

サンスポ スポレクプログラム集

～障がいのある方への運動支援の実践から～



身近な 道具で どこでも かんたん

長野県障がい者福祉センター
障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根
障がい者スポーツ支援センター松本
障がい者スポーツ支援センター佐久
障がい者スポーツ支援センター長野

「サンアップル」
「サンスポット駒ヶ根」
「サンスポットまつもと」
「サンスポット佐久」
「サンスポットながの」

はじめに

冬季長野パラリンピック競技大会が開催された平成10年(1998年)4月に、長野県障がい者福祉センター(愛称「サンアップル」)はスポーツ・レクリエーション、文化活動及び各種の研修などを通じて、障がい者の健康増進と社会参加の促進を図るとともに、ノーマライゼーションの理念に基づいた地域社会を形成するための中核施設として開所いたしました。

サンスポート「スポレクプログラム集」発刊について、開所当時、既存遊具の展開が中心であり、障がい者の運動やレクリエーションを依頼してくる施設・団体から「用具が高価で購入できない」、「用具がない」などの声を耳にしました。そこで、身近な物(日常生活用具など)に工夫を加え、心身の動きを誘発する運動展開の試みを行ったところ「これなら施設でも身近な用具でできる」、「こんな物の使い方があるんだ」、「面白い、これなら皆できる」と意見をいただきました。障がい者の運動やレクリエーション支援には特別な物(高価な用具など)が必要と言う既成概念を払いたいという思いから、出張スポーツ教室の記録を掘り起こし、用具などを工夫することで気軽に運動ができる冊子の作成に着手しました。サンスポートまつもと開設から10年の節目の年に、障がいに配慮した運動支援冊子をまとめることができました。ご活用いただき身体を動かす喜び、仲間と共感する嬉しさ、そしてスポーツを通じた繋がりを共有できましたら幸いに存じます。

本冊子発刊に関し多くの皆様にご協力いただきましたこと、この場をお借りし深く御礼申し上げます。

平成29年2月

長野県障がい者福祉センター
所長 関口 一道

もくじ

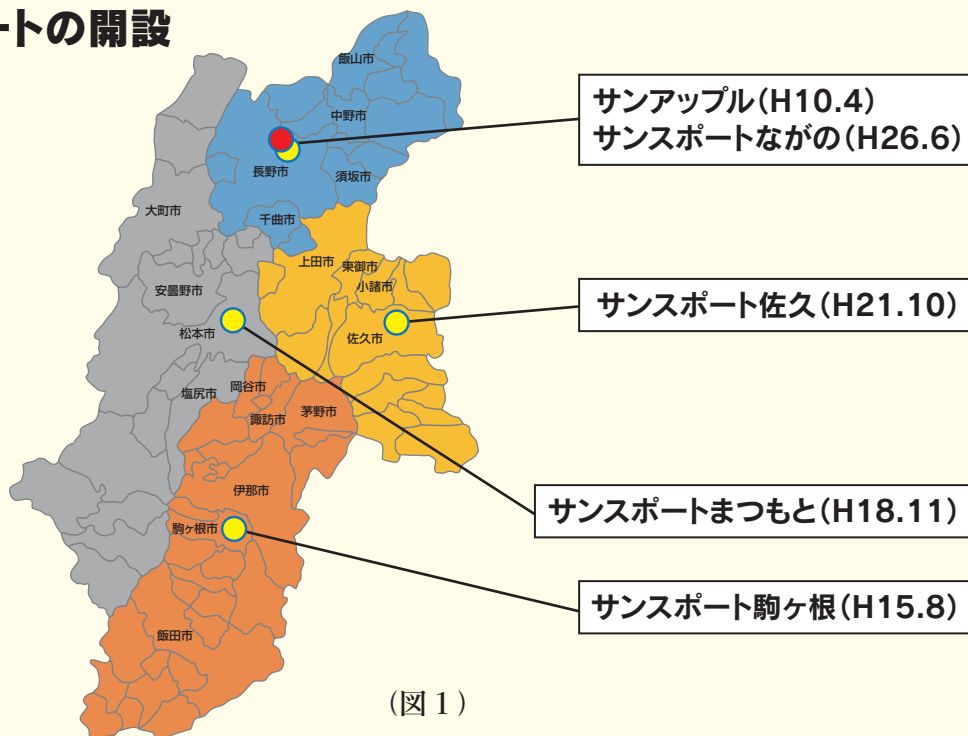
1	はじめに	1
2	もくじ	2
3	地域スポーツ振興事業の経緯	3
4	冊子の使い方	5
5	運動プログラム分類表	7
6	一押しプログラム20選	
	1) ボール系	
	①棒de バンバン	9
	②モテる男・女!	11
	③マスとりテニス	13
	④ドッカンバスケット	15
	⑤ピンピンポンッ	17
	2) 新聞系	
	⑥色々キャッチング!	19
	⑦新聞ヒーロー・ビリビリマン!	21
	⑧せーの!でPK	23
	3) コラム1・2	25
	4) 風船系	
	⑨ゆったりバドミントン	27
	⑩乗ってターゲット	29
	⑪風船 <small>しゅりけん</small> 手裏剣	31
	5) フープ・リング系	
	⑫スティック&リング	33
	⑬ねじってすすんで	35
	⑭投げてひっばれ!	37
	6) タオル系	
	⑮ゆらゆらポ〜ン	39
	⑯せーの!キャッチ!	41
	7) コラム3・4	43
	8) その他	
	⑰あっちこっちゴーゴー	45
	⑱「ギュ、ギュ、ギュ」体操	47
	⑲リズム体操「世界にひとつだけの花」	49
	⑳リズム体操「手のひらを太陽に」	51

地域スポーツ振興事業の経緯

サンアップル（本所）は長野県の北に位置し、運動をするために継続的に利用する地域は限られてしまうことから、開所（平成10年）より「移動スポーツ教室」という名称で団体からの依頼を受け本所から遠隔地への支援を始めました。当時は、ニュースポーツ用具を中心に障がいに応じた工夫を加え展開したところ、目新しい用具そして、施設利用者の方にとって外部からの講師は、新鮮であり依頼が徐々に増加していきました。

その後、日常的に継続してスポーツができる環境を望む声が多く、移動スポーツ教室では、利用者のニーズに応えられないことから図1のとおり、平成15年障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根「サンスポート駒ヶ根」、平成18年障がい者スポーツ支援センター松本「サンスポートまつもと」、平成21年障がい者スポーツ支援センター佐久「サンスポート佐久」、平成26年障がい者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」を設置し、その地域に暮らす障がいのある方に支援する体制をつくり「出張スポーツ教室」と名称を改め、各障がい者施設、余暇活動サークル、学校等から依頼を受け運動実技支援、運動の理解促進、相談等の事業を行っています。

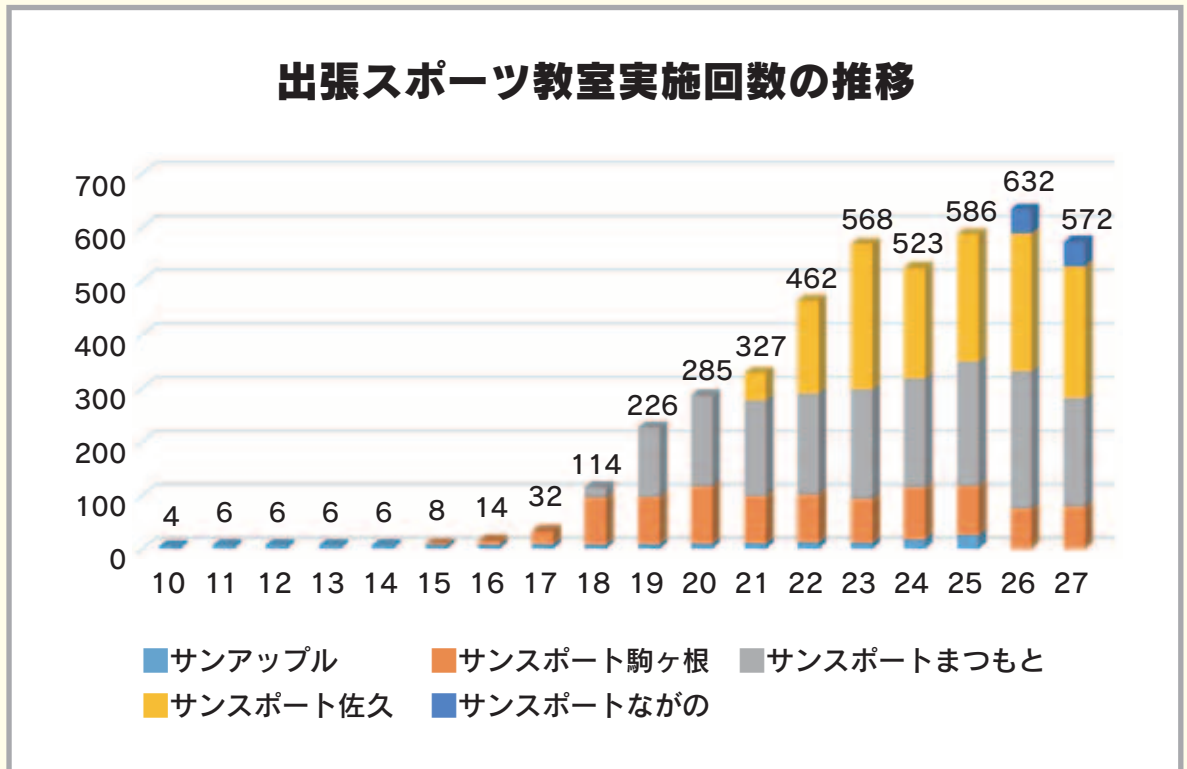
サンスポートの開設



(図1)

また、出張スポーツ教室は、地域におけるスポーツ支援者の育成を目的に平成14年から養成を始めていますサンアップル地域スポーツ支援リーダー(Sunapple Adaptive Sports Instructor)と当センター指導員が共に障がいに応じた運動支援を継続してきました。

図2は、現在までの出張スポーツ教室実施回数の推移です。依頼団体の人数に関係なく、新規申し込み団体を優先にスポーツ・運動の楽しさ、必要性のきっかけづくりを第一に、年間500回を超える支援になりました。



(図2)

最後になりますが地域スポーツ支援事業においては、地域住民が主体となり環境を形成していくことが必要であり、「サンスポート」は、障がいのある方がライフステージに応じて、身近な地域でみんなと一緒に日常的にスポーツを楽しむ環境づくりを関連団体と連携しながら今後も裾野を広げていきたいと考えています。

冊子の使い方

- 本冊子は身近な用具を使用して実施できる種目、内容を紹介しておりますが、記載している用具を準備できない場合は、別のもので代用することや新たな用具で試してみてください。「用具がないからできない」ということではなく、「こんなものを使ってみたらもっと面白くなるかな」といった発想で実施し、本冊子をご活用ください。

●準備するもの

身近にある用具で手に入りやすいものを紹介。

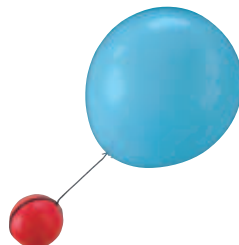
⑩ 乗っけてターゲット

狭い室内でも思いっきり蹴れるよ！
独特な動きの風船を使った型破りなターゲットゲームです。



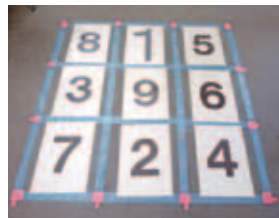
★準備するもの

風船・新聞紙…人数分



風船にひもで新聞紙ボールのおもりを付けます。
新聞紙を丸めガムテープで固めて付けます。

的・得点カード…1セット



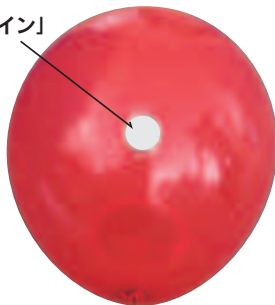
紙に得点を書き設置します！
ひもやテープで作れます！

つくってみよう！やってみよう！

●つくってみよう！やってみよう！

ゲームに入る前に用具に慣れるためのウォーミングアップや用具がない場合の代用方法などを紹介。

「コイン」



おもり自体や位置を変えることで動きが変わります！
いろいろなものを付けてみよう！

コインを付けてもおもりの代わりにします。
風船の重心がコインによってずれ風船がおもしろい動きをします。
風船を、まずは思いっきり蹴ってみよう！

●本冊子はできるだけ様々な障がいのある方が参加しやすい種目、内容を記載しておりますが、掲載内容がそのまま全ての方に適応できるとは限りません。それぞれの対象者の状況を考慮し、指導、支援されるみなさんの「創意工夫」と「アイディア」で、様々な形にアレンジしながらご活用ください。

●安全面について、想定されるリスクは記載しておりますが、参加者の状況、会場などの環境によって、リスク内容も異なってきます。その点も配慮していただき、「より安全に」「より楽しい」スポーツ・レクリエーションの実施を心掛けてください。

●ゲームの進め方

ゲーム展開の流れを紹介。

★ゲームの進め方

- 1 床に枠を置き、参加者は枠の外側を囲うように並びます。得点は自由に置きましょう。
- 2 参加者をチームに分けて試合開始！風船を蹴って床に置いたのに乗せます。力を調整して蹴ってみましょう。

👉 ここがポイント!!

風船の蹴る位置にマジックで目印を付けるなどすると、より上手に蹴ることができます。

👉 ここに注意

転ばないように、バランスが不安定な人は椅子に座ったり、他の人に支えてもらって実施しましょう。

風船

●ここに注意！

安全に実施するための注意、配慮事項を紹介。

●用具

ボール、新聞、風船、フープ・リング、タオル、その他の6つの種類に分類。

●種類

ゲームの種類を紹介
ターゲットゲーム、チャレンジゲーム、ネット型ゲーム、リズム体操、身体意識、感覚刺激など

ターゲット

知・精・身

●おすすめの対象

主に参加、活動しやすいおすすめの対象（障がい）を紹介。
※特におすすめ→太字で大きく表記。

- 3 風船（ボール）が乗った得点を計算しもっとも得点が多かったチームの勝利です！

👉 ここがポイント!!

蹴ることができない方がいたらボールを投げても楽しめます。

●ここがポイント！

ゲームをスムーズに進める、または、より盛り上がるポイントを紹介。

💡 アイディア プラスワン +1

得点を裏返しておくと、何点取れるかわからないドキドキ感が味わえます。マイナス得点や罰ゲーム等、いろいろなバリエーションのカードを作るとさらに盛り上がります。



●アイディア+1

このゲームにひと工夫を加え、発展させた楽しみ方を紹介。

運動プログラム 分類表

No.	プログラムタイトル	主な用具	ゲームの種類	おすすめの対象：○ 特におすすめの対象：◎		
				知的	精神	身体
①	棒deバンバン	ボール	ネット型	○	○	◎
②	モテる男・女!		チャレンジ	◎	○	○
③	マスとりテニス		ターゲット		◎	○
④	ドッカンバスケット		ターゲット (ゴール型)	○	◎	
⑤	ピンピンポンツ		ターゲット	○	○	◎
⑥	色々キャッチング!	新聞	チャレンジ		○	◎
⑦	新聞ヒーロー・ビリビリマン!		チャレンジ	◎	○	○
⑧	せーの!でPK		ターゲット (ゴール型)	◎	○	○
⑨	ゆったりバドミントン	風船	ネット型	○	○	◎
⑩	乗っけてターゲット		ターゲット	◎	○	○
⑪	風船手裏剣 <small>しゅりけん</small>		ターゲット	○	◎	○
⑫	スティック&リング	フープ・ リング	ターゲット	○	○	◎
⑬	ねじってすすんで		チャレンジ	◎	○	
⑭	投げてひっぱれ!		ターゲット	◎	○	○
⑮	ゆらゆらポ〜ン	タオル	ターゲット	○	◎	○
⑯	せーの!キャッチ!		ターゲット		○	◎
⑰	あっちこっちゴーゴー	その他	感覚刺激	◎		重*
⑱	「ギュ、ギュ、ギュー」体操		身体意識	◎	○	○
⑲	リズム体操「世界にひとつだけの花」		リズム体操	○	○	○
⑳	リズム体操「手のひらを太陽に」		リズム体操	○	○	○

*重：重度心身障がい

No.	期待できる効果 (身体面)					期待できる効果 (心理・社会面)			
	上肢の運動	下肢の運動	全身の運動	協調運動*	感覚刺激	状況理解*・ 判断力	達成感	協調性*	コミュニケーション促進
①	○			○			○	○	
②			○				○	○	○
③	○			○		○			○
④			○	○		○	○	○	○
⑤	○			○			○		
⑥	○			○		○		○	○
⑦			○		○		○		
⑧	○	○		○			○	○	○
⑨	○			○		○		○	○
⑩		○		○					○
⑪	○			○		○	○		
⑫	○			○			○		
⑬			○	○		○			○
⑭	○			○			○		
⑮	○			○			○		
⑯	○			○				○	○
⑰					○		○		○
⑱			○		○				○
⑲			○	○			○		
⑳			○	○			○		

* 協調運動:手、足と目、手と足など複数の感覚を調整する力や用具の動きに応じて身体の動きを調整する力

* 状況理解・判断力:状況に応じた数字、色、ルール、戦術などの理解およびそれに伴う判断力

* 協調性:仲間と力を合わせたり、助け合う意識や態度

① 棒deバンバン

チームで力を合わせて相手のコートにボールを入れよう!!
とにかく来たボールをどんどん相手コートに打ち返して爽快感を
味わおう!



★準備するもの

新聞棒…1人1本



新聞を丸めて棒状にし、テープで止めます。

ビーチボール…人数分程度



ビーチボールなどのやわらかいボールを使います。

つくってみよう! やってみよう!

参加者にあつた用具をつくろう!!



段ボール板



姿勢に制限がありボールまで棒が届かない場合は、新聞棒2本をつなげて長い棒を作ります。つなぎ目に割り箸を入れると安定します。

ボールが当たりにくい方には、当たる面積を広くした棒を使うと当たりやすくなります。新聞棒に段ボール板をつけてみましょう。

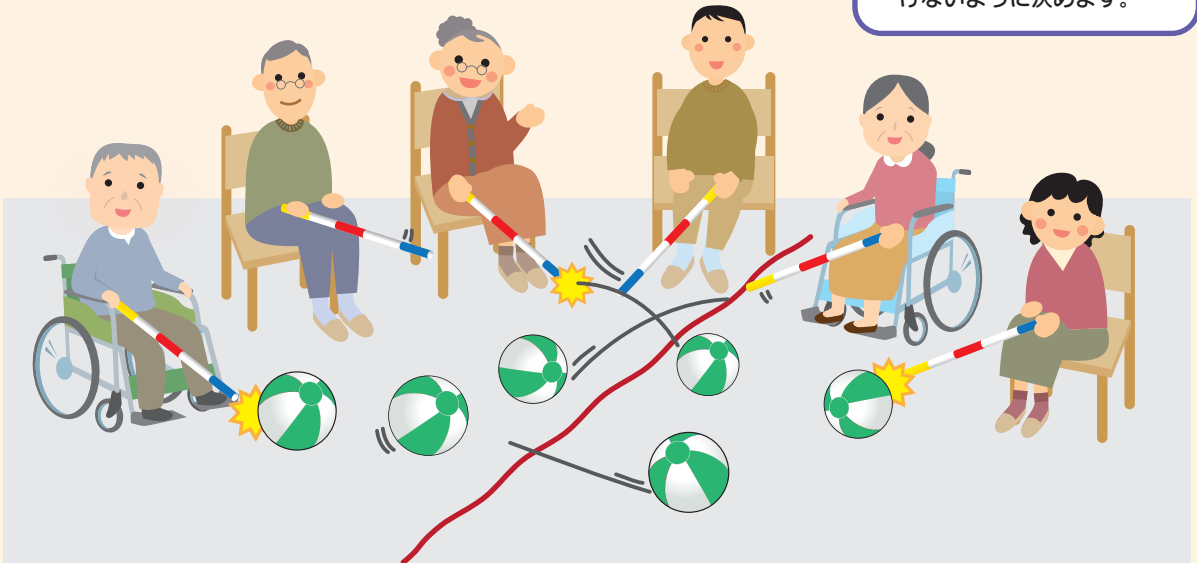
★ゲームの進め方

- 1 全員で隣の人と棒がふれあう程度の大きな円形になり、椅子に座ります。
同じ人数になるように半分で2チームに分かれ、その間の床にひもを置き、陣地を分けます。
- 2 1人に棒1本とボールを1つ配ります。
棒を持ち、ボールを足元に置いてスタートの合図を待ちます。

 **ここに注意!!**

“夢中になりすぎて!”

- 椅子、車椅子からの転倒に注意しましょう。
⇒両足が床に着く椅子を選びましょう。
⇒背もたれや肘置き付きの椅子の方が安定します。
- 棒を振り上げると危険なので注意しましょう。
⇒棒の先端を膝よりも高く上げないように決めます。



- 3 「よーい、スタート!」の合図で、相手陣地にできるだけ多くのボールを打ち込みます。
(制限時間: 1~2分) ボールが円外に出てしまった場合は介助者が円内に戻しましょう。
「ストップ!」の合図時に自陣のボールが少ないチームの勝ちとなります。



アイデア

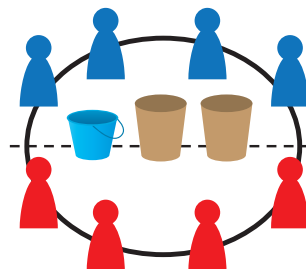
プラスワン
+1

障害物 (バケツやごみ箱など) を置いてみよう!

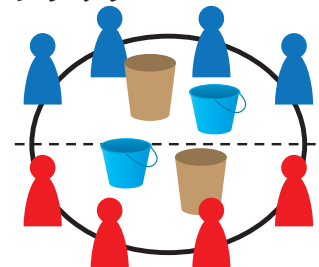
コースを限定することで難易度が上がります (例: 横一列やジグザグに配置する)。障害物にぶつからないようにコントロールしてボールを打つことが必要になります。また、障害物にボールが当たって、不規則にボールが跳ねかえることで、意外性が出てゲーム展開が面白くなります。

メンバーの配置を変えたり、パス交換をしたりするなど、チームごと作戦を立て、協力できる活動にしましょう!

横一列



ジグザグ



ボール

ネット型

知・精・身

② モテる男・女!

全身のあらゆる部位を使ってどれだけ多くのボールをモテるか！
ボールがたくさん持てたキミは、「モテる男」「モテる女」だ！



★準備するもの

ボール



大きさや重さ、素材の異なるボールをできるかぎりたくさん

つくってみよう! やってみよう!

こんな姿勢でもやってみよう



手だけで!

あおむけで!



座って!

★ゲームの進め方

- 1 各チーム代表者を一人選びます。
立候補しても良いです。
- 2 各チーム代表者以外の方が
「1個目～！（2個目～！）」の
かけ声とともに代表者の身体にボールを持たせて
いきます。

まだまだ
モテるよ！



ボール

指にも！

脇にも！

両脚の間にも！

- 3 1つでもボールが落ちた時点で、そのチームは脱落
（失格）となります。
- 4 より多くのボールを身体に持つことができたチームの
代表者がその回の「モテる男」「モテる女」です！



ここがポイント!!

ボールに入れる空気の量で難易
度が調整できます。
空気を抜くと持ちやすくなり、
パンパンに入れると難しくなり
ます。

チャレンジ

知・精・身



アイデア

プラスワン
+1

代表者(持つ人)を複数にし、手をつないだ状態で上
記の手順で行います。相手と声をかけ合い、バランス
や持ち方などを工夫し、「モテる男・女たち」を目指し
ましょう!!

また、制限時間を設定することで、時間内にボールが
落ちてても何度でもチャレンジすることができます。



③ マスとりテニス

段ボールラケットで手軽にテニス感覚を楽しみながら
マスをとられてはとりかえす陣取りゲームです。



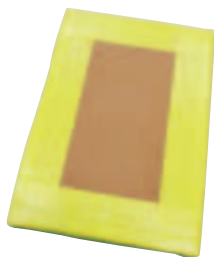
★準備するもの

ボール… 1個



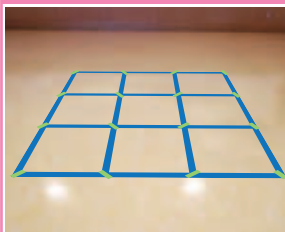
直径15~20cmくらいの弾みやすいスポンジボールがおすすめです。

段ボールラケット…人数分



A4サイズくらいに切った段ボールを、2~3cmの厚さになるように重ねて固定します。

テープまたはひも



床にテープを貼ってコートをつくります。ひもを使う場合はずれたり引っかけたりしないように要所を固定しましょう。

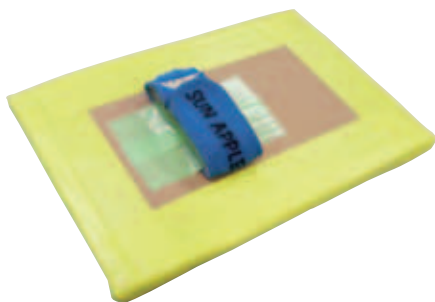
マスとり用コマ



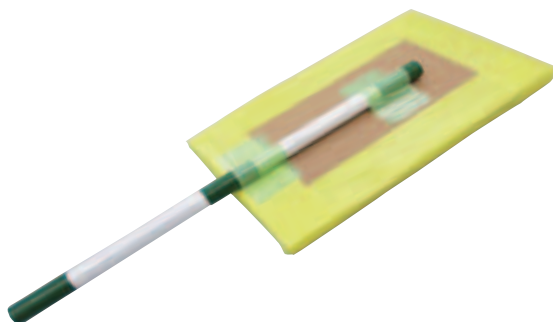
直径50センチ程度に丸く切り抜いた段ボールの表、裏面に、それぞれ白と黒で色を付けたコマを9つ用意します。

つくりましょう! やってみよう!

持ちにくい人のために
ラケットにひと工夫!



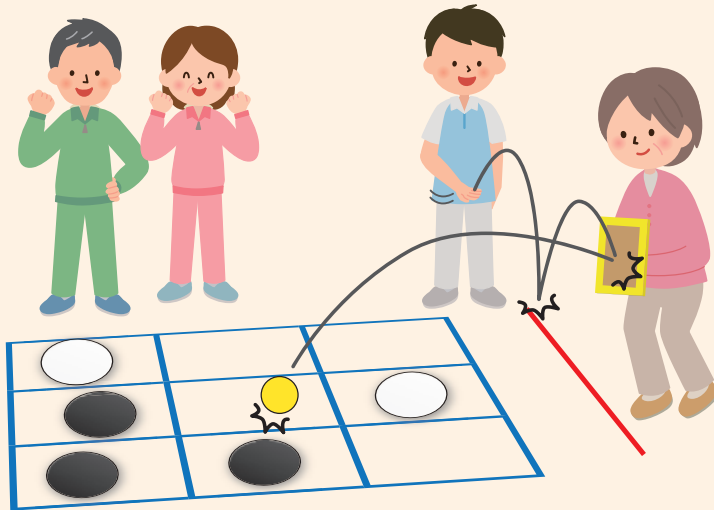
段ボールラケットにゴムバンドなどで持ち手をつけて手にはめれば、両手で持てない人や握力が弱い人でも片手で扱うことができます。



新聞を丸めて棒を作り、段ボールラケットに貼りつければ、ラケットの完成です! 両手で段ボールを持てない人向けに作ってください。

★ゲームの進め方

- 1 6m四方のコートをつくります。
3×3列にして、9つのマスに区切ります。
コートから1mくらい離れたところにヒッティングラインをつくります。
※コートからヒッティングラインまでの距離は参加者の状況に応じて調整します。



ここがポイント!!

両手で持つと、ラケットの打球面が安定し、目標を狙いやすくなります。
最初は両手でいき、慣れた人は片手でチャレンジしていきましょう。
ボールに当てるのが難しい人はコートに対して正面を向き、ボールを正面から投げてもらい、ラケットを下から振るところから試してみましょう。また、ワンバウンドのボールを打つことが難しい人は、バウンドなしで投げてもらい、打つようにしてみましょう。

- 2 2チームに分かれて先攻・後攻とコマの色（白か黒か）を決めます。
- 3 ヒッティングラインに両手で段ボールラケットを持って立ち、トス役が投げたボールを打ち返してコート内のマスを狙います。
ボールを出す位置は、打つ人の斜め前方からワンバウンドで出していきます。
- 4 打ったボールがワンバウンド目に落ちたマスに自チームのコマを置いていきます。※ゲーム開始時は、マスにコマは配置されていません。
打ったボールがすでにコマのあるマス（敵、味方区別なく）に落ちたらコマを反転させます。
両チーム1人1球ずつ交互に行い、全員打ち終わった時点でより多くのマスをとったチームの勝ちとなります。

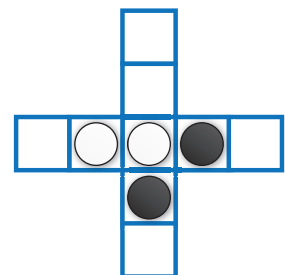
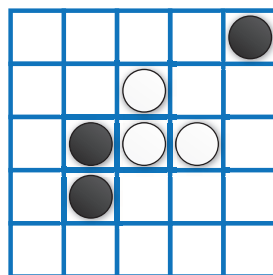


アイデア

プラスワン
+1

マスを上手に狙えるようになったら、難易度を上げてゲームに挑戦してみましょう。

- ①マスを細かくして数を増やす。
- ②マスの配置を変える。



④ ドッカンバスケット

バスケットボールのルールをもとに、敵陣のペットボトルを倒しあう、チームワークがものをいうボールゲームです。



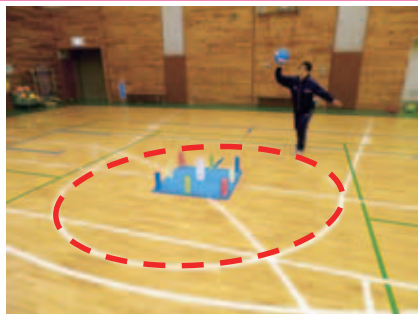
★準備するもの

ストレッチマット…2枚
ペットボトル…18本



ペットボトルを倒しあうゲームです。ペットボトルに色テープや色紙をまくとわかりやすくなります。

バスケットボールコート
ソフトバレーボール…1～2個



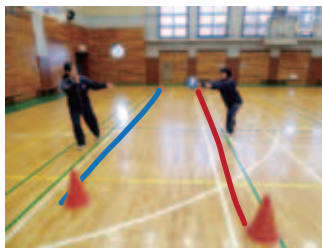
バスケットボールのような広いスペースをコートとして使います。ボールは、ソフトバレーボールです。

つくってみよう! やってみよう!

ゲームの前に
ボールに慣れる練習をしよう。

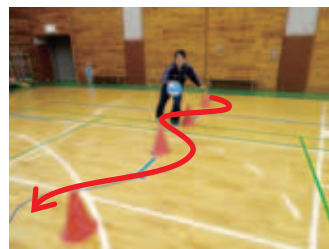
1. キャッチボール

- 右手、左手の両方で投げよう。
- キャッチする前に、「ハイ!」と声を出そう。
チームワークも高まります。



2. ドリブル・パス練習

- ・その場でドリブル、歩いてドリブル
- ・2人で移動しながらパス
- ドリブルをして動くのは意外と難しいです。1人でドリブルや、2人でドリブルとパスを組み合わせた練習をするといでしょう。



★ゲームの進め方

- 1
- ・図のように、バスケットボールコートにペットボトルを設置します。
 - ・1チーム5～8名で行います。
 - ・ゲームは前半5分、後半5分（はじめは3分から）



- 2
- 【ルール】（基本は、バスケットボールのイメージ）
- ・センターサークルからジャンプボールで試合開始！
 - ・ドリブル・パスを行いながら、敵チームのペットボトルを倒します（シュート！）。倒したペットボトルの数が得点となります。

- ・移動は、「歩く」か「早歩き」。
- ・相手選手へ触れてはいけません。
- ・シュートは、フリースローサークルの外から。（走ったり、相手に触れたりしたらファウルとなり、相手チームのボールで再開します。）



ここがポイント!!

動くときは、「早歩き」とすることで、個々の体力よりもチームの連携が重要になります。

- ・ボールを投げて、ペットボトルが「ドッカン！」と倒れたら、倒したチームに得点が入ります。ペットボトルをセットし直してから、倒されたチームのボールからゲームを再開します。



- 3
- ・ペットボトルは、相手チームに倒されにくいようにチームのみんな考えて置いてみましょう。



アイデア

プラスワン
+1

ボールを2個にしたり、フリースローサークル内にペットボトルを守る選手をおいてみましょう。チーム内での作戦や役割が広がることで、ゲームがさらに楽しくなります。

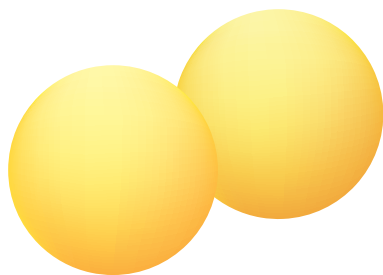
⑤ ピンピンポンツ

ピンポン玉(卓球ボール)を弾ませて的にいれよう! うまく的に入った時の爽快感は格別です。



★準備するもの

ピンポン玉…適当数(2個以上)



卓球のボール。ボールの弾みやすい固い床で行います。

的…25個



的は、「紙コップ」が用意しやすく、配置の仕方でも難易度の調整もしやすいでしょう。

つくってみよう! やってみよう!

箱形や筒状の的がなくても…



筒や箱に入れるのがむずかしければ、しわくちゃにした「新聞紙」や「タオル」、「座布団」などにのせてみるのもいいでしょう。



「バケツ」や「ざる」、「注ぎ口を切ったペットボトル」など大きさや、形の違った的を用意して、難易度を変えて挑戦してみましょう。

★ゲームの進め方

- 1 的となる、紙コップを5×5列で並べます。的から3m程度のところに投球ラインを設け、投げる順番を決めます。
- 2 的に向かってピンポン玉を弾ませます。対戦する場合は同じ数だけ投げて、入った数の多いチーム・人が勝ちとなります。
弾ませる回数はまずは1回からチャレンジしましょう。



ここがポイント!!

最初は短い距離にしたり、的を壁際に密集させて置いたりしよう!!
より入りやすくなります。



ここがポイント!!

紙コップにチームの色や得点を書いておいても盛り上がります。



- 3 ピンポン玉が紙コップに入った数が得点になります。
同点の場合は延長戦で決着をつけましょう。



ここがポイント!!

弾ませるポイントが分からなくて、うまく入らないときがあります。
そういうときは、バウンドをさせたい位置に目印をつけて、そこにバウンドさせるようにしてみましょう。



アイデア

プラスワン
+1

チームで対戦。こんな楽しみ方も!
1m四方の四角いエリアを作り(ストレッチマットなど)、その中でチームメイトが的を持って、仲間の弾ませたボールをキャッチ。チームワークで会話も弾みます。



⑥ 色々キヤッチング!

指定された色をキャッチできるか。
簡単そうで意外と難しい! 場所を問わず楽しめます。



★準備するもの

新聞棒…人数分



新聞を丸めて棒状にしテープで止めます。
3色の色ガムテープを中央、両端に巻き、完成です。
(両端を青と黄、中央を赤と揃えた方が、活動中の指示が出しやすくなります。)
※5色にするとさらに難しくなります。

つくってみよう! やってみよう!

ウォーミングアップ
赤! 青! 黄! 青! 赤...



縦キヤッチ

棒を縦にし、青と言ったら一度手を離して、青の部分をキャッチ。次々と指定された色をキャッチしていきます。



横キヤッチ

棒を横にして、縦キヤッチ同様に指定された色をキャッチしていきます。



回転キヤッチ

棒を回転させながら、指定した色をキャッチ。初めは青から黄色といった半回転から始め、徐々に1回転にチャレンジ!

★ゲームの進め方

- 1 ペアキャッチ・チャレンジ！
ペアで3m程度離れて向かい合います。
- 2 片方が棒を横にした状態で、キャッチする色を言いながら、ペアの相手に投げます。
言われた色をキャッチできたら成功。
- 3 交互に投げ、2人で計10回投げて、何回キャッチが成功したかを他のペアと競います。
- 4 棒の投げ方は、回転させず、棒を横（縦）にしたまま、相手にとりやすいようにして投げます。参加者の状況に応じて、レベル1（横）、レベル2（縦）など棒の投げ方を変えて実施してみましょう。



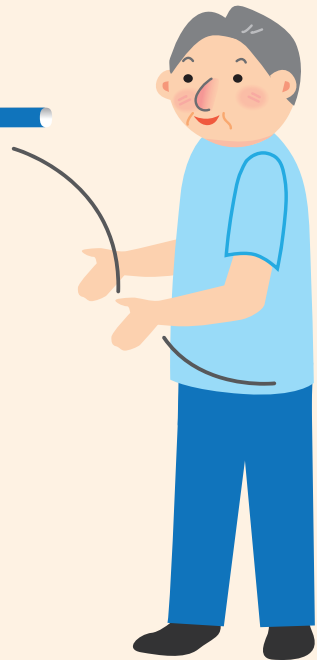
ここに注意!!

頭や顔に棒が当たらないように気を付けましょう。相手が取りやすいように声をかけ合う、目で合図をするなど、積極的にコミュニケーションを取りましょう。



ここがポイント!!

リンゴやバナナなど、その物の色を連想して、その色をキャッチするようにします。また、2人の距離を遠くしたり、3色から4色、5色にすると難易度が高まります。



アイディア

プラスワン
+1

まずはみんなが片手で棒を持ちます。参加ペアが一斉に、童謡などの歌のテンポに二人の息を合わせて棒を投げて交換し合います。曲の最後まで落とさずにできるかチャレンジしてみましょう。初めはゆっくりなテンポで行うとよいでしょう。

⑦ 新聞ヒーロー・ビリビリマン!

身体を大きく使って新聞紙をビリッと破ろう!
新聞紙1枚で手軽にでき、うまく破れると気分爽快です。
君も今日からビリビリマン!!



★準備するもの

新聞紙…人数分



新聞紙があればどこでもできます!

つくってみよう! やってみよう!

上手に破るコツ!



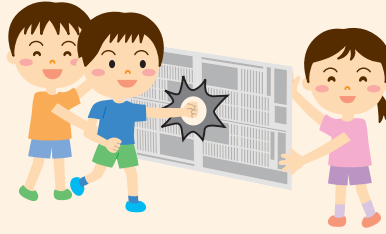
大きく・速く動くことができなくても、小さな面積（指先やつま先）で真ん中を狙うと、気持ち良く真っ二つに破れます。四肢に障がいがある方は、棒や鉛筆などを使ってもOK!

それでもうまく破れない時には、新聞紙の中央に少し切れ込みを入れておきましょう。スパッときれいに破れます!

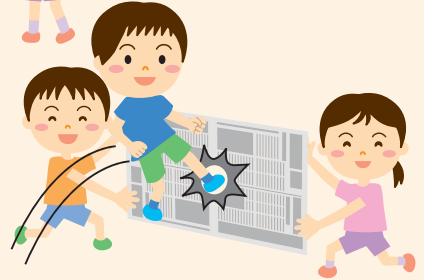
★ゲームの進め方

1 2人で新聞紙をピンと張って持ちます。

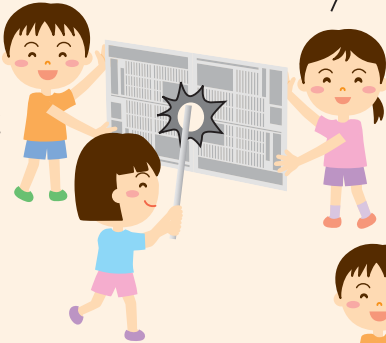
2 レベル1！
ボクシングのように
パンチで破りましょう！



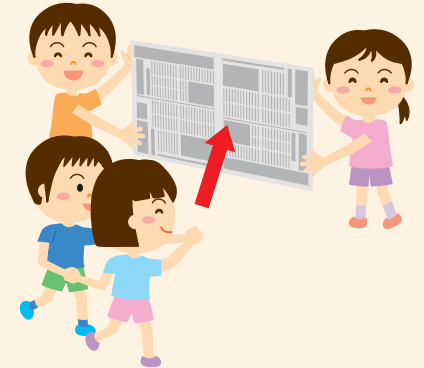
3 レベル2！
空手のように
キックで破りましょう！



4 レベル3！
新聞紙で作った棒で剣道のように
破りましょう！



5 レベル4！
2人で手をつないで一緒に
破りましょう！



ここがポイント!!

新聞紙を構える高さや向きを変えることで、より大きな動き、多彩な動きが引き出せます。



アイデア

プラスワン
+1

- ①次々と壁を破って駆け抜けろ！
“壁ドン・ドン!”
- ②新聞紙を重ねて何枚まで破れるか挑戦！
“瓦割りチャレンジ”
- ③正解はどっち？答えを一つ選んで破る
“新聞ウルトラクイズ”

新聞紙を増やして…こんな楽しみ方も！



⑧ せーの！でPK

ゴールに向かってみんなで一斉にシュート！！チームワークと作戦がモノをいうゲームです。強く蹴ったり、投げたりすることが難しい方でもゴールできるチャンスがあります！



★準備するもの

新聞ボール…人数分



買い物袋に入れてからガムテープでとめると、耐久性アップ！

新聞紙7～8枚を直径15～20cmに丸めてガムテープでとめます。当たっても痛くないよう、ゆるめに巻いて、柔らかく仕上げましょう。

簡易ゴール(横幅3m程度)

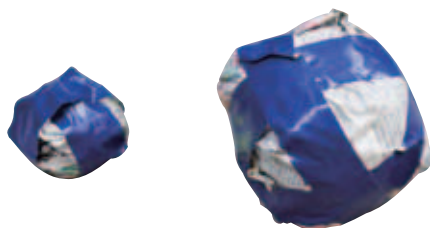


ゴールは、イスやコーンなどを活用したり、壁にテープを貼ったりしてつくります。

つくってみよう！やってみよう！

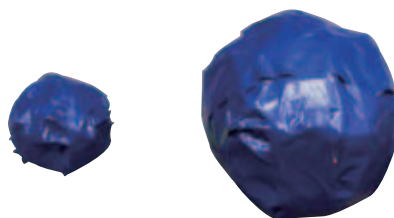
新聞ボールの作り方・選び方

①ゆるく巻いた新聞紙をテープで十字に止める



- 柔らかくて軽いので、力の弱い人や動きに制限がある人も扱いやすい
- 転がりにくいので狙った場所に止めるゲーム向き
- 室内で思い切り蹴ったり投げたりしたい時に！

②固く丸めた新聞紙をテープで隙間なく巻く



- 丈夫で形が変わりにくく、重みもあるので、安定して飛ぶ、よく転がる
- 投げたり蹴ったりして距離を競うゲームや、ボーリングのように転がしての的を狙うゲーム向き

★ゲームの進め方

- 1 2チームに分かれ、攻撃の順番を決めたらゴールキーパーが1人ゴールに入ります。
- 2 ゴールを囲むようにチーム全員が半円に並び、1人1個ずつボールを床に置きます（または持ちます）。ゴールからの距離は3～5m（シュートが確実にゴールまで届く距離）程度です。



- 3 スタートの合図で全員一斉にボールを蹴ります（または投げます）。あえてタイミングを少しずらす、などの作戦もちろんOKです！
- 4 チーム全体でいくつゴールが決まったか競います。
※サッカーのPK戦のように5回の合計で勝敗を決めても良いでしょう。



ここがポイント!!

キーパーの演技力(?)もゲームを盛り上げるポイント! 全身を使って大きなアクションでゴールを守ってください。



ここがポイント!!

投げる、転がす、椅子座位で行うなど、障がいの状況に応じてシュートの方法を選択します。チーム内の配置や狙うコースなど、みんなで作戦を練りましょう!

新聞

ターゲット(ゴール型)

知・精・身



アイデア

プラスワン
+1

1つだけ金色のボールを用意します。
金色ボールがゴールに入ったら5点!!
ゴールキーパーとの駆け引きがさらに盛り上がります。



コ

ラ

ム

1

ボール拾いの便利アイテム

膝・股関節障がいや片まひなど、下肢に障がいがあり、床に落ちたボールをしゃがんで拾うことができない方が、立ったままボールを拾える道具の作り方を紹介します！

ボールトング

材 料…ペットボトル（角型・2Lサイズ）

市販の火バサミ ガムテープ

作り方…①ペットボトルの下半分を切り取り、半分に切る

②切った部分をガムテープで火バサミの先端につける

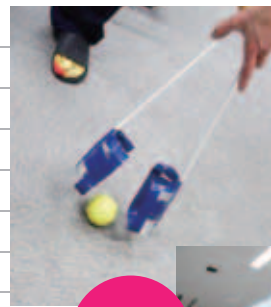


この線で切る



②

安全のため切断面を
ガムテープで保護



完成!!



ピンポンキャッチャー

材 料…ポテトチップスの空き容器（筒状のもの）

紙を巻いた棒 輪ゴム（3～4本） ガムテープ

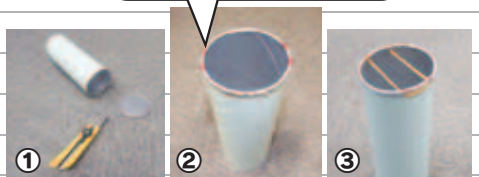
作り方…①筒容器の底の部分を取り取る

②筒の片方の口に4カ所切り込みを入れる

③輪ゴムをまとめて切り込みにかける

④筒の反対側にガムテープで棒をつける

赤い印の位置に切り込み



①

②

③



完成!!

コ

ラ

ム

2

転がす・投げるための便利アイテム

脳性まひや頸髄損傷などのため、握力が弱く球を握れない方や、動きに制限があつて球を転がしたり投げたりするのが難しい方も、補助具を使うことでターゲット系のレクリエーションを楽しむことができます！

転がす

段ボールで作成したスロープや市販の雨どいを使います。スロープの向きや角度を変えることで転がす距離・方向を調整できます。



投げる

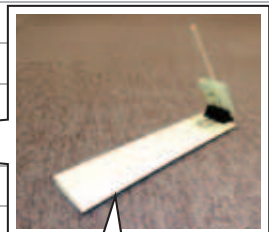
ゴムの力でボールを飛ばす道具です。ひもを引く・離す動作だけでボールを飛ばすことができます。自分でひもを引くのが難しい時は、介助者が筒の方を引っ張ります。



筒状の容器+輪ゴム+ビニールひも



指先の動きに制限があり、ひもを握ったり離したりできない方には、簡易のリリーサー（発射装置）を。ワンタッチでボールが飛び出します！



ダブルクリップ+割り箸+厚紙

⑨ ゆったりバドミントン

風船のゆったりとしたスピードはラリーが続きやすく、また、不規則な動きによって、予想外の展開となることもあるので、様々な方と楽しむことができます。



★準備するもの

うちわ…人数分



ラケットの代わりにうちわを使います。

風船…数個



大きさによってスピードや飛び方が異なるので、参加者の様子に合わせてサイズを選びましょう。

簡易ネット



机やいすなどにひもを張り、新聞やシーツなどをかけて、ネットの代わりにします。

つくってみよう! やってみよう!

風船にちょっとした工夫をすることで!



風船をちょっとデコレーションするだけで、見た目にも楽しく、ゲームが盛り上がります。季節や参加者の好みに合わせてアレンジしてみましょう!



横からみた写真

上からみた写真

風船にビニールテープを貼ると、風船の動きが速くなり、飛び方も安定します。テープの本数が増えるほどスピードが速くなって難易度が上がります。

★ゲームの進め方

- 1 部屋の中央にネットを張ります。
コートラインはなくても構いません。
ネットを挟んで、2チーム（全員が風船に触れるよう、
1チーム5～8人くらいが最適）に分かれます。



ここに注意!!

うちわを振った時にぶつからないよう、十分な間隔をとりましょう。また、後方へ飛んだ風船は、無理にとろうとすると、椅子からの転落や頭部をぶつけてしまう危険があるため、注意しましょう。

ここがポイント!!

ネット際や後方・左右のスペースに介助者がサポートに入って風船をつなぐことで、ラリーが続いてより盛り上がります。

- 2 コートの4隅にまずは配置して座り、他のメンバーはその4隅の内側に自由に座ります。次に各チームサーブの順番を決めます。
- 3 相手とじゃんけんをしてサーブ権を決めます。サーブ権を獲得したチームの1人が、自分の座っている位置からサーブをして始めます。
- 4 風船を自分のチームのコートに落とさないよううちわで打ち合しましょう。チーム内では何回打ってもOKですが、同じ人が連続で打つのは禁止です。
- 5 サーブは得点を入れたチームが、1人ずつ順番にサーブをします。相手コートに風船が落ちたら1点、先に10点とったチームの勝ちです。



アイデア

プラスワン
+1

達成したい目的によって、ルールを変更しましょう。

①運動量を確保したい

ルール例：「チーム内で3回以上打ってはいけない。」等、打つ回数を制限することで、両チームへ風船がどんどん行きかうようになり、各メンバーが動くことが増えます。

②風船に触る機会を増やしたい

ルール例①：「必ず全員が触れてから相手コートへ返す」等のルールを追加することで、参加者全員が参加できるようになります。

ルール例②：「風船の数を1個から2個へ増やす」ことで、触れるチャンスも2倍になります。

⑩ 乗っけてターゲット

狭い室内でも思いっきり蹴れるよ！

独特な動きの風船を使った型破りなターゲットゲームです。



★準備するもの

風船・新聞紙…人数分



風船にひもで新聞紙ボールのおもりを付けます。
新聞紙を丸めガムテープで固めて付けます。

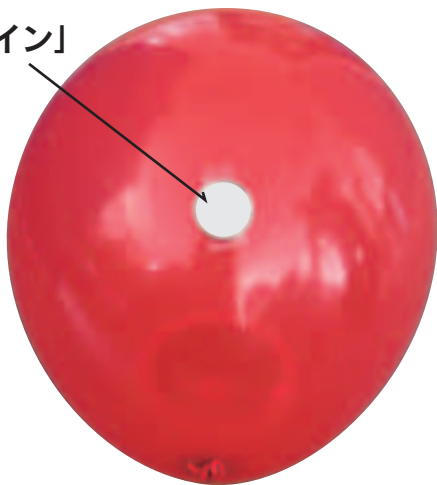
的・得点カード…1セット



紙に得点を書き設置します！
ひもやテープで作れます！

つくってみよう！やってみよう！

「コイン」



おもり自体や位置を変えることで
動きが変わります！

いろいろなものを付けてみよう！

コインを付けてもおもりの代わりに
します。

風船の重心がコインによってずれ風
船がおもしろい動きをします。

風船を、まずは思いっきり蹴ってみ
よう！

★ゲームの進め方

- 1 床に枠を置き、参加者は枠の外側を囲うように並びます。得点は自由に置きましょう。
- 2 参加者をチームに分け試合開始！
風船を蹴って床に置いた的に乗せます。力を調整して蹴ってみましょう。



ここがポイント!!

風船の蹴る位置にマジックで目印を付けるなどすると、より上手に蹴ることができます。



ここに注意!

転ばないように、バランスが不安定な人は椅子に座ったり、他の人に支えてもらって実施しましょう。



- 3 風船（ボール）が乗った得点を計算しもっとも得点が多かったチームの勝利です！



ここがポイント!!

蹴ることができない方がいたらボールを投げて楽しめます。



アイデア

プラスワン
+1

得点を裏返しておくとか、何点取れるかわからないドキドキ感が味わえます。マイナス得点や罰ゲーム等、いろいろなバリエーションのカードを作るとさらに盛り上がります。



⑪ 風船手裏剣 しゅりけん

2個つなげた風船を打つと手裏剣のように回転しながら飛んでいきます。見事、的に命中させれば、あなたも忍者気分！



★準備するもの

風船2個と20cm程度のひも



風船を2個ふくらまし、口のところをひもで結びます。ひもは短いほうがよく回転します。

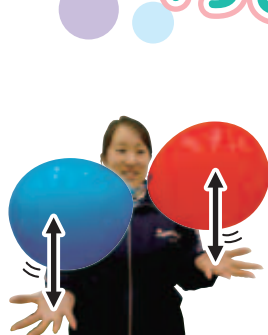
的となるペットボトル10個



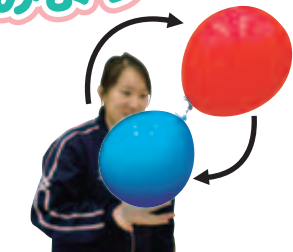
風船が当たっても倒れる程度の、軽いものを的にしましょう。

つくってみよう！やってみよう！

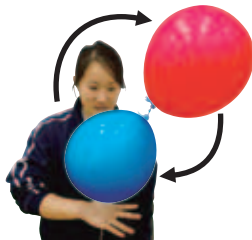
いろいろな打ち方をゲームの前にやってみよう！



両手で打つ



たて回転(下から手の平で)

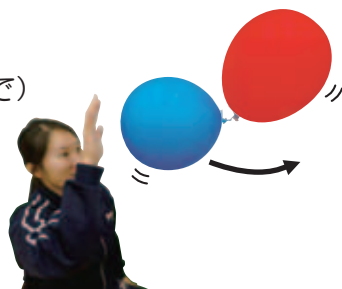


たて回転(下から手の甲で)



横回転
(下から手の平で)

サーブを打つように



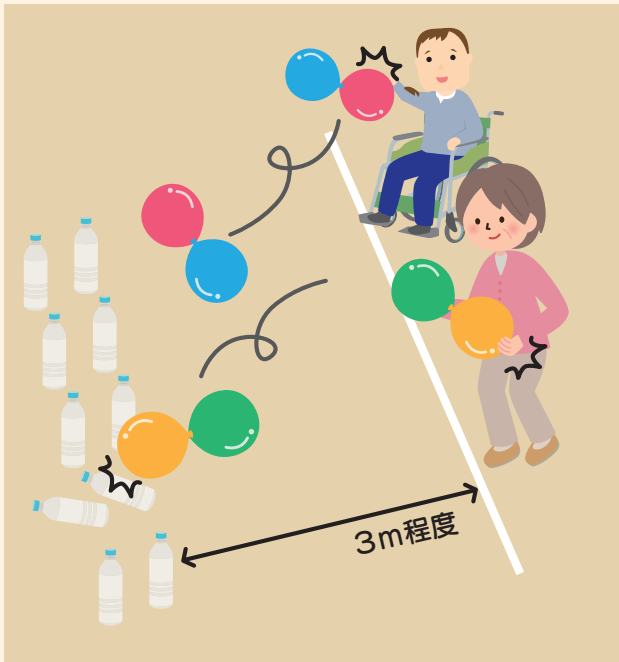
★ゲームの進め方

- 1 2チームで対戦します。
ヒティングラインから、各チーム1人ずつ順番に打っていきます。
打つ時は、立位でも椅子座位でもOK。
的となるペットボトルを3m程度離れた床にランダムに置きます。



ここがポイント!!

両手を使うことが難しい方や風船を持っている手をタイミングよく離せない方がいる時には、チームでサポート役が風船を持って構いません。



- 2 風船のひとつを片手で持ち、もうひとつの風船を下に垂らします。
的をよく確認して、当たるように下に垂らしている風船を打ちます。同時に、上の持っている風船を離します。

- 3 1人2回打ち、倒したペットボトルの合計がそのチームの得点となります。最終的にチーム全体で倒した本数が多いチームの勝ちとなります。



アイデア

プラスワン
+1

★上記のルールをワンランクアップ!!★

- ① 的の半分に赤いガムテープ、もう半分に青いガムテープを貼ります。また、各チーム1本だけ黄色の的を作ります。(赤忍者、青忍者、黄色は殿様の設定)
- ② 赤チーム、青チームに分かれ、交互に相手の色の的を倒していきます。
- ③ 勝敗の決め方は、相手の色の的をより多く倒すか、途中でも相手の黄色の的を倒した時点で、そのチームの勝ちとなります。

※ 的の配置もチームで話し合い、倒されにくいように置きましょう!!



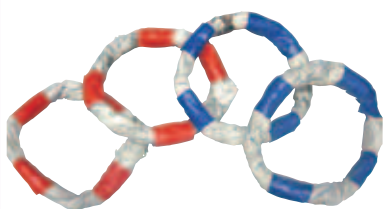
⑫ スティック&リング

リングにスティック(棒)をひっかけて滑らせ、ボウリングのように缶を倒して得点を競い合うゲームです。相手チームの缶を倒さないように、よ〜く狙いを定めて…!!



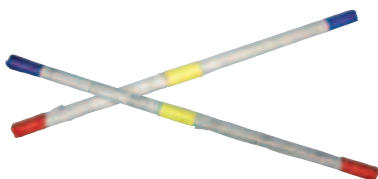
★準備するもの

新聞リング…2〜3個



新聞をひねりながら丸めてつなげます。

新聞スティック…人数分



新聞を丸めて棒状にし、テープで止めます。

空き缶…20本程度



チームの缶が分かるように色テープなどで目印をつけておきます。

つくってみよう! やってみよう!

リング&スティックを使って
ウォーミングアップ!!

回してみよう!!



飛ばしてみよう!!



キャッチして
みよう!!



ゲームの前に、リングやスティックに慣れるためにいろいろな遊びをしてみましょう。

★ゲームの進め方

- 1 全員で円になって立ち（座り）、円の中央に缶を適当に置きます。
参加者を2チームに分け、先攻・後攻を決めます。



ここがポイント!!

缶を密集させて置くと、より倒しやすくなります。チームで作戦を立て、缶の置き方を決めても盛り上がります。

- 2 リングを床に置き、その内側にスティックの先端を置きます。
缶をよく狙ってスティックでリングを滑らせます。
※上肢に障がいのある方は、足でリングを蹴って滑らせても良いです。



ここがポイント!!

すくい上げるように手首だけでスティックを振るとリングが浮いてしまいます。重心を前へ移動させながら、狙っている缶へ運ぶようなイメージで実施してみましょう。

※スティックを大きく振り上げると危険です。
周囲に十分なスペースを確保して行いましょう。



- 3 滑らせたリングで自分のチームの缶をより多く倒します。
ただし、相手チームの缶を倒してしまったら、相手チームの得点です。
- 4 各チーム1人ずつ交互に行い、
最終的に自分のチームの色の倒れた缶が多いチームの勝利となります。



アイデア

プラスワン
+1

各チームに大きなリング（ボーナスリング）を1個配ります。上手く当たれば、一発逆転の可能性が広がります。最後までどちらのチームが勝つか分からないドキドキ感があります。



ボーナスリング

⑬ ねじってすすんで

カラダをねじって、倒れないようにバランスを取りながらフープを渡るゲームです。
手・足・全身を使ってゴールを目指します！



★準備するもの

リング…4色
それぞれの色を5個～10個



4色のリングを用意します。新聞紙や紐で直径30センチ程度の輪を作り、色をつけましょう。

カラーボール…4色
クジ用箱…2個
動き指示カード…右足・左足各2枚



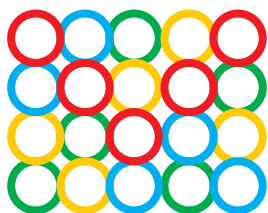
箱…クジが見えなくなるような箱を用意します。
カラーボール…新聞紙を丸め、カラーガムテープ等で固めます。
動き指示カード…右足・左足を書いたカード各2枚

つくってみよう！やってみよう！

さらに大きな動き、
全身を使った活動に挑戦！

《リングの置き方を工夫》

- ①不規則に置く ②リング同士の距離を広げる



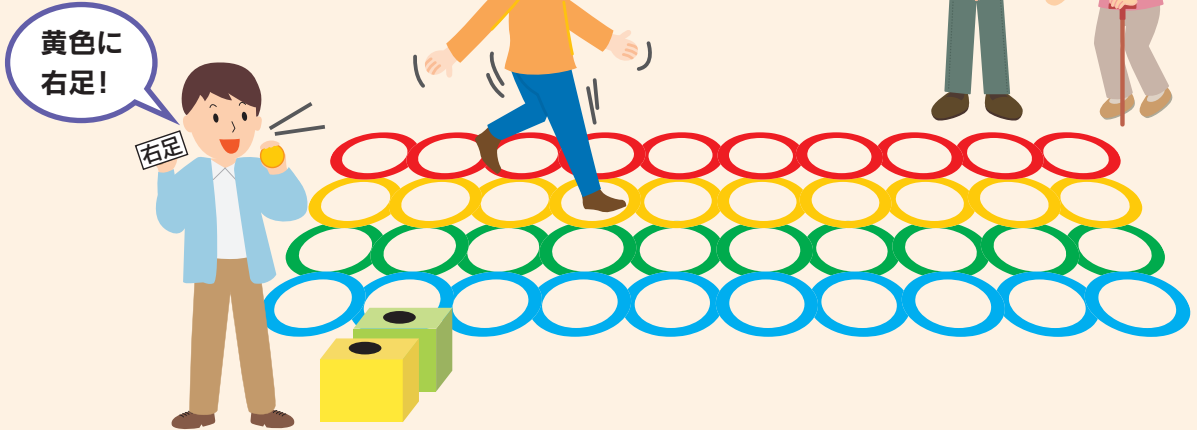
リングの総数を増やして長い距離にも挑戦してみよう



下肢の指示に加え、「右手」「左手」を指定するカードを加えて、手足を使って渡っていこう！

★ゲームの進め方

- 1 リングを並べて4列作ります。進行方向の列は同じ色で統一します。
くじ用の箱とカラーボール、動き指示カードを用意しておきます。



- 2 対戦相手とじゃんけんで、順番を決めます。
勝った人が箱からくじを引き、色と動きの指示をします。
負けた人は、指示どおりにフープに足を入れて渡っていきます。



- 3 大きくまたいで、遠くのリングに足を入れてもOKですが、バランスを崩して手を床についたら、スタートからやり直しです。
相手より少ない回数で最後列のリングに足が入った人の勝ちです！



ここがポイント!!

欲張ると、倒れちゃうよ！
慎重にわたしましょう！



アイデア

プラスワン
+1

対戦する2人が同時に渡って行きましょう。
相手にぶつからないように、手足を伸ばす！
より難しくなりますよ！



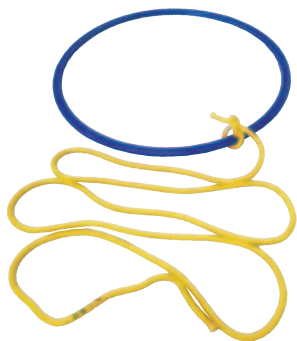
⑭ 投げてひっぱれ!

ねらいをさだめて輪を投げる! 慎重にロープを引く…
輪投げと宝釣りの楽しみが同時に味わえるゲームです。



★準備するもの

投げ縄…1つ



直径40~50cmのフープに長さ
2~3mのロープを結びつけます。

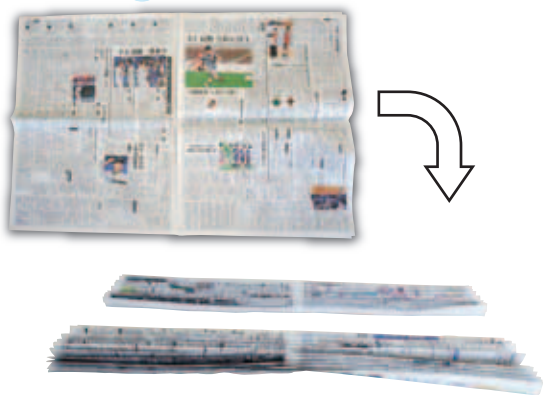
筒状的の…15~20本



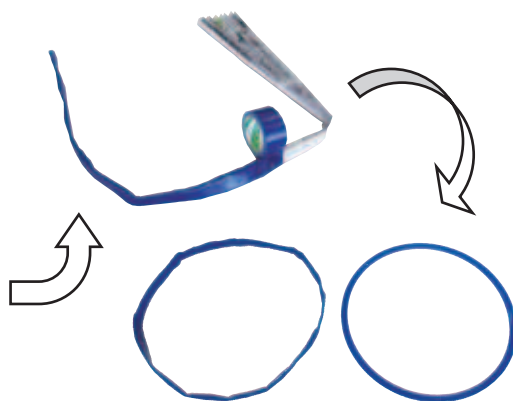
ポテトチップスの空き容器がおす
すめ! ペットボトルや空き缶でも
OKです。

つくってみよう! やってみよう!

フープがないときは…



①2枚重ねた新聞紙を細長く折りたたんで幅
2cmくらいの帯を2本作ります。



②2本をつないでガムテープで補強します。輪
にして形を整えれば…手作りフープの完成!

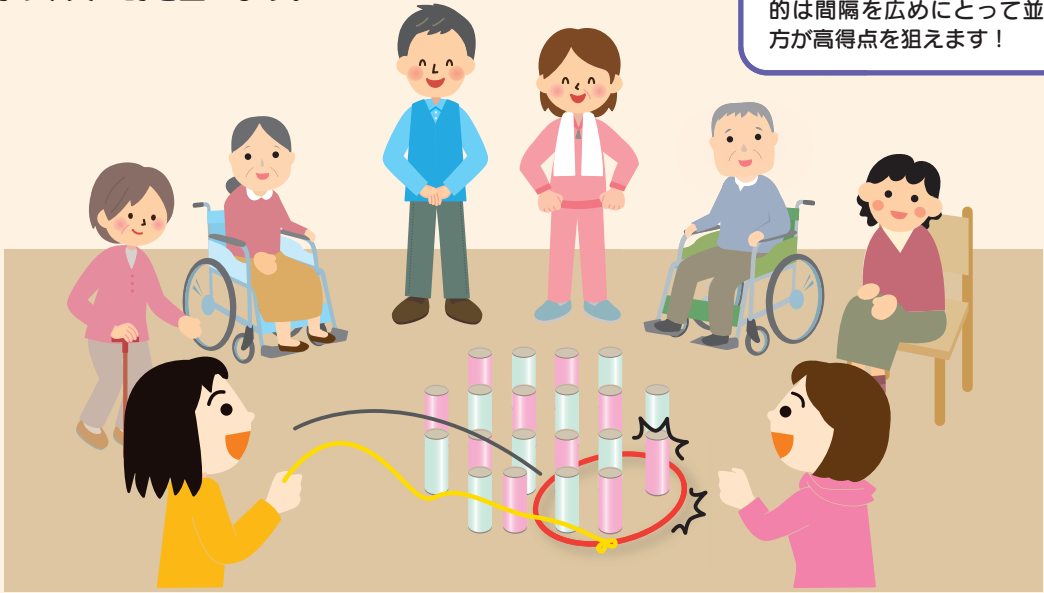
★ゲームの進め方

- 1 チームを決め、全員で円になります。
円の中央に的を並べます。



ここがポイント!!

的の間隔を広めにとって並べた方が高得点を狙えます!



- 2 的に向かって投げ縄を投げます。
※フープの中のに的が1つも入らなかったときはもう一度。

- 3 フープに入った的を倒さないように、逃がさないように…
そーっとロープを引っ張ります。



ここがポイント!!

ペットボトルは軽くて倒れやすいので
使う時は中に少量の水を入れておきます。
水の量によって難易度が調整できます。

- 4 フープを手元まで手繰り寄せたら中にある的を数えます。
倒れてしまった的は1つ1点、倒さずにゲットしたら2点です!
各チーム1人ずつ交互に行い、チームの合計点を競います。

7点!



アイデア

プラスワン
+1

特定の的にボーナスポイントをつけます。
一発逆転のチャンスが広がって、
最後まで気の抜けない展開に!!



例)
ボーナス的は
通常の得点に
プラス3点!

⑮ ゆらゆらポーン

振り子のように手ぬぐいを投げて的を狙います。
揺れのタイミングに合わせて投げるのがポイント！



★準備するもの

手ぬぐい 1人1本



両端を結んでこぶを作ります。
こぶの大きさ、全体の長さによって難易度を調整できます。タオルでも代用できますが、なるべく薄手で長いものが適しています。

的…箱やカゴ等の入れ物 8個程度



的は並べて使います。
大きさや高さが揃っている方が使いやすいですが、違うものを使うことで難易度に変化をつけることもできます。

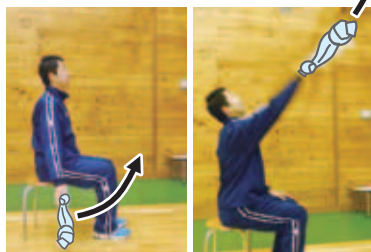
つぐってみよう！やってみよう！

ウォーミングアップにやってみよう！

1人でやってみよう



1 手ぬぐいを投げ上げてキャッチします。慣れてきたらこぶの部分をキャッチしてみましょう。左右のこぶを一つずつキャッチできるかな？



2 片手でこぶを持ち、反対のこぶを垂らしておきます。垂らしたこぶをスイングさせて投げ上げます。回転しながら落ちてくる手ぬぐいを片手でキャッチ！

ペア(集団)でやってみよう



2人でタイミングを合わせて手ぬぐいを投げ、交換してキャッチします。3人以上でやるときは円になって一斉に右(左)隣の人へ投げます。

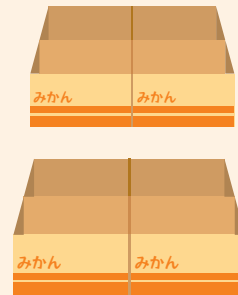
★ゲームの進め方

- 1 2チームで対戦します。
 投球ラインから、各チーム1人ずつ順番に投げていきます。
 投げる時は、立位でも椅子座位でもOK。
- 2 手ぬぐいの片方のこぶを持ち、もう一方のこぶを前後に振るようにして投げます。



ここがポイント!!

膝の屈伸や上体の動きを手拭いの揺れに合わせて投球のタイミングをとりましょう。

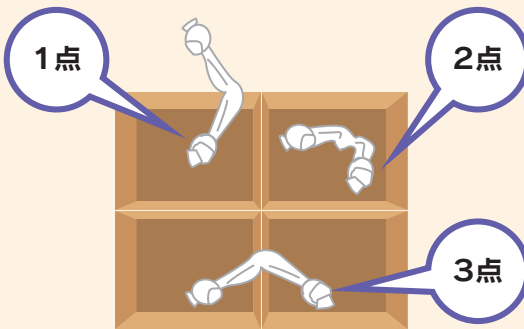


- 3 手ぬぐいのこぶの入りで、各チームの得点を計算します。
 合計得点の多いチームの勝ちです。



ここがポイント!!

結び目をつくることで持ちやすく、投げやすい!
 また、ふちに引っかかっても得点になるのが通常の玉入れとの大きな違いです!



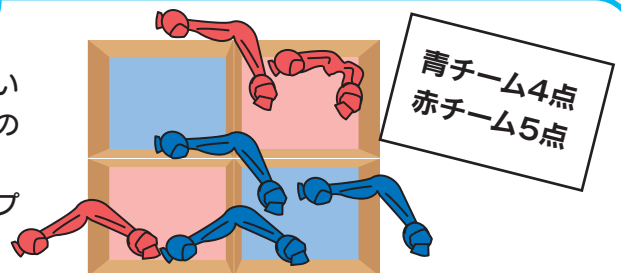
- こぶが1つだけ箱に入る → 1点
- こぶが同じ箱に2つ入る → 2点
- こぶが違う箱に1つずつ入る → 3点



アイデア

プラスワン
+1

的を1箇所にして、自分のチームの箱を狙います。相手チームの箱に入ると相手チームの得点に。こぶの入った数が得点です。
 ※チームのタオルが分かるようにガムテープなどで目印をつけておきましょう。



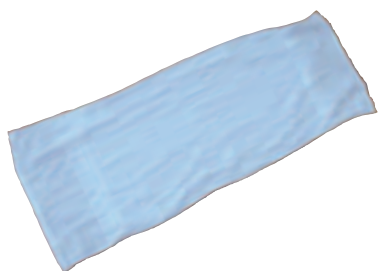
⑩ セーの!キヤッチ!

タオルを上下に動かし、跳ね上がったボールをキャッチしながら、的を狙います。二人、そしてチームのコンビネーションが勝敗のキギとなります!



★準備するもの

タオル…2人で1つ



一般的な大きさのタオル。バスタオルであれば4人で実施することもできます。

タオルボール…10個



分かり易いように色のついたタオルを2回程度結び、丸いボールのような形にします。

傘やかご…5~6個



少し大きめのものを用意すると狙いやすいです。的の大きさが難易度が変わります。

つくってみよう! やってみよう!

両手が使えない方には、
片手用タオル!



①洗濯バサミ2個、割りばし、ひも、1m程度のひもを用意します。

②割りばしをタオルの幅で重ね、テープでとめます。そこにひもを置き、巻きます。

③2周程度巻き、洗濯バサミで端を止めれば完成! 片手でも簡単に持て、楽しめます!

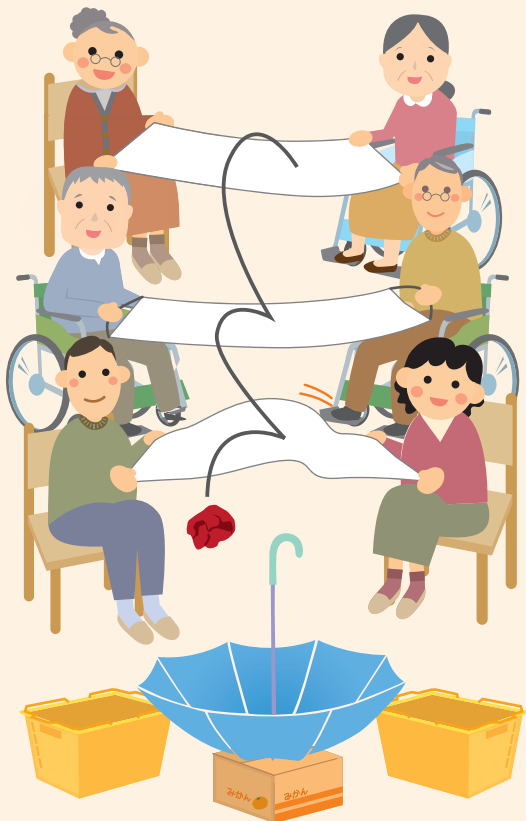
★ゲームの進め方

- 1 2チームに分かれ、チーム内でペアをつくり、向い合います。ペアでタオルを広げ、両端を持ちます。
- 2 一番端のペアが隣のペアへボールを跳ね上げ、それを隣のペアがキャッチします。落としたら、その場からやり直します。
- 3 同様に次々とボールを移動させ、最後のペアまでボールがきたら、傘やかごなどの的を狙い、跳ね上げます。10個のボールを送り、1つ1点としてできるだけ多くのボールを的に入れたチームが勝ちとなります。



ここがポイント!!

ペア同士で呼吸を合わせてタオルを操作するタイミングを確認しておきましょう。



ここがポイント!!

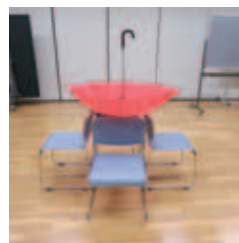
タオルをピンと張りながら、斜め上に跳ね上げるようにすると狙ったところにボールが飛びやすくなります。また、ボールをキャッチする時は、タオルをゆるめると取りやすくなります。



アイデア

プラスワン
+1

的を床に置くだけでなく、人が持ったり、イスの上に置いたり、傘を少し高め場所やドアなどにひっかけたりすると、高い所の的ができ、チャレンジ性が高まります。そこにはいると得点2倍にする等楽しみ方も増やすことができます。



コ

ラ

ム

3

握るのが難しい方が参加する方法

上肢および手指のまひ（筋力低下）などにより、握る力が弱い方が棒などを握る場合、または、ボールや風船などを打ち返したり、キャッチするのが難しい場合に参加できる方法をご紹介します！

棒などを握るのが難しい方の場合

用意するもの…伸縮性のあるベルト

伸縮性のあるものだと調節しやすいです！

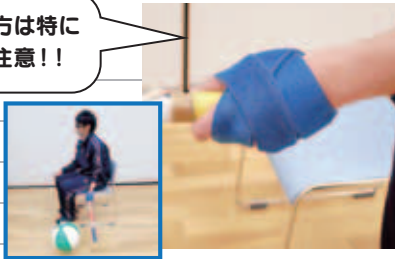


巻き方のポイント…①棒と手の隙間がなくなるようにベルトを巻く

②強く締めすぎるとうっ血してしまうので、親指などが見えるようにする

③棒が抜けないう確認する

まひのある方は特に締めすぎに注意！！



ボールに当たる面を大きくすることでボールを捉えやすくなります！



ボールや風船を打ち返したり、キャッチするのが難しい場合

方法① ビニール袋を使用した用具 →ボールの勢いを吸収してくれるため、キャッチしやすい

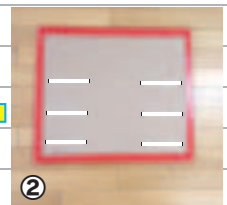
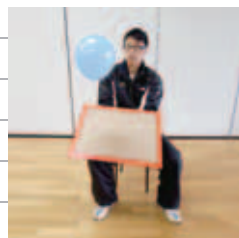
・30L程度のビニール袋を折りたたみ、手を入れられるようにする

方法② 段ボールを使用した用具 →段ボールは固さがあり、ボールなどを打ち返しやすい

・段ボールにゴムひもをつけ、固定できるようにする



①



②

コ

ラ

ム

4

環境設定を工夫してより楽しく運動するために

環境に対してこんな工夫で参加しやすくなります。

ゲーム例 風船投げ入れゲーム

- ・2チームに分かれ行う
- ・ゴールとなるかごに風船を投げ入れ、入れれば1点

風船の中に鈴

音で動きを伝えることで、より風船に興味を示し、視覚に障がいがあっても楽しめる環境が整えられます。

得点表示

得点が入ったら段ボールなどで作った得点カードなどを重ねていくことで、点数や結果を視覚的に分かりやすくします。

チーム分けにベスト着用

色分けをしはっきりチームが分かるようにしておくことで所属するチームに対する認識や帰属意識などを高めることができます。

スタートライン下にひもを敷く

ガムテープなどで張ったスタートラインの下にひもを敷いて凹凸が出るようにしておきます。視覚に障がいのある方も触って場所を確認することができるようになります。

スタートラインに文字、足形

スタート位置に線を引いてあるだけでは、わかりづらかったり認識が難しい場合があります。足形を設置したりはっきりとした文字で「スタートライン」など書くことで、参加者が分かりやすくなります。

上記は一例です。参加者みんなが、
楽しめて、分かりやすく活動できる
環境を工夫、配慮してみましょう。

⑰ あっちこっちゴーゴー

前後左右、回転も自由自在の手作りスクーターボードです。
狭い場所でも、スピード感を味わうことができます！



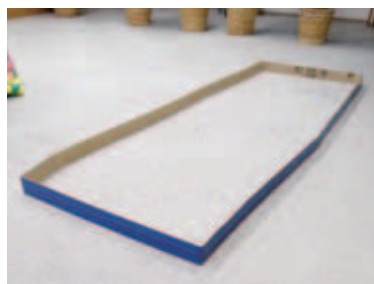
★準備するもの

マット…1枚



ストレッチマット（1m四方くらい）。大きくて丈夫な段ボールなどでも代用できます。

段ボールの枠…1つ



ボールが周囲に散らばらないよう、段ボールで枠を作ります。大きさや形は使い方に合わせて…

ボール…たくさん



プラスチックの素材のボールで、手のひらサイズで固めのものがおすすめです。

つくってみよう！やってみよう！

スクーターボードのバリエーションを紹介！

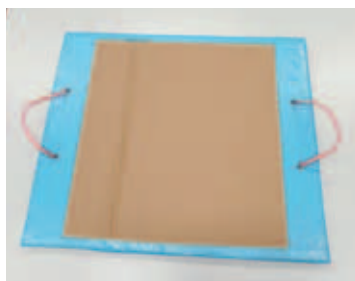


★横になって乗る★

まひや関節拘縮などがある方は、枕や毛布、クッションなどを使って姿勢を安定させます。

★座って乗る★

2～3枚重ねて貼った段ボールに穴をあけてひもを通し、取っ手をつけます。これで座位でも安定感アップ。落ちないようにしっかりつかまって！



小さなお子さんや座位バランスに不安がある方には、コンテナボックスや段ボール箱を使ってもGood!

★楽しみ方と効果

- 1 対象者はマットに横になって乗ります。介助者はマットを持って動かします。



前後（頭・足の方向）、左右の動きや回転で前庭感覚を刺激します。
ボールの凸凹が背中を心地よく刺激してマッサージ効果も！



ここがポイント!!

必ず言葉をかけながら表情や筋緊張の状態の変化、反応（怖い！楽しい！）に注目して、マットの動かし方を調整します。

- 2 対象者はマットの上に座ります。介助者はマットを持って動かします。



前後左右、回転などの動きの中で、スピード感や加速感を楽しみます。
落ちたり倒れたりしないように姿勢を維持することで座位バランスの向上や体幹の筋力アップにもつながります。



ここに注意!!

スピード感が醍醐味ですが、急発進・急停止や無理な方向転換は転倒・転落につながります。

- 3 対象者はマットの上に座ります。
介助者と対象者がそれぞれロープの両端を持ち、引っ張って動かします。



②の効果に加え、腕の筋力や握力の向上が期待できます。



アイデア

プラスワン
+1

大きさや材質が違うボールを混ぜてみましょう。
転がり方やお尻、背中への刺激に変化が出ます。また音楽に合わせて実施しても楽しさ倍増です！！



⑱ 「ギユ、ギユ、ギュー」体操

やわらかいボールを使った体操です。ボールを使うことで動きが引き出しやすく、全身を使った体操ができます。



★準備するもの

やわらかいボール



直径25cmのやわらかいボール。
(写真はソフトジムボール)
ボールが無いときは、新聞で作ってみましょう(23ページ参照)

身近な場所で



無理のない姿勢で行いましょう。

つくってみよう! やってみよう!

動くこと

身体意識の形成

他者意識

時間・空間の認識

動きを通して、自身のからだの意識を深めていくことは、「身体意識の形成」として日常生活にも、スポーツにも、他者との関係を築く上でも大変重要なことです。

「動くこと」の大切さ
身体意識の形成



また、友だちの動きに合わせてボールを叩いてみたり、回数を数えてみたりすることで、「力の強弱」や、「数」といった、動きを通してさまざまな学びの活動になります。

★さあ、体操をはじめましょう♪

- 1 いろいろな身体の部分でボールをつぶします。
「ギュ、ギュ、キュー」と声を出しながらボールをつぶしましょう。



ここがポイント!!

声を出して行うことで、自然と呼吸を止めずに体操ができます。

【手のひら】



【ひじ】



【わき】



【お腹】



【ひざ】



【足】



2 チェックタイム!

「しっかりボールをつぶせているかな？」
リーダーがみんなのボールを軽く引っ張りチェックをしてみましょう。



ここがポイント!!

指導をする方が、参加者1人1人と触れ合う時間を作ることで、
個々に合わせたアドバイスや活動のアレンジを行います。

- 3 ボールを床や机に置き、「あたま!」「お腹でボールに乗る!」など、指示された身体の部位や姿勢でボールに触れてみましょう。さらに動きがダイナミックになり、運動量がアップします!



アイデア

プラスワン
+1

ボールと身体を使った運動を、ボールスポーツのウォーミングアップへ活用しましょう。

例えば、サッカーのウォーミングアップで、ドリブルをしながら、コーチの指示する身体の部分でボールにタッチなど。



リズム体操 ⑱ 「世界にひとつだけの花」

簡単な振付で、全身を大きく動かせるリズム体操です。
最後のハイタッチと握手で、みんなの一体感もバッチリ!!



★全体の流れ

1 番

- ①前奏
- ②Aメロ × 2回繰り返し
- ③Bメロ
- ④サビ

2 番

- ①間奏
- ②Aメロ × 2回繰り返し
- ③Bメロ
- ④サビ

大サビ

④サビ

後奏

自由に移動しながらみんな
で握手やハイタッチ!!

★動きの確認

①
「前奏 (間奏)」



手拍子をしながら
呼吸を整えます!

②-1
「花屋の店先に
並んだ」



膝

②-2
「いろんな花を
見ていた」



お尻

②-3
「人それぞれ
好みはあるけど」



肩

②-4
「どれもみんな
きれいだね」



膝→お尻→肩の順に8回ずつタッチ

頭の上で腕を大きく左右に振ります

③-1
「それなのに僕ら～
こうも比べたがる」



左右交互に
パンチを8回

③-2
「一人一人違うのに～
一番になりたがる」



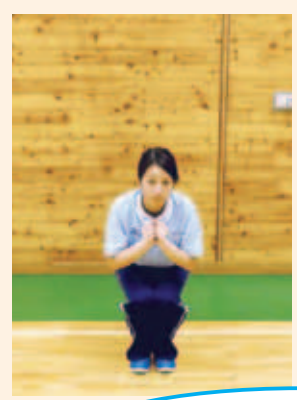
左右交互に
カこぶを8回

③-3
「そうさ僕らは」



両腕をクルクル

④-1・2
「世界に一つだけの花
ひとりひとり違う種を持つ」



小さくなって⇒バンザイ!を4回



④-3・4
「その花を咲かせることだけに
一生懸命になればいい」



その場で足踏み8歩⇒回りながら8歩



💡 アイディア **プラスワン +1**

① 手拍子+サイドステップ

③ パンチ+前進 カこぶ+後進

④ バンザイ+ジャンプ

上肢の動きに移動を加えれば、運動量が上がります！
同側（右手と右足）の動き→反対側（右手と左足）の動きでさらに難易度もアップ！
円になって踊ると全体が集まり、広がって見た目もより華やかになります。

リズム体操

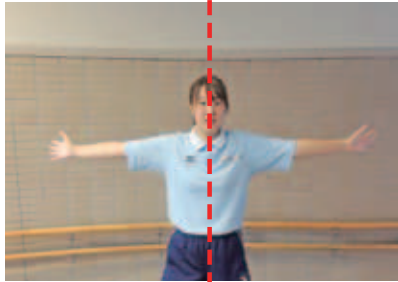
②「手のひらを太陽に」

みんなが知っている「手のひらを太陽に」の歌に合わせて、大きくわかりやすい動きでリズム体操。



動きをつくる動きの難易度

【左右対称…真似しやすい】



正中線

難しく

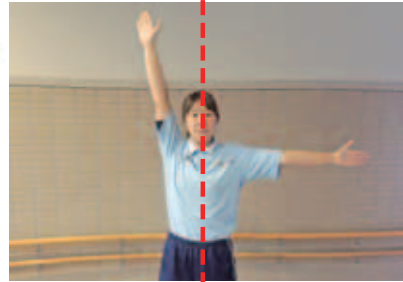


難易度



簡単に

【左右非対称】



体操やダンスも、はじめは簡単に、少しずつステップアップしていきたいところ。正中線に対して、左右がバラバラな動きより、左右対称な動きの方が動きの模倣がしやすくなります。目的や参加者のステップに合わせて、動きの難易度も考えてみましょう。

★さあ、体操をはじめよう♪

はじめに、動きの練習。下の絵の①～④を練習してから、さあ、音楽に合わせて体操をしてみよう。前奏・間奏・後奏は元気に手拍子。

①【グー、パー】



ぼくらは
生きて



みんな
いるから



生きて
歌うん



いる。
だ!

②【グー、ばんざい】



ぼくらは
生きて



みんな
いるから



生きて
悲しいん



いる。
だ!

③【右手あげる⇒左手もあげる ⇒ 左右に揺れる】



手のひらを



太陽に



すかして



み~れ~

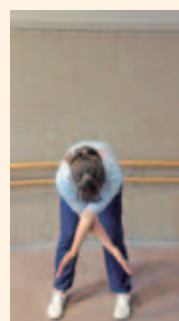


ば~

④【両手で丸をかく】



真っ赤に (丸1回目)



なが~れる (丸2回目)



ぼくのちしお (丸3回目)

⑤【腕をふってその場でウォーキング】

ミミズだーて、オケラだーて、 アメンボだ~あ~て~、

①【グー、パー】

みんな みんな 生きて いるんだ ともだちなんだ~



アイデア

プラスワン
+1

歌の2番は、①の部分で、脚も一緒に「グー、パー」してみよう。下肢の動きを加えたり、小さくジャンプを加えたり、動作を大きくするだけで、簡単に運動量がアップします。





長野県障がい者福祉センター

障がいのある方の地域でのスポーツ支援、活動について、皆様の相談に応じていますので、下記までお気軽にお問い合わせください。

長野県障がい者福祉センター 「サンアップル」 障がい者スポーツ支援センター長野 「サンスポートながの」

〒381-0008 長野市下駒沢586
TEL : 026-295-3442 (スポーツ課)
FAX : 026-295-3511
MAIL : sunapple@avis.ne.jp

障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根 「サンスポート駒ヶ根」

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学プール棟内
TEL&FAX : 0265-82-2901
MAIL : ks2sport@mx2.avis.ne.jp

障がい者スポーツ支援センター松本 「サンスポートまつもと」

〒390-1792 松本市梓川梓2288-3 松本市役所梓川支所内 (2階)
TEL : 0263-88-6826
FAX : 0263-88-6836
MAIL : sunmatsu@mx2.avis.ne.jp

障がい者スポーツ支援センター佐久 「サンスポート佐久」

〒384-0414 佐久市下越16-5 総合福祉センター「あいとびあ臼田」内
TEL&FAX : 0267-82-6781
MAIL : sunsaku@mx1.avis.ne.jp