

5 1 スポーツ活動

いろいろなスポーツやニュースポーツを通して、体を動かす楽しさ、喜びを感じ、体力の向上を図る。

1 ねらい

- (1) お互いの親睦を図り、クラスや仲間・チームとしての団結力を高める。
- (2) 勝敗にこだわることなく、お互いを認め合いながら、和やかな雰囲気の中で楽しむことにより、チームワークや協調性を養う。

2 対象及び最大人数 制限無し・20～100人

3 所要時間 60分～160分

4 準備 スポーツに適した服装・運動靴（屋内の場合体育館シューズ）

5 活動内容

(1) 屋外

- ・パークゴルフ（32組）

(2) 屋内

- ・バドミントン（2面） ・バレーボール（1面） ・卓球（7台）
- ・バスケットボール（1面） ・つなひき（1つ） ・長縄（1つ）
- ・ドッジボール ・ソフトバレーボール ・ドッジビー（10枚）
- ・バグゴ ・ボッチャ ・ディスコン

6 指導の実際

指導区分	指導内容	留意事項
導入 (15分)	1 事前指導 (1) 設営 (2) 準備運動	・準備運動を十分に行う。
展開 (30分～ 130分)	2 活動	・プレイホールで活動するときには、ガラス窓に十分注意する。
終末 (15分)	3 整理 (1) 整理運動 (2) 後片付け	・整理運動は十分に行う。 ・プレイホールを使用したら、モップがけを行う。 ・道具の数を確認する。

7 留意事項

安全面やけがに十分注意させる。

8 活動紹介

(1) ディスコン

<概要>

赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイント（黄）に近づいているかを競うスポーツです。着地時、円盤が裏返り、逆転するというスリル感、ポイントへの至近距離で得点決定する、オセロとペタンクの両方の面白さをミックスした競技です。平成9年、日本で生まれたスポーツでディスク（円盤）とコントロールを合成して、「ディスコン」と名付けられました。



(2) バグゴ

<概要>

離れて設置したプラスチックボードを目掛けてビーンバッグを投げる的入れゲームです。ルールがわかりやすく、スポーツというよりはゲーム的志向が強い、シンプルな競技。場所を選ばず、室内でも屋外でも楽しめます。携帯性に優れていて、設置もとても簡単です。運動量も適量なので、子どもから高齢者まで、もちろん、車椅子の方でも楽しめるスポーツです。また、世代の隔たりが無いので多世代型スポーツとして、レクリエーションに最適なニュースポーツといえます。



(3) ボッチャ

<概要>

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツです。ボーリングやアーチェリーなどのように、誰にも邪魔されずに標的を狙う非接触型静的スポーツです。自分との戦いだけではなく、相手との兼ね合いが心理戦に繋がります。カーリングに似ています。個人戦、ペア戦、団体戦の種目が3つあり、ジェンダー年齢関係なく、ハンデなしで競える、もっとも幅広い競技です。

