

平成 23 年度 出前！ニュースポーツ体験会 報告書

報告者:河本 耕一

開催日時:平成 23 年 9 月 16 日(金) 16:15~17:05

開催場所:熊本ソフトウェア株式会社(以下、KSK) 3階 多目的室

相手先担当者:

KSK 能力開発事業部 身体障害者ソフトウェア開発訓練センター 指導員(協力スタッフ):齊藤様
教室担当者:医療法人社団寿量会 熊本健康・体力づくりセンター 河本 耕一(ニュースポーツ部門理事)

* KSK までの距離と移動時間(熊本健康・体力づくりセンター⇒KSK) 片道 24 km(55 分)

実施内容	ポイント・注意事項	実施時間
自己紹介 体験会の流れ説明	簡単に自己紹介 今日の流れを説明	3/50 分
準備体操	椅子座位にてできるストレッチ体操を実施	10/50 分
卓球バレーの説明	用具の確認(ラケット、ネットなど) 基本的なルールの説明	15/50 分
練習	【ラリーをしてみよう!】 6 人 1 組でグループをつくり、ラリーを行う。 * ラケット保持が困難な参加者は弾性包帯で固定する。 * 人数が6人1組にできないときは、調整しながら行う。 * ラリーを行いながら、ルールを説明する	25/50 分
ゲーム	【対戦方式でゲームを楽しむ】 正規のルールでゲームを楽しむ。 参加人数に応じて、人数を調整しながらスタッフにもゲームを楽しんでもらう。	50/50 分

参加人数:13 名(立位@独歩 11 名、車いす 2 名 男性 9 名、女性 4 名)

* 視覚障がい者(弱視)1名

【所感】

風邪などの体調不良のため、3 名が欠席されました。スタッフと協力して、卓球バレーを実施しました。参加者の障がいレベルが比較的同じくらいで軽度の方が多かったため、スムーズに進行することができました。視覚障害を有する訓練生と速い動きを目で追いながら運動すると気分不良が起こる訓練生には途中から見学してもらいました。ゲーム中は、参加者から笑顔や悔しそうな表情が垣間見れ、スポーツの良さが参加者にいい影響を及ぼしていると感じました。

来年度も同じような企画があったら、ぜひ、お願いしたいと要望がありました。したがって、今回の体験会は、KSK の指導員にとっても、参加者にとっても有意義なものであったと思います。

【教室風景】



【参加者からの感想】

- ・以前はテニスをしていましたが、障害を持って出来なくなり、二度と球技に触れ合う機会などないと思っていました。この卓球バレーは、そんな障害の事も忘れさせてくれたスポーツでした。出来ることならばまたしたいとそう思います。河本様、貴重な体験をさせて頂きありがとうございました。
- ・想像したよりも、簡単にボールが浮いてしまうので、強く打つ練習をやってみてもいいのかなと思います。人数が少し多いと感じました。3対3ぐらいが丁度いいかなと思います。
- ・初めての経験で、ピンポン玉の中におもりを入れて浮かなくするというアイデアでバレーのルールを採用しての競技はなかなか思いつきませんでした。やってみるとエアホッケーの感覚で楽しかったです。板と板がぶつかる場面があったので、お互いどこからどこまで守備範囲とするのか、前もって決めていたほうが良いと思いました。
- ・速い球を打ち返すのが難しかったけど、楽しかったです。
- ・説明を受けた時点では、点数が入りにくそうというのが正直な印象だった。しかし実際にやってみると、意外と点数は入るし、チーム内での連携が取れてないとつまらないミスをしたりと、想像以上にゲーム性の高い競技だと感じた。
- ・手が不自由だと、少しやりにくい競技だと感じた。手になにか巻いたとしても、結果はあまり変わらなかった気がする。
- ・座ってできるスポーツなので普通の卓球より足に負担にならずよかったですし、楽しかったです。