

I'mPOSSIBLE

Engaging young people with the Paralympic Movement

1-1

[パラリンピックってなんだろう?]

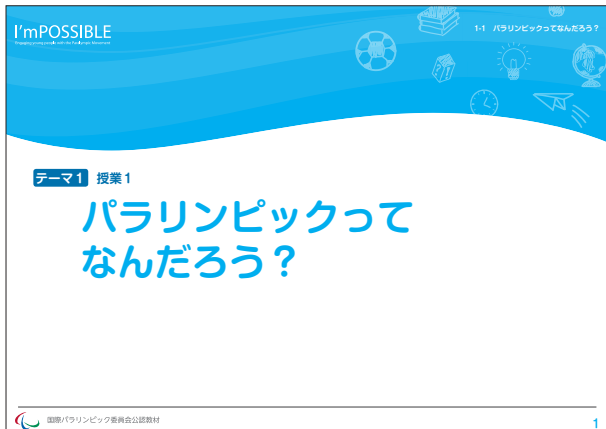
教師用 授業ガイド

(中学生・高校生版)

- 授業の展開にそって、【指導・声かけ例】【+アルファ情報】を掲載しています。
- 【+アルファ情報】は、すべて伝えなければならない情報ではありません。興味・関心を引き出すために、クラスのそれまでの学習経験なども踏まえてご活用ください。
- 一方的に教師が話すのではなく、生徒の既習事項などと絡め、生徒に考えさせるような展開にしましょう。

(教材の内容は、2020年4月1日現在の情報をもとにしています。)





【指導・声かけ例】

以下に、2つの導入の例を示すが、クラスのそれまでの学習経験によって、変えてよい。

■導入①

すぐに映像を見せ「この映像は何？」と聞く展開でもよい。これがパラリンピックの映像であり、オリンピック同様に速かったり、かっこよかったりすることを伝え、これからの学習への興味関心を引き出す。

■導入②

「パラリンピックについて知っていること」について発表させ、パラリンピックについて学ぶ姿勢をつくった後に、映像を見せる展開。



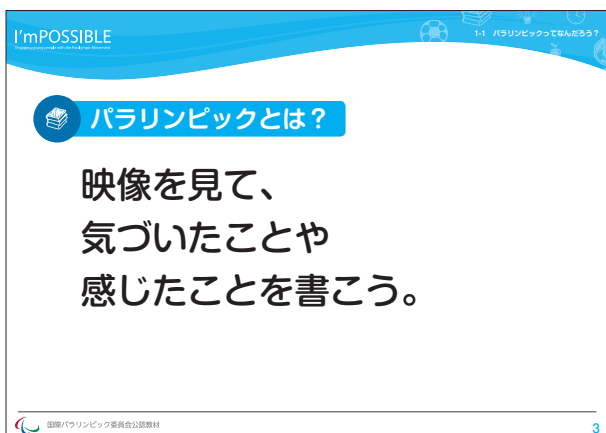
【指導・声かけ例】

■導入①

スライド1, スライド2を飛ばして映像を見せる。

■導入②

以下のように映像の内容を先に説明する。
「2016年の夏は、ブラジルのリオデジャネイロでパラリンピックが開催されました。見た人はいますか？どのような大会なのか、まずは見てみましょう！」



【指導・声かけ例】

- ・映像を見終わった後に生徒用ワークシートを配る。
- ・気づいたことを一人ひとりが書いた後に、発表を促す。
- ・教師は、発表した内容を整理したり、コメントしたりする。
- ・発表は、さまざまなパラリンピックへの気持ちを取り上げたい。机間巡視をし、特に「かっこいい」「わくわくした」といった意見は、必ず発表させ、パラリンピック学習により意欲的になるようにしたい。

※障害に関するネガティブなコメント（「かわいそう」など）に対しては、生徒の意見を尊重した上でポジティブなコメントを必ず紹介し、力強さや素晴らしさ、スポーツとしての面白さにも着目するように促す。

〈助言例〉

- 「選手の表情を見てみよう。
悲しそうかな？ 楽しそうかな？」
- 「泳ぎの速さはどうだったかな？」



I'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピックとは？（意義）

- パラリンピックは、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる公正な機会が与えられている場。
- 社会の中にあるバリアを減らしていくことの必要性や、発想の転換が必要であることにも気づかせてくれる。

国際パラリンピック委員会公認教材 4

【指導・声かけ例】

- 内容に入る前に、パラリンピックについて意義と価値を紹介する。
- 単に記録を求めるだけのスポーツの祭典ではなく、背景には意義と価値があることに気づかせる。

I'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピックとは？（価値）

障害があるトップアスリートが
出場できる世界最高峰の国際競技大会。

パラリンピックの価値

勇気 強い意志 公平 インスピレーション

国際パラリンピック委員会公認教材 5

＋アルファ情報

- 勇気**：マイナスの感情に向き合い、乗り越えようと思う精神力
（辛いことやできないかもしれないと思うことから、逃げ出さないで立ち向かう力）
- 強い意思**：困難があっても諦めず限界を突破しようとする力
（諦めないで、目標に向かって努力し続けられる力）
- 公平**：多様性を認め、創意工夫をすれば、誰もが同じスタートラインに立てることを気づかせる力
（一人ひとりの違いを理解して工夫すれば、誰もが自分のベストを尽くすチャンスがあると気づかせる力）
- インスピレーション**：人の心を揺さぶり、駆り立てる力
（強く気持ちを揺さぶられ、自分も何かに挑戦してみた）いと感じさせる力

I'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

クイズで知ろう！ パラリンピック

国際パラリンピック委員会公認教材 6

【指導・声かけ例】

- クイズは全5問用意してあるが、3問程度を選択してもよい（出題しないクイズの内容は、プラスアルファ情報として提供するなど工夫をする）。
- ワークシートへの答えの記入は、状況を見て実施する。挙手でテンポよく進めるなど、クラスの状況に合わせて進める。



I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピッククイズ 第1問

車いすラグビーで使用する車いすはどれだろう？

1 2 3

国際パラリンピック委員会公認教材 7

【指導・声かけ例】

- 写真をよく見せるために、生徒を前方に移動させるなど工夫をする。

+アルファ情報

- ①車いすバスケットボール
- ②車いすラグビー
- ③陸上競技

※「車いすラグビー」は、2019年に「ウィルチェアラグビー」から名称変更した。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピッククイズ 第1問

車いすラグビーで使用する車いすはどれだろう？

答え 2

車いす同士のぶつかり合いが許された唯一の競技。

車輪は「八」の字になるように角度がついていて、素早いターンができる。

国際パラリンピック委員会公認教材 8

+アルファ情報

激しくぶつかり合う競技用車いすは、装甲車のような見た目をしているが、機敏な動きを可能にするため、タイヤは八の字型に取り付けられている。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

車いすラグビーの2種類の車いす

攻撃型 保護用のスポークガード 守備型

小回りが利くようにコンパクトで丸みを帯びた形状。

相手の動きをブロックするために飛び出たバンパー。

国際パラリンピック委員会公認教材 9

+アルファ情報

車いすラグビー用車いすの形状は、主に攻撃型と守備型の2種類がある。

■攻撃型

- ①主に障害が軽い選手が使用。
- ②相手の守備に引っかからないよう凹凸がない。
- ③小回りが利くようコンパクトで丸みを帯びた形状。

■守備型

- ①主に障害が重い選手が使用。
- ②相手の動きをブロックするためバンパーが突き出している。
- ③攻撃された時に「壁」となりやすい。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

競技によって変わる車いす①

車いすバスケットボール

てんどう
転倒防止キャスター
(後ろ側)

国際パラリンピック委員会公認教材 10

+アルファ情報

車いすの転倒防止キャスターは、車いすテニスや車いすバスケットボールなどの競技用にも装着されている。



I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう?

競技によって変わる車いす②

陸上競技
車いすテニス

軽量（8～10kg）で、
空気抵抗を軽減する形状。

背もたれが低い車いす

国際パラリンピック委員会公認教材 11

■テニス用車いす

上半身を自由に動かせるように、背もたれが低くなっているが、障害が重く腹筋を使うことができないアスリートは背もたれが高い車いすを使う。

■陸上競技用車いす

日常生活用の車いすとは異なり、大きな2つの後輪と1つの小さな前輪を持ち、フレームが長いのが特徴。その重量は8～10kg程度で、フレームは軽くて丈夫なアルミニウムやチタンやカーボンファイバーなどでつくられている。マラソンの下り坂では時速50km以上出ることもある。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう?

パラリンピッククイズ 第2問
これはなんだろう?

49～65cm

国際パラリンピック委員会公認教材 12

【指導・声かけ例】

- ・写真をよく見せる。
- ・サイズや上記の○の部分の形状に注目させる。
「何の形に似ているかな？」
→小さなスキー板のような形状をしている。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう?

パラリンピッククイズ 第2問
これはなんだろう?

答え スキー競技で使用するアウトリガー
■チェアスキーや、下肢に障害のある選手の一部がストックの代わりに持つ。

スキー板が1本のため、アウトリガーで補助する。滑走中は板を滑らせる。

滑走しないときは、先端の板を立てることもできる。

国際パラリンピック委員会公認教材 13

＋アルファ情報

チェアスキーに乗る選手や、下肢に障害のある選手の一部がストックの代わりに持つのがアウトリガー。滑走中に先端に付いている板を滑らせることで、ストックよりもバランスを取ることに長けている。グリップを握り、カフを腕に固定させて使用する。




I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピッククイズ 第3問

水泳の背泳ぎで、スターティンググリップを握れない選手が使用する補助具とは？

- 1 タオル
- 2 グローブ
- 3 ホース



背泳ぎのスタートの例
スターティンググリップ

国際パラリンピック委員会公認教材 14

【指導・声かけ例】

- ・写真をよく見せる。
- ・背泳ぎはスターティンググリップを握ってスタートするが、障害により握ることができない選手は、補助具を使用することが許されていることを、あらかじめ伝えるとよい。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？


パラリンピッククイズ 第3問

水泳の背泳ぎで、スターティンググリップを握れない選手が使用する補助具とは？

答え 1 タオル

りょうで

■ 両腕に障害がある選手などの場合、タオルなどの補助具を口にくわえてスタートする。



国際パラリンピック委員会公認教材 15

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

水泳のさまざまなスタート

タオルを使ったスタート

コーチが選手の身体を固定したスタート

自分でスターティンググリップを握ったスタート



国際パラリンピック委員会公認教材 16

【指導・声かけ例】

- ・さまざまな水泳のスタートの形は、誰もが公平にパラリンピックスポーツに参加できるための工夫の一例であることをおさえるようにする。
- ・ここで紹介した工夫は、競技規則の中で定義されている。



I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピッククイズ 第4問

車いすバスケットボールのリングのヒミツとは？

- 1 一般のリングよりも直径が大きい。
- 2 一般のリングよりも低い。
- 3 直径も高さも一般のリングと同じ。

国際パラリンピック委員会公認教材 17

【指導・声かけ例】


- ・生徒に解答を選んだ理由を聞くなどして、当てずっぽうで解答する生徒を減らすようにする。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピッククイズ 第4問

車いすバスケットボールのリングのヒミツとは？

答え 3 直径も高さも一般のリングと同じ。



■ 一般のリングと同じにすることで、車いすバスケットボールが広まりやすくなるようにした。

国際パラリンピック委員会公認教材 18

+アルファ情報

車いすバスケットボールで使用するコート、リングの高さ、ボールはすべて一般のバスケットボールと同じ。座ってシュートするので、リングを低くしたほうがいいとの考えもあるが、特別な仕様にしないことで普及がしやすい。

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピッククイズ 第5問

シンボルマーク「スリーアギトス」が赤・青・緑なのはなぜ？

スリーアギトス

- 1 国旗で多く使われる色だから。
- 2 光の三原色だから。
- 3 色が意味する言葉がパラリンピックにふさわしいから。




国際パラリンピック委員会公認教材 19

I'mPOSSIBLE
1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピッククイズ 第5問

シンボルマーク「スリーアギトス」が赤・青・緑なのはなぜ？

答え 1 国旗で多く使われる色だから。



■ 世界の国旗で最も多く使われている「赤・青・緑」の3色。

■ 「アギト (AGITO)」 = 「私は動く (ラテン語)」
困難なことがあってもあきらめずに限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現している。

スリーアギトス
Three AGITOs

国際パラリンピック委員会公認教材 20

+アルファ情報

- ・2004年（アテネ大会）からこのマークとなった。
- ・赤青緑の3色は、世界の国旗で最も多く使用される色。
- ・このシンボルマークは「困難な状況に直面しても、諦めずに、己の限界に挑戦し続けるパラリンピアン」を象徴している。
- ・パラリンピアンとは、パラリンピック出場経験者だけに与えられる呼称（教師用ハンドブック参照）。



「スリーアギトス」と世界の国旗



「赤青緑」の
3色が多い。



【指導・声かけ例】

- ・教室に置いてある国旗一覧などがあれば、それを見せて、赤、青、緑が使われている国旗が多いことを感じさせてもよい。

+アルファ情報

- ・「スリーアギトス」は、地の白色を含めて4色とする場合もある。

パラリンピックの進化

ストーク・マンデビル大会

- パラリンピックの元となった大会。

- 1948年
英国のストーク・マンデビル病院の医者、
ルードウィヒ・グットマン博士が、
脊髄損傷を負い、スポーツでリハビリを
行っている患者のために
最初のスポーツ大会を開いた。



+アルファ情報

- ・パラリンピック大会は、第二次世界大戦の傷痍^{しょうい}軍人のリハビリのために取り入れたスポーツが発祥。
- ・日本では「患者がスポーツをする」という考えが浸透していなかった時代に、グットマン博士はスポーツを医療の中に取り入れ、残存機能の回復と強化を試み、その結果、短期間での社会復帰を実現させていた。



パラリンピック大会の始まり

- 1960 年
- イタリア共和国のローマで開催。かいでい
- 23 か国から
約 400 名の選手が参加。
- のちに、
第 1 回パラリンピック競技大会と
呼ばれるようになった。



【指導・声かけ例】

- ・パラリンピックの歴史を覚える必要はないが、始まった背景と、パラリンピックは常に時代に応じた変化を遂げていることを理解させたい。

+アルファ情報

- ・ローマ 1960 パラリンピックの 8 競技
アーチェリー 車いすフェンシング スヌーカー（ビリヤードの一種） 陸上 車いすバスケットボール 水泳 卓球 ダーチェリー（アーチェリーとダーツを足したようなスポーツ）
- ・初の冬季パラリンピックは、1976 年。エンシェルツヴィーク（スウェーデン）で開催され、16 か国から 53 名の選手が冬季 2 競技（アルペンスキー・ノルディックスキー）に出場した。

現在のパラリンピックへ

- 1989 年
国際パラリンピック委員会（IPC）設立。
- 2008 年
オリンピック大会と
同一の大会組織委員会による
同一都市での開催が
公式にスタート。



+アルファ情報

- ・2008 年以前にも同一都市で開催された大会はあったが、同一の組織委員会により運営されたのは 2008 年が最初である。



1-1 パラリンピックってなんだろう？

ディスカッション

パラリンピックに参加する国・地域が増加した理由を考えよう！

パラリンピックに参加した国と地域

大会	参加した国と地域
1960年 ローマ大会	23
1988年 ソウル大会	61
2016年 リオ大会	159

26

【指導・声かけ例】

- ・パラリンピックに参加する国・地域が増加した理由をグループごとに考えさせる。
- ・選手の気持ち、社会の変化など、教師が考える視点を与えてもよい。

+アルファ情報

〈大会参加人数〉

- ・ローマ大会：400人
- ・ソウル大会：3,057人
- ・ロンドン大会：4,237人（過去最多の164か国が参加）
- ・リオ大会：4,333人

1-1 パラリンピックってなんだろう？

ディスカッション

パラリンピックに参加する国・地域が増加した理由を考えよう！

〈例〉

- パラリンピックの認知度が高まってきた。
- 障害者が、積極的に参加・貢献していくことができる、「共生社会」への理解が進んできた。

27

【指導・声かけ例】

- ・「共生社会」とは、障害のある、なしにかかわらず、共に積極的に参加・貢献していくことができる社会であることに触れる。
- ・本ディスカッションには正解があるわけではない。障害者がスポーツの世界でトップを狙い、努力を続けていくことに対する理解や関心が高まっていったという現実について、さまざまな立場・視点から要因を考えることができるよ。

1-1 パラリンピックってなんだろう？

チケット販売数の増加

パラリンピックのチケット販売数

28

【指導・声かけ例】

- ・チケット販売数に多少の上下はあるものの、増加傾向にあることをつかませたい。

+アルファ情報

- ・2012 ロンドン大会では 278 万枚のチケットが売れた。2016 リオ大会での販売枚数も 200 万枚を超え、バーハのオリンピックパークには、9月10日に17万人という記録的な数の人が押し寄せ、7月のパーク開園以来最大観客者数を記録した（リオオリンピックを上回る）。
- ・2018 平昌大会では、冬季大会として過去最高のチケット販売数を記録した。



l'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

まとめ

東京 2020 パラリンピック競技大会に 向けて

国際パラリンピック委員会公認教材 29

l'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

東京 2020 パラリンピック競技大会

もっと
パラリンピックについて
学ぼう



■ 2021年8月24日(火)～9月5日(日)
■ 競技数：22 競技 539 種目
■ 代表的な競技会場(予定)：国立代々木競技場・東京体育館
■ 参加予定：164 の国と地域・4,237 選手(ロンドン大会の例)

※2020年4月1日現在の情報をもとにしています。

国際パラリンピック委員会公認教材 30

+アルファ情報

- ・障害の種類や程度によって細かいクラス分けがあるので、種目数は多い。
- ・東京大会ではテコンドー、バドミントンが追加される。

※大会は2021年に延期になったが、大会名称は「東京2020パラリンピック競技大会」のまま実施することになった。

l'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

パラリンピックによって変わる社会

東京 1964 パラリンピック 東京 2020 パラリンピック



障害者の自立と社会参加を目的とした「太陽の家」が設立されるなど、障害者の社会参加が進んだ。

すべての人々がスムーズに安心して移動できるように、鉄道施設などのバリアフリー化が進んでいる。

国際パラリンピック委員会公認教材 31

+アルファ情報

- ・1964年当時、日本選手の大半は病院から大会に参加し、病院に帰っていった。一方、欧米の選手は家庭や仕事を持ち、はつらつとしており、その違いに日本の関係者は大きな衝撃を受けた。これをきっかけに、日本でも障害者の社会参加を促進するための法整備が進み、障害者と健常者が共に働く場も少しずつ整備されるようになった。
- ・東京2020をきっかけに、すべての人が安全に行きたい場所に行ける、ハード面(物理的な環境)のバリアフリーが一層進むことが期待されている。同時に、ソフト面でのバリアフリーが進み、すべての人が公平に社会参加する機会の促進も期待されている。

l'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

考えよう

東京 2020 パラリンピック競技大会に向けて

■ 東京 2020 パラリンピック
競技大会をきっかけに、
社会はどのように
変わっていくかな？

国際パラリンピック委員会公認教材 32

[指導・声かけ例]

- ・最後はパラリンピックスポーツやパラスポーツを応援していこう、もっと学んでいこうという気持ちになるように盛り上げる。
- ・ホームドアなどのインフラ面での充実も重要であるが、共生社会実現に向けて人の意識を変えることも大切であることに気づくように助言を行う。

+アルファ情報

- ・パラリンピックで行われるスポーツを「パラリンピックスポーツ」というのに対し、「パラスポーツ」とは、障害のある人すべてが行うスポーツ全般の総称である。



