

No.C023 2023/08

健康体力づくりコラム

チー坊の 明日元気になぁ～れ！

アダプテッドスポーツ
～誰もがスポーツを楽しむ～

健康や運動・スポーツに関連した気になる話題について取り上げます。
学生時代は競技スポーツにのめり込み、現在は生涯スポーツの大切さを実感する日々。やはり、心身ともに健康な生活には、スポーツは欠かせません。
「明日元気になぁ～れ！」の願いを込めて、コラムの始まりです。



高野 千春

Profile

1億人元気運動協会認定チー坊エクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、体育学修士

大学教員として、「生涯スポーツ」をテーマに、レクリエーションやパラスポーツについて、楽しく真面目に研究中です！

アダプテッドスポーツ？？？

「アダプテッド」

adapt: 適合、適用させる

adapted: ~に**適応した、向いた**

adaptation: **改造、適応**

「アダプテッドスポーツ」

その人に合わせてスポーツをする

道具、ルール、環境
の工夫



スポーツ基本法（2011年制定）

スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。

スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

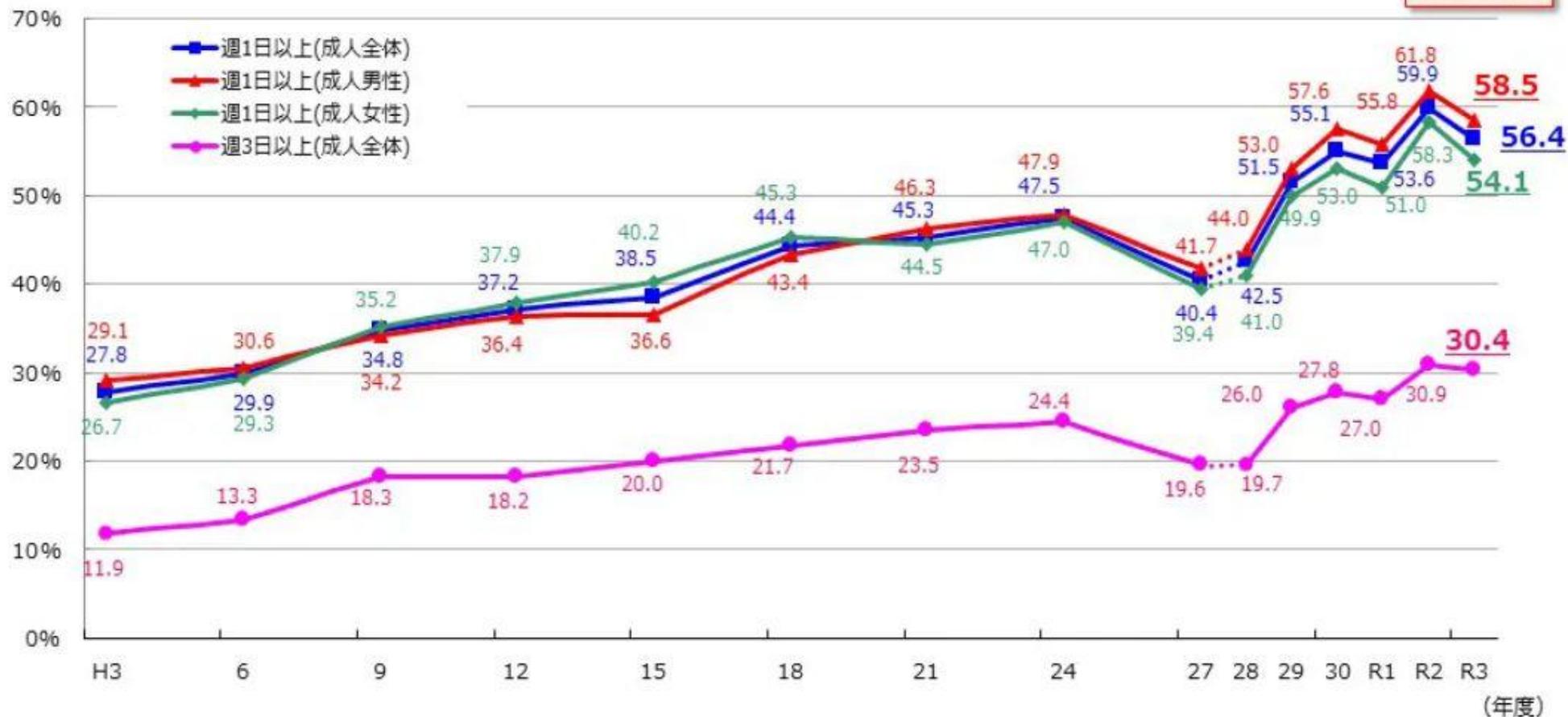


（前文より抜粋）

成人のスポーツ実施率

全国の18～79歳の男女に対して、登録モニターによるWEBアンケート調査を実施。
調査対象の人口構成比に準拠した割付を行い、20,000件を回収。
令和3年11月10日（水）～11月29日（月）に実施。

現状
56.4%



31.0%

障害者

16.5%



例えば・・・

サッカー
やりたいなあ・・・

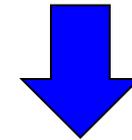
目が見えない人は
参加できない



道具やルール、環境
の工夫

➤ 目が見えないから
(視覚機能の問題)

➤ 「目が見えない人」のために
デザインされていないから



「目が見えない人」に合わせて
デザインされた**ブラインドサッカー**



ブラインドサッカーならではのルール＆マナー

- ✓フィールドプレイヤーはアイマスク着用
- ✓GKは晴眼者または弱視者
- ✓敵陣ゴール裏に「ガイド（コーラー）」
- ✓音の出るボール
- ✓ボールを持った相手に向かって行く時は「ボイ！」と発声
- ✓サイドフェンス（跳ね返りを利用したパス）
- ✓ヘッドギアの着用
- ✓チームの累積ファウルが6つを超えると「第2PK」
- ✓試合中は静かに！シュートが決まったら大きな歓声を！

アダプテッドスポーツ



<参考資料>

e-GOV法令検索;スポーツ基本法

<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=423AC1000000078>

Sport in Life;令和3年度成人及び障害者のスポーツ実施状況調査の結果について

https://sportinlife.go.jp/news/20220304_1.html

日本ブラインドサッカー協会;ブラインドサッカーのルール

https://www.b-soccer.jp/blind_soccer/rule