

千葉県 印西市立六合小学校
「ゴールボールをやってみよう！」
2018.2.20(火)



順天堂
JUNTENDO | JUNTENDO UNIVERSITY

目に障がいのある人たちの
ために考えられ作られた
「ゴールボール」

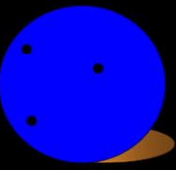


選手はアイシェード
をつけています！



きびしいチェック

ゴールボールのボール
※重さ1250g、
鈴の入ったゴムのボール

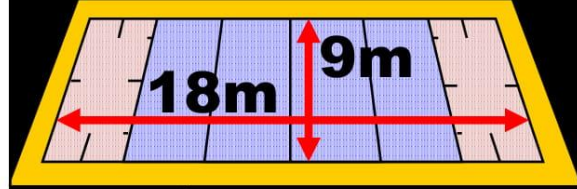


ボール
鈴が二つ入っていて
ころがると音が出る



ボールをころがす !!

コート



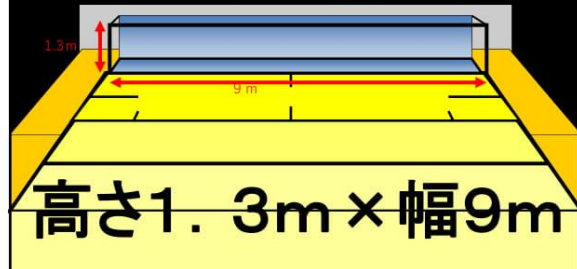
3mずつのエリア !!

ライン



糸が入っている !!

ゴール



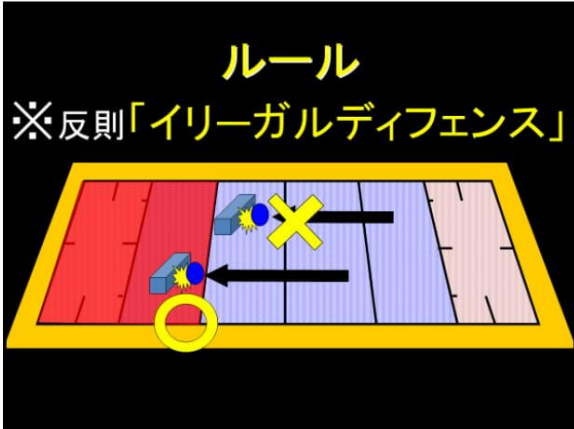
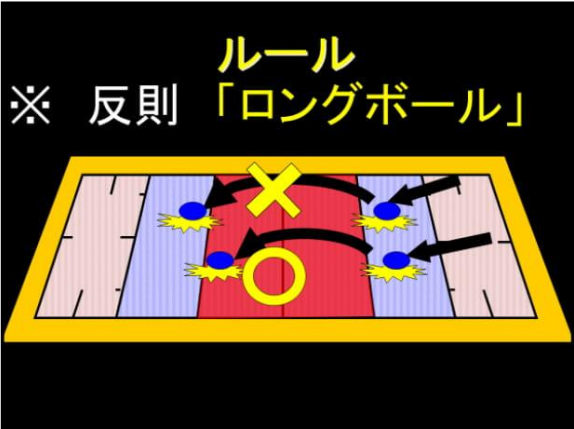
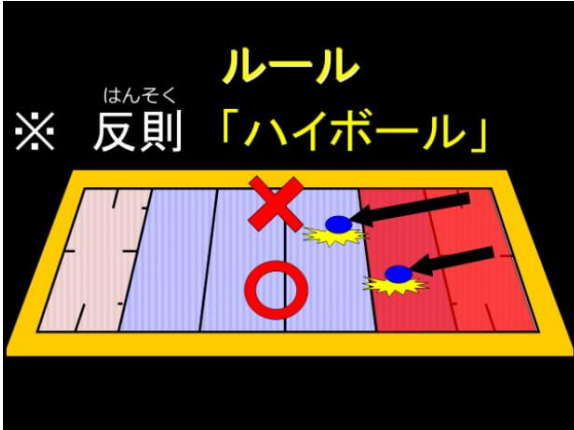
高さ1.3m × 幅9m

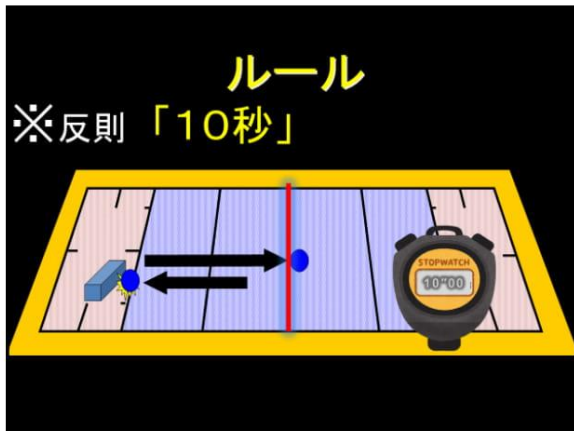


カとスピード !!



ほうこう きょり かんかく
方向や距離の感覚 !!





Quiet please !
クワイエットプリーズ!

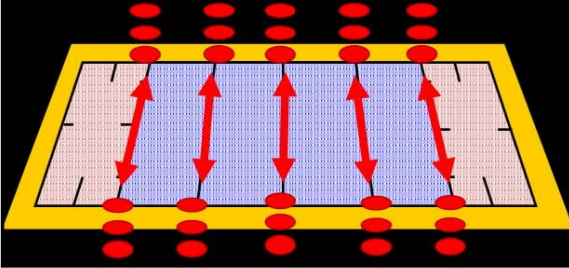


前半12分
(ハーフタイム3分)
後半12分



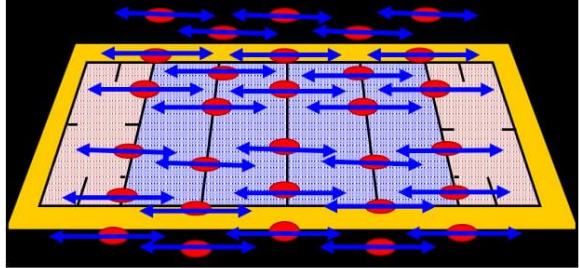
ゴールボールの基本練習

※スローイングの練習



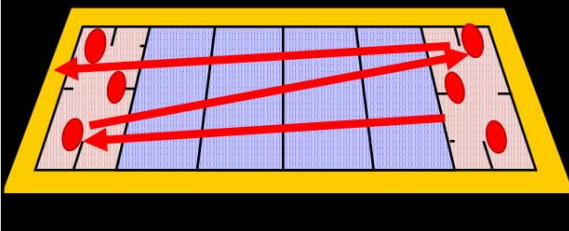
ゴールボールの基本練習

※セービングの練習



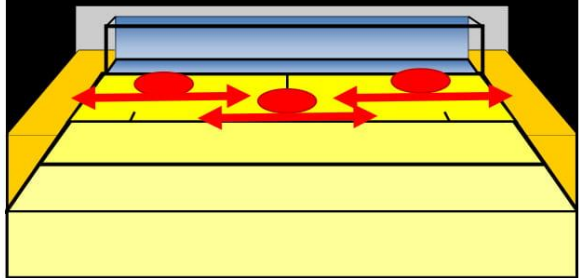
ゴールボールのルール

※ 試合は3人对3人で
投げ合います！



ゴールボールのゴール

※3人で9mを守る。一人何m?



さあ、見てみよう！
やってみよう！
ゴールボール！

特別なことは必要ありません

「たくさんの時間を
いっしょに過ごして」

特別なことは必要ありません

「時間をかけて
お互いを分かり合う」

特別なことは必要ありません

「やってあげる、ではなく
できるようにサポート」

特別なことは必要ありません

「できないことは
おねがいします。」

特別なことは必要ありません

「今、そばにいる友だちや
家族も同じです！」

特別なことは必要ありません

君だって、悩んでいたたり、
苦しい時や困った時は
どうぞ周りに伝えて。

「助けて。」「手伝って。」
「教えてほしいんだ。」

特別なことは必要ありません

街で見かけた時に、
困っているようだったら、
どうぞ声をかけて。

「何かお^{こま}困りですか？」

特別なことは必要ありません
もしいつか一緒に過ごす
チャンスがあったら。

「何かあったら
遠慮しないで言ってね。」

今日、おぼえてほしい魔法の言葉

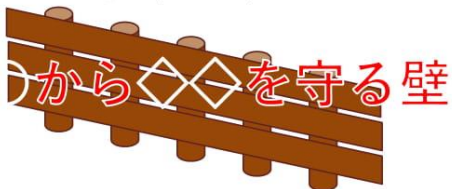
千葉県 印西市立六合小学校
『ゴールボールをやってみよう!』
2018.2.20(火)

今日はとても楽しかったです。

「ありがとう
ございました。」

“バリアフリー”って何だろう？

「バリア」壁(かべ)
柵(さく)



“バリアフリー”って何だろう？

「バリアフリー」の
“バリア”の意味は:

じゃまになる壁

“バリアフリー”って何だろう？

だから「バリア」を「フリー」に
するという意味は:

じゃまをなくそう

“じゃまになる壁”って何？

点字ブロックの上の自転車



“じゃまになる壁”って何？

段差をなくす
「低床バス / ンステップバス」



“じゃまになる壁”って何？

今すぐ…。
今日からなくせる、
バリアがあります。

「心の中のバリア」

“じゃまになる壁”って何？

障がい者はかわいそう…。
声かけるの、はずかしい…？
何をしてあげたらいいの？

「心の中のバリア」

千葉県 印西市立六合小学校

「ゴールボールをやってみよう！」

2018.2.20(火)

今日はとても楽しかったです。

「ありがとうございました」

“共生”って何だろう？

「共に生きる」

「共に生活する」

“共生”って何だろう？

「見える人と見えない人」

「歩ける人と歩けない人」

「できる人とできない人」

「得意な人と苦手な人」

“共生”って何だろう？

「自分では
できないこと」
「代わりに
してほしいこと」

“共生”って何だろう？

「手伝ってほしいこと」
「誰かと一緒なら
できること」

“共生”って何だろう？

「自分で
やりたいこと」
「自分でできるように
なりたいこと」

“共生”って何だろう？

「もし自分が**できない**人、
苦手な人だったら…」
「何でも**代わりに**やってほしい？
それとも、して欲しくない？」

“共生”って何だろう？

「もし自分が**できる**人、
得意な人だったら…」
「何でも**してあげれば**いい？
それとも、しない方がいい？」

“見えない人がいたら？

“**声で伝えよう!**”
「おはよう!
今日は雲ひとつない
いい天気だね!」

“聞こえない人がいたら？”

“笑顔で伝えよう！”

ゆたかな表情、

身ぶり、手ぶり。

そして心で！

“聞こえない人がいたら？”

“笑顔で伝えよう！”

「おはよう！

今日は寒いね～

(>_<)」

“歩けない人がいたら？”

“何でも使おう！”

表情も、言葉も、

手も足も体も使って、

そしてやっぱり心で！

千葉県 印西市立六合小学校

「ゴールボールをやってみよう！」

2018.2.20(火)

今日はとても楽しかったです。

「ありがとうございました」

3-4 指導書資料 (ボッチャ)

1 はじめに

(1) ボッチャとは

競技名「ボッチャ」は、元々イタリア語で「ボール」を意味する単語から来ている。赤又は青の皮製ボールを投げ、白い的球〔まどたま→ジャックボール (目標球)] にどれだけ近づけられるかを競う競技で、パラリンピックの公式種目となっており、全世界で 40 カ国以上に普及している。 1)

競技は男女の区別なく BC1~BC4 のクラスに別れて行われ、個人戦と団体戦 (2 対 2 のペア戦と 3 対 3 のチーム戦) がある。ボッチャについては、そのルールが氷上で行われるカーリングと似ているところから、「地上のカーリング」、「床の上のカーリング」とも呼称されている。リオパラリンピックで日本がチームで銀メダルを獲得し話題となり、障がいの有無を問わず簡単に親しむことができることから、ユニバーサルスポーツとして、国内で急速に普及している。2013 年に国際ボッチャ競技連盟、BISFed が設立され、より競技性の強いスポーツとして世界へ普及することになった。日本では 2009 年北京パラリンピックに BC1/2 チームが初参加。2012 年ロンドンパラリンピックには BC1/2 チーム 4 名と BC3 個人戦に 1 名の 5 名が参加し BC1/2 チームが 7 位入賞をする。2016 リオパラリンピックでは BC1/2 チーム 4 名と BC3 個人戦に 1 名の 5 名が参加、BC1/2 チームが銀メダルを獲得する。3 大会連続のパラリンピック出場と、2020 年東京パラリンピックに向けた取り組みで国内のボッチャ競技人口は増え、日本ボッチャ協会で開催している日本選手権大会は 2013 年より日本ボッチャ選手権大会予選会を開催。2017 年より東日本予選会、西日本予選会のふたつのブロック予選に分かれての開催となり、約 250 名の選手が参加する大会となった。 3)

<p>BC1</p> <p>種目</p> <p>個人戦</p> <p>チーム戦</p>  <ul style="list-style-type: none">・車いす操作不可で四肢・体幹に重度のまひがある選手・下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手	<p>BC2</p> <p>種目</p> <p>個人戦</p> <p>チーム戦</p>  <ul style="list-style-type: none">・上肢で車いす操作がある程度可能な選手
<p>BC3</p> <p>種目</p> <p>個人戦</p> <p>ペア戦</p>  <ul style="list-style-type: none">・最重度の選手が該当するクラス・自力による投球ができないため、競技アシスタントによるサポートにてランプを使用し競技を行う	<p>BC4</p> <p>種目</p> <p>個人戦</p> <p>ペア戦</p>  <ul style="list-style-type: none">・頸髄損傷や筋ジストロフィーなど、BC1、BC2 と同等の重度四肢機能障がいのある選手

※ペア戦は BC3 クラスと BC4 クラスの各クラスで 2 名ずつで、チーム戦は BC1 クラスと BC2 クラスにおける 3 名 (そのうち 1 名以上が BC1 クラス) で行われます

図 1 ボッチャのクラス区分 5)

競技は赤・青の各 6 球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、いかに近づけるかを競う。障がいのため自分でボールを投げることができなくても、補助具である勾配具（ランプ：図 2）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば競技に参加できる。3)



図 2 ランプを使う BC3 選手 5)

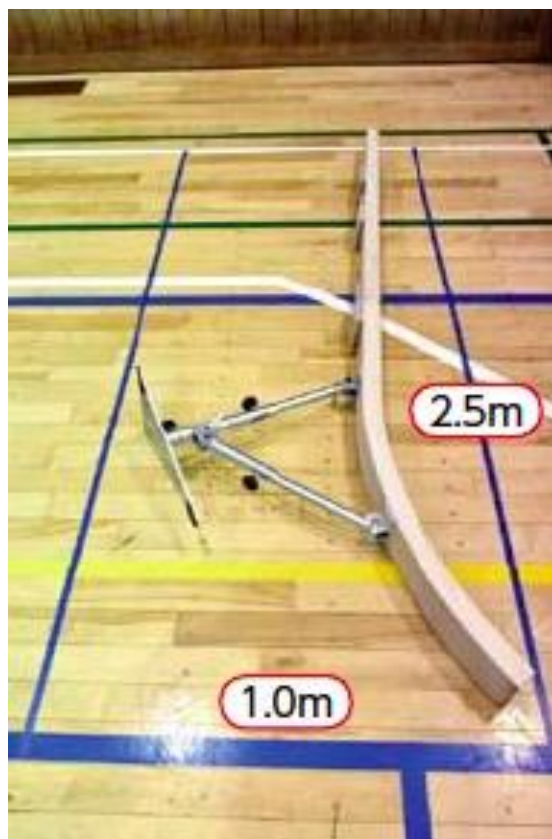


図 3 ランプサイズの規則 5)

(2) ボッチャ競技の進め方

赤・青 6 球ずつのボールを使用する。

- ① ジャックボールを投げる。
- ② ジャックボールを投げた選手が最初のカラーボールを投げる。
- ③ 相手側(青)がカラーボールを投げる。
- ④ 2 球目以降は、ジャックボールより遠い距離にあるカラー側がボールを投げる。どちらが遠い距離にあるかは審判が判断し、選手に指示板で伝える。
- ⑤ 両チームがすべてのカラーボールを投げ終わった時点で 1 エンド終了し、得点をつける。(図 4 参照)
- ⑥ 個人戦・ペア戦は 4 エンド、チーム戦は 6 エンド行う。2 エンドは青、3 エンドは赤、4 エンドは青と、交互にジャックボールを投げてゲームを開始する。2)

ポッチャはどれだけボールを的に近づけることができるかを競うシンプルなルールです。ここではどのように試合が進むかを説明します。

1 両選手(ペアやチーム)が6個ずつのボールを使用します

A選手: ●●●●●●
B選手: ●●●●●●

試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先攻となります(以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻)

2 先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて1投目の投球を行います

A選手: 最初にジャックボールを投げます
続けて自分のボールを投げます

3 後攻側が最初の投球を行います

B選手: 後攻側がボールを投げます

4 以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行います

例1: 青の方がジャックボールに近いので、次は赤側の投球となります

例2: 赤の方がジャックボールに近いので、次は青側の投球となります

5 赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算します

エンド終了時、ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側のみ得点が入ります。相手側のジャックボールにもっとも近いボールよりも、ジャックボールに近いボール1個につき、1点が与えられます。

青の方が赤よりも3つジャックボールに近いので、3点が入ります。

この一連の流れを1エンドとし、個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行います

図 4 ボッチャ競技の進め方 5)

(3) ボッチャ競技の種目数

ポッチャ競技には個人戦 4 種目と団体戦 7 種目があり、ジャックボールを合わせた各チーム 7 球の制限時間がある。(図 5 参照)

● 投球時の時間制限 ●

頭脳戦が繰り広げられるポッチャですが、投球にかけられる時間は限られていて、各1エンドあたりでクラス、カテゴリごとに決められています。もし6球すべてを投げ切る前にその時間を消費してしまうと、残りの球を投げることはできません。

個人戦	BC1	5分
	BC2	4分
	BC3	6分
	BC4	4分
ペア戦	BC3	7分
	BC4	5分
チーム戦	BC1&2	6分

※上記時間は1エンドあたりで各個人、ペア、チームごとに計測されます

図 5 ボッチャ競技の種目と投球時間 5)

(4) コート

競技は、12.5m×6mのコートで行う。選手は2.5m×1mのスローイングボックス内でプレーする。(図6参照) 個人戦ではボックス③④(③が赤、④が青)、ペア戦ではボックス②～⑤(②④が赤、③⑤が青)、チーム戦ではボックス①～⑥(①③⑤が赤、②④⑥が青)を使用する。コート素材の国際規則はないがパラリンピックのコート素材はバレーボールと同じタラフレックスを使用し、一般の国際大会では体育館のウッドフロアやスポーツコート素材が一般的である。2)

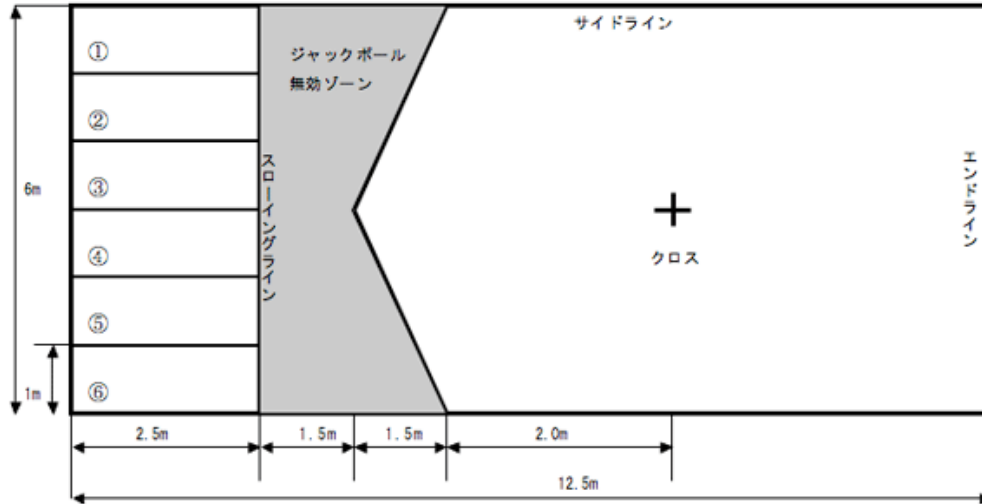


図6 ボッチャコートのサイズとスローイングボックス 2)

(5) ボール

天然皮革製(図7、図8)、または合皮製(図9)で直径270±4mm、重さは275±12g。縫い目や硬さの違いで転がり方が微妙に変化することも、競技をより面白くする要素隣。ジャックボール1球と赤・青のカラーボールそれぞれ6球の13球を使用する。2)



図7 天然皮革ボール 5)



図8 天然皮革(裏皮製) 5)



図9 人工皮革ボール 5)

(6) ポッチャ競技の戦略

ケース① ジャックボールを守る

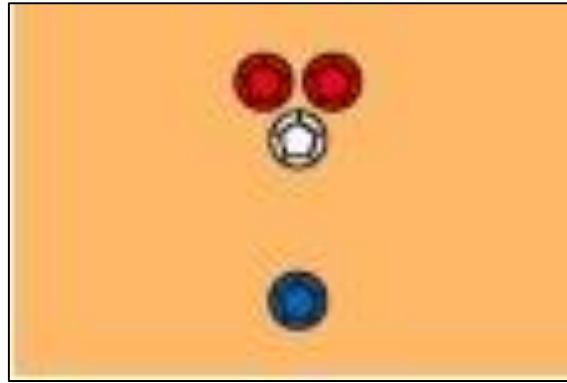


図 10 ケース①図解

ジャックボールを動かすと戦況が大きく変わるため、ジャックボールの後ろにボールを投げ入れ、ジャックボールを動かないように守ることで自分の作戦通りに試合を進めることができる。

ケース② 得点となる相手のボールを弾く

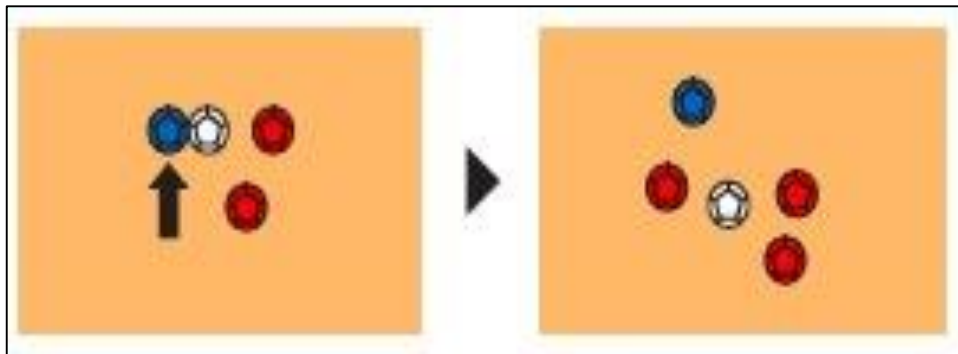


図 11 ケース②図解

ジャックボールに一番近い相手のボールを弾くことで、相手の得点を阻止することができる。得点を1点ずつ阻止していくことができるが、自分も得点できないためロースコアゲームになることが多い。

ケース③：得点するためにジャックボールを動かす

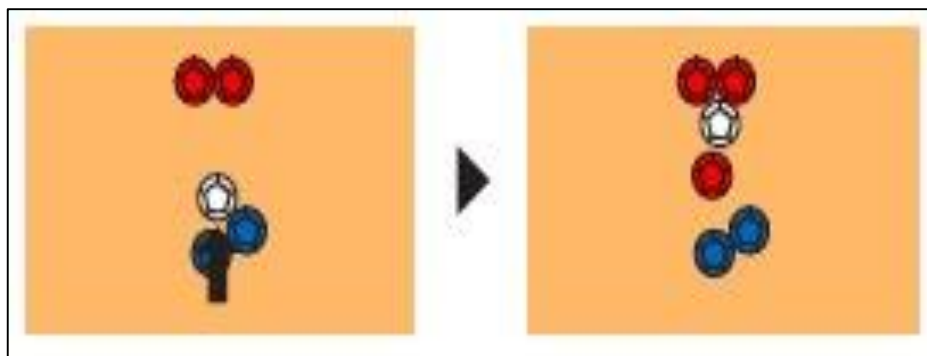


図 12 ケース③図解

試合終盤に多いケース。ジャックボールよりも奥に方チームのボールが集まっている場合、ボールが多くあるところにジャックボールを動かすことで、複数得点の得点チャンスが生まれる。

脳原生麻痺者とスポーツ

日本ボッチャ協会 村上光輝



脳性麻痺障害のとらえかた

Cerebral Palsy :
CP

- ひとつの特定疾患を示す診断名ではない。
- 現在は、発達の初期に受けた何らかの脳損傷の結果生じた**運動障害症候群**を指す。
- 非進行性で非可逆的であるが、臨床症状は生涯にわたって**成熟や適応の過程で変化していくもの**（生涯障害, life long disability）
- **二次障害**の予防が重要

脳性麻痺の分類

Cerebral Palsy : CP

姿勢筋緊張による分類		障害部位別
痙直型	重度	両麻痺、四肢麻痺、片麻痺
	中等度	両麻痺、四肢麻痺、片麻痺
アトーゼ (不随意運動型)		四肢麻痺、まれに片麻痺
失調型		両麻痺が多い
弛緩型		乳幼児期に見られることが多く、痙直型、アトーゼ型、失調型へ混合していく一過性の症状であることが多い

* 姿勢筋緊張による分類は混合していることも多く、はっきりと分類することが難しいこともある。



分類することで障害特性を理解しやすい

ボッチャの魅力

誰でも
どこでも



ボッチャの魅力

用具のカスタマイズ



ボッチャの魅力

用具のカスタマイズ



どのような工夫？



何が違う？



何が違う工夫？



何が違う？



- ・選手の表現を大切にする、感覚を声にする
 - ・勝つために必要な技術からボール、シーティングを選択
- ※コーチは競技経験がない、選手の気持ちは？

選手の声の形にする指導



伝えたい内容がトレーニング後に選手から発信がない場合、指導方法の再検討を行った

客観的に自分の手立てを評価することを繰り返す。



