

社会 パラリンピックの豆知識



総合 パラサポかるた



教育 あすチャレ！スクール

インタビュー 子ども記者が突撃取材！

3

教育 身近なモノでやってみよう！

6

お楽しみ ゲーム・大会スケジュール

7 8



パトリック・アンダーソン 1979年、カナダ生まれ。9歳のときに交通事故で両ひざから下を切断。翌年、車いすバスケットボールに出会い、才能が花開く。1997年に初のカナダ代表入り。中心選手として活躍し、2000年シドニー、2004年アテネ、2012年ロンドンと3度のパラリンピックで金メダル、2008年北京での銀メダル獲得。北京大会後とロンドン大会後の2度、代表に復帰した。

ロンドンパラリンピックでプレーするアンダーソン選手 ©Getty Images Sport

★パットのここがスゴイ!



チェック!
競技用車いすをまるで
体の一部のように操作！



チェック!
相手選手に囲まれても
得点を決めちゃいます



チェック!
手に吸いつくような
ボールさばきは必見！



チェック!
若い選手の育成にも熱心に
取り組む頼れる存在

イベントレポート



CHECK!
動画は
こちら！

2018年10月中旬には日本財團パラアリーナ（東京都品川区）で開かれたパラサポ主催の「パラリンピアン・レッスン」に登場しました。全国から集まつた参加者に世界の技を披露しました。レッスンを通してアンダーソン選手からアドバイスをもらった子どもたち。「あこがれの選手から直接、指導を受けられたことは一生の宝物になります。もっと練習をして、すばらしいプレーヤーになれるよう努力していきたい」と気持ちを新たにしていました。

パラリンピックまめ知識

ちしき
にゅうもんへん
入門編

はじまりは
なんと約70年前！？



©Christopher Payne

パラリンピックの原点は約70年前！
スポーツをリハビリに取り入れていたイギリス・ロンドン郊外の病院が、院内で開催した患者16名によるスポーツ大会がはじまりでした。

1964年の東京大会が
第2回大会だった！

第1回パラリンピックは1960年のローマ大会。その4年後の1964年に東京で開催されたパラリンピックが第2回大会とされています。



©Image provided by the IPC

今や世界第3位の
スポーツ大会に



©Getty Images

アスリートがハイパフォーマンスを競う世界的なイベントになったパラリンピック。いまや五輪、サッカーW杯に次ぐ、世界で3番目に大きなスポーツイベントへと発展したのです！

そして2020年、
東京に再び/
パラリンピックがやってくる！

日程：2020年8月25日(火)～9月6日(日)

競技数：22競技 540種目

チケット販売開始：2019年夏～

まずはチケット購入に向けて、今から「TOKYO 2020 ID」登録を！

TOKYO 2020 ID

検索

東京2020パラリンピック



エンブレム

マスコット
(ソメイティ)

©Tokyo 2020

東京2020パラリンピック実施競技

アーチェリー、陸上競技、バドミントン、ボッチャ、カヌー、自転車競技、馬術、5人制サッカー、ゴルフボール、柔道、パワーリフティング、ボート、射撃、シッティングバレー、水泳、卓球、テコンドー、トライアスロン、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、ウィルチェアーラグビー、車いすテニス

ちなみにパラサポとは・・・？

日本財団パラリンピックサポートセンター(パラサポ)はパラリンピックスポーツの環境がさらに良くなるよう、パラリンピック競技団体の基盤強化、パラリンピックスポーツをより身近に感じてもらうプログラムの実施や情報発信、インクルーシブ社会の実現に向けた取り組みをおこなっています。「パラ駅伝」、「パラフェス」などのイベントや、教育・研修プログラムも実施しています！合言葉は*enjoy!*



子どもたちにパラリンピックの魅力を伝える

国際パラリンピック委員会公認教材

I'm POSSIBLE

教材資料の無料ダウンロードや
分かりやすい動画も配信中！

<https://education.tokyo2020.org/jp/teachers/texts/iampossible/>



障がい別・エリア別パラスポーツ診断サイト

マイパラ!
Find My Parasport

GOOD DESIGN AWARD 2018 受賞！

www.parasapo.tokyo/mypara

GOOD DESIGN AWARD 2018 受賞！

www.parasapo.tokyo/mypara

QR code

パラリンピック、パラスポーツの総合サイト

最新ニュースから競技・選手の紹介

大会・イベントの日程、コラムを配信中！

パラサポWEBマガジン

www.parasapo.tokyo/





★ こんかい だい 今回のお題 ★
パラスポーツ専用体育館
『日本財団パラアリーナ』
を調査せよ!!



今回の子ども記者

さきかずさ
佐々木一聰くん

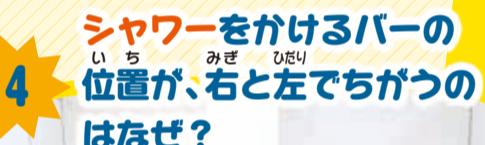
かまくらみなみ
鎌倉美波さん

どうきょう ねりま くりつおおいけん
東京・小平市立大泉
東小学校 (5年)

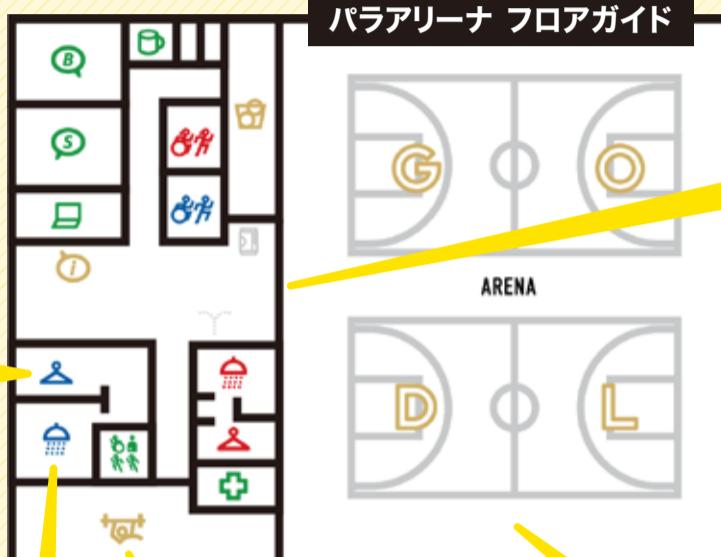
どうきょう こだらしきりつこだいら
東京・小平市立小平
第八小学校 (5年)



下にスペースがないと車いすがぶつかって、ロッカーの奥まで手が届きづらくなります。空いたスペースがあると、車いすに乗っていても、ロッカーの奥まで手をのばすことができます。



体の片側のまひや切断・欠損などで使いやすい位置が人によって違うからです。障がいに応じて右・左を選んで使えます。



1 ドアがとっても大きいよ!

アリーナの入り口など、選手が通る扉は広いスライド扉になっています。競技用車いすでもスムーズに移動できます。

2 アリーナのなかはとっても涼しいよ! なぜ冷房がきいているのかな?

なかには体温調節ができない選手もいます。このために冷房を強めにかけ、安心して練習できるように配慮されています。

3 このマシン、ちょっと様子が変わっているようだね。



マシンのいすを取り外すことで、車いすに乗ったままでも、トレーニングができるように工夫されています。

日本財団パラアリーナ 2018年6月に東京のお台場・湾岸エリアの船の科学館の敷地内にできました。車いすバスケットボール、ウィルチェアーラグビー、ボッチャ、シッティングバレーボール、ゴールボール、ブラインドサッカーなどをプレーすることができます。パラリンピック競技団体や、パラリンピック競技団体所属のクラブチームなどが使えます。

日本財団パラアリーナ 検索

調査報告

佐々木記者 洗面台や冷水機なども低く作られていたり、段差がなかったりするなど、車いすの人が使いやすい工夫がたくさんありました。床と壁を区別できるように、色わけもされています。

ウィルチェアーラグビーや車いすバスケットボールの練習の様子を近くで見ることができましたが、とても迫力がありました。パラアリーナができて選手のみなさんも安心して、練習に取り組めるのではないかと思いました。

鎌倉記者 パラスポーツの専用の施設があるということにおどきました。実際に車いすに乗って移動してみましたが、大きなドアは通路が広くて通りやすかったです。パラアリーナでのノウハウが、私たちの生活の中でも活かされると、みんながくらしやすくなるなと思いました。



Q なぜパラスポーツ専用の体育館を造ることになったのですか。
 A なぜパラリンピックには車いすを使つた競技が多いですが、これまで床に傷がつきやすい、汚れやすいといったことなどから、練習場所の確保の難しさが課題になっていました。選手が練習に専念できる環境が必要だと考えたからです。造るときに大変だったことは

Q なにかありました。
 A ほぼ毎日、ウィルチェアーラグビーや車いすバスケットボールなどの練習場所として使われています。みんなに喜んで気持ちよく練習してもらえる場が提供できましたのはうれしいです。今後は更にアリーナの掃除をボランティアの方に協力してもらうと同時に、競技にも関心を持つてもらうなど、



日本財団パラリンピックサポートセンター

やまぐちゆうすけ 山口雄介さん

ありますか。

ひとことで「障がい」と言つても、選手によってさまざま違います。選手や競技団体の人たちにも話を聞きながら、どうしたらみなさんが使いやすくなるのかを考えました。なにを優先するのかを考えるのに頭を悩ませました。

A みんなが使いやすいようにした工夫をほかの施設などでも活かすことができないか、さらに使い勝手をよくすることができるないかなどを考える材料にしたいです。



し
たの
知って楽しい

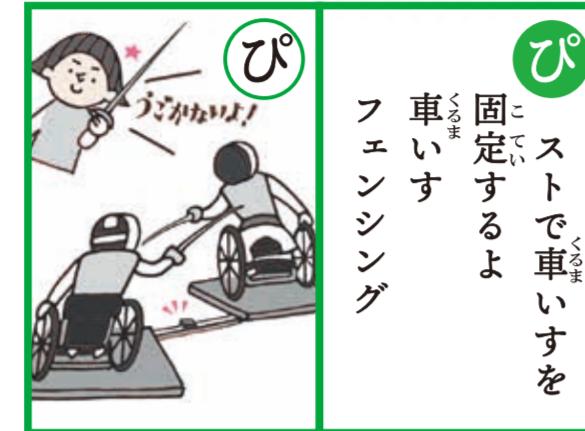
パラサボかるた



2020年の東京パラリンピックがいよいよ近づいてきました。パラリンピック競技を見たことがある人もない人も競技のことを知ると、もっと観戦が楽しくなります。「パラサボかるた」では、知っておくと観戦がもっと楽しくなるパラリンピック競技の「おもしろポイント」を厳選してお届けします。あそびながら詳しく述べましょう！



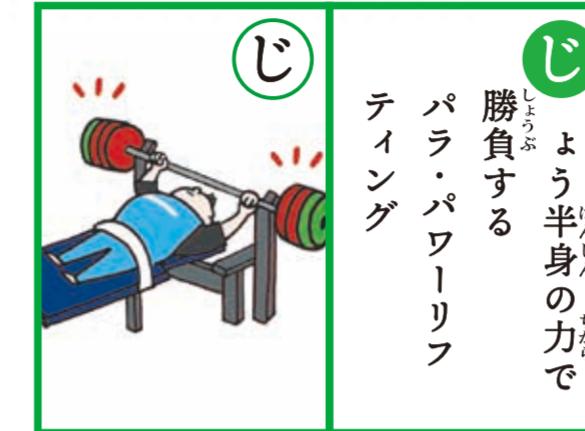
ら
ら
シップは選手の指示
でアシスタントが
動かす
ボッチャ



ひ
ひ
スートで車いすを
固定するよ
車いす
フェンシング



ど
ど
うへの攻撃だけ
に戦う
パラテコンドー



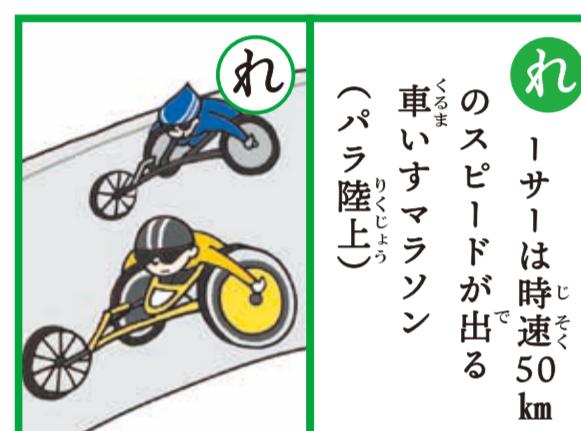
じ
じ
勝負する
パラ・パワーリフ
ティング



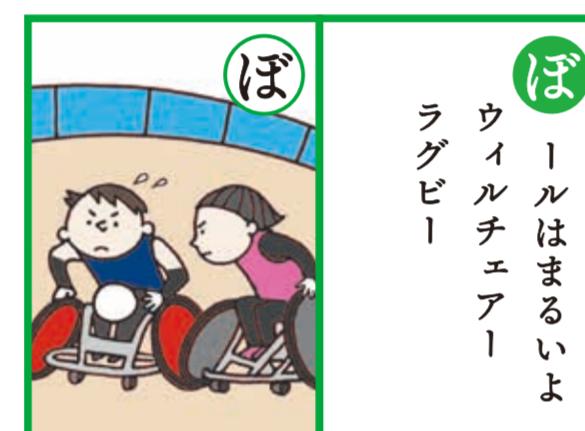
か
か
たほうにだけ
浮きがついてるよ
カヌーのヴァー



あ
いエンジョイ！
パラサボの合言葉



れ
れ
一サーは時速50km
車いすマラソン
(パラ陸上)



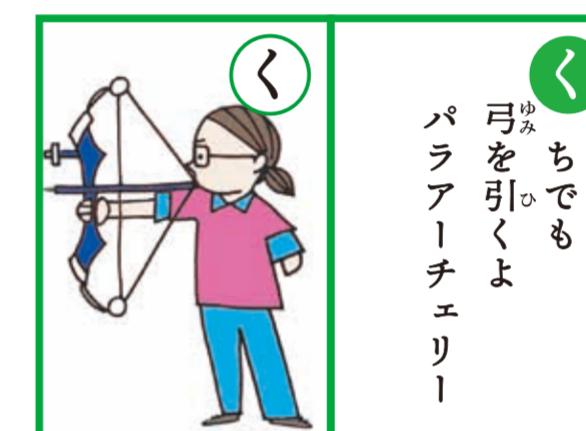
ぼ
ぼ
ラグビー
ウイルチエア



な
な
速足・駆足の技術
と芸術性が競争点
イントパラ馬術



た
た
タッピングバーで
視覚障がいの選手
に壁を教える



く
く
弓を引くよ
パラアーチェリー



い
い
つてん重いボール
を使わよ
ゴールボール



ろ
ろ
ードとトラック
パラサイクリング



ま
ま
満点は10.9点
パラ射撃



に
に
直線勝負
(ボート)
パラローライング



つ
つ
までは大丈夫
車いすテニス



こ
こ
声をよく聞いて
さあシュート！
5人制サッカー



え
え
クラスはコートの
横幅が半分になる
パラバドミントン

「パラサボかるた」をつくってみよう！

みんなが感じたパラリンピック競技の「おもしろポイント」をかるたにしてみませんか？郵便はがきをかるたの絵札に見立てて作成してぜひパラサボまでお送りください。

宛先 〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2
日本財団ビル4階
日本財団パラリンピックサポートセンター
パラサボ新聞編集部

記入内容 読み札原稿、住所、氏名（ふりがな）、学年、電話番号 ※お送りいただいた作品と情報はパラサボ新聞やパラサボのWEB、SNSで紹介させていただく場合があります。



ゆ
ゆ
かに座つて
バレーボール



は
は
ンドラーが
トランジションを
サポートするよ
パラトライアスロン



て
て
イルティングは
車いすバスケット
テクニック



さ
さ
ービスにいろいろ
あるよ
パラ卓球



お
お
たがいの襟を
つかんで始まる
視覚障害者柔道

3つの種目(スマ、バイク、ラン)を連続しています。次の種目ままで意味するシッティングという名前がついているように、床にお尻の一部がついている状態で行うバレーボールです。

車いすの片方の車輪を浮かす技をティルティングといいます。車いすではジャンプができないため、少しでも高い位置でボールを行いますが、一人では難しい選手はハンドラーがサポートします。

ラリーの最初に自分でトスをあげて、相手コートにボールを打つことをサービスと言います。パラ卓球ではトスの上げ方も障がいによってさまざま。世界には定でトスをあげる選手もいます。

視覚障害者柔道の特徴はお互いの襟と袖を持って組み合った状態で試合が始めることです。試合中に両手が離れてしまった場合は、審判が「待て」と言って中止し、組んでから試合が再開されます。

みちか 身边なモノでやってみよう! ゴルボール



見えない世界で音を頼りに
ときどきスリルを
楽しもう

用意するもの

ボール

- バスケットボールなど
- ビニール袋
- テープ

バスケットボールやバレーボールなどにビニール袋をかぶせて音がするように工夫するよ。ビニール袋はテープでとめよう。



アイシェード(目かくし)

アイマスクなどを目を覆うもの。タオルや手ぬぐいでもOK!



ライン引き

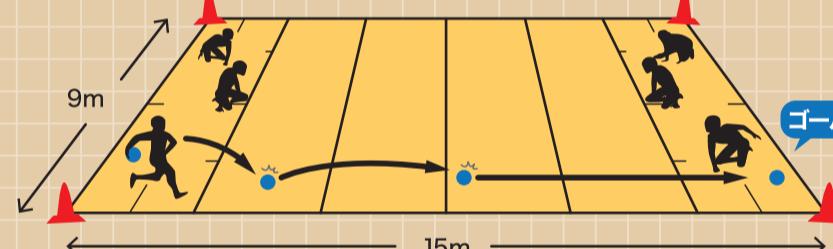
ヒモ ラインテープ ヒモとラインテープでコートをつくろう。ラインテapeの下にヒモを通し、手でさわってラインが分かるように工夫しよう!



ルール

ボールを転がすように投げてゴールをねらおう! ボールを投げる時は必ず、転がしてゴールをねらう。ゴールをボールが通過したら得点。バウンドさせずに投げたら失格、得点にカウントしない。

守備
体を張ってゴールを阻止しよう!
相手チームのボールがどこから飛んでくるか、音で予測してゴールを守ろう。ボールにかぶせたビニール袋の音や、相手の足音がヒントになるよ。



CHECK!

どうがくわ
動画で詳しく
説明しているよ!

I'm POSSIBLE

国際パラリンピック委員会公認教材



内容物

教師用ハンドブック、教師用指導案、授業ガイド、

授業シート、ワークシート、資料 DVD



みんなの学校にも届いてるよ!

「I'm POSSIBLE」とは、国際パラリンピック委員会公認教材です。学校の授業で先生がパラリンピック教育を取り入れができるよう、必要な資料や情報が全てセットになっています。
※すでに全国の学校へ、2017年春には小学生版第1弾が、2018年春に小学生第2弾・中高生版第1弾が配布されています。

18歳以上
対象
(団体開催)
もあり

障がい者講師から楽しく学べるダイバーシティセミナー



あすチャレ! Academy

内容
1.レクチャー、2.体験プログラム、3.グループワーク

マック(講師)
ひとこと
から一言!



障がいってなんだろう。今まで聞けなかった、そんなリアルな経験を実際に障がいのある講師から楽しく聞き、考え、体験できるセミナーです。パラリンピック・パラスポーツの魅力が聞けるのも特徴の一つです!

※小学生向けプログラムは、お問い合わせください。

あすチャレ! Academy

検索

<http://www.parasapo.tokyo/asuchalle/academy/>

協賛=日本電気株式会社

企業、自治体、
大学など
対象

あすチャレ! 運動会

実施可能パラスポーツ

ブラインド競技(例:ゴルボール)、車いす競技(例:車いすポートボール)、その他競技(例:ボッチャ)

ブッキー(ナビゲーター)
ひとこと
から一言!



だれ
誰もが楽しめるパラスポーツで行う運動会



パラスポーツを通して新しい“気づき”が得られる運動会です。初めて体験する競技に対してより良い結果をもと求め、その方法をみんなで模索することでチームワークや一体感が生まれるところが魅力です!

あすチャレ! 運動会

検索

<http://www.parasapo.tokyo/asuchalle/undokai/>

協賛=株式会社 JTB



友だちの声援を受けながら、競技用車いすでリレーに挑戦！



どれぐらいの重さがあるのかな？ 陸上の競技用の重いのは8キロぐらいあります

パラアスリートとともにスポーツを体験し、リアルな話を聞く
なかで、人間の多様性や強さ、すごさに気づき、夢や希望を見つめ
なお直す——。新たな学びの機会を提供する体験型出前授業「あすチ
ゃレ！スクール」です。授業をきっかけに、障がいとはなにかを
考えたり、自ら勇気を持って挑戦したりしています。

2018年度から新たにこう嘉章さん。パラリンピック日本選手団主将も務めました。

「パラ陸上界のレジエンド（伝説）」と呼ばれるほどの永尾さん。パラ陸上を35年続けてきましたが、途中、思つたような成績が出せずに、くやしくて眠れなかつたこともあります。

「家族や仕事仲間などみんなの応援が大きな力になりました。あきらめない気持ちが勝利につながつた。みなさんも好きなことにどんどんチャレンジしてほしい」とメッセージを送りました。

ほかにもシドニー・パラリンピック男子車いすバスケット

ボール日本代表キヤプテンの根木慎志さん、北京パラリンピック女子ゴールボール日本代表の高田林枝さん、パラリンピック車いすバスケットボール元日本代表（4選手）の神保康広さんが全国の中高等学校をかけ回つています。

あすチャレ!スクール 検索: <http://www.parasapo.tokyo/asuchalle/school/> 協賛=日本航空株式会社

A horizontal banner with a red background and yellow stars at the ends. In the center is a circular photo of a young child standing in a room. To the left of the photo, the word "おはよう" (Good morning) is written in white. To the right of the photo, the text "できないことは、
はずかしいことじゃない!" (It's not embarrassing to not be able to do something) is written in white. The banner is positioned above a window.

「苦手なことやできないことは、恥ずかしいことではない」「障がいは社会みんなで力を合わせることでなくすことができない」。こんな根本さんからのメッセージは確かに子どもたちの中に浸透していました。

一パラリンピック男子車いすバスケットボール日本代表キヤプロテナン、根木慎志さんを温かく迎え、再会を喜んだのは新潟県燕市の大中小学の子どもたちです。2017年11月に「あすチヤレ！スクール」の講師として訪問して以降、児童たちと今も「友だち」の関係がずっと続いています。

「お帰りなさい！ネジー！」
「また来てくれてありがとう！」

おしむね ネジーの教え胸に がっこうせいかつじっせん 学校生活で実践！



例：授業で車いすバスケットボールについてことを教えてください！

いて調べて発表した、図書館にパラスボーツのコーナーを作った、など取り組んだことを文章にまとめて、活動の様子がわかる写真と合わせてお送りください。学校名、住所、電話番号、アドレス、担当の先生の名前を書いて、pr@parasapo.tokyo にメールしてください。お送りいただいた素材と情報はパラサボ新聞などで紹介させていただく場合があります。

めた根木さんと子どもたち。
根木さんは「子どもや先生の
心中でメッセージがとどまり
続けて、どんどんと変化してい
る姿を見ることがけて、刺激を
受けました。あすチャレの輪が
広がっていることを実感しま
す」と話していました。



みだようぐ
見つけ出せるかな？ パラスポーツ用具

きょうぎようぐ たいいくかんち
パラスポーツに欠かせない競技用具が体育館に散らばってしまったよ。この中から右のターゲット①、②を見つけ出してね！

ゴールボールの ① ボール

② すいえい
水泳の
タッピング棒



ヒント

なか
ゴ^ルルボ^ールのボ^ールの中に
すず^{はい} すず^{おと}
は鈴^きが入^さっているよ。鈴^きの音
がよく聞こえるようにボ^ール
あな
に穴^あがあいているんだ！

ヒント

タッピング棒は視覚障がいの選手が
壁にぶつからないようにタッチして
教えてあげる道具。強めにタッチし
ても痛くないのはどれかな？

た
答えはパラサポWEBマガジンで
ほかの用具の説明もあるよ 
[https://www.parasapo.tokyo/
topics/13042](https://www.parasapo.tokyo/topics/13042)



み　い　▼　　たい　かい 観に行こう！パラスポーツ大会スケジュール

競技名	大会名	日程(2019年)	会場	入場料
 ボッチャ	ボッチャ東京カップ2019	3月9日(土)	東京都武蔵野市・武蔵野総合体育館	無料
 柔道	東京国際視覚障害者柔道選手権大会	3月9日(土)、10日(日)	東京都文京区・講道館 新館 大道場	無料
 ブラインド サッカー	IBSA ブラインドサッカーワールド グランプリ2019	3月19日(火)～24日(日)	東京都品川区・品川区立天王洲公園	有料 (一部無料)
 車いすテニス	第35回飯塚国際車いすテニス大会 (Japan Open 2019)	4月23日(火)～28日(日)	福岡県飯塚市・筑豊ハイツテニスコート、 県営緑地テニスコート	無料
 車いすバス ケットボール	天皇杯 第47回日本車いすバスケット ボール選手権大会	5月10日(金)～12日(日)	東京都調布市・武蔵野の森総合スポーツプラザ	無料
 トライアスロン	2019世界パラトライアスロンシリーズ 横浜大会	5月18日(土)、19日(日)	神奈川県横浜市・山下公園周辺特設会場	無料
 陸上	第30回 日本パラ陸上競技選手権大会	6月1日(土)、2日(日)	大阪府大阪市・ヤンマースタジアム長居	無料
 卓球	ITTFパラジャパンオープン2019 TOKYO大会	8月1日(木)～3日(土)	東京都港区・港区スポーツセンター	無料
 車いすバス ケットボール	三菱電機WORLD CHALLENGE CUP 2019	8月29日(木)～9月1日(日)	東京都調布市・武蔵野の森総合スポーツプラザ	有料 (一部無料)
 ゴールボール	2019ジャパンパラゴールボール競技大会	9月28日(土)、29日(日)	千葉県千葉市・幕張メッセ	未定

*スケジュール等は事前に予告なく変更となる場合があります。最新情報はHP等でご確認ください。

ほか たいかい じょうほう こうしき
▶ その他パラスポーツの大会・イベント情報はパラサポ公式サイトでチェック!
<http://www.parasapo.tokyo>