

フライングディスク①

競技の概要

フライングディスクは、ディスクがあればどこでもプレイすることができ、「遠くや的に向かってディスクを投げる」といったシンプルな競技なので、特別支援学校の生徒にとっても取り組みやすい。全国障害者スポーツ大会でも取り入れられており、生涯にわたって親しめる。

主なルール

障害者フライングディスクで行われている競技は、「ディスタンス」と「アキュラシー」の2種目

【ディスタンス】

- ・ 3回投げてどれだけ遠くに投げられるかを競う。

【アキュラシー】

- ・ 的となる輪を目掛けて、10回投げて通過した回数を競う。

使用する用具

日本障害者フライングディスク連盟公認の用具を使用

- ・ フライングディスク
- ・ 旗



- ・ アキュラシーゴール



【その他】

- ・ トーナメント用紙
- ・ ストップウォッチ
- ・ 表彰台、
- ・ 手作りメダル

単元計画

【第1時間目】

- ・ 東京都教育委員会のDVD「広げよう！障害者スポーツ」のアキュラシーを視聴し、フライングディスクについて理解する。
- ・ ルールの説明
- ・ 握り方、投げ方の練習

【第2・3時間目】

- ・ フライングディスクの練習
「ディスタンス」「アキュラシー」

【第4時間目、第5時間目】

- ・ フライングディスク大会
「ディスタンス」「アキュラシー」

授業(活動)における指導の工夫

- ・ DVD「広げよう！障害者スポーツ」を活用し、競技のイメージをもたせた。
- ・ DVDに収録されているボッチャ日本代表選手の話聞くことで、障害者スポーツへの関心を高めた。
- ・ 3分間にディスクが何枚通過するかという独自のルールに変更して、4グループのトーナメント形式で対戦した。
- ・ 各学年で競技大会を設定し、勝利することを目標に、競技力の向上や生徒同士の協力が必要となるようにした。

授業の展開例

生徒の活動

① 導入

挨拶

本時の予定確認

DVD 視聴

フライングディスクの説明を見て、競技方法を知る。

② 展開

チーム分け（4チーム）

セッティング

ルール説明、対戦チーム決め

1回戦目 練習（3分程度）・試合

2回戦目 練習・試合

3位（銅メダル）決定戦

1位決勝戦



表彰（1位・2位・3位・頑張ったで賞）、メダル贈呈

③ まとめ

片付け

本時の振り返り

挨拶

教員の支援

（導入）

- フライングディスクを知り、イメージできるようにDVDを使用し、生徒の意欲を高めるとともに、正しいルールを指導する。

（展開）

- 投げるポイント等を明確にし、生徒に呈示するなどの支援をする。
- 互いに応援し合える時間や、相互に教え合える場面を設定する。
- 結果を振り返ることができるように、得点表を付ける。
- オリンピック・パラリンピックの雰囲気味わえるようにするためメダルを贈呈する。



（まとめ）

- 良かった点を評価し、認め合うことで、次の機会への意欲につなげる。

授業の成果(体育活動の充実)

アキュラシーゴールを目標に投げるというシンプルなスポーツなので、全ての生徒が、ルールを理解し参加することができた。チームの合計点を競うことで、チームが一丸となって取り組むことができた。

生徒からは、「またやってみたい。」という感想が多く聞かれた。道具の準備が簡易であり、生徒同士が互いに協力しながら、準備や片付けを行うこともできた。

フライングディスク②

主なルール

【ディスクゲッター9】

ディスクを投げ、抜いた的の枚数を競う。

【アキュラシー】

正確性を競うもので、スローイング地点から5m又は7m先にある直径約1mの輪に向かってディスクを投げ、通過をした回数を競う。

「投げ方」

- ・バックハンドスロー
- ・フォアハンドスロー

使用する用具

ディスクゲッター9



アキュラシー①



アキュラシー②



単元計画

【第1時間目】

道具の名前を知る。

スローイング練習

- ・バックハンドスロー

【第2、3時間目】

スローイング練習

- ・フォアハンドスロー

4種類のゲームルールを覚える。

- ・課題別グループの練習

【第4時間目】

キャッチ練習

- ・フライングディスクを用いたニュースポーツである「アルティメット」につながる活動を体験

授業(活動)における指導の工夫

- ・大小のフライングディスクを用意し、生徒自身が使用しやすいディスクを選択できるようにした。



- ・生徒が興味をもって取り組めるように、様々な的を多数用意した。
- ・生徒の実態に応じて的を設置し、どこを狙ったらよいかを分かりやすく示した。

授業の展開例

生徒の活動

- ① スローイング練習
(バックハンスロー、フォアハンスロー)



- ② スローイング練習
(真っすぐ投げる、浮かせて投げる、狙って投げる)



- ③ 課題別グループで練習



教員の支援

- ディスクの握り方、体の向き、視線位置を、実演して説明する。



- 手首のスナップなど、手首の使い方を指導する。
個別にスローイングの指導を行う。



授業の成果(体育活動の充実)

- ・ ディスクの握り方や体の向きなどのポイントを意識させることで真っすぐ投げるできるようになった。
- ・ フォアハンドで投げるできるようになり、プレイの幅を広げることができた。
- ・ 生徒同士が、互いにアドバイスをしながら練習を行うことができた。

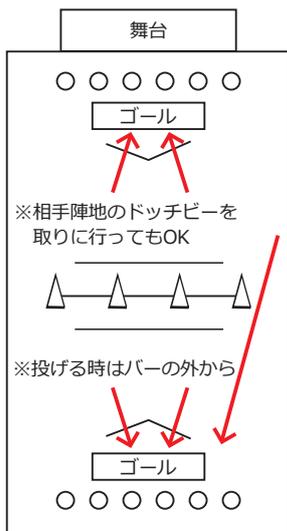
ドッチビーマイセルフ

競技の概要

ドッチビーはウレタンとナイロンを使用したディスクであり、当たっても痛くなく、安全性に優れている。ドッチビーを使って、体操をしたり、投げたり、受け取ったりし、全員が参加できる競技である。

主なルール

- ・2チームに分かれて、集合する。
- ・笛の合図でドッチビーを取りに行き、相手ゴールを狙う。
- ・ゴール前のパイロンバーを越えてのシュートは無効となる。
- ・ゲーム時間は2～3分間である。



使用する用具



ドッチビー 270
大きめ



ドッチビー 235
小さめ



ゴール
90cm × 90cm



カラーパイロン&バー
ゴール前用



カラーパイロン&バー
コート中央用

単元計画

【第1～4時間】

- ・得意な投げ方で投げる
- ・できるだけ遠くへ投げる
- ・的入れゲーム

【第5～8時間】

- ・投げる→走る→的を狙う
- ・受け取る練習
- ・ゲーム

【第9～12時間】

- ・二人一組で投げ、受け取る練習
- ・距離を伸ばして取る練習
- ・ゲーム

授業(活動)における指導の工夫

ドッチビーを自由に使用

ドッチビーに慣れ、親しめるようにドッチビーを生かした、体づくりのための体操を行った。

投げ方は自由

上投げ、下投げ、横投げ等、「どんな投げ方でもいいから、やってみよう！」という型にはまらない練習を行った。

的に当たると音声が出るように、用意した。

ゲームはシンプルに

ゲームは誰もが参加できるように、ルールをシンプルにして、「楽しく体を動かす」ことを大切にしたい。

授業の展開例

生徒の活動

- ① 列、挨拶、授業の説明
- ② ドッチビー体操



- ③ 投げる（投げる→走る→拾う→投げる→走る→拾う→的を狙う）



- ④ 受け取る
※徐々に距離を伸ばしていく。



- ⑤ ゲーム



※主なルールを図を参照

- ⑥ 片付け
- ⑦ 活動の振り返り
- ⑧ 挨拶

教員の支援

- 担当の教員は、丁寧に分かりやすく説明をし、見本を見せる。その他の教員もドッチビーを持ち、生徒への支援を行いながら一緒に取り組む。



- 笛の合図で投げ、その後走って取りに行くことを促す。また、最後は的を狙って投げるように指導する。

- ◎的に当たると
音声が流れる→



- なかなか受け取ることができない生徒に対しては距離を短くして行う。全員が受け取ることができたら、その都度評価をする。
- 運動量が少ない生徒に対しては、ゴールを狙うように促す。



- ゲーム後の散らばったドッチビーやパイロン等を全員で協力して片付けるように言葉掛けをする。

授業の成果(体育活動の充実)

導入のドッチビー体操は、体の動きだけではなく、ドッチビーで顔を隠し、「せーの、笑顔！」の合図で、みんなで笑顔を見せる等の活動を取り入れた。その結果、その後の活動にリラックスして取り組むことができた。

ゲームの回数を重ねるごとに動きが良くなり、積極的に走り、ゴールを狙って投げることができた。ある程度の運動量を確保することができ、シンプルで分かりやすく、誰もが楽しく体を動かすことができる競技である。