

「ユニバーサルスポーツ」って、 知っていますか？

最近さいきんは、学校がっこうだけではなく、学童施設がくどうしせつや
地域ちいきのイベントたいげんなどでも体験たいけんできるよ
うになってきているので、「知ってる！」
という人も多いかもしれませんね。

専用の道具せんよう どうぐが なくても だいじょうぶ！

「ユニバーサルスポーツ」は、障がいがあっ
てもなくても、子どもでも高齢者こうれいしゃでも、出
身地しんちや性別せいべつに関係かんけいなく、だれもが楽しめる
ように工夫くふうされたスポーツのことで、「イ
ンクルーシブスポーツ」や「バリアフリー
スポーツ」などとよばれることもあります。

はじめは健常者けんじょうしゃの大人おとなのスポーツとして
日本にほんに入はいってきて、障がい者しょうがいしゃも十分に楽し
めることがわかり、広まったスポーツもあ
ります。

最初は 手作りの道具てづく どうぐで はじめて みましょう。

この本ではフライングディスクしょうかいを紹介します。
イベントイベントなどで見たことがあるかもしれま
せんね。競技きょうぎで使う道具つか どうぐは工夫くふうがこらされ
た専用せんようのものですが、みんなが体験たいけんするときは、
手作りの道具てづく どうぐでOK！身近な材料みぢかざいりょうや100
円えんショップで買える素材そざいでかんたんに作れ
ます。

ユニバーサルスポーツを体験して、友だちや
家族かぞく、地域ちいきの方々かたがたなど、いろいろな人へと
輪わを広げていってもらえたらうれしいです。

かんたん手作り道具で体験！

だれもが楽しめる
ユニバーサル
スポーツ

紙皿かみざらで！ フライング ディスク

もくじ

- 2 はじめに
- 4 みんなで楽しめる フライングディスク
- 6 フライングディスクの道具を見てみよう！
- 8 **作つくってあそぼう①**
紙皿かみざらで、的まとあてゲーム
- 11 もっとかんたんに！新聞紙しんぶんしディスク
- 12 **技わざ** ディスクを投なげてみよう
- 14 **技わざ** ディスクをまっすぐ、遠とくに飛とばそう！
- 16 **作つくってあそぼう②**
本格的ほんかくてきに！段ボールだんディスク
- 18 **作つくってあそぼう③**
もっと遠とくへ！的まと入れゲーム
- 22 公式こうしきルールを知ろう
- 24 もっと知りたしい！ユニバーサルスポーツ **モルック**
- 26 モルックのゲームであそぼう
- 28 もっと知りたしい！ユニバーサルスポーツ **ペタンク**
- 30 ペタンクのゲームであそぼう

つくってあそぼう ①

紙皿で、 的あてゲーム



<あそび方>

- ① テーブルなどの上に的を並べる。
- ② 投げる位置を決め、的をねらって、ディスクを投げる。
- ③ たおした的の数字が得点になる。合計得点で勝負する。



<ディスクの材料>



※カッターはかならず大人といっしょに使いましょう。

<作り方>



新聞紙を広げ、長い辺を横にして、3回折る。



くるくるとねじる。



紙皿1枚の内側のふちに②をそわせながら一周させ、セロハンテープではる(新聞紙がかさなる部分は切る)。



もう1枚の紙皿は、くぼみにそってカッターをあてていき、直径16センチほどの円を切りぬく。



④を底部分が上になるようにして、③にかさねる。



ふちをステープラでとめていく。



カラービニールテープをはってもOK!

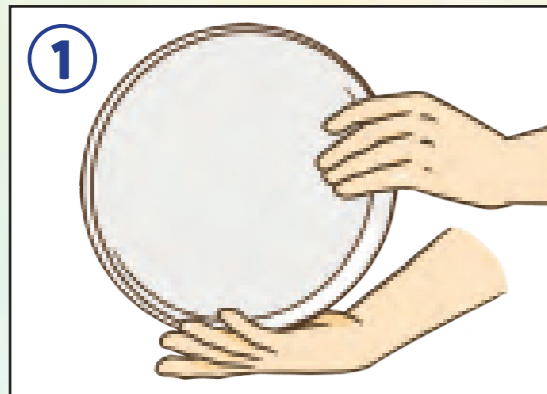


技わざ

ディスクを投げてみよう

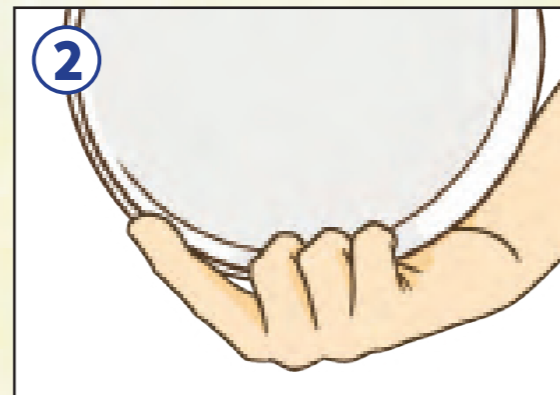
フライングディスクの持ち方や投げ方は自由ですが、まっすぐ、遠くに飛ばすためのディスクの正しいにぎり方や投げ方を紹介します。

ディスクをにぎってみよう

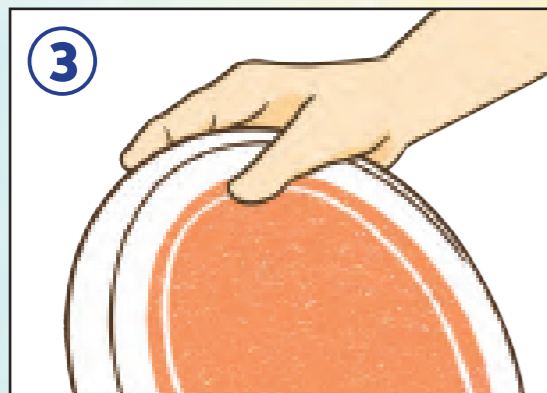


1 ディスクを投げる方の手のひらにのせます。

ディスクの外側のリムを手のひらにつけて、人差し指を立ててそえます。中指から小指までの3本の指で、リムの裏側をにぎります。



2



3

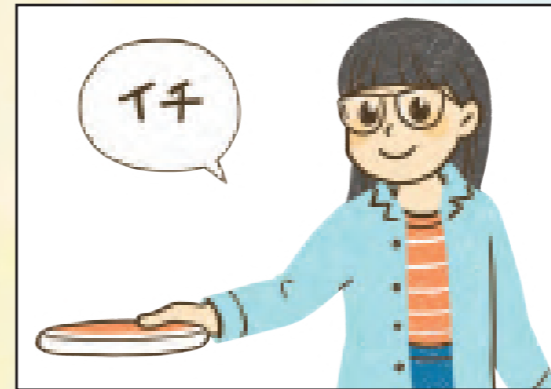
親指は表側に軽くのせます。強くにぎりすぎると、指をはなしづらくなるので、軽くにぎるようにしましょう。

基本のバックハンドスローで投げてみよう

ゆっくり、「イチ」「ニー」「サン」「シー、ゴー」というリズムに合わせて投げます

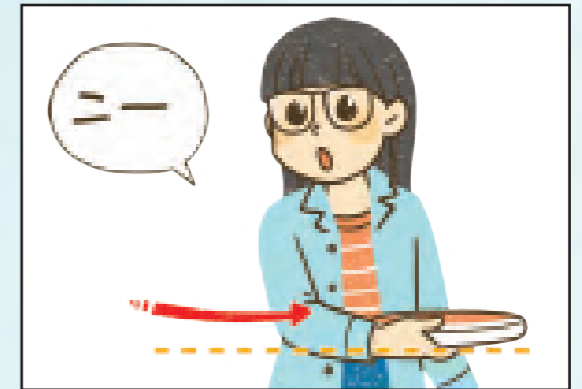
ディスクをにぎったら、投げる方向に対して横向きに立つところからスタートです。

1 ゴールを見てかまえる



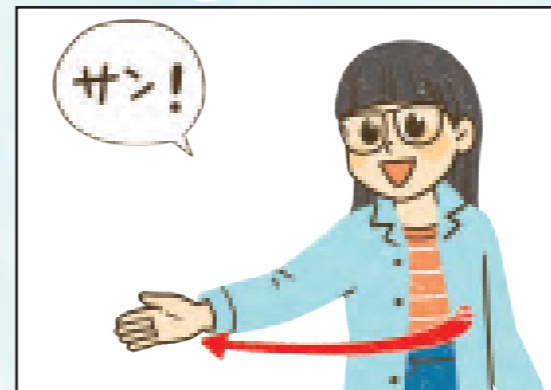
1 ゴールに対して横向きに立ったら、おなかの前で、水平・垂直にかまえて(14ページ)、スタートします。この状態で「イチ」といいます。

2 巻きこむ



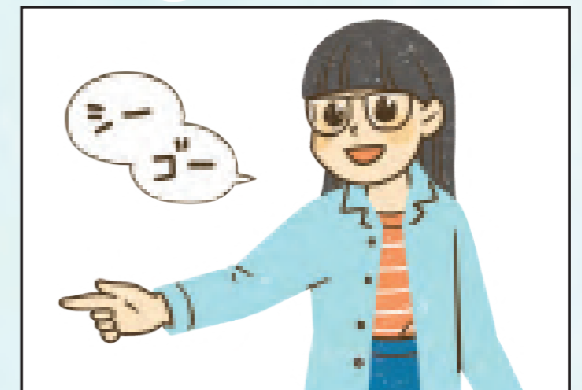
2 「ニー」といいながら、手首を巻きこんで、体を少しひねるようにして、持ち手とは反対のわき腹のところまで引きます。

3 投げる



3 「サン」で、イチのところに戻すように投げ出します。このとき巻きこんだ手首は遠回りしないように、目標方向に手をのばして、ディスクをはなします。

4 手を止める



4 「シー、ゴー」といいながら、ゴールに向かって指を差して、自分の手を見て止めます。