

ユニバーサルスポーツ

を

やってみよう

施設等での活用



名古屋市 スポーツ市民局

ユニバーサルスポーツとは



障害の有無や年齢、性別等に関係なく、その場に集まった誰もがみんなと一緒に楽しめるように、ルールや用具の工夫を行い実施するスポーツです。



ユニバーサルスポーツに必要な工夫とは

ユニバーサルスポーツはいろいろな人が参加できるということに加えて、それぞれの参加者やチームに同じように勝利の可能性があると条件が加わります。

例えば。。。



使用するボール
(大きさ、種類など)の工夫



ネットの高さの調整やルール
(バウンド OK など)の工夫

ルールの工夫や柔軟な発想を行うことにより、その場に集まった誰もが楽しめるユニバーサルスポーツになります。

例えば、卓球の場合、ラケットをうちわにする、2バウンドにする、長机を使う、ネットの下を潜らせるなどの工夫が考えられます(表1)。

表1 発想の転換のためのチェックリスト

| 視点 | 考え方(卓球の場合) | |
|----|-------------------|---|
| 代用 | 他の材料、他の場所、代用品 | <ul style="list-style-type: none"> ラケットをうちわにする 外で行う |
| 統合 | 組合せ、障がいの有無 | <ul style="list-style-type: none"> 複数人で行う 健常者と障がい者でダブルスを組む |
| 応用 | ルール変更、他競技のルールを真似る | <ul style="list-style-type: none"> ダブルスの際、どちらが打球してもよい 2バウンドにする |
| 拡大 | 何かを付け加える、増やす | <ul style="list-style-type: none"> コートを大きくする 回数や時間を増やす |
| 縮小 | シンプル、小さく、少なく | <ul style="list-style-type: none"> 既存のルールから、シンプルなルールに変更する 障がいの重い側の卓球台を小さくする |
| 転用 | 他の使い道、新しい用途 | <ul style="list-style-type: none"> 他競技で卓球のラケットを使えないか 卓球台と卓球ボードでビリヤードをする |
| 逆転 | 順番、役割、勝敗、上下逆 | <ul style="list-style-type: none"> ボールのバウンド数を競う ネットの下を潜らせてラリーをする |

(出典：(公財)日本パラスポーツ協会『障がいのある人のスポーツ指導教本』)

令和6年度、名古屋市の6つの障害者福祉施設において、ボッチャ、卓球バレー、ボール等の道具を使ったユニバーサルスポーツを実施しました。



新聞紙を活用したボッチャ



施設の卓球台を活用した卓球バレー

障害者の方の声

- 久しぶりにボッチャをやった。体調の問題から、できるスポーツが限られているが、自分でもやれるスポーツとしてまたやってみたい。
- 初めてボッチャを実施したが、とても楽しかった。
- みんなでやれて楽しかった。



椅子に座って行うボール運動

施設職員の方の声

- 新聞紙やペットボトルを使うことで練習になるということが、とてもよくわかった。試合についても楽しみながら実施するということが大事だと思った。
- 対面だとなかなか話さず、共同作業が苦手な利用者さんが多いが、スポーツを媒介にして、自然に一緒に取り組んでいる姿がとても印象的だった。



ボッチャとは

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

白いボール（ジャックボール）に、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。白いボールは弾いて移動させることができます。



卓球バレーとは

卓球バレーは、日本発祥の競技で、全国障害者スポーツ大会のオープン競技として実施されています。

卓球台をコートに6人制バレーボールのルールを基に、音のなる球（ピン球）をネットの下を転がして相手コートに3打以内で返球します。



ユニバーサルスポーツの紹介

実際に障害者福祉施設で行ったユニバーサルスポーツの内容を紹介します。
ぜひ、参考にさせていただけたらと思います。

卓球バレーの進め方と工夫

使用する道具

- 長机（卓球台があれば使いまししょう）
- 卓球バレーセット（ネット、ラケット、ボール）
 - ▶ 日本卓球バレー連盟HP参照
- セットがない場合は、養生テープ（ネットの代わりにする）
- 段ボールで作ったラケット
- 椅子



卓球台（道具）の工夫

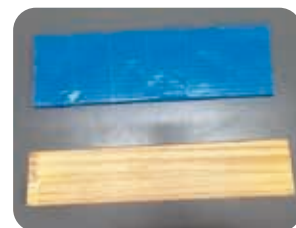
- 長机を参加人数によって3～6台準備する
- 写真のように長机を並べて台にする
- 参加人数にあわせて椅子を置く（1チーム4～6名）
- ラケットは、段ボールを切って2枚合わせて養生テープ等で貼り合わせる（大きさは参加者が持ちやすい長方形等にする）
- ネットがない場合は台の真ん中に養生テープを貼ってラインをつくる
- ボールは普通の卓球ボールを使う



進め方

① ラケットとボールに慣れる

- 特にルールを決めず、相手コートにボールを返す
 - ▶ どんな風に行うかみんなに知ってもらう（台から出たらアウト）
- チームの全員がラケットに当ててから相手コートに返す
 - ▶ 全員がラケットに当てることで徐々に打ち方が分かってくる
 - ▶ 全員が当てることができるようチーム内で協力することができる
- 2チームでラリーをして何回続くか挑戦する
 - ▶ チーム内での回数は決めずに行う（1回で相手コートに返しても良い）
 - ▶ 慣れてきたら目標回数を決めて挑戦しましょう（10回→15回など）



上：段ボールで作ったラケット
下：卓球バレー用ラケット

② 簡単なルールを決めてゲームをする

目的：チームで協力してゲームを楽しむ

- 何点取ったら勝ちにするか決める
 - ▶ 始めは5～10点にすると良い
- チーム内で何回ラケットに当てるか決める
 - ▶ 正式ルールは3回以内だが、5回以内でも良い
- サーブの順番を確認する（図1参照）
 - ▶ 全員が1回はラケットに当てることができるようにするための工夫だが、卓球バレーの正式ルールでは、①、②、⑪、⑫の人はサーブは出来ない
- 図の順番で得点には関係なく交互にサーブをする（1チーム6人の場合）
 - ▶ サーブをする際は、「いきます」と声をだすと分かりやすい

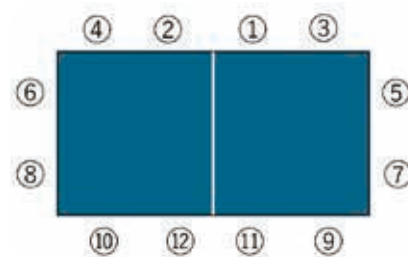


図1

ポイント



- みんなでラリーが続くようにチーム内での回数を変えていくと楽しめます。（5回→4回→3回以内に少しずつ変えていくと良いです）
- ネットに当たって戻ってきた場合はもう一度初めから回数を数えることにすると失敗が少なくなります。
- 正式ルールにこだわらずに参加者がやりやすいように人数、台の大きさ、得点方法を変えて行くと良いです。



アレンジ方法

- ネットがない場合やネットがあるとネットに当たってしまい、相手コートに返せない人がいる場合は、養生テープで真ん中にラインを作ることによって簡単に相手コートに返すことができます。
- ボールを音が鳴るもの（サウンドテーブルテニス用のボールなど）に代えたり、ボールがくるところを隣の人が声で教えてあげれば視覚障がいの人と一緒に行うことができます。
- ラケットも段ボールや厚紙などで作ることもできます。
 - ▶ 参加者でマイラケットを作ることも楽しみになります。

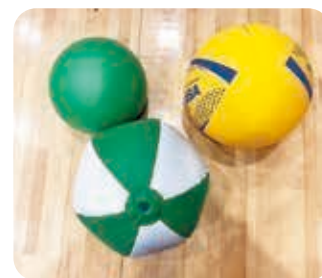


サウンドテーブルテニス用のボール

椅子に座って行うボール運動の進め方と工夫

使用する道具

- ビーチバレーボール、ソフトバレーボールなどの柔らかいボール（大きさはいろいろあった方が良い）
- 椅子



進め方

① 1人で行う

目的：自分のペースで行い、ボールに慣れる

- ボールを使ったストレッチ
 - ・ ボールを両手で持ってバンザイをする
 - ・ ボールを床の上に置いて両手または片手で前に転がす（太ももの裏側を伸ばす）
 - ・ 片側の肩の上にボールを乗せて、指でボールを背中に転がす（二の腕を伸ばす）
- ボールを上に向けてキャッチする
 - ・ 自分で高さを決めて良い
 - ・ 少しずつボールを高く上げていく
 - ・ ボールを取る前に手拍子1回してキャッチする
 - ・ 手拍子を1回ずつ増やす（2回→5回まで）
- ドリブルをする（片手もしくは両手、どちらでも良い）



② 2人1組で行う

**目的：2人で協力して行うこと
コミュニケーションを取ること**

- 2人で向かい合って座る
- 2人の距離は2人で決める（初めは1.5m～2mの距離が投げやすく取りやすい）
- ボール1つでパスをする
 - ・ 相手の胸、おなかあたりにパス
 - ・ 床に一度バウンドさせてパス
 - ・ バンザイの姿勢から「ふぁっと」投げてパス
- すべての投げ方でボールを取る前に手拍子を1回してから取る



● ボール2つでパスをする

※ボールが2つになると「投げること」と「取ること」を同時に行うことになり、難しくなる

- ・相手の胸かおなかあたりにパス
- ・1人は床に一度バウンドさせてパスをし、もう1人は相手の胸かおなかあたりにパス（パスのやり方を交代する）
- ・バンザイの姿勢から「ふわっと」投げてパス



ポイント



- 2人で投げるときに声を出してタイミングを合わせましょう。
- お互いがどこに投げたら取りやすいか教えあいましょう。
- ボールを山なりに投げると相手を取りやすくなります。



③ グループで輪になって行う

目的：みんなとコミュニケーションを取って、「投げる」「取る」「周りを見る」の3つのことを同時に行って成功することにより達成感や一体感を感じる

● 輪になって座る（隣同士の距離は両手を広げてぶつからないくらいが適当）

- ・ボールを隣の人にパスをする
- ・ボールを初めは1個で行い、次は2個、次は3個と増やしていき、最後は全員がボールを持ってパス

※ボールが増えていっても1人にボールが2個渡らないようにする！



ポイント



- ボールを「ふわっと」山なりにパスをするとすぐにボールが落ちてこないので取りやすくなります。
- ボールを増やしていくことは無理をせず、少しずつ行くと余裕ができて成功に繋がります。



ボッチャの進め方と工夫

使用する道具

- ボッチャセット フラフープ
新聞紙 ペットボトル など



進め方

① ペットボトルをたくさん置いて倒す

目的：まっすぐ投げることができるようになる

- ペットボトルは、2L、1L、500ml等いろいろなものを準備する（大きいほど当たりやすくなる）



② フラフープの中にボールを入れる

目的：狙ってまっすぐ投げることと違う距離に投げるときに力加減がうまくできるようになる
(方向性と距離感を調整できる)

- フラフープを縦に並べる（2個～3個）
- フラフープを横に並べる（2個～3個）
- フラフープの数を増やしたり、減らしたりする
 - ▶ 数を増やすと入りやすくなる
 - ▶ 並べ方をいろいろ変えてみると難易度が変化する



③ 新聞紙の上にボールをのせる

目的：狙ってまっすぐ投げることと違う距離に投げるときに力加減がうまくできるようになる
(方向性と距離感を調整できる)

- 新聞紙を広げて1枚～4枚置いてその上にのせる
新聞紙の枚数が少なくなると難しくなる
新聞紙1枚を広げて使用する。1ゲームごとに新聞紙を半分ずつ折って小さくしていく
- 新聞紙を置く位置は、近い、中間、遠い3カ所に置く
 - ▶ 各々、得意な距離があるため、様子をみながら変える



④ 新聞紙を使ってミニゲームを行う

目的：簡単なゲーム形式で戦術を考えること

- 2チームの対戦形式
 - ▶ 1チーム2～4名、1人2球ずつぐらいが良い
- 両チーム6球投げ終わって新聞紙の上にボールがたくさんあったチームの勝ち
- ①新聞紙を1枚広げて床に置く
 - ②新聞紙に向かって赤チーム、青チームに分かれる
 - ③じゃんけんで先攻を決める
 - ④先行チームから1球ずつ赤チーム、青チーム交互にボールを投げる



ポイント

- 新聞紙にのっている相手チームのボールを新聞紙から出すこと。
- できれば相手のボールを出して自分のボールは新聞紙の上に乗せること。
- 相手に出されにくいところに自分のボールを置くこと。
- 上記の作戦をグループで考えながら行ってみましょう。



アレンジ方法

- 新聞紙の真ん中にジャックボールを置いて6球ずつ投げてジャックボールに一番近い方が勝ち
 - ジャックボールは新聞紙から出さないようにする。もし、新聞紙から出た場合は新聞紙の真ん中に置きなおしてゲームを続ける。
- ※アレンジしたゲームをたくさん行うことにより、正式なルールでポッチャを行う時に、ジャックボールにみんなの投げたボールが近づきやすくなり、ゲームがより楽しめるようになる！

全体のポイント

- 道具を使うことによって狙いやすくなるため、1つの道具だけではなく、いくつかの道具を組み合わせることにより、狙う技術が向上します。
- 狙う的の距離は、近い場所、中間、遠い場所の3カ所を準備しておくことでレベルが違う人たちが一緒に楽しめます。
- ゲームは、道具を使うことにより、誰でも成功しやすい環境になります。



ポッチャをつくろう！

正式なポッチャボールがなくても、身近にあるものでつくることで代用できます。



かんたんポッチャ

- 準備するもの 新聞紙・ガムテープ
- 作り方

① 新聞紙を丸くする



② ガムテープを巻く



③ 完成



- ポイント 準備が簡単で、3分程度で作れます。

本格的ポッチャ

- 準備するもの フェルト・カラーボール・中身275g程度（砂・ビーズ・お米など）ハサミ・テープ
- 作り方

① フェルトを五角形の型に切る



② カラーボールに2cm程度切り込みを入れる



③ 切り込みから中身を入れ、テープで貼る



④ ①で切ったフェルトをカラーボールに貼る



⑤ 完成



- ポイント 本物に近いものを作ることができます！
中身やフェルトの素材を変更することで、いろいろな形、特徴のあるオリジナルポッチャを作ることができます。

ユニバーサルスポーツイベントの紹介

名古屋市ではスポーツ推進委員のみなさんや地域のスポーツセンターが様々なユニバーサルスポーツの企画を行っています。イベントの情報は、広報なごや、名古屋市のホームページ等に掲載します。ぜひご参加ください！

名古屋市

『やるまい!!ボッチャ』

毎年、11月23日に行われている名古屋市主催のスポーティブ・ライフ in 瑞穂内で行われています。事前申し込み以外に当日参加OKの体験会も実施しています。また、ユニバーサルスポーツ体験ブースも出展しています。



中村区

『ユニバーサルスポーツフェスタ』

毎年3月頃、行われている「ユニバーサルスポーツフェスタ」では、ボッチャ、フライングディスク、卓球バレーなど様々な体験コーナーを行っています。体験コーナーは事前申し込み不要で誰でも参加できます。



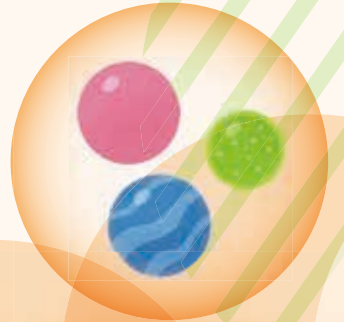
用具の貸出について

ユニバーサルスポーツに気軽に親しんでいただけるよう、各区地域力推進課で用具の無料貸出を行っています。

貸出用具等は区毎に異なりますので、詳細については二次元コードをご確認ください。

お問い合わせ先等は
こちら→





名古屋市スポーツ市民局

監修：日本福祉大学 兒玉 友 荒賀 博志

協力：日本福祉大学兒玉ゼミ