

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

2019年2月22日～24日

日本福祉大学

仙台ユニバーサルスポーツ研究会

西九州大学アダプテッド・スポーツ研究会

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に取り入れ開発し、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、愛知県知多郡美浜町において、障害のある子どもたち等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、今回のスポーツワークショップ全体のコーディネート及びご指導にご尽力頂いた日本福祉大学教授 藤田紀昭先生、兒玉友先生、プログラム全般的にご協力頂いた仙台ユニバーサルスポーツ研究会 代表 佐藤一樹さん、今回初参加の西九州大学アダプテッド・スポーツ研究会の皆様にご礼を申し上げます。

2019年3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、指導者誰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、日本福祉大学美浜キャンパスのスポーツ科学部棟「Sports Lab SALTO」で開催し、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、地元の特別支援学校中心に総勢40名弱の皆様にご体験いただきました。

(2)事業概要

①主催
日本福祉大学
仙台ユニバーサルスポーツ研究会
西九州大学アダプテッド・スポーツ研究会
公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

(3)日時
2019年2月22日～2月24日

(4)会場
日本福祉大学美浜キャンパス スポーツ科学部棟「Sports Lab SALTO」

(5)参加者
32名
※モデル事業実施時には関係者含めて合計70名の参加

2.スケジュール

2月22日	内容	備考
12:30	日本福祉大学着/昼食	
13:30	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	日本福祉大学スポーツ科学部棟「Sports Lab SALTO」 〒470-3295愛知県知多郡美浜町奥田 TEL: 0569-87-2211(代表)
14:00	全体セッション 活動紹介又は自己紹介 ・日本福祉大学 ・西九州大学	
15:00	休憩	
15:15	全体セッション ・「ユニバーサルスポーツとは」 藤田紀昭先生	
16:00	グループワーク ・アイスブレイク 児玉 友先生 ・グループごとのテーマ発表 ・小グループでスポーツプログラムづくりのワークショップ	
17:30	終了/「はしもと」バス(27人乗り)にて移動	
18:00	旅館到着	はしもと 愛知県知多郡南知多町内海字一色54 Tel:0569-62-0190 https://uminomae.net/
18:30	夕食	
2月23日	内容	備考
7:30	朝食	
8:30	宿舎発/「はしもと」バスにて日本福祉大学へ移動	日本福祉大学スポーツ科学部棟「Sports Lab SALTO」
9:00	グループワーク ・小グループでスポーツプログラムづくりのワークショップ	
12:00	昼食	
13:00	グループワーク ・討論をしたプログラムをシェア ・ブラッシュアップ	
15:00	全体セッション ・モデルプログラムづくりにむけた整理とリハーサル	
17:45	終了/「はしもと」バス(27人乗り)にて移動	
18:15	旅館到着	はしもと 愛知県知多郡南知多町内海字一色54 Tel:0569-62-0190 https://uminomae.net/
18:30	夕食	
2月24日	内容	備考
7:00	朝食	
8:00	宿舎発/「はしもと」バスにて日本福祉大学へ移動	
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	日本福祉大学スポーツ科学部棟「Sports Lab SALTO」 地元の小学生・中学生(知的障害者中心) 30～50名想定
11:30	閉会	
12:00	昼食	

3.このプログラムの目的

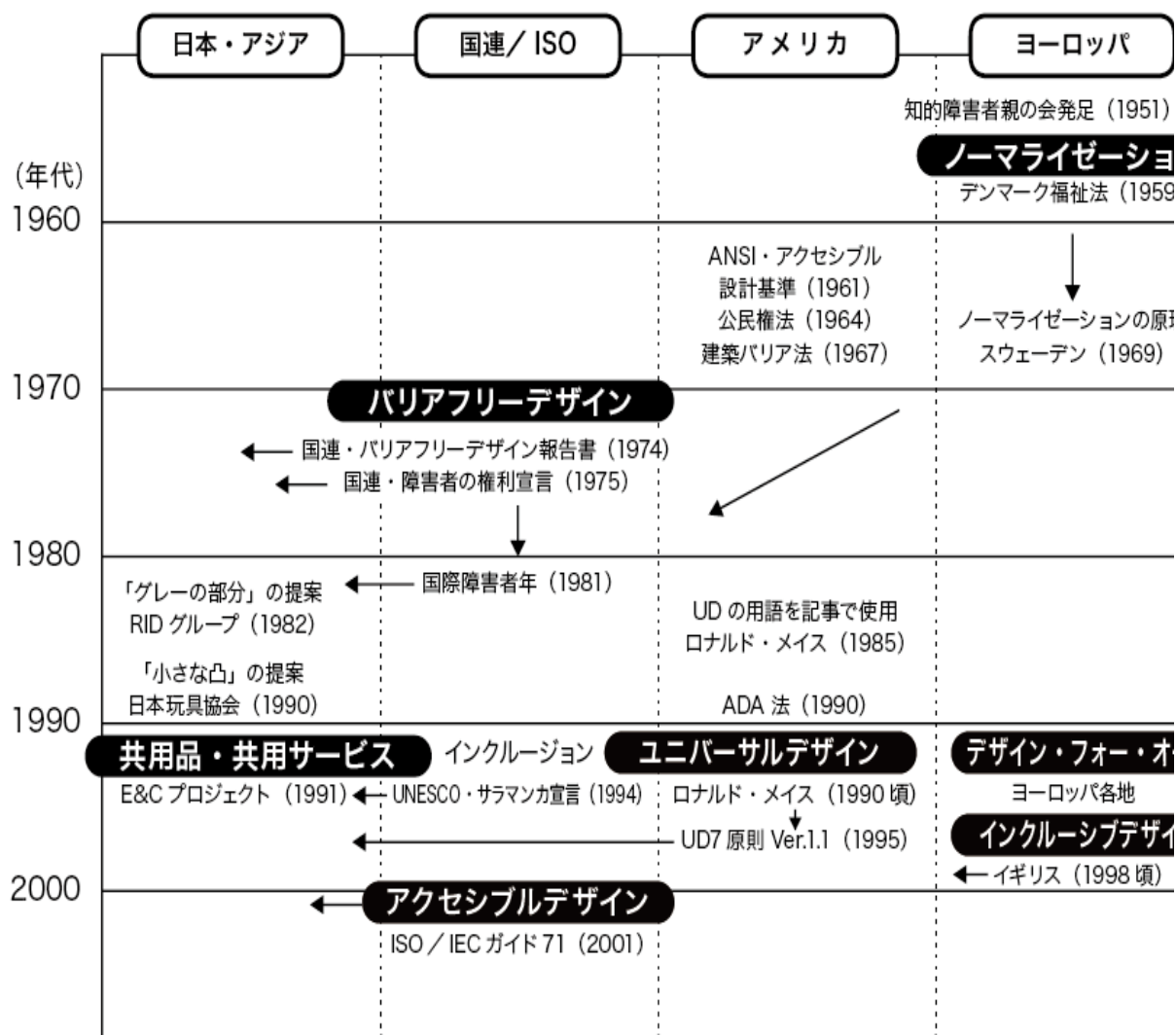
opening session

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/>



(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18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



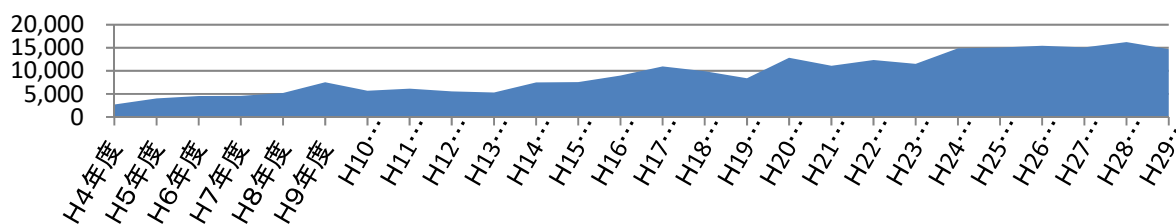
- 2012年（平成24年） 過去最大の38都市において開催。両大学ともに過去最大の参加
- 2014年（平成26年） 過去最大38都市において開催。過去最多の15,994名の参加。
- 2015年（平成27年） 過去最大38都市において開催。過去2番目の15,103名の参加。
- 2016年（平成28年） 過去最大41都市において開催。過去最多の16,225名の参加。
- 2017年（平成29年） 40都市において開催。14,727名の参加。

西九州大学アダプテッド・
スポーツ研究会
平成30年度から本格デ
ビュー



- 2018年（平成30年） 47都道府県全てで実施（沖縄県宜野湾大会は2019年3月6日実施予定）

ふれあいのスポーツ広場参加者の推移



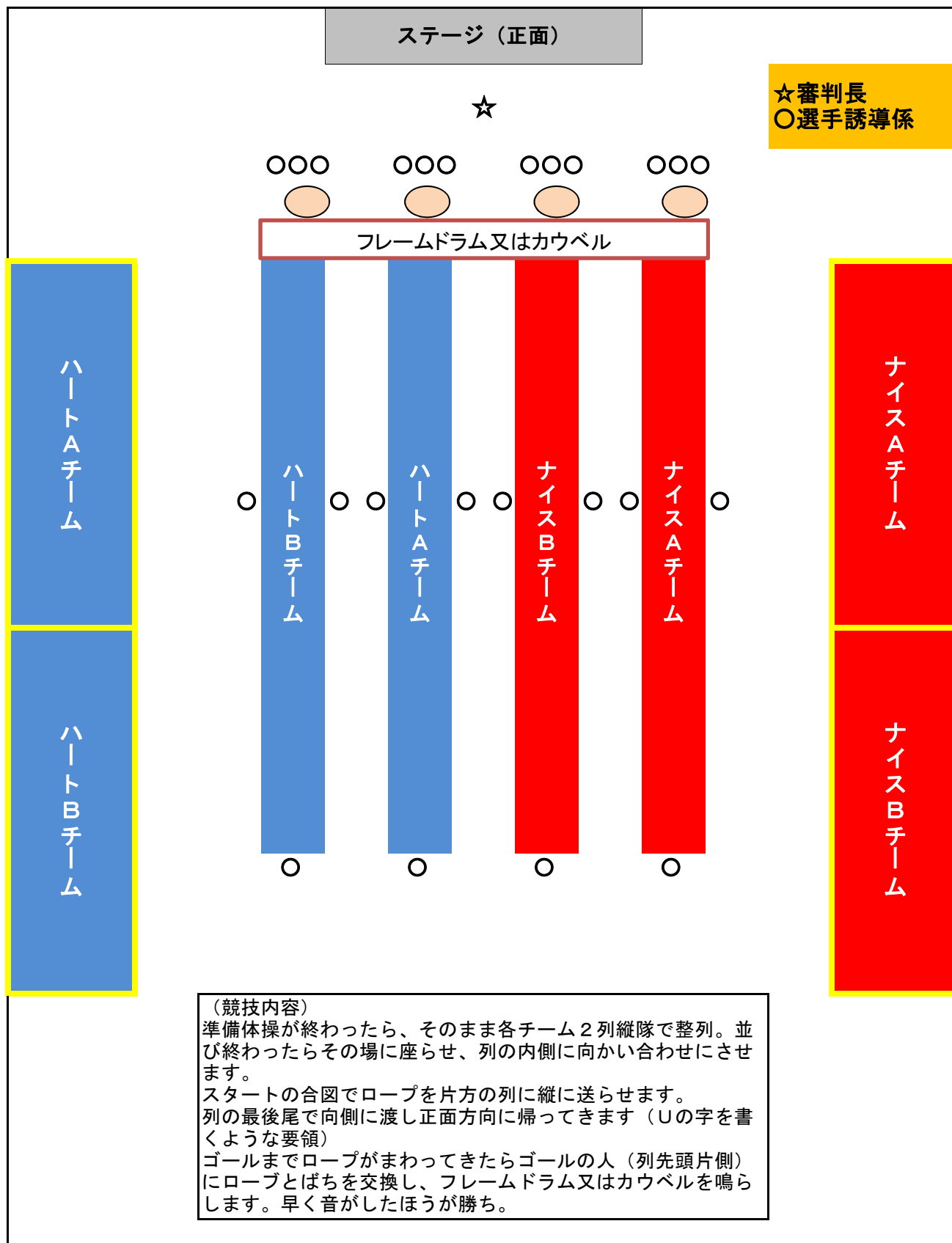
(4)このプログラムの目的

- 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
 - ・ 2019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

※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
11:40	第3競技 風船バレー
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 仙台ユニバーサルスポーツ研究会 西九州大学
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





事前にロープをよくほぐし、もつれないように準備しておく。



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。

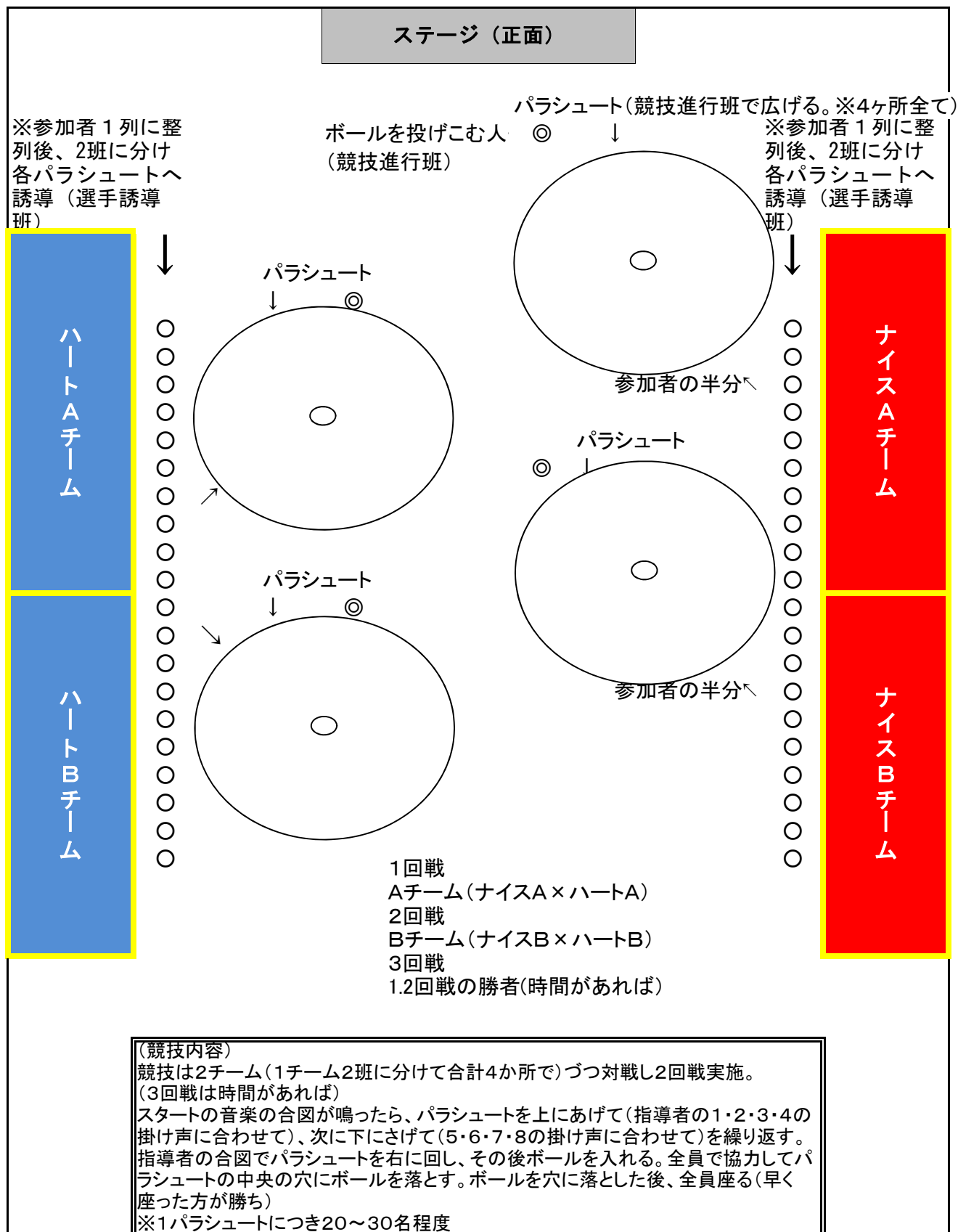


列の最後尾でUターン。実行委員のサポートが必要。



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





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。

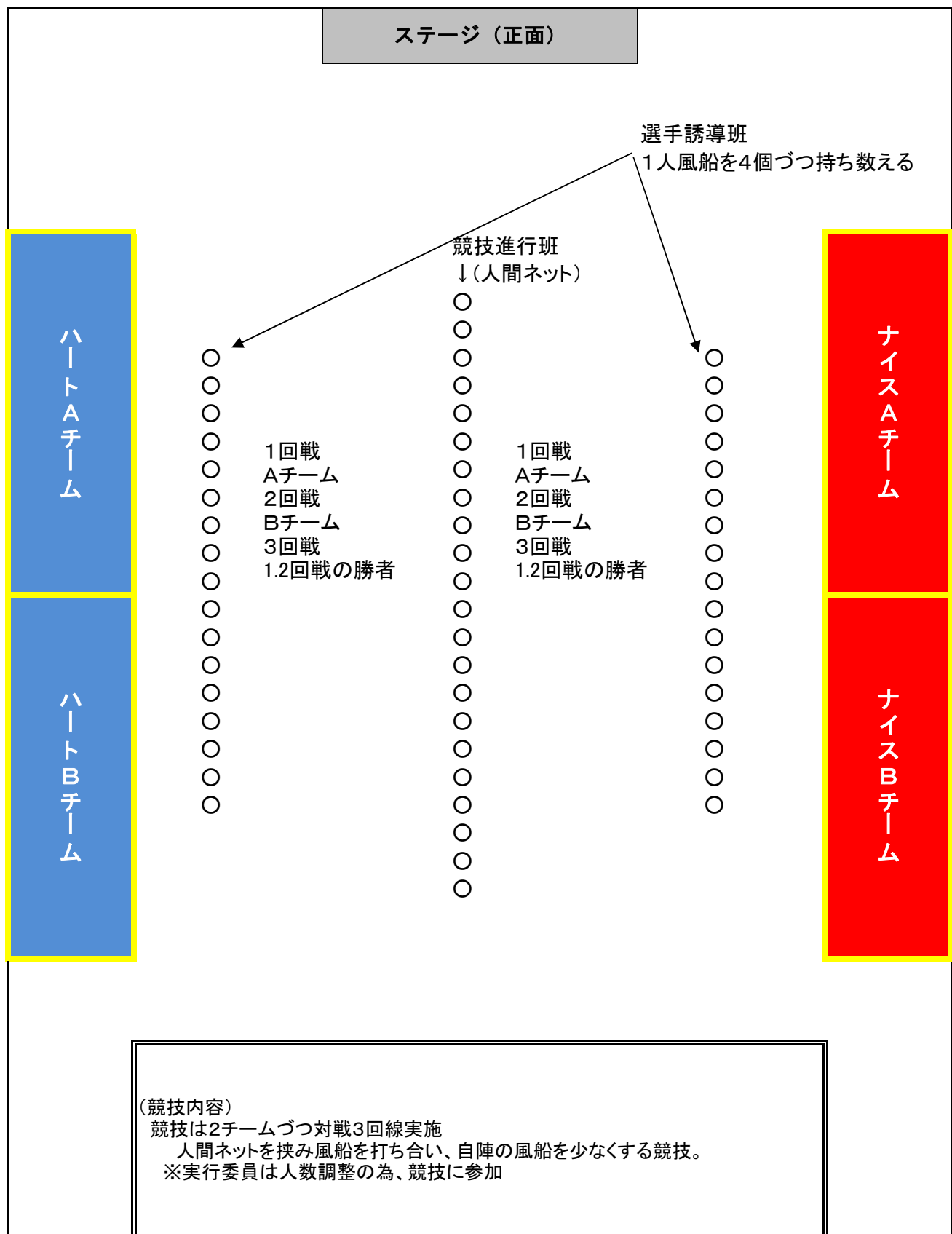


全員で協力してパラシュートの中央の穴にボールを落とす。



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





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。

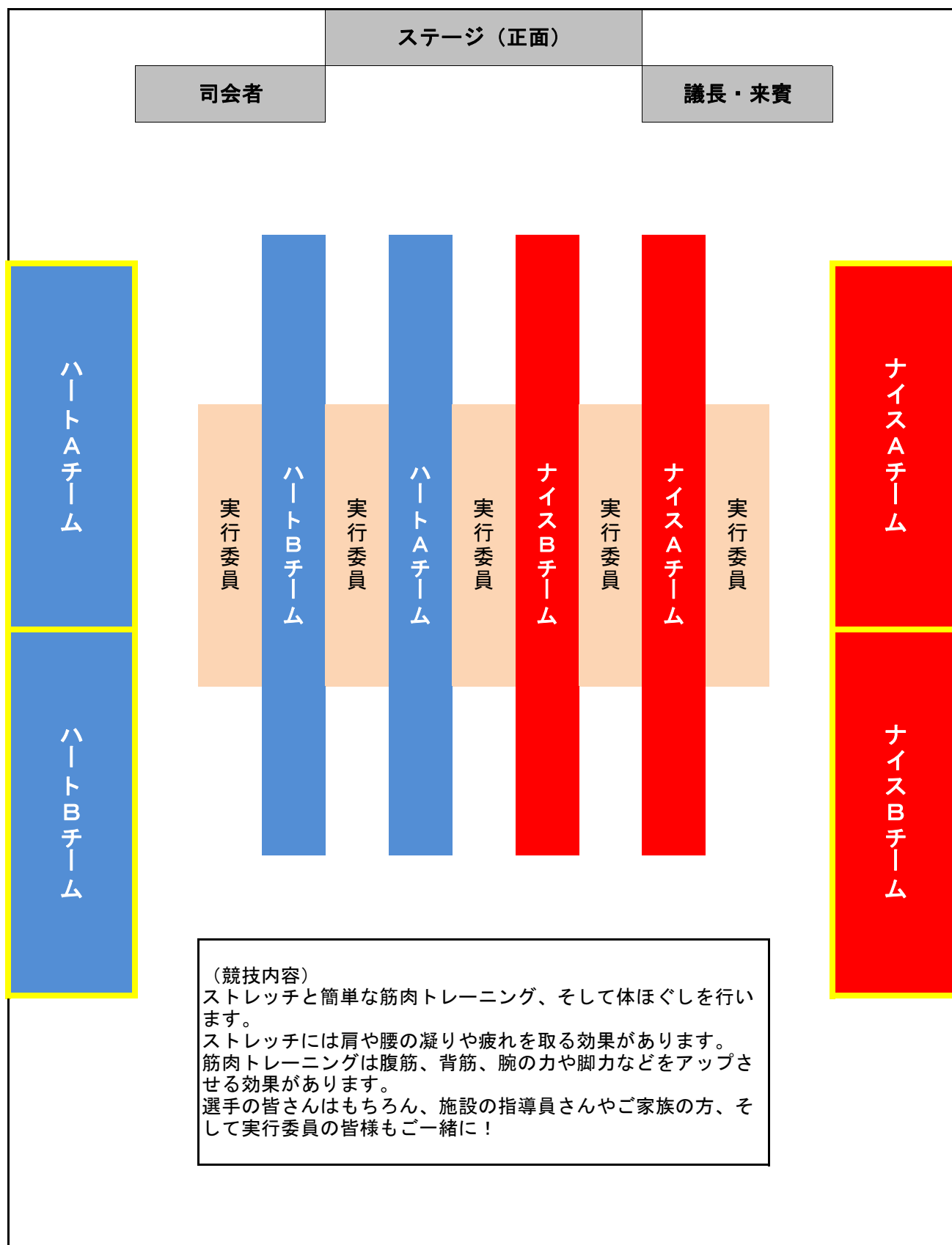


競技リーダーの指示で、大風船(緑色)1
つ、黄色を2つ投入。

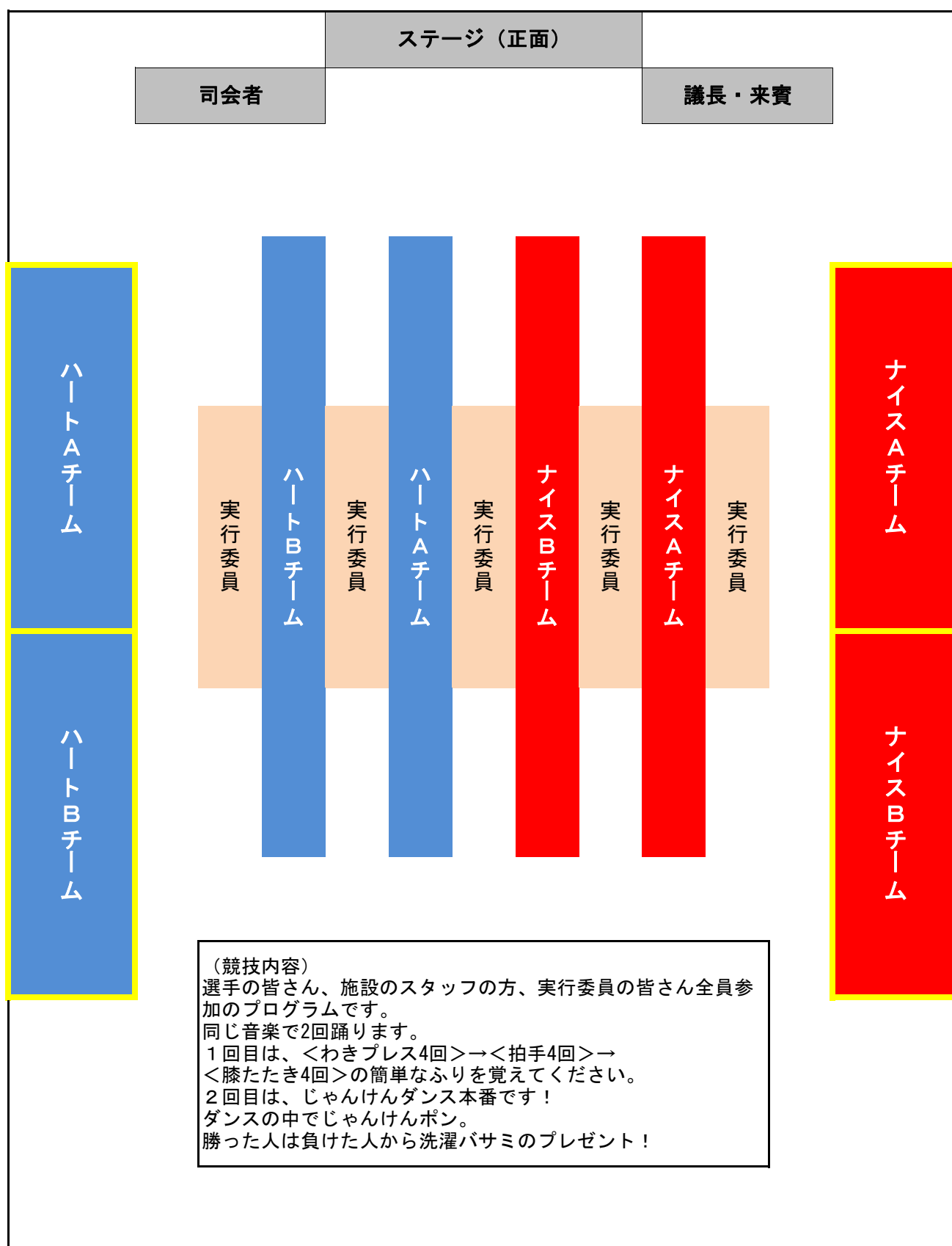


終了の合図で、選手は座る。風船を数え
るスタッフは、4つづつ風船を持ち整列。
大風船は、8個分の風船としてカウ
ント士、2人で持つ。
審判は、人数で数えて、座っていく。少
ない方が勝利。

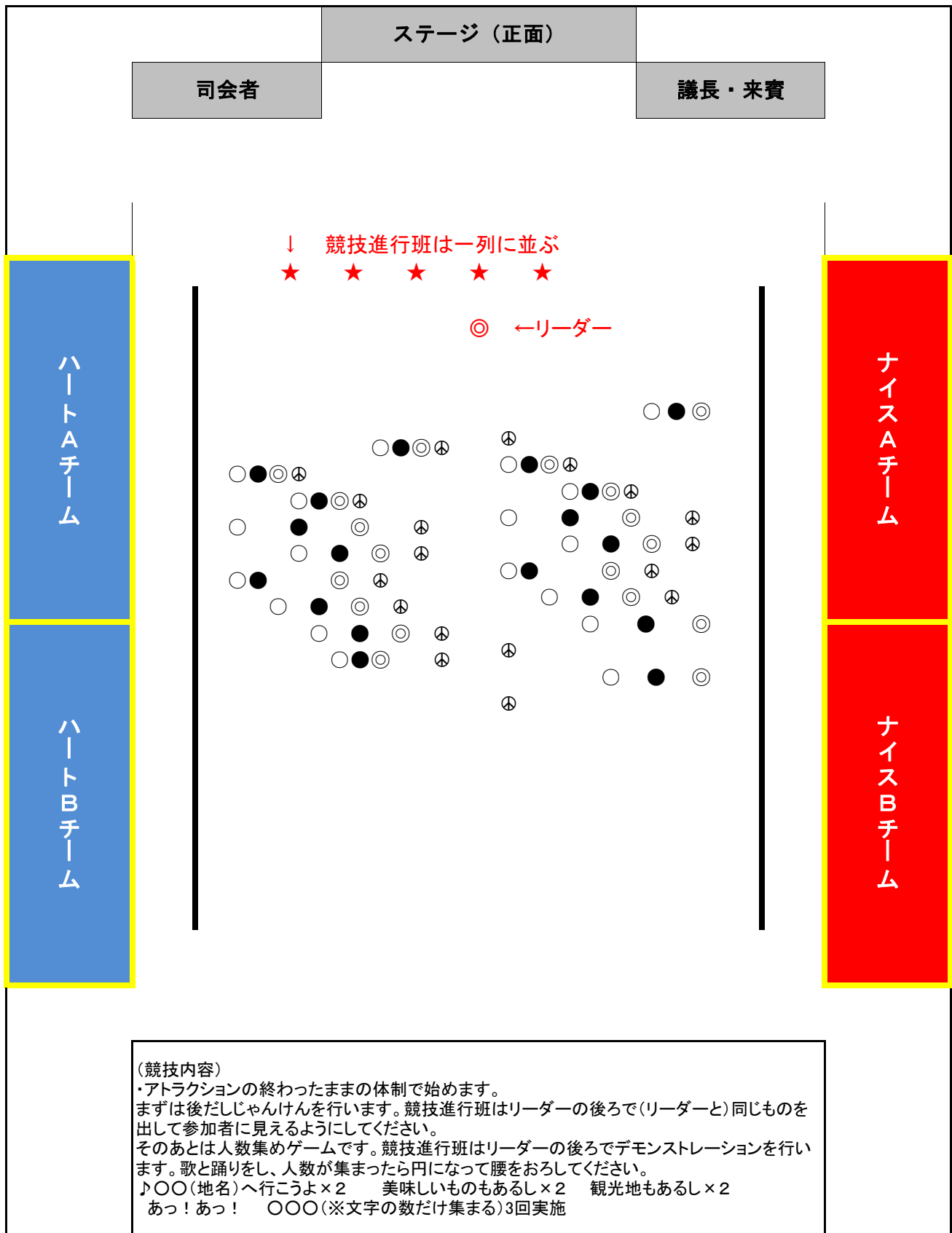
4-4.資料～競技マニュアル ストレッチ



4-5.資料～競技マニュアル じゃんけんダンス



4-6.資料～競技マニュアル ご当地ゲーム





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。

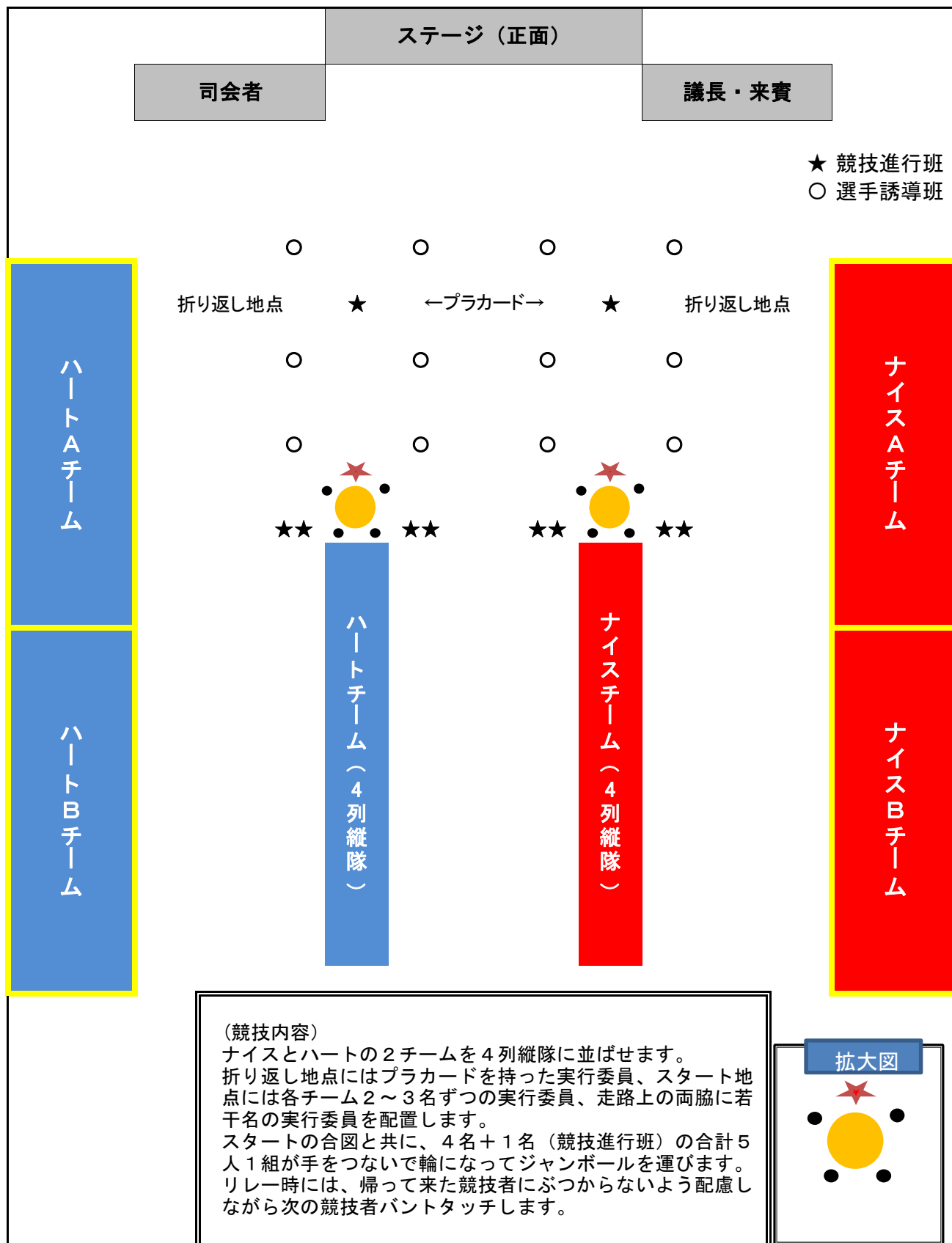


じゃんけんも分かりやすく図案化したポスターを使いながら進行いたします。



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。

4-7.資料～競技マニュアル輪になって運ぼう



ハートAチーム

ハートBチーム

ハートチーム（4列縦隊）

ナイスAチーム

ナイスBチーム

ナイスチーム（4列縦隊）

（競技内容）

ナイスとハートの2チームを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2～3名ずつの実行委員、走路上の両脇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＋1名（競技進行班）の合計5人1組が手をつないで輪になってジャンボールを運びます。

リレー時には、帰って来た競技者にぶつからないよう配慮しながら次の競技者バントタッチします。

拡大図





ナイスとハートの2チームを4列に整列。整列後に座るよう誘導する。競技は、4名＋1名（競技進行班）の合計5人1組でリレーを行う。スタート地点に実行委員を2～3名配置する。最後尾の列の組は、たすきをかける。

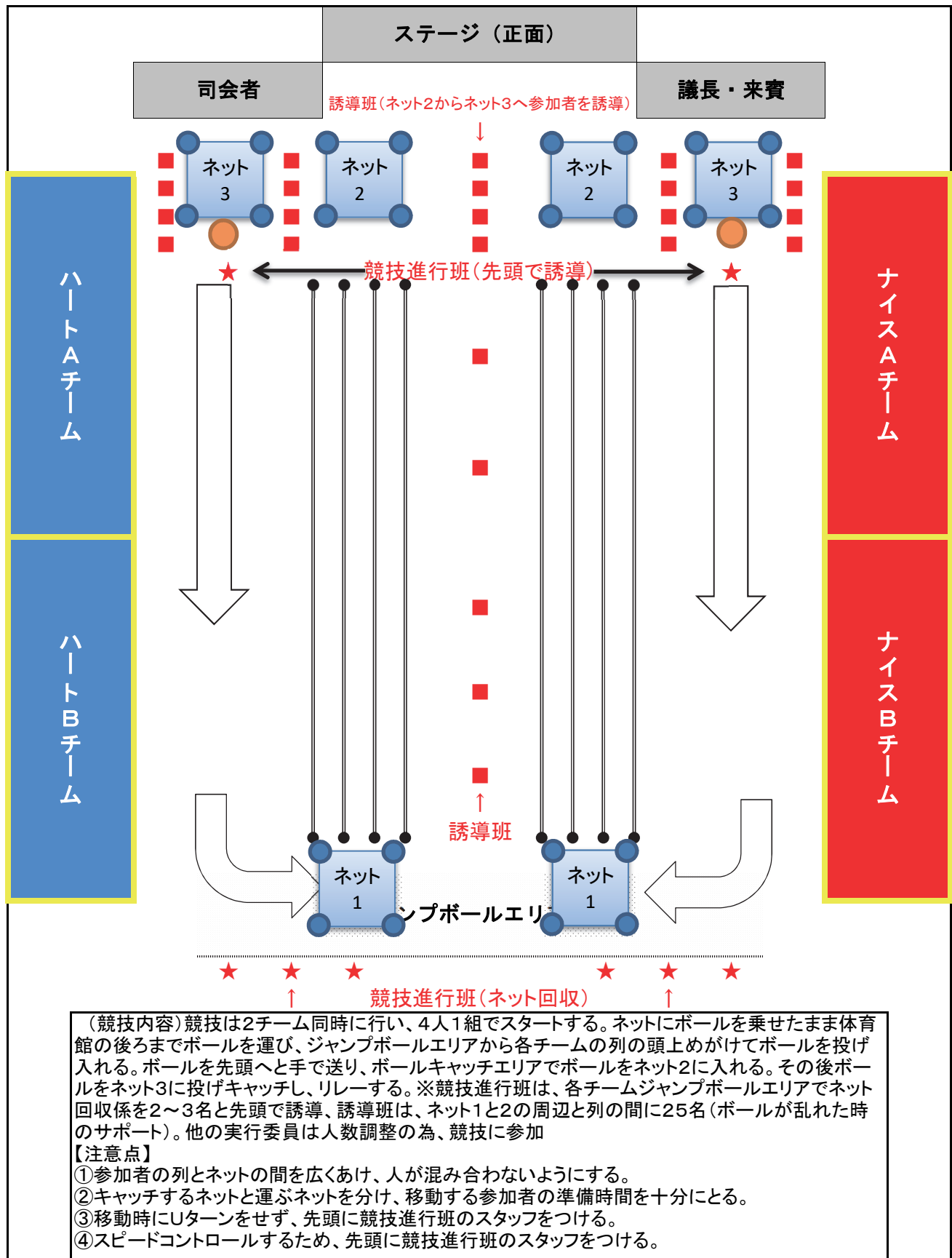


5人1組（内1人が競技進行班）で手をつないでジャンボールを囲み、前に進める。競技進行班は後ろ向きで進む。



ターンポイントより後ろに抜けてしまわないよう、実行委員を配置する。

4-8. ジャンボールリレー





「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。

5.自己紹介

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こと

②参加者の誰もが楽しみながら参加できるように

- 人任せにせずに自ら行動すること
- 参加しづらい人に配慮すること

(2)ice break

プログラムの内容は当日のお楽しみ。。。

6.活動紹介

session A

(1)日本福祉大学ECOUS



はじめに

- ・三井ゼミ 13人 (サッカー班7人・野球班6人)
- ・学校コース
- ・担当学校
 - 前期 野間小学校
 - 後期 野間中学校
- ・活動内容
 - 部活指導



野間小学校

- ・陸上の指導
 - 100m走
 - ハードル走
 - 幅跳び
- ・部活の指導
 - サッカー
 - 卓球
 - バスケットボール
 - ソフトボール

指導より練習に加わる事が多かった



日程・場所・時間

- ・11月10日 実習1回目
- ・11月18日 実習2回目
- ・12月8日 実習3回目
- ・12月16日 実習4回目
- ・野間中学校 グラウンド
- ・8時30分～12時過ぎ頃まで (集合8時)

日	時間	内容	備考
11月10日	8:30～12:00	集合・挨拶・自己紹介 ブラジル体操 対面基礎 対面パス ポストシュート ゲーム(15分×3本) クールダウン グラウンド整備 挨拶・解散	
11月18日	8:30～12:00	集合・挨拶・自己紹介 ブラジル体操 対面基礎 対面パス ポストシュート ゲーム(15分×3本) クールダウン グラウンド整備 挨拶・解散	
12月8日	8:30～12:00	集合・挨拶・自己紹介 ブラジル体操 対面基礎 対面パス ポストシュート ゲーム(15分×3本) クールダウン グラウンド整備 挨拶・解散	
12月16日	8:30～12:00	集合・挨拶・自己紹介 ブラジル体操 対面基礎 対面パス ポストシュート ゲーム(15分×3本) クールダウン グラウンド整備 挨拶・解散	

1回目 (11月10日)

- ・集合・挨拶・自己紹介
- ・ブラジル体操
- ・対面基礎
- ・対面パス
- ・ポストシュート
- ・ゲーム (15分×3本)
- ・クールダウン
- ・グラウンド整備
- ・挨拶・解散

毎回固定のメニュー

- ・ブラジル体操
- ・対面基礎・対面パス



学んだこと

- ・前日雨が降っていたため、グラウンドの状態が最悪だった。(至る所に大きな水たまりがあった)



早く集合し、トンボで地面を均しておくことによって、練習中盤には良い状態のグラウンドを使うことが出来る。(練習しやすい環境づくり)

課題発見

- ・試合中に声が出ない！



声が出せるようになるようなメニューづくり

2回目(11月18日)、3回目(12月8日)

- ・集合・挨拶
- ・ブラジル体操
- ・対面基礎
- ・対面パス
- ・島鬼ごっこ
- ・ひし形パス
- ・4対2のパスまわし
- ・ゲーム(20分×3ゲーム)
- ・クールダウン
- ・グラウンド整備
- ・挨拶・解散

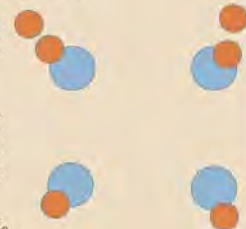
島鬼ごっこ

- ・1チーム6人で行う。
- ・1分×4セット
- ・鬼は1人、逃げる側は5人
- ・マーカーが4個置いてある。マーカーの上はタッチされない。マーカー上にいない人はタッチされるため、5人で協力し、声を掛け合い、鬼にタッチされないように逃げ切る。
- ・最後鬼だった人は罰ゲーム(腕立て伏せ・抱え込みジャンプ・上体起こしなど)



ひし形パス

- ・マーカーを置き、ひし形を作る。マーカーのところに1~2人立ち、横のマーカーにパスを出して走る。
- ・どこにパスが欲しいか、どんなパスが欲しいか、誰にパスを回すのかなど声を出しながら行う。
- ・パスはマーカーの外を通す。



4対2のパス回し

- ・マーカーを4個置き、その中で行う。
- ・1つのコートに6人入る。
- ・2人はディフェンス、残りの4人はディフェンスに取られないようにパスを回す。

指導をしてみて気づいたこと

- ・ひし形パスをした時、コート同士の間隔が狭く、広々とパスを回せていなかった。また、コート自体の面積も狭かった。



- ・グラウンド一面使えるため、コート同士の間隔を広くとる。
- ・コートの面積を広げることによって、パスの強さや、スピードも変えられるようになり、質の高いパス練習に繋がる。

模擬授業

- 野球班に協力してもらい、ゼミの時間に模擬授業を行った。
- 島鬼ごっこ
- ひし形パス
- 4対2のパス回し
- ミニゲーム

ミニゲーム

- 合計3チーム作る（1チーム約5人）
- 狭いコートで行う。
- 1ゲーム5分
- ゲームをしないチームは、ゲームを観察し、良いところ・悪いところを評価する。

試合	評価
1対2	①
2対3	②
3対1	③

4回目（12月16日）

- 集合・挨拶
- ブラジル体操
- 対面基礎
- 対面パス
- 島鬼ごっこ
- ひし形パス
- 4対2のパス回し
- ミニゲーム
- ゲーム
- クールダウン
- グラウンド整備
- アンケート実施
- 挨拶・解散



アンケート

1. 先生から教わったことは、役に立ったと思うか？

2. 先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

3. 先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

4. その他、先生から教わったことは、役に立ったと思うか？

5. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

6. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

7. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

8. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

9. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

10. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

11. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

12. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

13. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

14. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

15. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

16. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

17. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

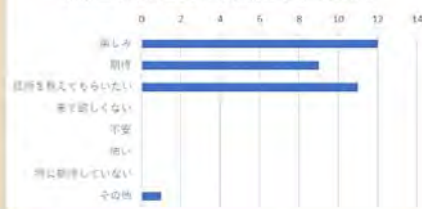
18. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

19. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うか？

20. その他、先生から教わったことは、役に立たなかったと思うが、理由を教えてください。

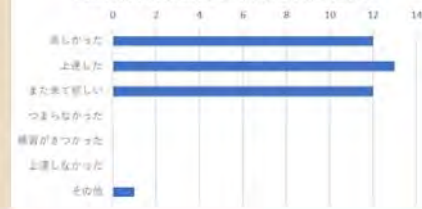
アンケート

大学生が来ると聞いて最初どう思ったか？



アンケート

実際に大学生と練習をしてみてどうだったか？



アンケート（感想）

- 技術面でも、声でも成長することが出来たと思う。
- 楽しかった。
- 分からないことを聞けて良かった。
- これからの練習に繋げていきたい。
- 練習からしっかり声を出す事は大切であると気づけた。

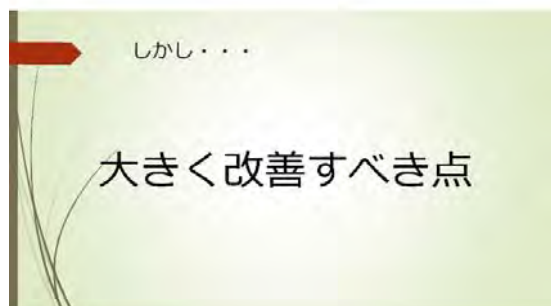
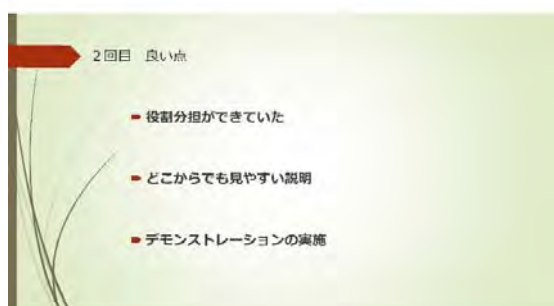
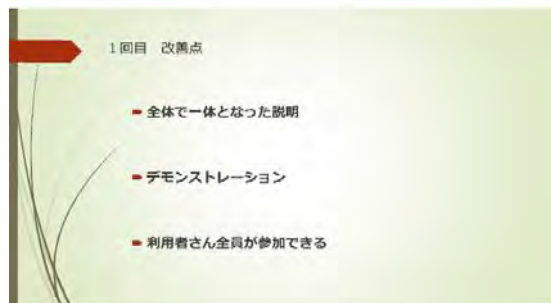
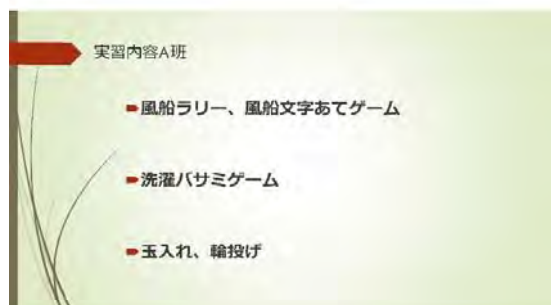
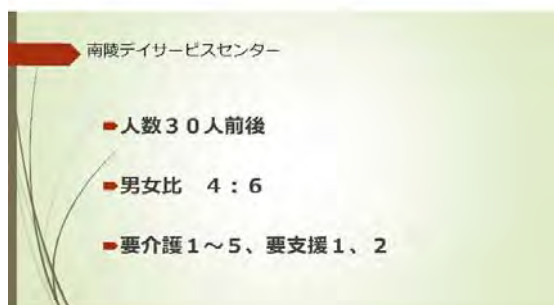


学校での実習を通して①

- 最初は指導案通りに進行すれば十分であると思っていたが、臨機応変に対応してメニューを変えたり、子ども達をみて、アドバイスやヒントを与えられるようになった。
- 生徒に指示を出すとき、敬語や硬い言葉（～してください等）を使うよりも、くだけた言葉（～してみよう等）の方が生徒との距離を縮められた。

学校での実習を通して②

- 子ども達のレベルに合わせて常に活動するだけでなく、時には高いレベルを示すことも大切である。
- 部活指導の難しさを知った。部活動での指導は、単元授業とは違い、『強化』という点が加味されているため、指導計画自体が計画通りに行かなかった。



それは・・・

楽しませるという気持ち



意識すること

- 一緒に楽しく
- 学生と利用者さんの対戦型にする
- 真剣にふざける
- 今まで出来ていた配慮を忘れない

ルール

- 利用者さん全員に様々な道具で、輪投げ・玉入れをしてもらう。
- その間に学生1人がタイツを3回脱ぎ着する。
- 学生のタイツが早い、利用者さん全員が玉入れ・輪投げを入れるのが早いかを競う。

道具の工夫



今回の実習を終えて

- 楽しませるという気持ちが無くては良いレクは出来ない。
- 安全面の配慮
- 全員に伝わる説明
- 個人個人に合わせた配慮

スポーツフィールドワークⅠ 福祉コース 報告

2019年2月22日
濱 涼太

実習先

医療法人瑞心会 渡辺病院

「デイ・サービス」 「デイ・ケア」

人数 …… 高齢者20人以上

年齢 …… 70歳以上85歳未満

身体の状態

視覚障害、聴覚障害
認知症、車イス利用

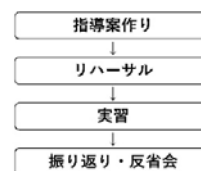


藤田ゼミの1年の流れ

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ・ 4月 高齢者理解 | ・ 8月 夏祭りボランティア |
| ・ 5月 介護予防体操 作成
渡辺病院 施設見学 | ・ 9月 第3回 実習
ゼミ合宿 日間賀島 |
| ・ 6月 第1回 実習 | ・ 10月 第4回 実習 |
| ・ 7月 第2回 実習 | ・ 11月 第5回 実習 |

全体・実習の流れ

全体の流れ



実習の流れ



全体の実習の目標

- ・ 身体機能低下（認知症）の予防
→ 普段使わない筋肉を動かす・頭を使う
- ・ 非日常的な楽しさを提供する
→ 学生が訪問し、レクリエーションを提供
- ・ 利用者との親睦を深める
→ 実習を通じてのコミュニケーション

各実習のテーマ

- 6月 「名前を覚えよう」
- 7月 「夏祭り」
- 9月 「昔の遊び」
- 10月 「スポーツの秋」
- 11月 「思い出作り」

11月 実習のテーマ

「思い出作り」

前回の反省を元にした留意点

- ・ レクリエーション1回の時間を調整する
- ・ 孤立している利用者さんに声を掛ける
- ・ 協力性のあるレクリエーションを考える

11月実習の目標

- ・協力性（利用者さん同士）
- ・一人ひとりへの声かけ・支援

レクリエーションの内容

- ・ことわざカルタ
- ・フーセンバレー

ことわざカルタ

- ・2つの円で、2チームに分かれて行う
- ・1人1個、お手玉を持つ
- ・読まれた札と同じ意味の絵札にお手玉を投げ、絵札に乗せる
- ・札を読み上げた後、5秒以内に絵札に向かってお手玉を投げる
- ・絵札に乗っているお手玉の数が多いチームの勝ち



ことわざカルタ

実施する目的

- ・お手玉を投げることで腕を使う運動になる
- ・言葉と絵の認識で頭を使うため、頭のトレーニングになる

フーセンバレー

- ・1つの円で行う
- ・風船を1～2個、使用する
- ・手を使って風船を上挙げて回数を数える
- ・風船を落としてたら0からスタート
- ・目標は20回とし、段々回数を上げていく
- ・最初は1つの風船で行い、2回目から2つの風船で行う



フーセンバレー

実施する目的

- ・手を使って風船を上へ飛ばすことで腕の運動になる
- ・みんなで協力することで目標にそったレクリエーションができる



良かった点

ことわざカルタ

- ・積極的に参加してくれた
- ・利用者が「楽しい」と言ってくれた
- ・絵がわかりやすく、上手と言ってくれた
- ・利用者さん同士が協力して、どこに接げるかを教え合っていた

良かった点

フーセンバレー

- ・積極的に参加してくれた
- ・運動量が適切だった
- ・運動内容が利用者にとって適切だった

反省点・改善点

ことわざカルタ

- ・円が広すぎてお手玉が届かない人がいた
- ・前のめりになりすぎて危ない人がいた

指導案作りの時点で、**安全性**と**平等性**を考える

反省点・改善点

フーセンバレー

- ・身体を反りすぎてひっくり返りそうな人がいた
- ・風船を上ではなく前に飛ばす人がいた

危険性を十分に考え、**安全にできるルール**を作るべきである

実習を通して身についたこと

「人前に立つことで自信が付いた」

普段人前に立つことはなく、いい経験ができた。
司会、進行、説明の回数を重ねることで、人前で話すことに慣れ、自身がつけました。

実習を通して身についたこと

「コミュニケーション力」

高齢者と関わる機会がなく、どう接していいかわからなかったが、回数を重ねることで話し方や声のかけ方をスタッフの方や仲間から学ぶことができた。

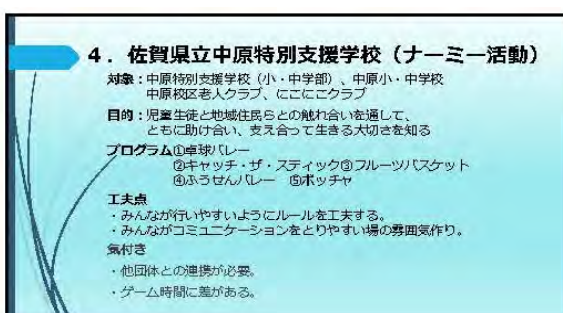
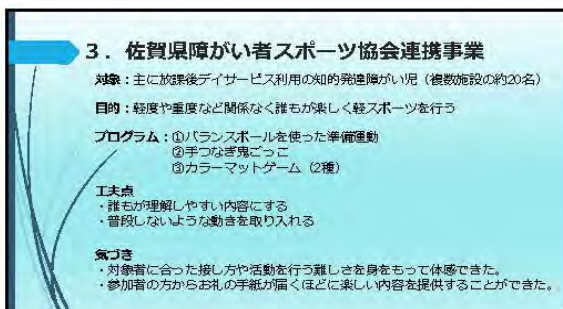
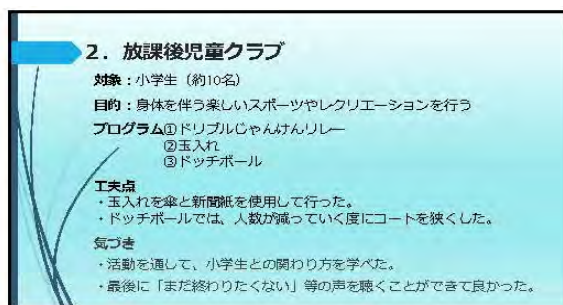
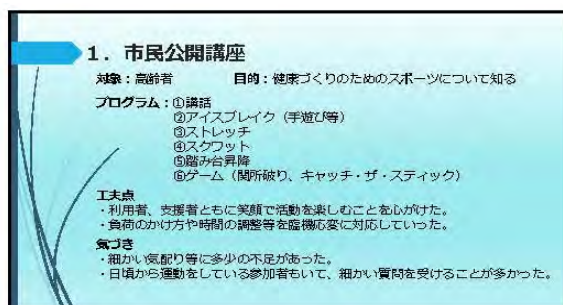
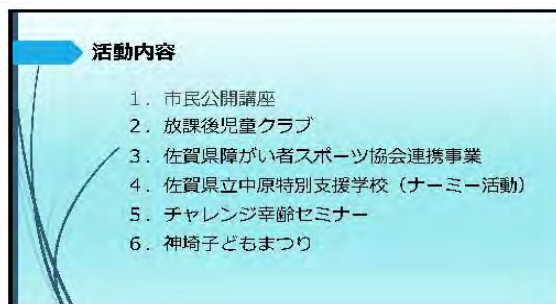
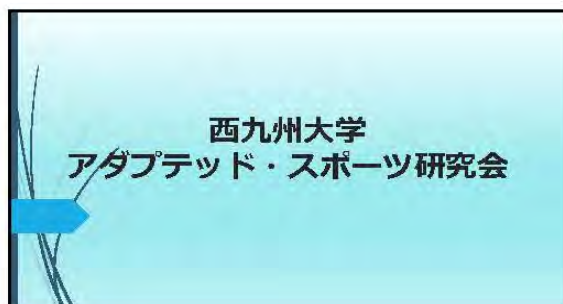
これからの課題

- ・人前に立つことを積極的に行う
- ・高齢者だけでなく目上の人、子どもなどとの接し方
- ・自ら考え、自ら進んで行動する

ご清聴ありがとうございました



(2)西九州大学アダプテッド・スポーツ研究会



5. チャレンジ幸齢セミナー

対象: 神埼市在住の高齢者 **目的:** 楽しく運動をして健康的な生活を送る

プログラム ①レクリエーション
 ②休憩（気温や運動強度を考慮）
 ③喫茶（飲み物やお菓子を食べながら交流する）

工夫点
 ・一人一人に担当をつけ、参加者との交流の親密化と全体の進行の円滑化
 ・季節に合ったイベントを盛り込むことで季節感も演出

気づき
 ・一人一人に担当をつけることで、参加者の不安や疑問に対して迅速に対応できた。
 ・季節感を出すことによって雰囲気も一層よくなったように感じた。



6. 神埼子どもまつり

対象: 神埼市内在住の子どもたち（400名程度）

目的: 子どもたちにニュースポーツを知ってもらい、楽しんでもらう

プログラム ①6種目のコーナー
 ②ディスコドッチ（午前：1試合10分×2
 午後：1試合10分×2）

工夫点
 ・スタッフの休憩時間の割り振りをうまくする。
 ・混雑しているコーナーにはスタッフの人数を増やした。

気づき
 ・順番を知らない子どもたちが多かった。
 ・どのコーナーも子どもたちを楽しませることができていた。



3日間、よろしくお願いします☆

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

Nihon Fukushi University

ユニバーサルスポーツとは...！？

日本福祉大学
藤田紀昭

スポーツは無尽蔵に創れるする・受る・変える・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
- 何千年の時を経て毎日、毎日、全く違った楽曲が作られているのと同じ
- きわめて人間的で文化的な行為

ユニバーサルスポーツの条件

- 誰もが参加できること
- 勝敗のあるスポーツの場合、誰にも勝つチャンスがあること

● 体格
● 体力
● 障がい

} できるだけ左右されない

新しいスポーツ創りのポイント「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

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
- イリックス(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...

	視点	考え方(卓球の場合)
版用	他の使い道、新しい用途は	・ラケットはボールを打つだけではなく筒や道具 ・卓球台と卓球ボールでドリアード
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	・卓球台の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・ボールは卓球で卓球子テニス
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 ・ボールの色を緑緑にして両方わかりやすく
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	・コートより大きくフロアでやる ・ラケットを大きく、バウンドでもOK
縮小	小さく、軽く、短く、正確、省時	・子どもでも出来るように卓球台の足を高く ・障害の多い人のコートは小さくする
代用	他の材料、他の場所、代用品、能力	・ラケットをうらわにする ・常備用テーブルを台にしてネットは障害で
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 ・ボールをより高く相手のコートに返した方が勝ち
回転	順番、役割、基準、勝敗、上下	・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
融合	混合する、組み合わせ、障害の有無	・バレーボールのように対面 ・障害のない人とある人のダブルス

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

新しいスポーツ創りのポイント2 取り組む姿

- 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

(1)テーマ 「特別支援学校向けの運動会を想定したユニバーサル競技」

参加者の想定

特別支援学校の生徒20名想定（主に知的障害者）

勝ち負けありと勝ち負けなしの2パターン（（勝ち負けなしは下記の道具なしでもOK）

グループA / グループB：パラシュート使用

グループC / グループD：ジャンボール使用



9.モデルプログラム

地元の特別支援学校等 子供14名/大人14名/関係者5名 合計38名

(1)opening 10:00～

司会：：久保田 崇義（日本福祉大学）/下川 京芳（仙台大学）

(2)第1競技 10:05～10:15

もうじゅうがり

指導者の動きを真似して一緒に歌って踊り、最後に見つけた猛獣の名前と同じ文字数の人数で集まるゲーム。

指導者の「獣狩りにいこうよ」からスタートして、「猛獣なんて怖くない」等の唱える言葉を連呼して、最後に動物の名前を唱える。



(3)第2競技 10:15～10:30

ぐるぐるぼん

パラシュートの中央にいる人が、背面と正面に絵をぶらさげながら、ぐるぐるまわって、その絵を皆で当てるゲーム。パラシュートから顔だけだす視覚的な面白さや、パラシュートを揺らしながらその絵を当てるので、答えが見えたり見えなかったりするスリルも楽しめる。



(4)第3競技 10:50～11:05

ほーるいんわん

「あまちゃん」の曲に合わせて、パラシュートをゆらしたり回した後、投げ込まれたボールを中央の穴に早く落とした方が勝ちとなるゲーム。ふれあいのスポーツ広場のホールインワンとさらに妨害となるソフトバレーを同時に投げ込んで実施した。



(5)第4競技 11:05～11:20

ふうせんばれー

人間ネットとなられた方々を挟み2チームに分かれて、自陣の風船を少なくしていく競技。風船が少ないチームが勝ち。ゲーム途中に得点の高い緑と黄色の大風船が投入され、最後まで勝敗の行方が分からない特徴がある。

