

No.C024 2023/09

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 ～誰もが暮らしやすい社会～

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。

チェアエクササイズ
クラブ



高野 千春

Profile

1億人元気運動協会認定チェア
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！

その人の特性に合わせてデザインする



サッカー

目が見えない



ブラインドサッカー



バスケットボール

車いす使用



車いす
バスケットボール



車いすツイン
バスケットボール

誰もが気軽に楽しめるニュースポーツ

ソフトバレー



痛いのが嫌！
怖いなあ...

すぐに
疲れちゃう

年齢や性別
体力に自信がない
スポーツが苦手

バウンドテニス



パークゴルフ



打てないと
面白くないし



オトちゃんルール

当たり前の発想

【野球】

- ・オトちゃんが打った瞬間に代走者が走る
- ・内野を超えたら、ホームランになる(オトちゃんゾーン)

【サッカー】

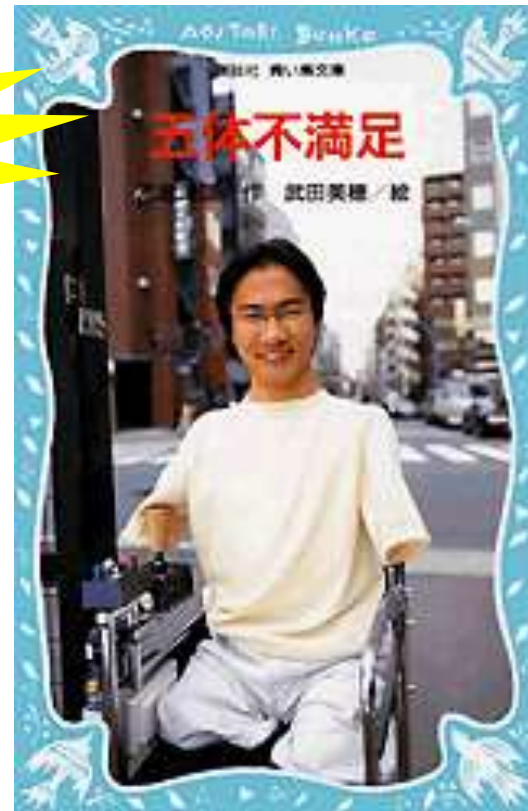
- ・オトちゃんがゴールしたら、一気に3点入る

【ドッジボール】

- ・オトちゃんがボールを持ったら、相手チームは3メートル以内に集まる
- ・オトちゃんはいいつも外野(内野だとすぐ当てられるから)
- ・外野のオトちゃんが相手チームに当てると、同チームの子が代わりに内野に入る

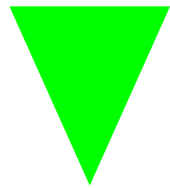
【○×ゲーム】

- ・○だと思う人は首を縦に振り、×だと思う人は首を横に振る



アダプテッドスポーツの考え方

健康で体力のある人に合わせてデザインされているスポーツを、その人の特性を踏まえ、用具やルール、環境を柔軟に対応することで、誰もがスポーツを楽しめる！



多数派に合わせてデザインされているものごとを、少数派の特性を踏まえ、設備やマナー、環境を柔軟に対応することで、誰もが暮らしやすい社会になる！



< 参考資料 >

乙武洋匡; 五体不満足, 講談社, 1998年

日本車いすバスケットボール連盟 <https://jwbf.gr.jp/wheelchairbasketball>

日本車いすツインバスケットボール連盟 <https://www.jwtbf.com/whatis/>

日本バウンドテニス協会 https://boundtennis.or.jp/about_boundtennis/

日本パークゴルフ協会 <https://www.parkgolf.or.jp/about/what/index.html>

日本ソフトバレーボール連盟 <https://japan-softvolleyball.com/information.html>