

リハビリテーションスポーツゲーム集

サンプル版



はじめに

リハビリテーションにおいてスポーツを取り入れることは、近代では第2次世界大戦後、イギリスのストークマンデビル病院の取り組みをきっかけに広がってきました。日本でも東京パラリンピック後は、日本の各地で地道に取り組まれてきたところです。障害を持つ方にとってスポーツは、リハビリテーションの一環として取り入れられてきましたが、近年のパラリンピック等での活躍でもご承知のとおり、一部の障害を持つ方にとってスポーツはもはやリハビリテーションではなく、競技として取り組んでいる状況です。障害を持つ方とスポーツの関係も、健常者と同様、広く、多岐にわたるようになっていきます。健常者と比較して障害を持つ方は、その障害の種類や機能が多岐に渡ることもあり、一般で実施されているようなスポーツ種目を実施できない方が多くいらっしゃいます。そのような中で、日本障害者スポーツ協会が中心となって、障害を持つ方に合わせてルール等を変えた、障害者スポーツが普及することとなりました。おかげで、多くの障害を持つ方が、全国各地で開催されている障害者スポーツ大会に出場する機会が増えています。また機能を補う意味での装具等も改良され、スポーツが日常生活の一部として取り組む方も増えてきたところです。

このように障害を持つ方を取り巻く環境も大きく変化をしてきたところですが、障害が重度になればなるほど、既存の障害者スポーツでも実施できる種目が少ないのが現状です。前述したとおり、障害は非常に多くの種類が存在すると同時に、その程度も多岐にわたります。既存の種目のルールをそのまま適用することができないわけです。日本国内においては、健常者も障害を持つ方も、スポーツのルールに合わせていく傾向が強くなります。ここでは、発想を大きく転換し、対象者に合わせて、スポーツのルールを変えていくことを提案します。

スポーツには、その語源は日常からの解放という意味があります。スポーツをすることが日常生活とは違う刺激となり、生活にはりがでたり、勝敗にこだわることで、普段出すことのないような力を出してしまいます。また、集団で行うことも多く、プレイにおけるいろいろなやりとりの中で、他者とのコミュニケーションも生まれます。スポーツを行うことは、健常者にとっても障害を持つ方にとっても、日常生活だけでは得ることのできない多くの刺激を受けることができるのです。リハビリテーションスポーツの分野では、スポーツの持つ特徴をうまく使いながらリハビリテーションや、高齢者等の身体機能の低下した方たちに対しての機能維持や向上のために、スポーツを主にその手段として用いています。手段として用いるためには、当然“スポーツ嫌い”をつくるわけにはいきません。日本国内においては、スポーツは競技が中心となって発展してきたこともあり、その根底にある楽しさは少ないがしろにされてきた歴史があるのではないのでしょうか。厳しい練習を積んで、技術を高め、結果を出すことが美德であるかのような印象も受けます。体力もあり、運動センスもまずまずの方であれば、その厳しい練習にも耐えられるでしょう。スポーツの楽しさを十分に経験しないまま、スポーツとは無縁の生活を送っている方もいるのではないのでしょうか。

リハビリテーションスポーツを実践する私たちは、興味を持ってスポーツに取り組めるようなきっかけづくりが重要であると考えます。楽しさの段階で終わる方もいるでしょうし、さらに次のステップに向けて自分を高めていく人もいるでしょう。特に障害を持つ方たち（特に中途障害）は、障害を受けたことで、以前との自分の体のイメージとのギャップで、スポーツの取り組みに対して消極的になっている方が多いでしょう。そのような方たちに、体を動かすことの楽しさを感じていただけることが重要に感じます。そのためにも、“できる” “楽しかった” そんな感情を持っていただけるような工夫が必要となります。

しかし、障害を持つ方たちのスポーツに係る皆さんも、障害を持つ方たちを前にすると、“何ができるんだろう” そんな不安になるのも当然でしょう。本書は、国内各地で活躍しているリハビリテーション体育に携わる方たちが、現場で用いて好評を得ている種目を集めています。もちろん、ただ楽しいだけではなく、リハビリテーションとしての効果があがるような工夫が盛り込まれています。このまま使ってもらってももちろんよいのですが、ぜひ、このゲーム集の中から、障害を持つ方に対してスポーツを実践する際のヒントを見つけてください。ちょっとしたヒントから30種目程度のゲームが150種目にも200種目にも膨らみます。

多くの方がこのヒントを共有することで、多くの障害を持つ方や機能の低下した方たちに対して、スポーツを行う喜びを提供できるようになるのではないのでしょうか。そして、工夫したことを是非実践していただいて、その結果をまた私たちに教えて下さい。この輪をどんどん広げていきましょう。

リハビリテーション体育学科同窓会冊子制作委員会

はじめに

ゲーム集の見方

～ 的型ゲーム～

1. 卓上カーリング
2. シート de ボウリング
3. デカポッチャ
4. 旗門球
5. フットボウリング
6. シンプルゲートボール
7. リラックスゲートボール

～ ネット型ゲーム～

8. ゴロ卓球
9. ホブバドミントン

～ 野球型ゲーム～

10. 車いすティーベースボール

～ ゴール型ゲーム (攻守分離型)～

11. 急いでゴール
12. ヒットボール

～ ゴール型ゲーム (攻守混在型)～

13. バトルエアホッケー
14. 風船ポートボール
15. ボール回しハンドボール
16. トライボール
17. ゴロサッカー
18. 車いすポートボール
19. シットイングバスケットボール
20. ハンドサル
21. ケン玉バスケットボール

～ 協力型ゲーム～

22. ボールリレー
23. 風船うち+ボール回しゲーム
24. 陣取りゲーム

～ その他～

25. バランス崩しゲーム
26. ボールボクシング
27. 「鬼」ドッジ
28. ラジカセ不要、体でリズム “ヒップホップダンス”

リハビリテーションスポーツゲーム集の見方

1.目次について

目次をご覧になるとわかるように、ゲームの特徴で分類されている。

各分類の中では、障害の程度が重い方が対象となるゲームから軽い方が対象となるゲームの順で整理されている。

【的型ゲーム】

ゴルフ等が含まれており、目標物に自分のボールを転がしたり、投げたりするゲームである。少人数から取り組める。他者との接触もなく導入種目としても適している。

【ネット型ゲーム】

卓球やテニス等の種目が含まれている。ネットでチームが分かれることから激しい接触もなく、接触による転倒等の危険性がある対象者にも対応できる。

【ゴール型ゲーム】

サッカーやバスケット等、敵味方が入り乱れての攻防となり、エキサイトする種目である。運動量の確保や、身体操作のさらなる向上を目的とする場合にも適したゲームとなっている。なかでも、攻守分離型は、ネット型のゲームのように、チームでプレイのエリアが分かれており、接触等による危険は最小限となっている。

【協力型ゲーム】

チーム内の協力が、勝敗に大きく影響するゲームを集めている。チームメンバーのお互いのことをよく知り、それぞれが協力しあうことで、うまくいく内容となっている。

2.各ゲーム内に記載されている項目の見方

(1) インデックス

インデックスでは、このゲームが立って行うのか座って行うのか（プレイスタイル）。実施にあたってどの程度のスペースが必要なのか（必要スペース）。どの程度の運動負荷があるのか（運動負荷）がおおまかにイメージできるようにしている。

【対象となる障害】

障害の分類を記載している。

肢	肢体不自由者	肢車	肢体不自由者	車椅子	肢児	肢体不自由児	精	精神障害者
高	高齢者	聴	聴覚障害者					

【プレイスタイル】

座（椅子に座る。もしくは床に座る）、**車**（車椅子に座る）、**立**（立つ）。

【必要スペース】

小 5m×5m以内（部屋の片隅）、**中** 10m×10m未満（集会室等をイメージ）、**大** 10m×10m以上（体育館等）。

【運動負荷】

小（ほとんど移動を伴わない）、**中**（ゆっくりとした移動を伴う）、**大**（走る程度の移動を伴う）

(2)RS 種目として工夫した点

RS（リハビリテーションスポーツ）種目として、工夫している点をここに記載した。RS 種目としては、リハビリテーションや、健康づくり?体力づくりに有効であることが必要不可欠であり、対象者ができるような工夫だけではなく、よりねらいとする効果を高める工夫が盛り込まれている。これらの工夫についてここでは記載してある。効果をあげるためには、指導者がこのポイントをしっかり押さえることが重要になる。また、新たな種目を開発する際にもヒントにもなるだろう。

(3)対象者に合わせた工夫

RS 種目の多くは集団で行うものが多い。RS 種目実施の際の重要なポイントとしてグルーピングが存在する。グループの成員が極端に異なる障害や、極端に機能差で成り立っていることは好ましくない。より効果をあげるには、障害や機能差である程度グルーピングすることが望ましいとされている。しかしながらどんなにうまくグルーピングをしてもそこには多少の機能差が生じてしまう。その際に、全員同じルール適用では、障害の重い者にとっては難しい内容になってしまったり、障害の軽いものにとっては簡単すぎる内容になってしまう。この際の工夫をここでは記載している。

能力の高い リハビリテーションの進捗によって能力が高まっている場合をさしている。能力の低い リハビリテーションが十分に進んでいないため、能力が高まっていない状況を指す。

重い障害 障害が機能的に重度である場合をさしている。軽い障害 障害が機能的に軽度であることをさしている。

(4)RS 種目を実施することで得られる効果

RS 種目実施によって、その種目が持つ特徴からどのような動きが出てきて、その動きを繰り返すことでどのような効果があがるのか記載している。ねらいとする効果をしっかり引き出すには、この項目の内容を把握することで、ゲーム実施中に指導者がどこにポイントを置くか明確になるであろう。

RS 種目名： **卓上カーリング**

卓上カーリングについて

卓球台上で車輪のついてストーンを得点シートめがけて手で転がす(押す)重度の身体障害を有する者を対象に考えられたゲームであり、個人でもチームでも行うことが可能です。

対象 : 上肢に麻痺がある方

人数 2~6人

スタッフ数 1~2人

道具 : 卓球台 2台 ニューエイジカーリング (sportime) 1セット クッションマット
 場所 : 5×5m程度の広さのフロア

RS 種目として工夫した点

実施場所を床ではなく 台上とした
 車椅子で手が伸ばしやすい高さであり 立位でも台を支えにしながら行うことが可能。
 ニューエイジカーリング (商品名)を使用した
 軽めの本体であることやカーリングの裏に車輪がついているため弱い力でも動きやすい。

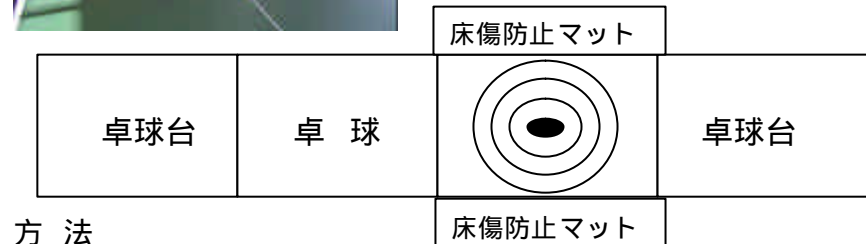
ゲームの方法・ルール



ニューエイジカーリング (sportime)

効果

静止した物体に対する適切な位置関係 (適切な位置に車椅子を位置どりできる)
 筋力 調整力 体幹バランス能力 協調性 他者の能力把握



対象者に合わせた工夫

能力に合わせて
 ストーンを転がし始める距離をストーンを転がせる能力に合わせて調整することで能力差に捉われず同じ条件でゲームに取り組めるようになる

方法

チームを決める (ストーンの数によるが 1チーム 3名で行う場合が多い)
 チームの代表者が先攻後攻を決める
 各チーム一投ずつ順番にストーンを転がす

ルール

残存機能に応じてストーンを転がし始める位置を決めてよい。距離の決め方は、思いっきり転がした状態での内のすべての範囲が網羅できる距離が適当
 チーム全員が転がし終わった時点で得点を計算する
 得点の判定は、ストーンの一部でも上の得点範囲にかかっていれば高い方の得点とする
 得点の計算方法は、各チームの最も高得点のストーン1つの点数で勝敗を決める場合、3つのストーンの合計点で決める場合、ポッチャ方式で得点を決める場合があり、そのときのメンバー構成やゲームの目的により得点方式を決めてよい

注意点

ストーンの台の下への落下に注意する
 軽めのストーンを使用しているが、それでも数百グラムの重さがあるため、台から膝や足の上に落下すると怪我をする危険性がある。台からストーンが落下しないようにサポートする者は常に注意する必要がある。

肢
 肢車
 肢児
 高
 精
 聴
 プレイ
 スタイル
 車
 立
 座
 スペース
 大
 中
 小
 運動負荷
 大
 中
 小