

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ただけの行為だが
車いす利用者にとってはつまらない。

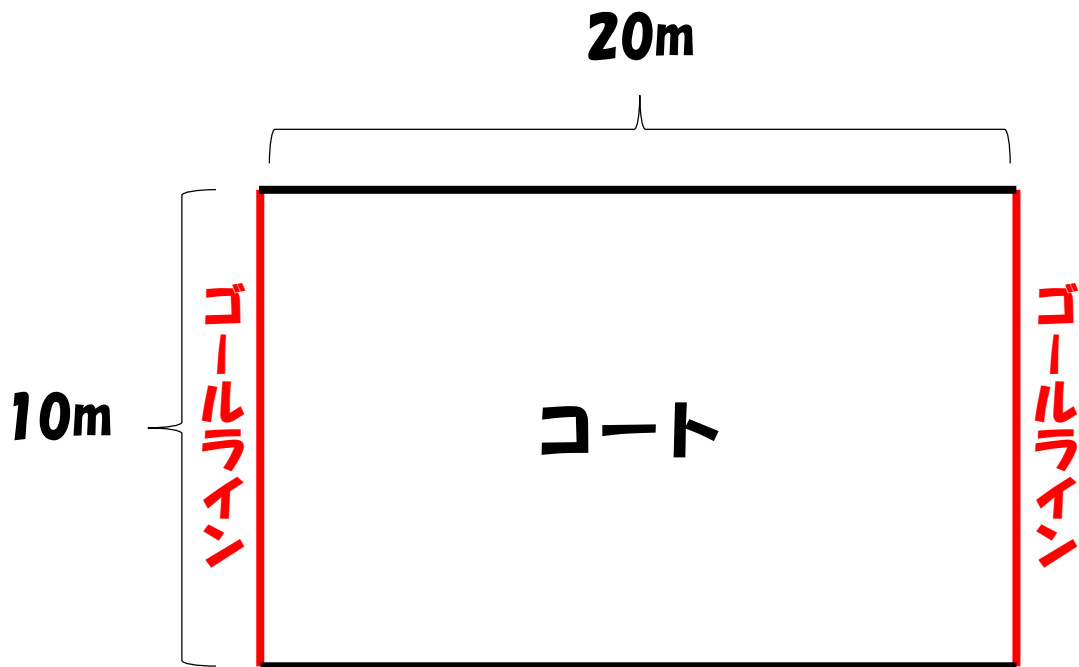
問題なのは本人でも友人でもなく
スポーツ自体にあるのではないか。

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。

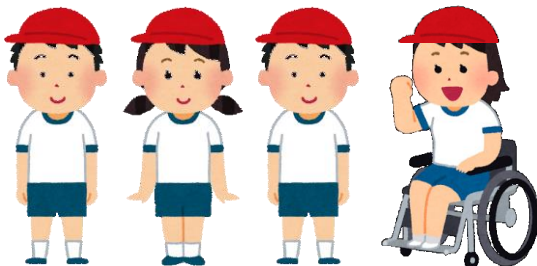
ボールリレー

- 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



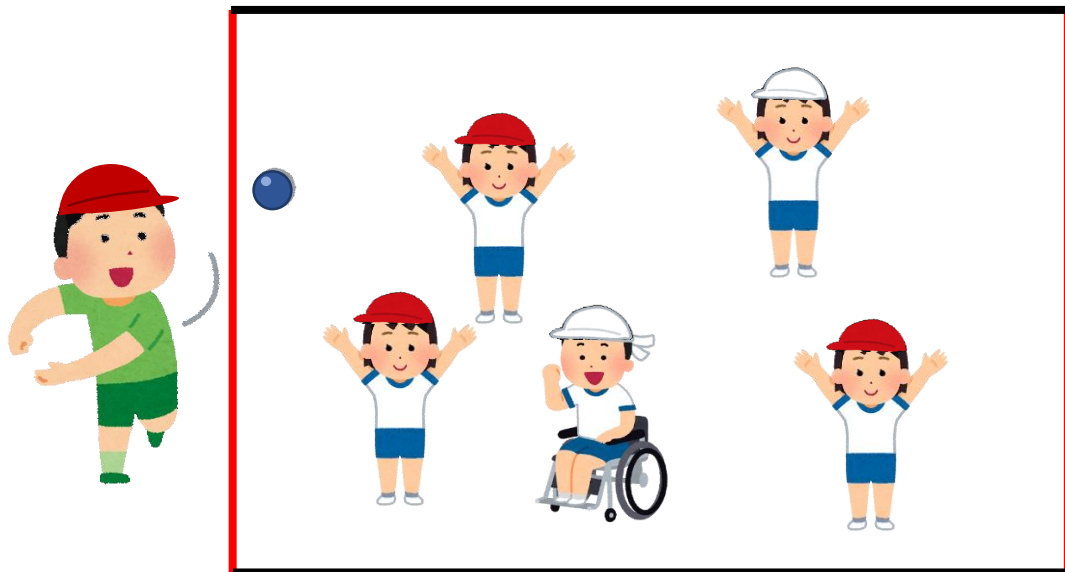
守



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。

赤チームが攻める方向

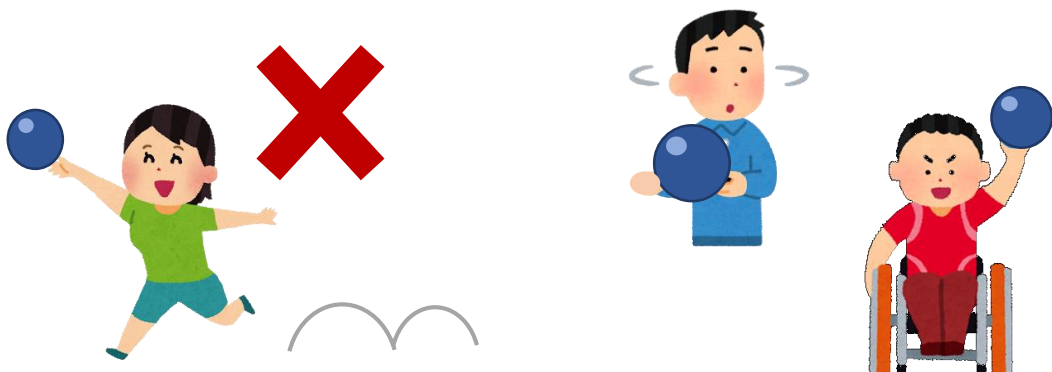


白チームが攻める方向

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。



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！

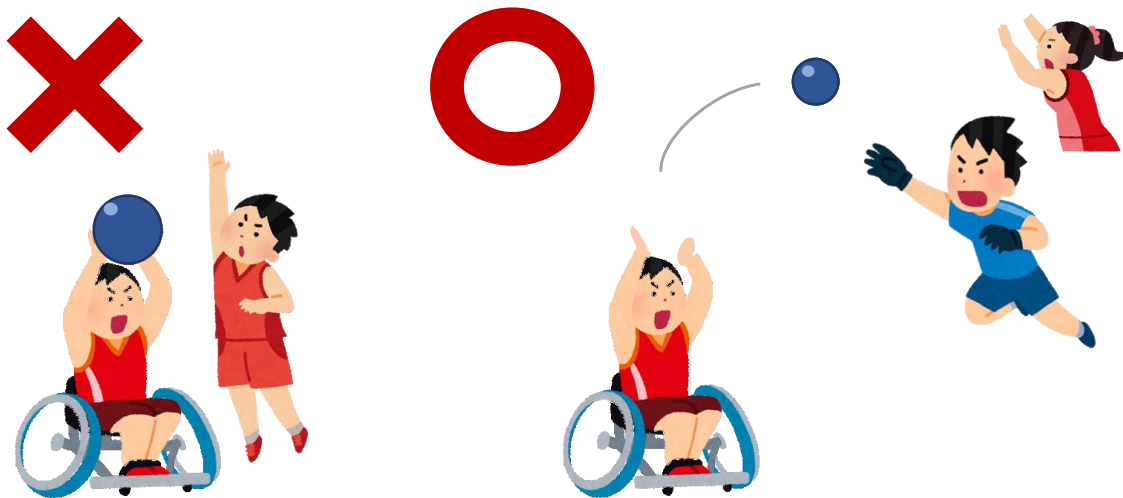


ボールを持った人の両足、または車いす両輪が
ゴールラインを越えた時点で1点！！

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。



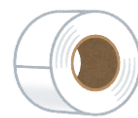
「障害の有無に関わらずできる球技を作りたい」という思いから考案した。

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、
パ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。

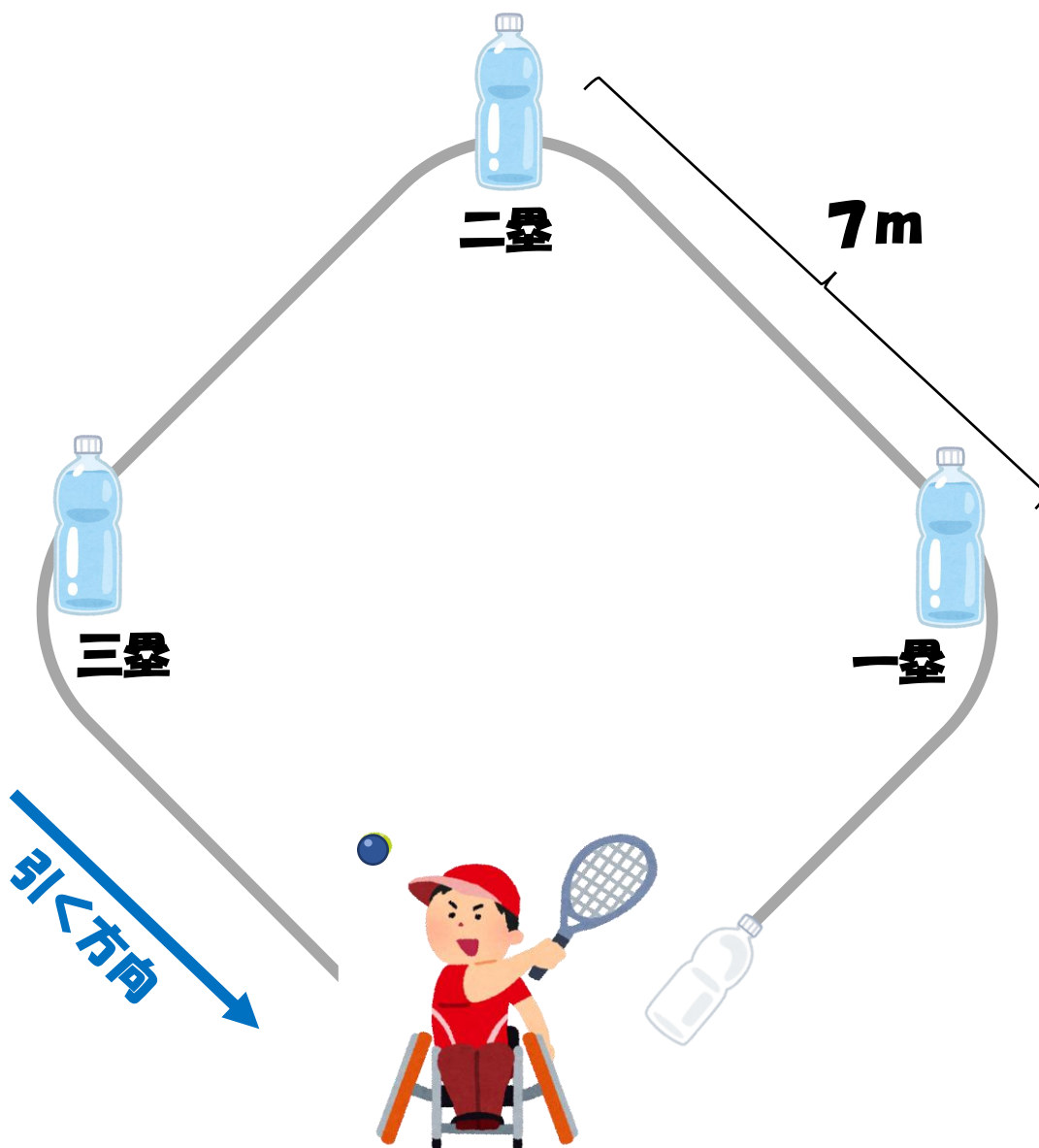
綱引きベースボール



用意するもの

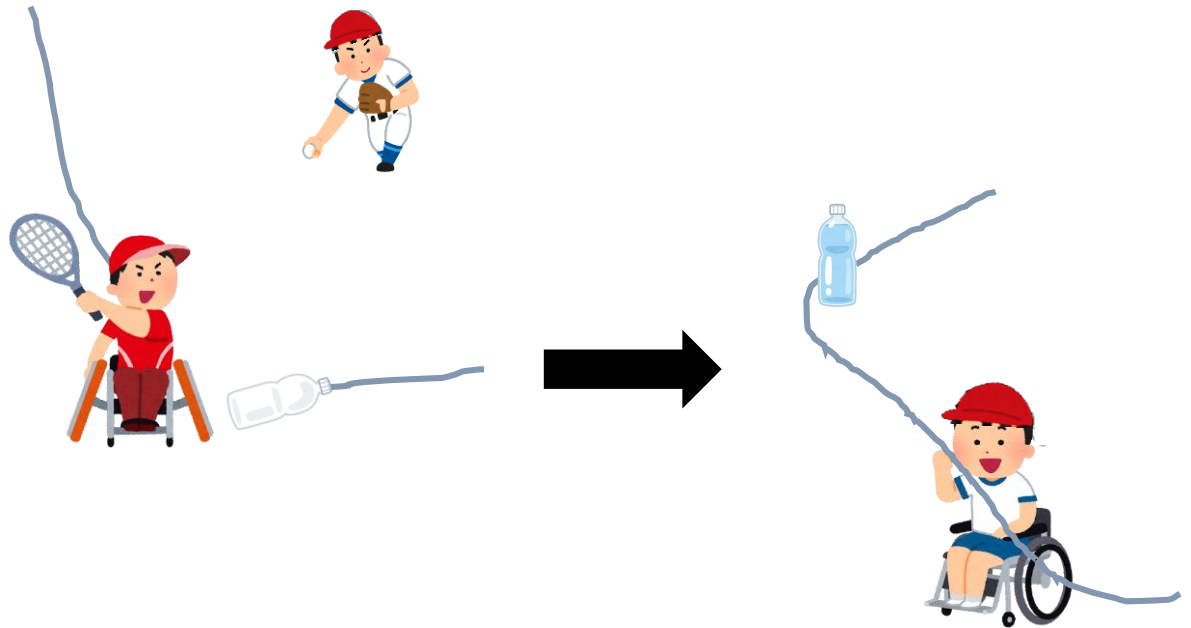
- ・長い紐（ビニール紐、スズランテープ等）
- ・2リットルのペットボトル×3
- ・テニスラケット
- ・ゴムボール
- ・軽いおもりになるもの（空の500mlペットボトル等）

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。



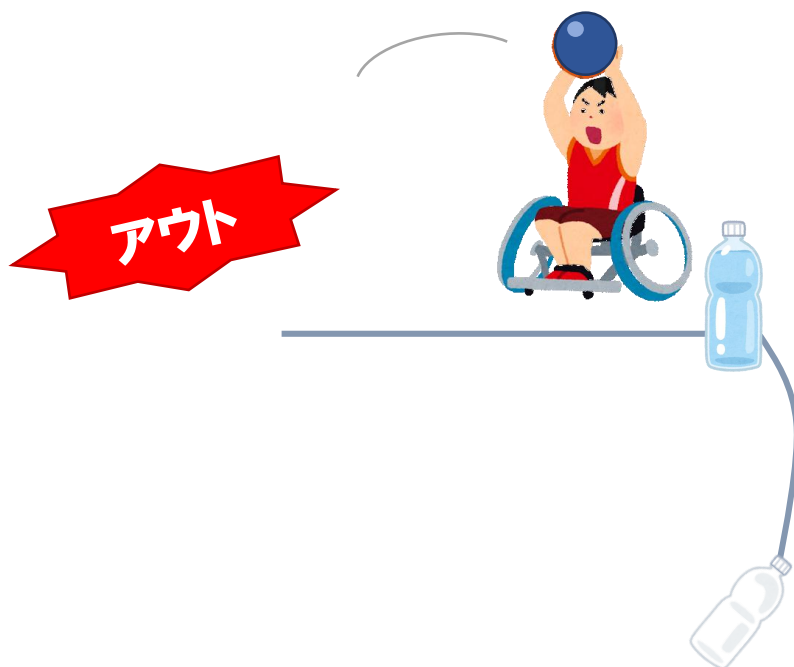
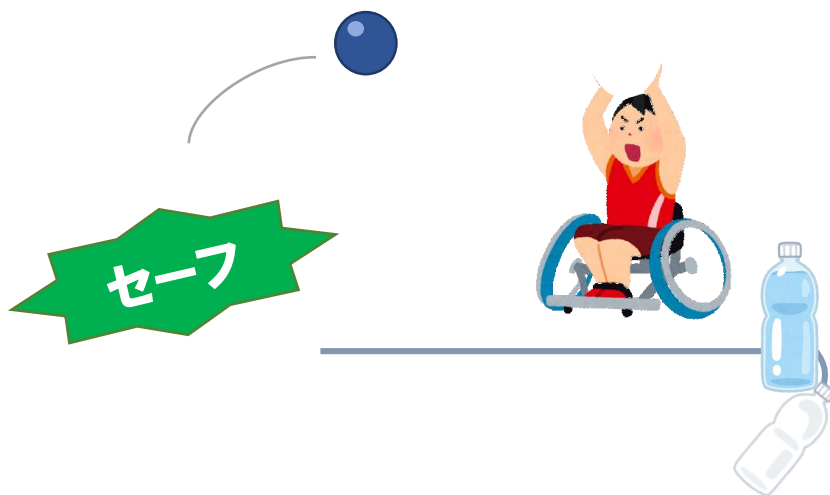
得点は一塁1点、二塁は2点、三塁は3点、ホーム4点とする。
(例: 1番打者が一塁でセーフ / 2番打者がフライアウト /
3番打者が二塁でセーフ / 4番打者が二塁でアウト /
5番打者がホームラン ⇒ 合計6点)

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、
またはおもりが塁に到達する前に塁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。

塁を走るうえで、**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。

