

出前講座等をご検討いただくにあたって

～必ず本紙をお読みください～

- ★ **希望する日の1か月前まで**に、別紙申込書によりお申し込みください。
- ★ 平日、休日問わず派遣可能です。
希望日は第3希望までご記入ください。
- ★ 次ページの**《出前講座等メニュー》**をご一読の上、希望する内容とそれに応じた開催時間をご検討ください。
- ★ 講師については、希望する内容に合わせて調整、派遣します。
- ★ 申込状況や講師の都合によっては、希望に沿えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- ★ 受講後アンケートの実施にご協力をお願いします。

《出前講座等メニュー》

1 講演・講座

パラアスリートやパラスポーツ指導者などを講師に迎え、パラスポーツの魅力を通して、多様性の理解や共生社会の実現等について学ぶことができる講演・講座(=座学)となります。

テーマ

- ① 一緒に当たり前の社会(多様性の理解、共生社会の実現)
- ② 夢や目標を持つ大切さ(夢や目標を達成するための実践方法)
- ③ パラスポーツと日本の技術の活躍(スポーツと企業の関わり)
- ④ パラスポーツを支える人たち(サポートスタッフについて)
- ⑤ その他(具体的なお希望をお伝えください。)

※ 学生さん向け「スポーツ選手に学ぶSNSの活用」、団体・企業さま向け「スポーツから学ぶチームビルディング」なども講話可能です。
ご相談ください。

時間目安

約60分

※ 学校においては、授業1コマ(45～50分)での実施も可能です。
ご相談ください。

対象人数

特になし

※ 人数が多い場合は、工夫して実施

準備物

- ① プロジェクター、スクリーン、HDMIケーブル
- ② マイク(音響設備)

※ パソコン等の端末は、講師が持参します。

※ 準備できない物はあらかじめご相談ください

実施例

(60分)

挨拶、講師紹介(5分)

講話(50分)

質疑応答(5分)

※ 体験教室と組み合わせたの実施も可能です。実施時間については、ご相談ください。

《出前講座等メニュー》

2 体験教室

障がいのある人とない人が一緒に楽しむことができるインクルーシブなスポーツの「体験」を行います。

メニュー

- (1) ボッチャ
- (2) 車いすバスケットボール
- (3) ゴールボール
- (4) シットティングバレー
- (5) 卓球バレー
- (6) その他（具体的なご希望をお伝えください。）

(1) ボッチャ

概 要

- ・元々は重度の脳性まひなどの障がいのある人のために考案されたスポーツで、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。
- ・競技体験では、チームに分かれて練習やミニゲームを行います。

時間目安

約45分

対象人数

24名程度

準備物等

- ① ワイヤレスマイク
- ② ボッチャコート（2コート）
※ 別紙「ボッチャ体験実施レイアウト」により、
ボッチャコートご準備ください。
- ③ 事前に参加者を4チームに分けておいてください。

その他

- ① 対象人数（24名程度）は、ボッチャコート2コートでの実施目安となっています。2コート以上準備できる場合は、対象人数を増やすことも可能ですので、あらかじめご相談ください。
- ② 学校等で人数が多い場合には、クラスごとに体験時間を変えるなどの調整をお願いする場合があります。

実施例

（45分）

- 挨拶、講師紹介（5分）
競技・ルール説明、お手本（10分）
ボッチャ体験（25分）
まとめ（時間あれば質疑応答）（5分）



(2) 車いすバスケットボール

概 要

- ・ 脊髄損傷や切断など下肢に障がいがある選手が車いすに乗って行うバスケットボールです。車いすは、急発進や細かいターンができるよう、競技用に進化しています。
- ・ 競技体験では、実際に競技用車いすに乗っていただき、車いすの操作、ドリブル、シュートなどを体験します。

時間目安

約90分

対象人数

30名程度

準備物等

- ① ワイヤレスマイク
- ② 通常のバスケットボールコート
(※ミニバスコートでも可)
- ③ ゴール
- ④ ボール

その他

- ① 車いすを使用する選手が講師となります。駐車場から会場までに段差などの障壁がある場合は、スロープなどをご準備ください。
- ② 学校等で人数が多い場合には、クラスごとに体験時間を変えるなどの調整をお願いする場合があります。

実施例

(90分)

- 挨拶、講師紹介 (5分)
- 競技・ルール説明 (5分)
- チーム分け (5分)
- 各チームに分かれて車いす操作の練習 (15分)
- チーム対抗車いすリレー (10分)
- 休憩 (5分)
- 各チームでシュート練習 (15分)
- 車いすバスケットボール試合 (20分)
- まとめ (時間あれば質疑応答) (10分)



(3) ゴールボール

概 要

- ・視覚に障がいのある人を対象に考えられた球技で、1チーム3人の選手が、鈴の入ったボールを転がすように投げ合って、味方ゴールを守りながら、相手ゴールにボールを入れて得点を競う競技です。
- ・競技体験では、アイマスクを着用して行い、視覚を遮られた感覚やゴールボールの体験をしていただきます。

時間目安

約45分

対象人数

30名程度

準備物等

- ① ワイヤレスマイク
- ② バドミントンコート
- ③ カラーコーン

その他

- ① 対象人数（30名程度）は、バドミントンコート2コートでの実施目安となっています。
- ② 学校等で人数が多い場合には、クラスごとに体験時間を変えるなどの調整をお願いする場合があります。

実施例

(45分)

挨拶、講師紹介（5分）

競技の説明（5分）

視覚障がいの疑似体験

ゴールボール体験（30分）

- ・基本的な動きの説明
- ・試合のルール説明
- ・グループに分かれての練習
ボールを転がす、ボールを止める等
- ・1チーム4～6人程度での簡易ゲーム体験

※体験者の人数によりグループを編成し、簡易ゲームやPK合戦等を行います。

※体験者の状況に応じて、柔らかいボールや軽いボールを使用して行います。

まとめ（時間あれば質疑応答）（5分）



(4) シットイングバレー

概 要

・ 下肢などに障がいのある選手が座って行うバレーボールです。床にお尻をつけたまま競技を行います。スピード感があるラリーや床面ぎりぎりでのプレーが魅力です。

・ 競技体験では、柔らかいボールを使用し、座った状態でのレシーブ、トス、スパイクなどを体験していただきます。

時間目安

約45分

対象人数

30名程度

準備物等

- ① ワイヤレスマイク
- ② バドミントンコート

その他

- ① 対象人数（30名程度）は、バドミントンコート2コートでの実施目安となっています。
- ② 学校等で人数が多い場合には、クラスごとに体験時間を変えるなどの調整をお願いする場合があります。

実施例

(45分)

挨拶、講師紹介（5分）

競技の説明（5分）

シットイングバレーボール体験（30分）

- ・ 基本的な動きの説明
- ・ 試合のルール説明
- ・ グループに分かれての練習
パス、トス、レシーブ、スパイク等
- ・ 1チーム3～6人程度での簡易ゲーム体験

※体験者の人数によりグループを編成し、簡易ゲームを行います。

※体験者の状況に応じて、風船やビーチボール等を使用して行います。

まとめ（時間あれば質疑応答）（5分）



(5) 卓球バレー

概 要

- ・関西地方の支援学校で生まれた日本発祥の団体スポーツです。1 チーム6 人で行うチーム戦で、卓球台を囲み、イスまたは、車いすに座った状態でプレーをします。木のラケットを使い、転がすと音が出るボールをネットの下を転がすように打ち、相手のコートに返球します。
- ・競技体験では、チームに分かれて練習やミニゲームを行います。

時間目安

約45分

対象人数

24名程度

準備物等

- ① ワイヤレスマイク
- ② 卓球台 ※長机でも実施可能です。(要相談)
- ③ いす
- ④ 得点板

その他

- ① 対象人数(24名程度)は、卓球台2台での実施目安となっています。
- ② 学校等で人数が多い場合には、クラスごとに体験時間を変えるなどの調整をお願いする場合があります。

実施例

(45分)

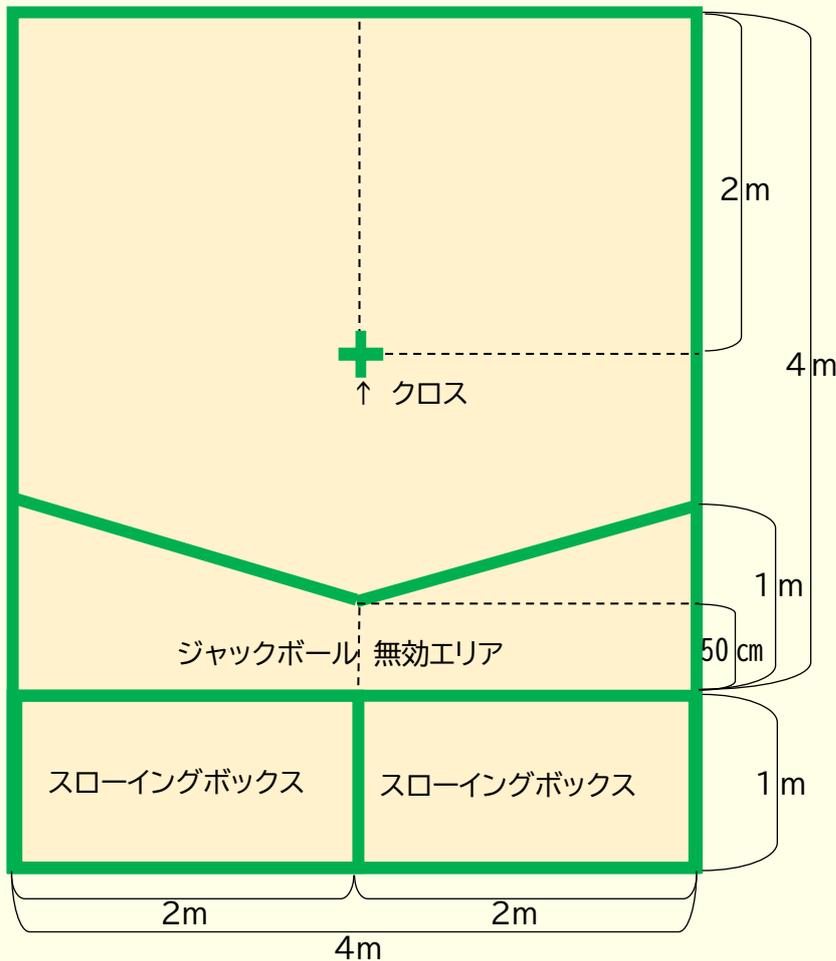
- 挨拶、講師紹介(5分)
- 競技・ルール説明(5分)
- 卓球バレー体験(30分)
- まとめ(時間あれば質疑応答)(5分)



別紙

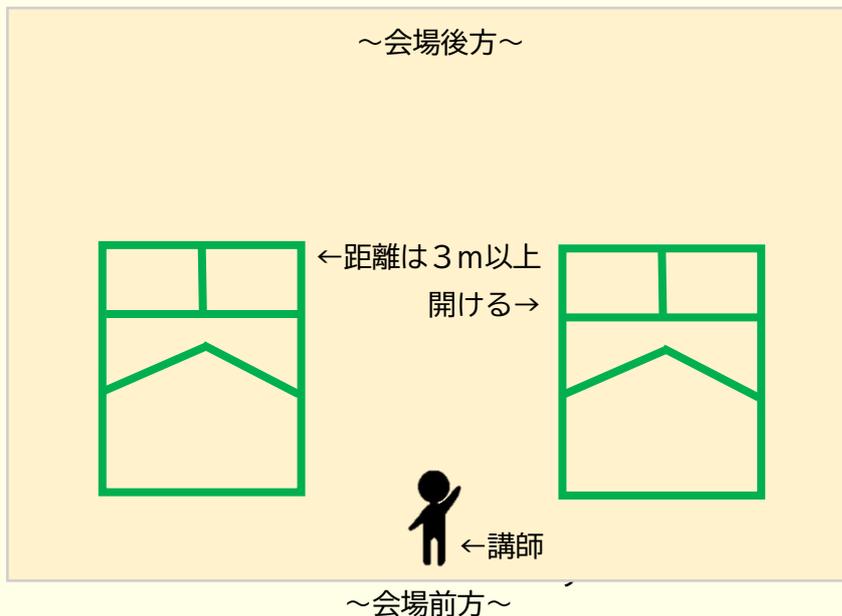
■ポッチャ体験実施レイアウト

●体験用コート(横4m×縦5m)



左図：緑色のラインを養生テープ等により作成してください。
*体験時間前までにご準備ください。
*厳密でなくても全く問題ありません。(体育館等では、既存のラインをうまく利用してください。)
*縦の長さは5mですが、7mほどあるとよいです。

●会場レイアウト (体験時イメージ)



参加者の誘導が必要な際は、講師の指示に従い、主催者側スタッフでの誘導をお願いします。