

障害のある子どもがいる体育授業のためのガイドブック

アダプテッドをやってみよう！

～すべての子どもが“いきいきと輝く”体育活動をめざして～

障害のある子どもがいる体育授業のためのガイドブック

アダプテッドをやってみよう！

～すべての子どもが“いきいきと輝く”体育活動をめざして～

目次

理論編

- ・ アダプテッドの必要性・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ・ アダプテッドのすすめ方・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

実践編

- ・ 視覚障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- ・ 聴覚障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- ・ 知的・発達障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- ・ 肢体不自由・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

障害のある子どもがいる体育授業のためのガイドブック

アダプテッドをやってみよう！

～すべての子どもが“いきいきと輝く”体育活動をめざして～

理論編

アダプテッドについての情報をお伝えします！

アダプテッドの必要性

障害児体育の現状と課題からその必要性について

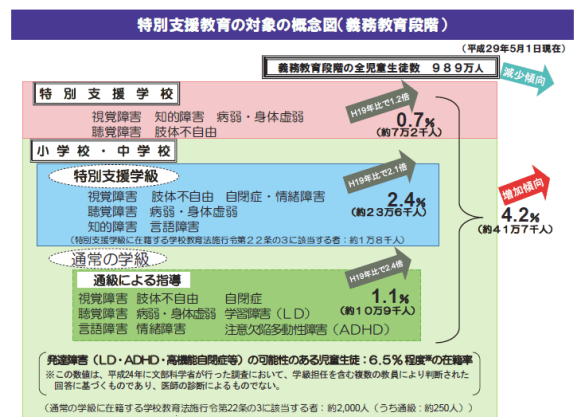
1) スポーツをすることは人権

- 障害のある人がスポーツをすることは当たり前である(障害者権利条約第30条)。
- スポーツとは、競技種目だけでなく、遊戯としての身体活動、ビジネスで使われるスポーツなど様々である。
- 身体を動かすという**人間の本源的な欲求に**応え、**精神的充足**をもたらすものである(スポーツ庁, 第二期スポーツ基本計画)。
- スポーツは、競技や勝利することだけの価値だけではない。友情、尊厳に加え、**勇気や決断、鼓舞、平等**など、**多様な価値**がある。

2) 障害のある人のためのインクルーシブ教育

障害のある者が教育制度一般から排除されないことが望まれ、さまざまな学びの場で、障害のある児童生徒が教育を受けている。

特別支援学級の在籍者数は毎年平均 7.6%増加し、小学校では「特別支援教育制度」の影響を受け、さまざまな体育の授業形態が存在している。中学校では特別支援学級を中心、高等学校では通常学級のみで展開される傾向がある。



資料: 文部科学省

図1 特別支援教育を必要とする子どもたち

3) 障害のある子どもたちの声

- 体育は「見学するもの」?
- ぼくが入ると嫌な顔をされる・いつも「下手と言われる」
→ スポーツ価値の偏重(能力・勝利至上主義だけでない**多様な価値**)
- だって、そこには健常者がいるから・理想よ!家族の気持ちも考えて
→ 相互理解の不足(**一緒に**いることが前提である状態)

4) インクルーシブ体育を実践するためには?

多様な価値の理解と共有(多様性:Diversity)と**一緒に**授業を行う状態(包摂:Inclusion)をつないでいかなければならない。その両者をつなぐ観点や技術のひとつが**アダプテッド**である。

5) アダプテッドとは

国際的には、障害のある子どもの体育の充実を図るために、その特性に応じた工夫などの方法論や理論について、学際的に議論する領域として、**Adapted Physical Activity and Education** があり、国際学会 (IFAPA) はもちろんのこと、欧米大学のいくつかにおいて、それを標榜する学科や研究室がある。アメリカにはそれに関する資格もある。日本では筑波大学や日本福祉大学に研究室がある。

障害者スポーツがアダプテッドスポーツというわけではなく、関連する用語を整理すると図2のようになる (諸説あり)。障害者を含め、身体活動をするうえで**何らかのニーズのある人すべて**が対象である。そして重要なのは、“**その人に合わせる**”ことを真骨頂とした方法論である。

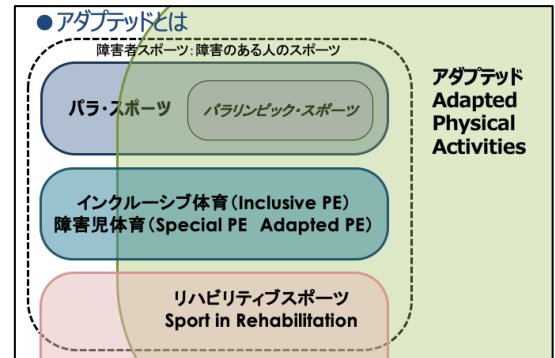


図2 アダプテッドの類型

6) アダプテッド理論 (エコロジカルモデル)

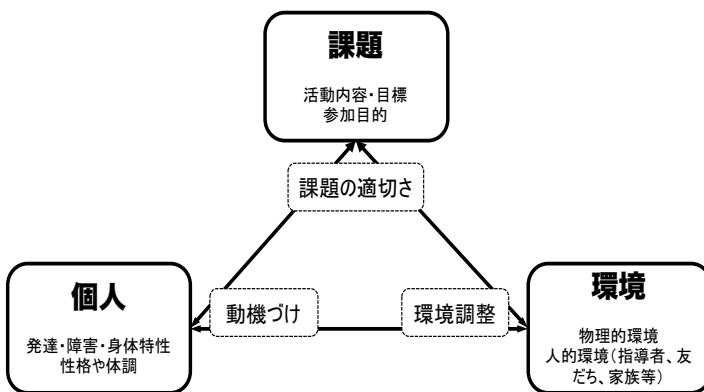


図3 エコロジカルモデル

単に“その人に合わせる”ことをしていくと、結果的に身体活動のもつ楽しさを享受できなくなることがある。そのためにも、個人的特性だけでなく、課題や環境に合わせて、課題を適正化し、環境調整し、動機づけしていくことが望まれる (図3)。

7) アダプテッドと合理的配慮

合理的配慮とは、障害のある人が障害のない人と平等に人権を享受し行使できるよう、一人ひとりの特徴や場面に応じて発生する**喪失された部分**を補い、**困っている部分**を取り除くための個別の調整や変更等のことをさす。アダプテッドは、合理的配慮の一部であるが、単に喪失・困難さの部分のみをみるのではなく、**残された部分を捉える**ことで、本人や活動そのものの**可能性を引き出す**ことに意味をもたせている。

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

アダプテッド・スポーツの由来 (JASAPE 学会 HP 内)

<http://www.adapted-sp.net/yan-jiu-qing-bao/adaputeddo-supotsuno-you-lai>



アダプテッドのすすめ方

ステップ1 こんな子いませんか？

まずは体育授業のなかで障害のある子どもが、どんなことに困っているかを把握しましょう。

障害のある子どものなかには、私達がイメージすることのできない困惑や不安を感じていることがあります。例えば、先生から示された内容が理解できなかったり、友だちと一緒に動くことが難しかったり、ボールが怖かったりと、他の子はわかっていたり、できたりすることが極端にできないことがあります。

ここでは、それらの困りごとを単元や課題ごとに、これまでの経験のなかで知ることができた子どもたちの事例を紹介していきたいと思います。



ステップ2 バリアはなに？

体育授業のなかでみられる障害のある子どもの困りごとのバリアにはいろいろとあると思いますが、ここでは大きく、「もの」と「人」、「ルール」の3つにわけってみました。

☆もの：体育で使う道具や授業環境が、障害のある子どもにとって使いにくかったり、アクセスしにくかったりするようなことです。

例：サッカーの授業で、肢体不自由のある子どもが車いすに乗っているため、授業に参加できない。

☆人：友だちとうまく教え合いや支え合いができなかったり、支援員や学習ボラ、協力教員の配置ができなかったり、指導者間の連携がとれなかったりするようなことです。

例：ソフトボールのゲームで、視覚障害のある子どもが孤立していて、試合の進行状況がわからない。

☆ルール：授業のなかで、達成しなければならない課題や、守らなければならない指示などがわからなかったり、難しすぎたり（逆に簡単すぎたり）するようなことです。

例：準備運動の時間、知的障害のある子どもが、他の子どもと同様に指示どおり、体操の動きができていない。

ステップ3 アダプテッドのポイント？

バリアが何かがわかれば、それを**変更**したり、**修正**したり、何かを**加えたり**、**減らす**ことで解決できるかもしれません。それがアダプテッドです。

☆**もの**：体育で使う道具や授業環境を、障害のある子どもにとって使いやすいものやアクセスしやすいものを用意してみる。

例：サッカーの授業で、肢体不自由のある子どもが車いすに乗っていてもできるボールとして、G ボールを用意する。

☆**人**：友だちとうまく教え合いや支え合いができるように、友だちの障害についてクラスで学びあったり、支援員や学習ボラ、協力教員を配置し、指導者間の連携がとれたりするようにする。

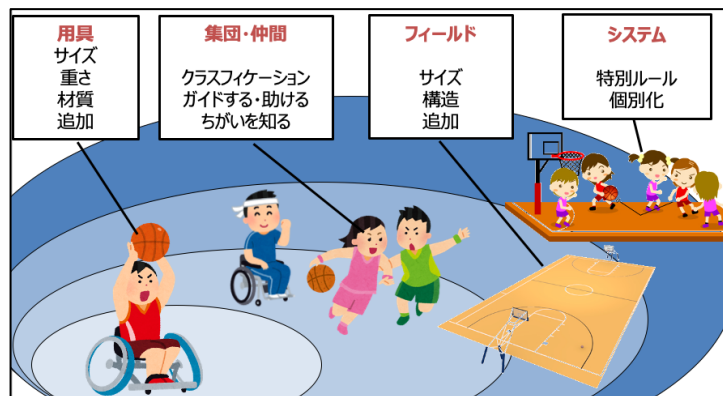
例：ソフトボールのゲームで、視覚障害ある子どもに、友だちや他の指導者が、試合の進行状況を実況中継する。

☆**ルール**：授業のなかで、達成しなければならない課題や、守らなければならない指示を、子どもの特性に応じて、わかりやすく、必要に応じて課題内容を変更したり、追加で情報を加えたりする。

例：準備運動の時間、知的障害のある子どもに、絵カードを使って指示したり、手の伸ばし方を変更したりする。

アダプテッドするためのヒント

何を**変更**したり、**修正**したり、何を**加えたり**、**減らしたり**するとよいか迷ったら、以下のものを参考に、アダプテッドしてみてください。



□もっと学びたい人へ□

参考図書

教養としてのアダプテッド体育・スポーツ学 齊藤まゆみ編著 大修館書店
<https://www.taishukan.co.jp/book/b372445.html>



実践編

アップデートについての情報をお伝えします！

球技：バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを追うことができない。
- ・ 周りの人とぶつかってしまう。
- ・ 本人が状況を把握できないために、動けない。
- ・ ボールが当たった音で反応する。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールがすぐに落ちてしまう

「ルール」のバリア

- ・ ボールを落としてはいけない

「人」のバリア

- ・ 加配で人を増やせない

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ボールを風船に変えて、中に鈴を入れてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ ネットの下を転がすルールに変えてみよう。
- ・ コートの大きさを調整してみよう。
- ・ ポジション(スペース)やプレーの役割分担を明確にしてみよう。
- ・ ボールを持っていても良いなど、触れる回数を増やすなど、使える感覚が活かせるようにしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 加配がなくても活動できるように、モノやルールをアダプテッドしてみよう。
- ・ 必要な動きや指示に対する言葉を、丁寧に共通理解をしておこう。

Tweet

上がダメなら下がある。

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？（アダプテッド定着プロジェクトHP内）

<https://adaptedproject.jimdofree.com/明日の体育で何をしよう/>

（最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです）



球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを追いかけることができない。
- ・ 攻める方向を間違ってしまう。
- ・ 怖がってやりたがらない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールが転がりすぎてしまう
- ・ ボールが小さい

「ルール」のバリア

- ・ コートが広い
- ・ 人やボールの移動距離が大きい

「人」のバリア

個人の能力差が大きい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 転がると音が鳴るボールに変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 「相手に近づき過ぎてはいけない」など、個人の技術やペースで活動に取り組めるようにルールを変えてみよう。
- ・ ポジション(スペース)やプレーの役割分担を明確にしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 攻めるゴールの後ろにコーチを配置して、どこへ攻めるかガイドをつけてみよう。
- ・ 必要な動きや指示に対する言葉を、丁寧に共通理解をしておこう。

Tweet

プレー中に起きたことのフィードバックは
積極的に行っていこう。

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？(アダプテッド定着プロジェクトHP内)

<https://adaptedproject.jimdofree.com/明日の体育で何をしよう/>

(最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです)



球技：バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ホイッスル・ボールを打った音がわからない。
- ・ 作戦会議で友達の話がわからない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ホイッスルの高い音がわからない

「ルール」のバリア

- ・ ゲームの開始・終了の合図が音による情報しかない

「人」のバリア

- ・ 音声でのコミュニケーションが多い

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ホイッスルだけでなく、フラッグや太鼓を使ってみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ サーブを打つ人(ボールの投げ入れ等)は必ず手を挙げ、レシーブ側のみんなも手を挙げたのを確認してから打とう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 共通のサインを使ってみよう。
- ・ 作戦タイムの際は、ホワイトボードやタブレット端末を使って視覚的に分かりやすいようにしよう。

Tweet

活動が見てわかるように工夫してみよう。

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？(アダプテッド定着プロジェクトHP内)

<https://adaptedproject.jimdoofree.com/明日の体育で何をしよう/>

(最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです)



球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ホイッスルが鳴ってもわからない。
- ・ チームメイトの声が届かない。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ホイッスルの音が聞こえない

「ルール」のバリア

- ・ ゲームや授業の流れの中断が分かりにくい

「人」のバリア

- ・ 人と人の距離が遠く、声が聞き取りにくい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ホイッスルだけでなく、フラッグや太鼓を使ってみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ ゲームの中断や教員からの指示があるときは、チームのみんなで共通の行動を取ろう（例：帽子を取る、座る等）。
- ・ ボールを呼ぶときは声だけでなく、ジェスチャーもつけよう。
- ・ フリーの仲間を教えたい時は、ビブスの数字を手で表そう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 共通のサインやジェスチャーをまじえることで、コミュニケーションが取れるようにしてみよう。

Tweet

「○○だからできない」ではなく
「○○ならできる」という視点が大切!!

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？（アダプテッド定着プロジェクトHP内）

<https://adaptedproject.jimdofree.com/明日の体育で何をしよう/>

（最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです）



球技：バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを怖がってしまう
- ・ ボールを打つことが難しい
- ・ ミスして友達に責められるのが嫌だからやりたくない

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールの大きさや硬さが合わない

「ルール」のバリア

- ・ 自分の守備範囲がわからない

「人」のバリア

- ・ 自分のミスでチームの足を引っ張ってしまうのが心配

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ ボールをレクリエーションバレーボール、風船、ビーチボールなどに変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 個人のプレーするエリアを固定したり、座ってプレーしたりするなど、動きやスペースを調整してみよう。
- ・ ワンバウンドでもよいルールにして、少し余裕をもってボールへの対応ができるようにしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ サーブは2本まで打てるようにしたり、自分の好きなどころから打てるようにしたりするなど、本人の技能に応じてできることを工夫してみよう。

Tweet

その競技本来の面白さは残しつつ、思い切って
ルールや活動方法を変更すると、新しい発見がある。

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？（アダプテッド定着プロジェクトHP内）

<https://adaptedproject.jimdofree.com/明日の体育で何をしよう/>

（最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです）



球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを上手に蹴ることができない。
- ・ 途中で飽きてしまう。
- ・ 攻守の切り替えや攻める方向の理解が難しい。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールが小さい
- ・ ボールが転がりすぎる

「ルール」のバリア

- ・ ゲームの時間が長い
- ・ コートが広い

「人」のバリア

- ・ チームメイトとコミュニケーションがとりづらい

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ サッカーボールをバランスボールに変えて大きくしてみよう。
- ・ ボールのエアを抜いて、弾みすぎないようにしてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ コートを小さくしてみよう。
- ・ ゲームの時間を短くしてみよう。
- ・ ボールやゴールの数を増やしてみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ ペアで動いて、仲間の力を借りる工夫をしてみよう。

Tweet

「こうあるべきだという固定観念を見直してみよう」

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？（アダプテッド定着プロジェクトHP内）

<https://adaptedproject.jimdofree.com/明日の体育で何をしよう/>

（最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです）



球技:バレーボール

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ 浮いているボールを捉えることが難しい。
- ・ ボールを怖がったり、すぐに落としたりしてしまう。
- ・ ジャンプや立位でのプレーが難しい。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールの重さや硬さ
- ・ ネットの高さやコート
の広さ

「ルール」のバリア

- ・ パスの回数やボール
を落としてはいけない
ルール

「人」のバリア

- ・ 身体機能の違いや活
動に対する心理的な
安心感

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 風船やソフトバレーボールなどの、軽い素材にボールを変えてみよう。
- ・ ネットの高さやコートを広さを変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ パスの回数やサービスの方法の変更、ボールのキャッチを認めるなど、ルールを参加者に応じて調整してみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 皆で座って(コート車いす、椅子など)プレーしてみよう。
- ・ 人数の調整やポジションに応じた役割をつけてみよう。

Tweet

楽しんで条件を工夫すれば、みんなちがって、みんないい

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？(アダプテッド定着プロジェクトHP内)

<https://adaptedproject.jimdofree.com/明日の体育で何をしよう/>

(最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです)



球技：サッカー

ステップ1 こんな子いませんか？

- ・ ボールを蹴ることが難しい。
- ・ 走ることが難しい。
- ・ 車椅子に乗っている。

ステップ2 バリアはなに？

「もの」のバリア

- ・ ボールの大きさや硬さ
- ・ コートの広さ

「ルール」のバリア

- ・ 足でボール操作をしなければならない

「人」のバリア

- ・ 身体機能の個人差や活動に対する意欲、恐怖心

ステップ3 アダプテッドのポイント

☆「もの」のアダプテッド

- ・ 車椅子のフットガードや杖（クラッチ）などの補助的な方法を活用してみよう。
- ・ ボールの大きさや素材を変えてみよう。

☆「ルール」のアダプテッド

- ・ 個人の技術やペースで活動ができるようにルールを工夫してみよう。
- ・ 得点の配点や攻守の切り替えなど、参加者の実態に合わせて調整してみよう。

☆「人」のアダプテッド

- ・ 皆で車椅子や杖（クラッチ）を使ってみよう。
- ・ 全員がコートに座って、自分が担当するエリアをわけてみよう。

Tweet

参加者の実態に合わせて「サッカー」を創ってみよう。

□もっと学びたい人へ□

参考ホームページ

☆明日の体育で何をしよう？（アダプテッド定着プロジェクトHP内）

<https://adaptedproject.jimdofree.com/明日の体育で何をしよう/>

（最終的には、上記種目にあった内容のHPに飛ばしますが、現在は総集編的な内容のHPです）



研修用ガイドブック

アダプテッド定着プロジェクト

令和3年度スポーツ庁委託事業 代表 齊藤まゆみ(筑波大学)

問い合わせ:事務局 澤江幸則 sawae.yukinori.ka@u.tsukuba.ac.jp

2022年2月16日 発行