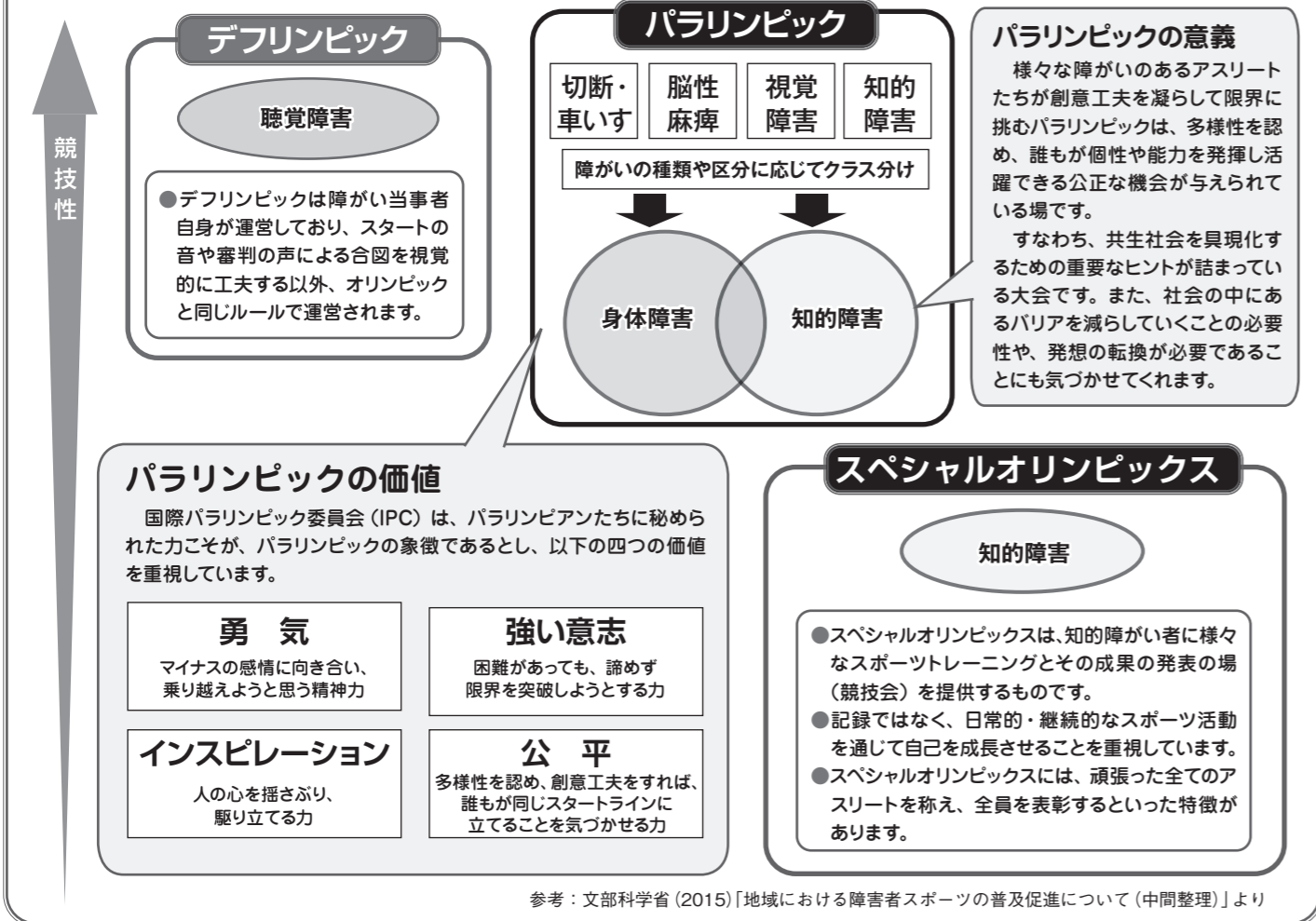


パラスポーツの大会を知らよう！

パラスポーツの総合国際競技大会の関係



日本パラスポーツ協会主催の全国大会

- ◎ ジャパンパラ競技大会
- ◎ 全国障害者スポーツ大会
- ◎ 日本車いすバスケットボール選手権大会
- ◎ 日本車いすツインバスケットボール選手権大会
- ◎ 厚生労働大臣杯争奪全国身体障害者スキー大会
- ◎ 日本障害者自転車競技大会
- ◎ 全国障害者アーチェリー選手権大会
- ◎ 大分国際車いすマラソン大会
- ◎ 全国車いす駅伝競走大会
- ◎ 国際盲人マラソンかずみがうら大会

* 全国障害者スポーツ大会

障がいのある選手が競技等を通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障害に対する理解を深め、障害者の社会参加の推進に寄与することを目的とした障害者スポーツの全国的な祭典です。

毎年開催される国民体育大会終了後に、その開催都道府県で引き続き行われます。令和10 (2028)年には、長野県で第27回全国障害者スポーツ大会が開催される予定です。

* ジャパンパラ競技大会

日本国内最高峰のパラスポーツ競技大会です。パラリンピックや世界選手権をめざすトップレベルの選手のための大会と位置づけられ、大会の記録は国際の公式記録としても認定される、日本国内では数少ない国際公認大会です。

陸上競技、水泳、ゴールボール、ウィルチェアーラグビー、ボッチャ、アルペンスキーの6競技大会を開催しています。



公益財団法人日本パラスポーツ協会 (Japanese Para-Sports Association)
日本の障害者スポーツを統括する公益法人。主な事業は、パラリンピックをめざす選手の育成・強化やパラリンピック日本選手団の派遣をはじめ、障害者の生涯スポーツの実践を促進するための大会開催、人材養成、国民理解の促進である。公益財団法人日本スポーツ協会に加盟。さらに2021年10月1日、組織名を「日本パラスポーツ協会」に変更しました。
ホームページ <http://www.jsad.or.jp>

協力：上田市立神科小学校、塩尻市立塩尻西小学校、松本市立明善中学校、長野県屋代高等学校附属中学校
資料提供：長野県障がい者福祉センター、長野県健康福祉部障がい者支援課

令和3年10月発行 発行：社会福祉法人 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 長野市大字中御所字岡田98番地1 長野保健福祉事務所庁舎内
TEL.026-226-1882 FAX.026-227-0137
E-mail vcneter@nsyakyo.or.jp URL <http://www.nsyakyo.or.jp/>



楽しいぞ！ パラスポーツ

*本紙の特集事例をよりくわしく解説！あわせてご活用ください。

先生方へ
やまびこだより
No.160・161
今号の特集から

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、誰でもが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。

みんなができるようにする様々な工夫

クラス分け

公平に競い合いが行われるように条件の似ている選手たちのグループをつくりまします。

持ち点制

障がいの軽い選手、重い選手の人数によって持ち点の上限を設けるものです。

ルールの工夫

スポーツ競技の種類と障がいに合わせて、ルールが定められています。

競技用具の工夫

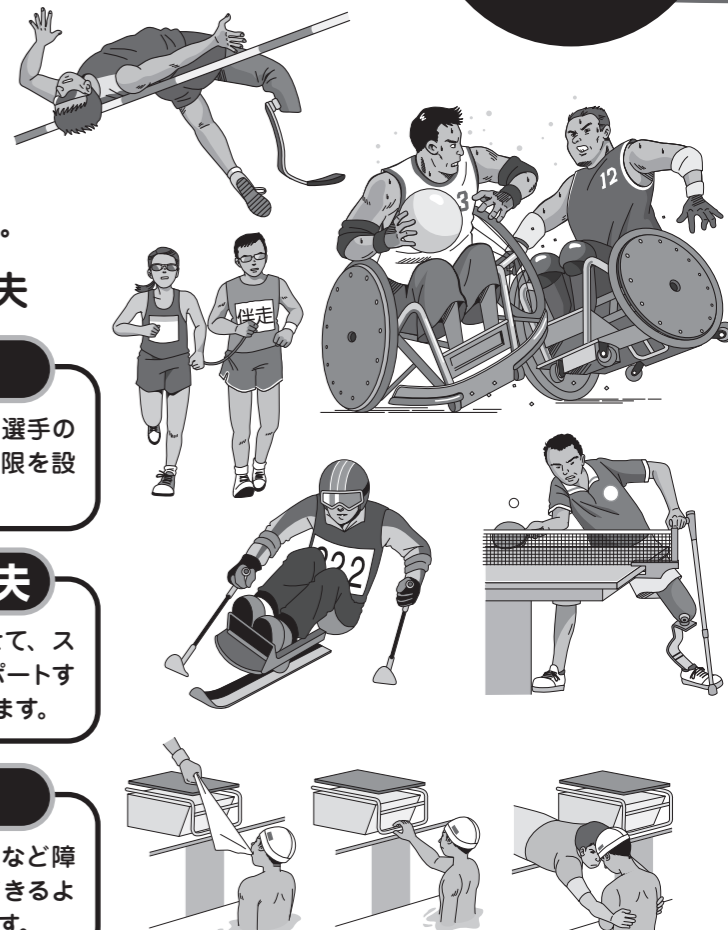
身体の動きや形にあわせて、スポーツ競技の動きをサポートするための用具も様々あります。

支える人たち

持てる能力を発揮し、安心してプレーに専念できるよう選手に寄り添う人たちです。

独自の競技

ポッチャやゴールボールなど障がいのある人もプレーできるように考え出された競技です。



背泳ぎの様々なスタート

特集の概要

スポーツを通じて共生社会をつくる

スポーツは、心も体も成長させる

体を動かすことは、人間の本質的な欲求です。私たちは、スポーツをすることで、健康を増進し、体力の向上を図ることができます。また、スポーツを通じて自然に親しんだり、仲間と交流して感動を分かち合ったりすることもできます。

実際にスポーツを行う以外にも、スポーツ観戦を通じて、選手たちの姿に励まされたり、希望をもらったりすることがあります。アスリートたちのスピード感あふれるプレーや、鍛え抜かれた体から生まれる技は、見る人に勇気と感動を与えてくれます。

また、ボランティアとして大会の運営や、選手を支えることもスポーツの大きな楽しみ方の一つです。

スポーツは、人を成長させ、豊かな人生を送るためにとっても大切な役割を果たしているのです。

共生社会を推進するオリンピック・パラリンピック東京大会

パラリンピックでは、年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが参加できる共生社会を目指しています。

今後、高齢者と若者、外国人と日本人、障がい者と健康者などが互いを支え合う共生社会という考え方が更に重要になってくるでしょう。

すべての人がスポーツを行えるように

障がいのある人が、スポーツを楽しみ、チャレンジすることは今や特別なことでは

ありません。プロの野球選手やサッカー選手がいるように、プロの車いすテニス選手や陸上競技選手もいます。日本には、世界トップクラスのパラリンピックの選手が数多くいます。

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、誰でもが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。そんなパラスポーツには、みんなが暮らしやすい社会(共生社会)をつくるうえで、大切なヒントが詰まっています。

相手のことを理解し、尊重し合うことをスポーツを通じて体験することができることから、注目されています。

パラウェーブNAGANOプロジェクト

長野県・日本財団パラリンピックサポートセンター（パラサポ）の協働プロジェクト



東京2020パラリンピックが開催され、2028年には国民スポーツ大会とともに、全国障害者スポーツ大会が長野県で開催（内々定）されます。そこで、県では障がいの有無や年齢、性別を問わず誰もが一緒に楽しむことができるパラスポーツをツールとして共生社会を創造するプロジェクト「パラウェーブNAGANOプロジェクト」を推進しています。

中でも今回展開するパラ学は、県内の学校（主に小学校）で継続的かつ幅広く利用していただける事業として位置付け、学校教育の面から共生社会への意識醸成を促す事業として推進していきます。

ホームページ <https://parawave.nagano.jp>

パラ学 推奨プログラム例

種類	費用	提供	プログラム	形式	概要	対象
体験	無料	長野県	車いすポートボールゴールチャレンジ	出前授業	県独自のパラスポーツ体験プログラム 県出身パラリンピアンを講師派遣	小4～6年
			ポッチャ用具貸出	教員による授業等	県が無償でポッチャセットを貸出 I'mPOSSIBLEを参考に各自で実施	小・中・高等学校、 特別支援学校
座学 体験	無料	I'mPOSSIBLE 日本版 事務局	I'mPOSSIBLE 日本版	教員による授業等	国際パラリンピック委員会公認教材 『I'mPOSSIBLE』日本版 活用	小4～6年・中・高等学校、 特別支援学校

体験プログラム



車いすポートボール ゴールチャレンジ

台の上に乗るゴール役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。

長野県出身のパラリンピックのメダリストを講師として学校に派遣します。
(学校体育館で実施、原則小学4～6年生対象、45分 or 90分授業)

【講師】加藤正さん

伊那市出身、車いすバスケットボール、
アイススレッジスピードレース

【講師】馬島誠さん

辰野町出身、パラアイスホッケー、
パラ・パワーリフティング

ポッチャ用具を借りて 体験してみよう

ポッチャは、老若男女、障がいの
あるなしに関わらず、すべての人
と一緒に競い合えるスポーツです。



パラ学

PARAWAVE NAGANO

パラ学とは

座学、パラスポーツ体験及び出前授業等を通して、児童の「多様性」と「しなやかな心」を育むことを目的としたプロジェクトです。

パラスポーツは性別や年齢、障がいのあるなしにかかわらず、誰もが一緒に参加できるように様々な創意工夫がされており、多様性を考える上で重要なヒントが詰まっています。

パラ学で得られる学び

- 障がいをつくり出している「環境」や、障がいに対する「考え方」への気づき
- 多様性を理解し、尊重する姿勢
- 広い視野と好奇心をもってチャレンジする大切さ
- パラリンピック、パラスポーツが持つ魅力や面白さ

国際パラリンピック委員会公認教材

アイムポッシブル

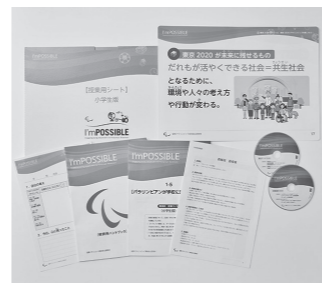
『I'm POSSIBLE』について

『I'mPOSSIBLE』日本版は、パラリンピックを題材に共生社会への気づきを子どもたちに与える教材です

座学と実技の2部で構成されており、障がい当事者や、パラリンピック関係者がいなくても授業ができるよう、必要なものが全てセットになっています。

配布教材は、以下からダウンロードできます。

公式サイト：<https://www.parasapo.tokyo/iampossible/>



教材の名前『I'mPOSSIBLE』には、「不可能 (Impossible) だと思えたことも、ちょっと考えて工夫さえすればできるようになる (I'm possible)」という、パラリンピックの選手たちが体現するメッセージが込められています。

(開発：日本パラリンピック委員会/日本財団パラリンピックサポートセンター)。



誰でもパラスポーツの体験ができます



パラスポーツの普及、交流促進

長野県障がい者福祉センター（通称サンアップル）は、スポーツ、レクリエーション、文化活動等を通じて障がいのある方の健康増進と社会参加の促進を図るとともに、障がいのある方もない方も親しく交流するための施設として、平成10年に長野県が設置しました。サンアップルは長野市に所在し、屋内施設（体育館、プール、ホール等）と屋外施設（陸上競技場、アーチェリー場、テニスコート）を有しており、障がいのある方はもちろん、障がいのない方もご利用いただけます。

各種イベント（納涼祭、いきいき運動フェスティバル、障がい者文化芸術祭等）を通じた交流促進も積極的に行っています。また、県内4地域にはサテライト施設としてサンスポーツ（ながの・まつもと・佐久・駒ヶ根）を設置しており、各地域でのスポーツ活動を支援しています。

小中学校向けにも、ポッチャ、ゴールボール、アキュラシー、スポーツ用車いす（車いすバスケットボール・車いすテニス）などの障がい者スポーツ用具の貸出しを行っておりますので、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 〒381-0008 長野市下駒沢586
TEL.026-295-3111 HP <http://www.avis.ne.jp/~sunapple/>

パラスポーツの授業を取り入れたい先生は、長野県までお気軽にご相談ください！

連絡先：長野県健康福祉部 障がい者支援課 障がい者スポーツ支援係

TEL.026-235-7108 FAX.026-234-2369 Eメール parawave@pref.nagano.lg.jp

各プログラムの活用方法（組合せ例）

下記は一例ですので、まずは取り組みやすいプログラムから始めていただくことをお勧めします。

