



# I'mPOSSIBLE

LEARN. ENGAGE. INCLUDE.

## 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、2022年4月1日現在の情報をもとにしています。)

I'mPOSSIBLE © 1-1 パラリンピックってなんだろう？

テーマ1 授業1

# パラリンピックって なんだろう？

国際パラリンピック委員会公認教材 1

【指導・声かけ例】

以下に、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

「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。

■導入②

東京 2020 パラリンピックをテレビなどで観戦したかを尋ね、映像を見せた後、改めて大会について知っていることや大会の感想を発表させる。

I'mPOSSIBLE © 1-1 パラリンピックってなんだろう？

映像を見てみよう！



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES

国際パラリンピック委員会公認教材 2

【指導・声かけ例】

■導入①・②

以下のように映像の内容を先に説明する。

⇒ 「2021年の夏は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため1年延期された東京 2020 パラリンピック競技大会が開催されました。見た人はいますか？どのような大会だったのか、まずは見てみましょう！」

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？

映像を見て、  
気づいたことや  
感じたことを書こう。

国際パラリンピック委員会公認教材 3

【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。
- ・特に「かっこいい」「いろいろ工夫していると思った」などの意見を発表させ、改めて東京 2020 パラリンピック大会を振り返り、大会やその意義について考えようという意欲を高める。

※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。」

⇒ 「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？

**目 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？

**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？

**目 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）
- 強い意志**：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?

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

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「ハ」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、正面から見て左右のタイヤがハの字型になるよう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?

目 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したバンパー

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?

目 競技によって変わる車いす①

車いすバスケットボール



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、車いすラグビーのほか、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?

目録 競技によって変わる車いす②

陸上競技



軽量（8～10kg）で、  
空気抵抗を軽減する形状

車いすテニス



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  
素早く向きを変え、ボールを打ち返す位置に移動できるよう、軽量で回転性能や敏捷（びんしょう）性が得られるようになっている。回転性を高めるために、正面から見た時に左右のタイヤがハの字になるように取り付けられたり、転倒防止のキャスターが取り付けられている。日常生活での代用は不可（ドア幅を通り抜けられなかったり、ちょっとした段差も越えられないなどの不具合が生じるため）。

■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？」  
回答例：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  
■チェアスキーに乗る選手や、下肢に障害があり立って滑るクラスの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、下肢に障害があり立って滑るクラスの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?

目 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。

＋アルファ情報

この、スターティンググリップを握れない選手の背泳ぎのスタートの規則については、『I'mPOSSIBLE』日本版中学高校生版 1-4 『「公平」について考えてみよう!』で詳しく扱っている。

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方もあるが、特別な仕様にしないう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)。

I'mPOSSIBLE © 1-1 パラリンピックってなんだろう?

目「スリーアギトス」と世界の国旗



「赤青緑」の3色が多い。

国際パラリンピック委員会公認教材 21

【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。

I'mPOSSIBLE © 1-1 パラリンピックってなんだろう?

# パラリンピックの進化

国際パラリンピック委員会公認教材 22

I'mPOSSIBLE © 1-1 パラリンピックってなんだろう?

目 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、  
ルードウィッヒ・グッドマン博士は、脊  
髄損傷患者のリハビリにスポーツを導入  
し、最初のスポーツ大会を開いた。



国際パラリンピック委員会公認教材 23

+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。

## 目 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。  
かいさい
- 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。



国際パラリンピック委員会公認教材

24

### [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、スノーカー（ビリヤードの一種）、陸上競技、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。

## 目 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かいさい公式にスタート。



東京2020パラリンピック競技大会開会式

国際パラリンピック委員会公認教材

25

### +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。

I'mPOSSIBLE 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	参加した国と地域の数
1960年 ローマ大会	23
1988年 ソウル大会	61
2021年(開催年) 東京大会	162

国際パラリンピック委員会公認教材 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
- ・東京大会：4,393人

I'mPOSSIBLE 1-1 パラリンピックってなんだろう？

目標 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

大会	販売数 (万枚)
1996年 アトランタ	50
2000年 シドニー	100
2004年 アテネ	100
2008年 北京	250
2012年 ロンドン	278
2016年 リオ	200
1998年 長野	15
2002年 ソルトレーク	20
2006年 トリノ	20
2010年 バンクーバー	25
2014年 ソチ	30

国際パラリンピック委員会公認教材 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年ロンドン大会では278万枚のチケットが売れた。2016年リオ大会での販売枚数も200万枚を超え、パール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数を記録した（リオオリンピックを上回る）。
- ・2018年平昌大会では、冬季大会として過去最高のチケット販売数を記録した。

I'mPOSSIBLE 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。
- 障害のあるなしに関わらず、誰でもスポーツに参加・貢献するのが当たり前という考えが広まった。

国際パラリンピック委員会公認教材 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。

+アルファ情報

- ・『I'mPOSSIBLE』日本版では「共生社会」を「年齢、性別、人種、障害の有無などに関わらず、全ての人の基本的人権が尊重され、誰でも公平・公正に自分の意思で選択できる社会」と定義している。
- ・『I'mPOSSIBLE』日本版中学高校生版 東京2020スペシャル「東京2020パラリンピックのレガシーについて考えてみよう!」では、東京2020パラリンピックのレガシーの例を見ていながら、どのようにしてそれらが生み出されたのか、また共生社会を実現するために必要な考え方とはどのようなものかについて考える。

