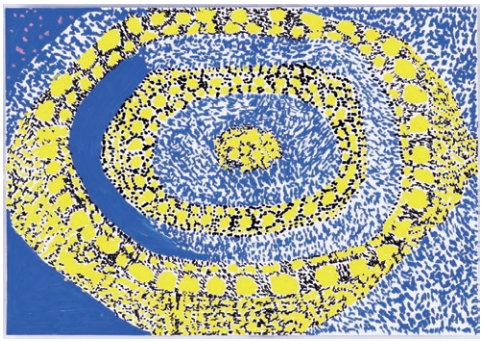
Ⅰ　授業編



宮﨑　健太郎　«イメージ「朝と夜」»

田澤　武大　«生命»

ジャベリックスロー

競技の概要

ジャベリックスローとは、ロケット状の投てき物（ターボジャブ）を投げる競技である。近年では、ジュニアオリンピックなどの各種大会でも正式種目として実施されている。

平成 20 年から、全国障害者スポーツ大会の正式種目に指定された。

主なルール

やり投を基本とする。今回、取り組みやすくするため、独自に、フライングディスクのディスタンス、アキュラシーのルールを加えた。

＜共通ルール＞

①一人が３回投げる。

②投てきラインを超えた場合、ファウルスローとし、記録なし。

＜ディスタンス＞

①試技の最長飛距離を競う。

②距離測定は投てきラインに対して垂直に計測する。

＜アキュラシー＞

①投てきラインから的を目掛けて投げる。

②得点シートを敷き、落下した位置の点数を得られる。

③的は５点､得点シートは１点から４点となる。

使用する用具

・計測メジャー
・得点シート
・コーン
・コーンバー
・可動式集球ゴール
・的
・ビブス４色（赤、オレンジ、青、緑）
・プラクティス用ターボジャブ
　４色（赤、黄、青、緑）
・個人得点表

ディスタンス用

アキュラシー用

単元計画

【第１時間目】
競技のルールと基本的な投げ方を覚える。

【第２時間目】
投げ手の肘を的に向かって動かし、真っすぐに投げる。

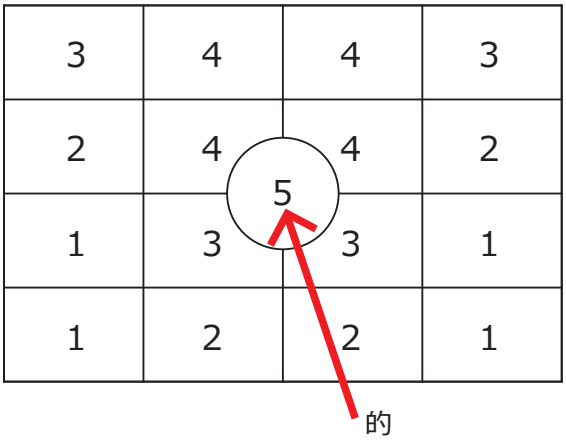
【第３時間目】
競技に必要な技能やルールを身に付ける。

【第４時間目～第５時間目】
仲間と協力し、個人戦やチーム対抗戦のゲームを行う。

授業(活動)における指導の工夫

・投てきラインにコーンとコーンバーを立て、物理的に制約を加えることで、ファウルを防いだ。
・ディスタンス競技だけでなく、アキュラシーのルールを採用し、運動技能、筋力などにかかわらず、競技をしやすくした。
・アキュラシーでゴールを決めることが難しい生徒は、得点シートを準備し、落下した位置を得点化した。発達段階に差があってもチームとして活動ができるようにした。

得点シート



授業の展開例

生徒の活動

チームごとに整列、体操、説明

① ディスタンスの練習
投てきラインから投げたターボジャブの飛距離を競う。室内なのでターボジャブは、飛距離が出ないようプラクティス用を使用する。

② 自主練習
具体的な目標を設定し、遠くに投げる練習を行う。

③ 試合
アキュラシールールで、仲間と助言し合いながら試合に取り組む。

教員の支援

学年全員が発達段階に関係なく一緒に活動できるように支援していく。

ルールと環境の工夫

○アキュラシールールと得点シートを採用することで発達段階に差がある生徒同士でも、チーム競技として協力し合い、活動できるようにする。
○２本のバーを置き、投げる距離の目安を示し、目標を分かりやすく示す。

実際の投てき支援

○投げることが難しい生徒には、肘を支えて、支援をすることで、腕の動きを補助する。

<アキュラシールールの有用性>
○全ての生徒が得点を得られ、達成感や満足感を味わえる活動とする。

○チームで協力し、より高い得点を取ろうと互いに意識し合える環境を意図的に設定できる。

授業の成果(体育活動の充実)

元来の距離を競うルールだけでなく、フライングディスクのルール（アキュラシー）を取り入れたことで、コントロールを競う要素も追加した。また、ディスタンスは個人種目として取り組みやすいが、アキュラシーは、発達段階に差がある生徒同士でも、チームとして助言し合い、活動することができていた。生徒たちは、昼休みには自分たちで準備し、遊ぶようにもなった。

シッティングバレーボール

競技の概要

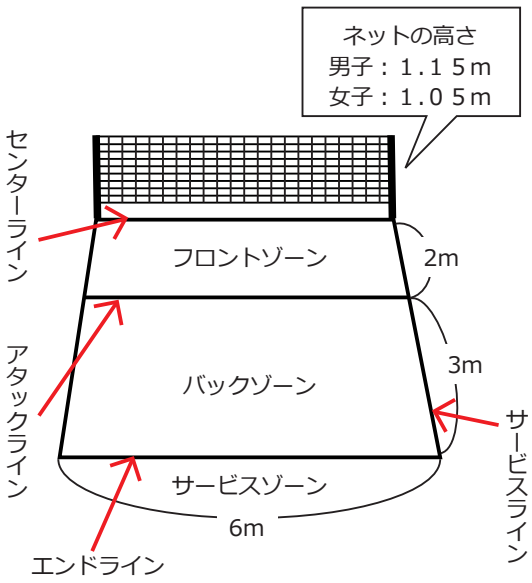
シッティングバレーボールは、1956 年にオランダで考案されたでん部の一部が常に接触したまま行うバレーボールである。サーブ、ブロック、アタックなどで床からでん部が離れると反則になる。

主なルール

①サーブ権の有無にかかわらずポイントが加算されるラリーポイント制で行う。25 ポイント 3 セット先取（5 セットマッチ）で勝ちとなる。第 5 セットのみ 15 ポイント先取となる。
②競技者は、決められたゾーンにでん部を接触していなければならない。
③競技者は、アタックヒット (スパイク) をする場合に、でん部をコートから浮かしてはならない。
④前衛は、相手チームのサービスをブロックすることが許される。ブロックを行う時は、競技者はコートからでん部を持ち上げることはできない。
⑤レシーブの時、短時間であればでん部の離床が許される。

使用する用具

・バレーボールネット支柱（一般用）
・バレーボールネット（6 人制用）
・バレーボール（5 号球）



シッティングバレーボールコート

単元計画

【第 1 時間目】
・パス練習
（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）
・練習試合

【第 2 時間目～第 3 時間目】
・パス練習
（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）
・サーブ練習
・ネットを挟んだパス練習

【第 4 時間目～第 5 時間目】
・パス練習
・サーブ練習、レシーブ練習
・アタック練習
・ゲーム

授業(活動)における指導の工夫

○意欲を高めるための指導
・パラリンピック競技であることを伝える。
・誰でもがゲームすることができる。
・一般のボールを使うと、体力や高い技術が要求される競技である。

○意欲を高めるための練習
・一般バレーボールには無いサーブ、ブロックを練習に取り入れることで、意欲をもたせる。
・立位で行う一般バレーボールの練習（パスと比較しながらその難しさを実感させる。）

○でん部を床面につけてプレーさせる工夫
・座位の状態で脚や腰が痛くならないように、様々な座り方を考え工夫させる。
・チーム編制で、１チーム 6 人を超えた場合、ローテーションし、コート外で待機する時間を、休息時間に充てる。

授業の展開例

生徒の活動

① コート設営
② 本時の授業内容の説明
③ 準備体操
④ パス練習
（立位）
・キャッチボール（片手･両手）
・オーバーハンドパス
・アンダーハンドパス

（座位）
・オーバーハンドパス
・アンダーハンドパス

⑤ ゲーム

⑥ ネット・用具を片付け
⑦ 整理体操

教員の支援

○６人制のネット・支柱を使い、安全に留意し設営をするよう指示する。

○パラリンピック種目であることや、様々な人と一緒にゲームを楽しめることについて説明する。

○十分にストレッチ体操を行う。

○パス練習
（立位）
　バレーボールの授業と同様のボールを使ったパス練習を行う。
　座位で行うことは特に意識させない。

（座位）
　座位時の下肢の姿勢について、いくつかの形を教える。その中から自分ででん部を床に付けた状態をキープできる姿勢を選択させる。
　初めて経験するので、上半身だけでボールをコントロールする技術的な指導だけではなく、生徒の意欲を喚起する展開にする。

○６人ずつコートに入り、他の選手はコート外で交代を待つ。
　ルールを守りながら、ゲームを楽しめるようにする。

○初めてやってみたシッティングバレーボールについて、具体的な感想を引き出す。

授業の成果(体育活動の充実)

　シッティングバレーボールがパラリンピックの正式競技であることを説明すると、生徒は興味をもって聞いていた。また、誰もが一緒にプレーできるので、身近な競技という印象ももてた。
　既に学んでいるバレーボールの技術等で、ゲームも成立する。そのため、シッティングバレーボールでは、パス等の練習に多くの時間を使う必要がない。その中で、座位でのボールコントロールや仲間とのコンビネーションの難しさを体験でき、上手になりたいという意欲につながった。

卓球バレー

競技の概要

卓球バレーは、６人制バレーボールのルールを元に考案された。１チーム６ずつの選手が、卓球台を使い台の周り椅子に座ってプレイする。

卓球ボールを転がし、相手コートへ３打以内で返すという簡単なルールのゲームである。障害の種別を問わず、障害のない人達とも、一緒にプレイすることができる。

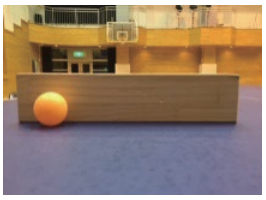
主なルール

① ６人制バレーボールのルールに準じる。
② 卓球台の周りに１チーム６人ずつ、椅子又は車いすに座る。
③ １セット 15 点マッチで３セット行う。
④ 卓球ボールを板状のラケットで打つ。
⑤ サービスは、ネット側の２人（ブロッカー）を除く４人（サーバー）が、各チーム１本ずつ交代で行う。
⑥ ３打以内で相手コートに返す。

使用する用具

① 卓球台

② 卓球ボール
ラケット



③ 得点版

④ ネット・アンテナ

単元計画

【3年：保健体育】
・オリンピック・パラリンピック、障害者スポーツ大会を知る。（１単位時間）
・レクリエーションスポーツ
卓球バレー（１単位時間）

【１・２年：特別活動・クラス】
・レクリエーションスポーツ
卓球バレー（１～３単位時間）

【部活動：あいさつ部（スポーツ編）】
・レクリエーションスポーツ
卓球バレー（３回）

授業(活動)における指導の工夫

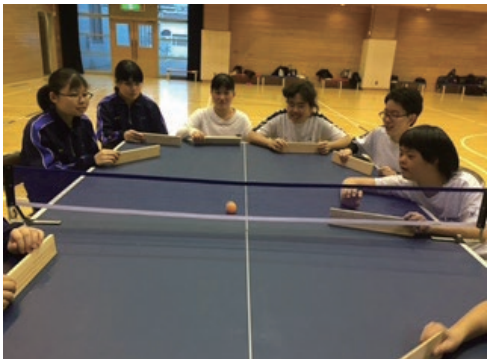
・試合時間に応じて適宜、セット数や得点を設定した。
・教員も一緒に行い、周りで盛り上げていった。

授業の展開例

生徒の活動

① 準備
② 準備体操
③ ルールの説明

④ 試合



教員の支援

○卓球バレーの説明
・基本的なルールを説明する。
・競技を実際にやって見せる。

○試合
・ラケットを握ることが難しい生徒には、手を添えて補助する。

・生徒の理解力、技能に応じて進行のペースを調整する。

・１セットが終了したら座るポジションを変え、生徒の適したポジションを見出すとともに、セットの途中であってもポジションを変えてもよいこととした。

授業の成果(体育活動の充実)

障害の程度にかかわらず楽しむことができるため、積極的に活動に取組む姿が見られた。
生徒同士が、ラリーを長く続くけられうよう、互いに声を掛け合って練習することができた。