

No.C000 2026/05

健康体力づくりコラム



Y君のミニプチ雑学紹介 第11回

パラスポーツへの招待（3） 「ゴールボール」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！



Y君

Profile

某専門学校講師、教育学修士。
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。
新たなフィットネス・スポーツ道を研究と現場指導の経験をもとに模索中。

昨年ですが・・・

(紹介した種目)

サウンドテーブルテニス

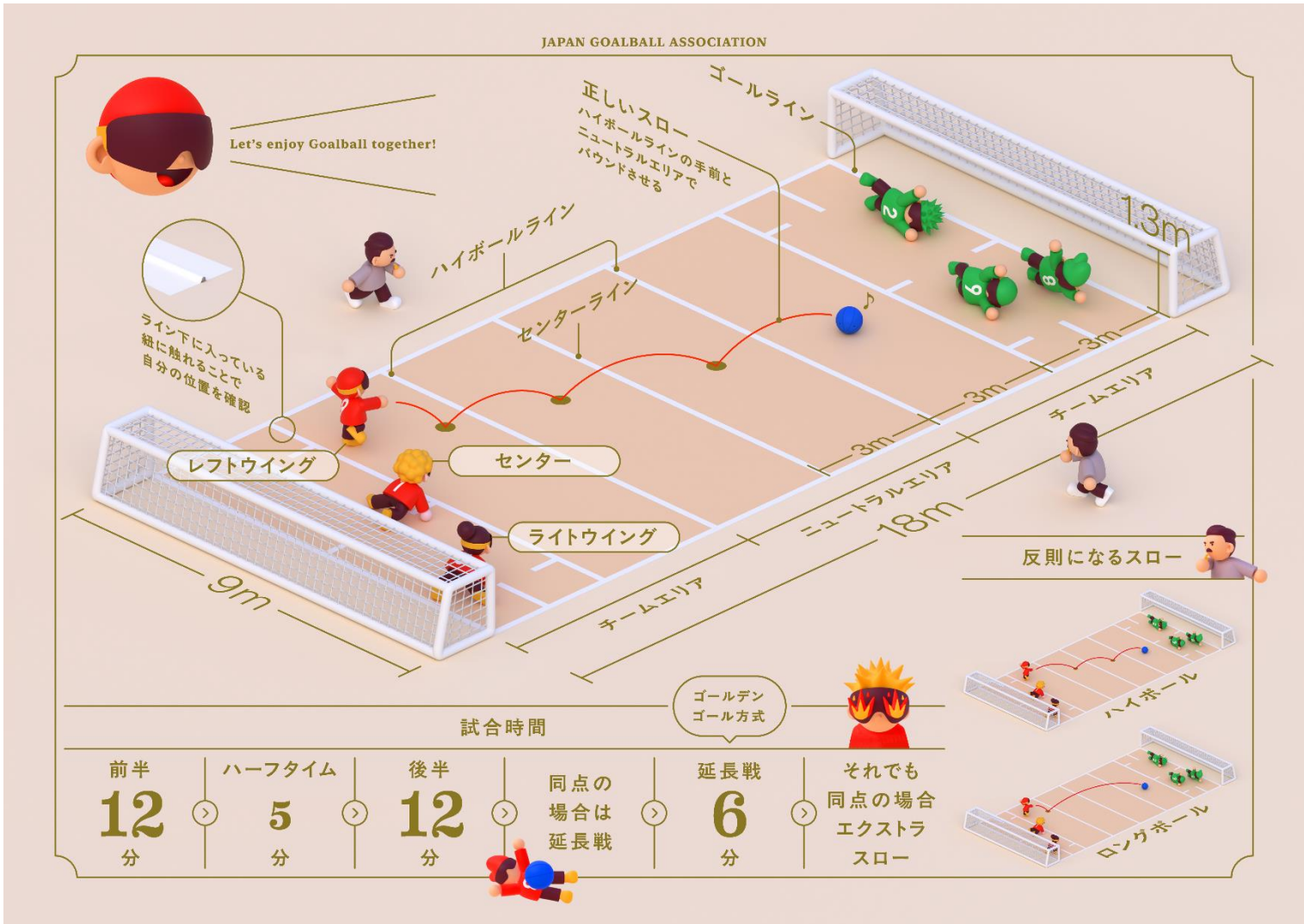


ボッチャ



ゴールボール

(どんな競技か)



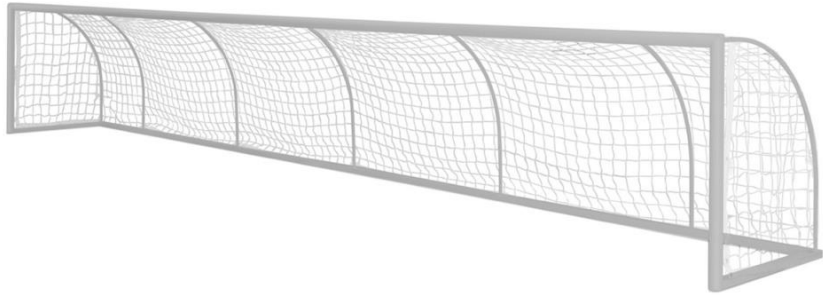
コート
長さ18m×幅9mの長方形で、6人制バレーボールのコートと同じ広さです。コート両端には、ゴールが設置されています。



参考 <https://jgba.or.jp/about/goalballrule/> (一部改変)

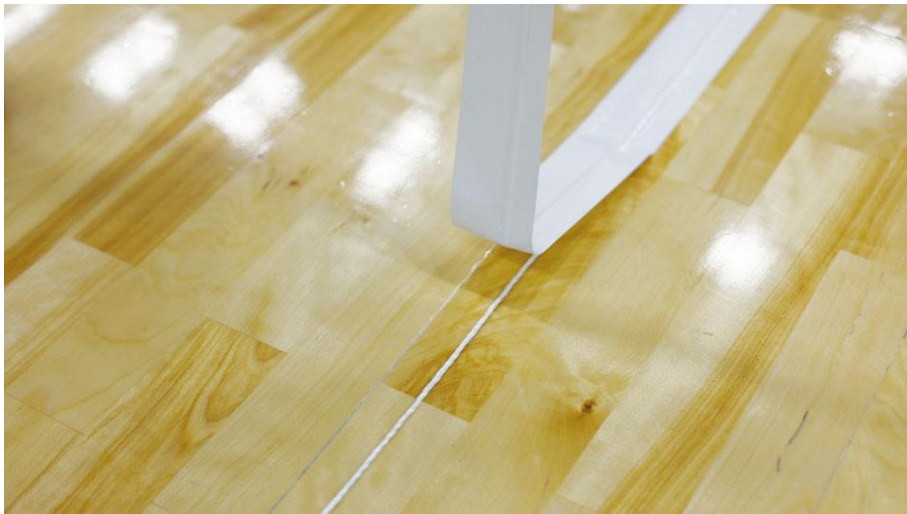
ゴールボール

(どんな競技か)



ゴールポスト

大きさは幅9m、高さ1.3m、奥行き50cmのゴールボールに特化したものになっています。



ラインの工夫

コート上の全てのラインは、幅5cmのラインテープによってマーキングがされ、ラインテープの下には、太さ3mmのひもが入っています。選手はこの凸を触ったり踏んだりして位置や方向を把握しています。



ゴールボール

(どんな競技か)



ボール

バスケットボールとほぼ同じ大きさです。重さは、バスケットボールのほぼ2倍の1.25kgあります。

ボールの中に鈴が2個入っていて、その音が聞こえるように穴が空けられています。



アイシェード (目隠し)

視力や視野などの障害の程度で差が出ないように、選手は完全に目隠しをして、同じ条件で競技を行います。



ゴールボール

(どんな競技か)



攻撃（スローイング）について

最初にボールに触れてから10秒以内に相手にボールを転がさなければなりません。

選手は、音を立てないように移動したり、助走の方向と投球する角度を変えて投げたりと、いろいろな方法を使って得点を狙います。



守備（ディフェンス）について

全身を使って守ります。

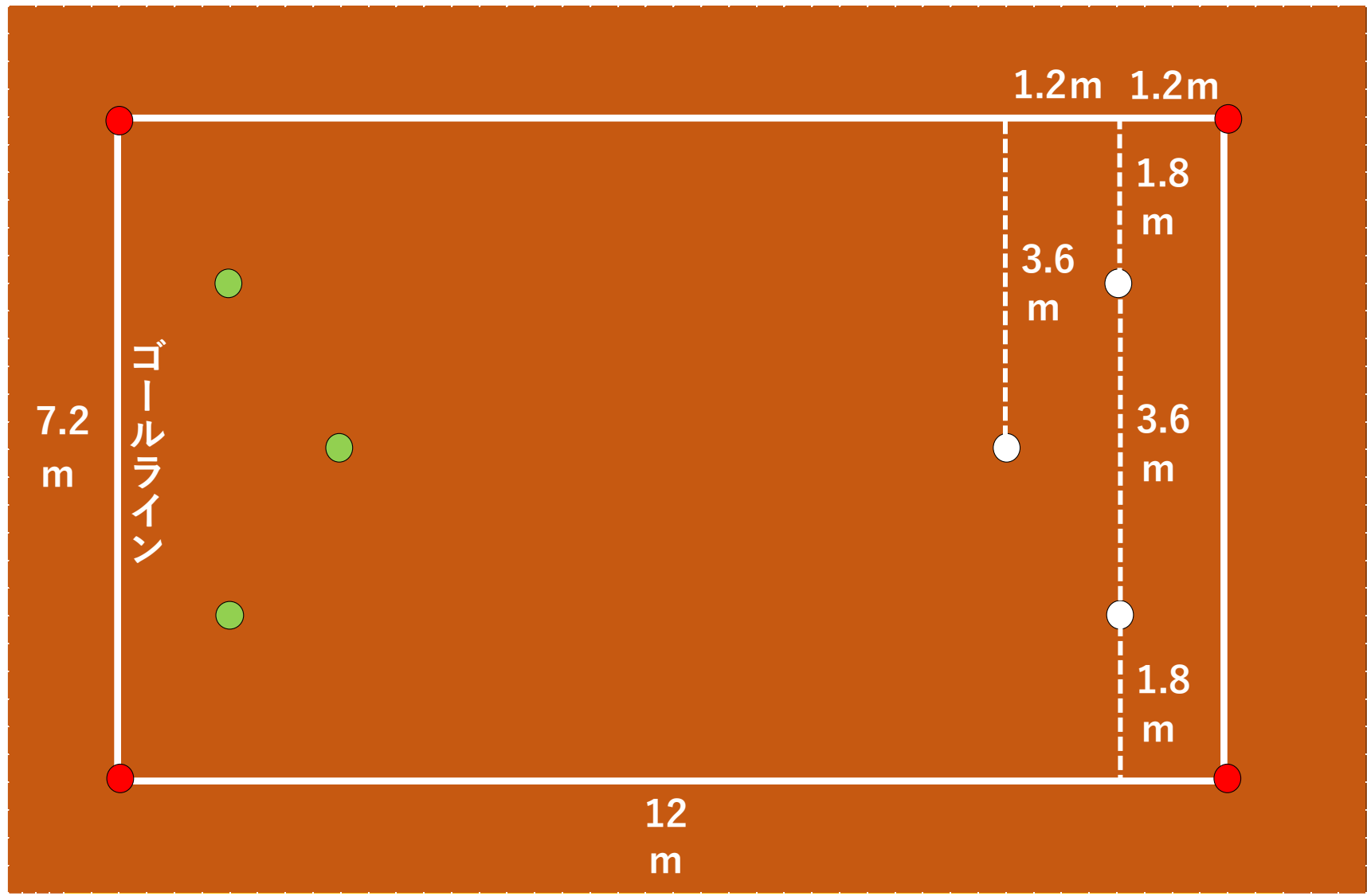
10秒以内に攻撃をしなければならぬので、ボールを弾かないようにするのも重要です。



参考 <https://jgba.or.jp/about/goalballrule/> (一部改変)

ゴールボールを「アダプテッドする」

(コート工夫)



- コートの四隅の印
(ゴールラインを兼ねる)
- 選手のポジション
- 選手のポジション



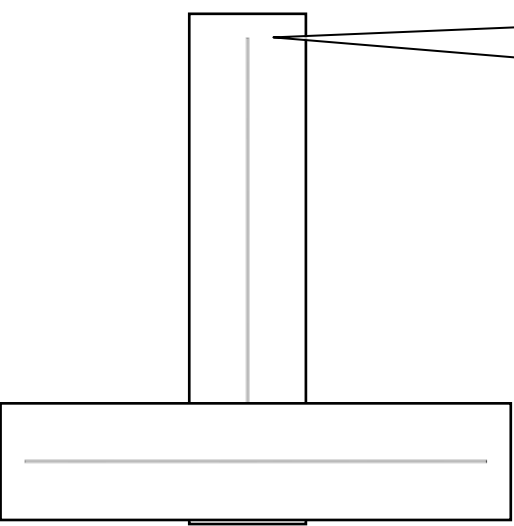
ゴールボールを「アダプテッドする」

(コートの工夫)



ポジションを示すマークは、垂直方向を示すひもテープで貼り、相手側ゴール方向に向ける。手触りで相手の方向がわかるようにする。

相手ゴール方向に向ける



相手ゴール方向に向ける

マークがなくても、テープ内にひも等を入れたり真ん中にしわを作って、凸状をつくり、相手ゴール方向を指すようにして貼る。



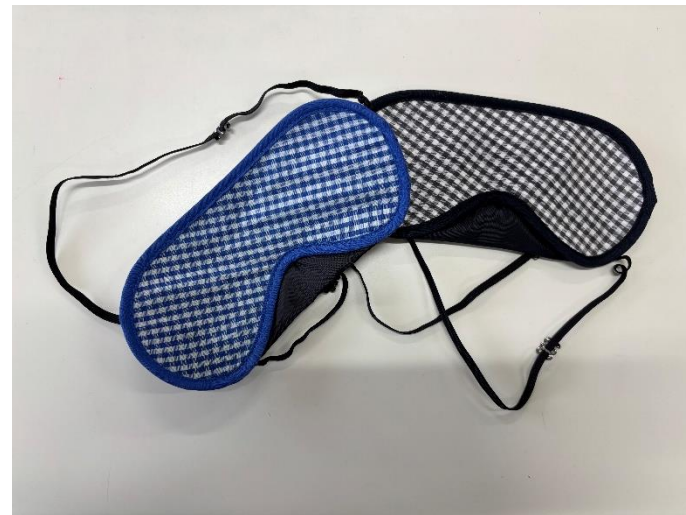
ゴールボールを「アダプテッドする」

(用具の工夫)

ボールに工夫する



https://iam-possible.online/teachingmaterials/high_2-3/
「【教師用映像】ゴールボールをやってみよう！（授業の進め方）」より



ゴールボールを「アダプテッドする」

(ルールの工夫)

ケガを防ぐためには

指：突き指を防ぐために手のひらでボールを迎えに行くように



https://iam-possible.online/teachingmaterials/high_2-3/
「【教師用映像】ゴールボールをやってみよう！（授業の進め方）」より



ゴールボールを「アダプテッドする」

(ルールの工夫)

ケガを防ぐためには

顔：身体で止めるときは、腕は身体の前に出すと顔に当たりにくい



身体：ボールを止めるときはゆっくりと身体を倒す
肘や膝にサポーターを付けたら安心



ゴールボールを「アダプテッドする」

(やってみて思ったこと)

まっすぐ投げられず、コートの外にボールが出る。



ポジションのマークを触りながら自分の身体の向きを理解する。

まっすぐ投げる練習が必要。

イメージはボーリング。

得点が入ったり、ボールがサイドラインから出たときは
相手チームボールでプレイを再開した。

その際は、ポジションを時計回りにローテーション。



ローテーションすることで全員がボールに触れられる。



ゴールボールを「アダプテッドする」

(やってみて思ったこと)

選手は見えないので、様々な手伝いや細やかな指示が必要。



選手だけはポジション移動が難しいため、他の人の助けが大事。
笛の合図や、状況説明が必要になることもある。

たとえば、

「点数が入りました」

「ローテーションしてください」

「相手チームのスローインです」

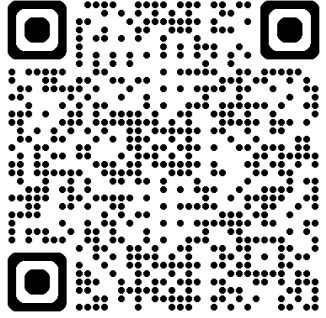
など



参考URL

一般社団法人 日本ゴールボール協会

<https://jgba.or.jp/>



I'mPOSSIBLE [中学生・高校生版]

ゴールボールをやってみよう！（実技）

https://iam-possible.online/teachingmaterials/high_2-3/

