

**Special  
Olympics**  
Nippon



# 更新講習

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 \*

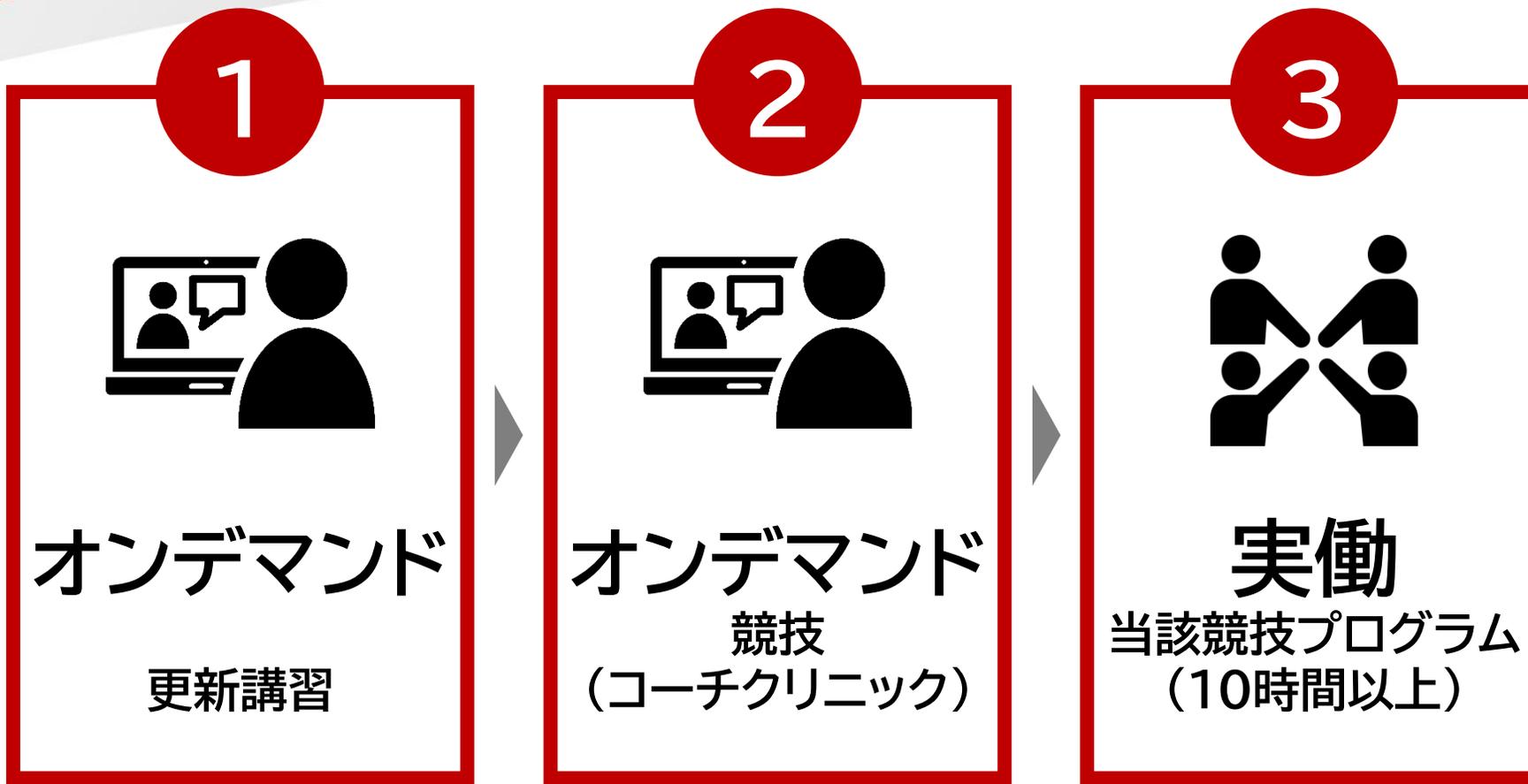
メールアドレス

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



# 認定コーチを更新するためには



※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)



# 更新講習の内容

- コーチの役割
- コミュニケーション
- アスリートデベロップメントモデル
- ユニファイドスポーツ
- トレーニングと競技会
- アスリートの健康と安全
- アスリートセンタードコーチング
- 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 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

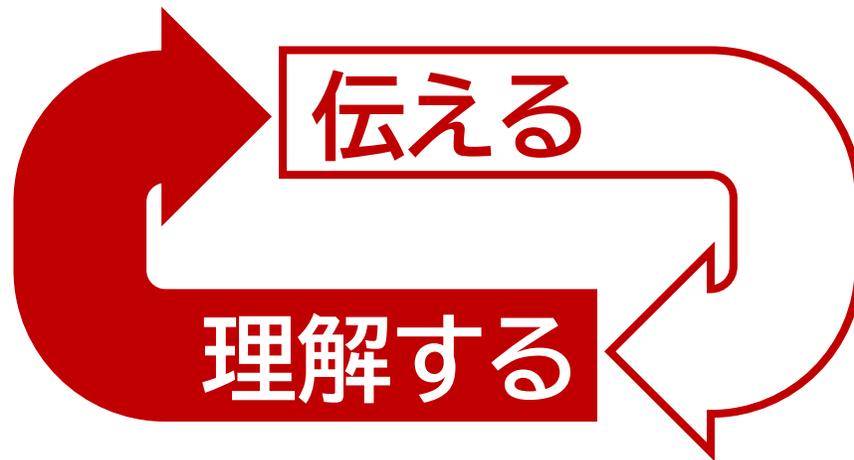
# 有意義な体験の保障



# コミュニケーション



共通認識を  
作り上げる





## 具体的な言葉がけ

- ・簡潔に、順序だてて話す
- ・目印となる物を示して説明する
- ・選択肢を選ぶような質問をする

簡潔な言葉

ゆっくり

繰り返す

## 視覚的に伝える

- ・物や写真を示しながら説明する
- ・実演しながら説明する
- ・身ぶり・手ぶり、表情も使う



書く



身ぶり・手ぶり



表情



# アスリートデベロップメントモデル

## SOは生涯を通じて参加できる

様々な経験の中で、可能性を広げることができるための枠組み



### 基礎的な活動

- ・MATP
- ・ヤングアスリートプログラム



### スポーツトレーニングの学習

- ・一般的なスポーツトレーニング
- ・移行期のスポーツプログラム
- ・ユニファイドスポーツ



### 競技のためのトレーニング

- ・一般的なスポーツトレーニング
- ・ユニファイドスポーツ



### レクリエーション

- ・一般的なスポーツトレーニング
- ・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™

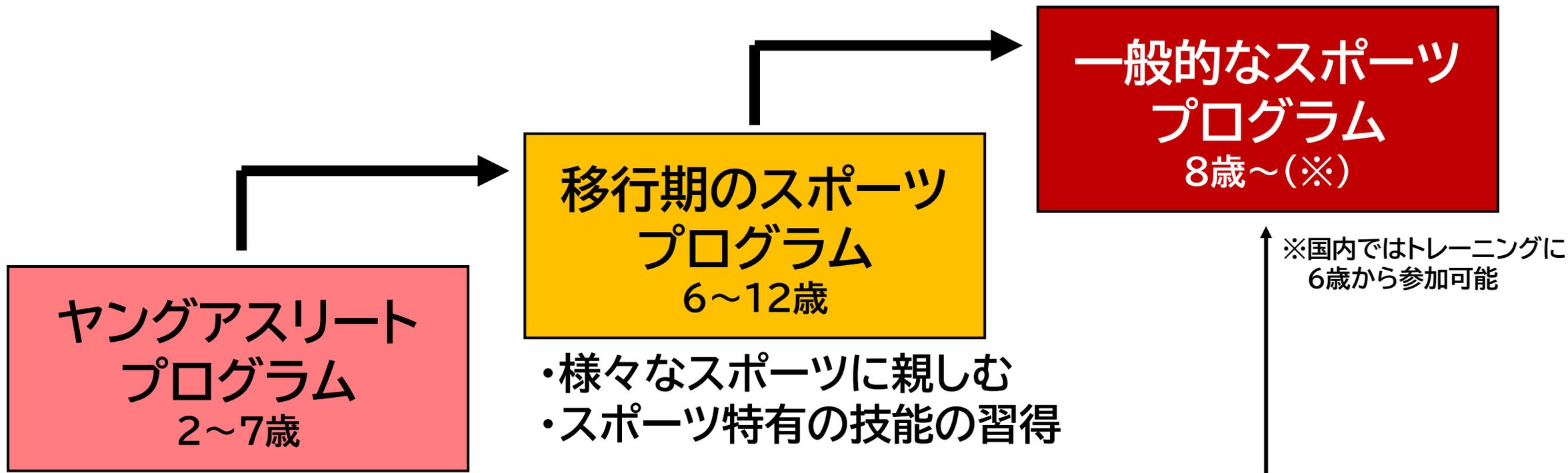


幼児(2-7歳)向け  
遊びの中で基礎的な能力を養う



# 移行期のスポーツプログラム

ヤングアスリートから一般的なスポーツプログラムにつなげる





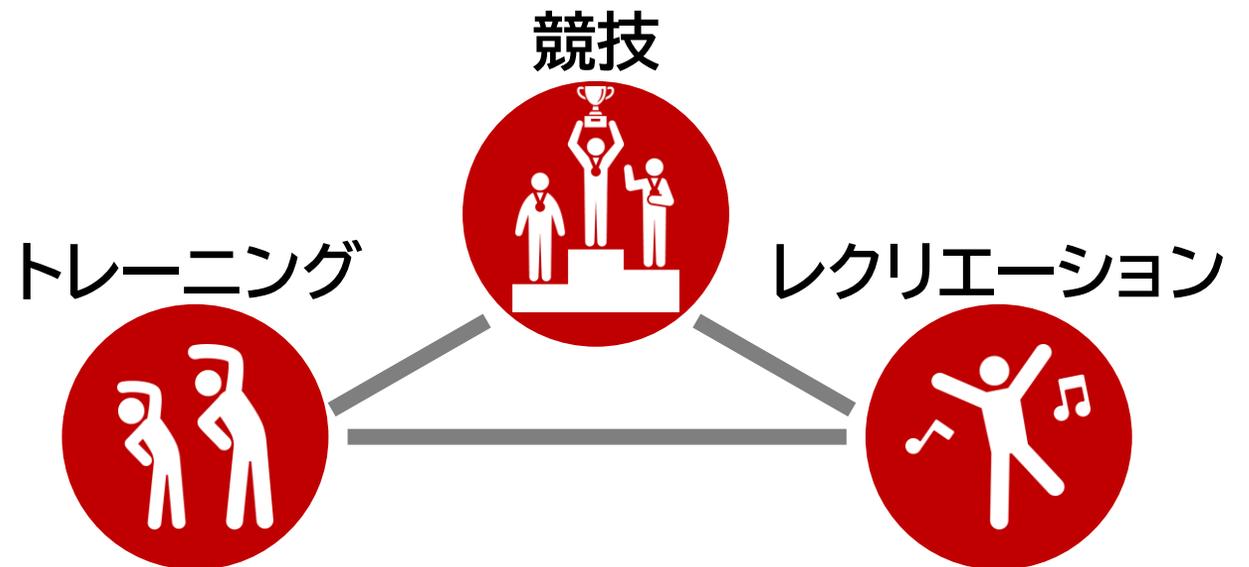
# ユニファイドスポーツ®



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





## 3つのモデル

	ユニファイドスポーツ・ コンペティティブ	ユニファイドスポーツ・ プレーヤーデベロップメント	ユニファイドスポーツ・ レクリエーション
特徴	競い合いを重視する。	競技能力の低いチームメイトが能力や戦術を向上させることを、競技能力の高いプレーヤーが促す。	アスリートとパートナーのための包括的なレクリエーションの機会。
年齢	同程度	同程度	制限なし
競技能力	同程度	同程度でなくても構わない	制限なし
構成	アスリートとパートナー ほぼ同数	アスリートとパートナー ほぼ同数	アスリートの割合が 25~75%
ルール	スポーツルール	ルールを変更可能	ルールを変更可能



# トレーニングの計画



## トレーニング

1週間 1回以上 × 8週間以上  
(1ターム)



## 発表の場

発表会、記録会、競技会  
(1ターム終了時に実施)

## トレーニング(1回)の流れ

ウォームアップ

スキル練習  
ドリル練習

ゲーム  
実戦形式

クールダウン



# 準備運動と整理運動

## 準備運動

- 体温を上げる
- 心拍数や呼吸数を上げる
- 運動に向かう気持ちを高める



## 整理運動

- 体温を下げる
- 心拍数や呼吸数を安静状態に戻す
- リラックス





# 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



# 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



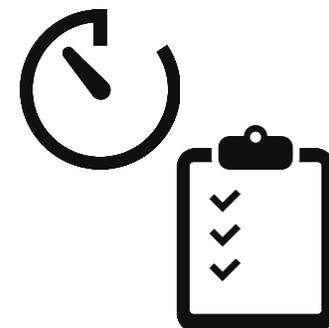
予選(レース、評価、短時間の試合など)で  
競技能力の評価



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



# デイビジヨニング

## 調整前

デイビジョン  
1  
記録差 25%

名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
オト	女性	16-21歳	22.61
チヨ	女性	16-21歳	28.16

デイビジョン  
2  
記録差 8%

名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
モネ	女性	22-29歳	20.72
ヤスコ	女性	22-29歳	21.35
ノブコ	女性	22-29歳	22.36
マイ	女性	22-29歳	22.47

デイビジョン  
3  
記録差 3%

名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
スエコ	女性	22-29歳	29.14
スズコ	女性	22-29歳	30.01

## 調整後

デイビジョン  
1'  
記録差 9%

名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
モネ	女性	22-29歳	20.72
ヤスコ	女性	22-29歳	21.35
ノブコ	女性	22-29歳	22.36
マイ	女性	22-29歳	22.47
オト	女性	16-21歳	22.61

デイビジョン  
2'  
記録差 7%

名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
チヨ	女性	16-21歳	28.16
スエコ	女性	22-29歳	29.14
スズコ	女性	22-29歳	30.01

例) 競泳/ 25m自由形



# アスリートの健康と安全

## ・コーチの責任 (スポーツルール総則 7.3)

コーチの最優先事項は、アスリートの健康と安全である。

### チームスポーツのコーチ

安全上の潜在的リスクを考慮し、  
チームメンバーを編成する

考慮事項: 技能、体格、年齢





## ・脳振盪(のうしんとう)

：頭部への衝突、揺さぶりによっておこる外傷性脳損傷

→脳内の神経を痛める

起き上がれない、意識喪失

頭痛、吐き気、嘔吐

めまい、フラフラ

眠気、意識もうろう



正しく受け答えできない

ろれつが回らない

ボーっとしている

動きがにぶく、重い

症状が見られたら…

- ・練習や試合から離れる
- ・保護者へ連絡する
- ・脳神経外科を受診させる

※2日間は経過観察する  
※復帰は医師と相談の上、  
段階的に再開する



# 熱中症 予防5ヶ条 (日本スポーツ協会)

暑いとき、無理な  
運動は事故のもと

気温と湿度に要注意  
こまめな休憩

熱中症指数(WBGT)

31以上は  
**運動中止**



急な暑さに要注意

暑さに慣れない時期は  
運動を軽めに

失われる水と塩分  
を取り戻そう

こまめな水分補給  
スポーツドリンク等の摂取

薄着スタイルで  
さわやかに

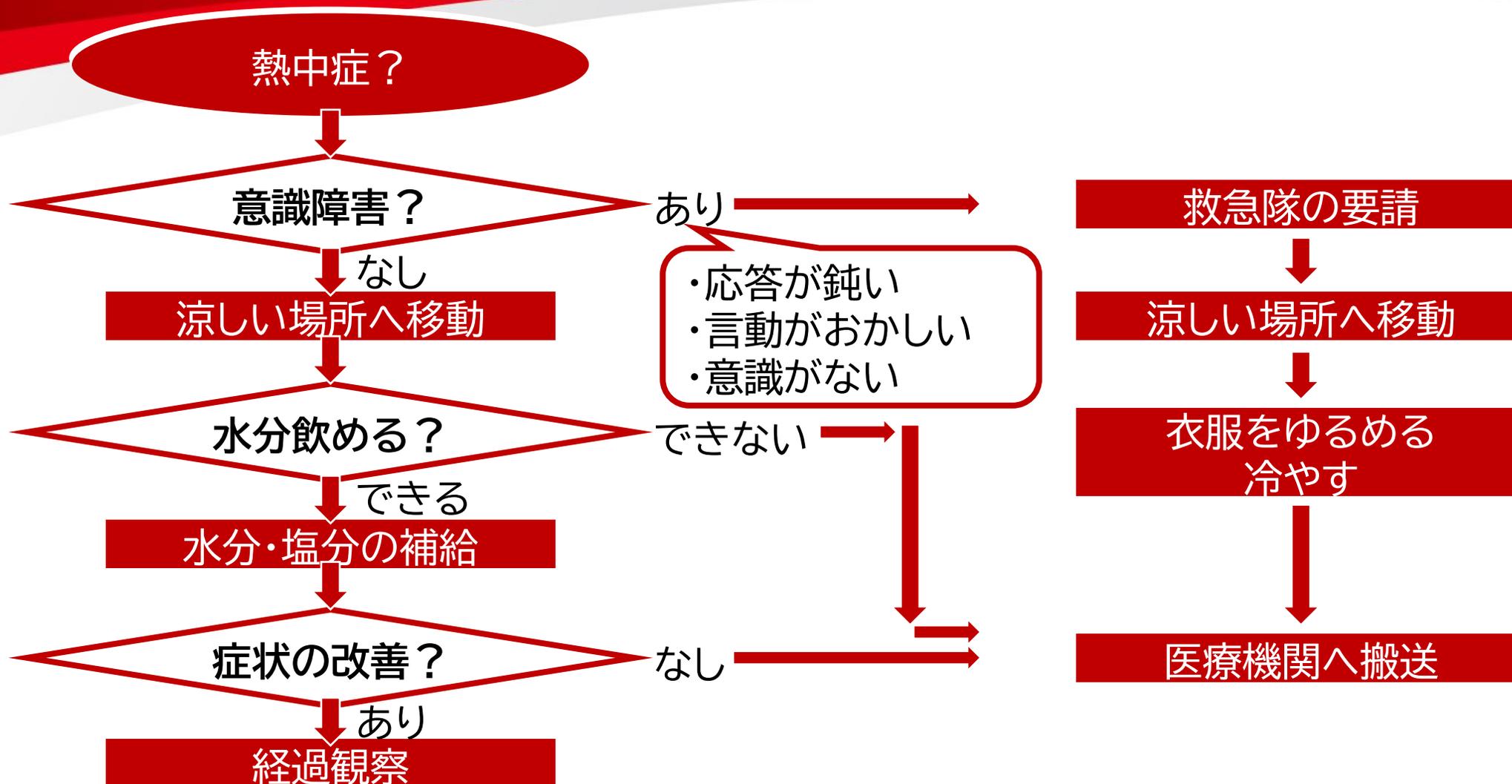
吸湿性、通気性の良い服  
休憩中は衣服をゆるめよう

体調不良は  
事故のもと

体調不良、低体力、  
肥満の方は気をつけよう



# 熱中症への対応





# 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



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



# アスリートセンタードコーチング

アスリートはコーチに以下を望んでいる。

- ・優れたスポーツマンシップを自ら示して**手本**となる。
- ・アスリートと共に取り組む中で、サポートをしてもらえるように**家族に働きかける**。
- ・選択したスポーツにおいて、アスリートの**意欲をかきたて上達**できるようにサポートする。
- ・アスリート一人ひとりの**意見を尊重**する。
- ・スポーツを**楽しい経験**にする。
- ・スペシャルオリンピックスのアスリート**宣誓の精神**を常に**行動で示す**。

アスリートセンタードコーチングガイド(スペシャルオリンピックス国際本部)より



# 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



# 一人ひとりに応じた関わり方



## 説明の理解や見通しをもつことが苦手な方

- ・簡潔な言葉で、ゆっくり、繰り返し説明する
- ・ホワイトボードや絵カードを用いる

## 不器用な動きの方

- ・スモールステップ(成功体験の積み重ね)
- ・同一の技術に対して複数の運動課題を行う
- ・できなくても次に進む(固執しない)

## 興奮しやすい、落ち着きのない方

- ・気に障るもの、気の散るものを除去する
- ・少人数、小スペース、短時間の運動課題
- ・落ち着ける場所の確保



# 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