

—— イントロデュース編 ——

ここでは、拓桃支援学校で取り組んでいるニュースポーツを中心としたスポーツを紹介する。

アーチェリー

上半身だけの運動で十分に競技が可能である。全国障害者スポーツ大会でも正式種目になっており、車椅子を使用している競技者も多い。学校体育として行う場合には、十分に安全な場所を確保する必要がある。ただし、上半身の筋力がある程度ないとなかなか正確に矢を放つことができないため、小学校(部)高学年以上の児童生徒が対象となる。

ダーツ

家庭にもあるダーツであるが、競技としてのダーツは非常に難しく、高度な技術、集中力、精神力、計算力を必要とする。参加者の実態に合わせ、レクリエーション的なゲームから、「01ゲーム」や「カウントアップゲーム」など正式なゲームまで、バリエーションが豊富である。

フライングディスク

競技性も高く、さまざまな競技がある。

(1)アルティメット

フライングディスクの中で最も動きの激しい競技であり、2チームに分かれてディスクをパスし合い、エンドゾーンにいる味方へのパスが成功すれば得点となる。

(2)ディスクゴルフ

フライングディスクを使ったゴルフのような競技である。

(3)ディスタンス

フライングディスクをより遠くまで飛ばすことにより、勝敗を決める投てき競技。

(4)アキュラシー

7つの異なったポイントから各4投ずつディスクを投げ、そのうち、何投がターゲット(輪)を通過したかを競う。

車椅子バスケットボール 車椅子ハンドボール

どちらの競技も、車椅子を使用するスポーツとしてメジャーになってきている。特に車椅子バスケットはほとんどバスケットボールと同じルールである。

車椅子ラグビー

ラグビー、バスケットボール、アイスホッケーなどの要素を組み合わせたもので、バレーボールのボールを使用し、バスケットボールのコートでゲームが行われる。

ジャグリング

スポーツと言えるかについては、賛否両論あるが、巧み性や敏しょう性、調整力など体育的に身に付けたい力を養うことができるという意味では有効である。

(1)ジャグリング (2)クラブ (3)ディアポロ (4)シガーボックス
(5)けん玉

ビリヤード

遊技場などでも多く見かけるポピュラーなスポーツである。競技性が高く、ゲームのバリエーションも豊富である。移動をほとんど必要としないことから車椅子使用者などにも適していると思われる。しかし、テーブルやキューなどの用具が高価であり、数多く設置することは難しい。

ボウリング

施設面でもガーターをなくしたバンパーレーンや投げるときの傾斜台なども常備されているところが多く、障害の有無にかかわらず楽しめるスポーツとして定着している。

グラウンド・ゴルフ

屋内、屋外問わずに行えるスポーツである。より高度な技術を習得させるには、「ターゲットバードゴルフ」のように類似するスポーツに発展させることができる。

スポーツ吹矢

円形の的をねらい、腹式呼吸を行いながら矢を放つスポーツ。
高い運動能力や腕力を必要とせず、周囲に動じない集中力と精神力を高めることができる。

車椅子に座ったままでも健常者と同じ有段試験にチャレンジし、楽しむことができる。