

取組事例において 紹介したスポーツについて

■卓球バレー

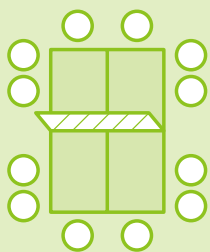
卓球バレーは、重度の障害のある人も楽しく体を動かすことができるようにと、バレーボールのルールをもとに考案されたスポーツです。卓球台のネットを挟んで1チーム6人が椅子などに座り、ネットを高い位置に張って出来た台とのすき間に、サウンドテーブルテニスの球（中に鉛玉が入っており、転がすと音が出る）を転がし、相手コートに3打以内で返して打ち合います。ラケットは、通常の卓球用ラケットの代わりにかまぼこ板のような長方形の板を使用します。障害の種別・程度や障害の有無を問わず、誰もが楽しむことができるスポーツです。

■四面卓球バレー

四面卓球バレーは、卓球台を2台合わせてコートを作り、その周りに4チーム16人が座って、コート上のサウンドテーブルテニスの球をラケットで打ち合います。ラケットは、ラバーの貼っていないものを使用することになっていますが、ラバーを貼ってあるものでも行うことができます。また、ペットボトルやうちわなどを使うこともでき、身近なものを用具として使って楽しむことのできるスポーツです。

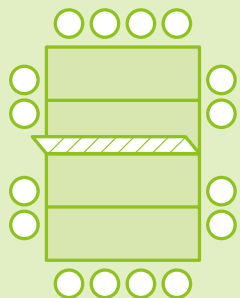


卓球バレー



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

四面卓球バレー



2台の卓球台を合わせ、卓球台のまわりに4チーム16人が座りバレーボールのルールに準じてプレーする

■ふうせんバレーボール

ふうせんバレーボールは、バドミントンコートを使用し、鈴の入った直径40cmのゴムふうせんを打ち合うスポーツです。チーム6名全員がボールにタッチした後、10回以内で相手コートにボールを返します。障害の有無に関わらず、子供から高齢者まで、一緒にプレーできるバレーボールです。チーム構成は、障害のある選手3～4名と障害のない選手2～3名の合計6名です。



■フロアホッケー

フロアホッケーは、スペシャルオリンピックスの競技の中で最も古い競技の一つで、アイスホッケーとリングゲッティ（Ringette）という二つの種目から作られたカナダ発祥のスポーツです。コートは木製のフローリングで、また、パックも直径20cmの穴が空き、スティックで扱いやすくなっているため、学校や地域の体育館などでできるスポーツです。体力、年齢等によってグループ分けをするなどの工夫をすることにより、誰でも気軽にアイスホッケー型のスポーツが楽しむことができます。



■ポッチャ

ポッチャは、重度障害の人のスポーツとしてパラリンピックの正式競技にもなっていますが、障害の種別・程度や障害の有無を問わずに誰もが楽しむことのできる「ユニバーサルスポーツ」になった代表的なスポーツです。

区切られたコートの中で、ジャックと呼ばれる白いターゲットボールに、赤いボール6個と青いボール6個をそれぞれ投球し合い、ジャックにどれだけ近づけられるかを競う競技で、個人、ペア、団体の各区分で行われます。ボールが持てない人や投球できない人は、「ランプ」という傾斜した投球のための器具を使います。ランプは、コート上の対戦が見えないようにコートに背を向けたスポーツアシスタント1名が持ち、競技者の指示に従って左右に振ったり高低をつけたりします。その際、スポーツアシスタントが競技者にアドバイスをしたり、コートの方を振り返ったりすることは禁止されています。



■ドッチビー

ドッチビーは、円盤を投げて楽しむフライング・ディスクに類似したスポーツで、ウレタンとナイロンから出来たディスクを使います。ディスクは布素材で作られており、当たっても痛くないため、けがや事故の心配が少なく、安心して楽しむことができます。そのため、障害のある人にとっても親しみやすいものとなっています。



■パラバルーンあそび

パラバルーンは、甲南女子大学の故・水谷英三先生に考案されて以来、幼少時から青年まで幅広い年齢層に古くから愛用されているレクリエーション遊具で、「パラシュート」と「バルーン」を掛け合わせて「パラバルーン」と名づけられたとされています。直径3m～8mの円形の軽い布のふちを、集団でタイミング良く上下させたり回転させたりして遊びます。集団あそびを通じて協調性、社会性を養い、また、体力づくりもできる総合運動として、障害のある人にとっても効果が期待できます。

