

令和4年度中高生パラスポーツ

【概要】

中高生パラスポーツクラブ

部会長：立命館大学 産業社会学部
金山千広 教授

目的

- ・ 様々なスポーツにチャレンジすることによる運動不足の解消
- ・ 競技への関心と仲間づくりのきっかけとし卒業後の運動習慣と余暇活動の向上
- ・ 身近な場所で生涯にわたって運動できる居場所づくり

対象者	市内の特別支援学校（一部県立含む） 及び神大附属特別支援学校の生徒 ※拠点降車後は自力で帰宅	
開催予定	時期	2022年9月～2023年1月
	時間	平日の授業終了後 概ね16～17時の1時間程度
	回数	1校あたり5回実施
定員	1校あたり20名程度	
参加者の送迎	専用バスによる送迎あり	
プログラム	陸上競技、ダンス、バドミントン、テニス（1種目を選択） ※学校・生徒のニーズも踏まえ、実行委員会部会で決定	
参加料	全5回で1,000円	

※初回と最終回に神戸大学による体力測定（6分間歩行、肺機能測定、立ち幅跳び等）を実施し、運動の効果を検証します

【内容】モデルスケジュール

※学校によって開始時間、解散時間が異なります。

※交通事情等により時間が多少前後する場合があります。

■ 1回目、5回目

※体力測定を行った後、各競技に分かれてスポーツを楽しみます。

支援学校発

しあわせの村着 （概ね 16 時頃）

1. 体力測定
2. スポーツ
3. 着替え、アンケート、バス乗車

しあわせの村発 （概ね 17 時 40 分頃）

拠点地着、解散 （各自、自力で帰宅）

■ 2回目、4回目

※到着後、各競技にわかれてスポーツを楽しみます。

支援学校発

しあわせの村着 （概ね 16 時頃）

1. スポーツ（60分）
2. 着替え、アンケート、バス乗車

しあわせの村発 （概ね 17 時 40 分頃）

拠点地着、解散 （自力で帰宅）

■ 2回目、4回目

※体育館に集合し、全員で「浮き輪シュート」を体験後、各競技にわかれてスポーツを楽しみます。

支援学校発

しあわせの村着 (概ね 16 時頃)

1. 「浮き輪シュート」(体育館/全員)
2. スポーツ
3. 着替え、アンケート、バス乗車

しあわせの村発 (概ね 17 時 40 分頃)

拠点地着、解散 (自力で帰宅)

◆ 第1回目と5回目の測定内容

- InBody (体組成)・身長・体重
- 体力測定
 - ① 握力
 - ② 立ち幅とび
 - ③ 長座体前屈
 - ④ 上体起こし
 - ⑤ 6分間歩行
 - ⑥ 肺活量

◆ 3回目に実施する浮き輪シュート

神戸大学附属特別支援学校の先生方が考案された「浮き輪」を使ったアダプテッドスポーツ。

	第 1 回目	第 2 回目	第 3 回目	第 4 回目	第 5 回目
神戸市立青陽須磨支援学校	9月6日(火)	9月13日(火)	9月20日(火)	9月27日(火)	10月4日(火)
神戸市立いぶき明生支援学校	9月7日(水)	9月14日(水)	9月21日(水)	9月28日(水)	10月5日(水)
神戸市立灘さくら支援学校	10月11日(火)	10月18日(火)	10月25日(火)	11月1日(火)	11月8日(火)
神戸市立青陽灘高等支援学校	10月11日(火)	10月18日(火)	10月25日(火)	11月1日(火)	11月8日(火)
兵庫県立神戸特別支援学校	10月12日(水)	10月19日(水)	10月26日(水)	11月2日(水)	11月9日(水)
神戸市立 友生支援学校	11月15日(火)	11月22日(火)	11月29日(火)	12月6日(火)	12月13日(火)
神戸大学附属特別支援学校	11月16日(水)	11月28日(月)	12月7日(水)	12月14日(水)	1月13日(水)

陸上

テニス



バドミントン



浮き輪シュート



ダンス

< 体力測定 >



6分間歩行



肺機能検査



立ち幅跳び