

No.	411	車いすラグビー、車いすバスケットボール体験			
概要	車いすバスケットボールは、使用するコートやリングの高さなどは一般のバスケットボールと同じで、激しい攻防やスピーディーなパスワークが魅力。車いすラグビーは、激しいコンタクトプレーと巧みな車いす操作でトライをねらう。どちらもパラリンピックの正式競技である。				
内容	人数(人)	2~24人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	体育館、(多目的ホール)			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)に親しむ。				
準備	施設から貸出	競技用車いす14台(S2台、M9台、L3台)、三角コーン、ピブス、得点板、タイマー、電子ホイッスル、バスケットボール、バレーボール(ラグビー用)、ポートボール台			
	団地で準備	・タオル・水分補給用の飲料 ・体育館用のシューズ(体育館利用時)、動きやすい服装			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。 ○多目的ホールでは、ボールは使わず、基本操作やおにごっこ、リレーのみ。			

	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備、ゴールの高さ調整 ○指導スタッフとの打合せ(内容、チーム分け等)	・安全に行える場の設定をする。必要に応じて体育館の中央にネットを張る。
活動の説明	○ねらいやルールの確認 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)についての話を聞く。 車いすラグビー ①ジャンプボールで始める。 ②パスをつなぎ、ボールを保持した状態で、車いすの2つの車輪がトライライン(幅8m)に乗るか通過すると1点が入る。 ※ラグビーとは異なり、前方へのパスが認められている。 ※何度でも車いすをこいで進めることができるが、10秒以内でドリブルするかパスをしなければ、ボールの所有権が相手チームに移る。 ※相手選手に触れてしまうと反則。 ※コートはバスケットボールと同じ広さ。 ※公式は、4人対4人で行う。 車いすバスケットボール(ポートボール) ①ジャンプボールで始める。 ②パスをつなぎ、ゴールを決めると1点が入る。 ※ボールを保持して車いすを3回こぐと、トラヴェリングになる。 ※ダブルドリブルはない。 ※コート、リングの高さ、ボールはすべて一般のバスケットボールと同じ。 ※公式は、5人対5人で行う。	・公式ルールに縛られず楽しくプレーすることができるよう、人数やルール、進行の仕方について、担当者や利用者と相談して進める。 ・バスケットボールは、ゴールが高く得点が入りにくいので、ポートボール形式にしてもよい。 ・24人以上で行うこともできるが、人数が多いと一人あたりの時間が減る。全体を2グループに分け、ポッチャと車いすの体験を同時進行で行うと倍の人数で行うこともできる。
展開	①車いすの乗り方やベルトの装着等、安全面について説明する。 ②車いすの基本操作(直進、ブレーキ、バック、カーブ、回転、周回) ③車いすに慣れる(スラローム、おにごっこ、リレー、パス練習など) ④ルールに従って、ゲームを実施する。 ⑤振り返り、まとめ	・同じ体格の人とペアを組み、互いに乗降のアシスタントをする。  <p style="text-align: center;">競技用車いす</p>

※ その他のパラスポーツ(車いすバドミントン、サウンドテーブルテニス、ゴールボール)も体験することができる。(要相談)