

# コーチクリニック 【ヤングアスリート】 第I部 競技の諸特性

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
ヤングアスリート 部会

2021年4月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# ヤングアスリートとは？

知的障害のある2歳半から7歳の幼児期の子ども達を対象にしたスポーツと遊びを融合させたユニークな活動です。

ゲームや歌などを取り入れたプログラムで楽しく身体を動かしながら、子どもたちは運動能力の基礎である歩く・走る・跳ぶ・バランス感覚・ボールを蹴る・投げるなどのスキルを運動遊びを通して獲得していきます。

また他の子ども達とプレーすることで、順番を待つといったルールを参加しながら理解し身に付けていきます。

ヤングアスリートプログラムには障害のない子ども達も一緒に参加します。

彼らは良い見本となり、また純粋な遊び仲間として活動を盛り上げてくれます。

ファミリーにとっても楽しい活動です。他の多くのファミリーと繋がりを作ることができます。





## SO国際本部がこれまでに実施した 子ども向けプログラム



1970年代初頭  
Let's Play to Grow  
(あそぶことで成長しよう)

- 12種類の活動：ダンスからソフトボールまで
- 実施方法はさまざま
- 30時間活動すると、SOから修了証とワッペンをもらえる
- 約10年続いたが、連邦政府からの基金が減少し休止となった



1997年  
Play Activity  
(遊びの活動)

- 6歳～7歳の子どもの向け。
- 計画的なプログラム：明確な目標、活動スケジュール、技能評価を行う 等
- あまり広まらなかった



ヤングアスリート





## ヤングアスリート 実践の背景(2)

ヤングアスリートの完成まで

- これまでに行ってきた2つのプログラムの検証をし、SOニュージャージーが中心となって、ヤングアスリートプログラムを開発した。

### 2005年 完成

- 2005年後半～2006年  
世界21カ国でパイロットプログラムを実施
- 2007年 SO夏季世界大会・上海で紹介

2019年末には140の国と地域で実施され、アスリート数が582,674人に増加

(2012年には65,806人)





# 参加による効果

## ・アスリートにとっての効果

- 運動機能の向上：8週間のプログラムに参加したアスリートが7ヶ月分の発達を見せた一方で、コントロールグループ（参加していないグループ）は3ヶ月分だった。\*1週間に3回、30分間／回の活動をした場合
- また、指導者や保護者からの報告によると、社会性や言語面での発達も見られた。
  - \*順番を待てるようになった
  - \*参加を拒否していた子どもが参加したがるようになった
  - \*指示に従えるようになった
  - \*用具の準備や片づけを手伝った

## ・ファミリーにとっての効果

- 親や兄弟は幼いアスリートたちと楽しく遊ぶことを学べた、スポーツで繋がることのできたと感じた
- アスリートが新しいスキルを身に付けると、保護者達の子どもに対する期待が高くなった



# ヤングアスリートの目的

## アスリート（子ども達）に

“運動遊び”を通じてスポーツの基礎となる様々なスキルを身につけさせるとともに、コミュニケーション力や社会性の発達を促す。

## ファミリーに

知的障害のある子どもの可能性や能力を知り上手なかかわり方を学ぶ。  
同じ障害のある子どもを持つファミリーとの繋がりを作り、必要な支援を得られるようにする。

## 地域社会に

仲間（障害のない子ども達）と一緒に活動したり、地域の人や大学・高校生がボランティアとして参加することや発表会を見てもらうなどして知的障害のある子ども達のできる力に対する理解を広げる。



# ヤングアスリートの目標

## 1.楽しもう

ヤングアスリートでは楽しむことが一番大切です。

アスリートはもちろん参加者全員が楽しい！またやりたい！と感じられる雰囲気や常に関心を持ちましょう。

## 2.知的障害のある子ども達とファミリーにスペシャルオリンピックス活動を紹介しよう

ヤングアスリートはS Oに初めて参加する機会として、最もふさわしい場所です。

スイミング・サッカーなど一般のスポーツ教室では参加が難しい子ども達も、何かスポーツをさせたいと願う保護者にもヤングアスリートは安心して参加できる場所です。

## 3.知的障害のある子ども達の成長を支援しよう

ヤングアスリートの活動内容は、知的障害のある子ども達の成長（身体・知的・社会性）を促すように作られています。



# ヤングアスリートの目標

## 4.知的障害のある子ども達の能力（できること）を社会に知らせよう

障害のない子ども達、地域の人や学生のボランティアがプログラムに参加すること、発表会などの実施などを通して知的障害のある子ども達の能力への理解を地域全体に広がります。

## 5.知的障害のある子どもたちが8歳になるまでに、ヤングアスリートでトレーニングし、競技に参加する準備をしよう

ヤングアスリートの活動を終えた子ども達は、一般のS Oの競技プログラムに参加する準備ができていますのでスムーズにスタートできます。

ヤングアスリートには競技ルールはありません。ヤングアスリートの目的・目標をしっかり踏まえたうえで自由に柔軟なプログラム作りをしていけばよいのです。

Special Olympics YA Let's Play Togetherで検索するとS O国際本部のヤングアスリートのプロモーションビデオがご覧になれます。ぜひ一度ご覧になってください。

<https://youtu.be/j65ik8WFucU>



# コーチクリニック 【ヤングアスリート】 第Ⅱ部 プログラムの展開

- 公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
ヤングアスリート 部会
- 2021年4月改定
- ※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# 3つのモデル



- 世界の国々の異なる環境に合わせた、実践のための3つのモデル

学校 (School)

教師が主導するもの

学校の体育の授業などで行われる



地域 (Community)

SOのコーチが主導するもの

地域の人や大学生・高校生などがボランティアとして加わる

日本はこのモデル



家庭 (Home)

SOの指導や助言を受けて親が主導するもの  
家の庭などで行う

学校モデル, 地域モデルの補完的な活動としても





# プログラム実践の方法

## 会場

- 屋内でも屋外でもかまわないが、十分な広さと安全が確保できることが大事
- 学校、幼稚園や保育園、コミュニティ施設（スポーツセンターなど）  
公園、家庭 など

## 時間、頻度

- 他のSO活動と同様に、8週間以上の継続的なプログラム
- 家庭でも取り組めるように配慮

## 発表会

- 8週間のプログラムが終われば、競技会の代わりに発表会を行い、参加の証（修了証など）を贈る
- ※行政、関係団体、学校、スポンサーなどを招待すると良い





# プログラム実施の3つのステップ

## ステップ1 準備

- a. プログラムのコーディネーターを決める（スタッフをそろえる）
- b. 事業計画を立てる  
プログラムの実施日程、会場、活動の内容、発表会などの企画、  
広報（参加者募集、チラシ作成）、予算立て、資金調達など
- c. 協力者・団体・組織を募る（例：会場を無償提供してくれる施設、ボランティアとして参加してくれる大学など）
- d. 参加者の登録（参加同意書・メディカルチェック等必要書類の提出）
- e. （必要に応じて）コーチクリニックを開き指導者育成

## ステップ2 実施

- a. 参加者向け／協力者向け説明会の実施
- b. プログラムの実施
- c. 発表会を開き、地域での広報・周知活動、さらに資金調達につなげる

## ステップ3 評価

- a. 指導者、ファミリーなど関係者からの意見を聞き取る
- b. プログラム継続・拡大のための計画を立てる





# ヤングアスリートの資料

- ヤングアスリートアクティビティガイド  
プログラムで使用できる活動例が紹介されています。
- ヤングアスリートアクティビティガイド新版（英語）  
アクティビティガイドがリニューアルされました。  
英語版ですが、写真やイラストが多用されていてわかりやすいです。
- ヤングアスリートファミリーフラッシュカード  
お家でできる活動例が紹介されています。  
ファミリーへ ご紹介ください。
- トレーニングDVD（アクティビティ動画）  
※いずれもSONのリソースページから取り出すことができます。  
SON公式ホームページ画面一番下のリソースページの文字をクリック。  
リソースページが開いたら、上の赤い帯の中のスポーツ v からヤング  
アスリートを選択してください。



# SONリソースページ

ホーム 基本資料 スポーツ▼ 会議・研修会▼ ヘルス・スポーツウェルネス▼ 広報▼ 調査研究 統計 規程 よくある質問 トレーナー▼ **SO知恵袋**

## ヤングアスリート

### ヤングアスリート

 アクティビティ・ガイド (1.76 MB)

 ヤングアスリート・ファミリーフラッシュカード (2020年版) (15.01 MB)

ヤングアスリートプログラムのアクティビティガイド及びアクティビティ動画がリニューアルされ、SOより発行されました。

プログラムでも取り入れたいくなる"おもしろさ"が増した活動が追加されています！

※リンク先は、SOリソースページの資料・動画となっています。

【SOリソースページ アクティビティガイド】

 YA Activity Guide\_English(PDF) (2.40 MB)

【SOリソースページ アクティビティ動画】

 Foundational skills (195.01 MB) (基礎スキル)

 Walking and Running (216.98 MB) (歩く・走る)

 Balance and Jumping (149.16 MB) (バランス・ジャンプ)

 Trapping and Catching (123.32 MB) (追いかける・つかまえる)

 Throwing (130.03 MB) (投げる)

Search...

### SO知恵袋

SO知恵袋はこちら

ユーザー  
名:  
パスワー  
ド:

  


ログイン

### よく見られているページ

> コロナウイルス (COVID-19) 対応  
146件のビュー

> 基本資料  
142件のビュー

> ルール・コーチングガイド・動画  
95件のビュー

> コーチクリニック  
76件のビュー

SPORTS ESSENTIALS

# Young Athletes

Special Olympics Young Athletes is a sport and play program for children with and without intellectual disabilities (ID), ages 2 to 7 years old.



## INTRODUCTION TO YOUNG ATHLETES

Young Athletes welcomes children and their families into the world of Special Olympics by showing how all children can be valued for their talents and abilities. The following section includes basic and introductory information on Young Athletes. This section also includes the Young Athletes Activity Guide, which provides activities to run Young Athletes in schools, communities and homes.



Photo by Jennifer Hardy/CRS

### Introductory Information

- [Young Athletes Fact Sheet \(PDF\)](#)
- [Young Athletes Brochure \(PDF\)](#)
- [Young Athletes Poster \(PDF\)](#)
- [Let's Play Together YA \(video\)](#): Promotional video introducing Young Athletes.
- [Young Athletes Stories](#): Stories about the impact of Young Athletes around the world.
- [Young Athletes Research](#): Results from Young Athletes research studies.
- [Young Athletes Equipment \(PDF\)](#): A list of equipment and resources needed to conduct YA activities in a home, school or community.
- [Young Athletes Equipment Kits for Purchase](#): Buy Young Athletes equipment kits online.



# ヤングアスリートの資料

- 道具セット（右下の写真）

国際本部がヤングアスリートの普及のために作成したものです。

インターネットで購入できますが、会場備え付けの備品や市販のボールやフープ等身近なものを利用するとよい。

\*購入したい場合はSON本部にお問い合わせください。

- Eテレなど子供向けのテレビ番組を参考にする。

- インターネットで子どもの運動遊び・手遊び・歌遊びなどを検索すればいろんな情報が手に入ります。



# コーチクリニック 【ヤングアスリート】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

- 公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
ヤングアスリート 部会
- 2021年4月改定
- ※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

# アクティビティ(活動)について

**アクティビティガイド**には基礎運動から応用スキルまで8つのカテゴリーに分かれて、そのままプログラムで使用できる活動例が紹介されています。

また、アスリートの状況や上達にあわせてアレンジすると、さらに楽しめます。

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. 基礎運動      | 5. ボール投げ |
| 2. 歩くことと走ること | 6. 打つこと  |
| 3. バランスとジャンプ | 7. キック   |
| 4. トラップとキャッチ | 8. 応用スキル |

8つの領域から子ども達の実態に合わせて課題を設定しましょう。一回のプログラムにすべての領域を取り入れることは無理ですからバランスよく多様な動作ができるよう配慮しましょう。





# プログラムの立て方

全部で1時間程度になるように計画を立てます。

## ・ウォームアップ

音楽を使うなどして楽しくできるように工夫しましょう。

\*始まりの歌などを決めておくと子ども達に意識づけができ、スムーズな進行ができます  
簡単な体操・ダンスなども子ども達には人気です。

## ・アクティビティ

アスリートの運動発達に応じた課題設定（2歳半～7歳の年齢差）や  
一貫したトレーニングを意識しましょう（変化は少しずつ）。

新しい課題をするときはコーチが見本を見せると子ども達の理解を助けます。

## ・クールダウン

歌遊び、手遊び、絵本など

\*終わりのパターンを決めておくと良い

\*\*個々で、ペアで（親子・コーチやボランティアと）、グループで、全員でといろんな形で  
活動してみましよう。





# 安全への配慮

- 会場の中に危険な個所がないか確認し、あれば対策を立てましょう。

例えば、床板のめくれ、扇風機、段差 など  
消火器、スイッチ、コンセントなど子ども達の興味を引くもの

- 子ども達の健康状態（気分は？ 身体の調子は？）を把握しましょう。
- 救急セットを用意しましょう。  
（例：体温計、カットバン、シップ、冷却剤、消毒薬、ウェットティッシュなど）
- 適度な休憩と水分補給を忘れずに行いましょう。
- 順番を守る、同じ方向に移動するなど、活動の中にも安全のための決め事があります。繰り返し伝えて、子ども達に理解してもらえるように努めましょう。





## 待てない

人数が多いと待つ時間が長くなってトラブルが起きやすくなります。複数のコースを用意して好きな課題に挑戦させるのも一つの方法です。保護者の協力も必要。

## 勝ち負け

スポーツに勝ち負けはつきものです。負けを受け入れ、気持ちを切り替えられるようになるには泣いたり不貞腐れたり、慰められ励まされるなどたくさんの経験が要るのです。

## 参加拒否？

活動に入らず一人で動き回っている子どもには無理強いをせず、でもやってみない？と声掛けをする。あきらめ顔の保護者には大丈夫、時間がかかるのよと寄り添う。

対応の正解は一つではありません。現状を把握し対策を工夫して、思わず参加したくなるような「環境が誘いかける」プログラム作りは、ヤングアスリートの醍醐味です。試行錯誤するうちにいつの間にか悩みが解決しているそんなこともたくさんあります。ぜひ一緒にヤングアスリートプログラムを楽しみましょう！



# 質問(テスト)

- 1 ヤングアスリートは何歳の子ども達を対象にしていますか？  
A.2歳半～5歳    B.2歳半～6歳    C. 2歳半～7歳    D.2歳半～8歳
- 2 ヤングアスリートプログラムの開発の中心になったのは？  
A.SOニュージャージー    B.SOカリフォルニア  
C.SOイリノイ    D.SOオハイオ
- 3 ヤングアスリートの3つのモデルにないものは？  
A.家庭    B.学校    C.地域    D.病院
- 4 次のうち8つのアクティビティ領域にないものは？  
A.投げる    B.キック    C.打つ    D.スキップ
- 5 プログラムの最後に行う活動は次のどれ？  
A.クールダウン    B.障害のコース    C.ウォームアップ    D.かけっこ