

# アイ・あい だより



9月号



## 暑い熱い夏でした

夏休みが終わりました。楽しい思い出を作ることができましたか？年々暑さが増していく夏ですが、この夏も予想を裏切らないものでした。そんな中、オリンピックが開催され、金メダル27個、銀14個、銅17個と素晴らしい結果でした。パラリンピックでもメダルラッシュで暑い夏が続いています。

9月に入っても、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。健康には十分に留意して、充実した2学期にしていきたいですね。

## 2学期の予定

保健師学校見学交流会

9月28日(火)

高等部一日体験入学

11月12日(金)

学校説明会

10月23日(土)

第2回保護者交流会

12月6日(月)

ウィンタースクール

12月27日(月)

## スポーツ紹介「ゴールボール」

パラリンピックの正式種目で、1チーム3名で、攻撃側は鈴の入ったボール(1.25kg)を相手ゴール(高さ1.3m、幅9m)に向かって投球し、守備側は全身を使ってゴールを守ります。選手全員がアイシェードを使用し、全く視覚を使わずに、ボールから鳴る鈴の音や相手選手の足音、動く際に生じる床のわずかな振動などを頼りに、攻撃と守備を交互に入れ替えて得点を競います。



## ボール運動の基本

視覚障害者の「ボール」運動は「転がす」が基本です。音や指示で相手の位置を把握して投げたり、蹴ったりします。ボール運動は全身の筋肉、関節を利用するのでボディイメージや筋力の向上にとっても効果的です。

### 投げる

#### ①投げる方向に体を向ける(方向感覚の向上)

捕る側が声などで合図を送り、投げる側は方向を指さして確認します。

#### ②転がす(肩甲骨の可動域、筋力の向上)

腕を後ろに引いて、投げる手と反対の足を一步前に踏み込んでから投げます。捕る側は投げるまで声などで合図をすることで、より正確に投げるができます。



### 蹴る

投げるときと同様に相手に合図をしてもらい、体の方向を確認します。

#### ①ボールの位置確認

肩幅の広さで立ちます。蹴る方の足のつま先にボールを置き、ボールの場所を確認します。

#### ②蹴る(股関節の可動域、筋力の向上)

蹴る方の足を一步後ろに引いてから、ボールを蹴ります。ボールを蹴った後に一步前に足を踏み込むことでイメージしやすくなります。片足立ちの状態から、振り子の要領で後ろに足を振り上げて、ボールを蹴ることでバランス感覚の向上につながります。



(ボールを置く位置)



(片足立ち)

### 捕る

#### ①ボールの方向に体を向ける(方向感覚の向上)

投げる側に投げる合図をもらい、捕球の準備をします。



(捕球姿勢)

#### ②ボールの正面に移動

「右に1歩」や「左に2歩」など指示することで正面に移動します。

#### ③捕球

中腰の姿勢になり手を広げてボールを待ちます。体の一部に当たることでボールの場所を確認することができ、捕球することができます。捕球の直前に「3. 2. 1」などの声掛けをすることで捕球のタイミングが正確になります。