

「指導段階別指導方法（試案）」

☆指導段階1「物をつかむ」

○ 指導段階：1－1『手に触れた物をつかむ』

- ・使用する道具や場の設定
：キラキラ光るおもちゃや色の付いた新体操のようなリボン、クリスマス
の飾り、音の出るおもちゃなど。
- ・子どもにとらせる姿勢
：手と腕の緊張をほぐすために、子どもの腕を持ち、言葉かけをしたりわら
べ歌を歌ったりしながら、上下にそっとゆすってリラックスさせておく。
- ・活動内容
：子どもの興味のあるものを十分注視させてから子どもの前に持っていき、
触れさせて遊ばせる。
- ・留意点・その他
：子どもの肩・腕・手指・足などをマッサージとタッピングで快くたたいた
りさすったりし、いろいろな感覚を与えて触覚を味わわせることも有効
である。
また、指導者の親指を子どもに握らせ、ぐるぐる回したり上下に揺らし
たりすることと一緒におもちゃを握って徐々に指導者の援助をゆるめてい
くことも有効である。
揺れ馬やシーソーなどに座らせ、揺れを楽しませながら、ハンドルや持ち
手を握らせるように促すこともできる。
反射性の把握の段階であっても、触覚の意識もいくらかあるので、視野
に入れたり言葉かけをしたりして、意識させながら握らせることが必要で
ある。

○ 指導段階：1－2『物に手を出したり、さぐったりすることができる』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：キラキラ光るおもちゃや色の付いた新体操のようなりボン，クリスマスの飾り，音の出るおもちゃなど子どもの興味あるおもちゃ。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：子どもを背臥位にさせ，おもちゃに十分興味を引きつける。
- ・活動内容
 - ：手の届く範囲で好きなおもちゃの位置を変え，その方向に手を伸ばさせる。
- ・補助の方法
 - ：おもちゃに興味を向けさせる。飽きたら違うおもちゃを提示する。
- ・留意点・その他
 - ：難しいときには最初は近くに提示し，徐々に距離を開けるとよい。しっかりひじが伸び、肩が上がるようになることを目指す。
風船やボールなどの吊り遊具を子どもの正中線のあたりにつるしたり、「おいでおいで」をして子どもが手を差し出したら抱き上げてあげたりすることも，有効である。
屈曲緊張が出やすい時期で，腕を伸ばすように介助したくなるが，伸ばす前に必ず曲げることから始める。
鈴をつけたひものように，音のする物を用いると，より興味がわき、握ろうとより手で探索する様子が見られることもある。
また、「おいでおいで」と呼びかけ、子どもが手を差し出してきたら抱え上げて遊ぶという方法もある。

○ 指導段階：1－3『手と手を合わせる』

- ・使用する道具や場の設定
：タンバリン。
- ・子どもにとらせる姿勢
：背臥位など、子どもにとって安定した両手を自由に動かせる姿勢。
- ・活動内容
：「楽しいな、両手をあわすと、パチンと音がする」などの歌に合わせて、子どもの手をゆっくりたたかせる。
- ・補助の方法
：タンバリンの音などがあると、気持ちを向けて両手の動きをより促すことができる。
- ・留意点・その他
：吊り遊具（音の出るビーチボールなど）を両手でつかませ、だんだんと引き上げることにより、子どもの両手が遊具から離れ、両手が合うように促すことも有効である。

○ 指導段階：1－4『数秒間，手のひらで握る』

- ・使用する道具や場の設定
：ブロックのようなある程度重くて硬い，子どもの興味のあるオモチャ。
- ・子どもにとらせる姿勢
：背臥位など，子どもにとって安定した両手を自由に動かせる姿勢。
- ・活動内容
：指導者が子どもの手のひらにオモチャを置き，手掌握りの遊びに発展させる。
- ・留意点・その他
：この段階で，お手玉，小麦粉，粘土，スポンジボール，毛糸玉など，感触の異なるものを握る経験をたくさん積ませることが，重要である。
十分に手指の筋力が高まると，スクーターボードの上で棒やひもを握らせ，スモールステップによって前後・左右・回転などの刺激を与えて筋の弛緩を促進させる遊びも楽しめるようになる。

○ 指導段階：1－5『両手で物を持つ』

- ・使用する道具や場の設定
：少し大きめの風船や鈴入りのビーチボール。
- ・子どもにとらせる姿勢
：介助座位。
- ・活動内容
：指導者が子どもの両手で風船をたたいたりこすったりして遊ばせる。また、数人で輪になり、同様の方法でボール送りをして楽しむ。
できるようになれば、片手で物を振る動き、両手で別々の物を握ることなどにも取り組むようにする。

○ 指導段階：1－6『親指と他指を対立させて持つ』

- ・使用する道具や場の設定
：干しぶどう，小さく切ったチーズ，ビスケットやチョコの小片。
- ・子どもにとらせる姿勢
：座位が望ましい。
- ・活動内容
：小さなお菓子等を，親指と人さし指，中指の3本でつまんで食べるように促す。
できるようになったら，親指と人さし指の2本でつまんで食べるように促す。
- ・補助の方法
：子どもの手を包み込むように，薬指と小指を曲げさせる援助をし，次第に援助の手をゆるめていく。
- ・留意点・その他
：尺側性把握，橈側性把握の段階を経て，物と指の間に空間が生まれ，指が丸みを持つようになってはじめて，3指つまみができるようになる。
積み木の3指つまみを経験させながら，少し大きな台の上に乗せる，透明なビンや不透明な箱の中に入れる，積み木を重ねるなどの様々な経験をしていくことで，目と手の協応性が高まっていく。
また，そこから2指つまみ，ピンチつまみへと操作性を向上させていく。
いろいろな握り方ができるようになってきたら，ものをビンや箱に入れたり，積み木を重ねて置いたり，ビンや箱からおもちゃを取り出したりすることにも挑戦させる。

☆指導段階2「握った物を離す」

○ 指導段階：2-1『手を開いたり閉じたりする』

- ・使用する道具や場の設定
：筆・ポンポン・ブラシなど。
- ・子どもにとらせる姿勢
：子どもを仰向けに寝かせ、指導者が子どもの手と腕を持ってリズムカルに振り、肩と腕の緊張をほぐしておく。
- ・活動内容
：優しく言葉かけしながら、口の周りや手の甲・ひら、足の裏などに触れ、刺激する。
- ・留意点・その他
：物をもっていないとき、肩や腕の周りの筋肉を一定の間隔で軽くたたきながら、体の中心部から末端部に向かって、順に行っていくようにするとリラックスし、手を開きやすい。
わらべ歌の「肉屋のおじさん」「一本橋コチョコチョ」などの歌に合わせて、くすぐり遊びを楽しむなどし、感覚刺激を与えたり、リラックスさせたりすることを同時に行うとよい。
硬くて少し大きめのオモチャを握らせておくとう物ははなしやすくなる。
片手に物をもたせ、より興味のある物をさらに提示して、新しい物に持ちかえるために今もっている物を手放すように促すことも有効である。
次第に指をしっかりと開かせるように指導するが、他律的に開かせる場合には、指先から広げず、指根から広げるようにする。開けるようになれば、小麦粉粘土に手形を付けたり、指絵の具で手形を紙に押ししたりして遊び、よりしっかり開けるようにさせる。

○ 指導段階：2－2『物を持ちかえる』

- ・使用する道具や場の設定
：鈴のついたリング状のゴムや手袋。
- ・子どもにとらせる姿勢
：子どもの一方の手に鈴のついたゴムや手袋をはめる。
- ・活動内容
：反対側の手でそれを取るように促す。
- ・留意点・その他
：片方の手のみに麻痺がある場合には、麻痺のある方の手に最初にはめておくようにする。
難しいようなら、まず、片方の手で左右にある物を取る練習をし、それをもう片方の手でも繰り返し、正中線を越える両手の動きをしっかりと引き出すことから始める。さらに、優位でない方の手に物をもたせることで自然に得意な方の手に持ちかえることを促す。
両手でしっかりものに関われるようになってきていること（指導段階1－5）が前提条件の一つである。

○ 指導段階：2－3『意図的に物を落としたり拾ったりする』

- ・使用する道具や場の設定
：ボールまたはミニカーなど，斜面。
- ・子どもにとらせる姿勢
：斜面の上側や下側に座らせる。
- ・活動内容
：ボールやミニカーを渡し，斜面をすべらせて遊ばせる。
- ・補助の方法
：楽しむことができはじめたら，自分で拾いに行くこともさせるようにする。
- ・留意点・その他
：水の中や硬い床に物が落ちたときの音を楽しませ，面白がってみせて意欲を起こさせ，拾うときに最初は援助し，徐々にその援助を軽くしていく方法も有効である。

☆指導段階3「大きなボールを扱う」

○ 指導段階：3-1『ボールの管理をする』

- ・使用する道具や場の設定
：椅子またはスタート位置を決める印やフープを置く。任意のボールを使用。
- ・子どもにとらせる姿勢
：スタート位置で静止させる。
- ・活動内容
：指導者が任意の方向に転がしたボールを子どもが追いかけて取り、元の位置に戻る。
- ・補助の方法
：子どもに直接的な補助をして、一緒に走り、取って、戻るという動きをくり返す。
- ・留意点・その他
：慣れれば、複数のボールを一斉に投げ、多人数で取りに行く競争をする活動も楽しめる。
ボールを捕りに行ってその場で遊んでしまう場合には、すぐに連れ戻すようにする。
ボールの管理をすることは、ボールの所有意識の定着や捕れないときの責任の所在を明らかにすることに役に立つ。

○ 指導段階：3-2『座って大きなボールをキャッチする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：技能に応じてゴム風船，ビーチボール，ソフトバレーボール，ドッジボールなどの大きなボールを使用。椅子。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：椅子に座り，両肘を体につけ，腕を腿に降ろし，手のひらを上に向ける姿勢を取る。
- ・活動内容
 - ：指導者は1～2m離れたところから言葉かけをした後，ボールを目で追いやすように，オーバーハンドで胸めがけて正確に投げる。それを，腕全体で抱えこむように捕る。
- ・補助の方法
 - ：ボールを意識できない子には，少し強めに胸に少し重めのボールを当て，落ちてきたところを捕らせるようにし，手を動かすようになったら，ゆるめのボールを胸やお腹に当ててから，抱え込むように捕らせるようにする。
- ・留意点・その他
 - ：ボールを恐れる場合は，下手でそっと投げる方がよい。このとき，大人は，膝立ちをする，椅子に座るなどし，子どもの視線の高さになるようにして，ボールの動きを目で追えるように配慮する。
どうしても捕れないときには，子どもの足にあたるよう，ゆっくりとボールを転がし，受け止めることから始める。
徐々に遠くから投げたり，ボールのスピードを速くしたりする。また，手のひらだけで捕るように指導する。
ボールへの意識を高めるため，捕球しそこなったボールは，必ず自分で取りに行かせるようにすること。
ダウン症の子どもは一般的に投げることは得意だが捕ることは苦手，自閉症スペクトラム障害の子どもは一般的に捕ることは得意だが投げるのが苦手というように，子どもによって捕ること投げることの得意・不得意があるので，子どもによっては，意欲付けのために投げる方から指導することが望ましいこともある。

○ 指導段階：3-3『座って大きなボールのキャッチ&スローをする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：技能に応じてゴム風船，ビーチボール，ソフトバレーボール，ドッジボールなどの大きなボールを使用。椅子。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：椅子に座り，ボールを合掌するように持ち，ひじを曲げボールを胸にくっつける。
- ・活動内容
 - ：指導者は一歩前に出て，上記の姿勢からひじをまっすぐ伸ばしてパスするチェストパスで投げ返すように促し，できるだけ落とさないようにキャッチ&スローをくり返すようにする。
- ・補助の方法
 - ：難しい子どもの場合には，後方からの直接補助で指導し，それも難しい場合には，投げる動きでなく下においた箱にボールを落とすことからはじめ，少しずつ子どもと箱の距離を伸ばすようにする。
どうしても投げるのが難しい子どもの場合には，低い椅子に座り，ボーリングのように下手で少し重いボールを転がすことから始める方が有効なこともある。
- ・留意点・その他
 - ：繰り返し行うことで，定着を図るようにする。

○ 指導段階：3－4『立って大きなボールのキャッチ&スローをする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：技能に応じてビーチボール，ソフトバレーボール，ドッジボール，バスケットボールなどの大きなボールを使用。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：足を肩幅に開いた立位で行い，足を動かさないようにする。ひじを伸ばし，へそより下の位置で手のひらを上にして姿勢を作る。
- ・活動内容
 - ：立位で，ボールが来たらひじの屈曲で抱え込むようにキャッチし，指導段階3－3のチェストパスをくり返す。100回連続をめどに集中力を養う。
- ・補助の方法
 - ：後方より補助する。全くできないときには，指導段階3－3に戻り，より一層の定着を図る。
- ・留意点・その他
 - ：できない場合は，目標を低めに設定し，徐々に手指の力や集中力を高めていく。その場合でも，最低10回はできないと，スキルが身に付いたことにはなっていない。
 - できるようになれば，伸びたりしゃがんだりして捕る上下のボール，左右に半歩ずらした位置にコントロールしたボール，前に出て捕る手前に落ちるボール，左右にそれたボール，バウンドするボール，後ろに下がりながら捕る高いボール，の順で練習する（早い段階でしておかないと，正面に来たボールしか捕らなくなってしまうがちであるので要注意）。その際，どの方向へ体を動かせば良かったのかを感じさせるために，取り損ねたら必ず自分で取りに行かせること。

○ 指導段階：3－5『発展的なチェストパスを行う』

- ・使用する道具や場の設定
：ドッジボール，バスケットボールなど。
- ・子どもにとらせる姿勢
：基本は，3－4に同じ。活動に応じた隊形・距離に配慮する。
- ・活動内容
：「壁を使って一人で」，「友達と二人で」，「三人で三角パスをする」など，発展的なチェストパスを行う。
- ・補助の方法
：必要な言葉かけを行う。
- ・留意点・その他
：大きなボールをオーバーハンドで投げる動きに取り組んでもよいが，小さなボールのスローイング（指導段階4－2）との関連を図りつつ行う方が望ましい。

○ 指導段階：3－6『大きなボールを手でドリブルする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：ドッジボール，バスケットボールなど。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：立位でひじを曲げて手のひらを下に向け，ドリブルの姿勢をする。
- ・活動内容
 - ：そのままの姿勢でボールをつく。
- ・補助の方法
 - ：側面補助で子どもの手の甲に手のひらを重ね，一緒にドリブルをする。たびたび補助を中断し，慣性で一人で数回できるようにする。補助する場所を手から，腕，ひじ，肩と徐々に補助の力を弱くしていくことも効果的である。
- ・留意点・その他
 - ：キャッチングやスローイングができるようになれば自然にできるようになることも多い。
 - おしまいの回数を設定し到達を図り，20回位続くようになったら，走りながらのドリブルへ移行する。

☆指導段階4「小さなボールを扱う」

○ 指導段階：4-1『小さなボールをキャッチする』

- ・使用する道具や場の設定
：技能に応じて、お手玉，ソフトテニスボール，ゴムボールなどを使用する。
- ・子どもにとらせる姿勢
：両足を肩幅以上に開いて膝を軽く曲げ，あごの前あたりで両親指を合わせて両手でやや丸くするように姿勢をとる。
- ・活動内容
：1～2m離れたところから，指導者は，子どもが集中し静止できるように，言葉かけや拍手などをしてから，両手に向かってオーバースローで，山なりでなく真っ直ぐの球を投げ，それを捕る。
- ・補助の方法
：子どもは，大きなボールと同様に抱え込むように取ろうとするが，もう一人の指導者が，後方より補助し，ボールを手のひらで捕らせるようにする。
- ・留意点・その他
：ボールを怖がる場合には，山なりの球を下から投げてもよい。
難しいようだったら，「パクッ」等キャッチするときの合図を決め，椅子に座った姿勢で後方から支援し，ボールを捕るように指導する。
また，大きなボールの扱いの習熟を図ることも必要になる。

○ 指導段階：4-2 『小さなボールを投げる』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：技能に応じて、硬式テニスボール、ゴムボール、ソフトテニスボールなどを使用する。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：ジャンケンのチョキを作り、親指と薬指の上にボールをのせ、人さし指と中指で軽く押さえ（手が小さな場合は、薬指も加えても良い）でボールを握らせ、手を上にあげ、手首しっかり後方に折り曲げるようにする。ひじを曲げ、ボールを後頭部にセットし、ひじが前に来るようにする。ボールを持っていない方の手は、真っ直ぐ目標に向かって伸ばすようにする。ボールを持っていない手の方の足を一步真っ直ぐに前に出す。
- ・活動内容
 - ：上記のような姿勢から指導者に向けてボールを投げる。
- ・補助の方法
 - ：最初はもう1人の指導者がボールをはなすタイミングを「パッ」等言いながら後方から支援する。
- ・留意点・その他
 - ：体重移動については、少し慣れてから指導する。
一般的には、ダウン症はスローイング得意・キャッチ苦手、自閉症はスローイング苦手・キャッチ得意な傾向がある。
ボールを肩よりも高く投げられない子どもの場合、子どもの前にやや高さのあるネットやついたてを置き、その上を越して投げさせるようにするとよい。

○ 指導段階：4-3 『少し離れて小さなボールでキャッチ&スローする』

- ・使用する道具や場の設定
：技能に応じて、硬式テニスボール、ゴムボール、ソフトテニスボールなどを使用する。
- ・子どもにとらせる姿勢
：4-1, 4-2と同じ姿勢。
- ・活動内容
：指導者は子どもの投げられる距離より少し離れて、対面でキャッチ&スローをする。
- ・補助の方法
：指導者はオーバーハンドスローでやや山なりの球を子どもの利き手側で目より少し高いところをねらって優しく投げる。もう1人が4-1, 4-2と同様に、後方より補助する。
- ・留意点・その他
：最初は手のひらに当てることを目標に、100回に1回偶然でも捕れば、運動体験を増やすことでその割合が高くなっていく。
慣れれば、両手をめがけて投げるのではなく、顔周辺や多少それたところをねらい、手をボールに合わせて動かせるように指導する。
初期には、投げ損なって、お腹より下にボールが行かないように特に注意する。

○ 指導段階：4－4『勢いよく投げる（①大きなボール②小さなボール）』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：①大きめのボール，慣れれば，ビーチボール・丸めた新聞やタオルを使用する。
 - ②腰のひねりや足の踏み出しができるようになれば，硬式テニスボール，ゴムボール，ソフトテニスボールなどを使用する。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：①大きなボールを下から両手のひらで支えるようにひじを伸ばして持つ。
 - ②足先と体を投球方向と直角に向け，顔のみ投球方向を向く。足は肩幅程度に開く。利き手のひじを曲げ，肩より上に持ち上げ，腰をそらせる。もう一方の手は投球方向に軽く伸ばす。ボールはチョキの形で握る。
- ・活動内容
 - ：①その姿勢から，前へ押し出すように投げる。
 - ②上手投げ，もしくはスリークォーターで投げる。
- ・補助の方法
 - ：①②後方から援助する。
- ・留意点・その他
 - ：②ひじを伸ばすように構えて振り下ろさせる方が，動きが大きく，体全体を使った投げ方が早く身に付く。スピードや距離が伸びるにつれて，自然とひじが曲がる自然な投げ方になる。投球前の姿勢と投球後の姿勢をまず覚えさせ，それから投球時の動きを教える方が理解しやすいことがある。細かい姿勢のポイントなどは，次ページの通り。

● タイミング

- ・ボールを放すタイミングが難しい場合には、ボーリングのように手のひらを上に向けて両手で大きなボールを持ち、手を前に振り出すようにしてボールを転がし、ボールを放すタイミングをつかませる。
- ・できるようになったら、片手で持ち、片足を前に出しながら投げるボーリングの要領で転がす。投げられるようになったら、目標に遠近や高低をつけ、それぞれにあったタイミングを身につけさせる。

● 上体の使い方

- ・両手投げの場合、体を反らせる動きをするので、「全身の協応力、腹筋、背筋、体のかたさ、バランスをとる力」へのアプローチ（上体起こし、膝立ち姿勢、膝歩き、正座からの反り返り、リンボーダンス等）をする。
- ・ボールを後ろから一緒に持ち、腰が引けないように膝やお腹を突き出すようにして支え、腕を引き、身体の反りを作り、一緒に投げる。
- ・片手投げの場合は、介助でひねった姿勢を作っても、実際にボールをもたせるとできないことが多いので、重量物を持たせて左右に振らせたり、椅子に座らせて両手で横投げをさせたりするとよい。
- ・ひねりが分かったら、介助者が子どもの手を持ち、投げるまねをさせ、子どもの動きに逆らうように抵抗をかけることで、力を入れながらひねることやひねりを利用して投げるコツをつかませる。

● 足の役割

- ・つま先で地面を押す踏ん張りを引き出せるように、つま先立ちや座ってつま先を動かす練習をする。
- ・重心の移動を教えるには、足を前後に開いた姿勢からサッカーのスローイングのようにできるだけ反り返らせてからできるだけ前に体を倒すようにして頭越しに両手投げをさせる。
- ・前足を上げて構え、体を前に倒すと同時に足を地面につける動き（踏み込み）を指導することで、さらにスムーズに動けるようになる。
- ・意識しなくても、片足が自然に浮くようになったら、片手投げでもすぐにコツが身に付くようになる。

● 頭の位置

- ・見る目標が分からない子には、言葉かけや興味ある物で誘うなどをする。
- ・視線が途中で動いてしまう子には、先に投げるという一連の動きを身につけさせ、視線がそれたところで動きを止めて、もう一度目標を意識させるようにする。

※子どもの能力以上の姿勢を取らせると、視線を定められない。

投げ方と発達段階やレディネスをもう一度確かめることが必要。

○ 指導段階：4－5『壁を使い，小さなボールでキャッチ&スローする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：壁の目標と投げはじめの位置を固定するために壁から2 m程度離れたところに印を付けておく。技能に応じて，硬式テニスボール，ゴムボール，ソフトテニスボールなどを使用する。慣れれば，軟らかいグラブも使用する。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：印のところに立たせ，そこから投げ始めるように伝える。
- ・活動内容
 - ：壁に向かって投げて捕る一連の流れをくり返し体験させる。
- ・補助の方法
 - ：後方より補助を行う。
- ・留意点・その他
 - ：慣れれば，両手で捕ることを意識させながら，ゴム製のやや重いボールと軟らかいグラブを使用し，同じように指導する。
 - 難しいようなら，キャッチボールに戻し，グラブを立てて構え，そこにやや硬いスポンジボールをオーバースローで真っ直ぐに投げこんで練習させる（初期には，投げ損なって，お腹より下にボールが行かないように特に注意）。
 - 大きなボールで指導が進んでいけば，自然と移動しながらボールを捕ろうとし始める。

○ 指導段階：4－6『発展的なキャッチ&スローをする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：可能ならグラブも用いる
- ・活動内容
 - ：「サイドステップをしながら二人で」、「友達と二人で」、「三人で三角パスをする」など、発展的なキャッチ&スローをする。
- ・留意点・その他
 - ：慣れれば，距離とスピードに，指導の力点を移行する。

☆指導段階5「ゲームを楽しむ」

※指導段階5については、生徒の興味・関心・技量に基づき、A～Cの順序にこだわらず、ゲームに取り組むとよい。人との関わりの大きな対戦ゲームの中から、比較的知的障害の子どもが取り組みやすいネットはさみ型の対戦ゲームの指導段階と内容のみ提示する。

指導段階5 A「ゲームを楽しむ①バレーボール型ゲーム」

○特徴：

- ・グループ種目であり、集団（社会）を意識できる種目であり、今後の余暇活動の突破口となりうる種目である。
- ・多少ルールを変更して行えば、すぐに誰もがチームの一員としてゲームに参加できる。
- ・相手側とネットで仕切られており、身体接触がない。
- ・グループ種目であっても、自分の移動すべき範囲（テリトリー）が理解しやすい。
- ・技能に応じてボールの種類をゴム風船、ビーチボール、ソフトバレーボール、バレーボールというように変更ができる。

指導段階5 B「ゲームを楽しむ②バドミントン」

○特徴：

- ・子どもの興味を引く、ラケットを使った運動である。
- ・キャッチボールやバレーボールの対人パスと同様の運動であり、ルールが単純ながら、ゲームとして楽しむことができる。
- ・シャトルが打てるようになり、ラリーが続くようになると自然と体が動き、全身運動となる。
- ・2人で行うことのできるスポーツで、子どもの将来の手軽な余暇活動の導入種目として有用である。
- ・慣れるまでは、風船を使ったり、シャトルを裂き風車のようにして落下速度を落としたりするなどして、技能に合わせた道具の工夫ができる。

※玩具のラケットやシャトルもあるが、スキルアップのためには、早い段階から競技練習用の道具を使用することが望まれる。

指導段階5C「ゲームを楽しむ③その他のゲーム」

※その他のゲームには以下のような種類がある。
それぞれ参考となる文献を挙げておく。

○個人競技型 「ボーリング・フライングディスク」

(財)日本障害者スポーツ協会(2000)最新版 障害者スポーツ 指導の手引き. 株式会社ぎょうせい. pp280-285.

後藤邦夫(2001)バリアフリーをめざす体育授業. 杏林書院. pp119-126.

○ネット無し型「サッカー・バスケットボール」

後藤邦夫(2001)バリアフリーをめざす体育授業. 杏林書院. pp98-107.

○交互型 「野球」

(財)日本障害者スポーツ協会(2000)最新版 障害者スポーツ 指導の手引き. 株式会社ぎょうせい. pp271-279.

○全体的に

草野勝彦ら(2007)インクルーシブ体育の創造―「共に生きる」授業構成の考え方と実践―. 市村出版. pp81-87.

東根明人(2007)子どもをつまづきがみるみる解決するコーディネーション運動―ボール運動編―. 明治図書出版株式会社.

☆指導段階 5 A 「ゲームを楽しむ①バレーボール型ゲーム」

○ 指導段階：5 A－1 『構える』

- ・子どもにとらせる姿勢
：両手を上に上げ、ひじ、指先を伸ばし、静止する。
- ・活動内容
：言葉かけにより、上方での両手打ちの姿勢を取れるようになる。
- ・補助の方法
：後方より「構えて」の言葉とともに、直接的な補助をする。
- ・留意点・その他
：バレーボールの打ち方は、上方からの両手打ち、下方からの両手打ち、片手打ちがあるが、キャッチングとの違いを意識させるため、自然に思える片手打ちからでなく、この打ち方から始める。
他の打ち方は、後の段階で容易に移行することができるようになる。

○ 指導段階：5A-2『ボールを打つI』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：風船，もしくはビーチバレーボール。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：両手を上に上げ，ひじ，指先を伸ばし，静止する。
- ・活動内容
 - ：指導者は前方より子どもの頭の上をねらって山なりのボールを投げ，ボールを前方に押し出すように打たせる。
- ・補助の方法
 - ：もう一人が後方より補助を行い，ボールを前方に押し出すように打たせる。
- ・留意点・その他
 - ：ボールを打つ瞬間に「バン！」「バシッ！」「ポン！」などの雰囲気合うような言葉かけを行うと更に分かりやすく打つことができるようになる。

○ 指導段階：5A-3『ボールを打つⅡ』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：風船，もしくはビーチバレーボール。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：両手を上に上げ，ひじ，指先を伸ばし，静止する。
- ・活動内容
 - ：指導者は前方より子どもの頭の上をねらって山なりのボールを投げ，前方の指導者を目掛けて，ボールを優しく静かに打たせる。指導者は，ノーバウンドで受け取るようにする。
- ・補助の方法
 - ：もう一人が後方より補助を行い，ボールを両手で打たせる。
- ・留意点・その他
 - ：ボールを優しく静かに打つように伝えること，子どものリストを上向きにさせて構えさせること，子どもの頭よりやや後方にくるように投げること等を工夫することで，床にたたきつけるように打つことが解消される。

○ 指導段階：5A-4 『パスを続ける』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：風船，もしくはビーチバレーボール。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：両手を上に上げ，ひじ，指先を伸ばし，静止する。
- ・活動内容
 - ：指導者は前方より子どもの頭の上をねらって山なりのボールを投げ，前方の指導者を目掛けて，ボールを優しく静かに打たせる。指導者は，ノーバウンドで受け取るようにする。指導者は，レシーブされたボールをオーバーでもアンダーでもよいので，レシーブし，子どもの打ちやすいところに返す。
- ・補助の方法
 - ：もう一人が後方より補助を行い，ボールを両手で打たせる。
- ・留意点・その他
 - ：静止状態で子どもを構えさせ，そこに正確にボールを返すことが指導のコツ。ずれたボールを子どもが動いてうとうとしたら，しっかりほめる。片手だけを上に上げてステップ2・ステップ3と進み，片手打ちも覚えさせる。ステップ4で10回位続くようになれば，自然と両手，片手を使い分けるようになる。

○ 指導段階：5A-5 『ゲームを楽しむ』

- ・使用する道具や場の設定

：風船，ビーチバレーボール，慣れれば，バレーボール。

- ・活動内容

：ゲームのルールは，以下のようにするとよい。

- 1) ポジションを定め，ローテーションをしない。
- 2) 指導者もチームの一員となり，プレイングコーチとなる。
- 3) ネットにさわらない。
- 4) いつもボールを見る。
- 5) コートに入ったら出ない。

子ども集団に合わせてルールを簡素化し，独自ルールを作り，それに慣れ，楽しさをしっかり味わってから少しずつ本来のルールに合わせていくようにするとよい。

☆指導段階5B「ゲームを楽しむ②バドミントン」

○ 指導段階：5B-1『ラケットを握る』

- ・使用する道具や場の設定
：競技練習用のラケット。
- ・子どもにとらせる姿勢
：足を肩幅以上に広げ、ラケットを床に置き、それを真上から握るウエスタングリップで握り、ラケットを真っ直ぐ上にしてひじを伸ばし、面が正面に向くように構える。
- ・活動内容
：言葉かけにより、上記の姿勢を取れるようにする。
- ・補助の方法
：後方より「構えて」の言葉とともに、直接的な補助をする。
- ・留意点・その他
：ラケットの面が常に正面を向かないときには、人さし指を立てて構え、その正しい位置に印をしたり、人さし指の形状に合わせて握りを削ったりして面を動かさないようにするとよい。
振り回したり手から離したりしないというルールについて、厳しく指導する必要がある。

○ 指導段階：5B-2 『シャトルをラケットに当てる』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：競技練習用のラケットとシャトル（風船を使ったり，シャトルを裂き風車のようにしたりしてもよい）。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：足を肩幅以上に広げ，ラケットを床に置き，それを真上から握るウエスタングリップで握り，ラケットを真っ直ぐ上にしてひじを伸ばし，面が正面に向くように構える。
- ・活動内容
 - ：指導者は2mくらい離れて構えた面に向かってシャトルを下手投げから山なりに面に向かって正確に投げ，軽くシャトルを押し返すように返す。
- ・補助の方法
 - ：もう一人の指導者が後ろから軽くひじを支え，面にシャトルがあたるように補助し，軽くシャトルを押し返すようにする。このとき，ラケットを振らないように留意する。
- ・留意点・その他
 - ：一人で，40～50%あたるようになれば，ステップ3へ進む。
シャトルを全く見なかったり打つ気がなかったりする場合には，風船を用いたり，天井からつるしたシャトルを打つようにする。
ひじを曲げ，ラケットを振ってしまう場合には，10回以上それでラリーが続くようなら，ステップ3へ進み，そうでないようなら，後方からの直接補助でしっかりこの技能の定着を図る。
下からすくい上げて打つ場合，それも大事なスキルではあるが，今後のラリーやゲームへの移行を考え，まずは，押すようなこのミートさせる打ち方を定着させる。

○ 指導段階：5B-3『ラリーをする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：競技練習用のラケットとシャトル（シャトルを裂き風車のようにしてもよい）指導者もラケットを持ち、3mほど離れ、子どもと対面する。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：足を肩幅以上に広げ、ラケットを床に置き、それを真上から握るウェスタングリップで握り、ラケットを真っ直ぐ上にしてひじを伸ばし、面が正面に向くように構える。
- ・活動内容
 - ：指導者と子どもが対面でラリーを行う。
- ・留意点・その他
 - ：指導者が下から打ち、子どもがステップ2の方法で打ちやすい場所に正確に打ち返すことがラリーを続けるコツなので、指導者の技量も問われる。保護者とも練習することで、親子のふれあいやスキルを向上させることがこの段階の価値あるものでもある。

○ 指導段階：5B-4『ラリーの定着を図る』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：競技練習用のラケットとシャトル（シャトルを裂き風車のようにしてもよい）指導者もラケットを持ち、3mほど離れ、子どもと対面する。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：足を肩幅以上に広げ、ラケットを床に置き、それを真上から握るウェスタングリップで握り、ラケットを真っ直ぐ上にしてひじを伸ばし、面が正面に向くように構える。
- ・活動内容
 - ：指導者と子どもが対面でラリーを行う。
- ・留意点・その他
 - ：20回連続でできるように、繰り返し練習をする。子どもが静止状態ではほぼ不可能で、子どもが自然に動けるようになるのを待つ。
そのためには、強い動機付けが必要で、指導者の技量で20回できるようにし（子どもを反射の難しい壁だと思って）、できるようになることで子どもへの運動継続の動機付けとする。子どもの取りやすい場所に正確に返していくことが重要。
指導者の「ごめん」の言葉かけ自然と出てき、コミュニケーションも進む。
この段階で、子どもからサーブをする必要性も出てくるが、難易度が高いので、ステップ5の導入として、最初はラケットの面にシャトルをのせ、下から投げるように指導する。

○ 指導段階：5B-5『サーブをする』

- ・使用する道具や場の設定
 - ：競技練習用のラケットとシャトル。
 - 指導者もラケットを持ち，3mほど離れ，子どもと対面する。
- ・子どもにとらせる姿勢
 - ：最初はラケットの面にシャトルをのせ，下から投げるようにする。
- ・活動内容
 - ：上記の方法から，シャトルを少しずつ面から離して同様な方法で指導していく。
- ・留意点・その他
 - ：最初は空振りしたり方向や角度が定まらなかつたりしがちだが，ラリー中や壁打ちなどで練習を重ねる。

○ 指導段階：5B-6 『ゲームを楽しむ』

- ・使用する道具や場の設定
：競技練習用のラケットとシャトル。
- ・留意点・その他
：ラリーが20回位続きサーブができるようになれば、ネットを張ったり、子どもたち同士で練習や試合をしたり、ダブルスをしたりすることができるようになる。
また、地域のバドミントンクラブや大会に参加し、余暇活動として将来につなげることができるようになる。