



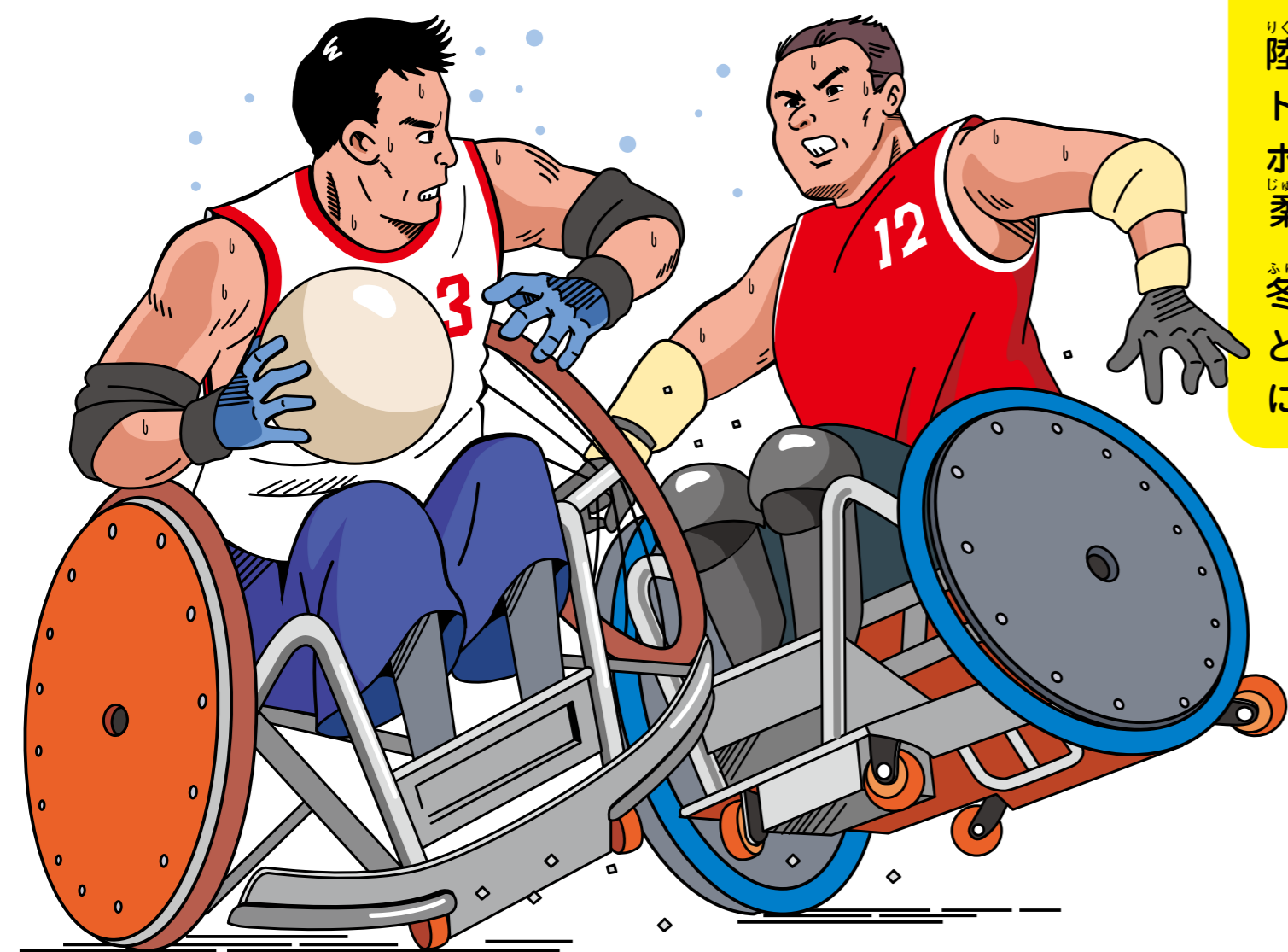
特集 テーマ

# 楽しいぞ！パラスポーツ

令和3年9月発行（昭和51年12月1日発行）

## パラスポーツとは？

パラスポーツは、障がいのあるなしにかかわらず、誰でも参加できるようにルールや用具などが工夫されたスポーツのことです。



### 車いすラグビー

車いすラグビーは、車いす競技の中で唯一、タックルが認められている男女混合の競技です。

パラスポーツを見て応援する楽しさや、一緒にスポーツを行う楽しさをみんなで感じてみませんか。

## どんな種類があるのかな？

東京2020パラリンピック競技大会では、22競技539種目がありました。

陸上競技では、マラソン、走り高跳びなどトラック競技、球技としては、バスケットボールやラグビー、バレー、卓球、水泳や柔道などたくさんの競技が行われました。

冬のスポーツとして、スキーやホッケーなど、長野県ではウィンタースポーツも盛んに行われています。

### ポッチャ

赤や青のボールを、投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、目標球となる白いボールにどれだけ近づけるかを競います。



### パラアルペンスキー

障がいによってスキーなどの用具が工夫され、「立った状態」「座った状態」「視覚障がい」に分かれて競います。



みんなが参加できるように

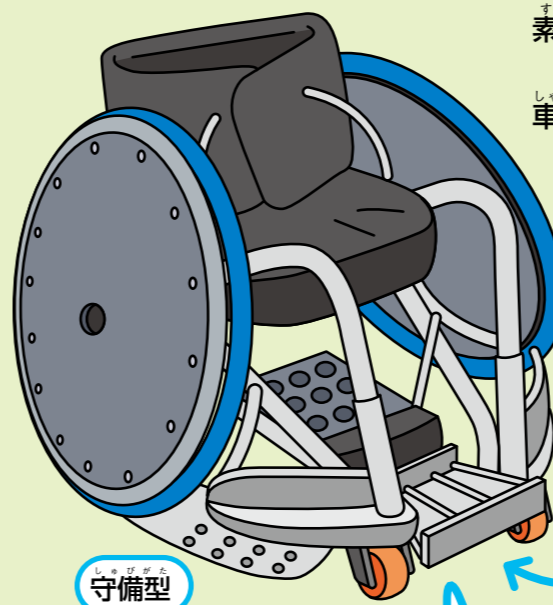
クイズで知ろう！

## 用具の工夫

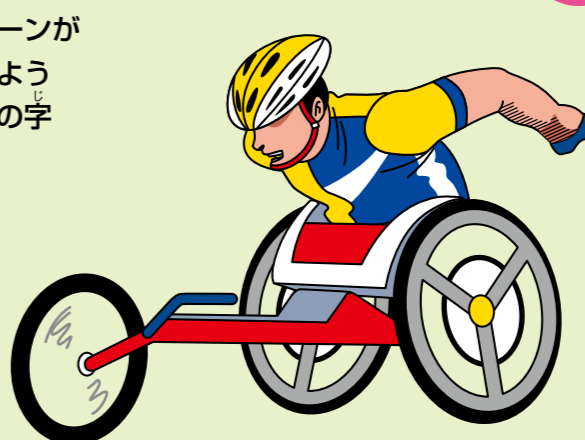
## ルールの工夫

## ガイドの協力

問1 これは何の競技用の車いすでしょうか？



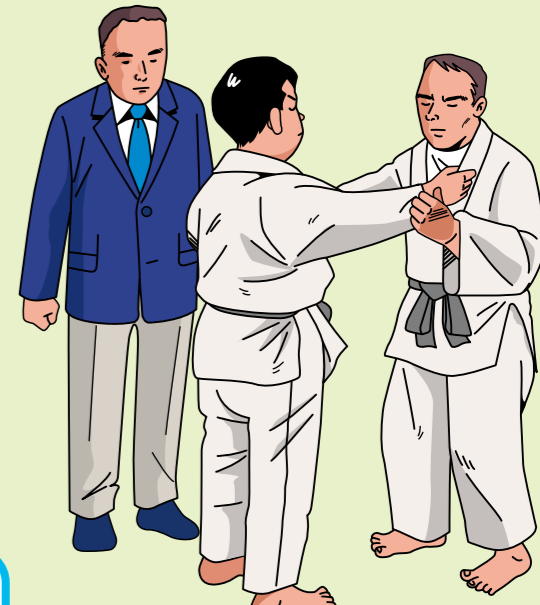
守備型 車いすラグビー用。車輪にカバーがつき、頑丈にできています。攻撃型と守備型の2種類があります。



「レーサー」と呼ばれる車いす

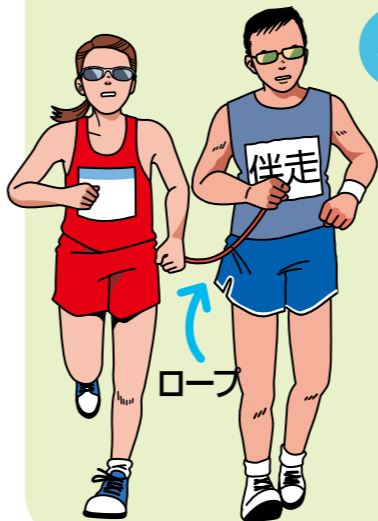
答 重いマラソンなど陸上競技用。スピードを出しながら、長距離も走れるように3つの車輪とになっています。スポーツカーのような低い車体です。

問2 視覚障がいのある柔道選手は相手の場所をどう知るのかな？



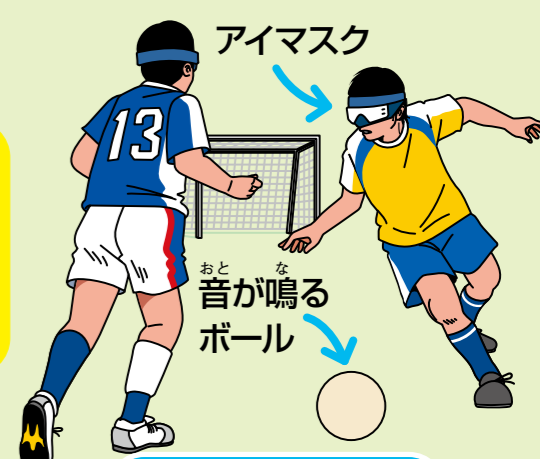
答 最初に組み合ってから試合を始めます。

問3 視覚障がいクラスのマラソン選手は、道路やレースの状況をどう知るの？



答 伴走者（サポーター）と一緒に走ります。ロープをお互いに持ち、伴走者は選手にコースの方向や変化、タイムなどを伝えます。

問4 5人制サッカーの選手は、どうやってボールの位置を確認し、パスしているのでしょうか？



答 ブラインドサッカーは視覚以外の感覚を研ぎ澄ませてプレーするスポーツです。ボールを扱う技術はもちろんですが、「音」「声」によるコミュニケーションが重要です。

### 5人制サッカー

ブラインドサッカーとも呼ばれます。選手が同じ条件となるように、アイマスクをつけます。

## パラ学 パラウェーブNAGANO プロジェクト「パラ学」

PARAWAVE NAGANO

パラスポーツ体験型授業で学びました



楽しく体験し、みんなで考えました！

長野市立 松代小学校の授業から

車いすポートボールゴールチャレンジを体験！

台の上に乗るゴール後の味方選手にボールが渡ると得点になるオリジナル競技です。

どうしたらうまくゴールできるかな？

## 公平ってなに？



パラスポーツを通して誰もが暮らしやすい社会「共生社会」を考えよう。



パラリンピックに5回出場した加藤 正さんが指導してくれました。

## パラリンピックとは

パラリンピックはオリンピックと同じ年に同じ場所で行われる世界最高峰のパラスポーツの総合競技会です。主に、身体に障がいのある人を対象としています。1948年、ロンドンオリンピックのときに第二次世界大戦で負傷した兵士たちのリハビリテーションとして始められました。

### まだあるよ、パラスポーツの大会

- デフリンピック（聴覚障がいのある選手のための国際的なスポーツ大会）
- SO スペシャルオリンピックス世界大会（知的発達障がいのある人の自立や社会参加を目的に、日常的なスポーツプログラムや、成果の発表の場として行われる競技会）
- 世界パラ陸上競技選手権大会
- 全国障害者スポーツ大会（国内）
- ジャパンパラ競技大会（国内） など

## スポーツとSDGs

（国連の17個の持続可能な開発目標）

2020年オリンピック・パラリンピック東京大会では「スポーツには世界と未来を変える力がある」として、スポーツの力で持続可能な社会の実現に貢献していくことを目指し、開催されました。



各校のボランティア・地域活動の紹介

## 上田市立 神科小学校

## 地域の方と一緒に楽しもう！

神科小と「おたすけっ十 有志隊」



テニスとピンポンをあわせた「テニボン」



ボール遊び

神科小学校は、昔から地域の方といろいろな形でつながってきました。その特色の一つに、「おたすけっ十 有志隊」という地域のボランティアの皆さんが運営するボランティアルームがあります。「おたすけっ十 有志隊」の皆さんには学校の授業や行事のお手伝いをいただいています。

子どもたちは毎日休み時間にボランティアルームで、竹馬・折り紙・カルタ取りなど昔ながらの遊びや、「著しい名人」「お手玉名人」といった段位に挑戦できる遊びを思い思いに楽しんでいます。また、折り紙が得意な方にいろいろな折り方を教えてもらうのがうれしくて楽し

みにしている子もいます。特に人気の遊びは「テニボン」です。お手製のラケットで大人も子どもも手加減なしの真剣勝負に夢中です。

「おたすけっ十 有志隊」の皆さんも子どもたちと交流することに生きがいや張り合いを感じ、いつも笑顔で迎えていただいています。

このように、ボランティアルームは多くの子どもたちでにぎわっています。これからも地域の方と一緒に過ごす時間を大切にしていきたいと思ひます。

私たちの学校では、こんな活動をしています。



各校のボランティア・地域活動の紹介

## 塩尻市立 塩尻西小学校

## 町をきれいにしよう大作戦！

ポイ捨てを減らしたい！ 願いをこめた看板作り



市生活環境課の方と一緒にごみ拾い



看板を作成



市都市計画課の方と完成した看板を設置

塩尻西小学校の総合的な学習では、自分たちのやってみたいことやみんなで力を合わせてできそうなことについて話し合い、各クラス様々な活動に取り組んでいます。地域に関心をもった昨年度の4年生は「町をきれいにし、住んでいる人みんなに喜んでほしい」という願いをもち、ごみ拾いに出かけました。一番多かったのはたばこの吸い殻で、川には空き缶や中身の入ったペットボトルもありました。話し合いでは、「町をきれいにするにはごみ拾いだけでなく、ポイ捨てを減らす呼びかけも大切だ」という意

見が出ました。そこで私たちは、ポイ捨てを防止を呼びかける看板を作ることにしました。誰にでも分かりやすく自立つものにするために、友だちと考えたり、家の人や先生方にアドバイスをもらったりしました。「もっと自立つものを使おう」「文字を減らして、見やすくしよう」と、何度も書き直しました。できあがった看板を設置できたときには、うれしい気持ちでいっぱいになりました。大きな効果はすぐには見られませんが、これからもあきらめず、自分たちでできることを続けていきたいです。

18歳までの子どもがかけられる「子ども専用の電話」  
**チャイルドライン**  
 フリーダイヤル **0120-99-7777**  
 困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく「だれかに話したい」、そんなとき……気軽にかけてください。

みんなにカードが届けよう、フリーダイヤルでかけてね！  
 ★ちょっといいにくいことでも、名前は言わなくていいので安心して話してください。  
 ★お説教はしません。どんなことでも、いっしょに考えます。  
 チャイルドラインはみんなの善い勇気共同基金が設立されています。

発行/お問い合わせ

社会福祉法人 ふれあいネットワーク  
**長野県社会福祉協議会**  
 まちづくりボランティアセンター  
 〒380-0936 大字中御所字岡田9番地1 長野保健福祉事務所庁舎内  
 TEL.026-226-1882 FAX.026-227-0137 Eメール vcenter@nsyakyu.or.jp  
 ホームページ http://www.nsyakyu.or.jp

公益社団法人  
**信濃教育会**  
 〒380-0846 長野市旭町1098 TEL.026-232-6994  
 ホームページ http://www.shinkyu.or.jp/  
 やまびこだよりは、長野県社会福祉協議会のホームページからPDFファイルおよび音訳データとしてダウンロードできます。  
**http://www.nsyakyu.or.jp**