



スポーツの秋!!

朝夕は涼しくなり、秋の気配が感じられるようになってきましたね。過ごしやすくなり、勉強やスポーツに取り組みやすくなる季節です。この時期に新しいことにチャレンジしてみるのも、いいかもしれませんね。

2020年東京パラリンピックが9月で終了しました。結果は金メダル13個、銀メダル15個、銅メダル23個とオリンピックに引き続き素晴らしい結果となりました。視覚障害の選手も陸上や水泳、9月号で紹介したゴールボールでメダルを獲得することができました。

スポーツ紹介「フラインドテニス」

視覚障害者のボール運動の基本は「転がす」と記載しましたが、1990年に日本で考案された「フラインドテニス」は高さの要素が加わった三次元のスポーツです。基本的なルールは「テニス」と同じですが、バウンド数が違います。「テニス」のバウンド1回に対して、全盲は3バウンド以内、弱視は2バウンド以内であれば返すことができます。弾むと音の出るスポンジボールを使ってラリーを行います。とても難しいスポーツですが、ボールがラケットに当たったときの打球感はとても爽快です。近年は海外からも関心をもたれ、2019年には15か国が参加した国際トーナメントがスペインで行われました。



(ボールとラケット)



(バドミントンのコートを使用)



ボール運動の基本 ~打つ~

視覚障害者がボールを「打つ」運動には空間認知、ボディイメージの向上にとっても効果的な反面、難しくて苦手意識を持つことも少なくありません。しかし、ボールが当たる瞬間の音や感触を一度覚えると病みつきになるかもしれません。

卓球(ラバーなしのラケットで打つ)

①ボールとラケットの位置確認

ボールとラケットの打つ場所を接触させて位置を確認します。

②ボールからラケットを離して打つ

ボールからラケットを10cm程度離して、ボールを打ちます。ラケットを台に接地しながら打つと打ちやすくなります。

③ボールを打ち返す

相手のラケットにボールが当たる音とボールから出る音を頼りに、ボールの位置を確認します。上体を台に近づけることで音の聞こえが良くなります。



(ラケットとボール)



(ラケットとの距離)



(上体は台の近く)

グラウンドソフト(バットで打つ)

①ボールとバットの位置確認

中腰の姿勢になりボールとバットの打つ場所を接触させて位置を確認します。

②バットを地面と平行に引いて打つ

中腰の姿勢から地面とバットが平行になるように振ると打ちやすくなります。

③転がったボールを打つ

地面とボールが擦れるほんのわずかな音を頼りに、ボールを打ちます。初めのうちは、打つタイミングを声かけで指示すると打ちやすくなります。



(ボールとバット)



(中腰で構える)



(バットと地面が平行)