

ENJOY SPORTS

長野県総合教育センター 〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4
 学校体育担当 TEL 0263-51-5400 FAX 0263-51-5401
 E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp

★7・8月の研修講座の様子を紹介します。

7月2日 『運動好きへの第一歩 ～ニュースポーツ・パラスポーツ～』

午前中に長野県スポーツ振興課の岡田さんからパラスポーツを通じて共生社会を目指すプロジェクト「パラ学」についてのお話を伺い、ニュースポーツ・パラスポーツへの理解を深めた後、午後にモルックやシッティングバレーなど様々な種目を体験して、その魅力を体感しました。

《参加者の声》

・競技用の車いすは思った以上に自由に操作するのが難しく、でも面白さを実感でき、学校の子供たちにも経験する機会があればいいなと感じた。共生社会に向けて、スポーツはとてもよい手段なのだと感じた。



7月6日 『体育学習スタート！ ～器械運動～』

マット、跳び箱、鉄棒などの器械運動の授業づくりの研修を行いました。参加者は「これならできそうだな」という易しい動きから少しずつ感覚を身に付けていくことや、子供たちの感覚づくりに役立つ場づくりの重要性など、器械運動の学習で大切にしたいポイントを講義や実技を通じて学びました。

《参加者の声》

・器械運動での場づくりの大切さを実感した。いろいろなモノを工夫して使うことで、スモールステップの段階を設定してあげられると分かった。



7月11日 『仲間をつなぐ授業づくり（中南信） ～体育の楽しさを学ぼう～』

仲間と交流し、つながりを深めていく体育の楽しさを、体づくり運動を通じて学びました。午前中は、体づくりの様々な運動（遊び）を体験し、参加した先生同士のつながりを深めました。午後はグループに分かれ、担当している子供たちの姿を思い浮かべながら、実際の授業で行う運動（遊び）を考え、互いに体験し合いました。

《参加者の声》

・教材研究の中で、「実際にやる」ことが大切だと実感した。やってみたらこそ、「こんなこともできるなあ」と考えが広がり工夫できた。



7月18日 『体験しよう！多様な武道 ～空手道・合気道～』

佐久市にある県立武道館にて、午前中は全日本空手道連盟公認五段の竹内さんを講師に、安全で楽しく学校体育に導入できる空手道について学びました。午後は長野県合気道連盟理事長の中島さんより、合気道の歴史や動きの特徴について学びました。2つの武道を通じて、「体の使い方」について新たな視点から学ぶことができました。

《参加者の声》

・面白かった。体の使い方を知らずに生きてきたこと、武道の中によりよい体の使い方のヒントがたくさんあること、武道は知恵の塊だということを感じた。



7月20日『学ぼう！障がいのある子どもにあった運動・遊び ～ムーブメント教育を活用して～』

「ムーブメント教育」は、子供の自主性、自発性を尊重し、子供自身が遊具や場などの環境を活用しながら動くことを通して「からだ・あたま・こころ」の調和のとれた発達を援助するものです。長野県障がい者福祉センターの太田さんから、子供が「やってみたい」と興味関心をもつような環境や遊びについて学びました。「一緒に楽しむ、一緒に動く」を合言葉に、遊びを自分たちで体験しながら、ムーブメントの考え方への理解を深めました。

《参加者の声》

・フリームーブメントを大切にしたい。学校では「こうしよう」と活動を指定してしまうことが多かったため、豊かに遊べる環境作りを大切にしたい。



7月31日『信州の山で学ぼう ～乗鞍岳 3,026m～』

昨年度は八方尾根の唐松岳に登った当講座、今年度は乗鞍岳に登ってきました。山岳総合センターの傘木所長はじめ5名の講師の先生方より、山の歩き方や水分のとり方、高山植物の説明など様々なお話をお聞きしながら、楽しく山頂まで歩きました。途中、風が強く吹いたり、ガスが濃くなったりと、山の厳しさを感じましたが、それも登山。そんな中、一部の先生方はライチョウの姿を見ることができました。「来年もぜひ参加したい」という声を多数いただきました。

《参加者の声》

・長野県有数の自然の美しさがあることを再発見できた。子供たちに、自然の美しさ、登山の楽しさを伝えたい。
・基本的な登山のルールだけでなく、自然と向き合う際の心構えも教えていただき、大変有意義な機会となった。



8月2日『みんなではじめる パラリンピック教室 ～共生社会の実現に向けて～』

伊那市出身のパラリンピアン加藤正さんからパラスポーツについてお話を伺ったり、車いすバスケットやゴールボールを体験したりすることで、パラスポーツの魅力に触れるとともに、『共生社会』の実現に向けて何ができるか、考える一日となりました。車いすバスケットボールでは、初めて競技用の車いすを操作する方がほとんどで、最初は慎重な運転が目立ちましたが、ゲームが進むにつれ、素早い方向転換、急加速・急停止など初めてと思えないプレーが随所に見られるようになりました。

《参加者の声》

・車いすバスケットボールやゴールボールは、最初は怖いという気持ちでいっぱいだったが、声を掛け合うことや、相手の立場になって動いてみることで自信のない私でも楽しくプレーできていたことに驚いた。



8月7日『子どもが輝く！運動会のダンス・表現 ～運動会へつなぐ表現の授業～』

東御市立田中小学校の菱輪教頭先生を講師にお迎えし、運動会につながるダンス・表現の授業について学びました。演習の中で、子供の多様性を包み込む授業のあり方、互いに認め合い高め合う声掛けや雰囲気づくりの方法、心を解放して自分を表現する楽しさや気持ちよさなど、体育に限らず様々な教科、学校生活で活かせる考え方をたくさん学ぶことができました。

《参加者の声》

・体育を行うベースとしてまず『楽しむ』ことが大切であり、上手くいっても失敗しても、明るく声をかけ合う、反応し合うことを日常にしていくことが必要だと気付くことができた。教師自身の楽しむ姿も見せていきたい。



★共生社会の実現を目指して・・・。

8月28日に開幕したパリ・パラリンピック、車いすテニスやブラインドサッカーをはじめ、22競技、549種目の熱戦が、9月8日までの12日間で繰り広げられました。近年、ボッチャや車いすバスケットなどを授業で体験する学校が増えてきており、パラスポーツへの関心が高まってきているのではないのでしょうか。8月2日に行われた学校体育・スポーツ研修講座「みんなで始めるパラリンピック教育」でも、「ぜひ学年で車いすバスケットを体験し、みんなでインクルーシブについて考えていきたい」と語る先生がおり、パラスポーツが、これから共生社会を実現していくきっかけになるのではないかと感じます。

その講座の講師であるパラリンピアンに加藤正さんは、「パラスポーツは“障がい者のスポーツ”という認識をされる方が多いが、そうではなくて、パラスポーツは“誰でも楽しめるスポーツ”なんです。」と教えてくださいました。障がいの有無や軽重にかかわらず、みんながスポーツを楽しむことができる、そんな工夫がパラスポーツにはたくさんあります。今回は、そんな工夫をいくつか紹介します。

【車いすテニス】

- 通常のテニスとちがい、2バウンドでの返球が可能です。
- 手や腕に障がいがあり、サーブの際のトスができない場合は、他の人がワンバウンドさせたボールを打って、サーブをすることが認められています。



【競泳】

- 自由形、平泳ぎ、バタフライのスタートで、飛込みによるスタートが難しい場合、水中からのスタートも認められています。
- 背泳ぎのスタートでスターティンググリップを握れない場合（握力が弱い、上肢の切断など）は、手首をベルトに引っ掛ける、ひもやタオルを口にくわえて身体を支えるなどしてスタートをすることができます。
- 聴覚障がいの選手は、スタートの合図音を聞き取ることができないため、スターターが身振りで伝えたり、スタート台にシグナルを置いたりして視覚的にわかるように工夫しています。
- 視覚障がいの選手が、プールの壁にぶつかってしまうのを避けるため、ゴールやターンが近づくと、コーチがタッピングバーを用いて選手の体にタッチして知らせます。タッピングバーは、釣り竿の先にスポンジがついたものが多いようです。

【ボッチャ】

- ボールを投げるのが難しい選手は、『ランプ』と呼ばれる勾配具を使用します。ランプでボールを転がすことで、投球を行います。ランプはつぎ足すことで長さや高さを変えることができ、それによりボールの勢いを調整します。自分の手でボールを押し出すことができない選手は、リリーサーという棒を口にくわえたり、頭に装着したりして、ボールを転がします。

上に挙げたのは一例で、パラスポーツにはクラス分けや用具・ルールなどの様々な工夫が施されています。その工夫は、『障がいがあるから、このスポーツは楽しめない』ではなく、『こうすれば、障がいがあっても楽しめる』という考えに基づいているように感じます。

小学校学習指導要領解説 体育編の、「体育科改訂の要点」には、下のような記述があります。

(略)

また、障害の有無を超えたスポーツの楽しみ方の指導の充実として、合理的な配慮に基づき障害の有無にかかわらずスポーツをともに楽しむ工夫をする経験は、スポーツを通じた共生社会の実現につながる学習機会である。(略) 仲間の状況に応じてルールや場を工夫するなど、様々な楽しみ方や関わり方があることを学ぶ機会とすることなども考えられる。(P15～16)

同じ教室で学習する子どもたちも、実に多様です。運動の得意な子どもも苦手な子ども、特別支援学級の子も、男子も女子も、「みんなが楽しくなるために、どうしたらいいかな？」を考えていく、そんな体育の授業を経験することも、共生社会を実現する第一歩になるかもしれません。

やってみよう ニュースポーツ③ 『モルック』

モルックとは…

フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカというゲームを元に 1996 年に開発されたスポーツです。
木の棒を投げて、12 本ある木のピンを倒して、得点を競います。
母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。

使う用具は 3 種類!!

【モルック】



投げる棒のことです。
下手投げが基本です。

【スキットル】

木製のピンで、
これにモルック
を当てて倒しま
す。

全部で 12 本
あり、それぞれ
に 1~12 の数字がついています。



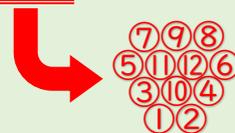
【モルッカーリ】



地面において、モルックを
投げる位置を示します。な
ければ、マーカーでも小石
や枝を並べても OK です!

主なルールは…

- ①モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、3~4m離れたところに、スキットルを順番通りに並べます。
- ②2 チーム以上で行うため、投げる順番を決めます。
- ③順番にモルックを投げてスキットルを倒します。
※スキットルが1本も倒れなかった場合…0点で、次のチームの投てきになります。
※スキットルが1本だけ倒れた場合…そのスキットルに書かれている数字が得点になります。
※スキットルが2本以上倒れた場合…スキットルが倒れた本数が得点になります。(3本倒れた=3点)
- ④スキットルは、倒された地点で再び立てられます。なので、ゲームが進むにつれて、スキットルがバラバラになっていき、倒すのが難しくなっていきます。
- ⑤順番に繰り返し、一番早く【50点ピッタリ】になったチームの勝ちです。
- ⑥こんなルールに気を付けて!
※もしも、50点を超してしまったら、そのチームは25点に減点され、そこから再び50点を目指します!
※0点(スキットルが1本も倒れなかった)が3回続くと、そのチームは失格となります!



「あと少して50点」というときに、どのような戦略で、どのスキットルをねらっていくかが勝負の分かれ目です。

木でできたモルックは屋外で行うのが良いと思いますが、屋内用に作られた段ボール製の「ダンボルック」も楽しいです。ペットボトルで手作りしたものも、手軽で盛り上がります!

もちろん、当センターで貸し出しをしております!詳しいことは、総合教育センター 学校体育までお問い合わせください!

段ボール製の
“ダンボルック”



参考：一般社団法人
日本モルック協会
ホームページ

