

弱視児童の体育のポイント

ゲームやボール運動など、集団での学びが必要となることが多い体育は、他の学級と合同で指導している弱視学級が多いです。弱視児童の体育のポイントを確認し、より安全かつ充実した体育活動の実現に役立てていただければ幸いです。

(1)安心して活動ができる環境づくり

弱視児童が安心して運動することができるよう、道具の配慮や環境整備が大切です。例えば、敵・味方で紅白帽子の色を変えるだけではなく、壁や床の色とコントラストの高いビブスやボールを使うことで、視覚情報を得やすくなります。他にも、床のラインに床とコントラストの高い色で太めのラインを使う、陸上の白線を濃く、かつ、少し太めに引く、踏切の位置や手をつく位置にカラーテープを貼るなど、様々な活動に合わせて配慮することができます。グラウンドや明るすぎる体育館での活動は、まぶしさを感じやすい児童の場合、友達が誰かわからなくなったり、目に負担がかかったりすることがあります。その際は、帽子や遮光眼鏡を適切に装用する、日陰をつくる等してまぶしさを軽減することも大切です。

(2)ルールを工夫する

例えばサッカーでは、空中にボールを浮かしたパスをすることがありますが、弱視児童の多くが距離感をとりにくいという実態があります。そのため、ボールの空中戦が苦手なので、ボールは全て転がしてパスをし、浮いたボールのパスは全てファウルにするなどが考えられます。また、弱視児童にボールが渡ったら、見て確認する時間確保のため、〇秒間は他の児童はボールをとってはいけないというルールも考えられます。

一方で、こういったルールのゲームは周囲の児童生徒にとっては退屈に感じたり、弱視児童に対する特別扱いと受け取られることもあります。そのため、周りの児童が見えにくさを理解していることが前提の上、ルールの工夫を周りの児童と一緒に考えることで受け入れやすくなることもあります。



(3)生涯続けられるスポーツをみつけられるよう提案する

令和6年度「障害児・者のスポーツライフに関する調査」によると、視覚障がい者で週1日以上運動・スポーツを行う人は7～19歳で52.9%、20歳以上で41.4%となっています。体育を苦手と感じている弱視児童は少なくありませんが、スポーツに親しむことは健康の維持向上だけでなく、精神の安定や他者とのつながりを作るものでもあります。生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するためにも、ウォーキングやストレッチなどの弱視児童自身が継続できるスポーツを見つけられるような指導を心がけることも大切です。また、視覚障がい者スポーツもたくさんあるので、一緒に調べてやってみてはいかがでしょうか。



ブラインドサッカー(5人制サッカー)を知っていますか？

視覚障がい者スポーツには、陸上、水泳、柔道、自転車、トライアスロンなど様々な競技があり、視覚に障がいのある方々も幅広くスポーツに親しんでいます。また、球技にはグランドソフトボール、サウンドテーブルテニス、ブラインドテニス、ゴールボール、フロアバレーボール、ブラインドサッカーなどがあり、日本人選手が世界で活躍しています。

その中でも今回は、日本が強豪国として知られているブラインドサッカーを紹介します。

ブラインドサッカー(5人制サッカー)とは・・・

フットサルをもとに考案されたスポーツで、アイマスクを着用した4人のフィールドプレイヤーと晴眼者または弱視者が務めるゴールキーパーの計5人でプレーをします。さらに、ピッチの外側にはチーム全体の指揮をとる監督と、敵陣のゴール裏から味方プレイヤーに声で情報を伝えるコーラーと呼ばれるスタッフも参加して競技が行われます。

競技時間は前後半各20分で、コートのはしらはフットサルとほとんど同じですが、サイドライン上には1m程度の壁が設置されています。ボールは「シャカシャカ」と音が鳴るものを使用し、ボールの位置や転がり方を把握しやすいようになっています。プレー中は、フィールドプレイヤーがボールを持った相手に向かっていく場合、「ボイ！(voy)」という声を出します。「ボイ(voy)」とは、スペイン語で「行く」という意味の言葉で、声を出すことで自分の存在を相手に知らせて危険な衝突を防ぎます。

昨年の8月に開催されたパリパラリンピックでは、男子日本代表は惜しくも8位という結果でしたが、非常に白熱した試合を繰り広げました。そのメンバーの中には、当時長野県松本美須ヶ丘高等学校3年生で全盲の**平林太一選手**が選出されています。また、2025年男子日本代表指定強化選手の中には広島県立広島中央特別支援学校高等部2年生の**林健太選手**、女子日本代表強化指定選手には同校高等部1年生の**田中一華選手**、筑波大学附属視覚特別支援学校高等部2年生の**島谷花菜選手**らが選出されています。今後の国際大会では、若い世代の活躍にも大注目です！

また、宮城県仙台市には「コルジャ仙台」というブラインドサッカーチームがあります。2025年2月には第22回アクサブレイブカップブラインドサッカー日本選手権で優勝を果たしており、体験会なども開催しています。



<参考>

- ① 日本ブラインドサッカー協会 HP
- ② コルジャ仙台 HP

