

「スポーツ」選択者による

教育プログラム
[ようい、ドン!]



シッティングバレーボール体験

東京 2020 パラリンピック大会正式種目

11月5日4校時目の3年生の選択科目である「スポーツ」の中で、東京2020パラリンピック大会正式種目のひとつである「シッティングバレーボール」を体験しました。

座ったままで行うこの競技は、床に上体の一部が常に接触したままで行わなければならない、サーブ、ブロック、アタックなどで立ち上がったたり、飛び跳ねたりすると反則になってしまいます。

シッティングバレーボールは、1956年に戦争によって体が不自由になってしまった人々によりオランダで考案されたスポーツです。座ったままなので、一見、動きの少ない競技のように思いますが、おしりを常につけた慣れない状態での動きは可動範囲が狭く、すぐ目の前のボールを追いかけるのも一苦勞でした。しかし、「スポーツ」を選択する生徒たちとあって、その運動神経発揮し次第にコツをつかみ始めました。始めはサーブからのレシーブを打つのも一苦勞でしたが、慣れてくると足を使ったり、ラリーが続けられたりするようになり、楽しみながらも真剣勝負が繰り広げられました。実際に体験することで、不自由な身体で動くことの大変さを知ると共に、パラリンピック競技の楽しさと奥深さも学ぶことができた時間となりました。

まずは実際の動きをとり入れたウオーミングアップで動きの確認をしました。



ネットはバドミントンのものを使用。準備が簡単です



試合を重ねるごとに動きもスムーズに

