

障害のある子どもがいる体育授業のためのガイドブック

アダプテッドをやってみよう！

～すべての子どもが“いきいきと輝く”体育活動をめざして～

目次

理論編

- ・ アダプテッドの必要性 2
- ・ アダプテッドのすすめ方 4

実践編

- ・ 視覚障害 7
- ・ 聴覚障害 17
- ・ 知的・発達障害 27
- ・ 肢体不自由 43
- ・ 病弱・虚弱 57

障害起因・疾患特性編

- ・ 脊髄損傷 66
- ・ 脳性まひ 68
- ・ 聴覚障害 70

障害のある子どもがいる体育授業のためのガイドブック

アダプテッドをやってみよう！

～すべての子どもが“いきいきと輝く”体育活動をめざして～

理論編

「アダプテッド」とは何か？を考えます

アダプテッドの必要性

障害児体育の現状と課題からその必要性について

1) スポーツをすることは人権

- 障害のある人がスポーツをすることは当たり前である(障害者権利条約第30条)。
- スポーツとは、競技種目だけでなく、遊戯としての身体活動、ビジネスで使われるスポーツなど様々である。
- 身体を動かすという**人間の本源的な欲求に応え、精神的充足**をもたらすものである(スポーツ庁, 第二期スポーツ基本計画)。
- スポーツは、競技や勝利することだけの価値だけではない。友情、尊厳に加え、勇気や決断、鼓舞、平等など、**多様な価値**がある。

2) 障害のある人のためのインクルーシブ教育

障害のある者が教育制度一般から排除されないことが望まれ、さまざまな学びの場で、障害のある児童生徒が教育を受けている。

特別支援学級の在籍者数は毎年平均 7.6%増加し、小学校では「特別支援教育制度」の影響を受け、さまざまな体育の授業形態が存在している。中学校では特別支援学級を中心、高等学校では通常学級のみで展開される傾向がある。

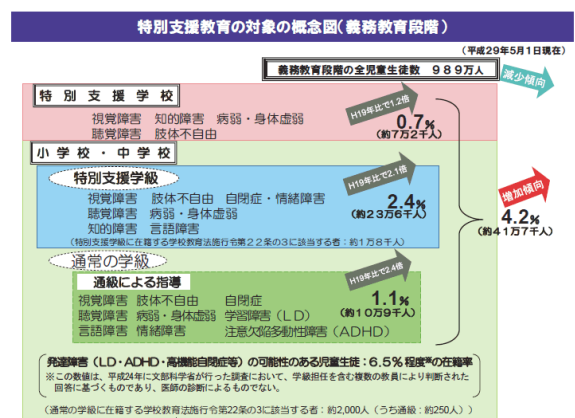


図1 特別支援教育を必要とする子どもたち

3) 障害のある子どもたちの声

- 体育は「見学するもの」?
- ぼくが入ると嫌な顔をされる・いつも「下手と言われる」
→ スポーツ価値の偏重(能力・勝利至上主義だけでない**多様な価値**)
- だって、そこには健常者がいるから・理想よ!家族の気持ちも考えて
→ 相互理解の不足(**一緒に**いることが前提である状態)

4) インクルーシブ体育を実践するためには?

多様な価値の理解と共有(多様性:Diversity)と**一緒に**授業を行う状態(包摂:Inclusion)をつないでいかなければならない。その両者をつなぐ観点や技術のひとつが**アダプテッド**である。

5) アダプテッドとは

国際的には、障害のある子どもの体育の充実を図るために、その特性に応じた工夫などの方法論や理論について、学際的に議論する領域として、**Adapted Physical Activity and Education** があり、国際学会 (IFAPA) はもちろんのこと、欧米大学のいくつかにおいて、それを標榜する学科や研究室がある。アメリカにはそれに関する資格もある。日本では筑波大学や日本福祉大学に研究室がある。

障害者スポーツがアダプテッドスポーツというわけではなく、関連する用語を整理すると図2のようになる (諸説あり)。障害者を含め、身体活動をするうえで**何らかのニーズのある人すべて**が対象である。そして重要なのは、“**その人に合わせる**”ことを真骨頂とした方法論である。

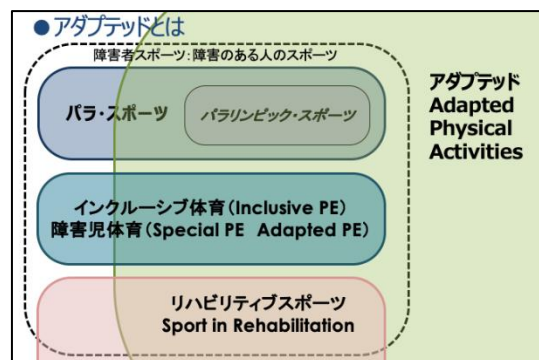


図2 アダプテッドの類型

6) アダプテッド理論 (エコロジカルモデル)

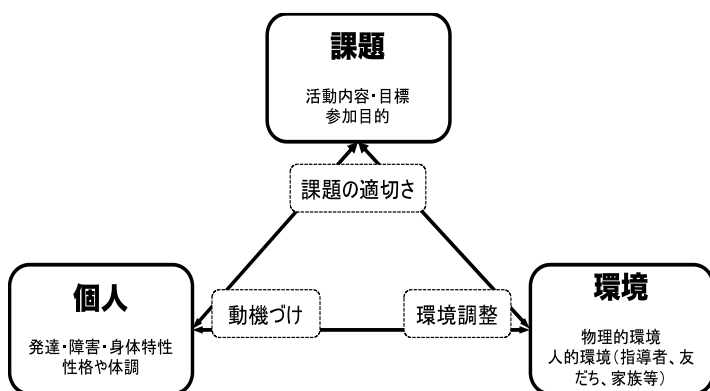


図3 エコロジカルモデル

単に“その人に合わせる”ことをしていくと、結果的に身体活動のもつ楽しさを享受できなくなることがある。そのためにも、個人的特性だけでなく、課題や環境に合わせて、課題を適正化し、環境調整し、動機づけしていくことが望まれる (図3)。

7) アダプテッドと合理的配慮

合理的配慮とは、障害のある人が障害のない人と平等に人権を享受し行使できるよう、一人ひとりの特徴や場面に応じて発生する**喪失された部分**を補い、**困っている部分**を取り除くための個別の調整や変更等のことをさす。アダプテッドは、合理的配慮の一部であるが、単に喪失・困難さの部分のみをみるのではなく、**残された部分を捉える**ことで、本人や活動そのものの**可能性を引き出す**ことに意味をもたせている。

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

アダプテッド・スポーツの由来 (JASAPE 学会 HP 内)

<http://www.adapted-sp.net/yan-jiu-qing-bao/adaputeddo-supotsuno-you-lai>



アダプテッドのすすめ方

ステップ1 こんな子いませんか？

まずは体育授業のなかで障害のある子どもが、どんなことに困っているかを把握しましょう。

障害のある子どものなかには、私達がイメージすることのできない困惑や不安を感じていることがあります。例えば、先生から示された内容が理解できなかったり、友だちと一緒に動くことが難しかったり、ボールが怖かったりと、他の子はわかっていたり、できたりすることが極端にできないことがあります。

ここでは、それらの困りごとを単元や課題ごとに、これまでの経験のなかで知ることができた子どもたちの事例を紹介していきたいと思います。



ステップ2 バリアはなに？

体育授業のなかでみられる障害のある子どもの困りごとのバリアにはいろいろとあると思いますが、ここでは大きく、「もの」と「人」、「ルール」の3つにわけてみました。

☆もの：体育で使う道具や授業環境が、障害のある子どもにとって使いにくかったり、アクセスしにくかったりするようなことです。

例：サッカーの授業で、肢体不自由のある子どもが車いすに乗っているため、授業に参加できない。

☆人：友だちとうまく教え合いや支え合いができなかったり、支援員や学習ボラ、協力教員の配置ができなかったり、指導者間の連携がとれなかったりするようなことです。

例：ソフトボールのゲームで、視覚障害のある子どもが孤立していて、試合の進行状況がわからない。

☆ルール：授業のなかで、達成しなければならない課題や、守らなければならない指示などがわからなかったり、難しすぎたり（逆に簡単すぎたり）するようなことです。

例：準備運動の時間、知的障害のある子どもが、他の子どもと同様に指示どおり、体操の動きができていない。

ステップ3 アダプテッドのポイント？

バリアが何かがわかれば、それを**変更**したり、**修正**したり、何かを**加えたり**、**減らす**ことで解決できるかもしれません。それがアダプテッドです。

☆もの：体育で使う道具や授業環境を、障害のある子どもにとって使いやすいものやアクセスしやすいものを用意してみる。

例：サッカーの授業で、肢体不自由のある子どもが車いすに乗っていてもできるボールとして、Gボールを用意する。

☆人：友だちとうまく教え合いや支え合いができるように、友だちの障害についてクラスで学びあったり、支援員や学習ボラ、協力教員を配置し、指導者間の連携がとれたりするようにする。

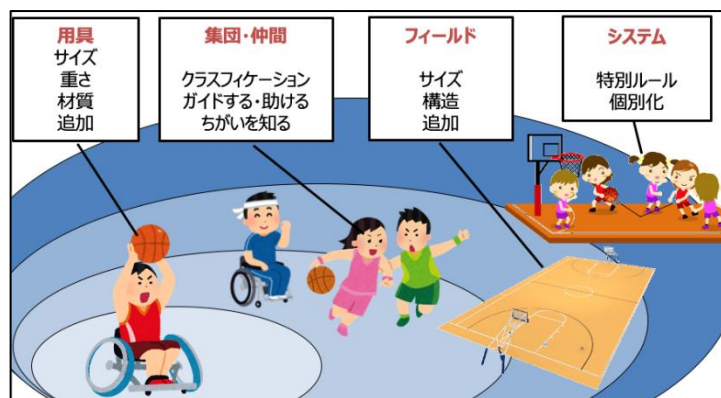
例：ソフトボールのゲームで、視覚障害ある子どもに、友だちや他の指導者が、試合の進行状況を実況中継する。

☆ルール：授業のなかで、達成しなければならない課題や、守らなければならない指示を、子どもの特性に応じて、わかりやすく、必要に応じて課題内容を変更したり、追加で情報を加えたりする。

例：準備運動の時間、知的障害のある子どもに、絵カードを使って指示したり、手の伸ばし方を変更したりする。

アダプテッドするためのヒント

何を**変更**したり、**修正**したり、何を**加えたり**、**減らしたり**するとよいか迷ったら、以下のものを参考に、アダプテッドしてみてください。



□ もっと学びたい人へ □

参考図書

教養としてのアダプテッド体育・スポーツ学 齊藤まゆみ編著 大修館書店
<https://www.taishukan.co.jp/book/b372445.html>



実践編

障害特性別に、様々な運動・スポーツ種目の
アダプテッドを考えます。

球技:バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを追うことができない。
- ・ 周りの人とぶつかってしまう。
- ・ 本人が状況を把握できないために、動けない。
- ・ ボールが当たった音で反応する。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールがすぐに落ちてしまう

「ルール」のバリア

- ・ ボールを落としてはいけない

「人」のバリア

- ・ 加配で人を増やせない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ボールを風船に変えて、中に鈴を入れてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ ネットの下を転がすルールに変えてみよう。
- ・ コートの大きさを調整してみよう。
- ・ ポジション(スペース)やプレーの役割分担を明確にしてみよう。
- ・ ボールを持っても良いなど、触れる回数を増やすなど、使える感覚が活かせるようにしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 加配がなくても活動できるように、モノやルールをアダプテッドしてみよう。
- ・ 必要な動きや指示に対する言葉を、丁寧に共通理解をしておこう。

Tweet

上がダメなら下がある。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを追いかけることができない。
- ・ 攻める方向を間違ってしまう。
- ・ 怖がってやりたがらない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールが転がりすぎてしまう
- ・ ボールが小さい

「ルール」のバリア

- ・ コートが広い
- ・ 人やボールの移動距離が大きい

「人」のバリア

個人の能力差が大きい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 転がると音が鳴るボールに変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 「相手に近づき過ぎてはいけない」など、個人の技術やペースで活動に取り組めるようにルールを変えてみよう。
- ・ ポジション(スペース)やプレーの役割分担を明確にしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 攻めるゴールの後ろにコーチを配置して、どこへ攻めるかガイドをつけてみよう。
- ・ 必要な動きや指示に対する言葉を、丁寧に共通理解をしておこう。

Tweet

プレー中に起きたことのフィードバックは
積極的に行っていこう。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdo.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

陸上運動：走り幅跳び

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 踏み切り板が見えない・見えにくい。
- ・ まっすぐに走れず、助走路から外れてしまう。
- ・ 怖くて踏み切ってジャンプできない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 踏み切り板が見つらい。
- ・ 助走路が狭い。

「ルール」のバリア

- ・ 踏み切り板を超えてしまう。

「人」のバリア

- ・ 砂場にうまく着地できないかもしれない恐怖心。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 踏み切り板を見やすい色に変えてみよう。
- ・ 助走路の真ん中にラインを引いてみよう。
- ・ 走り始める場所に判りやすいマーカーを置いてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 踏み切り板ではなく、砂場から 1m の範囲のどの場所から踏み切ってもよいことにしてみよう。
- ・ 助走の距離を少しずつ延ばしていこう。まずは一歩から。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 伴走紐を使ってガイドと一緒に跳んでみよう。
- ・ 跳ぶ前方から声や拍手で合図を出してみよう。

Tweet

大丈夫!きっと跳べる!!

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdo.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

水泳運動

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ プールの底のラインが見えない・見えにくく、まっすぐに泳げない。
- ・ ゴールの壁がわからず、怖くて速く泳げない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ゴールの壁に激突してしまう。

「ルール」のバリア

- ・ コースの真ん中を泳げない。

「人」のバリア

- ・ 加配の教員がつけられない。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ラインを見やすい色に変えてみよう。
- ・ ゴールの壁にビート板などのクッション材を付けよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ コースロープを右手で時々確認しながら、コースの右側を泳ぐと安心。
- ・ クロールは両手を前で揃えてから片手ずつかくようにしよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ゴールが近づいたらタッピング棒で合図を出してあげる人をクラスメイトの中でつけよう。

Tweet

コースの真ん中をまっすぐに泳がなくてもいいんだよ。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

ボール運動 ベースボール型

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 本人が状況を把握できないために、怖くて動けない。
- ・ ボールが見えづらく、打ったり捕ったりすることが難しい。
- ・ ベースが見えづらく全力疾走ができない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールが小さい。
- ・ ベースが白くて眩しい。

「ルール」のバリア

- ・ ボールを捕ってから投げないとアウトをとれない。

「人」のバリア

- ・ 加配の教員がつけられない。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ボールを大きいものに変えたり、鈴入りボールを使ったりしてみよう。
- ・ ベースを見やすい色、物に変えてみよう(カラーパウダーでベースを描く等)。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 静止しているボールを打つところから始めよう。
- ・ 「ゴロでもフライと同様に捕るだけでアウトになる」や「捕ってピッチャーに返せばランナーはそれ以上進めない」等、ルールを工夫しよう。
- ・ 守備と別にランナー用のベースを少し離れたところに設けよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ベースの後ろから走る方向を教えてくれる人(コーラー)をチームメイトの中でつけよう。

Tweet

視覚障害者の野球と言われている「グランドソフトボール」の工夫やルールを取り入れてみよう!!

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdo.free.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

球技:バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ホイッスル・ボールを打った音がわからない。
- ・ 作戦会議で友達の話がわからない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ホイッスルの高い音がわからない

「ルール」のバリア

- ・ ゲームの開始・終了の合図が音による情報しかない

「人」のバリア

- ・ 音声でのコミュニケーションが多い

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ホイッスルだけでなく、フラッグや太鼓を使ってみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ サーブを打つ人(ボールの投げ入れ等)は必ず手を挙げ、レシーブ側のみんなも手を挙げたのを確認してから打とう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 共通のサインを使ってみよう。
- ・ 作戦タイムの際は、ホワイトボードやタブレット端末を使って視覚的に分かりやすいようにしよう。

Tweet

活動が見てわかるように工夫してみよう。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ホイッスルが鳴ってもわからない。
- ・ チームメイトの声が届かない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ホイッスルの音が聞こえない

「ルール」のバリア

- ・ ゲームや授業の流れの中断が分かりにくい

「人」のバリア

- ・ 人と人の距離が遠く、声が聞き取りにくい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ホイッスルだけでなく、フラッグや太鼓を使ってみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ ゲームの中断や教員からの指示があるときは、チームのみんなで共通の行動を取ろう（例：帽子を取る、座る等）。
- ・ ボールを呼ぶときは声だけでなく、ジェスチャーもつけよう。
- ・ フリーの仲間を教えたい時は、ビブスの数字を手で表そう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 共通のサインやジェスチャーをまじえることで、コミュニケーションが取れるようにしてみよう。

Tweet

「○○だからできない」ではなく
「○○ならできる」という視点が大切!!

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

表現運動:リズムダンス

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ リズムに合わせて踊ることが難しい。
- ・ 振付をなかなか覚えられない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ スピーカーからの音が聞こえない

「ルール」のバリア

- ・ みんなと振付を合せないといけない

「人」のバリア

- ・ 音声での指示が多い

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 補聴援助システム(ワイヤレスマイク)を活用し、聞こえやすい環境を整える。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 太鼓等を使って、リズムを取る。
- ・ 見本となるような児童が見えやすい位置で踊る。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 音声での指示だけでなく、指でカウントを示すことでリズムを取る。
- ・ 振付の内容をカウントと動き方を併記した表で確認できるようにする。

Tweet

見えないものを目に見せて

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます

走の運動・短距離走

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ スタートの合図が分からない。
- ・ 勢いよくスタートを切ることが難しい。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ホイッスルや雷管による合図が聞こえない

「ルール」のバリア

- ・ 良いスタートのために、下方を見る必要がある

「人」のバリア

- ・ 音での指示が多い

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 手旗を使用し、視覚的にスタートの合図が分かるようにする。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 走者が下方を見ているも見える位置で、手旗を使って合図をする。
- ・ 色々な形での走運動やスタートの練習では、音での合図と同時に友達に肩や背中を叩いてもらう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 音声や音（ホイッスル等）だけの指示ではなく、視覚的に分かる工夫（手旗・手を打つ等）をする。

Tweet

ちょっとした工夫でパフォーマンス UP!

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

水遊び・水泳運動

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 普段は音声での指示が分かるのに、水泳の授業になると聞き取りが難しい。
- ・ 教員の指示や授業のポイントが理解できない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

補聴機器を外すため、マイクでの指示、笛の合図が聞こえない

「人」のバリア

・ 音声での指示が多い

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 音声や音（ホイッスル等）だけの指示ではなく、視覚的に分かる工夫（手旗・手を打つ等）をする。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 本時の流れや実技のポイントをいつでも確認できるように掲示する。
- ・ 安全管理、情報保障からバディシステムを取り入れる。

※授業終了後は、補聴機器の管理の面から髪の毛・耳周辺の水分をしっかりと拭き取らせる。

Tweet

見えないものを目に見せて

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

球技：バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを怖がってしまう
- ・ ボールを打つことが難しい
- ・ ミスして友達に責められるのが嫌だからやりたくない

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールの大きさや硬さが合わない

「ルール」のバリア

- ・ 自分の守備範囲がわからない

「人」のバリア

- ・ 自分のミスでチームの足を引っ張ってしまうのが心配

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ボールをレクリエーションバレーボール、風船、ビーチボールなどに変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 個人のプレーするエリアを固定したり、座ってプレーしたりするなど、動きやスペースを調整してみよう。
- ・ ワンバウンドでもよいルールにして、少し余裕をもってボールへの対応ができるようにしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ サーブは2本まで打てるようにしたり、自分の好きなどころから打てるようにしたりするなど、本人の技能に応じてできることを工夫してみよう。

Tweet

その競技本来の面白さは残しつつ、思い切って
ルールや活動方法を変更すると、新しい発見がある。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを上手に蹴ることができない。
- ・ 途中で飽きてしまう。
- ・ 攻守の切り替えや攻める方向の理解が難しい。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールが小さい
- ・ ボールが転がりすぎる

「ルール」のバリア

- ・ ゲームの時間が長い
- ・ コートが広い

「人」のバリア

- ・ チームメイトとコミュニケーションがとりづらい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ サッカーボールをバランスボールに変えて大きくしてみよう。
- ・ ボールのエアを抜いて、弾みすぎないようにしてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ コートを小さくしてみよう。
- ・ ゲームの時間を短くしてみよう。
- ・ ボールやゴールの数を増やしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ペアで動いて、仲間の力を借りる工夫をしてみよう。

Tweet

「こうあるべきだという固定観念を見直してみよう」

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

体づくりの運動遊び：鬼ごっこ

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 誰が鬼かわからない。
- ・ 体にタッチされたくない。
- ・ 鬼になりたくない。
- ・ いつも鬼になる。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 鬼がわかりづらい

「ルール」のバリア

- ・ 鬼は交代する
- ・ 体に触れることにより鬼が交代する

「人」のバリア

- ・ 人数が多い
- ・ 足の遅い子が狙われる

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 鬼がわかるように、鬼はビブスを着たり帽子の色を変えたりしてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 鬼に捕まって悔しい時や怒りたい時には「悔しいけど、次は頑張ろう」等のおまじないを唱えてみよう。
- ・ みんなしっぽを付けて、鬼はしっぽを取るルールにしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ グループをいくつか分けて、少人数から始めよう。
- ・ 最初は教員が鬼をしてみよう。
- ・ 逃げるのが苦手な子には慣れるまでタッチしないようにしてみよう。
- ・ タッチされても鬼にならないセーフゾーンをつくってみよう。

Tweet

まずは走り回る楽しさを知ろう。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

球技：バスケットボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールをうまく投げたり、捕ったりできない。
- ・ ボールを持つ機会が少ない、持っても固まってしまう。
- ・ チームプレーに参加することが難しい。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールが重い
- ・ ゴールが高い

「ルール」のバリア

- ・ ボールを持って移動できない
- ・ コート上に人が多い

「人」のバリア

- ・ 上手な人がボールを持つ時間が長い

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ボールをドッチボールなど軽いものに変えてみよう。
- ・ フラフープなどを使って、低いゴールを設置してみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ ボールを持っても10歩まで動いていいなど、移動できるようにしてみよう。
- ・ コートを区切って少人数のプレーにしたり、ディフェンスが入れるエリアを制限したりしてみよう。
- ・ ゴールに当たれば1点、シュートが入れば2点など、配点を工夫してみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ドリブル無しのパスゲーム、全員にパスが回れば点数アップなど、パスを出したくなるような工夫をしてみよう。

Tweet

気づいたら参加できているような
仕掛けをしてみよう!

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

表現リズム遊び：表現遊び

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 動きの模倣が苦手
- ・ 全体的な動きの把握が苦手
- ・ 動きが小さい
- ・ 動きのイメージがつかめない

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 「もの」がないためにかえって難しい

「ルール」のバリア

- ・ 最初に全体像を示されるとかえってわかりづらい

「人」のバリア

- ・ 動きのイメージが持てない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ あえて「もの(道具)」を操作して、身体の動かし方を明確にしましょう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ ポイントとなる動きはイラストや写真等を見せましょう。
- ・ 動きを区切り、1つずつ動作とリズムを確かめながら順番に積み上げていきましょう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 手足の動きとリズムを歌のように唱えさせてみましょう。
- ・ 擬音語や擬態語を使用して動きを伝えてみましょう。
- ・ 「忍者のように」、戦隊ヒーロー「へーんしん」等の対象児の好きな言葉で動きを表現してみましょう。

Tweet

身体表現も個性を尊重しましょう。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

器械運動：マット運動

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 真っ直ぐに回れず、左右にゆがむ。
- ・ 手本と同じ動きがうまくできない。
- ・ 達成感を感じる場面が少ない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ マットに工夫がされていない

「ルール」のバリア

- ・ みんなで同じ技の練習
- ・ 技が完成しないと達成感が得られない

「人」のバリア

- ・ 技のポイントが多くてわからない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ マットに傾斜をつけて回転しやすくしてみよう。
- ・ 手や目線の位置などに、わかりやすい目印をつけてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ いくつかの技から自分に合ったものを選んで練習をしたり、技の段階毎に分かれて練習をしたりする環境を設定してみよう。
- ・ ひとつの技を段階に分け、完成しなくても達成感を味わえるようにしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 技のポイントを絞り、スモールステップで練習をしてみよう。
- ・ ポイントを写真やイラストでわかりやすく説明してみよう。

Tweet

小さな達成感を積み重ねられる
仕掛けをしてみよう!

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

武道：柔道

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 柔道着や帯をうまく着られない
- ・ 受け身や技の動きがうまくできない
- ・ 対人練習を怖がってしまう

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 着慣れていない柔道着や帯

「ルール」のバリア

- ・ 他の單元にはない動き
- ・ 対人での練習が必要

「人」のバリア

- ・ 動く手順がわからない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 柔道着や帯にわかりやすい印をつけてみよう。
- ・ 手や目線の位置などに、わかりやすい目印をつけてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 簡単な動作からスモールステップで段階的な練習を取り入れてみよう。
- ・ 対人練習の代わりにマットを丸めたものや人形を用いてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 足の動かし方を足型と矢印で示したり、手で握る位置に印をつけたり、視覚的にわかりやすい工夫をしてみよう。
- ・ 受け身のタイミングがわかりやすいよう、音を鳴らすなどの合図をしてみよう。

Tweet

「安全にできた」「自分でできた」と思える
仕掛けをしてみよう!

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

陸上競技：走り幅跳び

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 片足で踏み切ることが難しい
- ・ 助走と踏み切りを繋げることが苦手
- ・ 両足で着地することが難しい

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 目標物がないため見通しが持てない

「ルール」のバリア

- ・ 通常の踏切では高く跳ぶことが難しい

「人」のバリア

- ・ リズムを取りながら走り、踏み切ることが難しい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ミニハードルを使って踏み切るコツをつかもう。
- ・ 目標とする着地点に目印をつけてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 踏み切りに、踏み切り板を用意しよう。
- ・ 輪を準備してリズムよく踏み切れるようにしよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ リズムよく踏み切れるように、手拍子をして見せよう。
- ・ 自分で声を出しながら走って跳ぶようにしてみよう。

Tweet

まずは跳ぶことの楽しさを知ろう！

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

球技：バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 浮いているボールを捉えることが難しい。
- ・ ボールを怖がったり、すぐに落としたりしてしまう。
- ・ ジャンプや立位でのプレーが難しい。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールの重さや硬さ
- ・ ネットの高さやコートの広さ

「ルール」のバリア

- ・ パスの回数やボールを落としてはいけないルール

「人」のバリア

- ・ 身体機能の違いや活動に対する心理的な安心感

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 風船やソフトバレーボールなどの、軽い素材にボールを変えてみよう。
- ・ ネットの高さやコートを広さを変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ パスの回数やサービスの方法の変更、ボールのキャッチを認めるなど、ルールを参加者に応じて調整してみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 皆で座って(コート車いす、椅子など)プレーしてみよう。
- ・ 人数の調整やポジションに応じた役割をつけてみよう。

Tweet

楽しんで条件を工夫すれば、みんなちがって、みんないい

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます

球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを蹴ることが難しい。
- ・ 走ることが難しい。
- ・ 車椅子に乗っている。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールの大きさや硬さ
- ・ コートの広さ

「ルール」のバリア

- ・ 足でボール操作をしなければならない

「人」のバリア

- ・ 身体機能の個人差や活動に対する意欲、恐怖心

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 車椅子のフットガードや杖(クラッチ)などの補助的な方法を活用してみよう。
- ・ ボールの大きさや素材を変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 個人の技術やペースで活動ができるようにルールを工夫してみよう。
- ・ 得点の配点や攻守の切り替えなど、参加者の実態に合わせて調整してみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 皆で車椅子や杖(クラッチ)を使ってみよう。
- ・ 全員がコートに座って、自分が担当するエリアをわけてみよう。

Tweet

参加者の実態に合わせて「サッカー」を創ってみよう。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます

小学校中学年ゲーム:キックベースボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 車いすを使用しているためボールを蹴ることができない
- ・ ボールを打ったあとの走塁に時間がかかる
- ・ 転がるボールに対してキャッチすることができない
- ・ 硬いボールはこわい

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 硬いボール
- ・ 車いすの走塁は遅い

「ルール」のバリア

- ・ 車いすでプレイすることが困難

「人」のバリア

- ・ 介助者の支援方法がわからない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ラケット(テニスやホッケーなど)を使ってボールを打つ。
- ・ 軽くて柔らかいボールを使用する。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 打ちやすいように前方から転がすかボールをベース上において打ってもよい。
- ・ 走塁ベースと守備ベースを別にして走塁ベースは距離を短くする。
- ・ 守備側の児童は打ったボールを捕った後20 数えてから 1 塁に投げる。
- ・ 守備をする時は車いすにボールが当たればアウトになる。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ルールの工夫はクラス全体で考えてみよう。
- ・ 介助者は援助しすぎないように注意しよう。

Tweet 子どもの実態に応じて柔軟にルールを工夫していくことが大切です。また、クラスの仲間から出されるアイデアを大事にしてください。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます

水遊び・水泳運動

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 顔つけて息止めがうまくいかず反射的に吸ってしまう
- ・ 腰や膝が曲がってうまく浮くことができない
- ・ 手と足の動きのタイミングが合わずに前に進まない

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 浮き具を使用できない

「ルール」のバリア

- ・ 全員が同じ方法で練習しなくてはならない

「人」のバリア

- ・ 補助者なしで泳ぐのは難しい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 必要に応じてアームヘルパー、ヌードル、ネックフロート、スイムベストを使用する。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 息止め、顔つけが難しい場合などは背浮きから練習を始める。
- ・ クロールや平泳ぎの動きが難しい場合は、背浮きで手のひらや両手を使って進むような泳法を行ってもよい。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 安全のためマンツーマンの指導が望ましい。

Tweet

障害者(児)の水泳指導法として Halliwick (ハロウィック) 水泳法があるので参考にしてほしい。

日本 Halliwick 水泳法協会 HP <http://www.halliwick-japan.org/>

『障害者のためのハロウィック水泳法』英国水泳療法協会 (著) 文理閣

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdo.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

小学校高学年陸上運動：ハードル走

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 車いすを使用しているためハードルを跳ぶことができない
- ・ ハードル走の授業は見学や記録係になってしまい、体を動かすことがない

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ハードルという障害物

「ルール」のバリア

- ・ ハードルを用いた障害走に限定されている

「人」のバリア

- ・ 目標達成について他の児童と話し合えない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 障害走に用いる障害をハードル以外の物にする。
- ・ 例えばコーンを置いてスキーの回転競技のようなジグザク走を行う。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 全国障害者スポーツ大会の正式競技として、車いす使用者（電動車いす使用者も含む）を対象とした「スラローム」という種目がある。
- ・ 地域スポーツや生涯スポーツへの参加も視野に入れた「スラローム」のルールを教材として活用する。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ハードル走とスラロームは同じ場所で活動し、互いに見られるようにする。
- ・ それぞれの種目の特徴や必要な工夫について互いに学び、目標達成のために

スラロームのコースやルールについては『かんたん！全国障害者スポーツ大会ガイド』

https://parasports.or.jp/about/referenceroom_data/games-guide_03.pdfなどを参考にしてください。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QRコード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

小学校新体カテスト

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 肢体不自由があり車いすを使用している児童は反復横跳び、立ち幅跳び、20メートルシャトルランなどの項目を実施することが困難である。
- ・ それ以外の項目も実施要項通りに行えない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 握力計、ソフトボールなどを操作できない。

「ルール」のバリア

- ・ 新体カテストの実施要項の通りに行うことができない。

「人」のバリア

- ・ 記録を他の児童と比較することに意味がない。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 握力計の代わりに水を入れたペットボトルを使用する。
- ・ ソフトボールの代わりにテニスボールを使用する。
- ・ 車いすや歩行器を使用する。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 上体起こしは頭を上げていられる時間を測定する。
- ・ 反復横跳びは車いすで1分間に2m離れた2本の線を越えた回数を数える。
- ・ 20mシャトルランは5分間走にする。
- ・ 50m走は走る距離を短くする。
- ・ 立ち幅跳びは歩行器を用いて一歩思い切り蹴って進んだ距離を測定する。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 長座体前屈は姿勢を維持できるように後ろから腰を補助して実施する。

- ・ 各項目のアダプテッドは児童一人ひとりの実態に応じて柔軟に変更してください。
- ・ アダプテッドした新体カテストを実施することによって、児童生徒に自己の体力を理解させ、自らの健康の増進・体力の向上を図れるようにするとともに、児童生徒の体力の実態を把握し、指導などの参考とする、という新体カテストのねらいを達成することができます。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

小学校低学年ゲーム：ドッジボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 硬くて速いボールに当たると痛くて怖い
- ・ 車いすでは動きの切り替えが難しくボールをよけられない
- ・ 車いすの表面積が大きくてボールに当たりやすい
- ・ 足元のボールを捕球できない
- ・ 投げる力が弱くてボールを相手に当てられない

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 硬くて速いボールは痛くて怖い

「ルール」のバリア

- ・ 車いすでプレイすることが不利になる
- ・ ノーバウンドで相手に当てられない

「人」のバリア

- ・ チーム分けの段階で不公平と言われる
- ・ 介助者が手伝いすぎてもつまらない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ スポンジなど軽くて柔らかい素材のボールを使用する。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 以下のようにセーフ、アウト、キャッチの判定を変更する。
 - ◆ 頭部及び車いすの駆動輪（後輪）と側面はあたってアウトにならずセーフになる。
 - ◆ 頭部以外の体及び車いす背面のバックレストにあたったときにアウトになる。
 - ◆ フットレストとキャスト（前輪）にあたったときはキャッチとする。
- ・ 車いすの児童が投げたボールはツーバウンドまであてられたことにする。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ルールを工夫することでクラス分けが公平になるようにみんなで考えよう。
- ・ 介助者は援助しすぎないように注意しよう。

Tweet 子どもの実態に応じて柔軟にルールを工夫していくことが大切です。また、クラスの仲間から出されるアイデアを大事にしてください。ボールの代わりに柔らかい素材のフライングディスクを用いたドッジボール（ドッジビー）も楽しいと思います。チャレンジしてください。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます

ボール運動：バスケットボール（ゴール型）

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 運動制限があるために、運動強度を上げられない。
- ・ 人と接触するのが怖い。
- ・ ボールが怖くてキャッチすることができない
- ・ ボールの投げ方がよくわからない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールの素材
- ・ ゴールの大きさや高さ

「ルール」のバリア

- ・ プレー時間
- ・ メンバー交代の制限
- ・ コートの広さ

「人」のバリア

- ・ 力加減がわからない
- ・ 活動する人数

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 柔らかいボールを使用してみよう。
- ・ ゴールの大きさや高さ、数を変更してみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 一人あたりのプレー時間に制限を設けてみよう。
- ・ メンバー交代は無制限に、いつでもできるようにしてみよう。
- ・ フィールドをゾーンで区切り、活動エリアとポジションに制限をかけてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ どんなパスなら取れるか、チームメイトに確認をする時間を設定してみよう。
- ・ 接触しないように、ゲームに入る人数を調整してみよう。

Tweet 自分たちなりのバスケット・ボールを工夫してみよう。諦めたら、そこで試合終了です。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます

病弱・身体虚弱

ゲーム: ティー・ボール (ベースボール型)

ステップ1 こんな子いませんか?

- ・ 全力疾走を禁止されている。
- ・ 野球が大好きで、やりたい気持ちが強い。
- ・ 不器用さがあり、動いているボールを打つことは難しい。

ステップ2 バリアはなに?

「もの」のバリア

- ・ ボールが小さい
- ・ バットが細い

「ルール」のバリア

- ・ 動いているボールが打てない
- ・ ルールが複雑

「人」のバリア

- ・ 発育や運動技能の差が大きい
- ・ 全力疾走ができない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ボールを大きくしたり、バットをラケットに変えたりしてみよう。
- ・ 「くじ引き」など、新しい教材・教具を追加してみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 攻撃だけにして、フィールドにヒットやアウトなどのエリアを設定してみよう。
- ・ 自分で道具を選べるようにしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 必要に応じて、バッターボックスの位置を変えてみよう。
- ・ くじ引きを使った運的な要素を入れることで、運動技能や体格差を解消してみよう。

Tweet

通常のルールに「くじ引き」などの運的な要素を入れることで、発育・発達等による体格差や運動技能の差を解消することができます。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdoofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

体づくり運動：体の動きを高める運動

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 運動制限があるために、運動強度を上げられない。
- ・ 登校することが難しい。
- ・ 入院等の理由から、活動の経験が少ない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 扱い方がわからない
- ・ 大きさや重さ、素材など

「ルール」のバリア

- ・ ルールの柔軟性
- ・ フィールドに対する制限

「人」のバリア

- ・ 関わり方がわからない
- ・ 活動する人数

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 身近な物で工夫をしてみよう。
- ・ 自分で用具を作成してみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 自分たちでルールを考えてみよう。
- ・ ICT 機器などを活用して、柔軟な活動ができるように工夫してみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 活動の準備なども、皆で役割分担を考えてみよう。
- ・ 場所が離れた友達と一緒に活動できる方法を考えてみよう。

Tweet

ICT 機器を活用することが、活動の選択肢を増やすことにつながります。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

体づくり運動：多様な動きをつくる運動

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 他者とどうやって運動を一緒に楽しむかが分からない。
- ・ 実年齢に対して、運動経験が少ない。
- ・ 人と接触することが怖い。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ 技能差の影響を受けやすい。
- ・ 用具の選択肢がない。

「ルール」のバリア

- ・ 動いているボールが打てない
- ・ ルールに柔軟性がない。

「人」のバリア

- ・ 発育や運動技能の差が大きい。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 参加者が用具を選べるように選択肢を増やしてみよう。
- ・ 身近にある、使い慣れた物を活用してみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ くじ引きなど、活動にゲーム性を取り入れてみよう。
- ・ あえて活動に制限を加えてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 自分たちで納得ができるルールを話し合ってみよう。
- ・ ペアを活用することで、子どもたちが必然的に関われる環境を整えてみよう。

Tweet

やらされる活動ではなく、自分たちで活動をつくる楽しさを大切にしましょう。

□ もっと学びたい人へ □

アダプテッド定着プロジェクト HP
<https://adaptedproject.jimdofree.com/>



ホームページ QR コード

★動画コンテンツが充実
授業内での指導法、アダプテッドしたゲーム内容などを専門家の監修のもと短い動画にまとめました。

スポーツ種目で検索したり、対象児童・生徒の障害特性でも検索できます。

障害起因・疾患特性編

障害の原因となっている怪我や疾患や
障害特性で共通する特徴をもとに
アダプテッドの方法と体育授業で留意することを考えます。

疾患名：脊髄損傷

ステップ1 脊髄損傷の特徴を知る

- 脊髄損傷は主に交通事故などの大きな外傷による脊椎の骨折や脱臼が原因で起こります。一般に、頸椎のレベルで脊髄が傷害されれば上肢下肢に、胸椎レベルでは体幹以下に、腰椎レベルでは下肢に障害がでます。障害の程度は、軽いしびれ程度のものから、両方の上肢下肢が全く動かせず排尿排便が自分でコントロールできない重症例までさまざまです。

ステップ2 脊髄損傷の生徒が持つ困り感を知る

「課題」のバリア

他の生徒と同じ課題を達成することが難しい。

「個人」のバリア

運動することに対して意欲、自信が低下している。

「環境」のバリア

グラウンドは車いすでの活動に不便なことがある。
高い気温など外での活動が難しいことがある。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「課題」のアダプテッド

- ・ スポーツテストの変更:「50m走」を「20m走」に変更、「20mシャトルラン」を「3 分間走」に変更、「反復横とび」を「車いす切り替えし」に変更、「ハンドボール投げ」を「テニスボール投」に変更、筋力測定に負荷が異なるチューブを使用する。
- ・ 柔道は他の生徒と同様に柔道着を着て、畳の上に降りて床上の動き(姿勢変換、例えば座位から臥位へ、臥位から座位へ、伏臥位から仰臥位へなど)を行う活動を実施する。

☆「環境」のアダプテッド

- ・ バスケットボールでは専用ゾーンを設け、ツインバスケットボールの低いゴールやセストボールのゴールを設置するような施設の工夫を行った。
- ・ プールは事前に参加方法、環境条件、入水時間などを協議し、可能な場合に参加する。
- ・ 陸上競技では、車いすでの自走は可能であるが、グラウンドなど路面の状況が悪い場合はかなり負荷がかかるので体育館で行うことも考慮する。

☆「個人」のアダプテッド

- ・ 問題点が出てくるたびに、本人も交えて対応を考えていく。できる、できないという二元論ではなく、どの部分なら集団での活動が可能であり、それ以外は個別にどのようなことをすればよいかなど、機能的な対応法を考えていくことが大事である。
- ・ 共に活動できる工夫を生徒たち自身で考えられるように配慮する。

体育授業参加における医学的配慮事項

- ・ 体育授業前には問診によって、体調、体温、血圧、前日の睡眠についての確認が必要である。
- ・ ストレッチでは、首のストレッチは避けてほしい。
- ・ 水泳は体温調節次第では短時間の入水が可能である。
- ・ 動いた後は「うつ熱」があるため、冷やしてあげる必要がある。
- ・ 夏季の体育は、強制的に屋外に出すことは避け、特に直射日光にさらされないように注意する。
- ・ 夏季の体育館では、5～10 分ただけで体温が上がるため、体温調節が必要になる。
- ・ 以上のような医学的配慮は二分脊椎の生徒にも応用できる。

疾患名：脳性まひ

ステップ1 脳性まひの特徴を知る

受胎から生後 4 週以内の新生児までの間に生じた、脳の非進行性病変に基づく、永続的な、しかし変化しうる運動および姿勢の異常。脳性まひの病因や症状・合併症状も含めて、非常に多様な一群となる。運動機能の障がい以外に知的障がい、てんかん、視覚・言語・認知障がい、心肺・嚥下など生命維持機能の障がいなどの症状が合併することもある。

脳性まひの障がいの特徴として、まひ症状が体のどの部分に出るかで分類されており、手足胴体のまひ、手足のまひ(手よりも足の方に重い)、足のまひ、左片側のまひなど様々な状態がある。まひの病型として、筋緊張が強くなる痙直型、精神的な緊張に影響されて頭部、手足のコントロールがうまくいなくなるアトーゼ型、筋緊張が低く、姿勢保持やバランスに困難が生じる低緊張型など様々な症状がある。

ステップ2 脊髄損傷の生徒が持つ困り感を知る

「課題」のバリア

筋の緊張が強く、目と手の協応、手と手の協応動作が困難。

「個人」のバリア

運動することに対して意欲、自信が低下している。

「環境」のバリア

活動範囲が広すぎたり、運動のスピードが速すぎて、課題が達成できない。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「課題」のアダプテッド

- ・ スポーツテストの変更:「50m走」を「20m走」に変更、「20mシャトルラン」を「5分間走」に変更、「反復横とび」を「車いす切り替えし」に変更、「ハンドボール投げ」を「ソフトボール投」に変更する。
- ・ 陸上運動のリレーは、リレーメンバーの走る距離をチームごとに決めるようにする。
- ・ 球技のバレーボールでは、サーブはコート内の任意の場所から打つようにする。
- ・ 水泳は背泳ぎを中心に活動する。

☆「環境」のアダプテッド

- ・ バレーボールでは、バルバレーボールの用具を使ったゲームを体験する。
- ・ 武道の剣道では、対戦相手が椅子座位で行うようにする。
- ・ 水泳では、筋緊張が強くて浮き身をとるのが困難な場合は、フロートを用いる。

☆「個人」のアダプテッド

- ・ 問題点が出てくるたびに、本人も交えて対応を考えていく。
- ・ 共に活動できる工夫を生徒たち自身で考えられるように配慮する。
- ・ スポーツテストの「長座体前屈」は姿勢保持の補助をする。
- ・ バレーボールのサーブのトスはチームメイトが補助して行う。
- ・ 水泳では安全を考えて補助者を配置する。

体育授業参加における配慮事項

- ・ 基本方針として、できるだけ他の生徒と共に、同じ場、同じ内容で参加する方向で考える。
- ・ 問題点が出てくるたびに、できれば本人も交えて対応を考えていきたい。できる、できないという二元論ではなく、どの部分なら集団での活動が可能であり、それ以外は個別にどのようなことをすればよいかなど、機能的な対応を考えていくことが大事である。
- ・ 共に活動できる工夫を生徒たち自身で考えられるように配慮する。
- ・ 活動内容によっては個別の配慮や支援が必要となるため、授業担当者に加えて個別の指導・支援を行う介助員を配置する。

聴覚障害児への一般的な配慮事項

ステップ1 聴覚障害の特徴を知る

- ①サッカー、バスケットボール等のゲーム中の中断の笛（ホイッスル）が分からない。
- ②話し合い活動の内容を理解することが難しい。
- ③周囲より行動が遅れ、後追いのような行動が多い。
- ④分からないことや困っていることを言い出せない

ステップ2 聴覚障害の生徒が持つ困り感を知る

「課題」のバリア

他の生徒と同じように学習内容・課題を理解することが難しい。

「個人」のバリア

分からない事や、困っていることがあっても伝えることができない。

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「課題」のアダプテッド

- ・ 聴覚障害がある生徒の聞こえ方には個人差があり、聞こえが良いと思われる生徒であっても、聞こえる生徒と同様に聞こえているわけではない。そのため、視覚教材など見て分かる工夫が非常に重要である。
- ・ 地域で学ぶ聴覚障害児は、ロジャー等に代表されるマイクや補聴システムを使っていることが多い。グラウンドや体育館は教室の環境と異なり、聞き取りが難しくなることも少なくないので、補聴支援システムの活用は重要である。
- ・ 説明・指示をする際は、口形を見せ、簡潔に分かりやすくはっきりと話すように心がける。
- ・ ホワイトボード等に本時の流れや学習のポイントを提示することで、授業の見通しなどが持ちやすくなる。
- ・ 指示・説明を聞く場合は、最前列よりも前方から2～3列目の方が周囲の状況を把握することができ情報を得やすい。(聴覚障害のある生徒の要望も必ず確認してください)
- ・ 聴覚障害のある児童にとっては、笛やホイッスルの高い音は聞き取りにくいことが多いため、音による合図だけでなく、手旗などを使うことで視覚的に合図が分かるようにする。
- ・ ICT機器を活用し、映像を見たり、自分の試技を確認したり、教員の適切な見本を見せたりすることで、音声や聴覚情報だけでなく視覚的な情報を提供する。

☆「個人」のアダプテッド

- ・ 聴覚障害児は話し合い活動をする際に、チームのメンバーが同時に発言すると聞き取ることが困難になりやすいため、話し合いの際は発言する人が手を挙げ、一人ひとり発言するルールを作ったり、全員の顔が見えるように車座に座ったりする工夫が必要である。また、ホワイトボードやタブレットで文字起こしアプリを使い、文字情報を使うことも有効である。
- ・ ピア・ラーニングが有効である。生徒同士の学び合いを上手く活用することで、学習内容の理解が互いに深まる。
- ・ 中学生段階では、教員側が環境を整えることだけでなく、当該の生徒と必要な支援や配慮について相談・確認をしながら授業を進めていくことが重要である。

体育授業参加における医学的配慮事項

- ・ 柔道や剣道の武道は、頭部への衝撃に対して十分な配慮が必要になる。特に人工内耳は外部装置を外しても、体内装置のインプラントに衝撃が加わらないようにする。(マット運動も技の難易度や技能によって配慮が必要)

研修用ガイドブック

アダプテッド定着プロジェクト

令和 5 年度スポーツ庁委託事業 代表 齊藤まゆみ (筑波大学)

問い合わせ:事務局 澤江幸則 sawae.yukinori.ka@u.tsukuba.ac.jp

2024 年 3 月 随時更新中