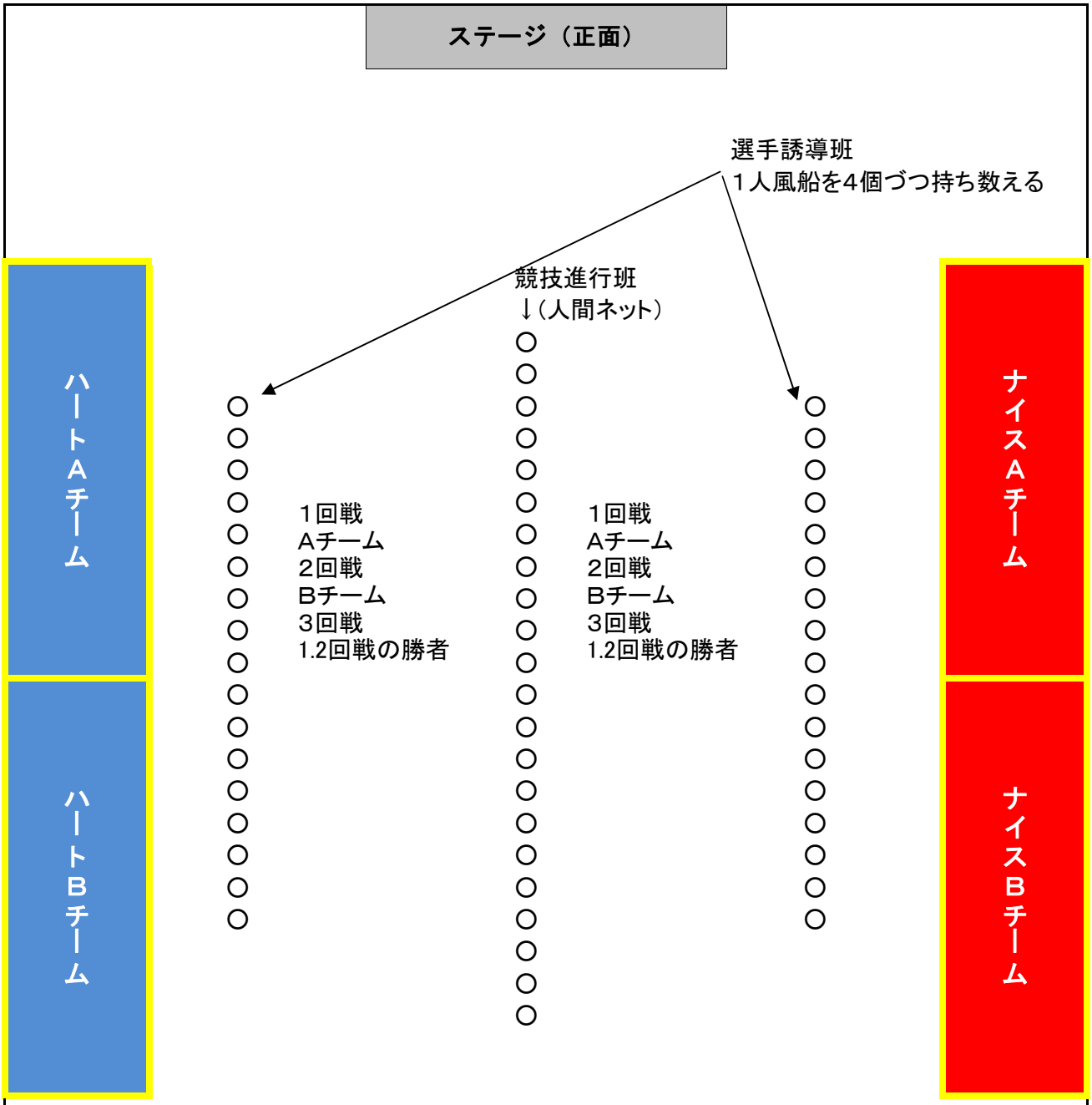
4-2.資料～競技マニュアル ホール・イン・ワン



（競技内容）
競技は2チーム（1チーム2班に分けて合計4か所で）づつ対戦し2回戦実施。
（3回戦は時間があれば）
スタートの音楽の合図が鳴ったら、パラシュートを上にあげて（指導者の1・2・3・4の掛け声に合わせて）、次に下にさげて（5・6・7・8の掛け声に合わせて）を繰り返す。指導者の合図でパラシュートを右に回し、その後ボールを入れる。全員で協力してパラシュートの中央の穴にボールを落とす。ボールを穴に落とした後、全員座る（早く座った方が勝ち）
※1パラシュートにつき20～30名程度

	パラシュートを広げてスタートの音楽（あまちゃん）の合図を待つ。（1パラシュートに20～30名程度※参加者が少ない場合、競技誘導班が入る）
	スタートの音楽の合図が鳴ったら、パラシュートを上にあげて（指導者の1・2・3・4の掛け声に合わせて）、次に下にさげて（5・6・7・8の掛け声に合わせて）を繰り返す。
	指導者の合図でパラシュートを右に回し、その後ボールを入れる。
	全員で協力してパラシュートの中央の穴にボールを落とす。
	ボールを穴に落とした後、全員座る（早く座った方が勝ち）

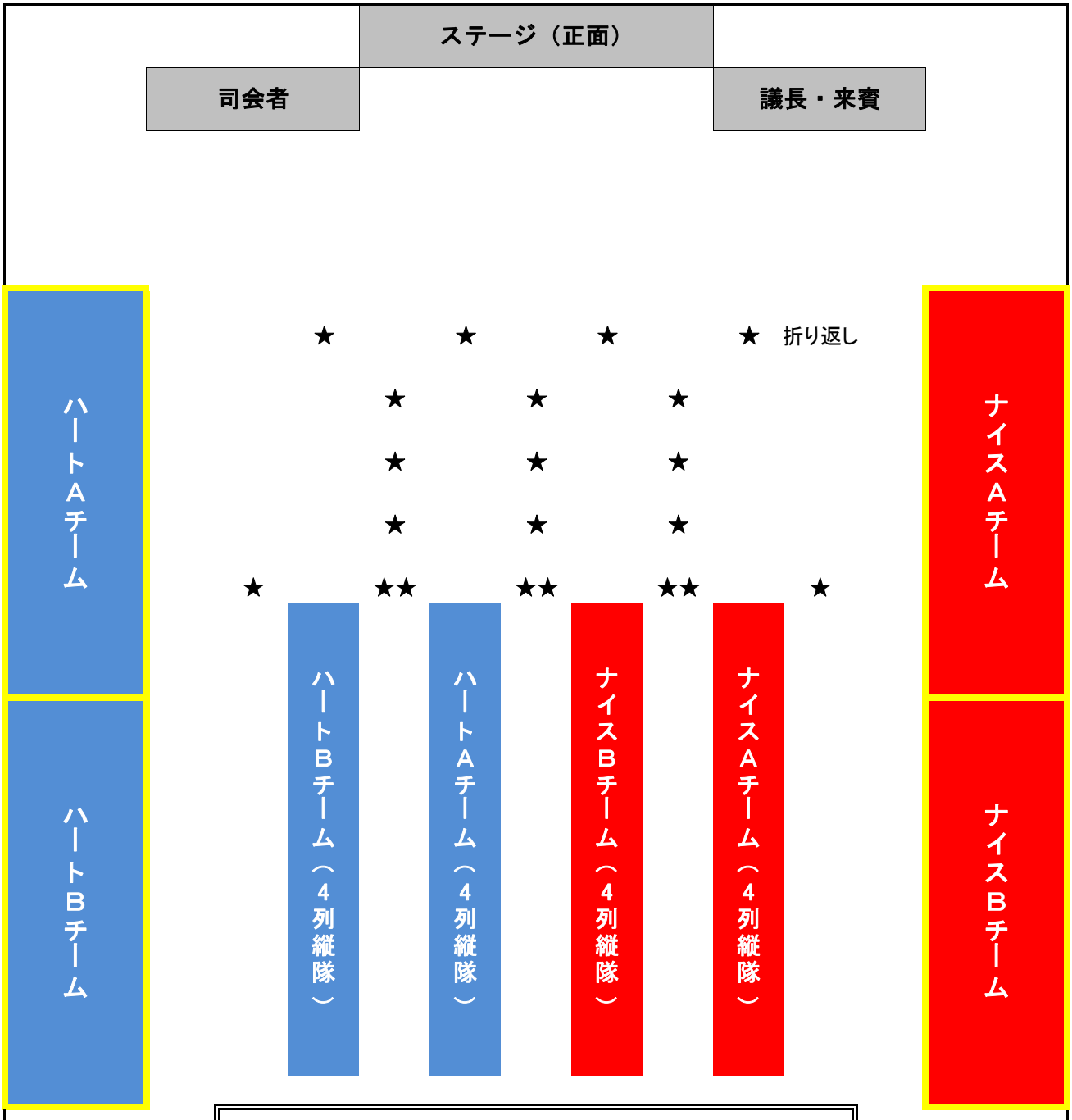
4-3.資料～競技マニュアル 風船バレー



（競技内容）
競技は2チームづつ対戦3回線実施
人間ネットを挟み風船を打ち合い、自陣の風船を少なくする競技。
※実行委員は人数調整の為、競技に参加

	紅白2チームを人間ネットを隔てて配置。 選手は風船を持ち待機。
	相手のコートに風船を追い出していく。
	競技リーダーの指示で、大風船（緑色）1つ、黄色を2つ投入。
	終了の合図で、選手は座る。風船を数えるスタッフは、4つづつ風船を持ち整列。 大風船は、8個分の風船としてカウント士、2人で持つ。 審判は、人数で数えて、座っていく。少ない方が勝利。

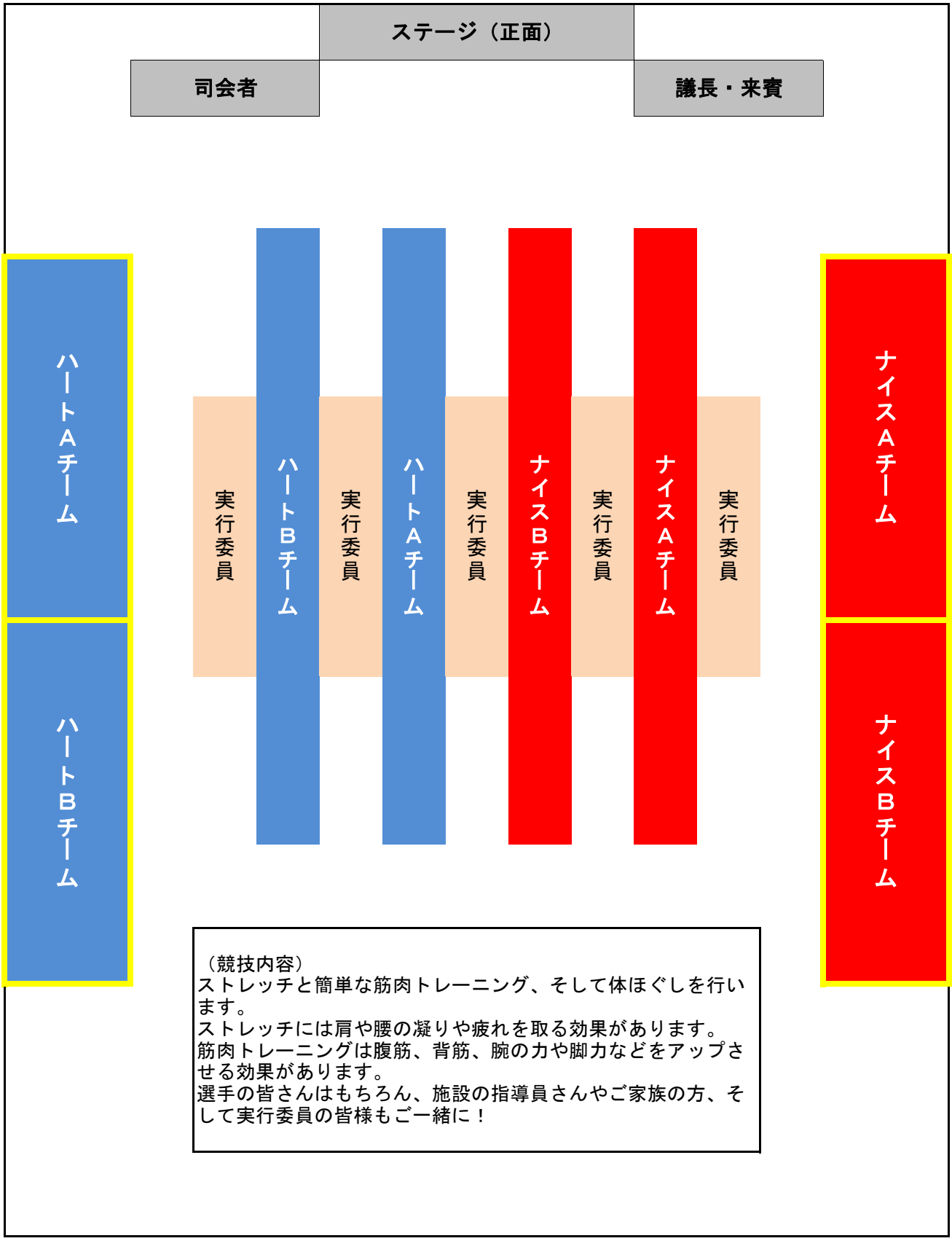
4-4.資料～競技マニュアル　大玉ころがし



（競技内容）
各チーム４列縦隊に並ばせます。
折り返し地点にはプラカードを持った実行委員、スタート地点には各チーム2名づつの実行委員、走路上の共感線に、若干名の実行委員を配置します。
スタートの合図と共に、4名が一緒に競技をするよう配慮をしながら、進行します。
リレー時には、帰って来た競技者にぶつからないよう、走路が相手から次の競技者をスタートさせます。

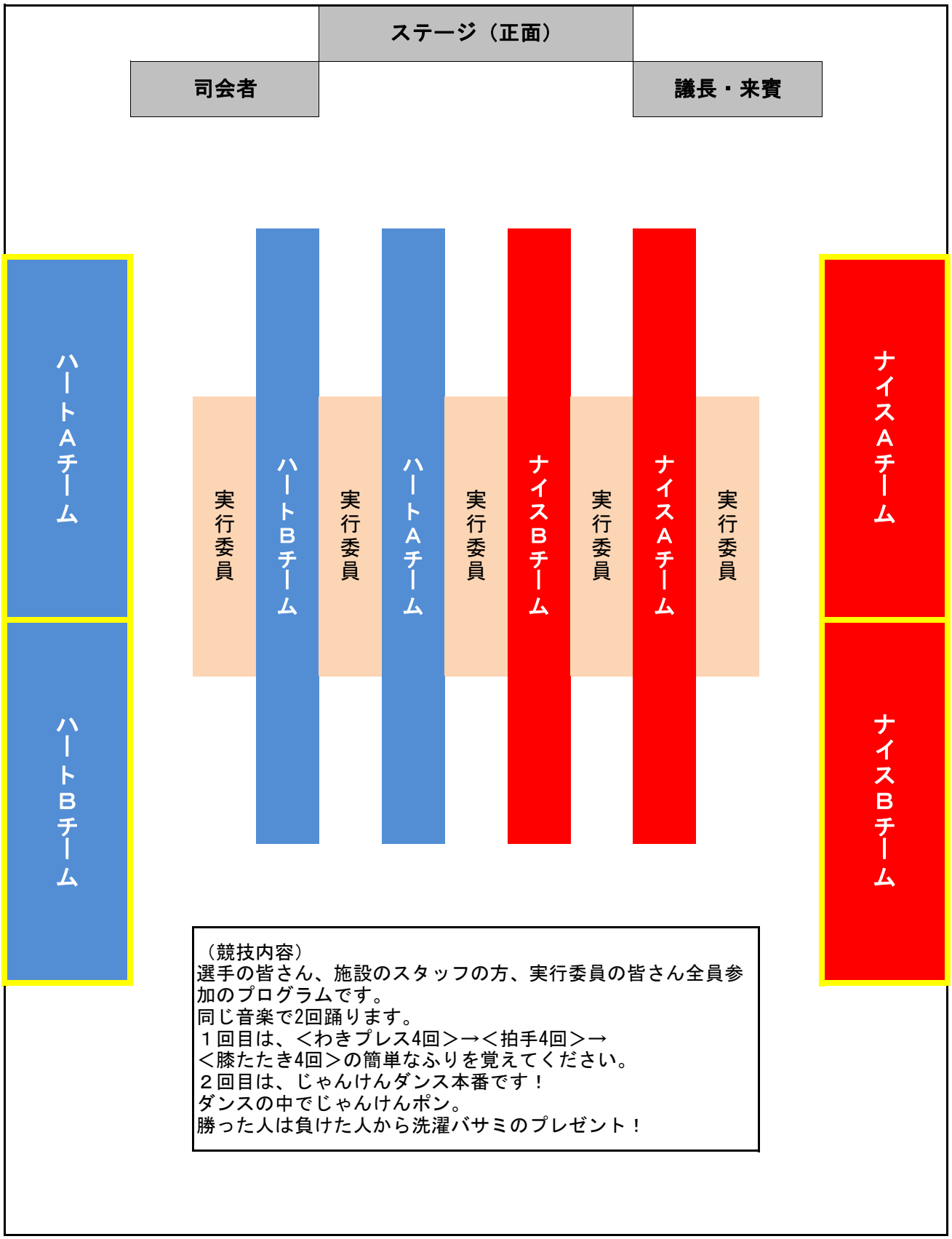
	各チーム4列にて整列。整列後に座るよう誘導する。 大玉のリレーするときは危険なので、二人ずつ実行委員を配置する。終わった人を押し倒してしまわないよう注意する。
	各チームの間にスタッフを配置し、ぶつからないよう注意する。
	プラカードをもったスタッフが、ターンポイントをつくる。
	ターンポイントより後ろに抜けてしまわないよう、スタッフを配置する。

4-5.資料～競技マニュアル　ストレッチ



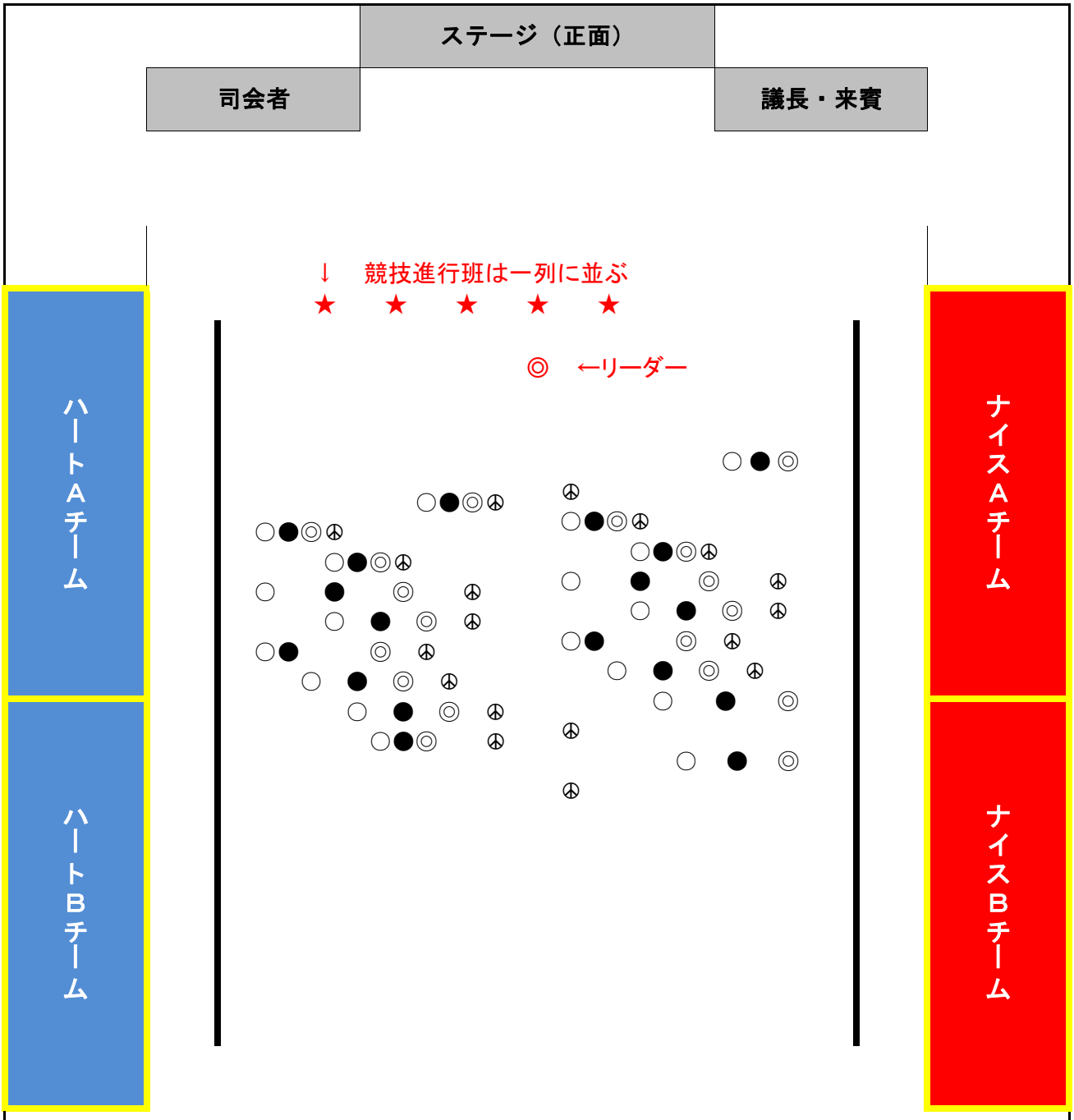
（競技内容）
ストレッチと簡単な筋肉トレーニング、そして体ほぐしを行います。
ストレッチには肩や腰の凝りや疲れを取る効果があります。
筋肉トレーニングは腹筋、背筋、腕の力や脚力などをアップさせる効果があります。
選手の皆さんはもちろん、施設の指導員さんやご家族の方、そして実行委員の皆様もご一緒に！

4-6.資料～競技マニュアル　じゃんけんダンス



（競技内容）
選手の皆さん、施設のスタッフの方、実行委員の皆さん全員参加のプログラムです。
同じ音楽で2回踊ります。
１回目は、＜わきプレス4回＞→＜拍手4回＞→
＜膝たたき4回＞の簡単なふりを覚えてください。
２回目は、じゃんけんダンス本番です！
ダンスの中でじゃんけんポン。
勝った人は負けた人から洗濯バサミのプレゼント！

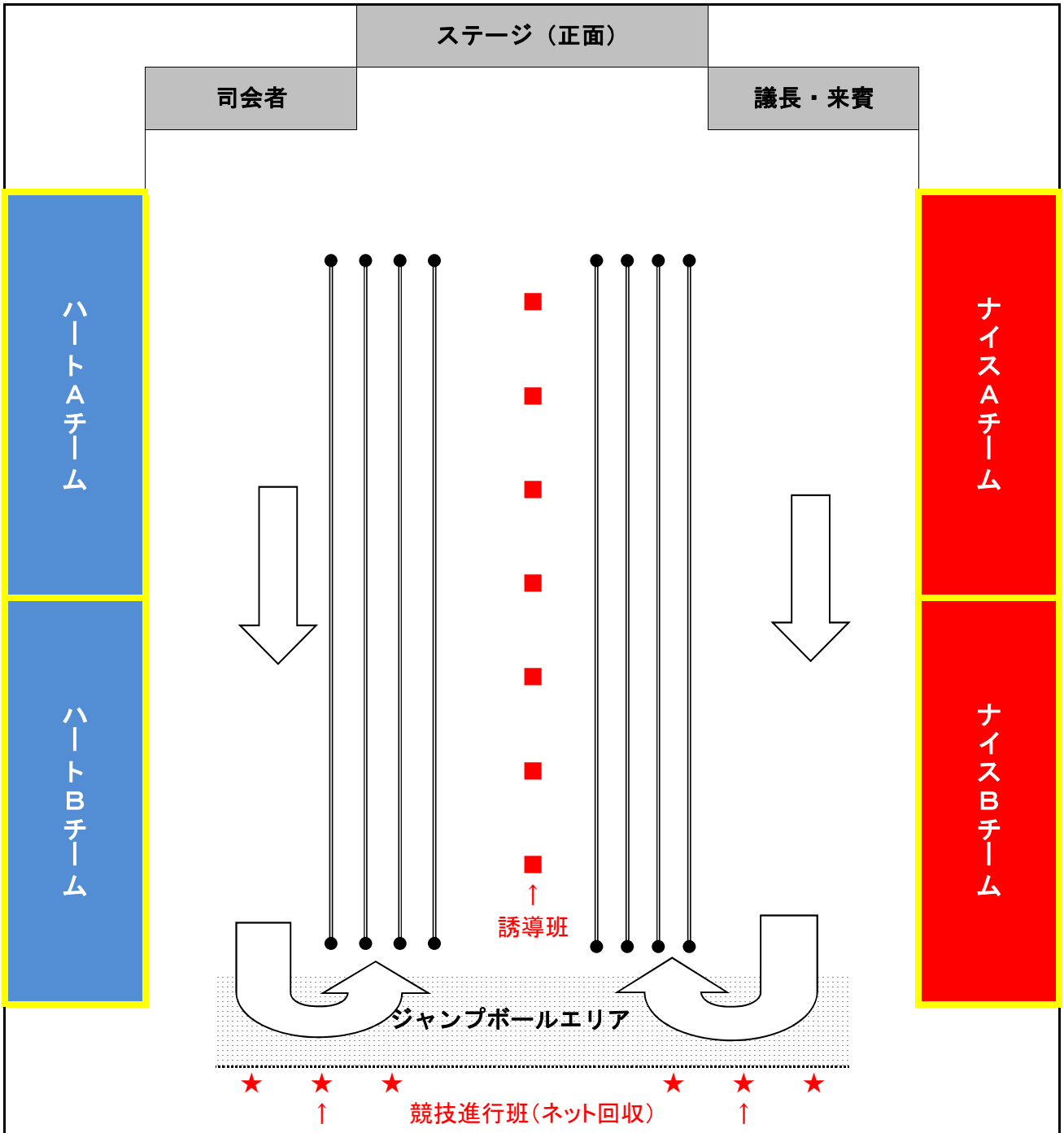
4-7.資料～競技マニュアル　ご当地ゲーム



（競技内容）
・アトラクションの終わったままの体制で始めます。
まずは後だしじゃんけんを行います。競技進行班はリーダーの後ろで（リーダーと）同じものを出して参加者に見えるようにしてください。
そのあとは人数集めゲームです。競技進行班はリーダーの後ろでデモンストレーションを行います。歌と踊りをし、人数が集まったら円になって腰をおろしてください。
♪〇〇（地名）へ行こうよ×２　　美味しいものもあるし×２　　観光地もあるし×２
　あっ！あっ！　　〇〇〇（※文字の数だけ集まる）3回実施

	第4競技「ご当地クイズ」は、簡単なゲームを行いながら、気持ちをほぐしていくための競技です。 はじめに、じゃんけんをしながら、リーダーの指示に従い、普通のジャンケンや、わざと負けるジャンケンなどを行います。 お手伝いいただく内容は、マニュアルをご参照いただき、また当日朝のミーティングでも詳しく説明させていただきます。
	じゃんけんも分かりやすく図案化したポスターを使いながら進行いたします。
	リズムにあわせて、体を動かしながら行うゲームもあります。

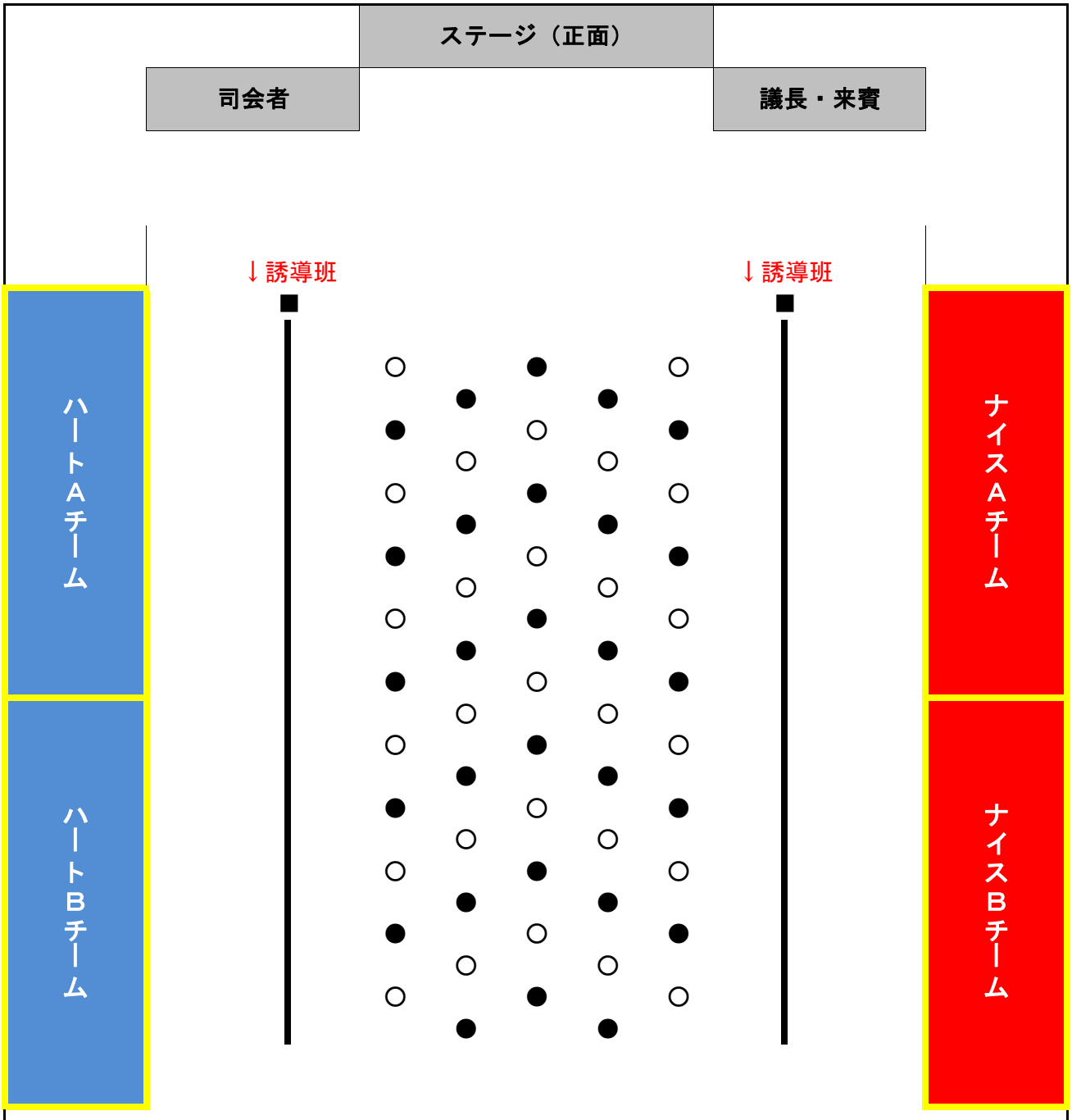
4-8.資料～競技マニュアル　ジャンボールリレー



（競技内容）競技は2チーム同時に行い、4人1組でスタートする。ネットにボールを乗せたまま体育館の後ろまでボールを運び、ジャンプボールエリアから各チームの列の頭上めがけてボールを投げ入れる。ボールを先頭へと手で送り、ボールキャッチエリアでボールをネットに入れて、リレーする。
※競技進行班は、各チームジャンプボールエリアでネット回収係を2～3名、誘導班は、列の間に10名（ボールが乱れた時のサポート）。他の実行委員は人数調整の為、競技に参加

	第５競技「ジャンボールリレー」は、大玉よりもずっと軽い「ジャンボール」を、４人１組でネットを使いリレーしていくゲームです。
	リレーをする際には、ネットに乗っているボールをチームの頭上に大きくジャンプさせ、頭上を手で送って前方へのネットへとリレーします。
	実行委員の皆様には、リレーをする受け渡しの場面と、周辺のサポートをお願いいたします。

4-9.資料～競技マニュアル　巨大オセロ



（競技内容）
各チーム制限時間内に数多くひっくり返したチームの勝利。
※実行委員は枚数計測の際、お手伝いいただきます。一人同じ色のオセロを2枚（又は4枚）もち一列に並ぶ。

競技終了後計測のお手伝いをいただきます。赤又は白のオセロを一人4枚ずつ（同色）持ち、参加者の前に向かい合って並んでください。インストラクターのカウントで前から順番に腰を下ろしてください。
競技進行班には率先して計測をお願いしてますが、オセロの枚数の都合上多くの実行委員のご協力をお願いします。

	第6競技「巨大オセロ」は、フライングディスクを紅白に塗り、オセロゲームに見立てた競技です。 まずはじめに、だいたい紅白が均等となるように、ディスクを敷きます。
	競技開始と共に、ディスクを自チームの色にひっくり返していきます。 自チームの色が多い方が勝ちです。
	数を数える際には、風船バレーと同様に、4枚を一人づつ持ち、審判のコールにあわせて数えていきます。

5.自己紹介

opening session　　ナイスハート基金　鈴木　実

(1)この3日間での約束事

①参加者誰もが自由に意見を言うことができ、自然に合意形成ができるために

○ ひとの意見を否定しないということ

○ 自分の意見を丁寧に説明するということ

②参加者の誰もが楽しみながら参加できるために

○ 人任せにせずに自ら行動すること

○ 参加しずらい人に配慮すること

(2)自己紹介

ワークショップ的な手法で、自己紹介を行います

プログラムの内容は当日のお楽しみ。。。

(3)ice break

マシュマロ・チャレンジ。。。

6.活動紹介

session A

(1)日本福祉大学 教授 藤田　紀昭

金曜日 2・3・4 限　　1 年　　2015 年度

アダプテッド(障害者)・スポーツ

オリエンテーション資料　担当教員　藤田紀昭（ふじたもとあき）

Ⅰ　この授業の目標

1. 主体的にスポーツにかかわり,人類の創造した文化財産としてのスポーツの面白さを味わう－自分たちで考え,技術向上や勝利を目指し、自己実現していく
2. ＜Adapted Sports＞という考え方を理解し,実践する－体をスポーツに合わせるのではなく,スポーツを体に合わせていく
3. 障害者スポーツのルールや技術を習得する

Ⅱ　授業の評価

1. 出席点(遅刻,欠席は減点対象)授業回数の 3 分の 1 以上欠席した人は評価の対象とならない。欠席回数がそれ以下の履修者について、出席点 50%（1 回の欠席で減点 5 点）、授業中の態度、積極性、実技、25%、レポート・理論等 25%の配点基準で総合的に評価する。***欠席が 3 分の 1 までならば単位が出るということではない。実質欠席 9, 10 回は不可***
2. 遅刻 3 回で欠席 1 回に匹敵。30 分以上の遅刻は欠席扱い。
3. 毎時書いて提出する授業ノート
4. 前期終了時および,後期終了時に提出するレポート

Ⅲ この授業の年間計画（予定）

前期		内容	場所	後期		内容	場所
1		クラス分けオリエンテーション	アリーナ	17		講義③マーダーボール	教室
2		講義①オリエンテーション	教室			休講	アリーナ
3		学内オリエンテーリング	アリーナ	18		車いす操作	アリーナ
4		ボッチャ	アリーナ	19		車いすバスケットボール	アリーナ
5		ボッチャ	アリーナ	20		車いすバスケットボール	アリーナ
6		ボッチャ	アリーナ	21		車いすバスケットボール	アリーナ
7		ボッチャ	アリーナ	22		車いすバスケットボール	アリーナ
8		肢体不自由創作スポーツ	アリーナ	23		車いすバスケットボール	アリーナ
9		フライングディスク	アリーナ	24		（予定）補講ダンスを創ろう	教室
10		フライングディスク	アリーナ			休講	
11		フライングディスク	アリーナ	25		ダンスを創ろう	アリーナ
12		知的障害創作スポーツ	アリーナ	26		ダンスを創ろう	アリーナ
13		ゴールボール	アリーナ	27		ダンスを創ろう（3・4限休講自主学習）	アリーナ
14		ゴールボール	アリーナ	28		ダンスを創ろう	アリーナ
15		ゴールボール		29		ダンスを創ろう	コミセン
16		前期のまとめ	アリーナ	30		ダンス発表会	

□　この授業のモットー

「みんなで楽しみ,みんなでうまくなるために,
動きながら考える」

Ⅴ　教科書

藤田紀昭著『障害者スポーツの世界』角川学芸出版

2015 アダプテッド(障害者)スポーツ・グループファイル

月　　日	評価　1　・　2　・　3　・　4　・　5
☆今日実施した種目	
☆どういう点がうまくいかなかったですか？(ルール,技術,戦術,道具,その他)できるだけ具体的に！！	
☆どうすればうまくいきますか？できるだけ具体的に！！	
☆その他気づいた点や意見,感想	
☆教員へのメッセージ等	
☆教員からのメッセージ	

仙台大学障害者スポーツサポート研究部　Co-Act.

＊サークル紹介＊

我々Co-Act.は、現在14名の部員で活動しています。障害者スポーツのサポート活動を中心に、地域社会での様々なボランティアにも積極的に関わっています。年間を通して宮城県内および全国で活動を展開しています。卒業生の教育・社会福祉分野等での活躍は目覚しく、多くの社会的リーダーも輩出されています。部員一同、社会貢献を通して、専門的にも人間的にも成長できることがやりがいともなっています。学生生活を支えるためのアルバイトなども尊重しつつ、互いに思いやりをもって部員同士が良好な関係で活動に取り組んでいくことを大事にしています。

＊活動内容＊

Ⅰ　**仙団協レクリエーション教室**：18～50歳の知的障害者の方々にニュースポーツ教室と題したニュースポーツを自分たちで2～4つほどの競技を考え説明し、一緒に競技を行います。

・実際に行っている競技

*ボール送り

*ドッヂビー

*魚釣り

*しっぽとり

*障害物リレー

などまだまだたくさんあります！

Ⅱ　**ナイスハートふれあいのスポーツ広場**：

ユニバーサルスポーツとしてニュースポーツを３競技行い、その３競技の指導をステージで行います。

第一競技ご当地ゲーム

第二競技ジャンボールリレー

第三競技巨大オセロ

という順番で競技を行ないます。第一競技が始まる前にアイスブレイクとして、後出しじゃんけんとグーパー体操を行ないます。

Ⅲ　**アサンテ夏祭り**：体育館でいくつかのブースが設けられます。かき氷や焼きそば、わたあめなどの食べ物のコーナーや、カブトムシ、クワガタムシ釣りコーナーや、ステージでの太鼓やバンドなど発表を見たりするお祭りです。そこの一ヶ所の子供コーナーというブースで自分たちが考えた競技を子供たちに行ってもらい、楽しんでもらいます。

Ⅳ　**ウェルフェアスポーツ**：体育館にフライングディスク体験、トランポリン体験、足こぎ車いす体験、ビームライフル体験、ボッチャ体験、ニュースポーツ体験などのいくつかのブースが設けられ、その一ヶ所のニュースポーツ体験のブースで障害のある方でもできる簡単なニュースポーツを行い楽しんでもらいます。

Ⅴ　**ニコニコキッズ**：小学生までの子供たちとサッカーやかくれんぼ、鬼ごっこなどしたり、時期に応じて夏はキャンプをしてみんなで泊まったり、冬はクリスマス会をしてケーキを食べたり、プレゼント交換など様々なイベントを行っています。

7.ユニバーサルスポーツについて(1)

session B　　藤田　紀昭　日本福祉大学教授

ユニバーサルスポーツとは…！？

日本福祉大学
教授　藤田紀昭

これってユニバーサルスポーツ？

ユニバーサルスポーツの条件

-
-
  -
  -
  -

}できるだけ左右されない

楽しみ（遊び）の要素は4つ

- ロジェ・カイヨワ（Roger Caillois）『遊びと人間』
- アゴン(競争)オリンピック・パラリンピック
- アレア(偶然)じゃんけん・くじ
- イリンクス(めまい)トランポリン・パラシュート
- ミミクリー（模倣）ダンス・ものまね
- 一般のスポーツでは速さ・力強さ・知的能力が大きく影響する
- 先ほどのゲームにアレアの要素を加えると…

ロープ送り

- 誰でも参加できる
- アゴンの要素がやや強い
- 腕だけ・自分の体の幅だけしか動かせない→アゴンの要素を弱めている

ジャンボールリレー

7.ユニバーサルスポーツについて(2)

session B　　藤田　紀昭　日本福祉大学教授

風船バレー・巨大オセロ

じゃんけんダンス

スポーツは無尽蔵に創れる
する・見る・支える・創るスポーツ

- 対象者の特徴や実施場所等を考慮したうえで自ら考え出す
- 似たようなものでも対象者、環境により、やり方用具の工夫で全く違ったものに
- スポーツやゲームを数限りなく創り出すことが可能
- 何千年の時を経ても毎日、毎日、全く違った楽曲が作られているのと同じ

新しいスポーツ創りのポイント1
取り組む内容

1. 目的は？
   - ウォーミングアップ、友達づくり、体力づくり、発達を促す、その時間を楽しむ　など
2. 対象者の特徴は
   - 障害の内容、年齢（生活、発達年齢）、性別、人数　など
3. 柔軟な発想
4. 実施場所の環境（予算）
   - 広さ、使える用具、その他の環境
5. 実施時のスタッフ体制参加者の参加形態
6. スポーツへの動機づけ
   - 自己有能感、自己効力感・自己決定感、受容感、知的好奇心への刺激
7. できることを生かす

10

視点		考え方（卓球の場合）
転用	他の使い道、新しい用途は	・ラケットはボールを打つのではなく仰ぐ道具 ・卓球台と卓球ボールでビリヤード
応用	他からアイデアを借りたらどうか、他に似たようなものはないか、真似	・卓球台上にゴールを作りゴールした方が勝ち ・バドミントンコートを使って、ラケット・ボールは卓球で車椅子テニス
変更	変えたらどうか、意味、色、動き、形	・卓球台の上でふうせんバレーボール ・ボール色を縞模様にして回転をわかりやすく
拡大	何かを付け加える、回数を増やす、長くする、時間を増やす	・コートを大きくフロアでやる ・ラケットを大きく、２バウンドでもＯＫ
縮小	小さく、軽く、短く、圧縮、省略	・子どもでも出来るように卓球台の足を短く ・障害の重い人側のコートは小さくする
代用	他の材料、他の場所、代用品、動力	・ラケットをうちわにする ・会議用テーブルを台にしてネットは辞書で
再配置	順番を変える、要素を変える、	・ラリーが長く続いた方が勝ち ・ボールをより遅く相手のコートに返した方が勝ち
逆転	順番、役割、基準、勝敗、上下逆	・ネットの下をくぐるようにする ・ゴロで返す、ボールのバウンド数を競う
結合	混合する、組み合わせ、障害の有無	・バレーボールのように６対６ ・障害のない人とある人のダブルス

11

新しいスポーツ創りのポイント2
取り組む姿勢

- 一人で悩まない
  →チームで取り組む
- 出た意見は否定しない
  →否定ではなくその上をいく創造
- 考えてばかりじゃダメ
  →実際にやってみる
- 最初からうまくいくはずがない
  →トライアンドエラーの繰り返し
- 正しい方法はない
- →できるだけいい方法を見つける

8.グループワーク

session C～session F

(1)テーマ　「福島県立大笹生養護学校」

・対象者は、中等部の生徒４０（通常学級３０名/特別学級１０名※内車椅子６名）

・パラシュート使用したプログラム/風船を使用したプログラム/何も道具を使用しないプログラム

9.モデルプログラム

福島県立大笹生養護学校中学部

(1)opening　10:00

司会：永田　京平（日本福祉大学）/　斎藤　葵（仙台大学）

(2)第1競技　10:05～10:25

ともだしさがしゲーム（何も道具を使用しないプログラム）

仙台大学の「ご当地ゲーム」をベースにした自己紹介等のアイスブレイクを兼ねたゲーム。リズムに乗って踊りながらリーダーがお題を出し、その文字数でチームを組む。そのお題（例　好きな色）に対して各人がお互いに話し合って交流を深めていく。

(3)第2競技　10:25～10:40

ボールはこび（風船を使用したプログラム）

大玉よりもずっと軽い「ジャンボール」を使用し、５人１組にリレーを行っていくゲーム。大玉ころがしと異なり、リレー中は必ず５人が手をつないでジャンボールを前に進めていく。

(4)第3競技　10:55～11:10

わになっておどろう！（パラシュート使用したプログラム）

パラシュートを使用し音楽に合わせて様々な動きを体感していくゲーム。パラシュートを広げて、あまちゃんの音楽でスタートする。リーダーが上に、下に、中に等の指示に合わせて皆で一斉に同じ動きを行う。車いすの方がパラシュートの下を通っていく工夫もあり、最後は音楽の終了とともにパラシュートを離す。

(5)第4競技　11:10～11:25

わくわくダンス

リズミカルな音楽に合わせて２人組になって踊っていくダンス。リーダーの声掛けのもと、全員で＜わきプレス4回＞→＜拍手4回＞→＜膝たたき4回＞を行っていく。一通り終わったら相手を探して新しい２人組を作り踊っていく。

誰もが楽しくスポーツできるプログラムを

ユニバーサルスポーツワークショップ

主催：日本福祉大学　藤田 紀昭 教授
仙台大学障害者スポーツサポート研究部　Co-Act.
（公財）国際障害者年記念ナイスハート基金
共催：公益財団法人福島県障がい者スポーツ協会
平成２８年８月３１日～９月２日／福島県伊達郡桑折町民体育館他

「ユニバーサルスポーツワークショップに参加して」

公益財団法人福島県障がい者スポーツ協会

夢支援員　丸山内　雄大

８月３１日から９月２日にかけて福島県の北部に位置する桑折町を主な活動場所として今回のユニバーサルスポーツワークショップは始まりました。今回のワークショップは、私が勤務する公益財団法人福島県障がい者スポーツ協会が共催という形で関わらせていただき、担当職員として私が３日間帯同させていただきました。個人的には、学生の時代から参加者として関わらせていただき、今年で４回目の参加となりました。

今年は、仙台大学の学生と日本福祉大学の学生を対象に行われ、仙台大学は４回目、日本福祉大学が２回目の参加となりました。仙台大学に関しても大学としての参加は４回目ですが、初参加の学生が多く、全体的に見ても参加したことのある学生が４名しかいない状況でしたが、私としては初めての参加者が多いことはとても良いことだと感じました。その理由としては、参加したことのあるメンバーばかりでは、以前作った競技が頭の中に残っており、新しい競技や斬新な競技をイメージしにくくなっています。しかし、そこに初参加であまり固まったイメージ像が無く、まっさらな状態でイメージできるメンバーがいると斬新で指導者も考えないような競技が生まれる可能性があります。そのようなことから私は今回のワークショップを今までで一番楽しみにしていました。

一日目の講義を終え、実際の競技を考える二日目を迎え、学生たちは各班ごとに与えら

新規プログラム考案中

れた課題に向かって話し合いを重ねていました。一日目に行ったマシュマロチャレンジで学んだ、「座って話し合いをする時間を増やすのではなく、実際の道具を使ってやってみる時間を増やす」を実践している班が多く、３時間という短時間で各班いずれも競技案を完成させ、発表を行いました。その発表の中でとても斬新で面白い競技がありました。その班はボールを使用した競技担当で、ボールを手で押すのではなく、黄色い大きなボールを５人で囲んで体で押しながら進み、リレーをするというものでした。私の中では、ボールは手で押す、弾く、叩く、投げる、掴む、足で蹴る、止めるといったイメージしか無く、ユニバーサルスポーツに新たな可能性を見た気がしました。

その後、各班の競技案に修正を加え、競技を完成させ、リハーサルを行い、ついに最終日を迎えました。今回は大笹生養護学校中等部の生徒の皆さんにユニバーサルスポーツを体験していただきました。本番前にリハーサルを行いましたが、学生たちは良い緊張感を保ち、本番前には仙台大学４年の神君の掛け声で一体感が生まれ、ベストの状態で本番に入りました。

新規プログラム「ボールはこび」

いよいよ本番が始まり、大事なのはどのように参加者の皆さんの反応を引き出すか、全ては総合司会の両名に懸かっていました。司会の元気な挨拶が響き渡り、中等部の生徒の皆さんからも元気な挨拶が返ってくる。その瞬間に「大丈夫だ」と確信しました。競技司会も元気よくはきはきと説明・進行し、最初様子をうかがっていた生徒も笑顔で競技を楽しんでいました。全競技が終わった後には、サプライズで中等部の先生と生徒の皆さんからダンスのプレゼントまでいただき、ユニバーサルスポーツワークショップは無事大成功に終わりました。全日程を終えた学生たちは、

新規プログラム「わになっておどろう！」

とても晴れやかな顔をしており、今学生たちは満ち足りた達成感を味わっているのだと感じました。

今回のワークショップを通して、学生たちはとても成長したと思います。話したことの無い者同士が、３日間という短い時間でユニバーサルスポーツを考え、それを会ったことのない人たちに体験してもらう。そのような貴重な体験ができる学生がこの世界に何人いるでしょうか。恐らくそう多くはないはずです。この経験は、社会人となって社会で働いていくときにどんな職種だろうと必ず活きてくると確信を持っております。このユニバーサルスポーツワークショップが今後も継続して行われ、このような経験ができる学生が一人でも増えることを願っております。