



参考資料

スペシャルオリンピックス ユニファイドスポーツ

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本

2026年 8月改定



本資料について

- ・本資料は、コーチ研修制度および資格認定に関与しません。
- ・地区組織内の説明会等で参考資料として用いることができます。
- ・プログラム実施に際しては、「ユニファイドスポーツプログラム実施の留意点」を参照してください。



Section 1:



ユニファイドスポーツを通じて目指す社会



スペシャルオリンピックスの使命

スペシャルオリンピックスの使命は、
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、知的障害のある
人たちに提供するものです。

スペシャルオリンピックスは体力の向上にはもちろんのこと、
勇気を表現することや、楽しみを経験するためにも、
継続的な機会を提供します。

アスリートはスペシャルオリンピックスのプログラムに
参加することで、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。



ユニファイドスポーツが目指すもの



○帰属意識

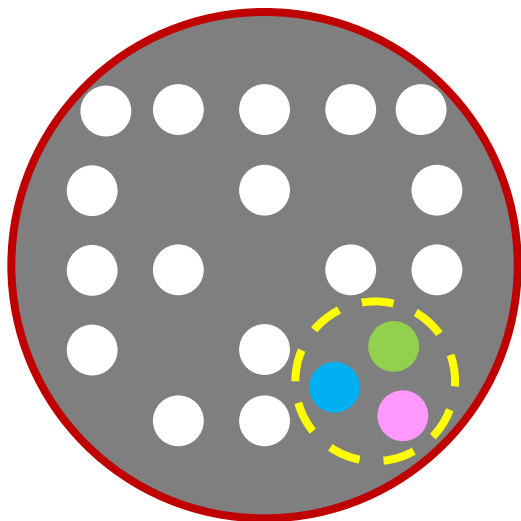


×偏見

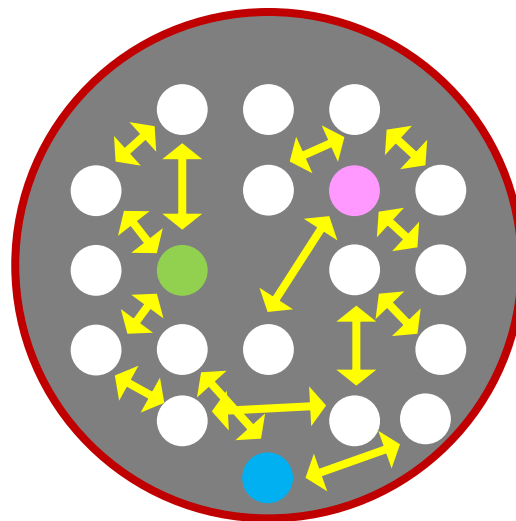
知的障害のある人の社会参加、社会的インクルージョンの促進



インクルージョンとは…



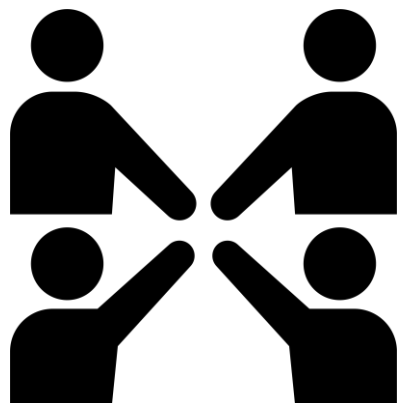
× 同じ場に居れば良い



○ それぞれを活かし合う
○ お互いに認め合い、
貢献する

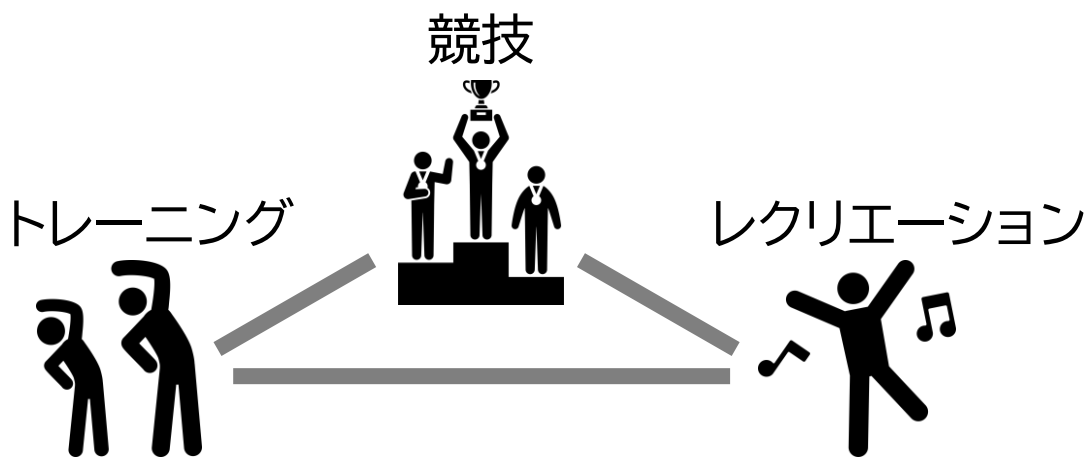


ユニファイドスポーツとは…



知的障害のあるアスリートと、
知的障害のないユニファイドパートナーが
共にチーム・ペアを組み、
スポーツを楽しむ

※トラディショナル:障害のある人だけで構成



特徴

- ・様々な楽しみ方がある
- ・だれでも参加できる



ユニファイドスポーツの様々な実践例

SO
スポーツプログラム

地域
スポーツクラブ

地域
スポーツリーグ

学校
体育授業

学校
レクリエーション

学校
校内大会、学校対抗

海外では、地域や学校にもユニファイドスポーツが広がっている



クイズ ～概論編～

ユニファイドスポーツとはどのようなプログラムか、あてはまるものを選びましょう？（複数選択可）

- ① インクルーシブなスポーツプログラム
- ② 知的障害のあるチームメイトと、知的障害のないチームメイトと一緒に参加するスポーツプログラム
- ③ 何があっても勝つことを重要視するスポーツプログラム
- ④ 競技内外で、すべてのチームメイトの貢献を認め合うスポーツプログラム



クイズ ～概論編～

ユニファイドスポーツは、どのような利点があるか、あてはまるものを選びましょう。(複数選択可)

- ① スポーツ技能の発達
- ② 用具の提供
- ③ 自信を高める
- ④ 競技に限らない仲間意識
- ⑤ 地域のつながり





Section 2:

3つのモデル



© Special Olympics Inc.



ユニファイドスポーツ 3つのモデル





ユニファイドスポーツ 3つのモデル

3つのモデルの構造や機能はそれぞれ異なります。

	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	<u>競い合い</u> を重視。 チームメイトとして、 競技やトレーニングに 参加。	高い競技能力を持つプレーヤーが、 競技能力の低い <u>チームメイトの能力 や戦術を上達させる</u> ことを補佐す る。	アスリートとパートナーで交 流を楽しむレクリエーション。 <u>様々な場面で開催できる。</u>
構成	アスリートとパートナーは <u>ほぼ同数</u> 。	アスリートとパートナーは <u>ほぼ同数</u> 。	チーム内のアスリートの割合 は <u>25～75%以内</u> とする。
ルール	<u>SOスポーツルールに従う</u> 。 (必要な競技技術や戦略を 身につけておく)	SOスポーツルールを基本にし、 <u>ルールの変更も可能</u> 。	<u>制限はない</u> 。 非公式のスポーツも可能。
年齢	<u>同程度</u> 。(※)	<u>同程度</u> 。(※)	<u>制限はない</u> 。
競技 能力	<u>同程度</u> 。	<u>同程度でなくとも構わない</u> 。	<u>制限はない</u> 。
その他	順位に基づく表彰。 <u>世界大会で実施する</u> 。	<u>世界大会で実施しない</u> 。	

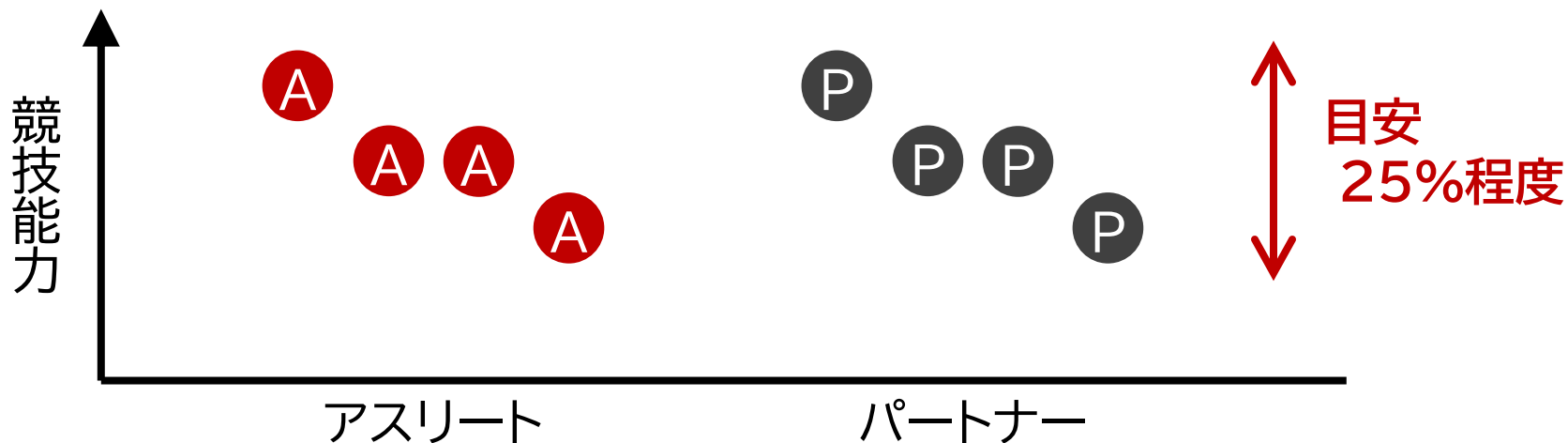


コンペティティブモデル

- ・アスリートとパートナーの人数比 : 同程度
- ・スポーツルール : 通常どおり(変更なし)
- ・競技能力 : 同程度
- ・年齢 : 同程度

(8-13歳:3歳差以内、14-17歳:5歳差以内、18歳-:20歳差以内)

- ・表彰 : 順位に基づく表彰
- ・実施 : 世界大会～地区大会





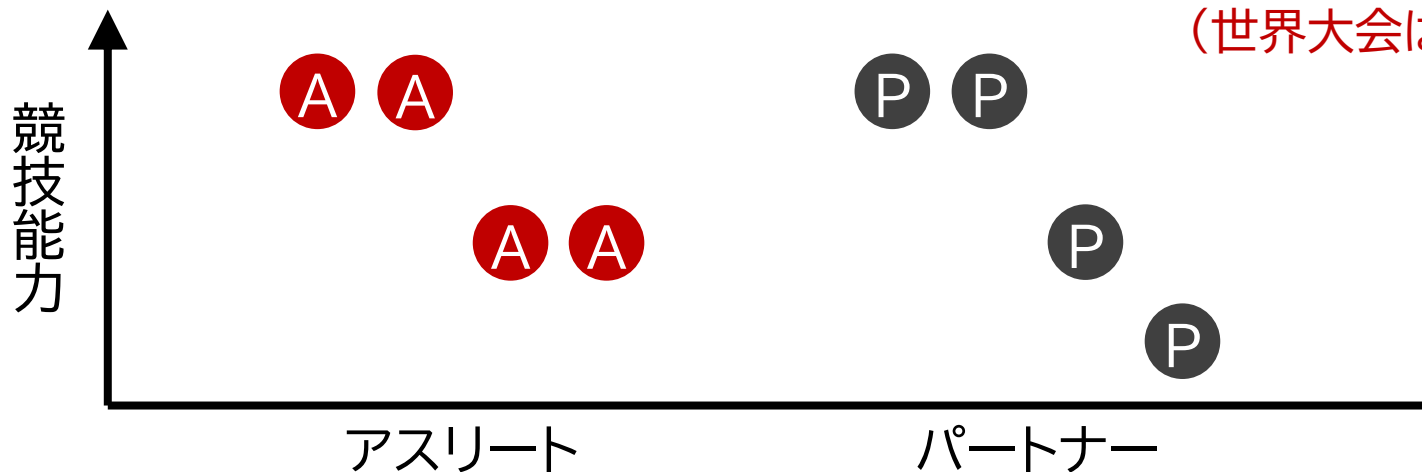
プレーヤーデベロップメントモデル

- ・アスリートとパートナーの人数比 : 同程度
- ・スポーツルール : 通常どおり(変更しても可)
- ・競技能力 : 同程度でなくても可
- ・年齢 : 同程度

(8-13歳:3歳差以内、14-17歳:5歳差以内、18歳-:20歳差以内)

- ・表彰 : 順位に基づく表彰
- ・実施 : ナショナルゲーム～地区大会

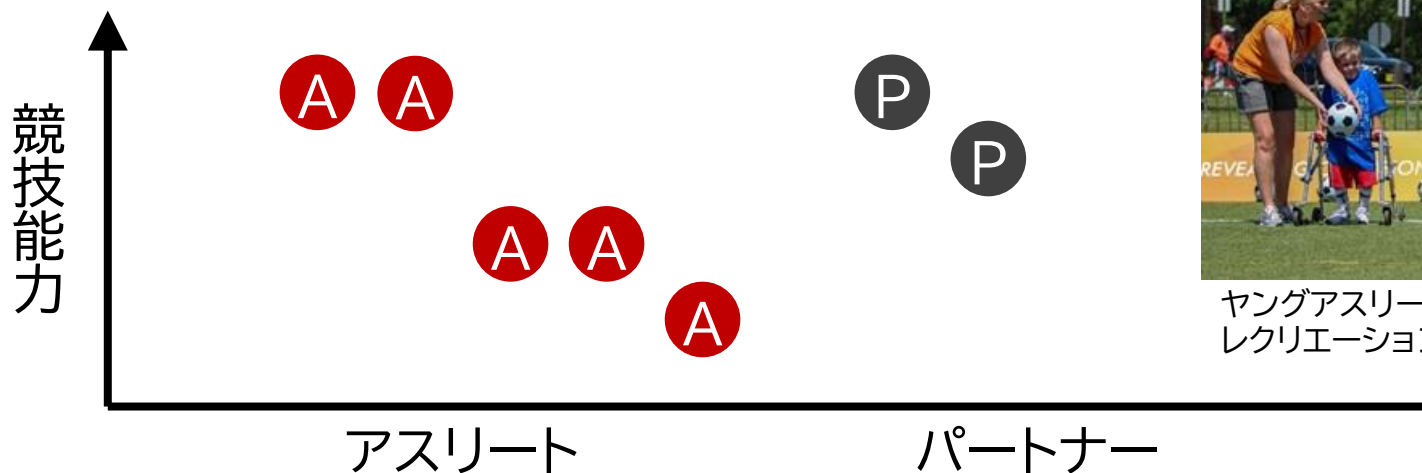
(世界大会は実施しない)





レクリエーションモデル

- ・アスリートとパートナーの人数比 : どちらか25～75%
- ・スポーツルール : 制限なし
- ・競技能力 : 制限なし
- ・年齢 : 制限なし
- ・実施 : 様々な場面で可 (競技としては実施しない)



ヤングアスリートプログラムでの
レクリエーションモデルの様子



クイズ ～3つのモデル編～

ユニファイドスポーツ・コンペティティブに、あてはまるものを選びましょう。(複数選択可)

- ① 競技団体とスペシャルオリンピックスのスポーツルールに従い、ルールの修正は行わない。
- ② 参加者の25%以上が知的障害のあるアスリートで、かつ25%以上が知的障害のないパートナーである。
- ③ チームメイトは、同程度の年齢と能力でなければならない。



クイズ ～3つのモデル編～

ユニファイドスポーツ・プレーヤーデベロップメントに、あてはまるものを選びましょう。(複数選択可)

- ① 競技団体とスペシャルオリンピックスのスポーツルールに従い、ルールの修正は行わない。
- ② 試合中、アスリートとパートナーの人数は同数、または競技によりアスリートのほうが1名多い。
- ③ プレーヤーデベロップメントは、世界大会では競技が実施されない。



Section 3:



ユニファイドスポーツ成功のための6つの鍵



ユニファイドスポーツ 成功への6つの鍵

1. 意義ある参加の原則
2. 適切な競技の選択
3. 有資格コーチによる指導
4. チームの構成
5. 継続的なトレーニングと競技会
6. ディビジョニングと公式ルールへの順守





1. 意義ある参加の原則

全てのプレーヤーが活躍できること

- すべてのチームメイトと一緒にプレーするように努めること
- 一人一人が自分の長所を活かしながらチームに貢献できること
- プレー中に健康や安全面でのリスクがないこと
- ルールに則って競技すること
- プレーヤーは競技に必要な技能を有し、またルールや戦術についても理解していること





2. 適切な競技の選択

- プレーヤーが興味や関心を持っていること
- プレーヤーの競技レベルにあっていること
- 施設や用具を用意できること
- 資格を持ったコーチがいること
- 競技会の機会があること





ユニファイドスポーツ® 競技別特徴表

※ 詳しくは、SOスポーツルール総則 2020年6月改訂版 P.21～22を参照

		近似年齢	近似能力	競技フィールド内で同時にプレーできる ユニファイドスポーツ® アスリート/パートナーの割合	
		R=義務 P=奨励	R=義務 P=奨励	アスリートの 人数	パートナー の人数
チーム競技					
バスケットボール	チーム競技	R	R	3	2
クリケット	チーム競技	R	R	6	5
フロアボール	チーム競技	R	R	3	2
フロアホッケー	チーム競技	R	R	3	3
サッカー	フットサル	R	R	3	2
サッカー	5人制	R	R	3	2
サッカー	7人制	R	R	4	3
サッカー	11人制	R	R	6	5
ハンドボール	チーム競技	R	R	4	3
ソフトボール	チーム競技	R	R	5	5
バレーボール	チーム競技	R	R	3	3
個人競技					
陸上競技	リレー	R	P	2	2
陸上競技	チーム	R	ユニファイドチーム陸上競技 規則を参照	10	10
バドミントン	ダブルス/ ミックスダブルス	R	R	1	1
ボッチ (SO ホッチャ)	ダブルス	P	P	1	1
ボッチ (SO ホッチャ)	チーム	P	P	2	2



ユニファイドスポーツ® 競技別特徴表

※ 詳しくは、SOスポーツルール総則 2020年6月改訂版 P.21～22を参照

ボウリング	ダブルス/ ミックスダブルス	P	P	1	1
ボウリング	チーム	P	P	2	2
自転車	タンデムタイムトライアル	R	P	1	1
ゴルフ	チームプレー	P	P	1	1
カヤック	K-2 ダブルス	R	R	1	1
ローラースケート	ペア/ダンスチーム	R	P	1	1
ローラースケート	リレー(4人)	R	P	2	2
ローラースケート	リレー(2人)	R	P	1	1
セーリング	クルー 3人	P	P	2	1
卓球	ダブルス/ ミックスダブルス	R	R	1	1
テニス	ダブルス/ ミックスダブルス	R	R	1	1
テニス	チーム	R	R(ペア同士で)	6	6
クロスカントリー スキー	リレー	R	P	2	2
フィギュアスケート	ペア	R	R	1	1
フィギュアスケート	アイスダンス	R	R	1	1
スノーシューイング	リレー	R	P	2	2
ショートトラック スピードスケート	リレー	R	R	2	2
競泳	リレー	R	P	2	2

ユニファイドスポーツ競技の実施に関する追加情報や詳細については、スペシャルオリンピックスの各スポーツルールを参照する。



3. 有資格のコーチによる指導

コーチはユニファイドスポーツが目指していることや、成功の鍵などを十分に理解している必要があります。

- インクルージョンとはなにかを理解し、推進する
- チームメイト同士が友人関係を築けるように促す
- 全員が挑戦できる練習内容(ドリルやミニゲーム)
- プレーヤー一人ひとりが活躍できるように導く
- プレーヤーの技能と、チームでの役割を適合させる
- 競技能力の低い競技者の長所を最大に生かすチーム戦略を組み立てる



ユニファイドスポーツ コーチガイドライン

※ “ユニファイドスポーツ コーチガイドライン”を要約

- 知識の習得
- インクルージョンの推進
- 適切な競技の選択と、チームのメンバー構成
- コーチングに徹し、プレーには参加しない
- 練習と競技会に責任を持って参加
- チーム全員を指導する
- 更なる社会経験が積めるよう努める
- チームワークを求める
- スポーツマンシップを示すとともに、チームのメンバーにもそれを期待する





4. チームの構成

1. チームを構成する前に、参加希望者の準備状況を確認する
 - 心理的…対戦相手の認識、チームで試合をする準備、ルールに則ってプレーすること
 - 身体的…競技に必要な体力やスキル
 - 社会的…他のチームメイトと仲良くできるか
 - 年齢…同程度の年齢か
2. メンバーを募集する
学校、地域の団体、企業など
3. チームを構成する(後述)



ユニファイドスポーツ チームメイトガイドライン

※ “ユニファイドスポーツ チームメイトガイドライン”を要約

- 練習や競技会には必ず参加する
- 公式ルールを理解する
- 自己ベストを尽くす
- 良きチームメイトでいること、
- コーチにならない(指導しない)
- 常にチームとして行動すること
- スポーツマンシップを発揮すること





5. 定期的なトレーニングと競技会の実施

a トレーニング

- 1タームのトレーニングと、競技会を行う
アスリートとパートナーは地区組織に登録していること

b 競技会

- スペシャルオリンピックスが主催する競技会／大会
- スペシャルオリンピックスが主催するユニファイドスポーツ
競技会／大会
- (SO以外)地域での大会と競技会





5. 定期的なトレーニングと競技会の実施

c ユニファイドチームにおけるコーチング

- ユニファイドスポーツのコーチは、コーチングだけをします。役割の違いから、試合にプレーヤーとして出場できません。
- 指導やフィードバックをする時間は、すべてのプレイヤーに平等にし、特別扱いをしないようにしましょう。
- ポジティブな指導やフィードバック、ほめることをする。





6. ディビジョニングと公式ルールへの遵守

- 競技団体ルールとスペシャルオリンピックスのルールに則って競技する
※デベロップメント、レクリエーションは変更可能
- アスリート・パートナーの人数はスポーツルール総則を参照
- ディビジョニングをする
(あらゆる競技レベルのチームが参加可能)
- コンペティティブ モデルは順位に基づく表彰をする
- プレーをしないコーチが必要





6. ディビジョニングと公式ルールへの遵守

- ・ 意義ある参加の原則を遵守する

コーチは意義ある参加が守られるよう指導する役割がある
競技会ではユニファイドスポーツ評価委員会が確認する

遵守されない場合...

警告、試合の没収等





クイズ ～成功への鍵編～

ユニファイドスポーツ(コンパティティブとプレーヤーデベロップメント)の年齢構成として、あてはまるものを選びましょう。(択一選択)

- ① 8～13歳のチームメイトで年齢差が3歳差以内、
14～17歳のチームメイトで年齢差が5歳差以内、18歳以上なら20歳以内の年齢差とする。
- ② 8～21歳のチームメイトで年齢の差異が10歳以内、
22～29歳のチームメイトでの年齢の差異は10歳以内、30歳以上なら10歳以内の年齢差とする。
- ③ チームメイトがお互いに好意を持っていれば、
年齢差は問題ではない。



クイズ ～成功への鍵編～

意義のある参加にあてはまるものを選びましょう。(複数選択可)

- ① バスケットボールのリーグ戦で、ジュンは毎試合出場しているが、試合中にボールを触ったことが一度もない。また、守備的なプレーも見られない。
- ② サッカーで点差が開いているときに、チヒロは相手に追いつくためにボールを常に保持し、ゴールを目指している。
- ③ テニス(ダブルス)をするときに、カオルはネット側でプレーをする。カオルは素早く反応できてボレーが得意なことを、パートナーのマスミは知っている。
- ④ バレーボールをするときに、背が高くパワフルなマコトはアタッカーをする。背が低くパスが得意なユウは、セッターとしてマコトにボールを渡す役目を引き受けている。



クイズ ～成功への鍵編～

競技会で、意義のある参加の原則を遵守しない場合、どのようなことが起こるでしょうか。

あてはまるものを選びましょう。(択一選択)

- ① コーチが警告を受ける。違反が続く場合、ゲームが没収試合となる場合がある。
- ② 知的障害のない全パートナーが、即座にゲームから排除される
- ③ 誰かが怪我をしない限り、何も起こらない



Section 4:

チームを作る





ユニファイドスポーツ チームづくりの概要

チームパフォーマンス

= 個人のパフォーマンス × チームワーク

個人スキルの評価

第1段階

ミニゲーム
(リーグ戦)

第2段階



ユニファイドスポーツ チームづくりの手順

第1段階 個人スキルのスコア評価 → 仮のチーム
第2段階 ミニゲーム(リーグ戦) → メンバーの入れ替え

アスリート

パートナー

チーム 1	チーム 2	チーム 3
1	2	3
6	5	4
7	8	9
12	11	10
3	2	1
4	5	6
9	8	7





ミニゲームの際のポイント

- ① 各チーム、ミニゲームで対戦し様子を見る。
 - ・ 競技能力(技能、チームプレー)が同程度であるか？
 - ・ 試合を独占 or 排除しているプレイヤーはいないか？
 - ・ または手加減していないか？
(全員が思いきりプレーができるか)
- ② 適宜メンバーを入れ替えながら、競技技能が同程度のユニファイドスポーツチームを作っていく

個人スキルのスコアはあくまで参考値であり、
チームプレーの様子を重視する



競技プレー評価チェックリスト

- 1) 最も高い競技能力を発揮した時に、自チームや相手チームの他のプレーヤーを**負傷させる危険性**のあるプレーヤーがチームの中にいますか？
- 2) **知的障害のないプレーヤー**全員が知的障害のあるプレーヤーよりも**技能が高いようなチーム構成**になっていますか？
- 3) 試合がルールに即して行われると同時に、チームメンバー全員の安全で意義のある参加を可能とするために、特定のチームメイトが自分のプレーレベルを著しく下げなくてはならず、**全力で競技してはならない**ことがありますか？
- 4) あまりにも技能が高いために、チーム内の他のメンバーの**誰も競い合う状況の中で攻撃から守ることができない**ようなプレーヤーがチーム内にいますか？(具体的には、いつどのような状況でも得点できる、あるいはしようと思えばいつでも自分が試合をコントロールできるような選手のことです。)
- 5) 競い合う状況の中でルールに則って競技するために**必要な競技固有の技能がない**、あるいはルールを理解していないプレーヤーがチーム内にいますか？そのプレーヤーはチームメイトのかなりの補佐を必要としていますか？スペシャルオリンピックス・スポーツルールを上手に運用するだけでは済まないような大掛かりなルールの修正が必要ですか？
- 6) 競技能力レベルが低いために、**競い合う状況の中でほとんどボールに触れていない**、あるいは競技会に参加してないプレーヤーがチーム内にいますか？
- 7) シーズン中の**練習参加率が 50%以下**のプレーヤーがチーム内にいますか？



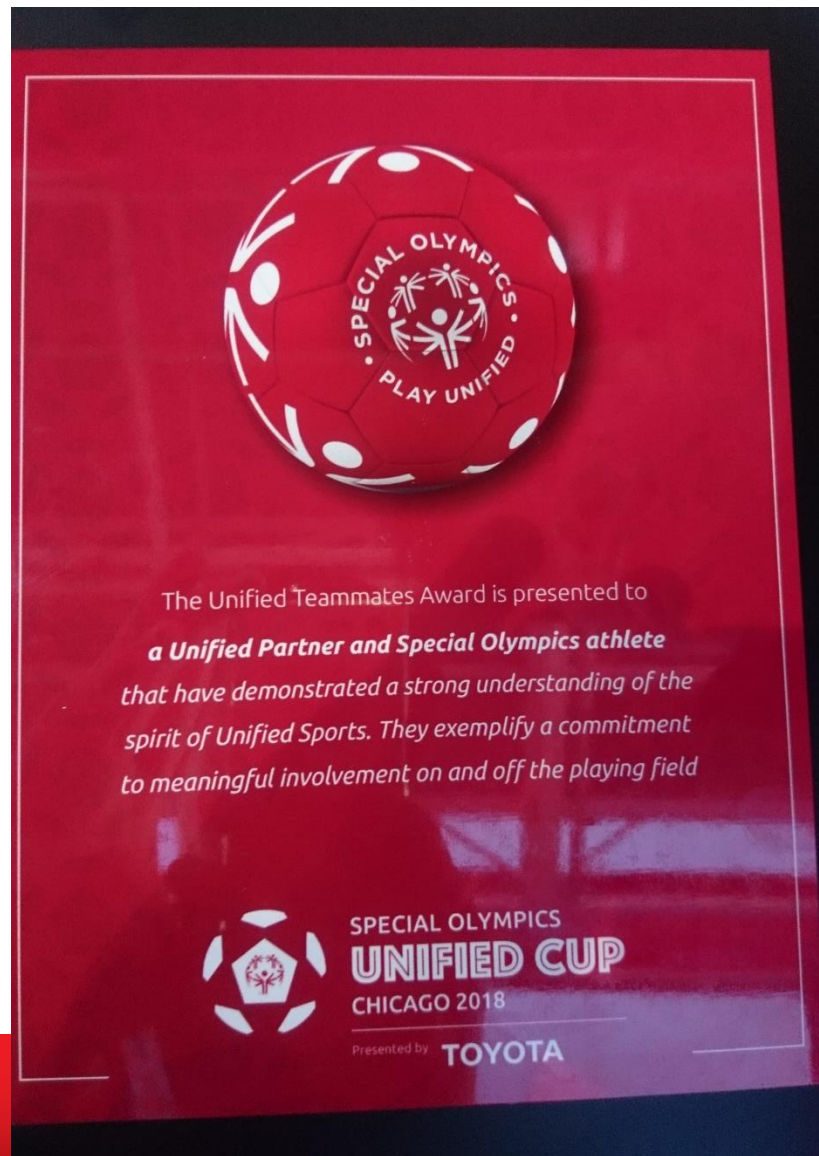
クイズ ～チームを作る編～

ユニファイドチームを作るプロセスについて、
あてはまるものを選びましょう。(複数選択可)

- ① 個々のスキル評価のみで、チームを決めない。
- ② ミニゲームはトーナメント式で行う。
- ③ ミニゲームでは、チーム内で最もスキルの低いプレイヤーを注目し、チームの構成を検討する。
- ④ プレーヤーデベロップメントモデルの場合、チーム内の競技能力の高いプレイヤーは、必ずパートナーでなければならない。



ユニファイドチームメイト賞 ～ユニファイドカップ・シカゴ 2018～





ユニファイドスポーツ関連資料

- ・SOスポーツルール総則

- ・ユニファイドスポーツ

- ✓意義ある参加の原則
- ✓スポーツマンシップと行動規範
- ✓コーチカイトライン
- ✓チームメイトカイトライン
- ✓プレーヤーデベロップメント・ガイドライン
- ✓レクリエーション・ガイドライン
- ✓プレーヤーの評価、ユニファイドスポーツ・チームの構成、および最適なユニファイドスポーツ・モデルの決定
- ✓競技会を成功させるためのガイドライン

SONホームページ『リソースページ』

- ・ユニファイドスポーツプログラム実施の留意点