

# 重度頸髄損傷者のスポーツ 《応用編》

～ 頸髄損傷者が楽しめるゲームスポーツ ～



国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局

別府重度障害者センター スポーツ訓練

## 目 次

はじめに

1. ゲームスポーツの効果	P1
2. 本書の見かた	P2
3. ゲームスポーツの紹介	P4
～野球型ゲーム～	
①車椅子ティーベースボール	P4
②ノックゲーム	P9
～ゴール型ゲーム～	
③ゴロサッカー	P14
④車椅子ポートボール	P17
⑤急いでゴール	P20
～ネット型ゲーム～	
⑥ゴロ卓球	P23
⑦ビーチボールバレー	P26
～的型ゲーム～	
⑧車椅子カーリング	P29
⑨アテルッチャ	P32
～格闘型ゲーム～	
⑩ボールボクシング	P35
～その他～	
⑪陣取り	P38
4. ゲームをつくってみましょう	P41

はじめに

頸髄損傷の方のリハビリ等を支援されている皆さんは、日々さまざまな工夫をされていることと思います。マンツーマンでは、個別のメニューを作成してトレーニング等も可能かと思われます。一方、集団で何か運動をするとなると少し考えてしまうのではないのでしょうか。頸髄損傷者のゲームスポーツとしては、ツインバスケットボールやボッチャ等があります。ツインバスケットボールに関しては、機能的に困難な方（ゴールにシュートが届かない等）もいます。また、ツインバスケットボールとボッチャだけでは選択肢も非常に少なくなります。当センターでは、頸髄損傷の方を対象にゲームスポーツを実施しています。多くの種目が、オリジナルで作られたものや、既存のゲームスポーツをアレンジしたものです。本編ではそのいくつかを紹介します。頸髄損傷の方を対象に考案されたものですが、ルールや用いる道具を変更することで、他の障害の方にも適用が可能でしょう。

## 1. ゲームスポーツの効果

スポーツという言葉にどのようなイメージを持っていますか。子供のころから活発な方はスポーツと聞くとわくわくするかもしれませんね。一方、小学校や中学校で体育が苦手だった方にとっては、少し抵抗のある言葉かもしれません。スポーツ＝競技スポーツというイメージが強い時代もありました。近年では、ニュースポーツ等も地域で積極的に行われるようになり、スポーツ＝競技スポーツというイメージも変わりつつあります。

頸髄損傷の方の多くは人生の半ばで障害を受けています。もともとスポーツが得意だった人、苦手だった人いろいろな方がいます。得意だった方が障害を負ってもスポーツが好きだとは限りません。スポーツが得意だっただけに体のイメージにギャップが出来すぎ逆にスポーツを楽しめない方もいます。一方、スポーツが苦手だった方の中にも、障害を負ったことで新たなチャレンジとしてスポーツに積極的に取り組もうとする方もいます。このように、生まれ育った過程でのスポーツとのかかわりや、障害を受けてからの心身の変化等、さまざまな背景によって変わってくるのがわかると思います。

スポーツは人の心身を大きく変える可能性を持っています。運動をすると体力が付くことはよく皆さん認識されています。ただしスポーツの効果は体力だけではありません。多くの効果が期待できますが、その効果を得るためにもぜひ集団でのゲームスポーツ実施をお勧めします。

ゲームスポーツというと昔から「レクリエーション」として実施されているところが多いでしょう。「レクリエーション」は「楽しみ」「気晴らし」としてのイメージが強いかと思います。支援をしている方たちは、「楽しみ」「気晴らし」としての「レクリエー

ション」に一定の効果を期待しながら支援しているのですが、やっている方たちや周りで見ている方たちにとっては、「楽しそうにわいわいやっているな」と感じていることでしょう。リハビリ等の施設であれば、きついリハビリを社会復帰のために頑張ることは大切です。一方、きついことを続けていく強い精神力を持っている方はそう多くはありません。「楽しみ」や「気晴らし」としてスポーツをする中で、自然と体を動かしたり、他者と交流することがリハビリとして大きな効果を生み出しているのです。

「楽しみ」や「気晴らし」でスポーツをするのだからなんでもいいのではと思われるかもしれませんが、大事なことは、その種目が「やってみよう」「やってみたら楽しい」「またやってみたい」と感じる種目であることです。さらに、ただ「楽しくて終わった」。しかし「効果は少なかった」では、その種目がよい内容とはいえません。「楽しく」取り組んだ結果、支援者が対象者の能力向上に向けてねらいとしている効果をしっかりと引き出すことができたかどうかが大切になります。

そのような要素をしっかり含んだゲームスポーツは、リハビリの手段としては大変有効になるのです。

## 2.本書の見方

この冊子の構成について紹介します。項目ごとにどのようなことが記載されているかご覧ください。

### ●ゲーム名

その名のとおり、ゲーム名です。できるだけゲーム名からゲームの内容がわかるようにネーミングしています。

### ●概要（○○○について）

おおよそどんなタイプのゲームなのか簡単に紹介します。

### ●対象者に必要な能力

どのような機能や能力の方だと参加が可能なのか記載しています。

### ●使用する道具・場所

障害に合わせて、ゲームごとに特殊な工夫が多くなっています。特に使用する道具は、オリジナリティにあふれたものが多いです。ここで紹介しますが、販売されていないものも多く、作製する必要もあります。また、ゲーム実施に必要な最小限の設備やスペースもここに記載しています。

●ゲームのルール

できるだけ詳細に記すことを心がけました。

●リハビリテーションとしての効果

ゲームのどのようなところがリハビリテーション効果として期待できるか記載しています。その部分を意識してゲームに参加するとより効果的です。

●アレンジ

グループの中に機能的に軽度の方から機能的に重度の方がおり、一緒にやることでさまざまな問題が出てきます。機能的に軽度の人には簡単すぎてつまらなかったりリハビリテーションとしての効果も低くなってしまう場合もあるでしょう。また、機能的に重度の人にとっては、ルールのハードルが高く、プレイしていても他の対象者についていけずつまらないものだったりします。また、運動量としてもより負荷が強いものとなっているかもしれません。そのような場合、少しのルール変更でこれらの点がある程度改善できます。状況に応じたアレンジの仕方をご紹介します。

●留意点

安全にプレイするためにかかせない事項をここで紹介します。

### 3.ゲームスポーツの紹介

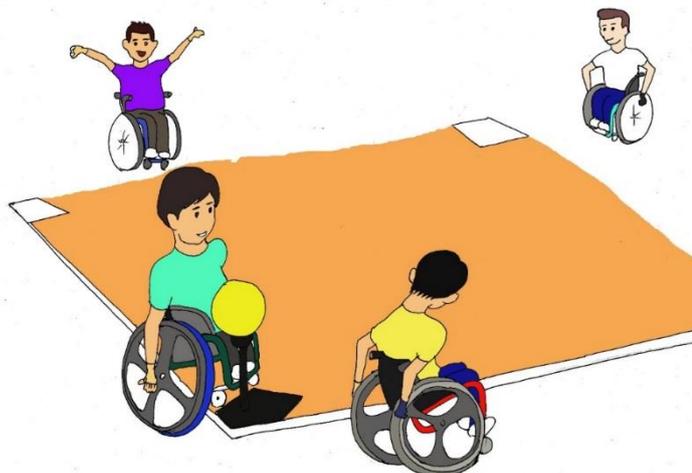
分類： 野球型ゲーム

#### 種目名 **車椅子ティーベースボール**



#### 車椅子ティーベースボールについて

野球が持つ打撃の爽快感や守備の緊張感、連携プレイの達成感等の要素は残し、車いすで楽しくプレイができるようにティーの使用や、ボールの変更、アウト方式の変更等を取り入れたゲームです。



#### 対象者に必要な能力

- 自分で移動が可能（電動車椅子手動車椅子問わず）。
- どのような方法でもボールを打つ（蹴る）ことができる。

#### ゲームの特徴

- ◎一度に多くの人数で実施が可能です。
- ◎攻守の回転が速く効率的にゲーム展開できます。
- ◎バッターは好きなところに思いっきりボールを打つことができます（ティーを用いるため）。

#### 必要な人数

- ◎最小 6名～ 最大 10名程度

## 使用する場所・道具

**場所** 15m×15m以上の障害物のないフロア

**道具** ティー スポンジボール（バレーボール） ベース

道具の詳細

- ティー 高さが可変できるもの
- ボール 当たってもいたくない軽めのスポンジ系のボール（バレーボールでもよい）
- ベース 段差がないもの（床にテープでマーキングするとよい）

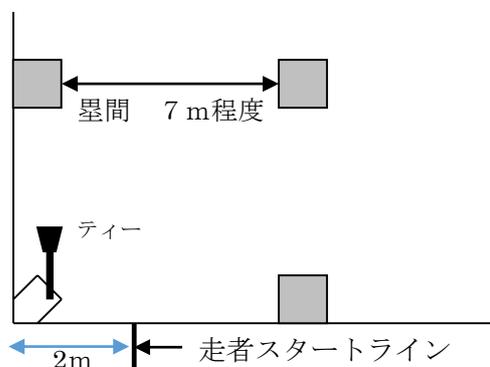


ティーとホームベース



スポンジ系ボール（バレーボール大）

**コート**



**方法**

**攻撃**

◎ティー上にセットされたボールを上肢を使って打つ。

（足が使える人は床上のボールを足で蹴っても良い）

◎走者が1塁に向けて走る。

（打者と走者は別々が基本。詳細はルールを参照）

◎走者は、審判のアウトのコールがあるまで、ベースランニングを続ける。

（最大ホームベースまで）



## 守 備

- ◎決められた人数守備につく（基本 3名）。
- ◎打者がボールを打った瞬間、守備者は、決められたルールに従いボールの処理をする。
- ◎審判のアウトのコールが行われて始めてボールはデッドとなる。

## ルール

### 攻 撃

- ◎試合開始前に打順が決められなければならない。
- ◎試合中に打順を変更することは原則としてできない。
- ◎走者と打者は別々のプレイヤーとする。
- ◎打撃をしたプレイヤーは次の打者の走者となる。
- ◎打者がボールに触れる前に走者はスタートすることができない。
- ◎ファウルの判定については通常の野球ルールを適用する。
- ◎打者の打った打球が打者の身体もしくは車いすに触れた場合はファウルとする。
- ◎打者の打った打球が守備のプレイヤーに一度も触れることなく走者の身体もしくは車いすに触れた場合はアウトとする。
- ◎同じ打者が3回ファウルをした時点でアウトとなる。
- ◎走者が、アウトのコールの直前までに通過したホームベースの数が得点となる。ただし、1回の打撃で最大4点とする。
- ◎3人の打撃とその一連のプレイが終了した時点で攻守交代となる。

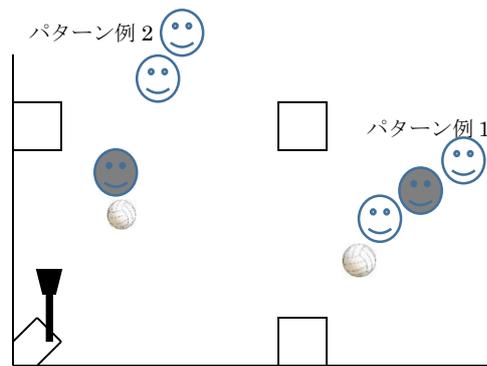


## 守 備

- ◎守備は基本3名とする。ただし、スペースの広さに合わせて人数の増減を行ってもよい。
- ◎守備は、打者がボールに触れるまでは、ダイヤモンド内に入ることはできない。
- ◎守備は、打たれたボールに対して、車椅子か身体に触れるようにしなければならない。ボールに触れたプレイヤーは、触れた場所に静止しなければならない。さらにアウトにするためには、ボールに触れたプレイヤー以外の守備のプレイヤーもプレイに参加しなければならない。
- ◎アウトとなるには、ボールに触れたプレイヤーを含み、ホームベースに対して、3



名の守備プレイヤーが1直線に整列し静止しなければならない。その時点で審判がアウトをコールしアウト成立となる。ただし、個々のプレイヤーの車いすの向きは問わない。



### アウトの隊形

#### パターン例1

ボールに触ったプレイヤーを中心に前後に並んだ場合

#### パターン例2

ボールに触ったプレイヤーを先頭に一列に並んだ場合。ランナーの走路にかかるために、走路を空けた例

\* ●はボールに最初に触れたプレイヤー

◎最初にボールに触れたプレイヤーは次の打者の守備に際して、ボールに触れた位置から守備を始めなければならない。打者がボールに触れた瞬間から動くことができる。

◎攻守の交代を繰り返し、5回の裏まで実施する。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

#### 車椅子操作能力が向上します

- うまく打つために、ティーに対してよい位置に車いすをつけようと微調整をします。
- 守備のときに、早くアウトにしようと適切な位置に素早く並ぼうと上手に車いすを操作します。

#### 体力（特に瞬発力）が向上します

- 攻撃のときに、得点をしようと真剣になってベースランニングをします。
- 守備のときに、早くボールに触ろうとダッシュをします。
- ボールを遠くへ飛ばすために思いっきり打ちます。

#### 体幹のバランス能力が向上します

- ボールを片手で思いっきり打つときにバランスを崩さないようにします。



力のコントロールが上手にできるようになります

- ヒットを打つために、ねらいを定めて打ちます。
- バントをするために、力を弱めます。

周囲の状況をよく確認できるようになります

- 守備のときにプレイヤー同士どうなっているのかお互いの位置を確認します。



## アレンジ

### 機能的に軽度な人

アウトとなる条件にボールを拾い上げひざの上に置くルールを適用してみましょう。もちろん、このルールを適用される対象者は、床上のボールを自分の膝上まで拾い上げる能力があることが条件となります。

### 機能的に重度な人

残存機能の関係で、どうしても他のメンバーと比較して機能的に重度な人は走力が低くなりがちです。このような場合は、常に全員が整列するルールを用いては、機能的に重度な人には身体的な負担が多くなってしまいます。このような場合は、飛んできたボールに最初に触った位置がダイヤモンド内であれば3人並び、ダイヤモンド外（外野）であれば2人並びでアウトにするルールを適用することで、機能的に重度な人も適正な運動負荷でゲームに参加することが可能となります。

## 留意事項

### 走者と守備の接触を避ける

守備に真剣になるあまり、走者の確認がおろそかになり、場合によっては接触ということもあります。守備は3人並びで並ぶ際に間を空けないことが基本ですが、走者の走路はあけるように指導する必要があります。

### ボールへの乗り上げを避ける

大きめのボールを使用しても、守備時に前方からボールへ触りにいくことで、ボールに乗り上げ後方に転倒することもあります。止まりたいところでしっかり止まれないプレイヤーが参加する場合は、タッチ棒等を車椅子に装着し、タッチ棒の先にボールが触れることでアウトの条件とするように配慮をするとよいでしょう。

### 障害に対する配慮

脳性麻痺や頭部外傷の方で、車いすの操作（特にブレーキ操作）がうまくできず、他のプレイヤーと接触を起こしてしまう場合もあります。そのような場合は、アウト成立のために並ぶ間隔を車いす1台分あけてよいなど、適切なルールの適用を行ってもよいでしょう。

分類： 野球型ゲーム

## 種目名 **ノックゲーム**

### ノックゲームについて

打ったボールをしっかりキャッチする。野球の基本練習を楽しいゲーム形式にしました。打ったボールを味方がキャッチすることで得点になります。バッターは味方が上手く取れるようにコントロール良く打つこと。キャッチする人は飛んできたボールをしっかりキャッチするというお互いの信頼感も大切な要素になります。また、守備側は、攻撃側の得点を阻止するための駆け引きも重要となるゲームです。



### 対象者に必要な能力

●どのような方法でもボールを打つ（蹴る）ことができる。 ●飛んできたボールをキャッチすることができる。

### ゲームの特徴

- ◎一度に多くの人数で実施が可能です。
- ◎攻守の回転が速く効率的に展開できます。
- ◎バッターは好きなところに思いっきりボールを打つことができます（ティーを用いるため）。
- ◎走る場面が少ないため走力の違いによるチームへの貢献度の差が出にくいゲームです。
- ◎特別な技術を要さないため、運動経験が少なくても参加が可能です。

## 必要な人数

◎最小 8名～ 最大 12名程度

## 使用する場所・道具

**場所** 10m×10m×5m（高さ）以上の障害物のないフロア

**道具** ティー スポンジボール（バレーボール） ベース

道具の詳細

- ティー 高さが可変できるもの
- ボール 当たってもいたくない軽めのスポンジ系のボール
- ビブス

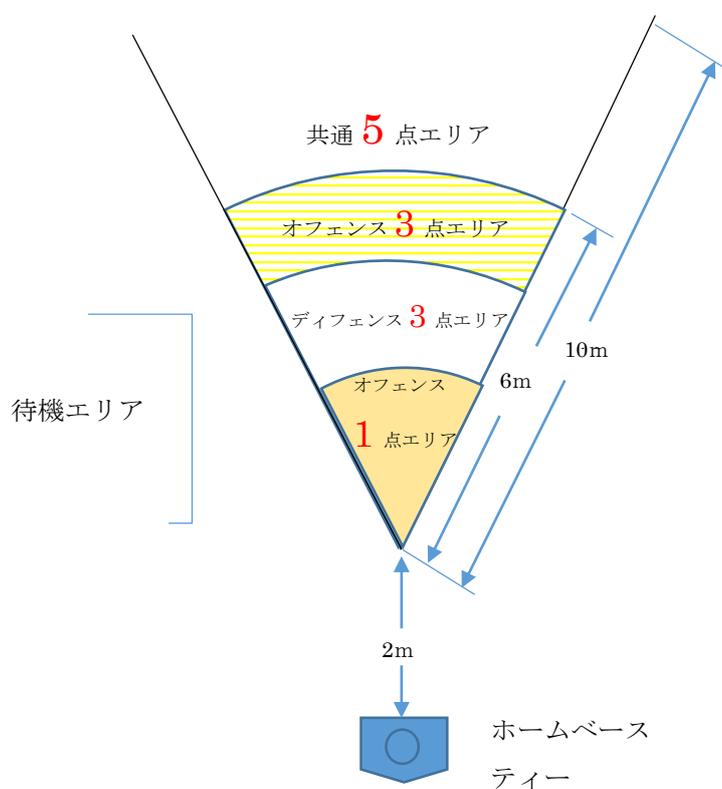


ティーとホームベース



スポンジ系ボール（バレーボール大）

コート



## 方法

### 攻 撃

- ◎ティー上にセットされたボールを上肢を使って、チームメイトがキャッチできるように打つ。
- ◎打者以外の攻撃側（オフェンス）の選手は、オフェンスエリアに入る。
- ◎打者の打ったボールをチームメイトがキャッチする（床上のボールを拾う以外はどのような方法でもボールをキャッチすればよい）。
- ◎キャッチできたエリアによって得点が決定する（1点 3点 5点）。

### 守 備

- ◎守備側（ディフェンス）の選手は決められたディフェンスエリアに入る。
- ◎攻撃側の打者が打ったボールを守備側の選手がキャッチすれば（床上のボールを拾う以外はどのような方法でもよい）エリアに応じて守備側の得点となる（3点 5点）。

## ルール

### 攻 撃

- ◎試合開始前に打順が決められなければならない。
- ◎試合中に打順を変更することは原則としてできない。
- ◎攻撃側プレイヤーは、攻撃側（オフェンス）エリアに決められた人数入ることができる（入らないことも選択できる）。
- ◎攻撃側（オフェンス）1点エリアと3点エリアには攻撃側選手が1名入ることができる。共通5点エリアには人数制限はない。
- ◎ファウルの判定については通常の野球ルールを適用する。
- ◎3人の打撃とその一連のプレイが終了した時点で攻守交代となる。
- ◎1回の打席で2度打つことができる（一人の選手が2回打つことができる）。
- ◎打者は審判の「プレイ」のコールの後でなければ打つことができない。
- ◎打者以外の攻撃側選手は、各エリア内でしか移動ができない。エリア外（ラインを踏むこともエリア外とする）でのボールのキャッチと含むプレイは無効となる。
- ◎攻撃側選手がボールをキャッチできれば、エリアに応じた得点が攻撃側チームに与えられる。
- ◎1点エリアと3点エリアに入っている攻撃側選手は、打者の1回目に打ったボールをキャッチできれば、待機エリアに移動しなければならない。
- ◎一人のプレイヤーの打席が終了（2回打つ）するまでは、攻撃側プレイヤーは、一度入ったエリアを変更することはできない。
- ◎一人のプレイヤーの打席が終了（2回打つ）すれば、攻撃側プレイヤーは、各エリ

アのどこに入っても良い。

◎守備側プレイヤーの車椅子や体をおさえたり、手をたたいたりする行為はできない。

◎3人の打者が打撃を終了し、一連のプレイが終了した時点で攻守交替となる。

## 守 備

◎守備側のプレイヤーは守備（ディフェンス）エリアに決められた人数入ることができる（入らないことも選択できる）。

◎守備側（ディフェンス）3点エリアには守備側選手1名が入ることができる。共通5点エリアには人数制限はない。

◎攻撃側プレイヤーの一人の打席が終了するまで（2回打つ）は、一度入ったエリアを変更することはできない。

◎攻撃側プレイヤーの車椅子や体をおさえたり、手をたたいたりする行為はできない。

◎打者が打ったボールをキャッチできれば（床上のボールを拾い上げることを除く）キャッチしたエリアに応じて守備側に得点（3点もしくは5点）が入る。

## リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

### 車いす操作能力が向上します

●うまく打つために、ティーに対して最適な位置に車いすをつけようと微調整をします。

### 体力（特に瞬発力）が向上します

●守備側も攻撃側もボールをキャッチしようとできるだけ速く動こうとします。

●ボールを遠くへ飛ばすために思いっきり打ちます。

### 体幹のバランス能力が向上します

●ボールを片手で思いっきり打つときにバランスを崩さないようにします。

●ボールをキャッチするために普段より大きな動きをします。体幹のバランスを崩さないように、車椅子の押手に手をかけてバランスを保とうとします。

### 力のコントロールが上手にできるようになります

●チームメイトにボールをキャッチしてもらうために、ねらいを定めて取りやすい球を打ちます。

### 周囲の状況をよく確認できるようになります

●相手チームのプレイヤーにボールを捕られないように、常に周囲の状況を把握しようと努めます。

## ア レ ン ジ

### メンバー内の機能差が大きい場合

使用するボールにビーチボールに変更します。スポンジボールよりも遠くに飛ばすことができます。機能的に重度な人にとっては、遠くに飛ばすことができるようになります。

一方、機能的に軽度な人にとっては、ボールのキャッチがスポンジボールよりも難しくなります。

#### メンバー全体の機能が軽度の場合

コートを広くします。体育館を使用するのであればフロア全体を使ってもよいでしょう。ボールをキャッチするプレイヤーも移動距離が増えて、よりダイナミックなゲーム展開が期待できます。

### 留意事項

---

#### プレイヤー同士の接触を避ける

1点と3点エリアは接触がないようにエリアを分けていますが、5点エリアについては、攻撃と守備のプレイヤーが混在しています。ボールを熱心に追うあまり、衝突等の危険があるため、プレイ中の声かけや監視等支援者による注意が必要です。

#### 落車や転倒に注意する

早い速度で飛んでくるボールに対応するために、体幹バランスを崩して前方に落車したり、高いボールに対応するために両上肢を上げすぎることにより後方に転倒する恐れがあります。注意を促すとともに、可能性のあるプレイヤーには体幹ベルトを装着するなどの対応が必要でしょう。

分類： ゴール型ゲーム

種目名 **ゴロサッカー**



### ゴロサッカーについて

サッカーのゲームが持つシュートの爽快感やパスが通ったときの達成感等の要素は残し、車いすで楽しくプレイができるように工夫されたゲームです。



### 対象者に必要な能力

●自分で移動が可能（手動操作の車椅子の使用が条件です）。

### ゲームの特徴

- ◎運動負荷も強く、短時間で効果的な体力トレーニングが可能となります。
- ◎ルールが簡単なことや、大きなボールを使うことから、車いすの操作ができれば気軽に参加できます。

### 必要な人数

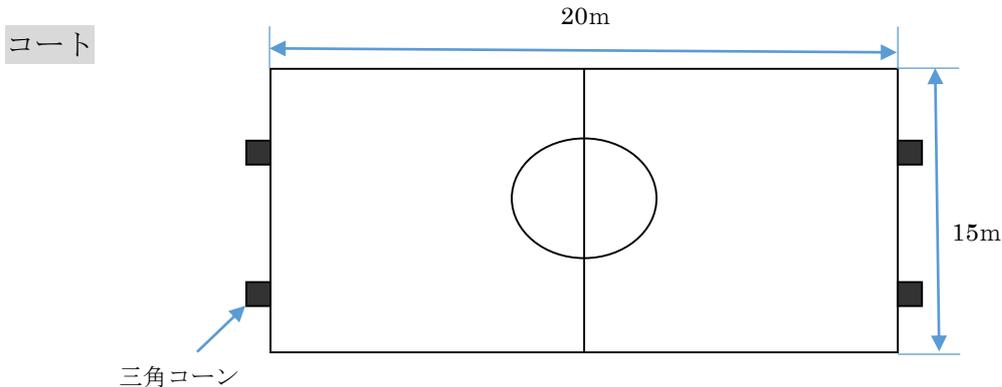
◎最小 6名～ 最大 10名程度

### 使用する場所・道具

**場所** 20m×15m以上の障害物のないフロア

**道具** ●丈夫なボール ●三角コーン 4本 ●ビブス

道具の詳細 \*直径60cm以上の丈夫なボール(リハビリで使用するジムニックのボールがお勧めです)。障害が重度な場合は90cm程度が適切。



## 方法

- ◎ボールを上肢か車いすでコントロールする。
- ◎相手チームのゴール（コーンの間）をボールが通過すると得点。
- ◎試合時間は、前半10分後半10分とする。

## ルール

- ◎ボールは上肢か車いすでコントロールしなければならない。
- ◎ボールは転がしてプレイする（床面から持ち上げてはならない）。
- ◎サイドラインは設けない（コートの形状にもよるが、できるだけゲームを中断することのないように配慮する）。
- ◎エンドラインからコート外に出て守備をしてはならない。
- ◎ゴールの得点は1点とする。
- ◎エンドラインからコート外にボールが出た場合、相手チームのコーナーキックとなる。



リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

### 車いす操作能力が向上します

- ボールをうまく蹴る（打つ）ために適切な位置に車いすをつけようとします。
- 転がってきたボールを車いすでとらえるために適切な位置へ素早く移動しようとします。
- 他のプレイヤーにぶつからないように素早く移動しようとします。

### 体力が向上します

#### 【瞬発力が向上します】

シュートを思いっきり打つために上肢を力強く振ろうとしたり、車いすでボールを思いっきり蹴ろうとダッシュします。

#### 【持久力が向上します】

ハーフの10分間は走り続けなければなりません。

#### 体幹のバランス能力が向上します

重たいボールを片手で思いっきり打つときにバランスを崩さないようにします。

#### 周囲の状況をよく確認できるようになります

味方同士がお互いの位置を確認したり、敵の選手とぶつからないようにするために、周囲の状況をよく確認できるようになります。

## アレンジ

### メンバー全体の機能が軽度するとき

小さめのボールを使用します。小さいボールを使用することで、空いたスペースにパスを出しやすくなりますし、ボールのスピードが上がることでゲーム展開も速くなります。また、ビーチボール等の軽いボールを使用することで、空中にボールが上がり三次元の動きが出てきます。よりサッカーに近い感覚でプレイすることができるようになるでしょう。

### 人数が多く、ボールに密集しやすい状況のとき

ボールを2個にします。同じ大きさのボールでもよいしボールの大きさを変えてもよいでしょう。その際に、大きいボールは2点、小さいボールは1点とします。このようにすることで、密集が解決し、スペースも広がり早いゲーム展開が期待できます。

## 留意事項

### ボールをバウンドさせたり空中に持ち上げることに注意する

ボールの周りにプレイヤーが密集するとボールを持ち上げようとするプレイヤーが出てきます。バウンドしたボールがあたり転倒する者も出てくるため、ボールを床から離すことは原則禁止とします。

### 落車や転倒に注意する

ボールを車いすで押し合うような激しいプレイも出てきます。力の強いプレイヤーがボールを押すことで、機能的に重度な人はバランスを崩し後方に転倒する場合があります。無理なプレイがあれば即ゲームを中断するか、状況によっては転倒しそうなプレイヤーの後方に指導員がつくなどの配慮をする必要があります。

分類： ゴール型ゲーム

## 種目名 **車椅子ポートボール**

---

### 車椅子ポートボールについて

ポートボールのゲームが持つゴールポスト役のプレイヤーとシュートするプレイヤーの連携により、ゴールが決まったときの達成感を残しながら、車いすで楽しくプレイができるように工夫されたゲームです。



### 対象者に必要な能力

- 他者や物とぶつかることなく車いす操作ができる（手動車椅子が条件）。
- バスケットボール大のボールをパスすることができる。

### ゲームの特徴

- ◎基本的なパスができれば、参加できるゲームです。
- ◎同じチームのメンバーにパスがわたって初めてゴールが成立します。

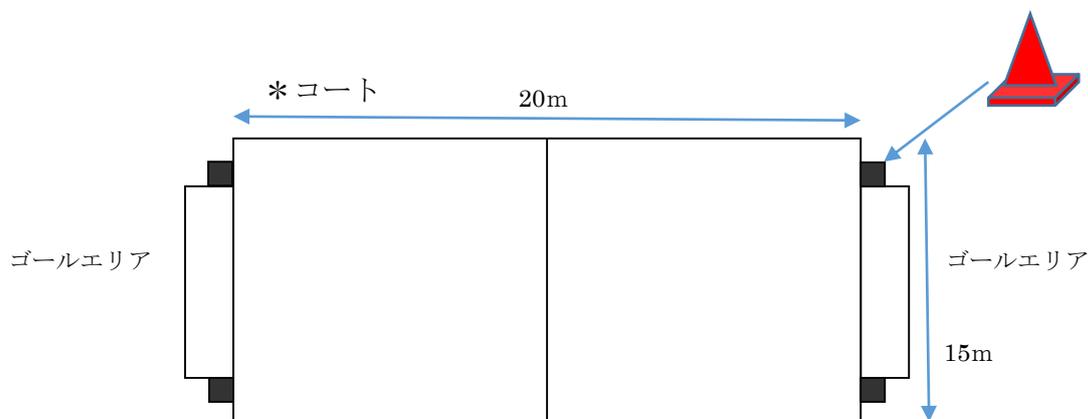
### 必要な人数

- ◎最小 6名～ 最大 10名程度

### 使用する場所・道具

場所 15m×20m以上の障害物のないフロア

**道具** ●5号球程度の大きさのボール ●三角コーン 4つ ●ビブス  
道具の詳細 \*ボール バasketボールゴム製5号球もしくはバレーボール



## 方法

- ◎オフェンスはパスをまわしながらゴールに向かってボールを進める。
- ◎ディフェンスはオフェンスの邪魔をし、チャンスがあればボールを奪う。
- ◎ゴールエリアに入った味方にパスをし、うまくキャッチできたら得点とする。

## ルール

- ◎ボールを保持したら8秒間プレイすることができる（8秒以内に他のプレイヤーにパスをするかシュートしなければならない）。
- ◎ボールを保持しているプレイヤーのボールを奪い取ることはできない。
- ◎床に落ちたボールはどのプレイヤーが拾ってもよいが、膝上に乗せた時点で、そのプレイヤーのボールとなり他のプレイヤーは奪うことができない。
- ◎ゴールエリアに入れるオフェンスプレイヤーは一人であり、誰が入ってもかまわない
- ◎止まっているプレイヤーにぶつかったり、車いすを押してはならない。

## アレンジ

### 機能が軽度な対象者

機能が軽度な対象者のボールは無制限でカットできるようにします。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

### 車椅子操作能力が向上します

- 相手の邪魔をしたり、味方からパスをもらうために適切な位置に素早く移動しようとすることで車椅子操作能力が向上します。

### 体力が向上します

### 【瞬発力が向上します】

- パスを遠くへ飛ばそうと素早く上肢を動かします。
- ディフェンスをかわそうとしたりオフENSEの邪魔をしようとして素早い動きをします。



### 【持久力が向上します】

- ハーフの10分間は走り続けなければなりません。

#### 力のコントロールが上手にできるようになります

- 味方にうまくパスをしようと力をコントロールできるようになります。

#### 体幹のバランス能力が向上します。

- パスを受け取ろうとして、体幹を通常よりもバランスを崩しやすいところまで動かします。

#### 周囲の状況をよく確認できるようになります

- 見方同士がお互いの位置を確認したり、敵の選手とぶつからないようにするために、周囲の状況をよく確認できるようになります。

## 留意事項

### 転倒等による怪我に注意する

プレイに真剣になるあまり、車いすごとの転倒や車いすからの落車による怪我が生じます。車いすの操作が十分でない対象者には後方転倒防止バーをとりつける必要もあります。また、無理なプレイからこのような事態が生じることもあり、得に相手プレイヤーにつきあたったり、走行中のプレイヤーを車椅子に無理やりひっかけて止めるようなプレイはただちにやめさせるなどの徹底が必要です。

分類： ゴール型ゲーム

種目名 **急いでゴール**

---

### 急いでゴールについて

チームメイトと協力しながら、車椅子に装着されたスティックを使用して複数のボールをどちらのチームが早くゴールに入れるか競うゲームです。接触のある種目が実施しにくい電動車椅子使用者のチームスポーツとして工夫されたゲームです。



### 対象者に必要な能力

●他者や物とぶつかることなく電動車いす操作ができる。

### ゲームの特徴

◎基本的な電動車椅子操作（前進、後進、制動、ターン）ができれば、参加できるゲームです。

◎両チームのコートが別れているので、競り合いによる接触等は防ぐことができます。

### 必要な人数

◎最小 4名～ 最大 8名程度

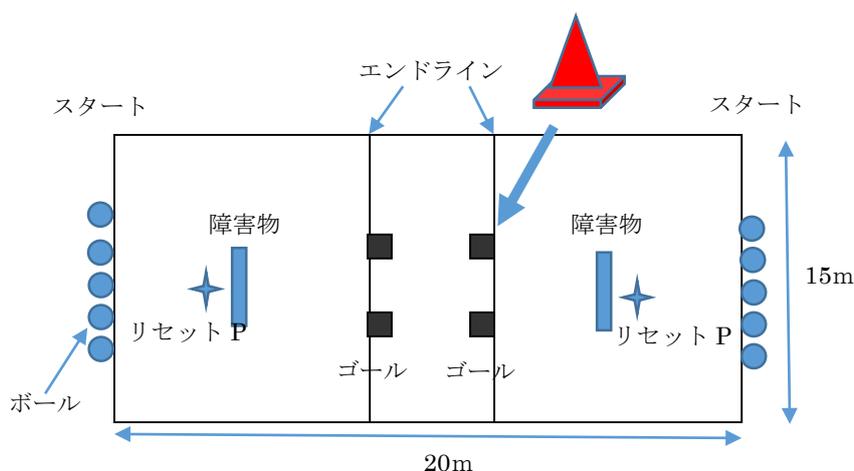
### 使用する場所・道具

**場所** 15m×20m以上の障害物のないフロア

**道具** ホッケースティック（ユニホック用）、  
上記写真のようにフレームにテーピング等で2箇所固定します。

ボール 4～5 個 (ユニホック用)      三角コーン 4つ (ゴールポスト)  
 障害物 2 m (幅) × 0.5m (高さ) 程度の壁となるもの  
 三角コーン 4つ

スティックとボール  
 (ユニホック)



## 方法

- ◎スタートラインに置かれたボールをスタートの合図で両チーム同時に打ち始める。
- ◎チーム内で協力をして5つのボールをできるだけ早くゴールに入れる。
- ◎5つのボールすべてを早くゴールにいれたチームの勝利。

## ルール

- ◎スタートの合図でボールを打ち始める際に2名以上で打ち始めても良い。
- ◎ゴールにボールが入らずにエンドラインをボールが超えてしまった場合、審判がリセットポイントにボールを再配置し、そこからプレイを再開する。
- ◎3セット先取したチームが勝利となる。

## アレンジ

### 能力の高い対象者

巧みに車椅子を操作し、ボールを遠くまで打つことができる対象者がチーム内にいる場合は、ボールの変更するのもひとつの方法です。使用しているユニホックのボールは構造上転がりやすくできています。テニスボール(硬式球)を使用することで転がりにくくなり、ゴールするには時間が必要となるでしょう。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

#### 車椅子操作能力が向上します

●車椅子につけたスティックでボールを打つには、車椅子で正確なターンができることが必要です。また、ボールの方向や距離を調整するのにターンの速度の調整が必要です。ゲームを行うことで、正確な車椅子操作が獲得できます。

#### 体力が向上します

●【持久力が向上します】4つのボールをゴールするまで、休まずに電動車椅子を操作しなければなりません。操作に必要な上肢の筋持久力が向上します。

#### 周囲の状況をよく確認できるようになります

●見方同士がお互いの位置を確認したり、ぶつからないようにするために、周囲の状況をよく確認できるようになります。

### 留意事項

#### 衝突等による怪我に注意する

両チームが混じることのないように配慮されているとはいえ、味方同士の接触が起こることが想定されます。特にプレイにターンが伴うため、後方にいる選手には気がつきにくいものです。プレイ前にこの危険性について周知しておくとともに、ゲーム中も支援者が声かけや監視を怠らないようにすることが大切です。

分類： ネット型ゲーム

種目名 **ゴロ卓球**



### ゴロ卓球について

卓球のゲームが持つラリーが続く爽快感とバレーボールが持つ連携プレイが成功し得点できたときの達成感の要素を組み合わせ、車いすで楽しくプレイができるように工夫されたゲームです。

\*近年卓球バレーという名称で普及が広まっているスポーツと似ています。使用するボールは通常のピン球を使用します。



### 対象者に必要な能力

- 片上肢を卓上で水平方向に動かすことができる。

### ゲームの特徴

- ◎機能的に重度な対象者であっても、スピーディーなゲーム展開を体験できます。
- ◎機能差があっても、能力に大きな差が出にくい種目です。

### 必要な人数

- ◎最小 4名～ 最大 6名程度

### 使用する場所・道具

**場所** 5 m×5 m以上の障害物のないフロア

**道具** 卓球台 ラケット (通常のラケット 卓球バレー用ラケット)

## 道具の詳細

卓球台 (詳細は 写真参照)



ネットの下を8cm程度空ける



台の側面に板を取り付ける。これは球が落ちないようにするとともに板に球を当てることで方向を変える役割も持つ

## 方法

- ◎ピンポン球を台上に置き、ゴロでネットの下をくぐるようにサーブする。
- ◎自コートに入ったボールは2回以内に相手コートに打ち返す。
- ◎自コートのサイドラインもしくはエンドラインからボールがアウトに出ると相手の得点となる。

## ルール

- ◎1チームの構成人数は、2人～最大で3人とする。
- ◎ゲームの開始前にチーム代表がじゃんけんをしサーブ権を決める。
- ◎サーブは一人1回とし、両チーム交互にサーブする。
- ◎ボールは中央に張ってあるネットの下を通さなければならない。
- ◎ボールがサイドラインもしくはエンドラインから出た場合、相手チームの得点となる
- ◎ボールは2回以内に相手コートに打ち返さなければならない。
- ◎同一のプレイヤーが2回続けてボールを打つことはできない。
- ◎ボールを保持しているチームで2回ボールを打った後に相手チームのプレイヤーの打てる範囲にボールを返球できなかった場合(相手チームのプレイヤーが届かないところにボールが止まる等)、相手チームの得点となる。
- ◎得点は10点制とする。
- ◎9対9となった場合はデュースとし、先に2点連取したチームの勝ちとする。

## アレンジ

### 機能的に軽度な人

機能面で可能であれば、通常のラケットを使用するように勧めます。そうすることで、より高度な体の使い方が必要となり、対象者の能力を高めることにもつながります。

### 機能的に重度な人

ラケットをつけずに素手でボールを打ってもかまいません。その方が打ちやすい場合もあります。慣れてきたら必要に応じてラケットを使用するようになると、道具をうまく使いこなせる能力の獲得につながります。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

### 上肢の機能が向上します

素早く力強い球を打とうとすることで上肢の瞬発力やが向上します。また、ねらいをつけてうつために、上肢の力のコントロール能力が向上します。

### 目と手の供給性が向上します

球の動きを追いながら、ラケットにあてようとするため、目と手の供給性が向上します。

### 自分の守備範囲の把握

卓上で自らの上肢の動かせる範囲と転がってきた球を打ち返せる範囲を知ることができます。

### 他者の能力の把握と配慮

自チームの他者の守備範囲を理解することで、他者の能力を知ることができるようになります。他の対象者の能力を知ること、能力的にできないことに対して自分の持っている能力と照らし合わせ、必要に応じて他者を援助するなどの配慮ができるようになります。

## 留意事項

### ラケットの取り付け

ラケットの取り付けは、伸縮包帯かテーピングで行います。締め付けすぎたりするとうっ血する場合があります。注意が必要となります。指先の色が変わったり、冷たくなったりしている場合は、ラケットをはずして様子を見てください。

### 車椅子の卓球台へのアプローチ

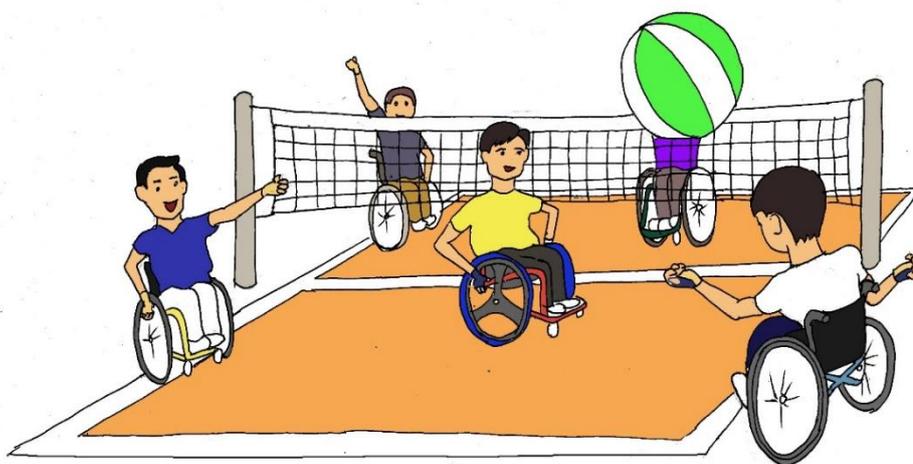
慣れていない対象者にとって、卓球台へのアプローチの仕方によっては、ラケットのスイングのパフォーマンスに大きな違いがでてきます。機能にあった適切なアプローチを支援者が提案することも場合によっては必要です。また、頸随損傷者等で体幹や下肢に感覚麻痺がある対象者については、感覚が麻痺している部分が卓球台の支柱等にあたって圧迫していないかどうか注意する必要があります。

分類： ネット型ゲーム

## 種目名 **ビーチボールバレー**

### ビーチボールバレーについて

上肢に麻痺がある頸髄損傷者にバレーボールは困難と考えられていましたが、滞空時間の長いビーチボールの使用やルール変更で、時として激しいラリーの応酬も見られるスリリングなゲームとなりました。



### 対象者に必要な能力

- 手動の車椅子を使い、自走が可能。
- 片上肢を振ってボールを打つことができる。

### ゲームの特徴

- ◎ネット型ゲームのため 相手チームとの接触はありません。
- ◎ボールが3次元に動くため、よりダイナミックな運動が経験できます。

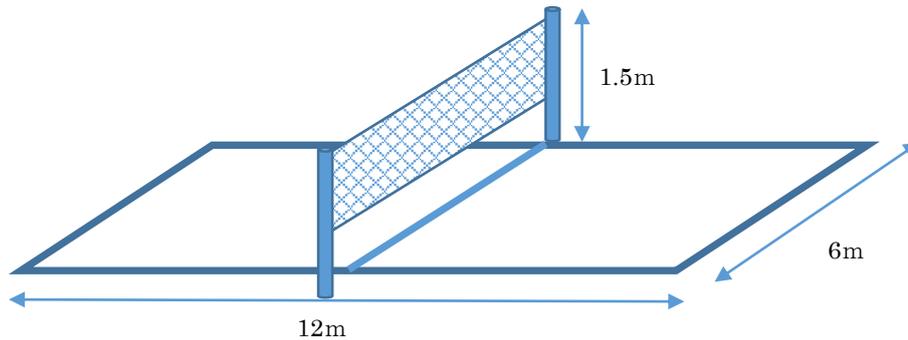
### 必要な人数

- ◎最小 4名～ 最大 6名程度

### 使用する場所・道具

**場所** 10m×15m以上の障害物のないフロア

**道具** バレーボールの支柱とネット もしくはバドミントンの支柱とネット  
ビーチボール（直径60cm）\*可能な限り空気を入れる



## 方法

- ◎サーブしてゲームを開始する。相手コートに3回以内でボールを返す。
- ◎相手コートに3回以内で返せない場合や返したボールが相手チームの選手に触れることなくコート外に出た場合は相手チームの得点となる。
- ◎ラリーポイント制を用い、得点したチームにサーブ権が移る。

## ルール

- ◎1チームの構成人数は、2人～最大で3人とする。
- ◎サーブはコート内であればどこからどのように打ってもよい。
- ◎サーブはネット上に触れたのち相手コートに入ってもよい。
- ◎サーブしたボールがネットを越えなかった場合は、再度サーブを打つことができる。再度サーブを打ちネットを越えなかった場合は、相手チームの得点となる。
- ◎サーブしたボールが相手コート外に相手チームの選手誰にも触れることなく落ちた場合はアウトとなり相手チームの得点となる。
- ◎相手コートに返したボールが相手チームの選手誰にも触れることなく相手コート外に落ちた場合はアウトとなり相手チームの得点となる。
- ◎ポイントはラリーポイントとする。
- ◎ポイントを獲得したチームにサーブ権が移る。
- ◎一人のサーバーは相手チームに得点されない限り、続けてサーブを打つことができる。
- ◎ラインはコート内となるため、ラインにボールが触れた場合はインプレイとなる。
- ◎自コートに入ったボールは、3回以内に相手コートに返さなければならない。返せなかった場合は相手チームの得点となる。
- ◎1回ボールに触れるプレイとは、①ボールを上肢に当てて味方にパスをするもしくは相手コートに返球する②床にバウンドしているボールを上肢で下から救い上げて打ち味方にパスするもしくは相手コートに返球する③床にバウンドしているボールを上からたたき付けてさらにバウンドさせて、そのボールを下から救い上げて打ち味方にパスをするか相手コートに返球する のいずれのプレイも1回とする。
- ◎一人のプレイヤーは特殊な例を除いて、続けて2回ボールに触れることはできない。

- ◎特殊な例とは、Aプレイヤーが1回触れたボールがネットもしくは支柱に触れた場合は、Aプレイヤーはさらに続けて1回ボールに触れることができる。
- ◎床に一度ついたボールがバウンドしていない状態はボールデッドと判断する。
- ◎10ポイント先に獲得したチームがセットポイントを獲得する。
- ◎3セット先に獲得したチームの勝利とする。

## アレンジ

### 機能が軽度の対象者

できる限りルールを通常のバレーボールのルールに近づけていくとよいでしょう。床へ2バウンドした時点でボールデッド（相手チームの得点）にしてもよいでしょう。よりスピーディーでエキサイティングなゲームになるでしょう。

### リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

#### 瞬発力や持久力が向上します

狭いコートの中で、飛んでくるボールに対し最適な位置に移動するには車椅子を素早く移動させる能力が必要です。また、ラリーが続くと味方が受けたボールがコート外に飛んでいくこともあります。それをフォローするためにコート外まで走りボールを追う場面が多くなります。必然的に持久力も必要となってきます。

#### 目と手の供給性が向上します

球の動きを追いながら、ボールを打とうとするため、目と手の供給性が向上します。

#### 周囲の状況の把握

自陣にボールが飛んでくると、仲間と協力してボールを拾わなければなりません。味方のフォローをしたり、味方が一度触ったボールを相手コートに返すために適切な位置に移動しなければなりません。状況に応じて対応をしていかなければなりません。

#### 体幹バランス能力が向上します

3次元で動いているボールを打たなければならず、守備範囲を広げるには体幹を左右前後に傾けてボールを拾う必要があります。

## 留意事項

### 転倒や落車への注意

上肢を上げることが多い種目です。転倒防止キャスターのついていない車椅子は後方に転倒する恐れがあります。また、守備範囲を広げるため、体幹を傾けてプレイすることもあります。慣れないと側方や前方に落車することがあります。ゲーム実施前に転倒や落車の危険性を周知したり、落車に対しては、体幹ベルトをする等の対策が必要です。

分類： 的型ゲーム

## 種目名 **車椅子カーリング**

---

### 車椅子カーリングについて

対象者が乗っている車椅子自体をストーンにし、いかに目標物に近づけるかを競う種目です。カーリングといっても他の車椅子にぶつかることがないように安全に配慮しています。



### 対象者に必要な能力

●手動操作の車椅子に乗車し、一漕ぎで2 m以上車椅子を進めることができる。

### ゲームの特徴

- ◎特別な道具や技術は必要とせずゲームを楽しむことができます
- ◎障害の程度に差があってもチーム内で協力することでそれぞれがしっかりと役割を果たすことができます。

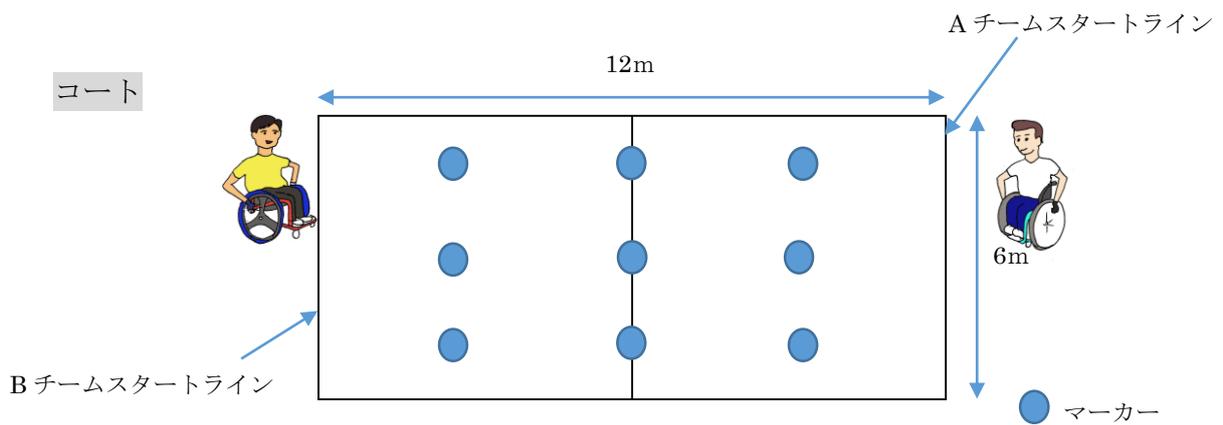
### 必要な人数

◎最小 4名～ 最大 8名程度

### 使用する場所・道具

**場所** 10 m×15 m以上の障害物のないフロア

**道具** マーカー9箇所（直径10 cm以内で目立つ色をした目印、車椅子の邪魔にならないようテープ等が望ましい）。



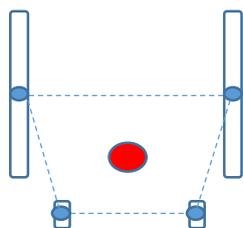
## 方法

- ◎スタートラインに静止した状態から1回だけ車椅子を漕ぎ車椅子を転がす。
- ◎1回車椅子を漕ぐとその後はハンドリム等をさわることができない。
- ◎目標とするマーカーに近づくように車椅子をコントロールする。
- ◎マーカーに対する車椅子タイヤの位置関係で得点が決まる。
- ◎両チームが交互にひとりずつプレイを行う。
- ◎全員が終了した時点で、獲得ポイントを確認する。

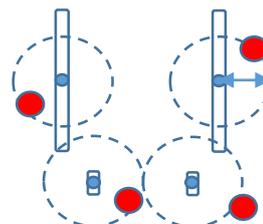
## ルール

- ◎両チームキャプテンで先攻後攻を決める。
- ◎両チームは、コートの上両エンドラインに分かれて整列する。
- ◎各チームのメンバーの競技順を決定する。
- ◎先行のチームの第一プレイヤーがエンドラインから車椅子を1回漕いでプレイを開始する。
- ◎車椅子を1回漕いだプレイヤーはその後、車椅子が静止するまで車椅子のタイヤおよびハンドリムに一切ふれることはできない。
- ◎車椅子が完全に静止した位置で車椅子にブレーキをかけて最終的な位置を確定する。マーカーすべてが、車椅子の4輪の接地面内に入っていれば2ポイントとなる。また、マーカーに一番近いタイヤの接地面との距離が30cm以内であれば1ポイント獲得となる。

車椅子の車輪を上から見た図



2ポイントとなる場合



1ポイントとなる場合

- ◎ポイントを獲得したプレイヤーはそのセットが終了するまで、ポイントを獲得した位置に静止している。一方ポイントを獲得できなかったプレイヤーはコートから出なくてはならない。
- ◎コート内にはポイントを獲得したプレイヤーがおり、新たにプレイするプレイヤーはコート内に静止しているプレイヤーを避ける義務がある。したがって、静止しているプレイヤーに衝突しそうになった場合は、新たにプレイしているプレイヤーが衝突を回避するためにブレーキをしなければならない。その場合は、ブレーキをかけた時点でプレイは終了となる。
- ◎全プレイヤーがプレイを終了した時点で得点をカウントし1セットが終了する。
- ◎6セットを1ラウンドとし、合計得点で勝敗を競う。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

#### 車いす操作能力が向上します

- 自分が乗っている車椅子の特性を理解できるようになります（ひと漕ぎでどのくらい進むのかやどちらの方向に曲がりやすいのか等）。
- 上肢や体幹を振ったり動かすことで車椅子がどのような動きをするか理解できます。

#### 体力が向上します

##### 【瞬発力が向上します】

車椅子を遠くに進めようとするために力強くハンドリムをプッシュしようとします。

#### 体幹のバランス能力が向上します。

車椅子をねらいとする位置に持つていくために、体幹を揺らすことがあり、自然と動的座位バランス能力の改善が図られます。

## 留意事項

#### 衝突しないように注意します

得点したプレイヤーがコート上にいるときには、新たにプレイするプレイヤーは衝突を避ける義務があり、ブレーキ操作等をおこなわなければなりません。ゲームに熱中するあまり、十分なブレーキ操作を行わないこともあります。支援者の声かけと監視が重要です。

#### 上肢・体幹の振り過ぎに注意する

一漕ぎした後は、車椅子のハンドリムやタイヤに触れることができないため、上肢を左右に振るなどして車椅子を進めるプレイヤーがいます。過度に行いすぎることによって、臀部が座クッションとの摩擦が大きくなったり、背あての支柱と背中がこすれる場合があります。その際にできた傷が褥瘡につながることもありますので、過度に行わないように注意することが必要です。ゲーム後は場合によっては目視で傷ができていないか確認することも必要です。

分類： 的型ゲーム

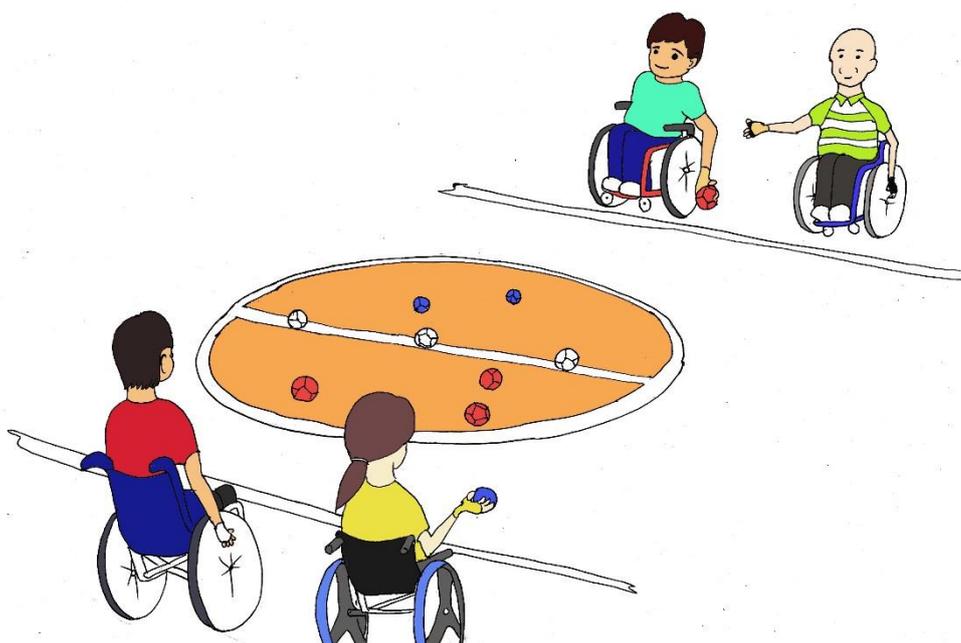
## 種目名 **アテルツチャ**

---

### アテルツチャについて

---

ボッチャボールの道具をそのまま活用します。ルールはボッチャとは大きく異なり、各チームのプレイヤーは決められたエリアに持ち球が入るように投球します。相手チームのボールをはじいたり邪魔をしながら、どちらのチームが多く決められたエリアに球を入れられるかを競います。



### 対象者に必要な能力

---

- 装具等を用いて1 m以上ボールを転がすことができる。

### ゲームの特徴

---

- ◎ボッチャの道具があれば、そのまま活用できます。
- ◎障害が重度であってもさまざまな装具等を使うことで参加が可能です。
- ◎最後の1投で勝敗が替わってしまうこともありハラハラした展開が楽しめます。

### 必要な人数

---

- ◎最小 4名～ 最大 8名程度

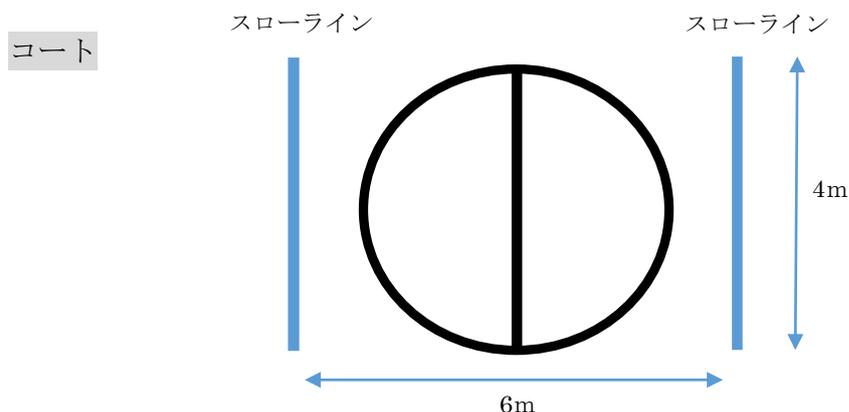
## 使用する場所・道具

**場所** 10m×10m以上の障害物のないフロア

**道具** ボッチャ道具一式（ジャックボール1個 青6つ 赤6個）

テニスボール 2個

必要な装具（ランプ等）



## 方法

- ◎両チームのキャプテンが先攻後攻を決める。
- ◎両エンドにあるスローラインに選手が整列する。
- ◎先行側の選手がサークルの相手チーム側半円にボールが入るように投球する。
- ◎後攻の選手がサークルの相手チーム側半円にボールが入るように投球する。
- ◎両チーム交互に投球を繰り返す。
- ◎全員が投球し終わった時点で、ポイントをカウントし1セットを終了する。
- ◎6セットから8セット繰り返して合計点で勝敗を競う。

## ルール

- ◎スローラインを車椅子のキャスターが踏んで投球してはいけない。
- ◎各選手が投げるボール（赤 青）はそれぞれ1ポイントとする。
- ◎センターライン上に並べられたボール（ジャックボール）は、ひとつ3点とする。
- ◎両チームキャプテンで先攻後攻を決める。
- ◎各チームは相手チーム側の半円にボールが入るとポイントとなる。
- ◎サークルを構成するラインはエリア外とする（ライン上に止まったボールはエリア外と判定される）。
- ◎エリア外で出たボールもコート内（スローラインより前）であればボールはセットが終了するまでそのままとする。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

目と手の供給性が向上します

ねらいをつけてボールを投げることから目と手の供給性や力の調整力が向上します。

#### 周囲の状況を把握しようとする

チームメイトの能力によっては自分がどの位置から投げたらよいか、どこに投げたら機能的に重度な人の邪魔にならないかとう把握するようになります。

#### 体幹のバランス能力が向上します。

ねらいを定めてボールをしっかりなげるためには、場合によっては、体をやや傾けて上肢を大きく振って投げなければなりません。投球を繰り返すことで体幹バランス能力が向上します。

### アレンジ

#### 機能的に重度な人

ボールを遠くに飛ばせない対象者がいるときには、得点エリアの近くからのスローも可とします。また、センターライン上に並べる高得点のボールを両脇にテニスボールをひとつずつ加え、1つ3ポイントとします。そうすることで機能的に重度なプレイヤーのチームの重要な一員として活躍できます。

分類： 格闘型ゲーム



## 種目名 **ボールボクシング**

### ボールボクシングについて

ボクシングの持つ闘争的な要素は残しつつ、笑いの要素を含むことで、車いすで楽しくプレイができるように工夫されたゲームです。



### 対象者に必要な能力

- 車いす上で座位が安定して保てる。
- 顔の高さまで手をあげることができる。

### ゲームの特徴

- ◎軽いスポンジボールをつるしているため、速いスピードでボールが飛んできます。
- ◎予測できないときにボールが飛んでくるため、不意に顔にボールがあたることがあります。
- ◎プレイしている対象者だけではなく観戦している対象者もプレイヤーが楽しんでプレイしている表情やしぐさを見て楽しむことができます。
- ◎通常、顔に物があたるといやな気分になるものですが、このゲームでは顔にあたったプレイヤーからも笑顔がでるなど、和気藹藹とプレイすることができます。

### 必要な人数

- ◎最小 3名～ 最大 6名程度

### 使用する場所・道具

**場所** 5 m×5 m×2.5m（高さ）以上の障害物のないフロア

**道具** ●スポンジボール ●ひも

#### 道具の詳細

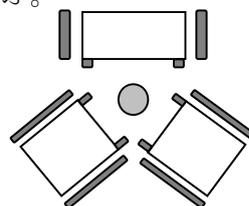
- ひも ボールを包み込むネットを付属した2 m程度のひも
- ボール 当たってもいたくない軽めのスポンジ系のボール（バレーボール大）



## 方法

◎3人で車いすのフットレストで三角形をつくるように並ぶ。

【右図】 上から見た図



◎2.5m くらいの高さにボールをつるす。

◎ボールの高さはプレイヤーの鼻の高さにつるす。

◎各プレイヤーの後方に転倒防止のために試合をする3人以外がつく。

◎じゃんけんを行い、最初に打ち始めるプレイヤーを決める。

◎最初のプレイヤーがボールを打ち、それぞれのプレイヤーが首から上にボールをあたらないようによけながら、相手の顔をめがけてボールを打ち合う。

## ルール

◎試合時間は3分間とする。

◎ボールをホールディング（ボールを持つこと）してはならない。

◎肩より上（頭・顔・首）にボールが当たった場合はペナルティとしてカウントする。

◎3分間の試合が終了した時点でペナルティの回数をトータルする。

◎全試合終了後に、トータルペナルティが最も少ないプレイヤーが勝者となる。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

### 上肢の機能が向上します

●素早く力強い球を打とうとすることで上肢の瞬発力やが向上します。

●3分間打ち続けるために筋持久力も向上します。

### 目と手の供給性が向上します

●球の動きを追いながら、ボールを打とうとするために、目と手の供給性が向上します。

### 体幹バランス能力が向上します

●球に当たらないようによけるために、バランスを崩すぎりぎりのところまで体を動かそうとします。



## 対象者に合わせた工夫

### 機能差が大きい場合

肘の伸展力の強い対象者と肘の伸展力が弱い対象者が同じグループで行う場合は、肘の伸展力の強いプレイヤーは片手のみの使用とし、ハンディを設けます。さらに、同じグループの中で、機能的に重度の人がいる場合は、そのプレイヤーを通常のプレイ位置よりも後方に下げることで、ボールにあたるまでの時間が確保され、ゲームに参加しやすくなります。

## 留意事項

---

### 後方へバランスを崩すのを防ぐ

後方へ体をのけぞらせるあまりに、後方にバランスを崩し、後方転倒する恐れもあります。それを防ぐために、各プレイヤーの後方に休憩中のほかのプレイヤーが入るようにします。

分類： その他



種目名 **陣取り**

### 陣取りについて

既存のスポーツゲームの様式にとられない、こどもの遊びである陣取りの要素を取り入れてつくられた種目です。味方でお互い協力しながら、相手の作戦をいかに見抜くか、知恵比べの要素がふんだんに盛り込まれたゲームです。



### 対象者に必要な能力

●自分で移動が可能（手動車椅子）。 ●他者にぶつかることなく移動ができる。

### ゲームの特徴

- ◎特別な道具を使用せずに車いすで動けるスペースがあれば実施できます。
- ◎チーム内で作戦をたてるための話し合いが自然と生まれます。
- ◎オフェンスは相手の陣地に入る。ディフェンスは相手を陣地に入れないようにするという簡単なルールです。

### 必要な人数

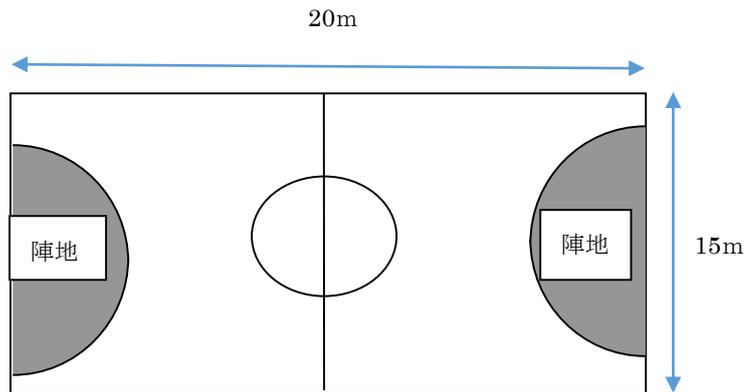
◎最小 8名～ 最大 10名程度

### 使用する場所・道具

場所 20m×15m以上の障害物のないフロア

道具 ●ビブス

コート



## 方法

- ◎4対4から5対5で行います。
- ◎攻めと守りを交互に行います。
- ◎オフェンスは30秒間で相手の陣地に入ります。
- ◎ディフェンスは自陣に入られないように陣地の外で邪魔をします。

## ルール

- ◎先攻後攻を決めます。
- ◎スタートの合図でオフェンスはスタートラインからスタートします。
- ◎30秒間オフェンスとディフェンスを1セットとし、4セット行う。
- ◎30秒のブザーがなり終わった時点で、車いすの4輪が陣地内に入り込まなければ陣地に入ったことにならない。
- ◎オフェンスは、各自1点点数を持っている。30秒経った時点で、相手陣地内に入ったオフェンスの点数を合計し、4セット行って合計点で勝敗を決める。
- ◎オフェンスの点数は一人当たり1点だが、一人だけ高い点数のプレイヤーを決める。ディフェンスにはそれが誰であるかわからないようにする。高い点数のプレイヤーの持ち点は、第1セットは、4点とする。第2セット以降は1点ずつ点数が下がっていく。第3セットにおける高い点数は2点となる。3セットまでは、1度高得点のプレイヤーになった者は再度高得点プレイヤーにはなれない。第4ゲームに関しては、高得点は再度4点となり、チーム内のどのプレイヤーが高得点プレイヤーをしてもよい。
- ◎オフェンスもディフェンスも相手につきあったり無理に押しついたりしてはならない。

リハビリテーションとしての効果（ゲームを行うことでこんな効果が得られます）

車いす操作能力が向上します

●相手をよけようとしたり、邪魔をしようとするためにいきいたいところに素早く車いすを動かそうとします。

体力が向上します

### 【瞬発力が向上します】

- 素早く相手陣地に入ろうとダッシュとします。

周囲の状況をよく確認できるようになります

- 味方同士がお互いの状況を確認したり、敵の選手とぶつからないようにするために、周囲の状況をよく確認できるようになります。

状況に応じた対応を集団で行います

- 相手チームの作戦を読み、それに対してどのように対応するかチーム内で話あい、それを実行します。



## アレンジ

機能的に重度な人

走行に時間がかかるため、対象者の機能レベルに応じて1ゲームあたりの時間〔30秒間〕を延長するなどの対応が必要です。

## 留意事項

無理に相手につきあったり、押したりしないようにする

制限時間内に相手陣地に入ったり、入れないようにするため、エリアの周囲ではぎりぎりの攻防が起こります。場合によっては転倒や怪我也出てきます。基本的にお互いの車いす接触をさけるように注意します。

## 2. ゲームをつくってみましょう

本書では、頸髄損傷の方が実施できるゲームスポーツを紹介してきました。皆さんが対象としている頸髄損傷の方を含め重度障害をお持ちの方すべてが、ここで紹介したゲーム種目ができるわけではありません。ここで紹介したゲームスポーツができなかったら、皆さんが対象としている方たちはスポーツができないのでしょうか？ そのようなことはありませんね。皆さんがリーダーシップをとって、スポーツをしたいと思っている対象者の皆さんが実施できる楽しいゲームをつくってしまえばよいのです。

ここではそのコツを簡単に紹介します。

### ○どんな種目をやりたい

何をやりたいのかが大切です。集まってどんなスポーツがしたいのか考えてお互い意見を出し合ってみましょう。

### ○どんなメンバーなのか

どんな人たちの集まりでしょうか？ 同じような障害を持った人たちの集まりですか？ それとも立位と車いすなど、障害の種類も機能レベルもかなり異なる人たちの集まりですか？

### ○やりたい種目が今いるメンバーでできそうですか

集まった全員が参加できなければ意味がありません。グループ分けをしなくてもできるでしょうか？ 必要に応じてグループ分けをする必要もあるかもしれません。例えば立位と車いすでは視野も動きも大きく異なります。安全面を考えると種目によっては分けたほうがよいかもしれません。また、風船バレーボールやボッチャのようなゲームでは、グループ分けをする必要もなく一緒にできますね。

### ○どんな工夫をするとゲームができますか

工夫は2種類です。ひとつはやりたいスポーツ種目のルールの変更です。もうひとつは、障害によってできない部分を補うための道具の変更や特殊な装具の使用です。自分たちの好きなようにアレンジしてみなさんで行えるようにしましょう。そのときの注意点としてできるだけルールを簡単にすることが大切です。

### ○やってみましょう

まずは、みなさんで考えたルールでゲームをやってみましょう。全員が参加できましたか？ まずその点がクリアできれば第一関門突破です。次に安全面で問題はありましたか？ 転倒による怪我などが起きることが想定されたらそのリスクを減らすよう

に工夫することが大切です。さらに、楽しかったですか？ これは重要な問題です。楽しくもないゲームを続けるのは苦痛です。みなさんでこの点をディスカッションしながらさらに工夫をしてください。

#### ○リハビリテーションとして

リハビリテーションとして効果的なゲームにするには専門家の介入が必要となります。リハビリテーション体育の専門教育を受けた指導員に相談する必要があります。国内では少ない存在ですので、身近にいる理学療法士や作業療法士等のリハビリテーションのスペシャリストに意見をいただきながらゲームをつくりあげていくとよいでしょう。



**国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局**

**別府重度障害者センター スポーツ訓練**

〒874-0904 大分県別府市南荘園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成29年3月発行