

1 目的

スポーツは、体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえとともに、爽快感、達成感、他者との連帯感等の精神的充足や楽しさ、喜びをもたらし、さらには、体力の向上や、精神的なストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身の両面にわたる健康の保持増進に資するものである(スポーツ振興基本計画)、と定義づけられている。また、スポーツ基本法の前文は、「スポーツは世界共通の人類の文化である。」という言葉で始まっており、「文化としてのスポーツの意義」を学習するに当たって、まずオリンピックの目的を学習することは価値があると思われる。

本年はオリンピック開催の年でもあり、2年前より本研究委員会ではスポーツへの理解を深める目的から、オリンピック・パラリンピック教育を実践することにより、オリンピック・パラリンピック・ムーブメントの普及・推進を図るとともに、スポーツ機運の醸成を図り、生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てることも大切ではないかと考え、研究実践を行ってきた。

今回は、特にパラリンピック種目を紹介し、体験することで、障がいの有無を超えてスポーツを楽しむ共生社会の実現に寄与していると理解できる能力も必要であると考えた。パラリンピックの意義や歴史の学習に加えてパラリンピックスポーツや障がい者スポーツを通して、障がいのある人が感じる不便や不安を直接体験したり、障がいがある人の話を聞く活動も効果的であると判断した。本研究では「パラリンピック種目」の実践において、授業における効果的な取り入れ方を検証するとともに、「学びに向かう力、人間性等」の育成を目標とした授業展開は、主体的・対話的で深い学びにつながると考え、本主題を設定した。

そこで、専門的な知識を有している研究委員がいないため、筑波技術大学 障害者高等教育研究支援センター 障害者基礎教育研究部(視覚障害系)准教授 天野 和彦先生より講義を受け、基礎的な知識を学び、視覚障がい者向けのスポーツを紹介してもらった。また、茨城県立三和高等学校においては、東京パラリンピックのカヌーに出場した瀬立モニカさんに講演を依頼し、直接生徒たちは体験談や必要性について知る機会を得た。

今回は我々が取り組んできた授業の様子やニュースポーツの紹介を中心に報告したいと思う。

2 授業実践と結果

(1) S高校の実践例

①種目「ボッチャ」

ア) 2年生男子 生徒数30名

イ) ルール・実施方法

- ・赤と青の持ち球を投げ、より目標球に近づけた方が勝利
- ・3vs3の団体戦を実施

ウ) 工夫・配慮した点

本校にはボッチャボールのセットがあったが、多くのグループで使用することが難しいため、生徒自身に自分のボールを砂、新聞紙、ガムテープを用いて作成させた。その関係で比較的安価にボールを作成できた(写真左。購入したものは写真右)。また本校では剣道場に臨時コートを作成し、実施した。授業ではまず初めにルール確認のため、実際のボッチャの映像をみせイメージをふくらませた。(今回作成したボール) (市販のボール)



その後、ルールの確認を行い競技実践に移った。実際のゲームでは、「立って投げる」「イスに座って投げる」「ペアに指示して投げる」など、障がいの有無に関わらず楽しめる競技であると実感させるために投球方法をアレンジした。

エ) 生徒の感想

- ・ボールをうまくコントロールして投げるのは、とても技術が必要だと思った。
- ・競技自体はとても難しかったが、どのように投げるべきか考えることがとても面白かった。



- ・手を使って投げるだけではなく、物を使用し投球する人もいることに驚いた。
- ・意外とボールが飛ぶので、ジャックボールに近づけるのが難しかった。

オ) 教員の感想

- ・コロナ禍での実施であったため、「ターゲット型」であるボッチャは相手との距離が確保しやすく、リスクを回避しやすい種目であった。ペアやチームメイトとのコミュニケーションが投球には大切であるため対話を多く行う生徒が多かった。
- ・授業実践では臨時のコートを作成したが、バドミントンコートを使用すればより多くの人数が参加できる。投球方法を変えて実践したことは、下半身を使わないでも投げることが可能なことや、障がいの有無に関わらず実施できることを理解させるのに有効な方法だと感じた。

②種目「ゴールボール」

ア) 2年生男子 生徒数25名

イ) ルール・実施方法

- ・目隠しをしながら鈴の入ったボールを転がして、ゴールに入れることで得点となる。
- ・相手のゴールに届く前までに2バウンドさせる。

ウ) 工夫・配慮した点

生徒に種目のイメージをもってもらうため、導入時に実際のゴールボールの試合映像を見せた。本物のゴールボールは高価で素材も堅いため、ボールは鈴入りのゴムボールを使用した。またコートは実際のバレーボールコートを使用し、ゴールはカラーコーンを用いた。ラインは触って位置が把握できるように荷造り用のひもを引いた。アイマスクは全員分用意することが難しかったため、使い捨てマスクで代用した。

実際の競技では、全員がアイマスクをつけた状態では難しいため、まずは守備側のみアイマスクをつけるようにした。その後競技に慣れてきたタイミングで、競技者以外にボールを手渡ししたり、指示を出したりする補助者をつけて全員目隠した状態で実施した。

エ) 生徒の感想

- ・鈴の音を聞き分けることが難しく、音だけで判断している選手を尊敬した。
- ・ボールを止めるために想像より激しく動かなければならないと感じた。
- ・全員が視覚を遮断して競技を行うため、障がいの有無に関わらず楽しめると思った。



オ) 教員の感想

アイマスクをした状態でボールを投げ合うことは技術的に難しいため、両方見えている状態⇒片方見えている状態⇒両方見えない状態の段階を踏んだことでスムーズに競技を行えた。用具は体育館等にあるものを簡単に代用でき、取り組みやすい種目だと感じた。課題として鈴の音をきちんと聞かせるためのコートの配置が挙げられる。ある程度離れた

状態で行わないと音が他のボールと重複してしまうところに課題があった。またバレーボールコートを使用し、3対3で行うため一斉に多数の生徒が競技できないところに課題がある。そのためコートの大きさや、人数の工夫が必要である。

(2) K高校の実践例

①種目「シッティングバレーボール」

ア) 1年生男子 生徒数39名

イ) ルール・実施方法

- ・基本的なルールは6人制バレーボールと同様
- ・ファーストレシーブ以外は臀部が浮くと「リフティング」の反則になる（ファーストレシーブは短時間であれば床から臀部を浮かせても構わない）
- ・サーブをブロックしてもよい
- ・コートはバドミントンコートを使用し、バドミントンの支柱にバドミントンネットを巻き付け実施（高さ1m程度）

ウ) 工夫・配慮したところ

バレーボールの授業の導入として、シッティングバレーボールを行った。シッティングバレーボールは、臀部を床につけた状態で移動を行うため、素早く移動をすることができるように臀部をつけた状態でのリレーなどを行った。また、座った状態でのレシーブやトスに難しさを感じる生徒が多く見られたため、ペアでレシーブやトスの練習を行った。さらに、円陣パスを行うことで、パスをつなぐことができたときの楽しさを感じられるように工夫を行った。ゲームでは、投げ入れるサーブや1バウンドまで認めることで、運動が苦手な生徒でもラリーが長く繋がることで楽しさを感じられるように工夫した。



エ) 生徒の感想

- ・今まで、シッティングバレーボールをやったことが無く、座りながら、手を使うことにとても違和感があった。しかし、ボールをレシーブする時に、手を使って移動ができた瞬間、とても楽しいと思った。
- ・みんなでカバーし合いながら行うことで、より団結することができた。またシッティングバレーボールならではの魅力というものを感ずることができた。
- ・シッティングバレーボールは誰もが楽しめるようなスポーツだと思った。
- ・座ってやることによって普段とは違うプレーをするのが楽しい。
- ・チームワークが大切だと思った。
- ・この先、障がいをもつことになったとしても運動を続けようと思った。
- ・サーブをブロックやアタックしていいというルールに惹かれた。また、立って動かないけど、その分高度な技術が必要なのが凄いと思った。
- ・身長差などを関係無くできると思った。
- ・激しい動きが出来なくてもある程度はプレー出来ると思った。
- ・誰でも楽しめるゲームで、体力に自信が無い人でも楽しめると思った。

オ) 教員の感想

だれか記載ください

3 その他種目の紹介

(1) 種目「卓球バレーボール」

①ルール・実施方法

- ・卓球台を使用して6人制バレーボールのルールに準じてプレーする。（卓球台は、通常の卓球台を使用。卓球台が無い場合テーブルを組み合わせて代用可能）



- ・通常の卓球台を使用し、ボールはサウンドテーブルテニス用(ボールの中に金属球が入っており、転がすと音が出る)ピン球を使う。
- ・ネットは卓球台の中央に白布を下にして、下縁がコート面から5.7cmの高さに張る。
- ・ラケットは、縦、横とも30cm以内の大きさの板(木製)で、平坦なものを使用する。
- ・卓球台の周りに、1チーム6人ずつ、車椅子の人は車椅子で、歩ける人は椅子に座ってスタンバイする。
- ・6人のうちネット側2名をブロッカー、他の4名をサーバーとする。
- ・ボールはラケットでネットの下を転がし相手コートに3打以内で返球する。
- ・得点は、ラリーポイント制を取り、勝敗1ゲーム15点の3セットマッチを原則とする。



②特徴

- ・1974年頃、筋ジストロフィー症児のために近畿の養護学校で始まった競技である。
- ・卓球台1つで多くの人数でできる。
- ・移動ができない人でも、座ったままでできるため、けがのリスクが低い。
- ・障害の有無・種別・軽重が違う人たちとも、一緒に協力してできる。
- ・はじめてでも簡単にプレーできるため、遊戯性の高い印象があるが、練習を重ねることでボールのスピードがあがり駆け引きが生まれたり、高い技術やチームプレーが必要となってくる競技性がある。

③体験してみての感想

- ・卓球台の半面に6人のプレイヤーが入るため、自分が守ったり攻めたりするスペースが限られ、判断がしやすく、取り組みやすいと感じた。高さが変化しないところも判断のしやすさのポイントだと感じた。
- ・チームの仲間との距離が近いので、座ったままでも喜びや楽しさを共有しやすかった。また、椅子や車いすに座ったままできるので、障がいの有無や球技の得意不得意に関わらず取り組める種目だと感じた。
- ・簡単ではあるが、非常に盛り上がる競技だった。ルール適用に条件をつけると難易度が上がり、さらに楽しめる可能性を秘めている。生徒の実態に合わせやすい競技であると感じた。

(2) 種目「ブラインドテニス」

①ルール・実施方法

- ・バドミントンで使われる広さのコートを使用する。
- ・ネットの長さは6.1m以上とし、幅は76cm以上あるものとする。
- ・バウンドしたときに音が出るよう工夫されたスポンジボールを使用する。色は黄または黒とする。
- ・全長60cm(23インチ)以下の硬式テニスラケット、もしくはそれに類似するテニスラケットとする。
- ・アイマスクおよびアイシェードは、100%遮光性のある既製品とし、装着したときに隙間が生じるなど、固定が不十分なものは使用してはならない。アイマスクおよびアイシェードは、競技領域に入り次第、直ちに着用し、試合が終了するまで、審判の許可無く勝手に外してはならない。
- ・視覚障がいの程度に応じて競技クラスを区分し、視覚障がい者同士で対戦するシングルスと公式競技とする。また、交流を目的とした競技として、晴眼者とのペアや、障がい者同士で組むダブルスがある。
- ・シングルスにおいて、基本となる試合方式を6ゲームマッチとし、相手に2ゲーム以上の差をつけて、6ゲームを先取した側が勝者となる。また、4ゲーム先取方式(先に4ゲームを先取した側が勝者)、ショートセット方式(相手に2ゲーム以上の差をつけて、4ゲームを先取した側が勝者)もある。
- ・クラスに応じて、返球できる有効バウンド数が異なる。



②特徴

- ・視覚障がい者が楽しむ球技スポーツは、卓球やバレーボールなど、ボールが平面を移動する二次元スポーツがほとんどであるが、ブラインドテニスは、高さの要素が加わった三次元スポーツで、一般的な球技スポーツと同じく浮いたボールを打ち合う。
- ・視覚障がい者にとって高さは把握し難い要素で、浮いているボールを認識することは難しく、更にそれをラケットで

打ち返すブラインドテニスは、難易度の高いスポーツといえる。

- ・難易度が高いため、ボールを追いかけ、打てたときの感覚と感動は、他の球技スポーツにない魅力がある。

③体験してみての感想

- ・ボールとラケットの距離感がつかめず、ラケットにボールを当てることが、非常に難しかった。
- ・相手がどこにいるか、わからないのでラケットにボールを当てることができても、打ち返すことも難しかった。

(3) 種目「ブラインドサッカー」

①ルール・実施方法

- ・アイマスクを着用した4人のフィールドプレーヤー (FP)と、晴眼者もしくは弱視者が務めるゴールキーパー (GK)がいるほか、相手チームのゴール裏にガイド (またはコーラーと呼ばれる)、自陣サイドフェンス外側 (範囲に制限あり)に監督でチームを編成し、フットサルのルールに準じて前・後半20分の試合を行う。
- ・ピッチサイズは40m×20mで、両サイドライン上に高さ1mほどのサイドフェンスが並ぶ。ボールがサイドラインを割らないことや、選手がピッチの大きさや向きを把握することを助けており、フェンスの跳ね返りを使ったパスも頻繁に見られる。
- ・ゴールエリアは縦2m×横5.82mで、ゴールの大きさは縦2.14m×横3.66m。
- ・ブラインドサッカー独特のルールとして、以下のようなものがある。

<音の出るボール>

ボールは、フットサルボールと同じ大きさで転がると音が出る。音で選手たちもはボールの位置や転がりがわかる。

<「ボイ！」>

フィールドプレーヤーがボールを持った相手に向かって行く時に、「ボイ！」と声を出さなければならない。選手の存在を知らせ、危険な衝突を避けるためのルールになる。発しないとノースピーキングというファウルを取られる。「ボイ(Voy)」とはスペイン語で「行く」という意味。

<目の見える人の協力>

敵陣ゴールの裏に、「ガイド(コーラー)」と呼ばれる役割の人が立つ。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。また、GKは晴眼者または弱視者が務め、自陣での守りについて選手に声で指示を出す。また、サイドフェンスの外側に立つ監督は、選手交代の決定などに加えて、ピッチ中盤でのプレーに声を出す。選手同士の声の掛け合いも含めたコミュニケーションが勝負のカギを握る。

<ヘッドギアの着用>

選手同士で衝突したり、転倒したりしたときに頭部の外傷を予防するために、保護用のヘッドギアを装着する(国内ルールのみ装着が義務づけられている)。

<PKと第2PK>

ペナルティーエリア内での反則には、相手チームにPKが与えられる。ゴールから6mの位置から蹴る。もう一つ、第2PKというものがある。これは、前後半それぞれ、チームで累積されるファウルが6つを超えた場合に、相手チームに与えられる。ゴールから8mの位置から蹴る。また、GKは5m×2mのエリア内しか動くことができない。エリア外にあるボールに触ることも反則になる。

②特徴

- ・ブラインドサッカーは、通常、情報の8割を得ているという視覚を閉じた状態でプレーする。技術だけではなく、視覚障がい者と健常者が力を合わせてプレーするため、「音」と「声」のコミュニケーションが重要になる。国際大会では開幕直前に視力の検査を行い、当該選手のみがプレーすることができるが、国内大会では、普及を目的に健常者もピッチ上の人数を制限して、視覚障がい者とともにプレーできるようにしている。

③体験してみての感想



・コーラーの指示、ボールの音からある程度ボールが自分のところへ来ることは分かるが、正確な位置の判断が難しい。
また、ボールを思った通りの方向に蹴るという動作も、視覚で得る情報がないとこんなにも難しいものかと感じた。やるよりも周りで見ている方が面白さを感じた。

4 講演会・行事(クラスマッチ)

(1) 講演会

2020年11月24日に茨城県立三和高等学校全生徒を対象に、東京パラリンピックのカヌー代表の瀬立モニカ選手を講師として迎え、オリンピック・パラリンピック教育講演会を開催した。プレゼンテーション資料や、実際に使用したカヌーの用具に触れることで分かりやすい解説を受けた。講演の中では「笑顔は副作用のないクスリ」という瀬立選手の言葉が特に印象深く、実際に多くの苦難を経験されてきた瀬立選手の言葉に多くの生徒が感銘を受けた様子であった。



【生徒の感想文の一部抜粋】

- ・今日の講演会がなければ、パラリンピックがどのようなものかあまりわかりませんでした。世の中では瀬立モニカ選手のように、障害を抱えながらもスポーツが大好きで真 剣に向き合っている人がいることに、とても関心が持てました。私も1人のスポーツ選手として、競技は違うけれども本当に尊敬しています。
- ・もし自分が、何かをきっかけに体の一部が不自由になったとき、経験してきたスポーツや趣味を見つけることで、何か目標にして前向きに生きられるようなメンタルづくりをしていきたいです。
- ・私たちが思っている以上に体の一部に不自由さを抱えている人たちは、現状をポジティブに捉えている人が多く、新しい気づきや価値観、考え方を見つけて生活していくことができているのかなと思いました。だから、お互いの認識の差をできるだけ少なくし、考え方の共有などをしていくことができたらいと思いました。



(2) 行事(クラスマッチ)

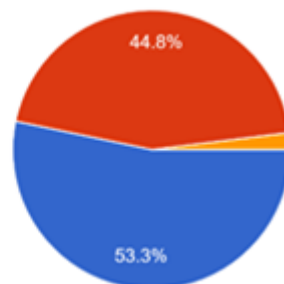
2020年10月13日及び14日、茨城県立境高等学校において、クラスマッチでのクラス全員が参加する種目として、ボッチャを採用し実施した。ルールの一部を、学校の実態及び実施の形態に合わせて工夫した。事前に、種目やルールについて学ぶことのできる動画を作成し、生徒に配信した。その動画の中で基本的なルールや試合の運営方法を学習させ、実際の練習に移行した。試合の中で活躍を見せるのは、運動を得意とする生徒ではなく、どちらかといえば 運動を苦手とする生徒たちであった。そういった生徒の一投に対して、チームメイト全員が目押し、結果に一喜一憂する光景は、これまでのクラスマッチでは見ることのできないものであった。普段の学校生活の中では、生まれることのないコミュニケーションがあり、クラス全員が 楽しみながら参加することのできる種目である。98%以上の生徒が、「楽しかった。」と感想を述べる満足感の高い行事となった。生徒たちからの強い要望により、今年度のクラスマッチ(2021年11月19日～21日)においても、昨年に引き続き実施した。

【生徒の感想の一部とアンケート結果】

- ・ルールが難しすぎず簡単すぎないところがとても面白かった。自分の思っているところに上手く投げられなかったり、上手く投げられた時にチームの人と一緒に喜べたりするのがとても楽しかった。
- ・運動が苦手な、運動能力に大きく左右されるようなスポーツがすごく苦手だったのですが、ボッチャはそのような能力に左右されることはないように感じられて、ただひたすら楽しいという気持ちでやることができた。
- ・体験したことがなかった競技だからこそ、友達と相談し合いながら楽しく出来た。一回で形勢逆転するのが楽しくて友達とともに盛り上がった。

プレーした感想は？
460 件の回答

- とても楽しかった。
- 楽しかった。
- あまり楽しなかった。



5 考察・まとめ

- ・講演終了後、生徒たちのオリンピック・パラリンピックへの興味・関心が高まり、生徒同士の会話にオリンピック・パラリンピックの話題が盛り込まれるようになった。
- ・日常生活の中で「大丈夫？」「どうしたの？」等の他者に対する気遣いの言葉が増えた。
- ・パラリンピック独自の競技(スポーツ)そのものを楽しむことができた。通常の体育の授業で行っているスポーツより、あまり身体能力に関係なく、誰もが楽しむことができた。
- ・共生社会への理解を深めることができた。
- ・通常の体育の授業で行っているスポーツに対しても、ルールや方法の工夫等をするることによってより多くの生徒が楽しめることがわかった。
- ・パラリンピック競技で使用する市販の道具を購入できない場合、身近にあるものでつくることができ、道具の工夫についても考えることができた。
- ・昔に比べ障がい者が社会に進出できるようになってきたとは言え、まだまだ配慮が足りていないように感じる。障がい者用の駐車場に平気で車を停める人がいたり、点字ブロックを塞いでいる人がいたり、多目的トイレの意図を理解していない人がいたり…それは障がい者がどのような苦勞をしているのかわからないからではないか。
- ・学校における多様性への理解、国際交流、伝統・文化理解、ボランティア等などの取組を、大会後も長く続く教育活動として発展していってほしい。
- ・障がいの有無にかかわらず、共に力を合わせて生活できる真の「共生社会」を実現するため、障がい者理解の学習・体験や障がい者との交流を通じ、多様性を尊重し、障がい者を理解する心のバリアフリーを子供たちに浸透させる必要性がある。
- ・スポーツへの興味・関心を高め、様々なスポーツを体験することにより、子供たちにフェアプレーやチームワークの精神を身に付けさせるとともに、心身ともに健全な人間へと成長させると確信した。
- ・発達段階に応じてボランティアに関わる取組を継続的・計画的に行い、社会に貢献しようとする意欲や他者を思いやる心を育むとともに、子供たちの自尊心を高め、障がいのある児童・生徒が社会貢献やボランティアに参加できる仕組みを構築することが望まれる。
- ・今後の体育授業発展のために体育やスポーツに参加する個々人の実態(年齢・性別・知的 発達段階・身体状況・運動技能等)に合わせて、スポーツ(用具・ルール・技能・施設など)や体育教材の提供の仕方や指導方法を修正したり、想像したりすること(アダプテッド体育・スポーツ)。まさに、この考え方が重要になってくると思われる。
- ・多様な身体状況や知的発達状況の子供たちが一緒に参加する体育(インクルーシブ体育)も共生社会を構築するために必要であると再確認した。
- ・ボッチャを研究委員が体験したときに感じたことであるが、個人的な技術を駆使して行うだけでなく、相手や周りの状況に応じて最適な技術を選択したりする戦術(チーム戦術と個人戦術)を体感できると感じた。また、味方や相手チームの特徴を分析し、どのような戦術を適用するのか計画を立てる作戦、そして技術・戦術の練習内容や誰を起用するかなどチームの方針を話し合うことで戦略に繋げていくことができる。つまり、体育理論における『スポーツの技術と戦術』の単元における戦術・作戦・戦略をわかりやすく実践することができるという効果も考えられた。
- ・常にすべてにおいて一緒に実践するフルインクルージョンと部分的に一緒に参加するパーシャルインクルージョンが重要であり、生徒の状況に応じてどのように参加させるのか考える必要がある。その際の方法の一つが「アダプテッド体育・スポーツ」であり、たとえ見学せざるを得ない場合でも戦術やプレー内容、体の動きなどに注目させ積極的見学を行うことで運動やスポーツに対する多様なかわり方を保障しなくてはならないと再認識した。