

# パラプロ 考案競技説明BOOK



Paralympic Leader Project

## 目次

競技考案の背景	・・・・・	2
ボールリレー	・・・・・	3
綱引きベースボール	・・・・	7

# 競技考案の背景

「バスケの時間にボールを持つと  
みんなが気を使ってディフェンスをやめる。

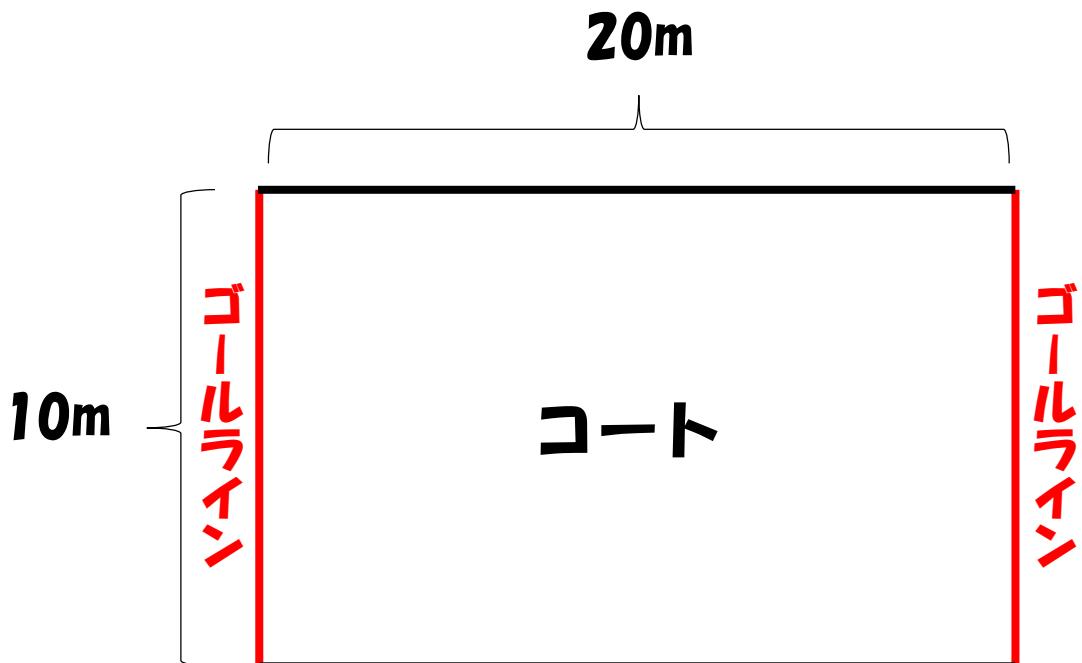
私は**全力で**スポーツをしたいのに、、」  
先生も友達も良かれと思っての行為だが  
車いす利用者にとってはつまらない。

問題なのは本人でも友人でもなく  
**スポーツ自体**にあるのではないか。  
私たちは、車いす利用者と健常者が  
ともに**全力で**行えるスポーツがないと考え、  
ハンデをつけることなく、  
みんなが楽しめる新競技を考案した。

# ボールリレー

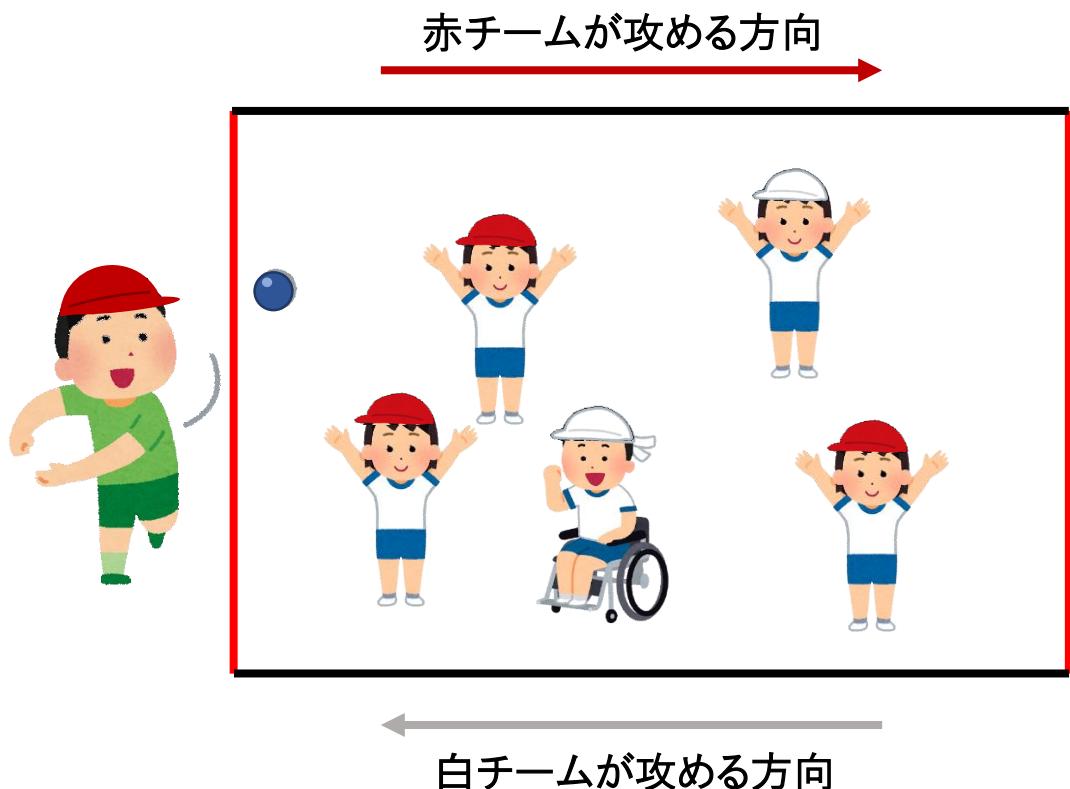
- ・用意するもの：ゴムボール
- ・1ゲーム 5分
- ・ゴール 1点
- ・オフェンス4人、ディフェンス2人  
(車いすは攻守どちらでもよい。)

ボールを  
ゴールラインに  
運ぶゲーム



攻

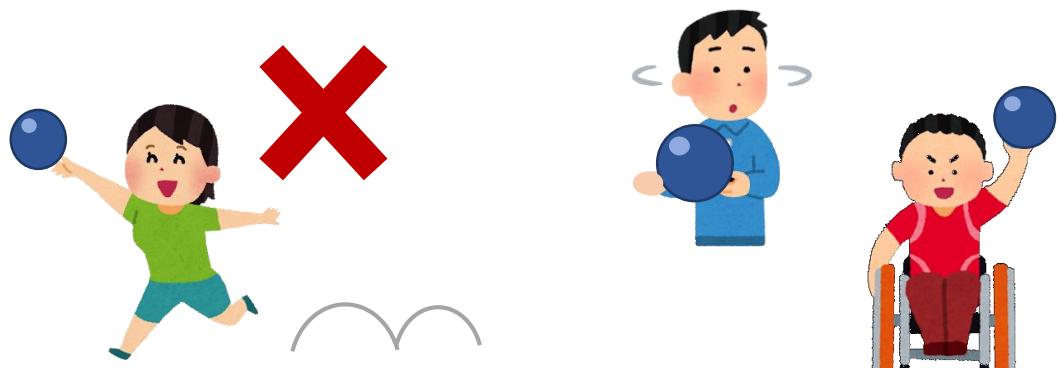
はじめに、  
攻撃側がゴールラインから味方にボールを投げる。



攻

ボールを受け取った人は、パスする味方を見つける。

※ボールを持っている人は動くことはできません。  
(ピポット、車いすの方向転換はOK)



攻

パスを繋いでいき、ゴールを目指す。



Goal Line

攻

1歩、1漕ぎでゴールラインを超えると得点になる。

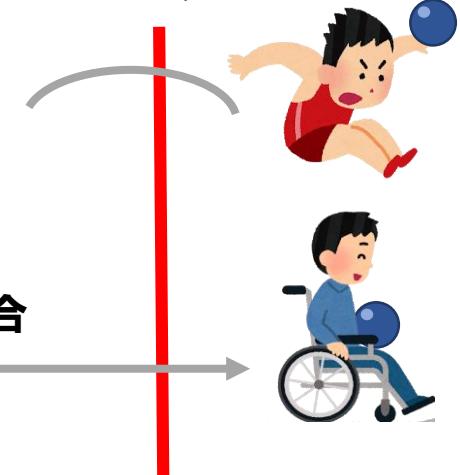
※ゴールラインの向こう側にいる仲間にパスした場合は  
得点にならない

※ボールをついたり、転がしてはいけない。

攻守交代→ボールを地面に落とした場合

→コートからボールが出た場合

→守備側にボールを捕られた場合



攻守交代！

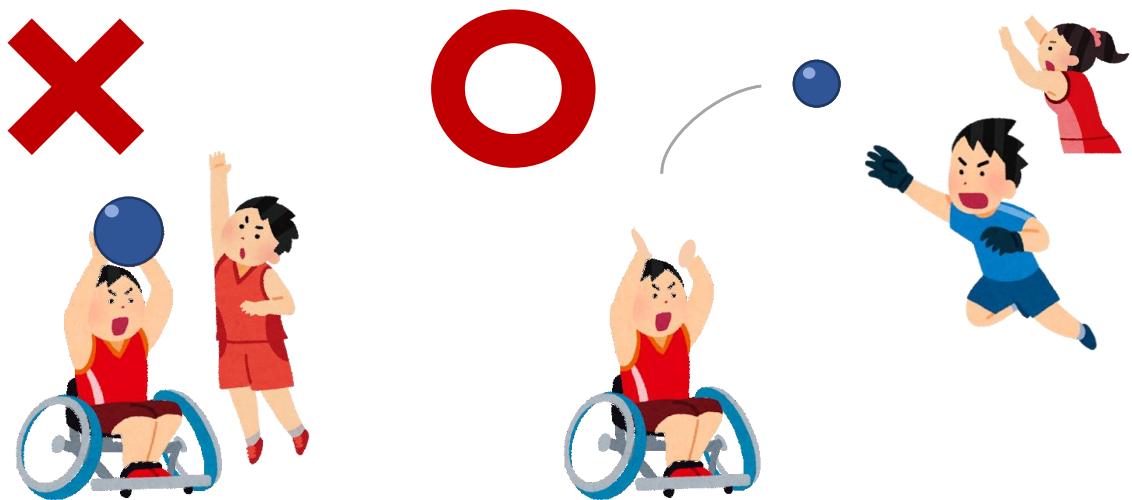


ボールを持った人の両足、または車いす両輪が  
ゴールラインを越えた時点で1点！！

## 攻守交代した後は、ゴールラインからのスローインで再スタートする。

守

ボールをカットするタイミングを狙う。  
※パスをする行為を妨げてはいけない。



「障害の有無に関わらずできる球技を作りたい」  
という思いから考案した。

車いすの方が走りよりも遅い、細かい動きがしにくい  
という点で、**スピードの違い**がある。



**オフェンス側を常に数的有利**にする。  
(オフェンス4人／ディフェンス2人)



必然的に車いすへのマークが甘くなり、  
バスが通りやすいため  
一概にスピードが遅い=不利だと言えなくなる。

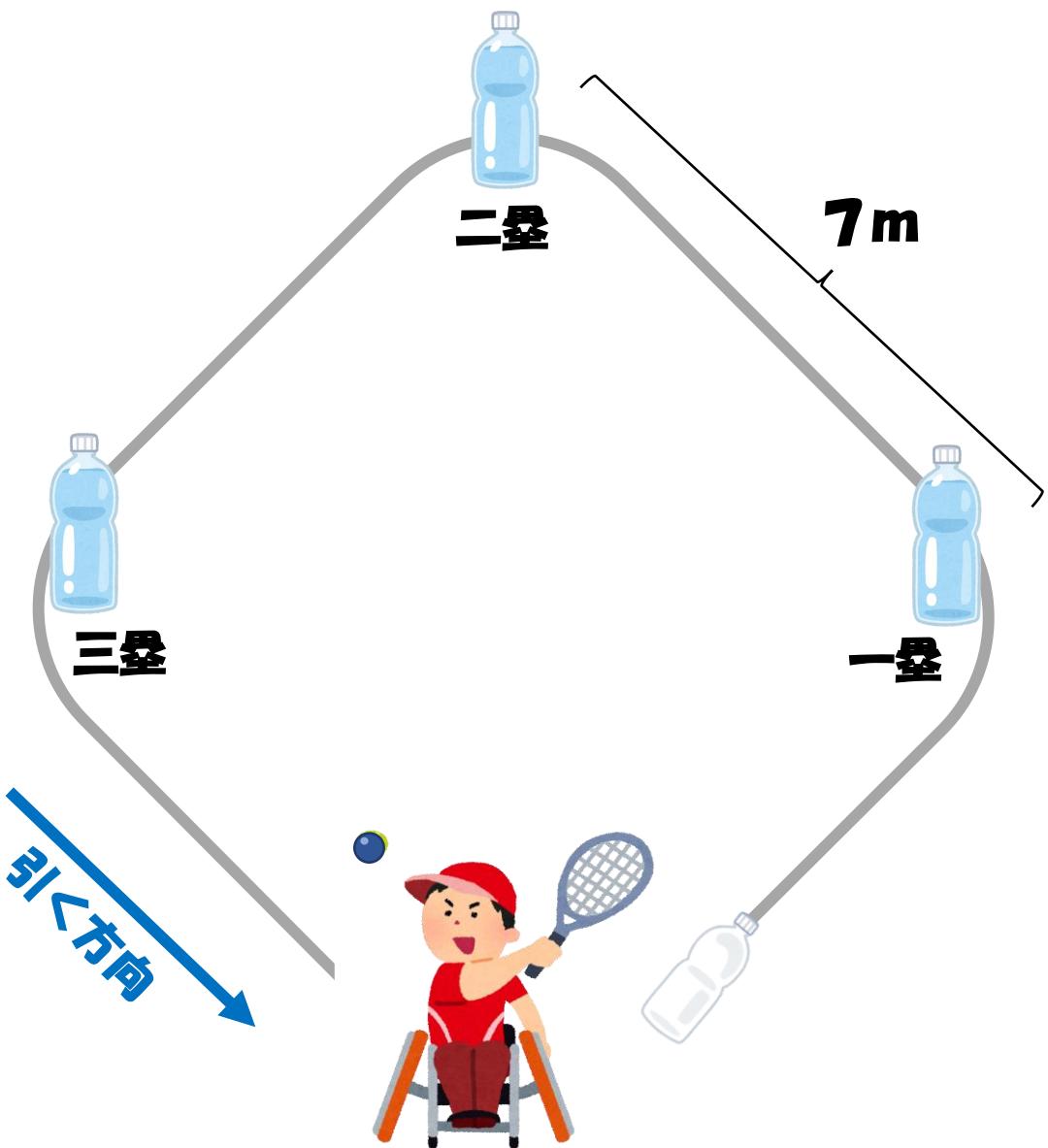
# 網引きベースボール



## 用意するもの

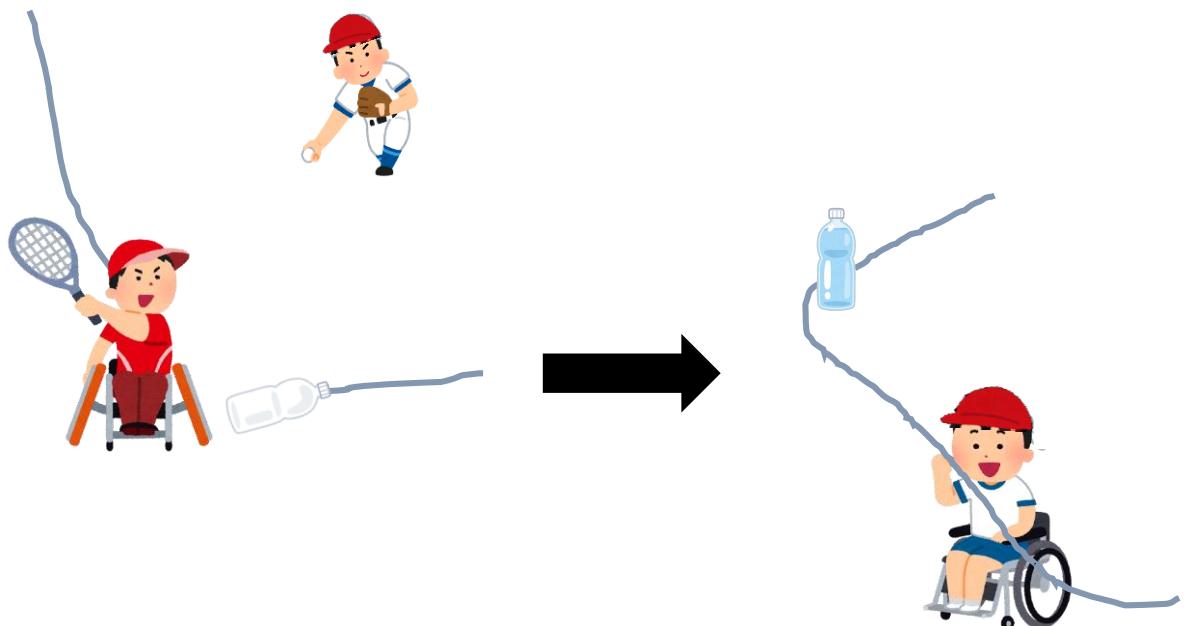
- ・長い紐（ビニール紐、スズランテープ等）
- ・2リットルのペットボトル×3
- ・テニスラケット
- ・ゴムボール
- ・軽いおもりになるもの（空の500mlペットボトル等）

1チーム4人以上で行う！



攻

投手は攻撃チームから1人出し、下投げで打ちやすいところに投げる。  
ボールを打ったら紐を引く。



得点は一塁1点、二塁は2点、三塁は3点、ホーム4点とする。  
(例:1番打者が一塁でセーフ／2番打者がフライアウト／  
3番打者が二塁でセーフ／4番打者が二塁でアウト／  
5番打者がホームラン ⇒ 合計6点)

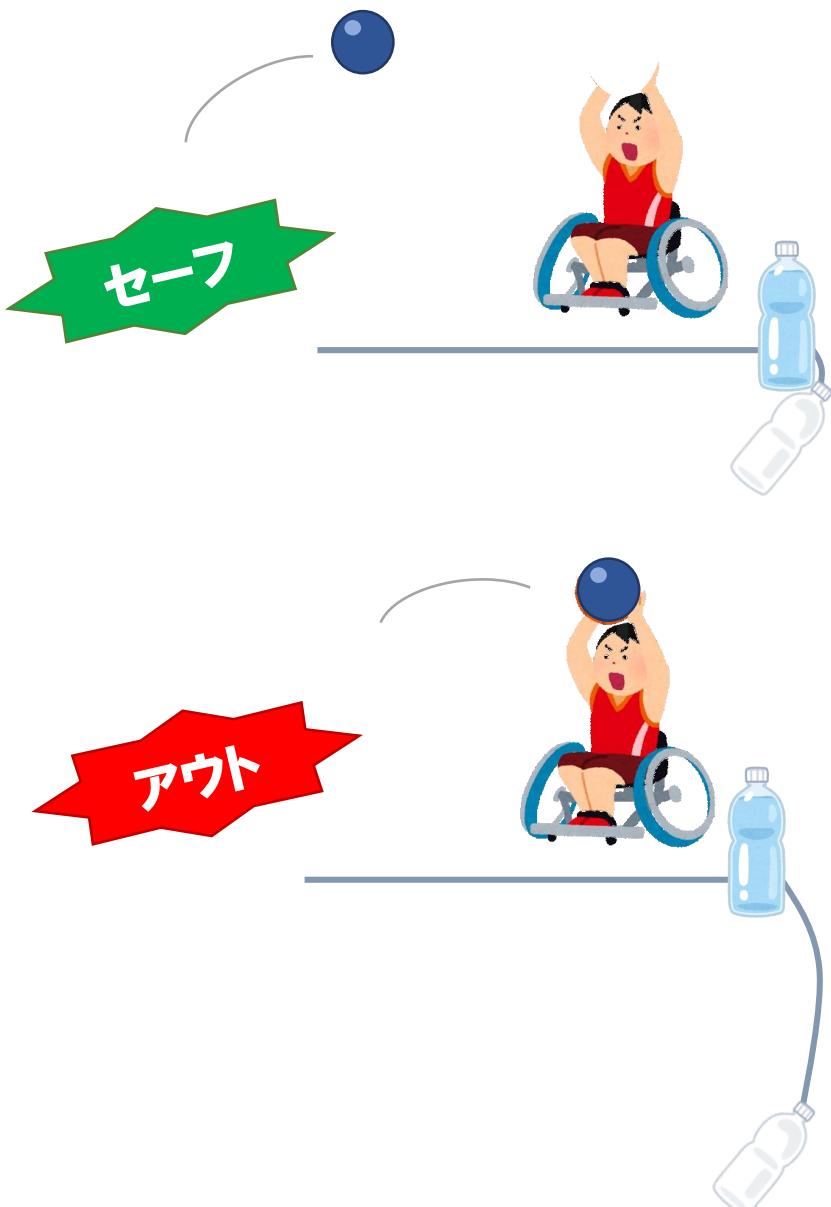
ボールがラケットに当たった時点で、全てオンプレーとする。

攻守は打者一巡ごとに交代する。

守

守備チームは4人出す。

ボールをノーバウンドで捕球した場合、  
またはおもりが墨に到達する前に墨上でボールを受け取  
ることができた場合は、0点に抑えることができる。



勝敗は両チームが3イニング終わった時点での  
合計得点で決める！！

より競技を行いやすくするために…



段ボールを図のように貼り付ける。  
→紐がペットボトルの下に入り込むのを防ぐ。

「メジャースポーツである野球を基に誰でもできるスポーツを作りたい」という思いから考案した。

壘を走るうえで、**スピードの違い**が出てしまう。



「走る」のではなく紐を引くことで、  
走者に見立てたおもりを**「走らせる」**。



「打つ、投げる、走る(走らせる)  
野球の基本要素を**ハンデなし**で行うことができる。

**パラリンピック・リーダープロジェクト**