



I'm**POSSIBLE**

LEARN. ENGAGE. INCLUDE.

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

(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 © 21 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！

国際パラリンピック委員会公認教材

【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 © 21 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？
- どのように感じたかな？



国際パラリンピック委員会公認教材

【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、「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。」
 - ⇒ 「泳ぎの速さはどうだったかな？」

I'mPOSSIBLE © 21 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？

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／トリアスロン／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 (実施競技記載順)

* 5人制サッカーは東京大会後「ブラインドフットボール」に名称変更した。

ミラノ・コルティナ (イタリア) 2026 パラリンピック冬季競技大会【6 競技】

アイスホッケー／アルペンスキー／車いすカーリング
クロスカン트리スキー／スノーボード／バイアスロン (実施競技記載順)

国際パラリンピック委員会公認教材

【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。」
- ⇒ 「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、詳しく知っていききたいという気持ちにさせる。

＋アルファ情報

- ・東京 2020 大会ではバドミントンとテコンドーが初めて導入された。
- ・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。

- ※ 「アイスホッケー」は 2018 年の平昌大会より「アイススレッジホッケー」から名称変更された。
- ※ 「車いすラグビー」は、2019 年に「ウィルチェアラグビー」から名称変更された。
- ※ 「ブラインドフットボール」は 2022 年に「五人制サッカー」から名称変更された。

I'mPOSSIBLE © 21 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

目 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、逃げ出さず立ち向かう力)

■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)といと感じさせる力

I'mPOSSIBLE © 21 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 © 21 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

東京 2020 大会の陸上競技女子 800m 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・機能障害で車いすを使用する選手が行う走・跳躍種目のクラス

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

東京 2020 大会の陸上競技女子 800m 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椅子 (T54) 800m 優勝記録】
1分42秒81 (大会新)

【オリンピック女子 800m 優勝記録】
1分55秒21

マヌエラ・シェア選手 (右) (スイス)



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 (2022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	44秒87
800m	1分40秒91	1分31秒83
1500m	3分28秒32	2分49秒55
5000m	12分57秒82	9分32秒32

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。

＋アルファ情報

競技用車いすでは、ギアのような変速装置の使用は禁止されており、腕の力だけで時速 30km 以上のスピードを出している。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！ 記録

目 「記録」に注目しよう！

はしりはばとび
■ 走幅跳

マルクス・レーム選手
(ドイツ)



【世界パラ陸上ヨーロッパ選手権】
2021年 マルクス・レーム選手
(ドイツ)
8m62cm (T64クラス)
*東京2020パラリンピック大会では
8m18cm

【世界陸上 東京大会】
1991年マイク・パウエル選手
(アメリカ合衆国)
8m95cm

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？」

■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。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！ 記録

目 「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】

■リオ2016
パラリンピック大会
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パラリンピック大会での活躍が期待されていた中、2020年3月に逝去した。

〈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！

工夫

パラリンピックでは、障害の種類や程度などの^{ちが}^いを踏まえて、個性や能力を發揮し、^{かつやく}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？**

- ① ^{ねんれいべつ}年齢別に分けて、競い合う。
- ② ^(競技の経験年数)経験年数別に分けて、競い合う。
- 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〉

陸上競技のクラス分け (視覚障害)	T: 競争種目、跳躍種目	
	クラス	障害種別
T11 T12 T13	重い	ガイドが必要
	軽い	ガイドをつけてもよい
		ガイドが不要

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すべての競技でクラス分けを行っていることを伝える。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

工夫

目「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おり、障害の重い選手の出場機会の確保につながっている。

障害の程度	持ち点
重い	0.5
中間	2.0
軽い	3.5

チーム持ち点 = 8点まで

〈合計 14点〉 障害の軽い選手ばかりのチーム

〈合計 8点〉 障害の重い選手も参加したチーム

国際パラリンピック委員会公認教材 16

【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を促進す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）。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

工夫

目「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。

チーム持ち点 = 8点まで

女子1名につき0.5点が加算
3名の女子がいると持ち点は9.5点

3.5 2.0 2.0 0.5 3.5 2.0 2.0 2.0

男子のみのチームの例〈合計8点〉

男女混合のチームの例〈合計9.5点〉

国際パラリンピック委員会公認教材 17

＋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。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

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。

国際パラリンピック委員会公認教材 18

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

用具

パラリンピッククイズ 第3問

? これはなんだろう？

約100cm

100センチを超えてはならないルールがある。

国際パラリンピック委員会公認教材 19

【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

パラリンピッククイズ 第3弾

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




用具

【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

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、選手はスティックを持つ場所をずらしながら試合を行う。

I'mPOSSIBLE

パラリンピッククイズ 第3弾

「用具」に注目しよう！

用具

車いすカーリング

デリバリースティック（通称：キュー）

【デリバリースティック】
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

パラリンピッククイズ 第3弾

「用具」に注目しよう！

用具

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（切断や麻痺などで四肢や体幹に障害がある選手が対象）では、自転車と一体になって走れるように、腕や脚につけた装具を車体に固定している。

I'mPOSSIBLE 2-1 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

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。
- ・車いすレース
前輪と後輪の距離が長くなり、従来の車いすでは2つあった前輪が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着用していることなどを、ヒントとして提示してもよい。

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

パラリンピックタイズ 第4編

？ 先を滑る人の正体は？

答え アルペンスキー視覚障害のある選手のガイド

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

選手

ガイド

選手

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。

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

目 「サポートする人」に注目しよう！

陸上競技「ガイドランナー」

選手

ガイドランナー

選手

選手とガイドランナーを結ぶテザー

ガイドランナーは、選手の目となり、ゴールを目指す

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、テザーと呼ばれるロープを選手と握り合い、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テザーについて〉
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。

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

目 「サポートする人」に注目しよう！

自転車「パイロット」

選手

パイロット

ボッチャ「ランプオペレーター」

選手

ランプ

ランプオペレーター

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する確かな判断力と競技力が求められる

ランプオペレーターは、選手の指示でランプの高さや方向、ボールを置く位置を調整するなどのサポートをする

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、比較的重度の障害で、ボールを投げるのが難しい場合がある。そのため、ランプという補助具を使う選手のクラスもある。このクラスでは、ランプオペレーター（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。
 - ・この場合、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。

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

目 「サポートする人」に注目しよう！

ブラインドフットボール

選手

【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'm**POSSIBLE** © 2021 パラリンピックスポーツについて学ぼう！

目 だまめ

パラリンピックスポーツへの 関わり方を考えてみよう

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'm**POSSIBLE** © 2021 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だけではない。
参加の形はさまざま。

〈例〉

国際パラリンピック委員会公認教材 32

—【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。