

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！ (中学生・高校生版)

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、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。

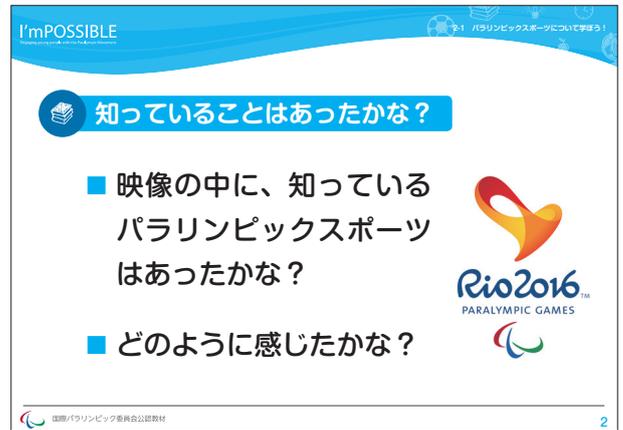
(教材の内容は、2020年4月1日現在の情報をもとにしています。)





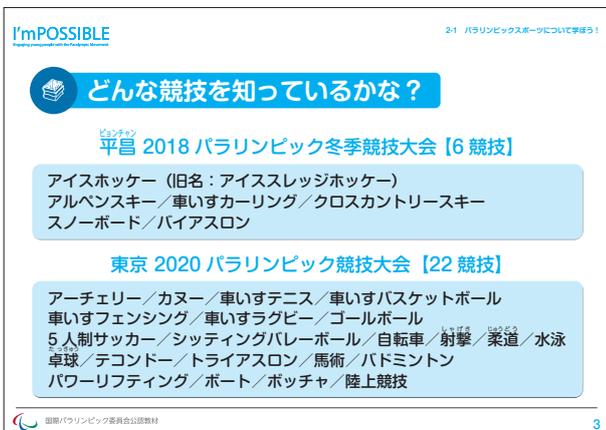
【指導・声かけ例】

- ・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。



【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もよい。
- ・スライド1、2を見せずに、「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。
- ※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？」



【指導・声かけ例】

- ・（映像を見終わった後）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さまざまあるが、詳しく知っていきたいという気持ちにさせる。

＋アルファ情報

- ・アイスホッケーは2018 ^{ピョンチャン}平昌大会より名称変更。
- ・東京2020大会ではバドミントンとテコンドーが初めて実施される。

※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。

※「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

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

パラリンピックとは？

障害があるトップアスリートが
さいこうほう
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 4

+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

2-1 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

国際パラリンピック委員会公認教材 5

I'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

クイズを通して、
次の4つの視点で
パラリンピックスポーツを見ていこう！

記録 用具
工夫 サポートする人

国際パラリンピック委員会公認教材 6

【指導・声かけ例】

- ・生徒にクイズに取り組んでもらい、クイズからさまざまなことを感じ取らせる。
- ・ただのクイズとにならないように、各クイズの後に「記録」「用具」「工夫」「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。
- ・パラリンピックは、より安全に公平に競技ができるように、また、パフォーマンス向上のために、用具やルールなどが変化してきたことをしっかりとおさえる。



I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

記録

パラリンピアンは、
みな自分の限界に挑戦している。
パラリンピックの記録について
考えてみよう。

国際パラリンピック委員会公認教材 7

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

記録

パラリンピッククイズ 第1問

リオ大会（2016年）の陸上競技女子
800m走では、どちらの記録が速かった？

- ① オリンピック
- ② パラリンピック 車いす（T54）

国際パラリンピック委員会公認教材 8

【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

■ T54 とは？

- T…走競技、跳躍競技 (Track)
- 5…障害の種類を表す数字
- 4…障害の程度、基本的に番号が小さいほど程度は重くなる。
- T54…切断・機能障害：車いす

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

記録

パラリンピッククイズ 第1問

2016 リオ大会の陸上競技女子 800m 走では、
どちらの記録が速かった？

答え ② パラリンピック 車いす（T54）

【パラリンピック 女子車いす（T54）800m 優勝記録】
1分44秒73

【オリンピック 女子800m 優勝記録】
1分55秒28

タチアナ・マクファデン選手
(アメリカ合衆国)



マクファデン選手の記録は、
平均時速が約27kmに達する。

国際パラリンピック委員会公認教材 9

+アルファ情報

- ・マラソン
時速20kmくらい。
- ・車いすマラソン
時速30kmくらい（下り坂では時速50kmを超えることもある）。
- ・選手には、ヘルメット着用が義務づけられている。
- ・グローブは手を保護し、腕の力を車輪に効果的に伝えるため、車いすレースではグローブの性能によっても記録が左右される。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

記録

「記録」に注目しよう！

【車いす陸上（男子 T54）の記録】
800m以上の距離のトラック競技では、
車いす陸上の記録がオリンピックを上回る。

大会記録の比較(2018年4月現在)

	オリンピック	パラリンピック
100m	9秒63	13秒63
400m	43秒03	45秒07
800m	1分40秒91	1分32秒45
1500m	3分32秒07	3分00秒10
10000m	27分01秒17	20分51秒86

国際パラリンピック委員会公認教材 10

【指導・声かけ例】

- ・表から、陸上競技の車いすの場合、初速は遅いが、800mを超えるとオリンピック記録を上回ることに気づかせる。
- ※上記は T54（切断・機能障害：車いす）の記録。



l'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

記録

「記録」に注目しよう！

はしりばとび
■ 走幅跳

マルクス・レーム選手
(ドイツ)

2015年
マルクス・レーム選手
(T44 現 T64 クラス)
8m40cm

【世界パラ陸上競技選手権大会世界記録】

ジェフ・ヘンダーソン選手
8m38cm

【リオオリンピック優勝記録】

パラリンピックスポーツも、記録に挑戦し続ける！

国際パラリンピック委員会公認教材

11

【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

- マルクス・レーム選手
ドイツ
- ジェフ・ヘンダーソン選手
アメリカ

■ 発展授業（ディベート）

〈テーマ〉

「義足はズルい!？」

- ・ 健常者の大会に義足の選手が出場するのは、ズルいことなのか？
- ・ 優れた技術の義足をつけることは、脚で走るより有利ではないか？
- ・ 近年の義足の技術向上によって、パラリンピック記録はオリンピック記録を抜いたのでは？

など、義足の是非を討論することで、パラリンピックの目的、意義を確認させる。また、「義足の開発には費用がかかるため、同じ障害のクラス同士で競い合ったとしても、発展途上国の選手には不利ではないか」といった視点で考えることもできる。

l'mPOSSIBLE

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

記録

「記録」に注目しよう！

■ パワーリフティング

シアマンド・ラーマン選手
(イラン)

【世界記録】

■ パラリンピック 2016年
シアマンド・ラーマン選手
305kg

国際パラリンピック委員会公認教材

12

+アルファ情報

- シアマンド・ラーマン選手
イラン
東京 2020 大会での活躍が期待されていた中、2020年3月に逝去された。

〈参考〉オリンピック
重量挙げ クリーン&ジャーク
2004年 ホセイン・レザザデ選手 (イラン)
263kg

+アルファ情報

■ その他の記録

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 1500m の金メダル記録 3 分 50 秒を上回る。レース展開やかけ引きによってタイムが影響されるため一概には言えないものの、単純に比較すると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 位のフォード・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！

工夫

パラリンピックでは、障害の種類や程度などの違いを踏まえて、個性や能力を発揮し、活躍できる公正な機会が与えられるように、工夫が行われている。そのような工夫について考えてみよう。

国際パラリンピック委員会公認教材 13

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

工夫

パラリンピッククイズ 第2問

パラリンピックで、競技の公平性を保つために行われていることは？

ねんれいべつ

- 1 年齢別に分けて、競い合う。
- 2 経験年数別に分けて、競い合う。
(競技の経験年数)
- 3 障害の種類や程度によって分けて、競い合う。

国際パラリンピック委員会公認教材 14

【指導・声かけ例】

- ・「競技を公平に行う」とは、障害の種類や程度による能力差をなくして競技を行うという意味であることを確認してからクイズに取り組むとスムーズである。

＋アルファ情報

- ・パラリンピックの競技は、年齢や経験年数による区分は行われていない。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

工夫

パラリンピッククイズ 第2問

パラリンピックスポーツで、競技の公平性を保つために行われていることは？

答え 3 障害の種類や程度によって分けて、競い合う。

〈例〉

T：競争種目、跳躍種目

クラス	障害種別
T11	重い ガイドが必要
T12	ガイドをつけてもよい
T13	軽い ガイドが不要

陸上競技のクラス分け (視覚障害)

公平性を保つため、同程度の障害のある選手同士で競技が行われる。

国際パラリンピック委員会公認教材 15

＋アルファ情報

- ・クラス分けでは、まず参加資格のある障害かどうかを確認する。
- ・さらに、種目のカテゴリや障害の種類・程度により同程度の障害のある選手同士で競技できるようにしている。この分類をクラス分けといい、クラスはアルファベットや数字で表記する。
- ・障害の程度を選手の持ち点（ポイント）で表す競技もある。
- ・例えば、陸上競技の場合、車いすを使う選手と立って走る視覚障害のある選手が同じ種目に参加しても、記録は公平なものにはならないため、障害の種類や程度によって選手を区分けしている。
- ・競技を公平に行うために他の競技もクラス分けを行っていることを伝える。



「工夫」に注目しよう！

例【車いすラグビーのチーム編成】

障害の重い選手の出場機会を確保するために、障害の程度によって選手に持ち点を与え、コート上の選手の合計点が決められた点を超えないようにしている。



【指導・声かけ例】

- パラリンピックスポーツでは、障害の重い選手や女子選手の参加ができるようなルールを定めている。ここでは、車いすラグビーを例に、クラス分けとは別にチーム編成における公平性を保つ制度について理解させる。
 - 障害の軽い選手だけで編成すると強いチームとなりそうだが、コート上の選手の持ち点が 8 点を超えるため、このようなチーム編成では競技には参加できないことを理解させる。
- ※チーム編成における持ち点は、得点とは関係ないことを伝え、生徒が混乱しないように指導する（持ち点 2 点の選手がゴールしても 2 点入ることはない）。

「工夫」に注目しよう！

例【女子選手の参加を拡大するために】

車いすラグビーでは、男女混合チームの参加が認められている。



+アルファ情報

- 車いすラグビーは男女混合の競技で 1 チームは最大 12 名で編成され、コート上には 4 名が出場する。そして、コート上 4 名の合計点が 8 点以内となるようにチームを編成しなければいけない「ポイント制度」がある。
- 女子が参加する時には、1 名につき 0.5 点が加算されることで、女子が参加しやすい制度を設けている。
- このスライドで紹介しているチーム編成は一例であり、性別や障害の程度によってさまざまな組み合わせがある。

用具

パラリンピックでは、障害のある選手が競技に参加できるように、選手が使用する用具に多くの工夫がされている。どのような用具があるのか見ていこう。

用具

パラリンピッククイズ 第 3 問
これはなんだろう？



【指導・声かけ例】

- 上部の金具のギザギザに注目させ、どのような競技に使用される用具なのかを考えさせる。



I'mPOSSIBLE
http://www.impossible-japan.com/

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

用具

これはなんだろう？

答え アイスホッケーで使用するスティック



【ブレード】
パックを打つための平たい面

【ピック】
氷をかいて進むために、とがっている。

ブレードで
パックを打つ。

ピックで
氷をかく。

ピックで
氷をかいて進むために、とがっている。

国際パラリンピック委員会公認教材 20

+アルファ情報

- ・アイスホッケーではスレッジ（そり）と2本のスティックを使用する。
- ・選手が両手に持つスティックはブレード部分とピック部分がある。ブレードでパックを扱い、ピックを氷上に引っかけて移動をするため、選手はスティックの持つ場所をずらしながら試合を行う。

I'mPOSSIBLE
http://www.impossible-japan.com/

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

用具

「用具」に注目しよう！

車いすカーリング



【キュー】
ストーンをリリースするための道具。

【ストーン】
一般用と同じ約20kg。

国際パラリンピック委員会公認教材 21

+アルファ情報

- ・車いすカーリングは、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）は行わず、助走することなく手またはデリバリースティック（キュー）を使ってストーンをリリースすることが特徴。

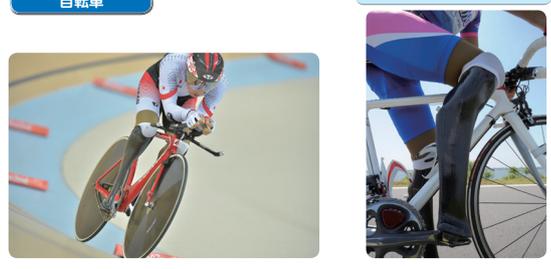
I'mPOSSIBLE
http://www.impossible-japan.com/

2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

用具

「用具」に注目しよう！

自転車



【自転車用義足】
ペダルに義足を固定する。

国際パラリンピック委員会公認教材 22

+アルファ情報

- ・自転車には4つのクラスがあり、Cクラスと呼ばれる切断やまひなどの四肢や体幹に障害のある選手が対象のクラスでは、腕や脚に装具を付けて車体に固定するなど、自転車と一体となって走る。



I'mPOSSIBLE
2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

用具

競技によって変わる車いす①

車いすバスケットボール

機敏性

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 23

I'mPOSSIBLE
2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

用具

競技によって変わる車いす②

陸上競技

空気抵抗を軽減する形状。

軽量 8～10kg

国際パラリンピック委員会公認教材 24

＋アルファ情報

- ・車いすレース
前輪と後輪の距離が長く、従来の車いすでは前輪は2つあったものが1つになった。これは空気抵抗を少なくするためのデザイン。
- ・車いすテニス
通常の車輪のほかに、後ろに小さな車輪を1つ付けることで、身体を大きく動かしても倒れない。
- ・車いすバスケットボール
正面から車いすを見ると、左右の車輪は「ハ」の字に見える。これによって素早いターンが可能。
- ・車いすラグビー
機敏な動きができるように、左右の車輪は正面から見ると「ハ」の字。タックルなどの激しい衝撃にも耐えられるよう、頑丈にできている。ぶつかった際に脚を守るため、バンパーが取り付けられていたり、転倒した際に床を傷つけないように、車いすにコーティングしてあるものもある。

I'mPOSSIBLE
2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

サポートする人

パラリンピックスポーツは、
多くの人に支えられている。
どのような人たちが協力しているのかに
着目して見ていこう。

国際パラリンピック委員会公認教材 25

【指導・声かけ例】

- ・これから学習する内容は、競技の表舞台に登場するサポートについての紹介である。一方で、選手一人ひとりの状況に合わせた用具をつくる人なども、重要なサポートをする人であることを話してもよい。

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

パラリンピッククイズ 第4問

先を滑る人の正体は？

国際パラリンピック委員会公認教材 26

【指導・声かけ例】

- ・先に滑る人は後ろの人と距離を縮めて滑ることもあることや、2人ともマイクとイヤホンを装着していることなどを、ヒントとして提示してもよい。



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

「サポートする人」に注目しよう！

先を滑る人の正体は？

答え アルペンスキー視覚障害選手のガイド

スーパー-Gのコース

オリンピックと同じ急な斜面。

マイクを通して
ターンの大きさや
斜面の様子などを伝える。




国際パラリンピック委員会公認教材 27

＋アルファ情報

- ・ガイドは、選手の目となり、危険がないよう視覚に障害がある選手を導く。ガイドは選手の前を滑り、声や音を使って選手にターンの大きさや斜面変化などコース状況を伝えつつ、選手と一緒に競技を行う。
- ・ガイドは、選手を先導できるスキー技術、滑りながら選手に指示を出せる的確な判断力など、高いレベルでの競技力が求められる。選手によってはオリンピック出場経験のあるスキーヤーがガイドを務めるケースもある。

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

「サポートする人」に注目しよう！

陸上競技「ガイドランナー」



ガイドランナーは、選手の目となり、ゴールを目指す。



選手とガイドランナーを結ぶロープ

国際パラリンピック委員会公認教材 28

＋アルファ情報

- ・伴走者とも呼ばれるガイドランナーは、選手とロープを握り合い、声をかけたりして選手を誘導する。ガイドランナーは選手と息を合わせて走ることが重要で、かつ高い競技力も求められる。
- ・ゴールの際、選手はガイドランナーよりも先にゴールしなくてはならない。ガイドランナーが選手を引っ張ったり、フィニッシュラインを選手よりも先に横切った場合は失格となる。

〈選手とガイドランナーを結ぶロープについて〉
国際大会など公式な競技会では、規定に沿った伸縮性のない両端に輪がついた形状のものを使用する。

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

「サポートする人」に注目しよう！

自転車「パイロット」



パイロットはハンドル操作を行い、視覚障害のある選手をリード。的確な判断力と競技力が求められる。

ボッチャ「アシスタント」



アシスタントは、選手の指示を受けてランブの方向や車いすの位置の調整、ボールを置くなどのサポートする。

国際パラリンピック委員会公認教材 29

＋アルファ情報

- 自転車
 - ・パイロットは前に乗り、自転車のハンドル操作を行う。視覚障害のある選手をリードする確かな判断力や競技力が求められる。
- ボッチャ
 - ・パラリンピックに出場するボッチャの選手は、比較的程度の障害で、ボールを投げることが難しい選手のクラスもある。そこで、アシスタントがサポートすることで、選手たちは最大限に自分の実力を発揮することができる。
 - ・自力による投球ができない最重度の選手が該当するクラスでは、アシスタントは競技中、コートに背を向けていて、コートの様子を見ることは認められていない。

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

「サポートする人」に注目しよう！

5人制サッカー



【ガイド（コーラー）】
アイマスクをした選手に指示を出す。

【観客】選手にガイドの声や鈴が入ったボールの音が聞こえるよう、静かに観戦。声や音を出さずに応援するのもサポート！

国際パラリンピック委員会公認教材 30

＋アルファ情報

- ・ガイドはゴールの裏から声で攻撃側の1選手に情報を伝え、勝利をアシストする存在。プレー中にピッチの状況を選手に伝える。
- ・指示の例
「(ゴールまで) 5m ! 45度 !」
(ゴールを9等分して) 「1番 (左上)」、 「9番 (右下)」



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

東京 2020 パラリンピック競技大会に 参加しよう

国際パラリンピック委員会公認教材 31

【指導・声かけ例】

- ・サポートする人の学習の延長で、自分たちができるサポートについて具体的に考えさせることで、本時のまとめとする。

I'mPOSSIBLE
2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

参加の仕方はいろいろある！

「参加」するのは選手やコーチではありません。
さまざまな参加の形があります。

〈例〉

国際パラリンピック委員会公認教材 32

I'mPOSSIBLE
2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

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に、どのような形で参加できるか考えてみよう！

国際パラリンピック委員会公認教材 33

【指導・声かけ例】

- ・さまざまな参加のしかたを知った上で、自分だったらどのようなことができるのかを考えさせる。



