

**Special
Olympics**
Nippon



ゼネラルオリエンテーション アスリート理解

2024年5月改訂版



SONコーチクリニック【ゼネラルオリエンテーション・アスリート理解】オンデマンド教材

完了メールが「**受講確認証**」となりますので、保存及び印刷を行い保管ください。
※メールアドレスを間違えると完了メールが届きませんので、くれぐれもご注意ください。
なお、受講メールは地区事務局へ配信されません。
受講者ご自身で、受講終了を地区事務局へご報告してください。

[Google](#) にログインすると作業内容を保存できます。 [詳細](#)

* 必須の質問です

メールアドレス *

メールアドレス

地区組織名 *

①パソコンで、「マイクロソフトEdge」で開く
②四角で囲んだ位置にある所をクリックする
(あるいは、Ctrl + Shift + U を押す)
→読み上げが開始する



認定コーチになるためには

1



オンデマンド
ゼネラル
オリエンテーション
アスリート理解

2



オンデマンド
競技
(コーチクリニック)

3



実技講習
競技
(コーチクリニック)

4



実働
当該競技プログラム
(10時間以上)

※ユニファイドスポーツ(US)は上記に加え、
USに関するオンデマンド講習受講と実働が必要となります。



学び続けるコーチ



スペシャルオリンピックスのコーチクリニックは、コーチが資格を取ることのみを目的としているのではありません。

資格を目指し、獲得し、維持し、さらにレベルアップしていくことによって、アスリートにとってより良いプログラムが提供できるものと信じています。

(SO国際本部コーチ研修制度より抜粋)



講習内容

- スペシャルオリンピックスの使命、理念
- スペシャルオリンピックスの歴史、特徴
- トレーニングと競技会
- スポーツ以外の活動
- アスリートセンタードコーチング
- 障がいの理解
- 知的障がいのあるアスリートへのコーチング



スペシャルオリンピックスの使命

年間を通じたさまざまなオリンピック形式のスポーツのトレーニングと競技会を、知的障がいのある人たちに提供します。

体力の向上、勇気を表現すること、楽しみを経験するために、継続的な機会を提供します。

参加を通じて、技術の習得や友情を、家族、地域の人々や他のアスリートといっしょに分かち合うことが出来るのです。

活動に参加する知的障がいのある人を
アスリートと呼んでいます。





スペシャルオリンピックスの理念

目標と結果

- 体力の向上
- スポーツ技術の向上
- 勇気と楽しみ
- 友情・交流(家族、アスリート、地域)
- 社会性の発達

個人の成長
家族の絆
社会への参加
(尊敬、受け入れ)

同程度の競技能力の
アスリートとの競い合い

一貫したトレーニング

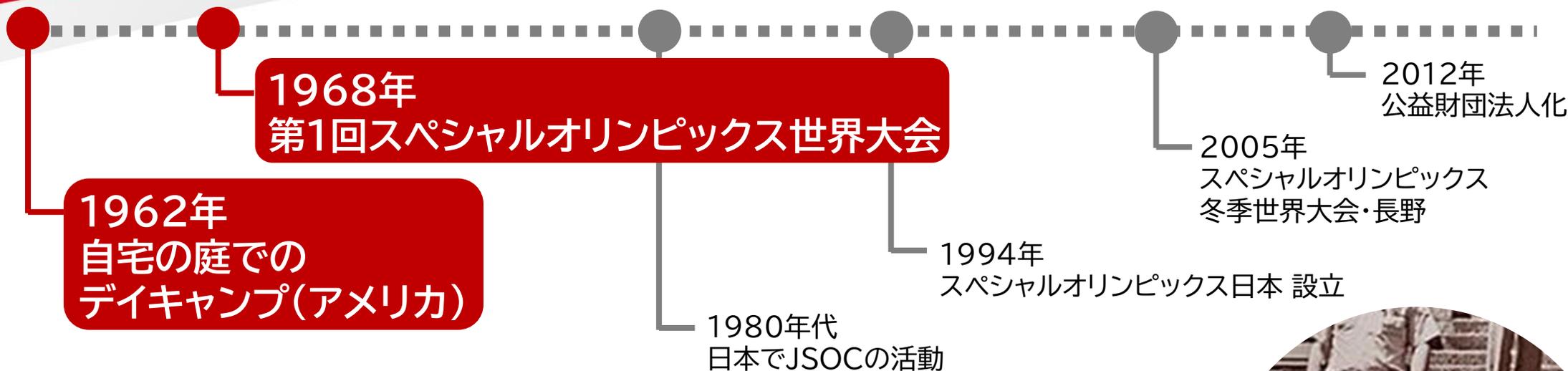
適切な指導と励まし

内容

- 知的障がいのある人
- オリンピック形式のスポーツ
- 継続的なトレーニングと競技会



スペシャルオリンピックスの歴史



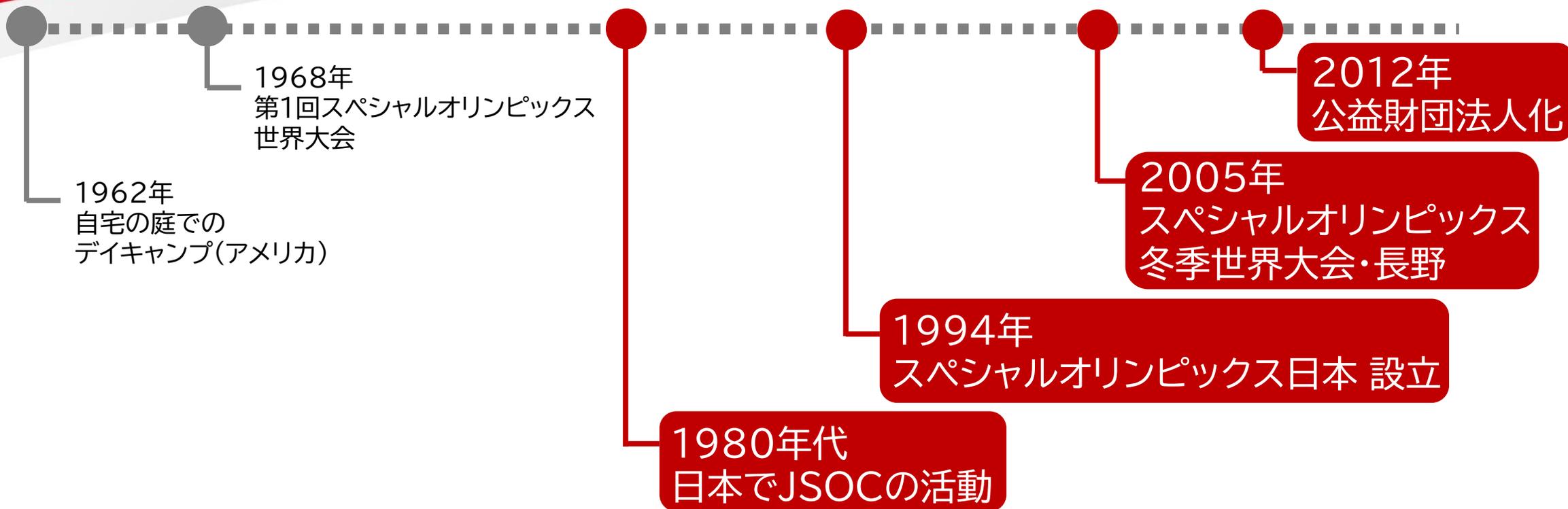
創設者

ユニス・ケネディ・シュライバー





スペシャルオリンピックスの歴史



世界 200の国と地域
日本 47都道府県



スペシャルオリンピックスの特徴

Special Olympic ”S”の意味



世界中どこでも



継続的な活動

国際オリンピック委員会(IOC)、国際パラリンピック委員会(IPC)とは別組織
IOCから「オリンピック」の名称使用を認められている組織の一つ



スペシャルオリンピックスの参加者

一人ひとりが、大切な参加者です



コーチ



アスリート



ファミリー



パートナー



ボランティア



スペシャルオリンピックスの アスリート

知的障がい
のある人



他の障がいを併せ持つ方も
可

競技能力を
問わない



属性を
問わない



性別、人種、政治的思想、
宗教等の理由で妨げない



スペシャルオリンピックスの アスリート



2歳から参加できる

生涯を通じて参加できる
(年齢上限なし)

それぞれの状態に
合わせて参加できる



スペシャルオリンピックスの コーチ

準備

トレーニングの計画
会場・用具の準備

コーチング

手本を見せる
技術的な指導
観察とアドバイス

評価

成長をたたえる
計画をふりかえる

安全

事故を防ぐ
大会の引率
アスリート・ケア



コミュニケーション

相談相手になる
意欲を引き出す
交流を促す

有意義な体験の保障



スペシャルオリンピックスの競技

● 夏季競技

陸上競技、バドミントン、バスケットボール、**ボッチ(SOボッチャ)**、ボウリング、
競技チア(SOチア)、自転車、馬術、サッカー、ゴルフ、体操競技、柔道、ソフトボール、
競泳、卓球、テニス、バレーボール

[上記以外で世界での実施されている競技]

クリケット、ダンススポーツ、フラッグフットボール、新体操、ハンドボール、カヤック、
ネットボール、パワーリフティング、ローラースケート、セーリング、
オープンウォータースイミング、トライアスロン、ビーチバレーボール

● 冬季競技

アルペンスキー、クロスカンリースキー、フィギュアスケート、フロアボール

フロアホッケー、ショートトラックスピードスケート、スノーボード、**スノーシューイング**

※フライングディスク(国内のみ)

 SO独自の競技



スペシャルオリンピックスの競技

種目やルールを追加し、幅広い競技能力で参加可能

陸上競技における種目の幅(例、一部抜粋)

競歩

- ・ **10m アシスタント付き競歩**
- ・ 800m 競歩

トラック競技

- ・ **25m**
- ・ 4x100mリレー
- ・ ハードル競走

車いす競技

- ・ **10m車いす競走**

フィールド競技

- ・ **ソフトボール投**
- ・ 砲丸投
- ・ **立幅跳**
- ・ 走高跳

混成競技 五種競技

(100m/走幅跳/砲丸投/走高跳/800m)

マラソン



スポーツプログラム



トレーニング

1週間 1回以上 × 8週間以上
(1ターム/クール)



発表の場

発表会、記録会、競技会
(1ターム終了時に実施)

**1ターム後は、トレーニングの成果を発表し、
参加者全員のがんばりを認め合います。**



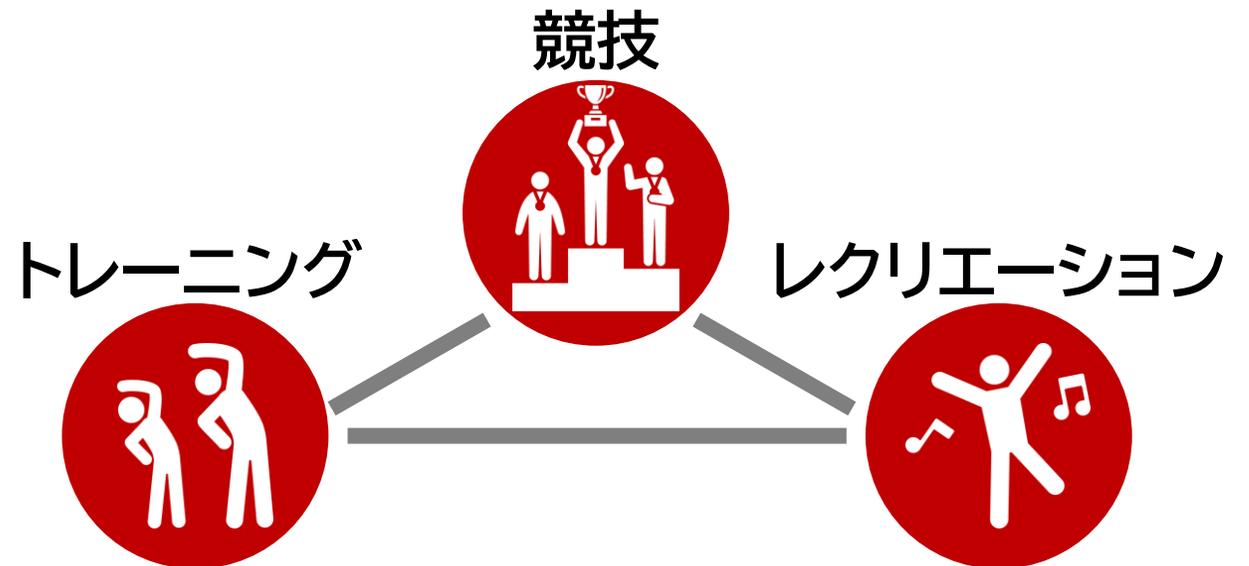
ユニファイドスポーツ®



アスリートとパートナー
がチーム・ペアを組み
共にスポーツを楽しむ

アスリート
パートナー

知的障がいのある人
知的障がいのない人





ユニファイドスポーツ®



「共に」

それぞれの活躍を大切にしながら、
共にゴールを目指すスポーツモデル



コーチ



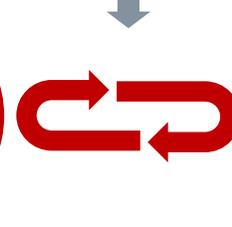
アスリート



コーチ



アスリート



パートナー

トラディショナル

ユニファイドスポーツ®



様々なスポーツプログラム

MATP

モーター アクティビティーズ
トレーニング プログラム



重度・重複障がいのある人向け
交流や体を動かすことを楽しむ

ヤングアスリート プログラム™



幼児(2-7歳)向け
遊びの中で基礎的な能力を養う

Special
Olympics
Nippon



スペシャルオリンピックスの競技会



ディビジョニング

マキシマムエフォート

全員表彰



ディビジョニング

同程度の競技能力どうしでの競い合い
を促すためのシステム

スペシャルオリンピックス
性別、年齢、
競技能力
に基づくグループ分け

パラリンピック等
障がいの種類
障がいの程度
に基づくクラス分け



ディビジョニング

※障がいの種類や程度による
グループ分けはしない

ステージ2(競技会)

ステージ1(事前提出)

個人競技

タイム、距離、得点の提出

チーム競技

技能評価(個人スキルの評価)
チーム成績・評価の提出



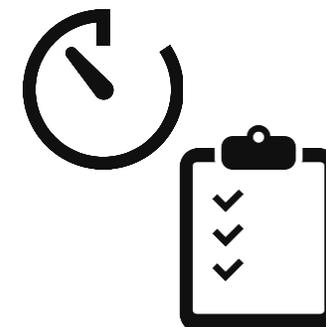
予選(レース、評価、短時間の試合など)で
競技能力の評価



性別



年齢枠



競技能力

(15%ガイドライン)

決勝のディビジョン決定



マキシマムエフォート



予選・決勝を問わず
全力で競技をする

自己ベストに挑戦

真剣な競い合い

達成感

成長



全員表彰



競技をやり終えた
一人ひとりを称える

1～3位:メダル、4～8位:リボン
失格、途中棄権:参加賞リボン

国旗掲揚・国歌斉唱しない

※スポーツマンシップに反する失格は表彰しない



アスリート宣誓

“Let me win. But if I cannot win,
let me be brave in the attempt.” (原文)

「私に勝利を与えたまえ。もしかなわぬなら
挑戦することを称えさせたまえ。」 (直訳)

「わたくしたちは精一杯 力をだして
勝利を目指します。たとえ、勝てなくても、
頑張る勇気をあたえて下さい。」



上位レベルの競技会への進出

どの大会でもアスリートにとって最高の舞台

地区大会
競技会

ナショナル
ゲーム

世界大会

ブロック大会
競技会

リージョナル
大会

基本原則

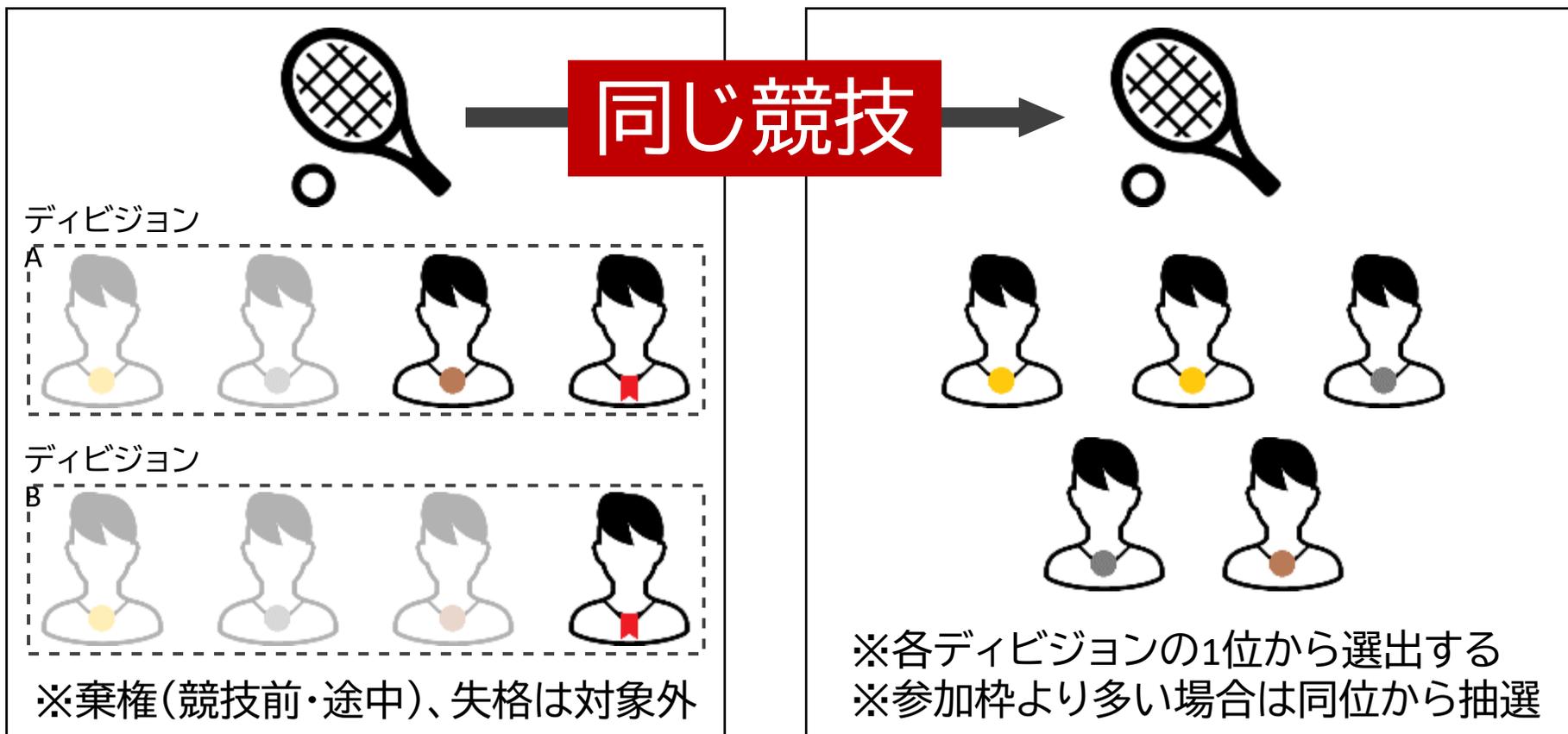
あらゆる競技能力レベルのアスリートに、
次の上位レベルの競技会へ参加する機会が
等しく与えられる。



上位レベルの競技会への進出

下位レベルの競技会

上位レベルの競技会





スポーツ以外の活動

アスリート・リーダーシップ・プログラム(ALPs/アルプス)

アスリートが、SOの活動に幅広く参加するための学習プログラム

アスリートアンバサダー

- ・SO活動の広報活動をするアスリート。
- ・SOでの経験や挑戦したいことを発信しています。



ヘルシーアスリート®プログラム(HAP/ハップ)

アスリートの健康とヘルスケア向上のためのプログラム

- ・アスリート →健康チェックの機会
- ・医療従事者(学生含む)
→知的障がいのある人に対する理解向上の機会



**Special
Olympics**
Nippon



どのシーンが心に残りましたか？



アスリートセンターードコーチング



コーチ



アスリート



ファミリー



パートナー



ボランティア

アスリートを主体にした
コーチング

アスリートの意思を尊重する

▼
わかった！
やってみたい！
できた！



アスリートセンタードコーチング



コーチ



アスリート



ファミリー



ボランティア



パートナー

アスリートを主体にした
コーチング

ゆったりとした気持ちで接する
理由を考える
嫌がることをしない
ほめる

関わる皆が笑顔に



知的障がいとは

知的機能

知的機能／認知機能が
同年代の平均より著しく低い

適応行動

コミュニケーション能力、
生活自立能力、社会・対人スキル等に
困難さがある

発達期に発症

発達期に発症する



発達障がいとの関係

自閉症スペクトラム障がい:ASD

(広汎性発達障がい:PDD)

知的能力障がい:ID

(知的障がい)

限局性学習症:SLD

(学習障がい:LD)

注意欠如・多動症:ADHD

(注意欠陥多動性障がい:ADHD)



関連する疾患

ダウン症

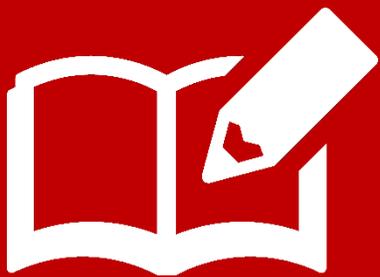
染色体異常による疾患
関節がゆるい ≠ 柔軟性
環軸椎に不安定さがある人も

てんかん

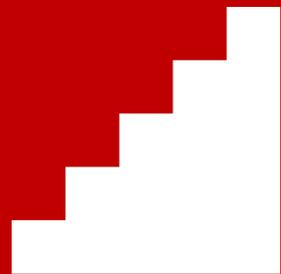
意識を失う/脱力/けいれん 等
安全の確保 → 経過を見守る



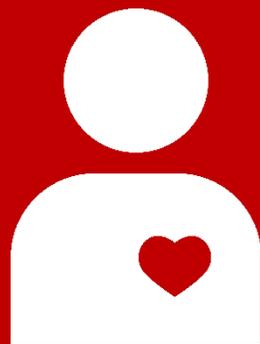
参加を妨げるバリア(障壁)



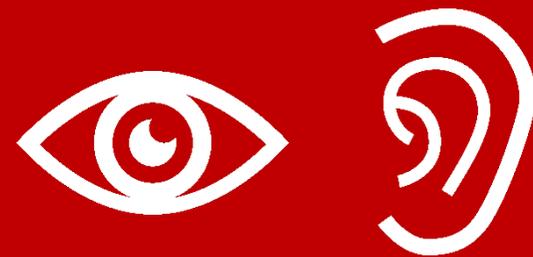
制度



もの・場



こころ



情報



こころのバリアフリーは知ることから



無関心/差別



スペシャルオリンピックス
交流/理解



社会における
受容/包摂



障がいは環境によって変わるもの

鰹

カツオ

鯛

タイ

鰯

イワシ

鮭

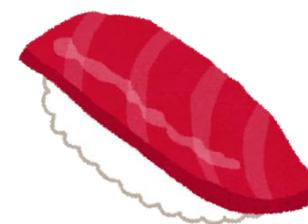
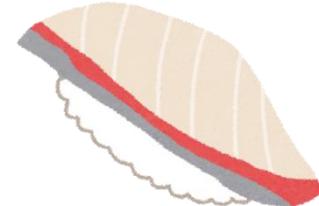
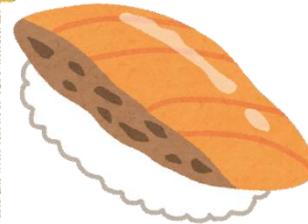
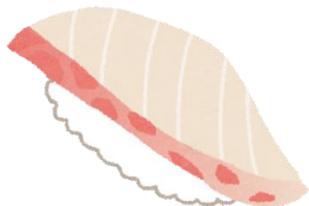
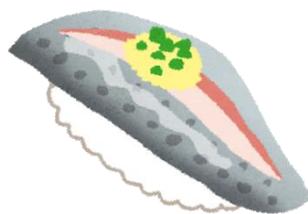
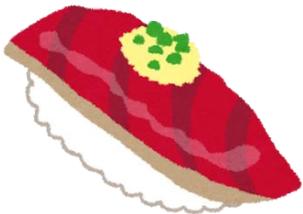
サケ

鰯

ブリ

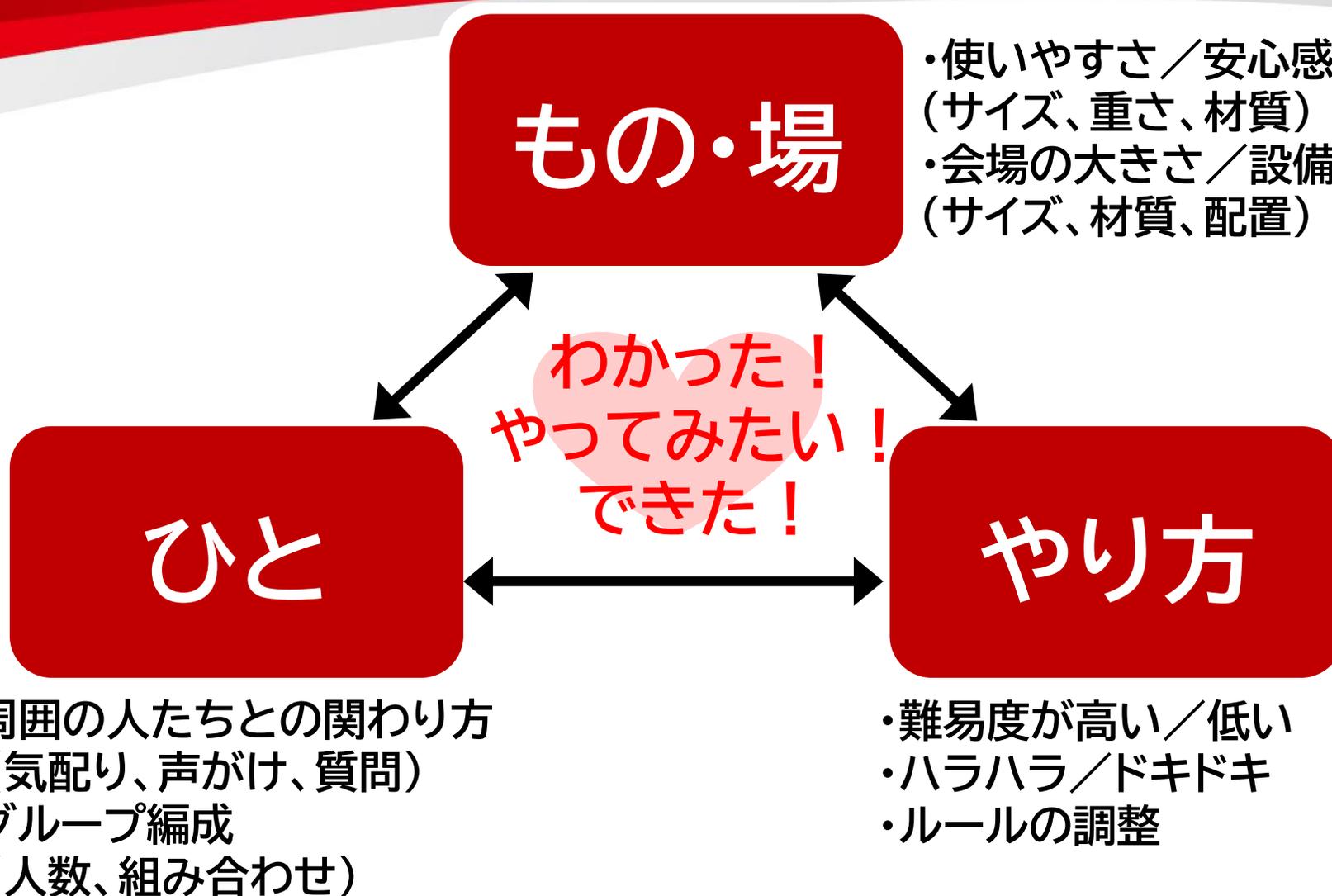
鮪

マグロ





環境面を工夫する





アスリートは一人ひとり違う





一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

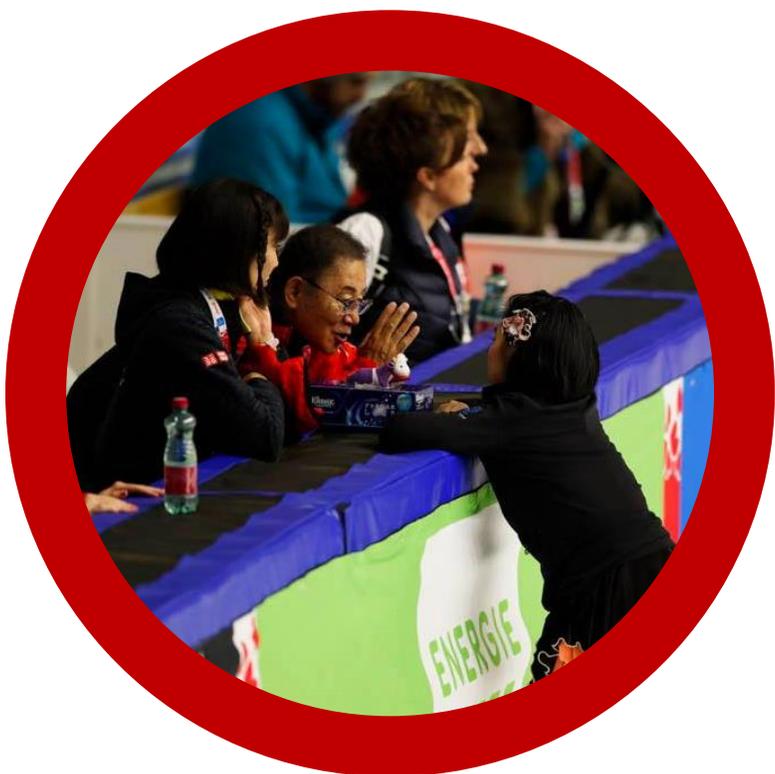
指示や説明の理解

関わり方

簡潔な言葉
ゆっくり、繰り返す
絵や手本をみせる
一緒に動く



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

自分の言葉で説明する

関わり方

ゆっくり話を聞く
質問をする

言いたいことを一緒に整理する



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

初めてや急な変化への対応

関わり方

事前に見通しを説明する 状況を説明する

パニック、かんしゃくを起こした場合には…

落ち着ける場所に移動する 気持ちを受け止める



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

たくさんのことを記憶する

関わり方

簡潔に伝える

一度に多くのことを伝えない
1つを終わってから次を伝える



一人ひとりに応じた関わり方

苦手なこと
ものごとを決める

関わり方
具体的な選択肢を示す
(クローズドクエスチョン)





一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

他の人と話をする

関わり方

あいさつをする
名前を呼ぶ
少しずつ声をかけて、
信頼関係を築いていく



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

音、光、触感に過敏/鈍い

関わり方

使う物を変える
一時的に場所を移す
落ち着ける場所を用意する



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

器用な動き

関わり方

運動経験の機会を作る
別の方法・用具を用いる
マンツーマンで一緒に動く

同意のもとで…

手を添えて補助・指導する



一人ひとりに応じた関わり方



苦手なこと

安定したバランスをとる

関わり方

凸凹の地面、高い所に注意する
ゆっくりと待つ
補助する



一人ひとりに応じた関わり方

気づく

困難なことや不自由なことに気づく

知る

サポートが必要なことを観察したり、聴く

支える

解決に向けて一緒に考え、サポートする

※「〇〇障がい」だからと支援策を決めつけることはしない



一人ひとりが輝く社会に向けて

お互いに認め合う

居心地のよい場所と
チャレンジの機会

得意を活かす

困難なことを補う