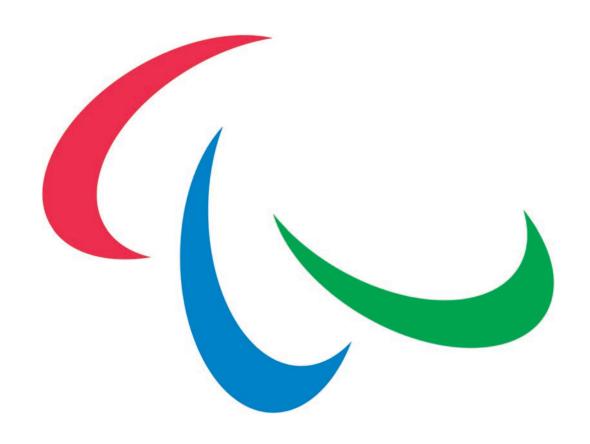


教師用ハンドブック

(第7版)



目 次

■『I'mPOSSIBLE』日本版とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
■『I'mPOSSIBLE』日本版概要 ······	
■共生社会を目指す学習の進め方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
【パラリンピック大会とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
■パラリンピックの価値 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
■パラリンピックを支える組織・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
■パラリンピックスポーツとは ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
車いすラグビー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
ゴールボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
座位バレーボール(旧名称: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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
馬椨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
パワーリフティング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
フェンシング (旧名称:車いすフェンシング)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
ブラインドフットボール (旧名称:5人制サッカー)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
ボッチャ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
陸上競技・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
ローイング(旧名称:ボート)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
(冬季) アイスホッケー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
(冬季)アルペンスキー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
(冬季) 車いすカーリング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
(冬季) クロスカントリースキー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
(冬季) スノーボード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
(冬季) バイアスロン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
■『I'mPOSSIBLE』日本版制作にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	

『I'mPOSSIBLE』日本版とは

国際パラリンピック委員会公認教材 『I'mPOSSIBLE (アイムポッシブル)』日本版

国際パラリンピック委員会 (IPC) は、パラリンピックの価値やパラリンピックスポーツを通じ、インクルーシブな世界 (共生社会)の実現を目指すパラリンピックムーブメントの理解を促進するための教材を開発しました。『I'mPOSSIBLE』日本版は、その国際版教材の内容をもとに、日本の教育現場での活用のしやすさを考慮して再編成された教材セットです。

公益財団法人日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会内に事務局を設置し、教材の開発や普及啓発活動を行っており、様々な人たちがともに活躍できる社会を作っていくための考え方を、パラスポーツを通じて学べるようになっています。

同時に、主体的に活動できる力、他者との効果的なコミュニケーションが取れる力、協力しあって社会づくりに参画できる力など、児童・生徒らが自律的に活動し、インクルーシブな社会づくりに参画できる実践力を引き出す教育プログラムです。

- ・共生社会の実現に向け、子ども達が考え、行動を起こすきっかけをつくる。
- ・多様性を認め合い、自他共に尊重する豊かな心を育む。
- ・障害の社会モデルを理解する。
- ・合理的な配慮に必要な考え方を身につける。

総合的な学習(探求)の時間、道徳や体育、人権教育、障害者理解などの学習で是非ご活用ください。

― 教材の名前の由来 ―

I'mPOSSIBLE は、「Impossible 一不可能」という単語に「'」(アポストロフィ)を加えた造語で、「I'm possible—私はできる」という意味があります。「'」を加えただけで言葉の意味が変化したように、ほんの少し考え方を変えたり、工夫したりすることで、それまで無理だと思っていたことも、異なる結果に導けるというメッセージがあります。

パラリンピックスポーツは、多くの人が「無理だろう」「できないだろう」と考えたことに向き合い、用具やルール、サポートの仕方などを工夫することで、より多くの人達がスポーツに参画できるように発展してきました。

「できないこと」ではなく、「どうすればできるようになるか」を考えて行動できるような子どもたちが増えてくれたら、という思いを込めて作られました。

●本教材における〈障害〉の表記について

「障害」の表記における「害」という漢字表記について、さまざまな意見がありますが『I'mPOSSIBLE』日本版では、障害者権利条約の理念に基づいて教材が開発された経緯を踏まえ、国内の法制上の表記に合わせ「障害」を採用しています。

国連の持続可能な開発目標(SDGs)と障害者の権利に関する条約

国際パラリンピック委員会 (IPC)の戦略的な優先課題の1つは、パラスポーツを通じて行動を変 容させ、インクルーシブな世界を実現させることです。社会変革には、草の根の活動や、社会のあらゆ る分野で、時間をかけて新しい価値が受け入れられ、浸透し、定着していくような変化を促すための 法律の改正や文化的変革が必要です。

パラリンピックムーブメントは、この文化的変革と人権問題の推進に大きな役割を果たすことができ ると考えます。

IPC は、その世界的な知名度と影響力をイベントや活動と合わせて活用し、障害にまつわる偏見に 挑戦するとともに社会変革を後押しし、国連の障害者の権利に関する条約(障害者権利条約)および 持続可能な開発目標(SDGs)の実現を推進したいと考えています。

『I'mPOSSIBLE』教育プログラムは、将来を担う世代にパラリンピックの価値やパラスポーツを伝え ることを通して、人々の意識や行動の変容を促す重要な役割を担っています。ユネスコ (UNESCO: 国 際連合教育科学文化機関)によると、21世紀の教育は、ダイバーシティ(多様性を理解し、受け入れ ること) やインクルージョン (包摂し、共生すること) といったグローバルな課題に取り組む上での、価 値や社会的役割の重要性がますます認識されるようになっています。このアプローチは、SDGs の目標 4「質の高い教育をみんなに」の核心であり、この目標ではだれもが公平に、質の高い教育を受けら れるように、また一生にわたって学習できる機会を広めることを提唱しています。

IPC は、パラリンピックの価値に基づいた教育の基本的な重要性を認識しており、世界中の各国パ ラリンピック委員会と大会組織委員会が可能性を活性化させ、よりインクルーシブな世界に向けた ムーブメントと、そのビジョンを構築することを支援する役割を担っています。

SUSTAINABLE GALS





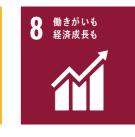






























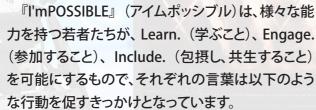
詳細情報:SDGsの詳細については、以下をご参照ください。

https://www.unic.or.jp/activities/economic_social_development/sustainable_development/2030agenda/ (日本語)

https://sdgs.un.org/partnerships (英語)

教師用ハンドブック 教師用ハンドブック

教室での学びを、行動につなげよう!



• Learn : パラリンピックムーブメントとその価 値について学ぶ。

• Engage: パラリンピックスポーツに参画したり、 インクルーシブな世界を実現させる ための活動に参加したりする、またそ れを家族や友人、地域社会と共有す

• Include:よりインクルーシブな世界を実現する ために、障害のある人に対する意識 を変革する。

『I'mPOSSIBLE』の教材の名前は、パラリンピアン は、「私は、できる」と信じ行動を続けることで、「不 可能」と思われていた固定観念を覆し、しばしば予 想もしなかったような素晴らしいことを成し遂げると いう事実に基づいています。





―教材の目的-

- ・障害のある人に対する若い世代の認識を変革し、より進んだ共生社会を実現する。
- ・パラアスリートのように、強い意志、勇気、インスピレーションがあれば、人生において想 像もつかないようなことを成し遂げられるということを、若い世代に伝え、心を動かす。

この教師用ハンドブックは、『I'mPOSSIBLE』の内容を紹介し、説明することで、パラリン ピックムーブメント、パラリンピックの価値、パラスポーツに関する知識と理解を深める内 容となっています。







『I'mPOSSIBLE』日本版の概要

教材セットの内容

本教材は、あまりパラリンピックのことをご存じない先生方にも、手軽にパラリンピック教育に取り 組んでいただくことを目指して作成されたもので、指導案、参考資料、映像教材など、必要なものを1 授業分ごとに、セットにして提供しています。教材は無償で公式サイトより利用することができます。 詳細は以下をご覧ください。

アニメーション教材(ICT 対応)

2024 年春に新登場。

導入からまとめまで、アニメーションが授業を進行します。 ICT 教材として活用しながら児童・生徒の主体的な 学びを深め、興味関心を引き出すよう工夫されています。

(アニメーション教材用の指導案やワークシートは、アニメーション視聴ページの右上にある「教師用ページ」か らアクセスして下さい)



スライド教材

映像資料

パラリンピックや競技紹介映像、アスリートのストーリーなどがあります。授業で活用しやすいように、動画は短 く約3分にまとめています。

指導者用参考映像

実技授業の準備の仕方や進め方を説明しています。授業準備の段階の試聴を推奨しています。

指導案

授業の目的、進め方、時間配分、準備物などを記載しています。授業の展開例としてご参照ください。

教師用授業ガイド

授業の流れに合わせ、伝えたいポイント、補足情報、児童への声かけ例などを記載しています。

授業用シート(投影資料)

授業の際、児童に見せる資料です。モニターやスクリーンに投影して使用できるようになっています。印刷して、 黒板掲示資料としても活用できます。

ワークシート

授業の内容に合わせ、クイズの回答、意見や感想などを書き込むシートです。



教師用ハンドブック(本冊子)

『I'mPOSSIBLE』の概要と、パラリンピックに関する基礎的な情報をまとめた資料です。 必要に応じて授業でも参考資料としてご活用ください。



6

インクルージョン ~ 共生社会を考えるための授業における留意点~

すべての人にはスポーツに参加する権利があります。それは障害がある人も同じです。

「障害があるから無理しなくていいよ。」「危ないから見学していてね。」など、周りの大人達が先回り して、スポーツに参画する機会を奪ってしまうケースも少なくありません。

一方、スポーツを楽しむ上で、障害のためにできないことがあったり危険が伴うと考えられることに 対し、発想を転換したりやり方を変えるなどの創意工夫をルールに反映させて参加の可能性を広げ ているのがパラリンピックスポーツです。パラリンピックから学ぶ「創意工夫」は、誰も取り残されるこ となく、様々な機会が "公平"に与えられるような共生社会の実現を促進するためのきっかけとして捉 えることができるのです。

一授業における留意点一

- できないことではなく、できることに注目する。
- ・環境や仕組みが「できないこと」を生じさせていることがあることを知る。
- ・障害のあるなしに関わらず、状況や場面が変われば誰にでもできることとできないことがあ ることに気づく。
- ・物理的・心理的なバリアを取り除く方法をみんなで考える。
- ・すべての人にとって参加しやすい環境づくりをする(疎外感を感じる児童・生徒を作り出し ていないか考える)。





【参考】TREE フレームワーク

スポーツやアクティビティ等に 誰もが参加できるようにするた めには、以下の4つの要素の工 夫をすることで、より有意義な内 容にすることができるという方 法論があります。これを TREE フ レームワーク(オーストラリアス ポーツコミッションの障害者ス



Teaching style: 教え方

Rules:ルール

Environment:環境

Equipment: 道具

ポーツユニットが開発)といいます。ぜひ「インクルーシブ体育」やその他のアクティビティの実践の 際の参考にしてください。

Teaching style: 教え方

アクティビティを参加者に伝える方法です。以下をいくつか組み合わせて使用すること で、効果的かつ適切な方法でコミュニケーションをとることができます。

- グループ内のすべての参加者のニーズを把握する。
- ・児童・生徒が、指示などを最もよく理解できるような場所・位置にいることを確認 する。
- 視覚的なサポート (図や写真、動画を活用)をしたり、実際の動作の手本を見せたり
- バディシステム(児童/生徒を2人1組にする方法)を利用する。
- 適切であれば、身体的サポートを行う(例:体の一部を使って誘導する)。
- ・指示は短く、要点を絞って行う。
- ・参加者の理解度を確認する。

Rules:ルール

ルールは簡略化したり、難しくしたり、また、スキルレベルが上がってきたら再度検討し たりしても構いません。具体的には以下の方法が考えられます。

- テニスなどの試合では、バウンド数を多くしてもよいこととする。
- ・バレーボールなどでは、複数回ボールに触れたり、バウンドさせたりしてもよいこと とする。
- •1 チームの人数を多くすることで、各プレイヤーの運動量を減らす。
- •プレイする人数を減らして、動きの自由度を高める。
- ・時間制限を変更する。
- 競争要素を減らす。

Environment:環境

環境として考えられる要素には、長さ、高さ、移動距離、ゾーン、室内、室外、座って行わせ るか、立って行わせるかといったことが含まれ、以下のように工夫することができます。

- コートやアクティビティを行うエリアを小さくする。
- 芝生ではなく、表面がなめらかなエリアや屋内を使用する。
- バレーボールやテニスなどのスポーツでは、ネットの高さを低くする。
- 周囲の障害要因となるものを最小限にする。

Equipment:道具

道具として考えられる要素には、サイズ、形状、色、質感、重量が含まれ、以下のように工 夫することができます。

- 軽いバットやラケット、柄の短い道具を使う。
- ・軽い、または大きいボール、ゆっくりと弾むボール、中に鈴の入ったボールを使う。
- •アクティビティを行うエリアの色とのコントラストがはっきりした色の道具を使用す
- 道具がない場合は、自分で作ってみる。

様々な背景を持つ児童 / 生徒のニーズを理解し、どんな児童 / 生徒も十分に参加できるようにす るためにはどうしたらよいか、その考え方・工夫の基本要素が TREE です。

パラリンピックには、立ってバレーボールをすることが難しければ座ってプレーするというルール に変えたり、視覚に障害のある人たちが球技をする際には、視覚情報に頼らなくてもプレーできる ように、動かすと音がするボールを開発したり、触って位置が確認できるようにたこ糸の上にライン テープを貼るといったように、既存のルールや用具にとらわれない発想が数多くあります。

パラリンピックにおける様々な創意工夫にはまさに、多様な人たちの共生社会の実現を促進する ためのヒントの宝庫です。授業の中でも、参加が難しい状況があるとしたら、クラスみんなでどうした ら安全に参加ができるのか、TREE を意識して参加を阻害する要因に注目して工夫してみてください。 誰も取り残されない環境や仕組みづくりを考える体験的な学びとなるでしょう。

各ユニットの紹介

本教材には座学と実技があります。小学生版(4年生以上対象)は各45分、中学生・高校生版は各 50 分の授業を行えるように構成されています。授業は原則的に、単独で行っても組み合わせて使って も、またどの順番で行っていただいても構いません。

座学

	タイトル (小学生版)		タイトル (中学生・高校生版)	
アニメーション教材	公平について考えてみよう!	187 <u>7</u>	公平について考えてみよう!	(SW-177 (S)
	パラリンピアンが 学校に来るとしたら? (香西宏昭選手編)		パラリンピアンの日常生活から バリアフリーを考える (香西宏昭選手編)	\$ 15.97
	公平について考えてみよう!	でいって考えてみよう!	「公平」 について考えてみよう!	「信号」について考えてみよう!
	パラリンピアンが学校に来るとしたら?	イン・1993 black パラリンピアンが 母校に乗るとしたら	パラリンピアンの日常生活から バリアフリーを考える	パラランピアンの日本党を4・パラアンピアンコーを考える
	パラリンピアン香西選手ってどんな人だろう?	1597ンピアン資産基準って ビムな人用もうで	「勇気」「強い意志」「インスピレーション」 について考えてみよう!(香西宏昭選手編)	「長気」「強い意志」 「長気」「強い意志」 「インスピレーション」 について考えてみよう! (当れを日本中心
スライド教材	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!	表達2020 パラリンピックの お思シーについて考えてみよう!	「勇気」「強い意志」「インスピレーション」 について考えてみよう!(村岡桃佳選手編)	「表現」「強い意志」 「そのスピレーション」 についてもスペルション (円を必要を必)
	パラリンピックってなんだろう?	1975509-1 945517	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!	をま2020パラランピッテの シボシーについて考えてみよう!
稅	パラリンピックスポーツについて学ぼう!	ペラリンピッチスポーツに ついてを送う!	パラリンピックってなんだろう?	(197)とマクッマ タムだも 57
	パラリンピアンを応えんしよう!	1/59ンピアンを 前まるしまう!	パラリンピックスポーツについて学ぼう!	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	パラリンピックについて学習したことを 振り返ってみよう!	1 600%	パラリンピアンの魅力に迫ろう!	(1945년7500 施力に前551
	ブレードランナーの活躍から見えること		ブレードランナーの活躍から見えること	4

実技

タイトル (小学生版)		タイトル (中学生・高校生版)	
ゴールボールをやってみよう!	3-48-489-TA251	ゴールボールをやってみよう!	3-64-610-7A231
ボッチャをやってみよう!	4000000 000000000000000000000000000000	ボッチャをやってみよう!	Green That!
ガイドランナーを体験しよう!	ガイアランナーを発見しよう!	ガイドランナーを体験しよう!	5(19)+-\$80(25)
シッティングバレーボールをやってみよう!*	************************************	シッティングバレーボールをやってみよう!*	シッティングパレーボールを ウッティングパレーボールを
パラバドミントンをやってみよう!	The second second	パラバドミントンをやってみよう!	BEAT AND ADDRESS OF THE PARTY O

*「シッティングバレーボール」は2025年春に「座位バレーボール」に名称が変更になりました

共生社会を目指す学習の進め方

『I'mPOSSIBLE』 日本版が目指す、 パラリンピック教育の3つのステップ

『I'mPOSSIBLE』日本版は、パラリンピックを題材に、共生社会を考える学びにつなげるため、3つ のステップで構成されています。原則としてどの順序で行っても使用できるようになっていますが、下 の図のように3つのステップを順番に上がっていくようにユニットを組み合わせることで、単にパラ リンピックに関する知識を習得するだけでなく、共生社会につながる気づきを促す学びを実現する ことができます。単独でユニットをお使いの場合や、『I'mPOSSIBLE』日本版以外のパラリンピック教 育の活動を取り入れる場合も、それぞれがどのステップに該当しているのか意識して取り組むと効果 的です。

それぞれのステップの代表的なユニット (授業)は、以下のリンクまたは QR コードからご参照くだ さい。

अस्म

パラリンピックの基礎知識や魅力を "知る"

> パラリンピックの特徴・競技・歴史、諦めないことの大切さ、限界 に挑戦する尊さなどを学べます。

https://iam-possible.online/teachingmaterials/objective/know.html



आस्त्री

パラリンピックの価値を学び "考える"

> パラリンピックの価値 (勇気・強い意志・インスピレーション・公 平)やパラリンピアンの活躍などを学べます。

https://iam-possible.online/teachingmaterials/objective/consider.html



सम्बद्ध

パラリンピックを題材に共生社会を考え

"行動する"

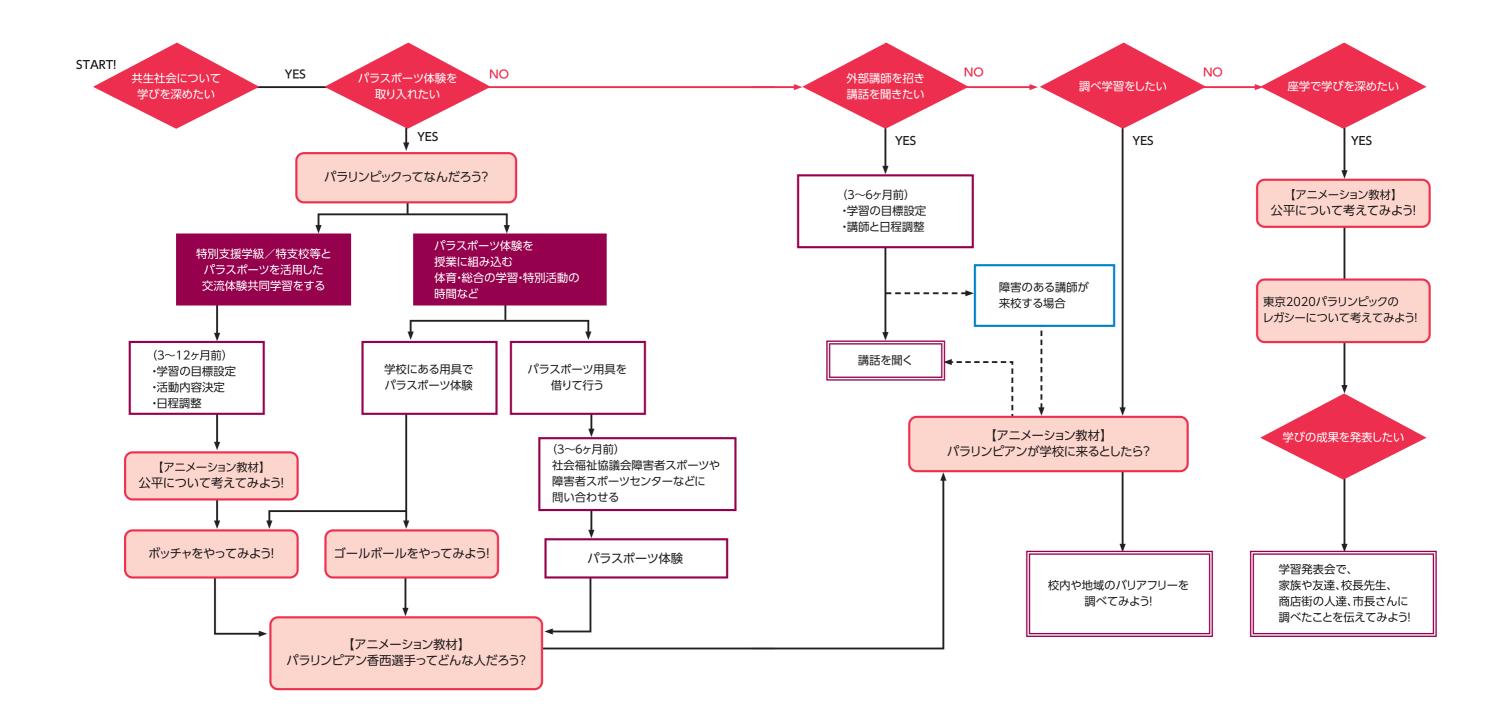
障害がある人の日常生活、社会の中に存在する「バリア」の存在、 共生社会の実現につながる考え方などを学べます。

https://iam-possible.online/teachingmaterials/objective/action.html



教師用ハンドブック 教師用ハンドブック

本教材の構成(小学生版)



パラリンピック大会とは

パラリンピック大会の位置づけ

パラリンピック大会とは、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 で、夏季大会と冬季大会があり、国際パラリンピック委員会(IPC)は大会を通じインクルーシブな世界 (共生社会)の実現を促進することを目指しています。2008年に行われた北京パラリンピック競技 大会から正式に、オリンピック大会を開催する都市はパラリンピック大会も開催することとなり、同じ 一つの組織委員会がそれぞれの大会を運営しています。また、オリンピック大会同様、ドーピングコン トロールや、ロゴやマスコットの使用権などの知的財産についても厳しい管理が行われています。

様々な障害があるアスリートたちが創意工夫を凝らして限界に挑むパラリンピックは、多様性を認 め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる公平な機会が与えられている場です。すなわち、共生社会 を具現化するための重要なヒントが詰まっている大会でもあるのです。さらに、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ます。また 2019 年には、IPC が公式に国連の持続可能な開発目標(SDGs)との連携を開始しました。



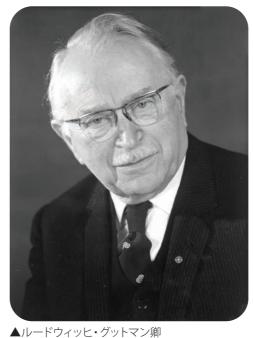
▲東京 2020 パラリンピック大会開会式

パラリンピックムーブメントの始まり

第二次世界大戦後、英国のストーク・マンデビル病院で働いていたドイツ人の医師ルードウィッ ヒ・グットマン卿は、パラリンピックムーブメントの創始者として広く評価されています。戦争で怪我 をしてリハビリを受けている人たちの体力を増進させ、自尊心や自信を取り戻し生活を変えるために は、スポーツの力が有効だとグットマン卿は信じていました。そこで、脊髄を損傷した患者たちのた めに、1948年に最初のスポーツ大会を開催しました。それはアーチェリーの大会で、車いすを使う アスリートのみが出場しました。その後、1952年にはオランダ王国からの参加を得て、ストーク・マ ンデビル大会は、年に一度の国際競技大会になりました。

1960年、イタリア共和国のローマで開催された国際ストーク・マンデビル大会が、のちに第一回 パラリンピックとみなされることになりました。この大会では23か国から400名のアスリートが8つ の競技に参加し、以降、パラリンピックムーブメントは世界に広がりました。当初車いすのみが対象と なっていましたが、1976年からは車いす以外の障害があるアスリートたちの参加が認められ、アス リートの数は更に増大し、世界中の多くの観客を魅了しています。

今日では、国際パラリンピック委員会が、世界中のパラリンピックムーブメントの中心的な推進役 を担っています。





パラリンピック大会の歴史

パラリンピック大会情報



後にパラリンピック発祥の地と言われるストーク ・マンデビル病院に脊髄損瘍防オープン



ストーク・マンデビル大会の始まり



ローマパラリンピック大会の開催。23か国 から400名の選手が参加。後にこの大会が、 第一回パラリンピック 大会となる



964

東京パラリンピック大会の開催。日本から は初めてパラリンピックに出場。選手53名、 役員31名の合計84名が参加。金1、銀5、銅 4のメダルを獲得



トロントパラリンピック大会にて初めて車 いす以外の障害(視覚障害、切断)がある 選手がパラリンピック 大会に参加。また初 めての冬季パラリンピック大会がスウェー デンのエンシェルツヴィークで開催



ソウルパラリンピック大会開催。初めて公式に 大会名に「パラリンピック」が使用された



1989

国際パラリンピック委員会(IPC)設立



長野パラリンピック冬季大会の開催日本から は選手70名、役員71名の合計141名が参加。 金12、銀16、銅13の合計41個のメダルを獲得



IOCとIPCとの合意により、初めて同一都市で 同じ組織委員会がオリンピック大会とパラリ ンピック大会を運営した



『I'mPOSSIBLE』発表。 世界各地の学校で使用開始。



東京2020パラリンピック大会の開催 日本からは選手254名、役員・コーチ含む463 名が参加。金13、銀15、銅23の合計51個のメ ダルを獲得

*2020年に開催予定であったが2021年に 延期となった



2022

北京パラリンピック大会の開催



2024

パリパラリンピック大会の開催



2026

ミラノ・コルティナパラリンピック大会 開催予定



2028

ロサンゼルスパラリンピック大会 開催予定

2030

フランス・アルプスパラリンピック大会 開催予定

2032

ブリスベンパラリンピック大会 開催予定



ソルトレークシティー・ユタ パラリンピック大会開催予定

夏季パラリンピック大会

- ・最初の夏季大会は、1960年にイタリアのローマで開催され、車いすを使用する脊髄損傷のアス リートが参加しました。この大会が、のちに第一回パラリンピックと定義されました。
- ・1964年の東京大会の開会式には、名誉総裁として当時の皇太子殿下・同妃殿下にご臨席賜りました。
- ・1992年のバルセロナ大会では、アーチェリーのアントニオ・レベロ選手が、火の矢を放って聖火を灯 しました。
- ・2004年のアテネ大会で、当時 12歳だったアメリカの水泳チームの、ジェシカ・ロング選手は、100m と 400m の自由形で金メダルを獲得し、パラリンピック史上最年少の金メダリストとなりました。

冬季パラリンピック大会

- ・1976年にスウェーデンのエンシェルツヴィークにて、第一回冬季パラリンピック大会が開催されま した。脊髄損傷のアスリートがアルペンスキーやクロスカントリースキーで競いました。
- ・パラリンピック冬季大会は 1976 年から 4 年に 1 度行われています。 1994 年に冬季大会のサイク ルの調整が行われ、夏季大会の2年後に冬季大会が行われるようになりました。
- ・アイスホッケーは最初のコンタクトスポーツとして、1994年ノルウェーのリリハンメルで実施され ました。
- ・初めて正式に日本選手団がパラリンピック冬季大会に出場したのは 1980 年のヤイロ大会。選手 5 名、役員6名の合計11名が参加。その後1988年のインスブルック大会で冬季大会では日本初の メダルとして銅メダルを2個獲得しました。
- 1998年の長野大会で、日本選手団は41個のメダル(金12個)を獲得し、メダルランキング4位と いう好成績をおさめました。また、日本のオリンピック選手とパラリンピック選手が同じユニフォー ムを着たのは、この大会が初めてです。この大会では「パ

ラビット」という名前の、片方の耳は赤、もう片方は緑の 白いうさぎがマスコットでした。

・スノーボードは2014年にロシアのソチで、新たな個人 競技として導入されました。



▲車いすラグビー



▲アルペンスキー

パラリンピック聖火リレー

パラリンピック大会のシンボル・マスコット

パラリンピックの聖火リレーは会場を盛り上げ、これから開催されるパラリンピックへの関心を高 め、感動と興奮を呼び起こし試合で活躍するパラリンピアンたちへの応援を呼びかけるためのもの です。一般の人やアスリートたちが、聖火ランナーとして聖火をつなぎます。聖火リレーのコースの一 部では、ボート、自転車、ヘリコプターなどの方法で運ばれることもあります。

オリンピックの聖火は、開会式の数か月前に採火されますが、パラリンピックの聖火リレーは、オリ ンピック選手村の閉村後、パラリンピックが開会するまでの間に採火され、パラリンピックの開会式 の日の少なくとも6日前に開始されます。

英国のストーク・マンデビル市は、パラリンピックムーブメント発祥の地であることから、「ヘリテー ジフレーム」と呼ばれる炎が点火されるパラリンピック聖火リレーの常設の祝祭都市となっていま す。パラリンピックムーブメントにおける重要性を認識し、パラリンピック聖火リレーは必ずストーク・ マンデビルを経由することになっています。



▲パリパラリンピック大会の聖火

シンボル

このシンボルマークは「スリー・アギトス」と呼ばれています。「アギト」とは、ラテン語で「私は動く」と いう意味で、困難なことがあっても諦めずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。ま た、中央を囲んで動きを示すスリーアギトスは、困難なことがあっても諦めずに限界に挑戦し続ける世

界中のパラリンピアンを、パラスポーツの大会に結集さ せるというパラリンピックムーブメントの役割を表して います。赤・青・緑の三色は、世界の国旗で最も多く使用 されている色ということで選ばれました。

「スリー・アギトス」がデザインされたパラリンピック 旗は、各大会の開会式でメインスタジアムに掲揚され、 閉会式で降納されたのち、次期開催都市に手渡されま す。現在のシンボルは、2019年に改変されたものです。



▲「スリー・アギトス」がデザインされた旗

マスコット

パラリンピック大会毎に、独自のマスコット が決められます。マスコットは通常、幼い子ど もたちにアピールし、大会への参加を促すた めに作られた大会のシンボルとなるキャラク ターで、開催都市の文化や伝統にゆかりのあ る動物や、架空の生き物が起用されます。

東京2020マスコットの選定では、史上初の 試みとして全国の小学生による投票が実施さ れました。



東京 2020 パラリンピックのマスコット:ソメイティ

ソメイティという名前は、桜を代表する「ソメイヨシノ」と非常に力強いという意味の「so mighty」から 生まれました。桜の触角を持ち、驚きの強さを見せるソメイティ。東京2020 大会を通じて、桜を愛でる日 本の心とパラリンピックアスリートの素晴らしさを印象づけます。

パリ2024大会では、オリンピックとパラリンピックで同じエンブレム、マスコット、トーチデザインが使 用されました。

CHANGE STARTS WITH SPORT ~変化はスポーツから~

-変化はスポーツから-という理念に基づき、IPCはそのミッションとビジョンを世界に向けて発信し ています。

「人々の意識や態度」、「移動の自由」、「機会均等」の3つの柱を重視して変革に取り組んでいます。

A:人々の意識や態度

課題

- ・障害がある人たちは日々差別に直面しています。多くの社会では、できることに意識を向け るよりも、できないことに意識を向けてしまいがちです。
- 意識的であれ無意識であれ、偏見は障害のある人がその能力を最大限に発揮することを妨 げる要因になります。

これまでの成果の例

- ブラジル人の79%が、リオ2016パラリンピック大会をきっかけに、障害のある人に対する認 識が向上したと回答しています。
- イギリスでは、国民の3人に1人にあたる約2000万人が、ロンドン2012パラリンピック大会を きっかけに障害のある人に対する態度が変わったと回答しています。

目標

• パラアスリートの卓越したパフォーマンスを通して、障害のある人への偏見をなくし、共生社 会を目指します。

B: 移動の自由

課題

・障害のある人は、施設や環境の制約のために社会の多くの分野で活躍する機会が少ない、 または、参画できないという問題に直面しています。こういったことは、地域内、そして家庭内 でさえも、世界レベルで起こっています。

これまでの成果の例

・フランスの政府は、パリ2024パラリンピック大会後も公共の場のアクセシビリティを改善す るために、15億ユーロ(約2,400億円)の投資を約束しました。これには、公共施設における 物理面、デジタル面のアクセシビリティの向上の他、インクルーシブな学校教育を促進する ことなどが含まれています。

目標

2030年のパラリンピック大会までに、すべての人たちのアクセシビリティとモビリティを向 上させるよう、世界各国の関係当局に対し、アスリートたちが働きかけるようになることを目 指します。

C:機会均等

課題

・世界に住む15%の人々に何らかの障害があります。一方で、こういった障害のある人にも社会 に貢献することができる潜在的な能力があるにも関わらず、人々の意識や態度、アクセシビリ ティの欠如、既存の制度への不適合など様々な理由で、思うように教育、医療、雇用、スポーツ などにアクセスしたり、参画したりできない傾向にあります。

これまでの成果の例

- •日本: バリアフリー法が改正され、ホテルや旅館の車いす使用者用客室の設置義務基準が、 客室総数の1%に増えました。
- ・英国:ロンドン2012年パラリンピック大会以降、障害のある人の雇用が100万人増加しました。

・障害のある人が、スポーツ、教育、雇用において公平な機会の恩恵を受けられるようになるこ とを目標としています。

パラリンピックの価値

パラリンピックを支える組織

国際パラリンピック委員会 (IPC) は、パラリンピアンたちに秘められた力こそが、パラリンピックの象徴であるとし、以下の4つの価値を重視しています。

勇気 Courage

マイナスの感情に向き合い、乗り越えようと思う精神力

強い意志 Determination

困難があっても、 諦めず限界を突破しよう とする力

インスピレーション Inspiration

人の心を揺さぶり、 駆り立てる力

公平* Equality

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

※ IPC 発表の英語表記は「Equality」でありその一般的な和訳は「平等」ですが、「平等」な状況を生むには、多様な価値観や個性に即した「公平」 な機会の担保が不可欠です。そしてそのことを気づかせてくれるのがパラリンピックやパラアスリートの力である、という点を強調するため、 IPC 承認の下、あえて「公平」としています。

国際パラリンピック委員会

国際パラリンピック委員会(International Paralympic Committee: IPC)は、1989年9月22日に設立された国際非営利団体で、選挙で選ばれた理事会、運営チーム、様々な常任委員会や評議会からなるアスリートを中心とした組織です。1999年以降、IPCの本部はドイツのボンに置かれています。

IPCのビジョンは、「パラスポーツを通してインクルーシブな世界を創っていくこと」で、ミッションには「パラリンピックムーブメントの牽引役を担い、夏季・冬季のパラリンピック大会の運営を管理し、パラアスリートがスポーツにおける卓越した能力を発揮できるよう、加盟組織を支援すること」が掲げられています。

IPCの主な責務は、200を超える加盟団体(各国パラリンピック委員会や国際競技団体など)がパラスポーツを発展させ、ソーシャルインクルージョン(社会的包摂)を提唱する活動を支援することと、パラリンピック大会の組織運営管理と大会の成功を確実に導くことです。

更に、障害がある人たちに、初心者からエリートレベルまでスポーツの機会を提供し、パラスポーツ への参画を促進することを目指しています。

IPC公式サイト: https://www.paralympic.org/ (英語のみ)

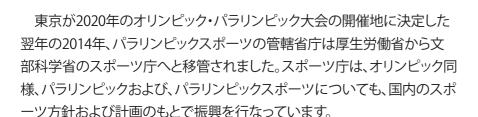
各国・地域パラリンピック委員会

IPCは各国に一つ、障害があるアスリートを統括する代表組織を、パラリンピック委員会 (NPC) として 承認しています。IPCには現在180か国を超えるNPCがあり、パラリンピック等の大会のその国の選手の エントリー、選手団体管理、大会参加準備などを担当します。

パラリンピックを支える組織

日本パラリンピック委員会

日本パラリンピック委員会(JPC)は、公益財団法人日本パラスポーツ 協会(JPSA)の内部組織です。JPSAは、日本国内のパラスポーツ振興のた め、1965年に、東京1964パラリンピック競技大会組織委員会の残余財産を 基に設立されました。その後もJPSAが国内のパラスポーツの促進活動を 行なっていましたが、1999年(長野パラリンピック冬季競技大会の翌年)、 選手強化およびパラリンピック等の大会の日本選手のエントリー、選手団 管理、大会準備、および国内でのパラリンピックムーブメントの促進を担当 するために、新たにJPCを設立しました。







パラリンピックスポーツとは

パラリンピック大会の競技は、2024年度現在、夏季大会(ロサンゼルス)は23競技、冬季大会(ミラノ・ コルティナ)は6競技あります。競技によっては、オリンピックとほとんど変わらない種目で行っているも のもありますが、ルールを工夫することで障害があるアスリートも参加できるようにしているものもあり ます。次頁からはそれぞれの競技のルールや特徴をご紹介します。

*LA2028パラリンピック大会では、新競技としてパラクライミングを実施する予定です(詳細未定)

詳しい情報については下記ウェブサイトもご参照ください。

- ・国際パラリンピック委員会 (IPC):https://www.paralympic.org/ (英語のみ)
- •日本パラリンピック委員会 (JPC): https://www.parasports.or.jp/paralympic/

パラリンピックに関する用語

- パラスポーツ パラスポーツとは、パラリンピックの競技種目であるなしにかかわらず、障 害があるアスリートたちが行うスポーツ全般の総称です。現在、パラスポーツの種類も参加 人口も増えており、その知名度も向上しています。
- *英語の「para sports」は、IPC のクラス分け規程により参加資格があると認定された障害のあるアスリートのため の競技を指します。パラリンピック実施競技でない場合もありますが、統括する国際競技連盟 (IF) は IPC に承認さ れていなければなりません。
- パラリンピックスポーツ パラリンピックで実施される競技を、「パラリンピックスポーツ」 と言います。大会により実施競技が異なりますので、最新の情報は、IPC または JPC のウェ ブサイトをご参照ください。
- パラアスリート パラアスリートという言葉は、レクリエーションから競技レベルまでスポー ツに参加している、障害があるすべてのアスリートを指します。競技が平等で公平に行われ るように、パラアスリートは、障害の種類や程度によってクラスが分けられ、同程度の障害 の重さのアスリート同士で競技します。より詳しい情報については、IPC または JPC のウェ ブサイトをご参照ください。
- *英語で「para athlete」を使用する場合は、そのアスリートが参加している競技の IF が IPC に承認されていなけれ
- パラリンピアン パラリンピアンとは、パラアスリートの中でパラリンピック出場経験者の みを指します。
- クラス分け パラリンピックムーブメントにおけるクラス分けはパラリンピックスポーツ独 自の特徴です。アスリートに、パラリンピックスポーツに参加することができると規則で定め られている障害がある場合、その障害が、参加しようと考えている競技や種目の中の、根 本的に必要な動作に及ぼす影響の程度を測定します。この障害が競技に及ぼしている影響 の程度に従いグループ分けされることをクラス分けといいます。

アーチェリー

カヌー

競技団体公式サイト https://www.japan-paracha.org/



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_17.pdf



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_16.pdf



アーチェリーは、1960年のローマ大会から継続的に行われている正式競技の一つです。オリンピッ クとパラリンピックでルールに大きな差がないため、両方の大会に出場する選手もいます。離れた的 を狙って矢を放つ競技で、的の中央部に近いほど高得点を獲得できます。この競技には、上肢や体幹、 下肢に障害がある選手が出場します。弓には一般的な「リカーブ」と、先端に滑車のついた「コンパウ ンド」があります。少なくとも三肢および体幹に障害のある車いすを使う選手(W1)、下肢に障害があ り車いすを使う選手 (W2) や立位またはスツール (台) に座って射る選手 (ST) の 3 つのクラスに分 かれています。

- ●リカーブ部門・コンパウンド部門・W1 部門がある
- ●リカーブ部門: 的は 122cm 標的面(直径 122cm)、的までの距離は 70m
- ●コンパウンド部門: 的は 80cm-6 リング (5~10点の得点帯)を使用、的までの距離は
- W1 部門: 的は 80cm 標的面 (フルフェイス / 1 ~ 10 点)を使用、的までの距離は 50m
- ●以上3部門の男女別・各部門の男女ペア(MIX)があり、合計9の競技種別がある





カヌーは 2016 年のリオ大会から正式競技になり、男女ともカヤック種目が実施されました。カヤッ クは、200mの直線コースを「ダブルブレードパドル」と呼ばれる両方に水かきの付いたパドルを使 用して左右交互に漕ぎ進めて順位を競います。

障害の程度で重たい方から順番に KL1、KL2、KL3 と大別されます (K はカヤックの K)。 東京 2020 大会からは、片側に浮き具がついているアウトリガーカヌーを使用したヴァー種目も追加 されました。 ヴァーは、パドルの形がカヤックとは違い、「シングルブレードパドル」と呼ばれる片方 だけに水かきの付いたパドルを使って、片方だけで漕ぐのが大きな特徴です。このヴァー種目は障害 の程度で重たい方から順に VL1、VL2、VL3 というように表現されます (V はヴァーの V)。 カヌー競技はカヤック、ヴァーと男女合わせて全部で 12 種目ありますが、パリ大会ではカヤック6種 目(男子3種目、女子3種目)、ヴァー4種目(男子2種目、女子2種目)が公式種目として採用され ています。

●競技艇の規定:

カヤック: 長さは最大 5.2m、重さは最低 12kg ヴァー: 長さは最大 7.3m、重さは最低 13kg



車いすテニス

いすを使用する選手もいます。

教師用ハンドブック



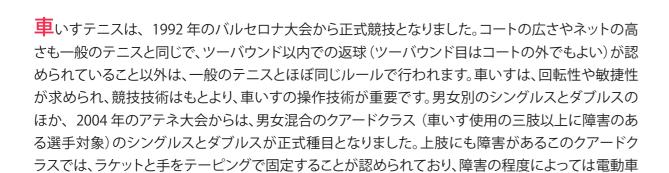
かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_05.pdf



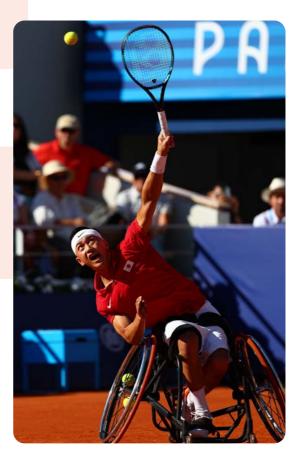
かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

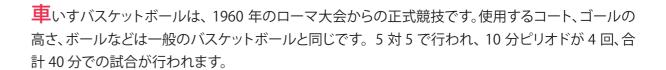
https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_08.pdf



● 3 セットマッチで、2 ゲーム以上差をつけて、6 ゲームを先取したプレーヤーがそのセッ トの勝者となる



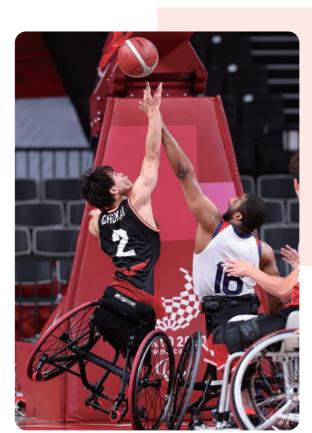




車いすバスケットボールにはダブルドリブルのルールがありません。また、車いすを手でこぐことを 「プッシュ」と言い、ボールを持ちながら3回以上プッシュすると、トラベリングとみなされます。

選手の障害の程度に応じて、持ち点(1.0点~4.5点の0.5点きざみで数字が大きいほど障害が軽 い) が定められていて、コート上でプレーする 5 人の持ち点の合計が 14.0 点以下でなければなりま せん。つまり、障害の軽い人だけで5人を組むことができず、選手とチームの公平性を図っています。

1 試合では 10 分間のピリオドを 4 回行い、各クォーター間には インターバル (ハーフタイム)が入り ます。第4クォーター終了時点で同点により決着がつかない場合は、1回5分のオーバータイムを 決着がつくまで行います。





車いすラグビー

競技団体公式サイト https://jwrf.jp/

かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行





競技団体公式サイト https://jgba.or.jp/



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_03.pdf



車いすラグビーは、四肢に障害がある選手が出場する車いすの団体競技で、パラリンピック競技の 中で唯一、車いす同士のぶつかり合いが認められています。選手は障害の程度によって 0.5 点~ 3.5 点(0.5点きざみで数字が大きいほど障害が軽い)までの持ち点が与えられ、コート上でプレーする 4人の選手の合計が8.0点以内でなければならないというルールがあります。バレーボール球を参 考に開発された滑りにくい専用球を使用し、蹴ること以外の方法(投げる、打つ、ドリブル、転がすな ど)でボールを運ぶことができます。通常のラグビーと異なり、前方へのパスが認められ、ボールを 保持して2つのトライポスト(パイロン)間のトライラインを越えると得点となります。

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_04.pdf

- 1 試合で 8 分間のピリオドを 4 回行う
- 4 人の選手に女性選手が含まれる場合は、一人につき 0.5 点の追加ポイントが認めら れ、合計が8.0点を超えることが許される





ゴールボールは、視覚障害者が行うパラリンピックの競技です。オリンピックには該当競技がない パラリンピック特有の競技の一つです。視覚障害と言っても、視力障害、視野狭窄など様々な疾病や 程度があるため、条件を統一するために、すべての選手は、アイシェードをつけて全く何も見えない 状態で競技を行います。ボールの中に入っている鈴の音や相手の足音や気配などを頼りに、位置や 動きをつかみます。コートのラインの下には、3mm の紐が施され、選手は自陣のゴールやラインを 触って自分の位置を把握しています。

- 1 チームコート内 3 人の対戦型競技
- ●ボールを相手のゴールに入れると得点となる
- ●試合時間は 12 分ハーフ、間に 5 分のハーフタイムがある
- ●ボールインプレイ中観客は静かに観戦する





自転車

競技団体公式サイト https://jpcfweb.com/



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_13.pdf



座位バレーボール 競技団体公式サイト https://www.jsva.info/ (旧名称:シッティングバレーボール)



https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_19.pdf



本来世界で呼称されている競技名は「Sitting Volleyball(シッティングバレーボール)」です。しかし ながら、カタカナで「シッティングバレーボール」と日本語で海外の方などにそのまま伝えてしまうと、 違う意味として伝わってしまうため、2024年から日本では「座位バレーボール」と呼称しています。

この競技は、上肢・下肢に障害のある選手が座ったままでプレーするバレーボールです。常に臀部 (おしりから肩まで)を床に接触させたままで移動し、パスやアタック等の全てのプレーを行います。 床から臀部を離すと「リフティング」という反則になります。座ったままプレーができるように、コート は縦 10m、横 6m、ネットの高さは男子 1.15m、女子 1.05m に設定されており、ボールは一般のバ レーボールと同じ5号球を使用します。

国際大会は 1 セット 25 点先取 (5 セット目は 15 点先取) の 5 セットマッチ (3 セット先取) のラリー ポイント制で行われています。

〈この競技が持つ特別なルール〉

- ●サーブブロックが認められている
- ●ラインクロスは足の位置ではなく、お尻がラインにかからなければ足がコートの中に あっても良い
- ●臀部を床に接触させたままプレーする(立ち上がったり、臀部が床から離床すると反則)
- ●コート縦 10m、横 6m、ネットの高さは男子 1.15m、女子 1.05m と一般のバレーボール より狭い

4つの特別なルール以外はすべて一般の6人制バレーボールと同じルールで行う



視覚に障害があるアスリートが、タンデムという二人乗りの自転車で行う競技として始まりました。 ロード競技は1984年のニューヨーク/ストーク・マンデビル大会から正式競技となり、バンク*で行 われるトラック競技は 1996 年のアトランタ大会からパラリンピックに加わりました。

障害の種類によって通常の自転車、タンデム、トライシクル、ハンドサイクルなど異なる形の自転車が 使われます。

※自転車トラック競技の走路のことで、路面に傾斜がついています。

- ●切断、脳性麻痺、視覚障害、上肢障害、下肢障害の選手が出場できるクラスがある
- ●ロード競技の種目には「タイムトライアル」「ロードレース」「チームリレー」(ハンドサ イクルのみ) がある
- ●トラック競技の種目には「個人追い抜き」「タイムトライアル」「チームスプリント」がある
- ●トライシクル、ハンドサイクルはロード競技のみ













競技団体公式サイト https://jpssf.com/

かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_21.pdf

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_23.pdf

かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

競技団体公式サイト https://judob.or.jp/



射撃は、「ライフル」あるいは「ピストル」を用いて、的の中心を狙い撃ち、その得点を競い合う競 技です。1976年のトロント大会から正式競技となりました。ライフルは、立った姿勢で撃つ「立射」 と、伏せた姿勢で撃つ「伏射」、片膝を立てて座り、肘を膝の上にのせて撃つ「膝射」があり、ピストルは 「立射」のみです。どの姿勢でも、いすか車いすに座って射撃をすることが許されています。

エアライフル種目で満点を狙うには、直径 4.5mm の弾を、10m 離れた的の中心にある直径 0.5mm の中心点に命中させなければなりません。

- 1 発の最高点は 10.9 点 (種目によっては 10 点もある)、中心から離れるほど得点が低く なり、的から外れると0点
- ●的までの距離は、種目によって10m、25m、50m
- ●クラス分けは2つ

ライフル SH1:下肢に障害があり、自分の腕で銃器を保持して射撃をする

SH2:上肢に障害があり、支持スタンドを用いて銃器を保持して射撃をする

ピストル SH1:上肢または下肢の障害で、自分の腕で銃器を保持して射撃をする





柔道は、視覚に障害がある選手のためのスポーツです。 1988 年のソウル大会から正式競技とな り、女子の参加は2004年のアテネ大会から始まりました。

競技クラスは J1 (全盲)と J2 (弱視)の 2 つのクラスに分かれて試合が行われます。また男女そ れぞれ4つの体重階級別となり合計16階級で争われます。

ルールはオリンピックとほぼ同じですが、選手が互いに組んだ状態から主審が「はじめ」の合図をす ることや、試合中に選手同士が離れてしまった場合などは「待て」と宣告し、試合を止め、開始位置か ら仕切り直す点が異なります。

●障害クラス:

教師用ハンドブック

柔道

J1 (全盲: 視力が 0.0025 より悪い)

J2 (弱視:両眼視で 0.0032 から 0.05 以内の視力、または視野直径 60 度以下)

- ●男子: 4階級(70 kg級・81 kg級・95 kg級・95 kg超級)
- ●女子: 4階級(52 kg級・60 kg級・70 kg級・70 kg超級)
- ●試合時間は男女共に4分
- ●抑え込みは10秒で「技あり」、20秒で「一本」
- ●相手から投げ技、関節技や締め技、20秒間の抑え込みで「一本」を取れば勝ち
- ●「技あり」2つで「一本」勝ちとなる
- ●主審から「指導」を3つ受けると反則負け。





水泳

教師用ハンドブック



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行 https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_12.pdf



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_02.pdf

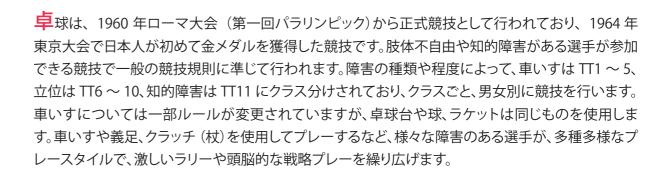
水泳は、1960年のローマ大会から行われており、肢体不自由の選手や、知的障害・視覚障害がある選手たちが参加できる競技です。障害の種類や程度によってクラス分けが行われますが、他の競技のように義手や義足のような補装具の使用が認められていないという特徴があります。

オリンピックと同じ長さ 50m のプールを使用し、「背泳ぎ」「バタフライ」「平泳ぎ」「自由形」「個人メドレー」「メドレーリレー」「フリーリレー」の 7 種目があります*。 **パラリンピックでは競泳のみが実施されます。

- ●視覚障害がある選手には、ゴールタッチやターンの際にタッピングバーと呼ばれる棒を 使って合図することが許されている(壁にぶつかる危険回避のため)
- ●飛び込みは、障害の程度によって様々な方法が認められている (水中スタートや補助具の使用)







フランス 2024 大会より、種目が変更になり、男子個人戦 11 クラス別、女子個人戦 11 クラス別、男子 ダブルス 4 クラス別、女子ダブルス 4 クラス別、混合ダブルス 2 クラスで順位を競います。





テコンドー

競技団体公式サイト https://www.ajta.or.jp/





かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_24.pdf

プロンドーは、東京 2020 大会から正式競技となっており、キョルギ (組手)という組み手の種目が行 われます。キョルギは障害の程度によって分けられたクラス (K41、K44 の 2 つ)のそれぞれで男女 別、体重別(男子 - 58kg、 - 63 kg、 - 70 kg、 - 80kg、 +80 kg、女子 - 47kg、 - 52 kg、 - 57 kg、 -65kg、+65 kg) で競技が行われます。

ルールはオリンピックのテコンドーとほぼ同じですが、頭への攻撃が禁止されており、手での攻撃 はポイントになりません。通常の蹴りが2ポイント、難易度が高い180度の回転蹴り(ティッチャギ) が 3 ポイント、360 度の回転蹴り (ターン)が 4 ポイントとなっていて、アグレッシブな蹴り技の攻防 はとても見応えがあります。







競技団体公式サイト https://www.jtu.or.jp/



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_11.pdf



トライアスロンはパラトライアスロンと呼称され、2016年のリオ大会から正式競技となりました。 750m スイム (水泳)、20km バイク (自転車)、5km ラン (長距離走)で構成されています。3 種目を この順番で連続して行い、その合計タイムで順位を競う競技です。障害の種類や程度に応じて、義肢 やその他の装具など、特別な用具を使うことが認められています。

スイムからバイク、バイクからランへ移り変わる過程はトランジションと呼ばれ、承認された選手に 限りウェットスーツの脱衣や車いすへの乗り降りなどでハンドラーと呼ばれるサポーターの手を借り ることができます。このタイムも合計タイムに含まれるため、トランジションは第4の種目と呼ばれる ことがあります。

- ●車いす選手は「バイク」の代わりにハンドサイクル、「ラン」に該当する部分は競技用車 いす(レーサー)を使用
- ●視覚障害がある選手は、同性の健常者 1 名がガイドとして全競技を一緒に行い、「バイ ク」は二人乗りのタンデムを使用、ガイドは選手とともにメダルを授与される





38





教師用ハンドブック

競技団体公式サイト https://jpbf.jp/



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_15.pdf



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行 https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_22.pdf

1996年のアトランタ大会から正式競技として採用されました。パラリンピックでは、ドレッサージュ 競技のみ行われ、人と馬が一体となって演技の正確性や芸術性を競い合います。難易度の異なる「グ ランプリ A」「グランプリ B」「グランプリフリースタイル」の 3 種目があります。障害の種類や状態に よって5つのグレードに分けられますが、性別にかかわらず同じ条件の下で競い合います。

●ジャケットやヘルメット、乗馬用ブーツ、手袋の着用が義務付けられている





東京 2020 大会からパラリンピックの正式競技となり、注目が高まっているバドミントン。「車いす」 と「立位」の2つのカテゴリーに分かれ、障害の程度により区分されたクラスごとにメダルを争いま す。車いすでプレーする選手と下半身の障害の重いクラスは、半面のコートを使用するなどの特別 ルールが適用されます。

車いすのクラスのシングルスは半面で行い、全面コートより攻撃のテンポが速くなります。そのた め、車いすの勢いを計算した上で、シャトルの落下点に入るチェアワーク、同時にスイングの体勢をと るスキル、そして配球を読む力が求められます。スタミナも不可欠ですが、技術の習熟度とメンタル の強さ、相手の動きを読む力が勝利のカギを握ります。





競技団体公式サイト https://jppf.jp/



フェンシング (旧名称: 車いすフェンシング)

教師用ハンドブック

競技団体公式サイト https://parafencing.jp/

かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

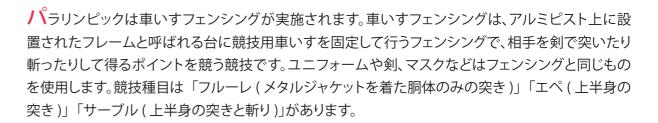
https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_09.pdf

パワーリフティングは下肢に障害がある選手たちが行うベンチプレス競技で、1964年の東京大会から正式競技となりました(女性選手の参加は2000年のシドニー大会から)。障害によるクラス分けはなく、体重別に男女それぞれ10階級で競技が行われます。審判の試技開始の合図の後、バーベルを胸の位置まで下ろし、静止します。その後、バランスよく両肘が伸びるまで押し上げます。審判の「ラック」の掛け声でバーベルを戻します。

- 3 名の審判が判定を行い、成功試技には白ランプで合図(失敗は赤ランプ)。最低 2 つの白ランプで成功試技とみなされ、記録が認められる
- ●3回のチャンスが与えられ、最も重いバーベルを持ち上げた選手が勝ち







https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_25.pdf

男女の個人戦と団体戦が行われます。選手は障害の程度によってカテゴリー A とカテゴリー B に分けられ、個人戦はカテゴリー別に競技を行います。団体戦は 1 チーム 3 名に、カテゴリー B の選手少なくとも 1 名を含む編成で行われます。

(2025年4月1日より、「車いすフェンシング」は「パラフェンシング」に変更されます。)





(撮影 清水一二)

(旧名称:5人制サッカー)

ボッチャ

競技団体公式サイト https://www.japan-boccia.com/



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_14.pdf

ブラインドフットボール
競技団体公式サイト https://www.b-soccer.jp/



視覚障害(全盲クラス)のためのフットサルで、2004年のアテネ大会から正式競技となりました。 1 チーム 5 人で 20m × 40m のピッチを使います。ゴールキーパーは、視覚に障害がない選手また は弱視の選手です。フィールドプレーヤーは全員アイマスクを着用し、転がると音が出るボールを 使って競技します。フィールドプレーヤーは、ボールを持った選手に向かっていく時に、スペイン語で 「行く」という意味の「ボイ! (Voy!)」と声をかけながらプレーしないとファウルをとられます。選手、 監督、キーパー、ガイド(コーラー)の声を頼りにプレーが繰り広げられます。

- ■試合は前後半 15 分(プレイタイム)
- ●ゴールは高さ 2.14m、幅 3.66m
- ●一人のプレーヤーがボールの音を出さずに4秒を超えてボールをキープするとファウ ルをとられる
- ●選手が声の情報を聞き取れるよう、観客は静かにしなければならない
- ●オフサイドに関するルールはない
- ●ボールがサイドラインを割らないように、両サイドのライン上に高さ1~1.2mのサイド フェンスが並べられている



ボッチャは、イタリア語で「ボール」という意味で、重度脳性麻痺者、重度四肢機能障害があるアス リートのために考案された競技です。パラリンピックの正式競技になったのは、1988年からです。 英国のローンボウルズと、フランス共和国のペタンクに近い競技で、戦略と、正確性が求められます。 テニスボールより少し大きい革製のボールを使用します。オリンピックに該当する競技はなく、パラリ ンピック特有の競技です。

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_10.pdf

- ●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、赤と青それぞれ6個の ボールをいかに多く近づけるかを競う。ボールは転がしたり、投げたり、蹴ったり、「ラン プレビ呼ばれる勾配具(スロープ)を使ったりして投球する
- ●選手が自身の力でボールを投球できない場合は、ランプオペレーターが選手の指示を 受けてランプを設置し、方向や角度を調整する。このランプオペレーターは、選手の指示 に従うだけで、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ず、ボールの押 し出しは選手が自分で行う
- ●「個人」「ペア」「チーム」の構成で試合を行い、お互い 6 個のボールを投げ終わるまで を1エンドと呼び、「個人」「ペア」は4エンド、「チーム」は6エンドで競う





教師用ハンドブック

ローイング (旧名称:ボート)

競技団体公式サイト https://www.jara.or.jp/

かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_20.pdf



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

競技団体公式サイト https://para-ath.org/

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_01.pdf

陸上競技は、脊髄損傷の選手が日常使っている車いすに乗って速さを競う競技として、1960年の ローマ大会で行われましたが、現在では「レーサー」と呼ばれる三輪の競技用車いすが使用されるよ うになりました。また、トラック競技だけでなく、フィールド競技や道路競技も行われています。切断、 機能障害、脳原性まひ等の選手や、知的障害、視覚障害がある選手も参加することができます。

●トラック競技:100m、200m、400m、800m、1500m、5000m ユニバーサルリレー

●フィールド競技

跳躍:走高跳、走幅跳

投てき:砲丸投、円盤投、やり投、こん棒投

●道路競技:フルマラソン





□ーイングは、肢体不自由の選手と視覚障害がある選手が行う競技です。 2008 年の北京大会から 正式競技に加わりました。

障害の程度によってクラス分けされ、PR1(主に上肢と肩で漕ぐ選手。体幹は利かない)、PR2(体 幹と上肢を使って漕げる選手で、下肢を使うスライドシートは使えない)、PR3 (四肢に障害があるが、 下肢・体幹・上肢を使いスライド式シートを使える選手、または視覚障害の選手)の3クラスに分け られ、出場できる競技種目が決定されます。

男女別 PR1「シングルスカル (一人乗り、両手漕ぎ)」、混合の PR2/PR3「ダブルスカル (男 1 女 1、両 手漕ぎ)」PR3「舵手つきフォア(男2女2、それぞれが一本のオールを漕ぐ)」の5種目があり、「舵 手つきフォア」には操舵したり、指示を出したりするコックス(舵手)が乗ります。

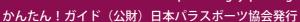
- ●コースはゴールを背に直線 2000 mで競う
- ●コックスは障害のない人でも良い





(冬季) アイスホッケー

競技団体公式サイト https://sledgejapan.org/



https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_18.pdf





競技団体公式サイト https://jps-ski.com/



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_07.pdf



氷上の格闘技と称されるアイスホッケーは、下肢に障害がある選手が「スレッジ」と呼ばれる専用の ソリに乗って行う競技です。

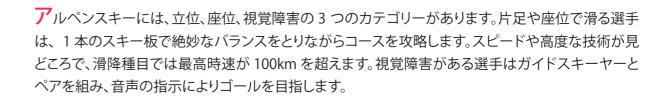
競技は 60m × 30m というアイスリンクで行われ、「スレッジ」という不安定な競技用具に乗り、フル 装備の防具を着けて自分の力で前に進みます。また、それと同時に両手にスティックを持ってパック を左右の手で扱います。

パラリンピック競技で唯一身体への体当たりが認められており、「氷上の格闘技」という異名を持っ ています。そのため、体力の消耗が激しく、試合中選手はめまぐるしく交代します。シュート時は時速 80 キロを超えることもあり、冬季パラリンピックの花形競技とも言われています。チーム戦ならでは の戦略も見どころの一つとなっています。

- ●1チームは15人で、一度に氷上に出られるのはゴールキーパーを含めて6人。選手の 交代は自由に認められている
- 1 ピリオド 15 分、3 ピリオド合計 45 分で試合が行われる
- ●延長戦でも決着がつかない場合に は、シュートアウト(ペナルティショッ ト) により勝敗を決定する







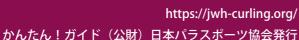
●高速系種目のダウンヒル、スーパー G、技術系種目のジャイアントスラローム、スラロー ムとアルペンコンビ (高速系種目の1本とスラローム1本ずつの合計タイムで順位が決 まる)の5種目がある





(冬季) 車いすカーリング

競技団体公式サイト https://jwh-curling.org/





https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_27.pdf



(冬季) クロスカントリースキー

競技団体公式サイト https://jps-ski.com



かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行



車いすカーリングは、下肢に障害がある男女混合チームで行う競技です。アイスシートとストーンは 健常者障害のない人のカーリングと同じです。投げ手の位置から約 30m 先のハウスと呼ばれる的に 向かって、デリバリースティックを用いて、静止した状態からストーン(石)をデリバリー(押し出す)し ますが、スウィープ(掃く動作)は行いません。

基本的な競技ルールや戦略も健常者障害のない人のカーリングと同じですが、スウィープをしない。 分、より正確にストーンをはじく、動かす、止めるテクニックが求められ、アイスコンディションや相手 チームとの駆け引きなど、先の展開を読んで作戦を立てる頭脳戦も醍醐味の一つです。

- ●勝敗・得点の数え方:各エンドごとに、ハウスの中心の最も近くにストーンを寄せたチー ムに対して、相手のストーンより内側にあるストーンの合計数が得点となり、1試合8エ ンドの合計得点で勝敗が決まる
- 4人制(ミックス):男女混合の4名(登録は5名まで)でプレーする。「リード」「セカンド」 「サード」「フォース」の投げ順が決まっていて、1エンドにつき各選手2個、合計16ス トーンを交互に投げ、得点を数える。特定の1名がスキップと呼ばれる司令塔となり戦 略を立て、他にも仲間の車いすを後ろで支えたり、ストーンの速さを計測しながらチー ムで情報交換をする
- 2 人制(ミックスダブルス):男女各 1 名の 2 名でプレーする。最初に決められた位置に ストーンが配置された状態から始まり、各チーム 5 個、合計 10 個を投げ終わって 1 エ ンドとなる。投げ手のポジションは、1・5 投目を投げるか、2・3・4 投目を投げるか のどちらかで、各エンドごとに変更することができる
- ●競技中の得点の確認、ライントのストーンの有効・無効の判断は、選手の自己申告、ス キップ同士の話し合いなどセルフジャッジが原則となるが、判断ができないときは審判 に計測を求めることがある
- ●点数に差がつき、自分たちの勝つ見込みが少なく なったりしたときは、コンシード(負けを認めてゲーム を終了) することがある





クロスカントリースキーでは、選手の障害の種類によって立位(スタンディング)、座位(シッティン) グ)、視覚障害(ビジュアリーインペアード)の3カテゴリーに分かれます。そして、各カテゴリーでの 障害の程度によって係数 (パーセント)が設けられ、順位は実走タイムにその係数をかけた計算タイ ムによって決まります。競技種目は走法によって分かれ、クラシカル競技とフリー競技があります。個 人種目はスプリント、10km、20km が行われ、チーム種目にはリレーがあります。

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_06.pdf

冬山の大自然の起伏のあるコースを滑走するクロスカントリースキーは「雪上のマラソン」と呼ば れ、不屈の精神力と持久力が求められるスノースポーツのキングオブスポーツとも言われています。

- ●クラシカル競技:スキーを左右平行に保ちながら滑るなど滑走技術が決められており、 スケーティング走法は禁止されている
- ●フリー競技:スキーを逆八の字に開いてキックするスケーティング走法など自由な走法 が認められている
- スプリント: 予選を最初に行い、決められた順位の上位選手が準決勝、決勝へ進みゴー ルした順に順位が決定される
- ●リレー: 1チーム4走者で行うチーム種目である。4走者の係数(パーセント)合計に上 限を設け、障害の程度差による不公平がないように行われる。リレーには2種目あり、障 害の重い選手と女子を入れなければならないミックスリレーと、障害の軽い選手で編成 したオープンリレーがある



(冬季) バイアスロン

(冬季) スノーボード

競技団体公式サイト https://jps-ski.com/





かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_26.pdf

https://www.parasports.or.jp/about/images/competition-guide_06.pdf

競技団体公式サイト https://jps-ski.com/

かんたん!ガイド(公財)日本パラスポーツ協会発行



パラスノーボード競技は 2014 年のソチ大会で初めて実施されました。2018 年の平昌大会ではス ノーボードクロス (SBX) とバンクドスラローム (BSL) の、2 種目が正式競技として実施されました。 競技参加資格は主に上肢や下肢に障害がある立位の選手が対象になり、障害の種類や程度に応じ て、上肢 1 カテゴリー、下肢 2 カテゴリーの合計 3 カテゴリーに分けられています。

■スノーボードクロス:

コース長は 450m ~ 1300m で標高差は 45m ~最大 250m。コースはスタートセクショ ン、ジャンプ(コーナージャンプ)、バンク、ローラーなどの特徴のある多彩な障害物で構成 される。予選は1人ずつ2本のタイムレースを行う方法などが採用され、決勝は2~4名 が同時に滑る組み合わせ(ブラケット)方式により実施される。その組で早くゴールした上 位1~2名の選手が次のラウンドに進出できるノックダウン制により競技が行われる。

■ バンクドスラローム:

バンクドスラロームとデュアルバンクドスラロームの2種目がある。コース長はバンクド スラロームが 300m ~ 600m(デュアルバンクドスラロームの場合は 250m ~ 350m)、で ありバンク (横傾斜)が連続するコースに設置されている旗門を通過しながらタイムを競 う。

バンクドスラロームは1人ずつ2本のタ イムレースを行い、タイムの速い順に順位が 決まる。デュアルバンクドスラロームは、左右 並行に設置された特別な2つのバンクドス ラロームのコースを、予選は1人ずつのタイ ムレースにて順位を決定するなど、予選の順 位により組み合わせが決められた後、1対 1のノックダウン制が採用される決勝におい て、左右それぞれのコースにおける滑走タイ ムの合計によって勝敗が決まる。

近年は、スノーボードクロス、バンクドスラ ローム共に、2名で1組の「チームイベント」 と呼ばれるリレー形式の競技も実施され、よ りエキサイティングなレースを見ることがで きる。





クロスカントリースキーと射撃を組み合わせたバイアスロンは、「走って撃つ」を繰り返す競技です。 早く走るスキーの技術と止まって正確に撃つ射撃の技術の両方が求められ、静と動という正反対の 要素を持ち合わせる競技といえます。

距離別にスプリント 7.5km(射撃 2回:ペナルティループ)、ミドル 10km(射撃 4回:ペナルティ ループ)、インディビジュアル 12.5km (射撃 4回:ペナルティタイム) の3種目があり、選手は障害 の種類によって立位 (スタンディング)、座位 (シッティング)、視覚障害 (ビジュアリーインペアード)の 3カテゴリーに分けられます。走法はフリー走法で、射撃は伏せ撃ちで行います。立位と座位はエア ライフルを使用し、視覚障害のある選手は、ヘッドホンで音を聞いて標的の位置がわかるビームラ イフルを使用します。視覚障害のある選手はビームライフルを使用しますが、標的の位置を音で知ら せるようになっており、選手はヘッドホンで音を聞きながら競技します。射座から標的までの距離は 10m で黒い標的が横に 5 個並んでいます。標的の大きさはエアライフルが 13mm、ビームライフル が 21mm です。

1回の射撃で 5個の標的を 5発で狙います。外した場合スプリント 7.5km と 10km 種目は外した数 だけ 1 周 150m(立位・視覚障害)、100m(座位)のペナルティループを回ります。12.5 km 種目 は一発外すごとに1分のペナルティタイムが走力タイムに加算されます。





ヘッドホンから聞こえる音の高低で的を狙う

『I'mPOSSIBLE』日本版 制作にあたって

『I'mPOSSIBLE』日本版は、国際版教材の内容をもとに、日本 の教育現場での活用のしやすさを考慮して、公益財団法人日本 パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会と日本財団パラス ポーツサポートセンターが共同で開発し、国内での普及活動を 展開しました。現在は、公益財団法人日本パラスポーツ協会日 本パラリンピック委員会が教材の普及活動を行っています。





※教材開発協力:公益財団法人ベネッセこども基金

2022 年には教材の改定、2024 年春には新アニメーション教材を発表し、東京 2020 パラリンピッ ク大会を経験した日本の子どもたちが、パラリンピックを題材に、共生社会を実現する担い手になる ことができるよう、これまで以上に、共生社会実現のための考え方のヒントを得られる内容になって います。ご活用いただけますと幸いです。

なお、教材開発にあたり多くの助言を賜りました国内の競技団体の皆様に、この場をお借りして厚く お礼申し上げます。

明八千代中学校

· International Paralympic Committee

【協力者・機関一覧】 *協力者の所属は、原則ご協力いただいた当時のものです。

筑波大学附属小学校 由井薗 健 東京大学大学院教育学研究科 バリアフリー教育開発研究センター DPI 日本会議 佐藤 聡 東洋大学 髙橋 儀平 (一社)日本車いすインストラクター協会 橋本 大佑 グランドニッコー東京 台場 練馬区立大泉学園小学校 石塚 智弘 ドルトン東京学園中等部・高等部 大畑 方人 大阪体育大学 曽根裕二

NPC Brazil

· NPC Colombia

PyeongChang 2018

東京地下鉄株式会社

早稲田大学スキー部 アクセシビリティ研究所 川内 美彦

【協力校一覧】 *制作段階でモデル授業にご協力いただいた小・中・高等学校

· 大田区立新井第五小学校 · 練馬区立旭丘小学校 ·加須市立加須東中学校

· 東久留米市立南町小学校

· 千葉市立稲毛高等学校附属中学校 · 北区立第四岩淵小学校 · 練馬区立光和小学校 ・さいたま市立大宮東中学校 • 目黒区立中目黒小学校 ・渋谷区立千駄谷小学校

・八王子市立山田小学校 ・品川区立鈴ヶ森中学校 ・台東区立谷中小学校 な課題の解決および多様な学びの機会の提供に取り組みます。 • 渋谷区立富谷小学校 · 東久留米市立神宝小学校 · 秀明大学学校教師学部附属秀 • 青山学院初等部

杉並区立済美小学校 · 府中市立府中第八小学校 ・世田谷区立緑丘中学校 早稲田摂陵高等学校 · 世田谷区立桜小学校 ・市川市立南行徳中学校 東京都立高島高等学校 ·滑川市立東加積小学校 • IWAS 社会福祉法人太陽の家

日進医療器株式会社

・特定非営利活動法人」キャンプ

・独立行政法人日本スポーツ振興センター

· 府中市立府中第八小学校

• 木更津市立木更津第二中学校

【写真提供】

· 渋谷区立鳩森小学校

 Oriol Molas Alex Ferro

 Bill Wippert · Richard Kalocsai ・有限会社 エックスワン

· Christopher Payne

· James Netz Getty Images

· Kevin Bogetti-Smith

• Marcus Hartmann Israel Press and Photo Agency

【映像提供】

・日本放送協会 (NHK) ・株式会社 WOWOW

日本財団パラリンピックサポートセンター

日本財団パラスポーツサポートセンター(パラサポ)は「SOCIAL CHANGE with SPORTS」をスロー ガンに、一人ひとりの違いを認め、誰もが活躍できる DE&I 社会の実現を目指しています。

小・中・高・特別支援学校向けの教育プログラムとして、パラスポーツ体験型出前授業「あすチャ レ! スクール、パラアスリートから共生社会を学ぶワークショップ型授業「あすチャレ!ジュニアアカ デミー」、誰でも参加できるパラスポーツ体験・運動会プログラム「あすチャレ!運動会」、パラアスリー ト・指導者講師の紹介「あすチャレ!メッセンジャー」などを全国で展開しています。

2024年5月には、学校の運動会をきっかけにインクルーシブ教育推進の機会を提供する「パラサ ポ! インクルーシブ運動会」プログラムをスタートしました。

https://www.parasapo.or.jp/



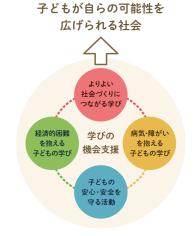




公益財団法人ベネッセこども基金

「未来ある子どもたちが安心して自らの可能性を広げられる社会」の実現を目的として、2014年 10月にベネッセグループによって設立されました。

子どもたちが自ら学ぼう、伸びようとする力を十分に発揮できるよう、子どもたちを取り巻く社会的





LEARN. ENGAGE. INCLUDE.

■本教材に関するお問い合わせ

公益財団法人日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会 〒 103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町 2-13-6 EDGE 水天宮ビル

Mail: paraedu@parasports.or.jp ※お問い合わせは、原則メールでお願いいたします。

2017 年 4 月 1 日 初版発行 2017 年 6 月 30 日 改訂 2018 年 5 日 1 日 第 2 版発行

2017 年 6 月 30 日 成訂 2018 年 5 月 1 日 第 2 版発行 2019 年 5 月 1 日 第 3 版発行 2020 年 5 月 1 日 第 4 版発行 2021 年 5 月 1 日 第 5 版発行 2022 年 11 月 1 日 第 6 版発行 2025 年 3 月 19 日 第 7 版発行

国際パラリンピック委員会公認教材