

ちょっとした手助けで
できたよ!

みんなが楽しいと、とっても楽しい!

ゆるっと スポーツ

ゆるっとスポーツ
2016.11.12

スポーツ吹矢

腹式呼吸をベースにした呼吸法や精神集中などにより、健康づくりにもつながる気軽に楽しめるスポーツです。

小さな子どもは、一番前へ。聴覚に障害がある人も楽しく参加できたよ

筒を支えてくれる? 個人のゲームだけどコンビネーションが大切

簡単ゴールボール

パラリンピック種目「ゴールボール」を参考にしたゲームです。アイマスクをして鈴の入ったボールを転がし、相手のゴールを狙って得点を競います。

車いすからおりてボールが届く位置まで前進。体が倒れないように支えていてね

子どもはボール遊びが上手!

参加者の感想

- どのスポーツも、初めてなのにすぐにみんなと一緒に遊べて、とても楽しかったわ。
- 自分だけができてもつまらない。みんなができるようになることが、楽しさの秘訣!

勝ち負けを超えて楽しかったかどうか。みんなで遊ぶ。それが「ゆるっとスポーツ」だね。

体験したのは「インディアカ」「スポーツ吹矢」「簡単ゴールボール」など。参加者は、車いすを使用している人視覚に障害のある人、聴覚に障害がある人子ども、高齢の方などなど。みんなでゆるっとやってみました!

インディアカ

羽根のついた特殊なボールを手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツ。大きな羽根がボールのスピードを緩和するため、「だれでも」「どこでも」多くの人が容易にプレイできます。

車いすを使っている人や子どもと一緒に楽しく遊べたよ

ボールを打ち合うにも様々な工夫があって、みんなで考えながら試してみるのが、とっても楽しかった!

視覚に障害がある人は、サーブ専門プレイヤーでいこう!

ハンドアーチェリー

ダーツのような的当て。ピンを投げられない人には、専用の補助具もあります。

手のひらで打つのが難しい人は、手の甲で打てないかな?

ゲームボード

自分でルールを決めて遊べる木製ゲームボードも体験できました。

そこにいる参加者全員がどうやったら楽しめるかを工夫する。それが「ゆるっと」!