

# I'mPOSSIBLE

Engaging young people with the Paralympic Movement

## 2-1

# [パラリンピックスポーツについて学ぼう!]

### 教師用 授業ガイド

- 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、児童の既習事項などと絡め、児童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。)



I'mPOSSIBLE

3-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

テーマ2 授業1

# パラリンピックスポーツについて学ぼう!

国庫パラリンピック委員会公開教材 1

【指導・声かけ例】

- ・導入なので、クラスの予備知識などに合わせて、入り方は工夫したい。
- ・パラリンピックの予備知識がない場合は特に、スライド1、2はあえて飛ばして、すぐに映像に入ってもよい。

I'mPOSSIBLE

3-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

知っていることはあったかな?

映像の中に、知っているパラリンピックスポーツはあったかな?



国庫パラリンピック委員会公開教材 2

【指導・声かけ例】

- ・映像を見終わった後で、口頭で感想を聞く。何の映像だったか、どう思ったかを聞くとよい。
- ・スライド1、2を見せずに、どんな映像だったかを聞くと、「オリンピック」、「オリンピックとパラリンピック」などと答えると予想されるが、この映像はパラリンピックのみであること、オリンピックと変わらないスピード感や戦う様子が見て取れることを伝え、興味を湧かせる。

I'mPOSSIBLE

3-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

どんな競技を知っているかな?

平昌 2018パラリンピック冬季競技大会 [6競技]

アルペンスキー／車いすカーリング／クロスカントリースキー／スノーボード／パイアスロン／パラアイスホッケー(旧名:アイススレッジホッケー)

東京 2020パラリンピック競技大会 [22競技]

アーチェリー／カヌー／車いすテニス／車いすバスケットボール／車いすフェンシング／車いすラグビー／ゴールボール／5人制サッカー／シッティングバレーボール／自転車／射撃／柔道／水泳／卓球／テコンドー／トライアスロン／馬術／バドミントン／パワーリフティング／ボート／ボッチャ／陸上競技

国庫パラリンピック委員会公開教材 3

【指導・声かけ例】

- ⇒「色々なパラリンピックスポーツが出てきたね。」
- ・(見終わった後)知っていたもの、映像で見たものに○をつけさせてもよい。
- ⇒「東京2020大会は22競技あるよ。」
- ⇒「2018年の冬季パラリンピックは6競技だね。」
- ・たくさん競技があることに気づかせる。
  - ・知っているもの知らないもの様々あるが、詳しく知りたいという気持ちにさせる。

+アルファ情報

- ・パラアイスホッケーは平昌より名称変更。
- ・東京2020大会ではバドミントンとテコンドーが新しく入る。

※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。  
 ※「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

3-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

# クイズで知ろう! パラリンピックスポーツ

国庫パラリンピック委員会公開教材 4

【指導・声かけ例】

- ・まずは、児童に純粋にクイズに取り組んでもらい、クイズから様々なことを感じ取らせる。
- ・ただのクイズとならないように、各クイズの後に「記録」「工夫」「用具」「サポートする人」の4つの切り口でパラリンピックスポーツを紹介している。4つのワードを板書するなどして、よりパラリンピックスポーツへの理解を深めたい。
- ・スライド19を参照。クイズを出していく中で、この趣旨が伝わるように意識しながら授業を進めていく。



I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第1問

**マラソンと車いすマラソンはどちらが速い?**



5

【指導・声かけ例】

- ・写真をよく見せ、考えさせていく。
  - ・教師の一方的な説明にならないように、児童に多く発言させる。
  - ・既習事項などに合わせて、これらのクイズを身近なものに感じさせ興味を持たせる。
  - ・適宜、児童用ワークシートに答えを書くことを促す。
- ⇒「2枚の写真の違いは?」  
⇒「自分は走るのと自転車とどちらが速い?」など

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第1問

**マラソンと車いすマラソンはどちらが速い?**

**答え 車いすマラソン**

【世界記録】

■マラソン  
2014年 デニス・キメット選手  
**2時間2分57秒 (ケニア共和国)**

■車いすマラソン  
1999年 ハインツ・フライ選手  
**1時間20分14秒 (スイス連邦)**

車いすのスピードは、ミニバイクと同じくらい!



6

【指導・声かけ例】

- ・時速などを習っていたら、置き換える。  
マラソン…時速20キロくらい 高学年の子が自転車の立ち漕ぎで必死に漕ぐのと同程度。  
車いすマラソン…時速30キロくらい ミニバイクと同程度。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

【記録】に注目しよう!

■走幅跳

【IPC陸上競技世界選手権世界記録】  
2015年 マルクス・レーム選手  
**8m40cm (ドイツ連邦共和国)**

【リオオリンピック優勝記録】  
2016年 ジェフ・ヘンダーソン選手  
**8m38cm (アメリカ合衆国)**

パラリンピックスポーツも、記録に挑戦し続ける!



7

【指導・声かけ例】

- ・長さの感覚を思い起こさせる。  
⇒「皆はどのくらい跳べた?」  
⇒「8メートルは、前の黒板から教室の後ろ位?」

+アルファ情報

- ・他にもパラリンピックには素晴らしい記録がある。  
リオパラリンピック男子1500メートル(T13視覚障害)で、アブデラティフ・バカ選手が世界記録の3分48秒29で優勝した。この記録は、リオオリンピック男子1500メートルの金メダル記録3分50秒を上回る。つまり、バカ選手がもしリオオリンピックに出ていたら、金メダルに輝いた記録である。  
2位のタミル・デミッセ選手は3分48秒49、3位のヘンリー・カーワ選手は3分49秒59、4位のフォーダ・バカ選手(アブデラティフ選手の弟)は3分49秒84でゴールし、4人がリオオリンピック金メダル記録を上回った。



I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

**「記録」に注目しよう!** (アメリカ合衆国)

タチアナ・マクファデン選手  
リオパラリンピックの陸上競技で、  
100m 銀 / 400m 金 / 800m 金  
1500m 金 / 5000m 金 / マラソン 銀  
瞬発力と持久力が求められる、  
短距離、長距離の両方で  
力を出せる選手はとてめずらしい!



走競技の個人種目  
すべてにエントリー!

記録に挑戦し続け、パラリンピックスポーツ界の偉業達成!

国際パラリンピック委員会公認教材 8

**+アルファ情報**

- ・タチアナ選手のクラスで実施された、走競技7種目全てにエントリーした。(100m、400m、800m、1500m、5000m、4×400m、マラソン)
- ・瞬発力が必要な短距離と、持久力が必要な長距離を両方できる選手は少ない。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第2問

**視覚障害がある柔道選手は、試合中にどのように相手の場所を知るのかな?**



- 1 体にすずをつける
- 2 あらかじめ、組んでから試合を始める
- 3 声を出して、自分の場所を相手に伝える

国際パラリンピック委員会公認教材 9

**【指導・声かけ例】**

⇒「相手が見えない中でどうやって競技を行うのかな?」

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第2問

**視覚障害がある柔道選手は、試合中にどのように相手の場所を知るのかな?**

答え

- 2 あらかじめ、組んでから試合を始める



国際パラリンピック委員会公認教材 10

**+アルファ情報**

- 柔道
- パラリンピックの柔道は、視覚に障害がある選手が対象となる。オリンピックの柔道とほぼ同じ規則で競技を行うが、相手が見えない中で競技を始めるのは難しいため、両者が互いに組んでから主審による「はじめ」が宣告され、2人が離れたときは試合開始の位置で組み直すルールがある。常に組んだ状態で行うため、体力の消耗が激しい。試合は、体重別に男子7階級、女子6階級で行われ、視覚障害の程度が異なる選手の対戦もある。



I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

## 「工夫」に注目しよう!

### 車いすバスケットボール



- ボールを持ったまま車いすを2回までこぐこと(ブッシュ)ができる
- 3回ブッシュするとトラヴェリングになるが、1回ドリブルをすれば、また2回ブッシュできる

工夫することで、誰でも公平に参加できるようになる!

11

#### +アルファ情報

- ・コートやゴールの高さ、ボールの大きさなどは同じ。3ポイントシュートもある。
- ・2回ブッシュしても1回ドリブルをすれば、その後同じ選手が続けてボールを保持できるので、車いすバスケットボールには、ダブルドリブルという概念はないと言われる。車いすでは「走る、ボールを扱う」という動作を手だけで同時に行うため、このようにルールが工夫されている。
- ・また、障害の重い選手も試合に出場できるように「持ち点」のルールがある。選手には、障害の程度により1.0～4.5点まで0.5点刻みで持ち点が割り振られ、試合中コートに立つ5人の持ち点の合計が、常に14.0点以内になるよう定められており、各チームが公平な条件でプレーできるように工夫されている。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第3問

「ポッチャ」には、自分の力でボールを投げたり転がしたりすることが難しい人が使う「ランプ」という用具がある。何のために「使う」のかな?



ランプ

ジャックボールという白い玉に近づけることを競う

12

#### +アルファ情報

- ・ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールにめがけて、6個のボールをいかに近づけられるかを競う。ボールは転がしたり、投げたり、蹴ったり、ランプと呼ばれるスロープを使ったりしてリリースすることができる。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第3問

何のために「使う」のかな?

答え ボールを転がす強さや方向を示すため



13

#### +アルファ情報

- ・選手が自分の力でボールを押し出すことができない場合は、スポーツアシスタントが選手の指示を頼りに、「ランプ」と呼ばれる滑り台のような投球補助具を設置する。このアシスタントは、選手の指示に従ってランプの設置をするだけで、コートには背を向け、一切ボールの行方を見ることはできない。
- ・自分で投げられないクラスの人のみが使え、大きさは決められている。ボールを飛び出させるような装置はつけてはいけない。木の部分を透明にしたり、先を曲げたりするのはよい。

#### 【指導・声かけ例】

- ・この用具を工夫することで、スポーツを楽しむ機会が少なかった、重度障害者のスポーツ参加が促進された。



I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

**「用具」に注目しよう!**

■自転車 ■車いすテニス

■アルペンスキー ■車いすカーリング

できないことをできるようにするために工夫された用具がいっぱい!

国際パラリンピック委員会公認教材 14

**+アルファ情報**

- 自転車  
自転車に乗ったときにバランスがとれるように、また、操作性を上げるために、この選手は右手に義手、左足に義足を装着している。
- 車いすテニス  
後ろの車輪をつけることで、体を大きく動かしても倒れない。
- アルペンスキー  
ストックの代わりにアウトリガーを使う。先端に小さなスキーがついており、グリップ(にぎり)部分につけられた紐で角度を自在に調節できる。
- 車いすカーリング  
車いす使用者によるカーリングで、スウィーピング(ブラシで掃くこと)は行わない。助走することなく手またはキュー(棒状の補助具)を使ってリリースすることが特徴。試合は2チームによる対戦形式。1チームは4名で、女子選手を必ず入れなければならない。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第4問

**視覚障害がある選手は走幅跳の踏み切り位置をどうやって知るのかな?**



国際パラリンピック委員会公認教材 15

**[指導・声かけ例]**

- ・ 体育などで走幅跳を経験している場合は、その体験にひきつけて考えさせる。

**[指導・声かけ例]**

- ・ 先生が実際にコーラーを再現してみる。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

パラリンピックスポーツクイズ 第4問

**視覚障害がある選手は走幅跳の踏み切り位置をどうやって知るのかな?**

**答え** コーラーが、踏み切り位置を知らせる



国際パラリンピック委員会公認教材 16

**+アルファ情報**

- ・ 視覚障害がある選手は、跳躍種目では助走のスタート位置まで誘導し、走る方向を伝える「ガイド」と、試技の最中などに音響や声によって踏切位置などを教える「コーラー」も伴える。「ガイド」と「コーラー」の兼務も可。一方、投てき種目では「ガイド」が必ず「コーラー」役も務めねばならない。ガイドやコーラーは言葉や手拍子などで指示するが、審判を邪魔したり危険を伴う行為をしたりしない限り、立つ位置や音声の出し方は自由。日々の練習で作りあげたオリジナリティあふれる多様なコンビネーションも見どころのひとつ。ただし、指示が選手に届くよう、観客は静かにする必要がある。
- ・ コーラーは踏切が近づくと拍手を早くしたりして、選手にわかりやすくする。



I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

**「サポートする人」に注目しよう!**

■5人制サッカー「コーラー」

■陸上競技「伴走者」

■自転車「パイロット」

パラリンピックスポーツではサポートする人も活かしている!

17

**+アルファ情報**

- 5人制サッカー  
相手ゴールの裏に、「コーラー」と呼ばれる人が立つ。攻めている場面でゴールの位置と距離、角度、シュートのタイミングなどを声で伝える。
- 陸上競技 視覚障害  
ロープを輪にしたものを使って誘導する。伴走者も、エントリーから決勝まで全てのレースを、一人の伴走者が伴走した場合のみ、メダルがもらえる。
- 自転車 視覚障害  
前には障害のない選手(パイロット)、後ろに視覚障害の選手(ストーカー)が乗る。パイロットもメダルがもらえる。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

**パラリンピックスポーツの映像を見てみよう!**

■シッティングバレーボール

■ゴールボール

18

**【指導・声かけ例】**

- ・実技の授業を行う、または興味を持たせたい方の映像を見せる。

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

**パラリンピックスポーツ**

一人ひとりの個性を尊重し、誰もがスポーツを楽しむことができるようにしている。スポーツ、競うことの喜びや楽しみを味わえるように工夫されている。

パラリンピックスポーツに挑戦してみよう!

19

**【指導・声かけ例】**

- ・パラリンピックスポーツの価値をしっかりと伝えたい。  
⇒「今まで、記録、工夫、用具、サポートという視点から、パラスポーツを見てきたね。」
- ⇒「誰もがスポーツの楽しさ、競い合うことの喜びを感じるために、工夫してきたんだね。そして素晴らしい記録が出ているね。」

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう!

**まとめ**

パラリンピックスポーツについて、どう思ったかな?

20

**【指導・声かけ例】**

- ・最後にここまでの授業の内容を振り返り、考えたことや気づいたことを引き出すように問いかける。

