

スペシャルオリンピックス ヤングアスリート

アクティビティガイド



Special Olympics
Young Athletes



Special Olympics
Young Athletes

目次

● スペシャルオリンピックス ヤングアスリート

- スペシャルオリンピックス ヤングアスリートについて
- はじめに
- ヤングアスリートアクティビティガイドの活用
- ヤングアスリートのための用具

● ヤングアスリートのアクティビティ

- 基礎スキル
- 歩く&走る
- バランス&ジャンプ
- 受けとる&キャッチする
- 投げる
- 打つ
- 蹴る
- アドバンススポーツスキル

● 学校でのヤングアスリート

● コミュニティでのヤングアスリート

● 家庭でのヤングアスリート

● その他のリソース

スペシャルオリンピックス ヤングアスリート



スペシャルオリンピックス ヤングアスリート

スペシャルオリンピックス ヤングアスリート

スペシャルオリンピックス ヤングアスリートは、子供のスポーツと遊びにまつわるプログラムであり、知的障害 (ID) であるか否かは問わず、対象年齢は2歳～7歳です。ヤングアスリートで導入しているのは、走る、蹴る、投げるといった、基本的なスポーツスキルです。ヤングアスリートは、スポーツの喜びをすべての子供たちと分かち合う機会を、家族、教師、介助者、地域社会の人々に提供するものです。

子供たちが能力に関わらず参加し、参加した子供はすべて恩恵を得ています。

子供たちは他の子らとの遊び方を学び、学習をするのに重要なスキルを身につけます。子供たちは、分かち合うこと、交代すること、指示に従うことも学びます。こうしたスキルは、家族、コミュニティ、学校のアクティビティで子供たちの助けとなります。

ヤングアスリートは、子供たちが楽しみながら体を丈夫にする方法です。健康のための習慣は子供が幼少である間に教えておくことが重要です。そうすることで、身体的アクティビティ、フレンドシップ、学習のための生涯にわたる土台が作られます。

ヤングアスリートは、皆が簡単に参加でき楽しめるものです。『ヤングアスリートアクティビティガイド』と基本的な装置を活用すれば、家庭でも、学校でも、コミュニティでも行うことができます。

ヤングアスリートを通じて、すべての子供、その家族、そのコミュニティの人々が、インクルーシブなチームの一員となることができます。

「生まれてきた赤ちゃんに知的障害があるとわかったとき、私は頭が真っ白になりました。ヤングアスリートで、息子が私のスカートにしがみつくとなく、動き回り、微笑み、他の子らと自由に混じり合う姿を見ました。嬉しくて涙が出て、いつの日か息子が独立できるという希望を取り戻しました。今や、息子が大きくなったら一緒に野球をしようと夢見るまでになっています」

- みさえ (日本)



ヤングアスリートから、子供とその家族はスペシャルオリンピックスの活動に参加することができます。このプログラムの目標は次のようになります。

- 知的障害のある子供とない子供とを一緒に遊ばせ、お互いを知って理解させる。
- 学校、コミュニティ、家庭で、ソーシャルインクルージョンとインクルーシブな遊びをサポートする。
- アクティビティやゲームを子供のスキルや能力レベルに合わせて提供する。
- スペシャルオリンピックスでどのように家族を支援できるかを共有する。
- すべての子供たちがその才能と能力を評価されるべきであることを示す。
- フィットネスを促進し、アクティブでいること、健康的な食事をする、水を飲むことについて子供たちに教える。

スペシャルオリンピックス ヤングアスリートで、誰もが恩恵を得られます。

- **運動技能。** 8週間のヤングアスリートカリキュラムに参加した知的障害のある子供には、7か月分の運動技能の発達がみられました。これと比較して、参加しなかった子供たちの運動技能の向上は3か月分でした。
- **社交性と情動の学習 (SEL教育)。** ヤングアスリートカリキュラムに参加した子供たちの親たちや教師たちは、その子供たちが幼児学校で活用するスキルを学んだと話しています。子供たちの熱意と自信が高まったのが感じられた。他の子らともうまく遊べるようになりました。¹
- **期待。** 参加した家族によると、ヤングアスリートで子供の将来への希望が高まりました。
- **スポーツへの準備。** ヤングアスリートは、子供たちが重要な動きとスポーツスキルを発達させるための助けとなります。こうしたスキルがあれば、成長したときにスポーツに参加するための準備が整います。
- **受容。** インクルーシブな遊びには、知的障害のない子供にも恩恵があります。他の子らのことをよりよく理解し受容することができるようになります。

¹ Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., Moskowitz, A. L. (2011年)。ヤングアスリートによる介入：運動発達による効果。Washington, DC: Special Olympics, Inc.

スペシャルオリンピックス ヤングアスリート

はじめに

このアクティビティガイドには、ヤングアスリートを運営するためのすべての情報があります。次の4つのセクションに分かれています。

1. イントロダクション
2. ヤングアスリートのアクティビティ
3. 実施者のためのリソース
4. その他のリソース

「イントロダクション」と「アクティビティ」のセクションは必ずお読みください。すべての教師、コーチ、家族が対象のセクションです。アクティビティが行われる場所(学校、コミュニティ、家庭のいずれなのか)について考えることも重要です。関連するセクションを確認してください。その上で、アクティビティを見直してください。必要な用具や資料は、開始する前に確保しておいてください。

スペシャルオリンピックス ヤングアスリートの3つのモデル



- **学校(63ページ)**：教育者が学校で指導。アクティビティは授業のある日に行われます。アクティビティは少なくとも週に1回行いますが、週に3回が最適です。幼児学校または小学校の授業の一環とするのもよいです。
- **コミュニティ(73ページ)**：ヤングアスリートのコーチとボランティアが指導。親、兄弟姉妹、友達と一緒にいけるようにする機会を設けます。アクティビティは、スポーツクラブ、レクリエーションセンターなどのコミュニティ施設で行うことができます。アクティビティは少なくとも週に1回行います。家族が家で行うのは少なくとも週に2回です。
- **家庭(81ページ)**：親、兄弟姉妹、友達が家で一緒に行きます。ヒントや提案を得るには、アクティビティガイドを利用します。家族アクティビティは少なくとも週に3回、家で行います。アクティビティは、1対1または少人数グループで行います。



ヤングアスリートアクティビティガイドの活用

ヤングアスリートアクティビティガイドには、子供がスポーツや日常生活で使用する動きを学ぶ助けとなるゲームやアクティビティを掲載しています。

アクティビティガイドでは、8つのスキル領域を設定しています。いずれのスキル領域も、対象アクティビティには、子供1人でできるものも、子供たちのグループで行うものもあります。アクティビティガイドには、アクティビティをそれぞれの子供のスキルやニーズに適応させる方法についてのヒントがあります。

各スキル領域内のアクティビティは、難易度別にリストされています。アクティビティの順序は、基本的スキルからより複雑なスキルまでという、通常の発達とおりです。各アクティビティは、その子供の能力に合わせます。子供が1つのスキルを楽にこなせるようになったら、より難度の高いアクティビティに進みます。

たとえば、「受けとる&キャッチする」で最初に提案されるアクティビティは、「ローリングアンドトラッピング」です。このアクティビティでは、子供たちは床に座ります。これは、子供たちが動く物体に対し、目と手の協調ができるようにするものです。座っているため、強さ、バランス、恐れのことでも悩まなくてよいのです。

3番目のアクティビティ、シャボン玉キャッチは、ボールを捕まえるために必要な基本的スキルに基づいて進めるものです。シャボン玉はゆっくりと浮遊するので、シャボン玉が落ちてくると子供たちは簡単に追いかけることができます。シャボン玉は手でぱしぱしと叩いたり捕まえたりできます。このアクティビティでは、これから記載するアクティビティのように、捕まえるのに腕や体を使うことで悩まなくてよいのです。

ヤングアスリートをサポートするためのリソースや動画は他にも、ヤングアスリートウェブページにあります。

[resources.specialolympics.org/
YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)



ЖАЛЫНДЫ СӘЛЕМІ

Special Olympics

КҮРГӨН-ПҮЙҮН КҮРӨСӨНӨШ ЖҮ

Special Olympics
Athletics

ヤングアスリートセッションは、必ずしもアクティビティガイドに記載されている順に行わなくてもよいのです。1つのスキル領域に注力して1つ以上のセッションを行うか、複数のスキル領域の基本アクティビティを行うのが、最も適切でしょう。例：

- **学校：**教師には、ヤングアスリートのすべてのスキル領域から最も基本的なスキルを取り上げてセッションを実施することが推奨されます。子供たちの基本的スキルに進展がみられたら、教師は複数のセッションにわたって、より難度の高いスキルに進むとよいです。
- **コミュニティ：**スポーツクラブのバスケットボールで実施するプログラム。Young Athletesセッションのアクティビティを「基礎スキル」から1つ、「歩く&走る」から1つ、「投げる」からはすべてのアクティビティを実行します。さまざまなスキルレベルの子供たちがすべて、それぞれに最適な方法で参加し、成長することができます。
- **家庭：**親には、自分の子供にとって最も楽しいアクティビティ、あるいは兄弟姉妹や友達に参加できるアクティビティを選ぶことが推奨されます。

ヤングアスリートの効果がすべての子供たちにとって最もすばらしいものにするためのカギは、子供たち個人個人のニーズに適應させることです。

主な用語

アクティビティガイドには、それぞれの子供のニーズに応えるのに役立つ多くのヒントと提案があります。

- **グループプレイ** - 子供たちが一緒に遊ぶようにしてインクルージョンをサポートするアクティビティ。
- **ヘルシープレイ** - 子供たちに栄養とフィットネスについて教えるためのアクティビティ。
- **オプションアクティビティ** - プライマリ用具リストにない用具を使用するアクティビティを追加したもの。
- **見守りのヒント** - ヤングアスリートに携わったり指導を行う人、コーチ、ボランティアを支援するためのアイデア。

スペシャルオリンピックス ヤングアスリート

ヤングアスリートのための用具

ヤングアスリートのアクティビティでは、子供たちがそれぞれのスキルに集中するのを助けるための用具を使用します。用具は、家の周りにある物で代用できます。

用具

代用品

平均台

テープ
ロープ



スモールフォームボール



テニスボール
小さめのボール

ビーンバッグ



小さめで柔らかい玩具かフィギュア
米、砂または豆を詰めた袋
花や葉のような自然のもの

スポーツコーン



箱
砂を詰めたペットボトル

大きめのプラスチックブロック

フォームブロックまたは木のブロック
れんが



プラスチックダボ

棒
キッチンペーパー



パドル

パター

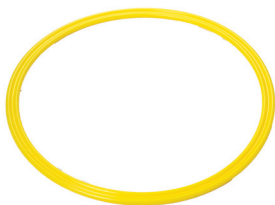


用具

フロアマーカー



フープ



スカーフ



スローモーショ
ンボール



勧められる代用品

ステッカーまたはテープ
カーペットスクエア
チョークで描いた形

フラフープ
自転車用チューブ
古タイヤ

ふきん
小さめの布切れ

ビーチボール
軽量のボール
風船

次のような用具も、Young Athletesを実行するのに使用できます。

- ジュニアサイズのスポーツ用品：
バスケットボール、プラスチック製
ゴルフクラブ、フロアボールスティ
ック、テニスラケット、フットボール
(サッカーボール)、プラスチック
製バット、ベースボールティー。
- ソフトボール
- ロープ
- スタッキングカップ
- アジリティラダー
- トンネル
- パラシュート
- 食べ物の絵が付いたフロア
マーカー、ビーンバッグ、ボ
ール
- 食べ物の形をした遊具

基礎スキル

基礎スキルがあると、子供たちは自分自身と、自分と周囲との関係とを認識できるようになります。基本的な健康とフィジカルフィットネスを支えるものでもあります。

身体意識、強さ、柔軟性、協調、持久力は、運動技能とソーシャルスキルにとって重要です。基礎スキルは、これらすべての項目での発達を促進するものであり、家庭、学校、コミュニティでの移動に不可欠です。

このセクションで取り上げるアクティビティは次のとおりです。

スカーフゲーム

子供の歌

スパイゲーム

障害物コース

ミュージカルマーカース

トンネルアンドブリッジ

アニマルゲーム

パラシュートゲーム

魔法のじゅうたん乗り



スカーフゲーム

スカーフの動きを子供たちの頭と目で追わせませす。スカーフを落とし、子供たちに手、頭、足など体の部分でスカーフを"捕まえ"させませす。

グループプレイ: 子供たちは一緒に、スカーフをお互いに投げ合い、投げるたびに数字、色、動物の名前を声に出すという遊びをさせませす。

課題の難度を上げるには、子供たちに、スカーフで何をさせるかを注意深く聞くよう促させませす。たとえば、「緑のスカーフを持っていたら、隣の人に渡させませす」、「背中の中にあるスカーフを隣の人に渡させませす」などです。

ヘルシープレイ: 子供たちがスカーフを投げるたびに、果物や野菜など健康によい食べ物の名前を、すでに言われた名前は除かせて言わせるようにさせませす。



必要な用具: スカーフ

子供の歌

子供たちには言葉をアクションや身体意識に関連付ける歌を歌うよう促させませす。たとえば、『Wheels on the Bus』など、おなじみのアクションソングです。

『If You're Happy and You Know It』のような歌は子供たちに、拍手をする、お腹をさする、頭をぼんぼんとたたく他多数の異なったアクティビティをさせませすよう促させるのに利用させませす。楽しみながら、子供たちには、何をさせるか、どのように動くかについて、アイデアを出せませすようさせませすしてください。

ヘルシープレイ: 地元でよく歌われていて、健康のための習慣を教えるとともに身体意識も構築させる歌を採り入れさせませす。『Twinkle, Twinkle Little Star』に健康的な歌詞を付けることについては、「その他のリソース」セクションを参照させませすしてください。

スパイゲーム

子供たちには、周りを見回して、そのスペースにあるさまざまなものに気づくよう促します。子供たちに特定のものを探さう指示し、それらのものに向かって走って、歩いて、または這っていくよう促します。

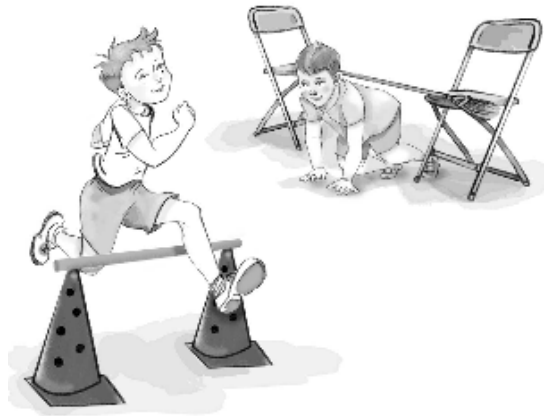
子供たちに色、形、または健康によい食べ物を識別するよう求めて進めます。子供たちにペアになって取り組んでもらうと、ソーシャルスキルを伸ばすことができます。

必要な用具: フロアマーカ、ビーンバッグ

障害物コース

フープ、平均台、椅子、ベンチなど、そこにある用具を使って基本的な障害物コースを設けます。子供たちが完走するための多種多様な概念を導入します。次のようになります。

- オン/オフ
- 上/下
- 速い/遅い



必要な用具: コーン、フロアマーカ、フープ、ダボ、平均台

見守りのヒント

子供たちが歌詞、アクティビティ、体の部分などの重要な概念を覚える能力についてメモを取ります。他のアクティビティや自助スキルで、該当する領域を強化します。

ミュージカルマーカーズ

子供たちには、音楽が流れている間、走ったり、後ろに歩いたり、這ったり、体をひねったりしてもらいます。音楽が止まったら、子供たちにフロアマーカーを見つけてそこに立ってもらいます（マーカーの共有は大目に見ます）。マーカーを取り去っていき、最後に1つだけ残った中央の大きなフープを子供たちが共有できるようにします。

ヘルシープレイ: フロア マーカーを使用する際、健康によい食べ物（果物や野菜など）の形をしたフロアマーカーを用意するか、写真を印刷するか、さまざまな色を果物や野菜と関連付けることを検討します。このアクティビティでは、音楽が止まったら、子供たちに果物や野菜の上に立つよう求め、食べ物に関する健康によい決定をすることを促進します。

必要な用具: フープ、フロアマーカー

トンネルアンドブリッジ

大人たちと子供たちが、地面に手と足をつけ、腰を空中に上げてトンネルを作ります。他の子供たちは這ってトンネルをくぐります。

大人たちと子供たちが、手と膝をついて橋を作ります。他の子供たちは橋に登ってわたることを試みます。



アニマルゲーム

子供たちには、それぞれ異なった動物のふりをさせ、他の子供と異なった体の動かし方をさせるようにします。子供たちが動物とその動きを見てわかるような絵本があるとよいです。

- **ベアクロール:** 子供たちには手足を地面につけて伏せてもらいます。クマのように歩いたり這ったりするよう促します。膝は床につかないようにします。うなり声をあげてみると楽しいです。



- **クラブウォーク:** 子供たちには床に座って、足は床に平らに置き、膝は曲げるようにしてもらいます。手は床に平らに置き、少し体の後ろに寄せます。腰を床から持ち上げて手と足で後ろに歩くよう求めます。それから、さまざまな方向に這ってみます。



- **クラブアンドフィッシュ:** 子供たちはカニのふりをします(クラブウォークを参照)。ボールを魚に見立てます。コーチが子供たちの下にボールを転がし、魚がカニの海を泳いでいるところからゲームを開始します。ボールは子供たちが押したり蹴ったりしてよく、ゲームが続行するようにします。

オプションアクティビティ

パラシュートゲーム

子供と大人がパラシュートの端を持ちます。一緒にパラシュートを上下に動かします。大人にはボールやビーンバッグを上に向けてもらいます。子供たちはパラシュートを動かし続け、ボールやビーンバッグが落ちないようにします。

グループプレイ: パラシュートゲームは、子供たちのグループでのセッションを締めるのに適した方法です。子供たちにはパラシュートをゆっくりと上下に動かして大きな波を作ってもらいます。それから、子供たちの手が頭より上にあるときにパラシュートから手を離してもらいます。パラシュートが子供たちの上に落ちてきたらボランティアがパラシュートを回収し、その間に子供たちには中央へ向かって走ってもらいます。



必要な用具: パラシュート (オプション: フラットシート)、ボール

魔法のじゅうたん乗り


子供はブランケットの上に座り、端を持ちます。

大人がブランケットのもう一方の端をつかみ、子供が床に沿ってスライドするように引っ張ります。子供が快適に思うのであれば、大人はブランケットをより速く引っ張ってよいです。

このアクティビティでは安全性が重要です。アクティビティのデモを行い、子供にはブランケットをしっかりつかんで落ちないようにしてよいとの確信を持たせます。

必要な用具: ブランケット (オプション: シート)



A young child with dark skin and short hair is running across a gymnasium floor. The child is wearing a dark blue polo shirt and light-colored pants. They are jumping over a yellow hurdle supported by blue blocks. The background is blurred, showing other children and gym equipment. A large blue circle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

「私の将来の夢は、参加した
子供たちが、ある日スペシャル
オリンピックスのアスリート、
そしてスターになること。」

-トレーシー (南カリフォルニア)

歩く&走る

歩くことと走ることは、子供たちが自分の環境を探れるようにするためのスキルです。この2つのスキルで、子供たちはさまざまなレクリエーションアクティビティ、スポーツゲーム、学習体験に参加できるようになります。

このセクションで
取り上げるアクティ
ビティは次のと
おりです。

リーダーをフォロー

背伸び歩き

サイドステッピング

ランアンドキャリー

隠し宝

スティッキーアームズ

ヘビーフィート、ライ
トフィート

障害物コース

避難訓練

未来のスケーター

リーダーをフォロー

子供たちには「リーダーに従う」よう促し、さまざまな歩き方をしたり(ゆっくり、速く、行進など)、体のさまざまな部分を動かしたり(腕を上げる、腕を伸ばすなど)します。そのあと、子供たちが交代でリーダーになるよう促します。

グループプレイ: フープ、コーン、フロアマーカ―など入手した用具を使用して道を設置し、子供たちには道に沿って行くよう促します。

背伸び歩き

子供たちの頭にビーンバッグをのせて背伸びして立ってもらい、1つのフロアマーカ―から別のフロアマーカ―まで歩かせます。これがビーンバッグを落とさずにできるようになった子供には、同じ背伸びの姿勢で、ゆっくり走ったり速く走ったりしてもらいます。

子供の頭にビーンバッグを置いて歩いたり走ったりすることで、その子供の姿勢と平衡感覚がよくなります。



必要な用具: ビーンバッグ、フロアマーカ― (オプション: コーン)

サイドステッピング

子供たちには、前を向いて、あちこちのフロアマーカ―めがけて右や左にステップするよう促します。

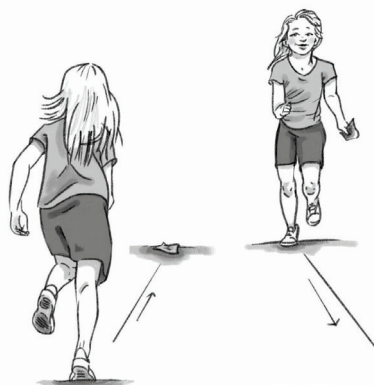
一部のマーカ―にはビーンバッグを置いておきます。子供たちはビーンバッグを拾い上げ、1つのフロアマーカ―から次のフロアマーカ―へサイドステップして、別のマーカ―へ移ります。



必要な用具: フロアマーカ―、ビーンバッグ (オプション: 柔らかい玩具)

ランアンドキャリー

子供たちには、遠くまで走り、地面から物体を拾い上げ、スタート地点まで走って戻るよう促します。持久力をつけるため、数回繰り返します。子供2人以上で遊ぶ場合は、遠くまで走ってから物体を受け渡すのもよいです。子供が大勢いれば、チームリレーやレースをするのもいいでしょう。



グループプレイ: 大人1人に、スペースの

中央に立ってもらいます。子供たちには、その大人のそばを走らせ、ビーンバッグを一方から他方へ渡してみるようにさせます。その大人は直線に沿って移動することしかできません。その大人が子供にタッチしたら、その子供は「フリーズ」しなければなりません。フリーズした子供は、その大人に別の子供が接触するまでそのままです。そのあと、その2人の子供は反対側に走ってビーンバッグを置きます。

ヘルシープレイ: このアクティビティで使う物体は、本物の食べ物、または食べ物をプラスチックや布でかたどったものです。子供たちには、物体を手に取り、それを持って「健康によい」「健康に悪い」とラベル付けして並べたバスケットのところへ走るよう求めます。子供たちに食べ物のカテゴリー分けをしてもらいます。このアクティビティは、その食べ物が健康によい理由あるいは健康に悪い理由について話し合うのに利用します。

必要な用具: ビーンバッグ

隠し宝

コーンをスペース全体に設置します。いくつかのコーンの下に、宝物としてビーンバッグを隠します。

子供たちには、一度に1人ずつ1つのコーンまで(前、後ろ、横に)歩いたり走ったりして行って隠し宝があるかどうか見てもらいます。宝物が見つかったら、「宝箱」としている箱に入れてもらいます。宝物が見つからなかったら、その子供は列の最後尾へ走って行ってもらいます。最後の子供が行く前に、ものまたは宝物がすべて見つかったら、グループ全体の勝ちです。

必要な用具: コーン(オプション:紙コップ)、ビーンバッグ、箱

スティッキーアームズ

コーンでジグザグコースを作ります。子供たちには、腕を横に「くっつけて」コースを走るようにさせます。続いて、子供たちに、肘を曲げ、腕を振ってコースを走るようにさせます。子供たちのタイムを計り、どちらの方が簡単で速かったかについて話します。

必要な用具: コーン(オプション:フロアマーカー、テープまたはロープ)



ヘビーフィート、ライトフィート

子供たちには、部屋の端から端まで、「ヘビーフィート」で、または大きな音を立てて踏み鳴らしながら走ってもらいます。続いて、子供たちに「ライトフィート」で、つま先立ちになってできるだけ静かに走って戻ってもらいます。

必要な用具: フロアマーカー

見守りのヒント

子供たちには、歩いたり走ったりする方向を見るよう、腰と足を前に向けておくよう促します。

障害物コース

コーン、フロアマーカー、フープなどの用具を設置し、子供たちには一連の障害物の間や周りを歩いたり、這ったり、よじ登ったり、ジャンプしたり、走ったりするよう促します。同様のアクティビティを各「ステーション」で行うストレートコースから始め、それからジグザグや反転などのさまざまな動きを含むコースに進みます。

さまざまなタイプの走り方(ゆっくり、速く、後ろへ、前へなど)のデモを行い、これらを障害物コース全体に採り入れます。

必要な用具: コーン、フロアマーカー、フープ、ダボ

避難訓練

子供たちには1人を除いて一列に並んで立ってもらいます。列に並んだ子供たちが一方の端から反対側の端までボールをパスしている間、並んでいない1人の子供が列の周りを走ります。その子供は、ボールが最後尾に到達するまでに先頭へ戻ろうとしなければなりません。できなかった場合は、その子供に再トライしてもらい、背後または足の間でパスさせることでパスの難度を上げます。

子供たちには交代で列の周りを走らせてください。

必要な用具: ボール (オプション: ビーンバッグ)

オプションアクティビティ

未来のスケーター

子供たちには、部屋をすり足で動き回るよう促します。紙皿で作ったスケート靴を履かせます。

スケートは音楽付きで行うことも、他のゲームに付け加えることもできます。



必要な用具: 紙皿 (オプション: 半分に切った段ボール箱または靴箱)

見守りのヒント

子供が腕を体の横で振っていたり、脚の反対側に振っていない場合は、その場で立っていたり走っていたりしている間に直します。

バランス&ジャンプ

平衡を保つことは、多くのアクティビティやスポーツで重要です。平衡が取れば、子供たちは階段を上ったり、草地や砂地など平坦でない地面を歩いたりできるようになります。平衡を保つことで、飛び跳ねたり飛び越えたりできるという自信が育まれます。

このセクションで
取り上げるアクティ
ビティは次のと
おりです。

平均台

コーチをフォロー

ステップ、ジャン
プ、つかむ

岩跳び

森の木々

跳ぶトカゲ

高跳び

平均台



子供たちには、チョークで線を引いたまっすぐで狭い道の横をかかとからつま先を使って歩くよう促します。子供たちには線の上をまっすぐ歩かせ、それから低めの平均台の上を歩かせるというように進めます。

グループプレイ: 子供たちには、まっすぐな線をかかとからつま先を使って歩いてビーンバッグを拾い上げてもらいます。ビーンバッグを頭、肩、肘など体の部分に置いてもらい、ビーンバッグをバケツまたはフープに入れることができるまでかかとからつま先を使って歩き続けてもらいます。

必要な用具: 平均台(オプション:ロープ)、チョークで引いた線(オプション:テープを貼った線)

コーチをフォロー

子供たちに動きと位置をコピーしてもらいます。子供たちに平衡を要するアクションをするよう促します。次のようなアクションです。

- つま先またはかかとで立つ
- 片足をもう片方の足の真正面に出して立つ
- 片足で立つ

見守りのヒント

アクティビティで子供の進み具合を追跡するには、その子供がヤングアスリートを始めたときにどのようにしていたか、それから4週間ごとに進展がみられたかを記録します。これらの評価結果を利用すると、子供たちにはさらなる練習が必要か、より難度の高いスキル領域へいつ移行できるのかを把握できます。

ステップ、ジャンプ、つかむ

子供たちには、ブロックや平均台に乗ってもらい、そこから飛び降りるよう促します。表面が滑りやすいので、フロアマーカースを使用して、ブロックが動かないようにします。

子供たちに次のことをしてもらうようにして進めます。

- 箱から、外側に遠ざけて配置したフロアマーカースへ飛ぶ。
- 高く飛び上がり、ブロックから飛び降りるときにスカーフをつかむ。
- 地面より高いところから飛び降りる。

必要な用具: ブロック (オプション: 低めの平均台)、フロアマーカース、スカーフ (オプション: ビーンバッグ)

岩跳び



ブロックやフロアマーカースを配置して、川の岩に見立てます。子供たちには、川にはワニがいるということにして、「岩から岩へ」川に落ちないように跳んで渡らなければならない、と伝えます。ブロックの間をさらにあけたり、ブロックのサイズや形をいろいろと違えたりして、難度を上げていきます。

このアクティビティは、子供2人に手をつないで一緒に川を渡るようにさせて進めます。または、ブロックやフロアマーカースは同じ色のしか使えないものとして、子供たちに川を渡らせませす。

必要な用具: ブロック、フロアマーカース

森の木々

子供たちに森の木々のふりをさせます。2つのフロアマーカの上に足を乗せて立ってもらいます。子供1人には、風になって木々をスカーフであおぎながら間を歩いたり走ったりするよう求めます。木々には、そよ風で曲がったり揺れたりするよう促します。



子供たちに、両足を1つのフロアマーカに乗せてもらったり、片足で立ってもらったり、ブロックの上に立ってもらったりして、難度を上げていきます。

必要な用具：フロアマーカ、スカーフ

見守りのヒント

口頭での合図やデモンストレーションには一貫性を持たせてください。繰り返すことで、子供たちは新しいスキルを学習しマスターするのです。

跳ぶトカゲ

子供たちには、1つのフロアマーカ―から次のフロアマーカ―へ前方に跳ぶよう促します。

子供たちが前方に走り飛び上がってフロアマーカ―を越えるかフロアマーカ―に着地するよう促すことで進めます。

必要な用具: フロアマーカ―

高跳び

子供たちにダボを飛び越えるよう促します。ダボの位置を高くして難度を上げます。

必要な用具: プラスチックダボ (オプション: ロープ、フロアマーカ―)、コーン



見守りのヒント

1回目に跳ぶときは、両足を同時に押し出して着地するのではなく、片方の足を押し出して着地してからもう一方の足が続くようにします。いくらか時間がかかるので、子供たちには、次は両足を同時に出して飛び降りて着地するよう促します。

受けとる&キャッチする

受け止めるとは、子供たちがボールを手ではなく体で止める場合をいいます。捕まえるとは、投げられたか、弾んでいるか、転がってきたボールを子供たちが手だけで止める場合をいいます。いずれのスキルにも、子供がボールの動きを見ていることと、目と手の協調が要求されます。子供には、受け止めたり捕まえたりするだけの強さと平衡も必要とされます。

このセクション
で取り上げるア
クティビティは次
のとおりです。

ローリングアンドト
ラッピング

ゴールキーパードリル

シャボン玉キャッチ

ビッグボールキャッチ

ローボールキャッチ

ハイボールキャッチ

バウンスキャッチ

サークルボール

ローリングアンドトラップ ピング

子供たちを向かい合わせに座らせ、足を大きく伸ばして互いの足が触れてひし形を作るようにさせます。子供たちが互いにボールを転がして手で捕まえるか止めるかするよう促します。



このアクティビティは、ボールのサイズを小さくしていくか転がす速度を上げていくかして進めます。子供たちにひざまずかせて、難易度を上げます。

グループプレイ: 子供たちに輪になって互いにボールを転がすよう求めます。ボールが転がったら、子供たちには、その日またはその週のテーマ(動物、色、果物、野菜など)に合うものを叫んでもらいます。

必要な用具: スローモーションボール(オプション: スモールフォームボール、テニスボール)



ゴールキーパードリル

子供たちには、ゴールを作るために設置してある2つのコーンの前に立ってもらいます。子供たちには、ボールがコーンの間を転がらないように、手でボールを止めるよう促します。

必要な用具: ボール、コーン(オプション: ジュニアサイズのスポーツゴール、ペットボトル)



オプションアクティビティ バブルキャッチ

子供たちには円陣を作ってもらいます。円の中ほどから子供たちに向けてシャボン玉を吹き付け、バブルを片手か両手で捕まえてもらいます。

必要な用具：シャボン玉

ビッグボールキャッチ

子供に向きあって立ち、ボールをゆっくりと、その子供の腰の高さまで持っていきます。何度か繰り返し、そのたびに動きを速くしていきます。次に、ボールが子供の手に届く直前にそのボールを落とし、子供にはボールを手で捕まえて地面に当たらせないように促します。

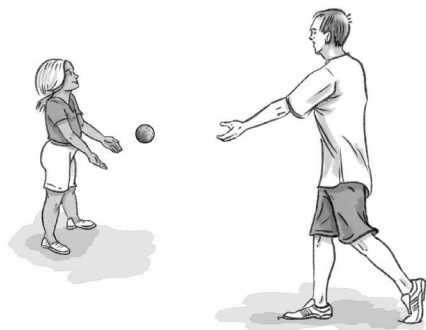
必要な用具：スローモーションボール (オプション：ビーチボール)



見守りのヒント

年長の子供かスキルレベルの高い子供に、アクティビティの模範を示して他の子供たちをサポートするよう促します。これは、コミュニケーション、リーダーシップ、フレンドシップを促進するものです。

ローボールキャッチ



子供に向きあって、3歩ほど下がったところに立ちます。ボールを子供に向かってそっと投げます。ボールはその子供の腰の高さかそれより下に行くようにします。その子供に、指を下に向けてボールを捕まえるよう促します。

さらに遠くに動かすようにして進めます。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ソフトボール)

ハイボールキャッチ

子供に向きあって、3歩ほど下がったところでひざまずきます。ボールを子供に向かってそっと投げます。ボールはその子供の胸の高さかそれより上に行くようにします。その子供に、指を上に向けてボールを捕まえるよう促します。

さらに遠くに動かして、ボールが描く弧を大きくしていくようにして進めます。



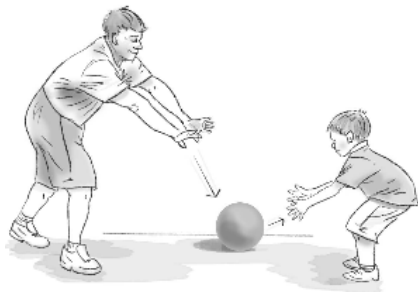
必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ソフトボール)



バウンスキャッチ

子供に向きあってボールを弾ませ、子供が動かずにボールを捕まえられるようにします。その子供に、ボールをバウンスパスで返すよう促します。

さらに遠くに動かして、使うボールを小さくしていくようにして進めます。



グループプレイ: 子供たちには、輪を作って互いにボールをバウンスパスしてもらいます。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ソフトボール)

サークルボール



子供たちには、輪になってボールを短いトスで隣の人に渡すよう求めます。1つ目のボールが円の半分に到達したら、2つ目のボールを追加します。課題の難度を上げるには、子供たちに1歩後ろに下がってもらって円のサイズを大きくします。

グループプレイ: ゲームにします。子供たちには、グループがボールを落とさずに何回パスできるかを見るよう促します。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ソフトボール)

見守りのヒント

シャボン玉とビーチボールは、飛んでいる時間が他のボールよりも長いです。このことで、子供によっては、うまく捕まえられるようになるのが早くなります。子供ごとに (大きすぎず小さすぎず) 最適なサイズのボールを選ぶようにしてください。

投げること

投げることには、強さ、柔軟性、平衡、協調が要求されます。子供たちは、小さくて軽いものを投げることで、物体をつかんだり離したりする方法を学習します。子供がボールを両手で簡単に頭上に持ち上げることができれば、そのボールは適切なサイズです。

投げることは、多くのスポーツで重要です。投げるのがうまくできれば、子供たちは安心して友達とゲームに参加できるようになります。

このセクションで取り上げるアクティビティは次のとおりです。

ボウリング

列車トンネル

両手アンダーハンドトス

片手アンダーハンドトス

両手オーバーハンドトス

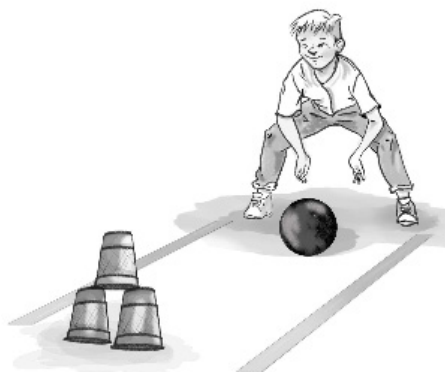
片手オーバーハンドトス

射的

スコアバスケットボールヘシュート



Special Olympics
Young Athletes



オプションアクティビティ ボウリング

ボウリングレーンを平均台2台で作ります。カップをピラミッド型に配置して、子供たちにはカップに向かってボールを転がして倒してもらいます。

必要な用具：スタッキングカップ(オプション：プラスチック製ボウリングピン、空のペットボトル)、ソフト平均台(オプション：テープ、棒)、ボール

列車トンネル

子供1人が別の子供の前に来るように子供たちを一列に並ばせて足を開かせ、足で「トンネル」を作ります。

列の最後尾にいる子供に、ボールがトンネルを通るように前方へ転がしてもらい、そのボールを列車に見立てます。ボールつまり「列車」は通常、全員の足の間を通り抜けることはありません。「乗客を乗せる必要がある」ためです。ボールに最も近い子に拾ってもらいます。続いて、ボールを持った子供がボールを列の一番後ろから他の全員の足の間を転がすことができるよう、その子供の前に他のすべての子供が移動します。

必要な用具：ボール

見守りのヒント

投げることと捕まえることは密接にリンクしているため、両方のスキルに同時に取り組んでいると気付くことが多いでしょう。

両手アンダーハンドトス

子供には、膝を曲げて立ってボールを両手で持つよう促します。ご自分の手を子供に見てもらい、ご自分の方へボールをアンダーハンドで投げてもらいます。

子供にボールを投げてもらうときに、バスケットに入れさせたり、低めのバリアを越えさせたり、フープを通させたりして進めます。

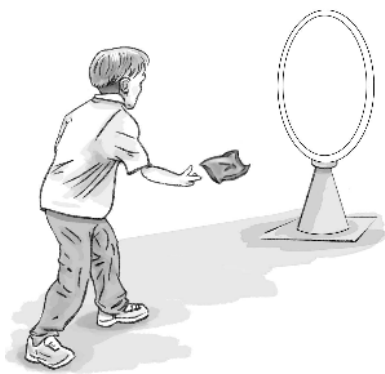
グループプレイ: 子供たちには、円陣を作って互いにボールを両手で投げてもらいます。



必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ソフトボール)、フープ (オプション: 低めのネット、バスケット)

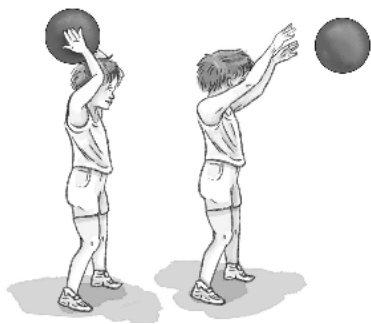
片手アンダーハンドトス

子供には、膝を曲げて立って、小さなボールを片手で持つよう促します。ご自分の手を子供に見てもらい、ご自分の手に入るようにボールをアンダーハンドで投げてもらいます。子供にボールを投げてもらうときに、バスケットに入れさせたり、バリアを越えさせたり、フープを通させたりして進めます。



ヘルシープレイ: 食べ物の形をしたビーンバッグ、または食べ物の写真をテープで貼ったビーンバッグを使うことを検討します。子供たちには、ビーンバッグに表示されている食べ物に基づいて、ビーンバッグを「健康によい」フープまたはバスケットと「健康に悪い」フープまたはバスケットに分けて投げ入れるよう求めます。

必要な用具: スモールフォームボール (オプション: ビーンバッグ、テニスボール)、フープ (オプション: 低めのネット、バスケット)



両手オーバーハンドトス

子供たちに、片足をもう片方の前に出して、腰の幅に開いて立ってもらい、前後に揺り動かすよう促します。子供たちが足を後ろに揺らしたら、腕を頭より上に上げてもらいます。前方に揺れたら、腕を前方に出してボールを投げてもらいます。

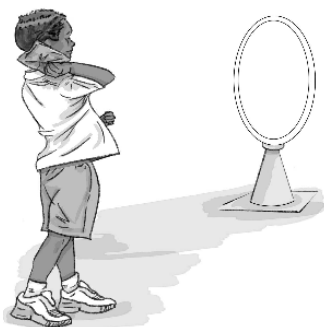
子供にボールを投げってもらうときに、バスケットに入れさせたり、バリアを越えさせたり、フープを通させたりして進めます。

必要な用具：スローモーションボール（オプション：ビーチボール、ソフトボール）、フープ（オプション：低めのネット、バスケット）

片手オーバーハンドトス

両手オーバーハンド スローと同じテクニックを使用します。子供たちには、片手を使って、腕を頭上で前後に動かして、コーチがいる方へ小さなボールを投げるよう促します。

子供にボールを投げってもらうときに、バスケットに入れさせたり、バリアを越えさせたり、フープを通させたりして進めます。



必要な用具：スモールフォームボール（オプション：テニスボール、ビーンバグ）、フープ（オプション：低めのネット、バスケット）

見守りのヒント

投げる際に、子供たちには、投げる方の腕と反対側の足で前に出るよう促します。

射的

壁に写真をさまざまな高さにテープで貼って、的にします。この的で、形、色、動物、健康のための習慣など、関連トピックを強化できます。

フロアマーカ―を使用して、足を適切な位置につけられるようにします。子供たちには、フロアマーカ―の上に立ってのめがけて小さなボールを投げてもらいます。

必要な用具: 写真、テープ、フロアマーカ―、スモールフォームボール (オプション: ビーンバッグ)

シュートトウスコア バスケットボール

子供たちには、フープを持った大人1人を囲んで円陣を作ってもらいます。子供たちに、円の周りでボールを一定回数渡すよう求めます。最後にボールを持った子供が、ボールをフープにシュートすると、得点になります。



必要な用具: フープ (オプション: バスケット)、ボール

打つこと

打つこととは、ボールや物体を手で、または棒切れ、バット、パドル、ラケットなどの物体でヒットすることです。打つことは、テニス、ゴルフ、ソフトボール、バレーボール、フロアボールに必要な、目と手の協調スキルを発達させるのに役立ちます。

このセクションで取り上げるアクティビティは次のとおりです。

ハンドボール

ボールタップ

フロアボールまたはゴルフ、テニス
またはソフトボールをはじめよう

バレーボールをはじめよう



Special Olympics
Young Athletes

ハンドボール

ボールをコーンの上に置きます。子供には、こぶし、または開いた手で、ボールをヒットしてもらいます。

必要な用具:スローモーションボール(オプション:ビーチボール)、コーン(オプション:ソフトボールTシャツ)



ボールタップ

ボールを空中へ子供たちに向けてトスし、手のひらで、コーチの方にトスし返してもらったり等相互にトスし合ったりします。

ボールが床に落ちるまで、トスした数を数えます。

必要な用具:スローモーションボール(オプション:ビーチボール、風船)

見守りのヒント

大きいボールの方が小さいボールよりも打ちやすいです。止まっている物体の方が動いている物体よりも打ちやすいです。

フロアボール/ゴルフをはじめよう

ボールを地面の上に置きます。子供たちには、ダボを持って、ボールに向かって横向きに立ってもらいます。子供たちに、ボールをダボで打つよう促します。子供たちに、親指を下に向けるようにしてダボを持つよう促します。



グループプレイ: コーンを2つ設置してゴールにし、子供たちにはゴールにシュートしてもらいます。子供たちが交代でゴールキーパーになって、捕まえる練習をするのもよいです。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、スモールフォームボール、テニスボール)、ダボ (オプション: ジュニアサイズのフロアボールスティック、ジュニアサイズのゴルフクラブ)、コーン

テニス/ソフトボールをはじめよう

大きなボールをコーンの上に置きます。子供たちには、パドルを持って、ボールに向かって横向きに立ってもらいます。子供たちに、ボールをパドルで打つよう促します。

課題の難度を上げるには、ボールを子供たちに向かってそっと投げて、パドルで打つよう促します。

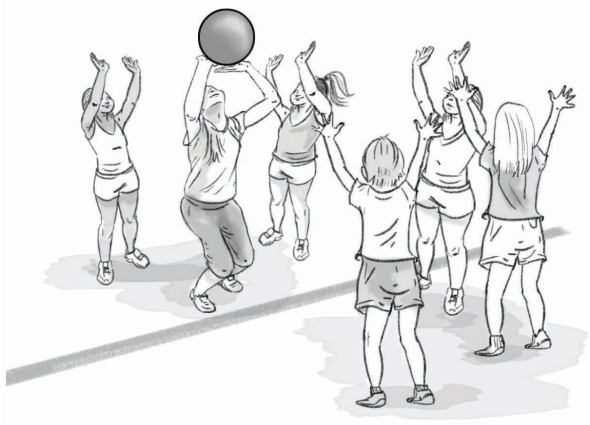
グループプレイ: 子供たちがボールをヒットしてから走って回れるよう、ソフトボール場を模倣して「ベース」を作ります。



必要な用具: ボール、コーン (オプション: ソフトボールティー)、パドル (オプション: ラケット、バット)

見守りのヒント

ゆっくりと投げられ小さな弧を描いて飛ぶボールの方が、ファストピッチでまたは高く弧を描いて投げられるボールよりも打ちやすいです。



バレーボールをはじめよう

子供たちを2つのグループに分け、平均台で仕切ります。子供たちが手のひらでボールをバリアの一方から他方へトスするかヒットするように促します。

必要な用具: 平均台 (オプション: ロープ、低めのネット)、スローモーションボール (オプション: ビーチボール、風船)

見守りのヒント

打つためのフォームを修正するには、体重移動が重要です。子供が体重移動をしていない場合は、フロアマーカーの上に立たせて体を前後左右に揺らしてもらいます。



「スポーツが大好きな息子マテオにとって、ヤングアスリートの一員であることは大きな意味があります。知的障害のない他2人の兄弟も参加するので、私たち家族の結束はより固くなっています。今、息子は学校で、より多くのアクティビティに参加できるようになり、仲間のサポートと認識を得ています」

- メリサ (メキシコ)

蹴ること

蹴るとは、物体を足でヒットする場合にいいです。蹴ることには、目と足の協調が要求されます。また、ほんの一瞬でも片足で、平衡が取れることも要求されます。ボールを蹴ることができることは、フットボール(サッカー)では重要であり、子供たちが他の子らと遊ぶことができるようにするものです。

このセクションで取り上げるアクティビティは次のとおりです。

静止ボールキック

ペナルティキック

パスの練習

ギブアンドゴー

ピンボール

スリーピンボウリング

コーンドリブル



Special Olympics
Young Athletes

静止ボールキック

ボールを地面の上に置き、子供たちにはその後ろに立ってもらいます。子供たちには好きな方の足のつま先で、ご自分の方へボールを蹴るよう促します。

課題の難度を上げるには、子供たちに距離を取って蹴るよう促します。さまざまなフロアマーカーを超えていくように蹴ってもらうのです。または、ボールを2つのコーンまたはマーカーの間に蹴ってゴールを決めます。



必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ジュニア用フットボール (サッカーボール)、ソフトボール)、フロアマーカー (オプション: コーン)

ペナルティキック

ボールを地面の上に置き、子供たちには、ボールのところまで走ってご自分の方へボールを蹴ってもらいます。

課題の難度を上げるには、子供たちにボールのところまで走って2つのコーンの間に蹴ってゴールを決めるよう促します。他の子供たちは交代でゴールキーパーになって、受け止める練習や捕まえる練習をするとよいです。



必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ジュニア用フットボール (サッカーボール)、ソフトボール)、コーン

見守りのヒント

子供たちには、蹴る前はボール、蹴るときは的に目を向けさせてください。

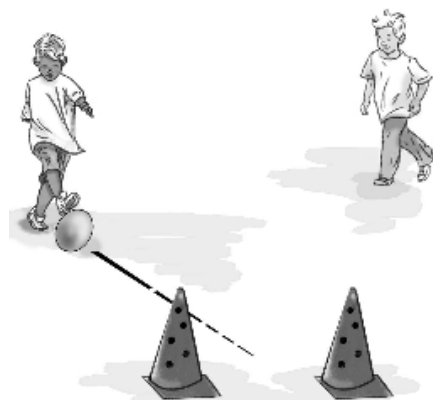
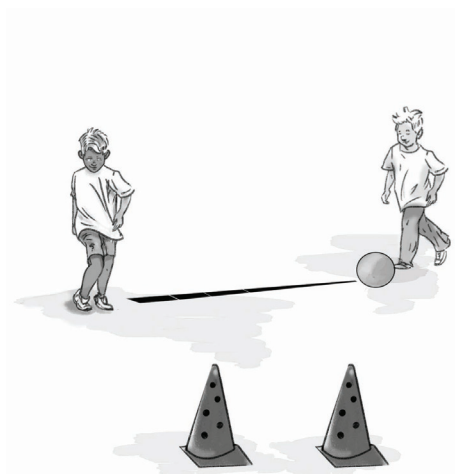
パスの練習

子供たちには円陣を作ってもらい、互いにボールを蹴るよう促します。ボールが円から出ないようにします。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ジュニア用フットボール (サッカーボール)、ソフトボール)

ギブアンドゴー

ボールを子供の方へ蹴って、その子供には動くボールを2つのコーンの間に蹴ってゴールを決めるよう促します。

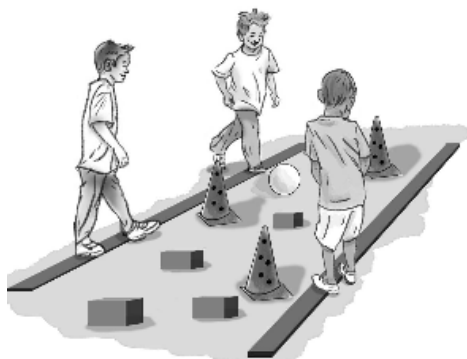


必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ジュニア用フットボール (サッカーボール)、ソフトボール)、コーン (オプション: ゴール、フロアマーカー)

ピンボール

平均台を使用して、ピンボールマシンの長方形のフレームを作ります。コーンとブロックを長方形内に配置して、障害物を作ります。

子供たちには、平均台の上に立ってボールを互いにそっと蹴ってもらいます。フレームと障害物でボールの方向が変わるようにします。



必要な用具: 平均台、コーン、ブロック (オプション: カップ)、スローモーションボール (オプション: ソフトボール、スポーツボール)



オプションアクティビティ

スリーピンボウリング

ボウリングレーンを平均台2台で組み立て、空のペットボトル3本をレーンの末端に設置します。子供たちには、交代でボールを蹴ってボトルを動かしたり倒したりしてもらいます。

必要な用具: 平均台、ペットボトル (オプション: カップ)、スローモーションボール (オプション: ソフトボール、スポーツボール)

コーンドリブル

コーンをプレイスペースにランダムに設置します。子供たちに、コーンに当たらないようにスペースを動き回りながらボールを軽く蹴るよう求めます。子供たちが交代で蹴っても、何人かの子供たちがそれと同時にドリブルしてもよいです。

必要な用具: コーン、スローモーションボール (オプション: ジュニア用フットボール (サッカーボール)、ソフトボール)

見守りのヒント

蹴るときには、ボールに触れる直前に体が後ろに傾きます。これと反対に腕は、蹴ることで前方に振れます。蹴っている脚は振り切れることになります。

アドバンススポーツスキル

特定のスポーツの高度なスキルは、本ガイドで先に発達させたスキルを活用し、そのスキルをスポーツに活用させることを、子供たちに要求するものです。これには、高いレベルのつながり、強さ、力、協調、チームワーク、意識を要します。

このセクションで取り上げるアクティビティは次のとおりです。

パンティング
ギャロップ
スキップ

フットボール(サッカー) スキル:

スタンド、ロール、トラップ
2対1
1対1

バスケットボールスキル:

ドリブル
パスアンドシュート
ドリブルアンドシュート

ソフトボールスキル:

走塁



パンティング

子供には、片足で平衡を取る練習をするよう促します。蹴り出した足を体の前で宙に浮かせ、腕を横に伸ばします。続いて、子供にその足を前後に振ってもらいます。子供に、ボールを両手で持って、足が後ろにいったときにボールを落とし、足を前に振って蹴る、ということをしてもらいます。



必要な用具: スローモーションボール (オプション: ビーチボール、ソフトボール)

ギャロップ

フロアマーカーを地面に一直線に並べます。子供たちに、好きな方の足でマーカーに飛び乗り、後ろの足をそのマーカーまで持っていき、ということをしてもらいます。好きな方の足がいつも先です。

必要な用具: フロアマーカー

スキップ

フロアマーカーを地面に一直線に並べます。子供たちに、マーカーに踏み出して、その足で低くホップする、ということをしてもらいます。ホップした足が着地したら、もう片方の足を次のマーカーに置きます。

必要な用具: フロアマーカー

見守りのヒント

こうしたスキルには、強さ、平衡、視覚、協調、チームワークが要求されます。どの分野で子供がつまづいているかを見守り、ガイドに前述したアクティビティに戻ります。

フットボール(サッカー) スキル

スタンド、ロール、トラップ

子供たちには、円陣を作って互いにボールを転がすよう求めます。子供たちには、ボールを足の裏で止まらせるか受け止めてもらいます。ボールを転がすたびに数を数えたりリズムを作ったりすると、アクティビティがよりエキサイティングなものになります。



必要な用具:スローモーションボール(オプション:ジュニア用フットボール(サッカーボール)、ソフトボール)

2対1

子供1人がゴールキーパーになり、ゴールの前に立ちます。他の子供2人が、ゴールを決めようとするチームメイトになります。拍手またはホイッスルで、子供1人がチームメイトへボールを蹴り、その子供は2つのコーンで作ったゴールに向かってボールをシュートします。

子供がそれぞれゴールキーパー、パス、シュートの練習をしたら、ドリルをもう一度、または他の子供たちに実行してもらいます。

必要な用具:スローモーションボール(オプション:ジュニア用フットボール(サッカーボール)、ソフトボール)、コーン(オプション:ジュニアサイズのスポーツゴール)

1対1

子供2人に、走ったり蹴ったりしてボールを3回パスするよう促します。3回目のパスをしたら、ボールがある方の子供がゴールにシュートするよう促してください。シュートしたら、ボールは次の子供2人に渡します。

必要な用具:スローモーションボール(オプション:ジュニア用フットボール(サッカーボール)、ソフトボール)、コーン(オプション:ジュニアサイズのスポーツゴール)

バスケットボールスキル

ドリブル

子供の後ろに立ち、ボールを両手で弾ませるようアシストします。ボールは捕まえずに手で打たせます。子供のスキルが上がってきたら、アシストを少なくしていきます。

さまざまなタイプのボールに進めてから、ボールを片手で弾ませたりドリブルしたりするのに進みます。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ジュニア用バスケットボール、ソフトボール)

パスアンドシュート

子供たちに円陣を作ってもらい、その中央にフープを置きます。子供たちにはボールを3回投げるかバウンスパスするかパスするよう促し、最終的に3人目のところにボールがあるようにします。その子供がボールをフープにシュートします。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ジュニア用バスケットボール、ソフトボール)、フープ (オプション: バスケット)

ドリブルアンドシュート

子供たちにフープの前で一列に並んでもらいます。ボールを受け取った子供に、3回ドリブルして、シュートしてもらいます。続いて、ボールをフープから回収して、列で隣にいる子供に渡します。

必要な用具: スローモーションボール (オプション: ジュニア用バスケットボール、ソフトボール)、フープ (オプション: バスケット)



ソフトボールスキル

走塁

フロアマーカ―を使って塁にします。各塁に子供を1人ずつ立たせます。本塁にはコーンを設置し。子供1人にバットでボールを打ってもらいます。バッターには、ボールが3人の別々のプレイヤーの間で渡される前に、塁の周りを走るよう促します。トレーナーまたはコーチは、子供たちがローテーションでさまざまなポジションにつくようにします。

必要な用具:フロアマーカ―、スローモーションボール(オプション:柔らかいフォームボール、ソフトボール(オプション:ソフトボールティー)、ダボ(オプション:バット、棒切れ)



学校でのヤング アスリート



子供たちは、遊びを通じて自分の周りの世界を探索することで、人生の多くの概念を学びます。授業に動きや身体的アクティビティが加わると、生涯のアクティビティにつながります。

身体的アクティビティと遊びで得られる恩恵は、スポーツにとどまりません。スペシャルオリンピックス ヤングアスリートは、子供たちが互いに交流し、重要なコミュニケーションスキル、学習スキル、自助スキルを発達させる助けとなります。運動アクティビティを早く始めることは、知的障害のある子供にとって非常に重要です。幼少時にサポートを受けた子供は、成長するにつれて、難しい動きをする能力が高くなります。

学校での構造

- **頻度:** 少なくとも週に1回ですが、週に3回が最適です。

ヤングアスリートが運動技能に与える効果を最大にするには、実施回数を週に2回以上にします。学校で努めてもらいたいのは、アクティビティの提供回数を週に3回にすることです。

3回の授業は、すべて教室で行ってもよいですし、家庭でのアクティビティで強化してもよいです。たとえば、ヤングアスリートを教室で行うのが週に2回なら、家族がアクティビティを家で行うのは週に1回、などです。
- **時間の取り方:** 30～45分のセッション
- **セッティング:** 屋内または屋外

ヤングアスリートを実施できる安全なセッティングは多数あります。それに含まれるのは、体育の授業を体育館で行うことや、教室/屋外で運動発達か遊びに時間を割り当てることなどです。

家族のアプローチ

家族は学校でのヤングアスリートに関与しないにしても、家族が子供と一緒に参加することは重要です。家族が参加するには、次のようなさまざまな方法があります。

- **初期ミーティング。** 学校には、学年の初めに親向けの導入説明会を開催するよう奨励します。親や家族は、ヤングアスリートについて知ることができます。また、その学年に子供を家庭でサポートする方法を学ぶこともできます。
- **週単位のニュースレターと電子メール。** 親と毎週連絡を取り、アクティビティや進行状況を家族と共有します。
- **ボランティア。** ボランティアとして参加してヤングアスリートの授業をサポートしてもらうよう、家族に呼びかけます。
- **家庭でのアクティビティ。** このアクティビティガイドを家族と共有します。用具として使えるような日用品について提案します。そうすれば、家族はアクティビティを子供と一緒に家で再現できます。
- **デモンストレーションまたはお祝いイベント。** ヤングアスリートの締めくくりに、インクルーシブなお祝いイベントや運動会を計画します。家族を招待し、授業で習ったさまざまなアクティビティを見てもらいます



● 学校でのヤングアスリート

その他のリソース

ヤングアスリートカリキュラムは、二次的なリソースです。学校で8週間にわたって使用する授業プランのマニュアルを提供しています。授業プランは各週3日、合計24日のアクティビティです。こうした授業は、子供たちがアクティビティに慣れるのを助けるために提供するように設計されています。子供たちは繰り返すことでスキルを磨きます。

ヤングアスリートカリキュラムは、アクティビティガイドにあるアクティビティから開発されたものです。学校でのヤングアスリートの実施方法を紹介しています。

ヤングアスリートカリキュラムの教育者向けリソースについては、resources.specialolympics.org/YoungAthletesをご覧ください。



授業プランを作成する

次の構造を使用して、ヤングアスリートの授業で行う個々の授業内容を策定します。これは繰り返して行うための助けとなります。また、個々人の成長に重きを置いてソーシャルインタラク션을サポートします。

- **ウォームアップ:** ウォームアップで、子供たちには体を動かして次のアクティビティに備えるようにさせます。楽しいウォームアップには、歌、ゲーム、ストレッチなどがあります。
- **個人単位のスキル開発:** このセクションでは、子供たちが自分個人の成長と成功に集中できるようにします。本ガイドからスキルとアクティビティを選択し、1つのアクティビティとして実行します。または、複数のアクティビティを選択して、ステーションを別個に設置します。
- **グループゲーム/アクティビティ:** こうしたゲームやアクティビティは、楽しく効果的にスキルを練習する方法です。授業内容を強化し、コミュニケーションやソーシャルインタラク션을促します。
- **クールダウンと締めくくりの歌:** このセクションは、子供たちがスローダウンして教室での他のアクティビティに戻る準備をするのに役立ちます。締めくくりの歌では、アクティビティや習ったスキルを復習します。十分なストレッチで授業を完了します。

次のページには、ヤングアスリートでの授業内容を策定するためのサンプル授業テンプレートがあります。

指導者のためのヒント

- 言葉や、写真などの視覚的なものを用いて、個々のアクティビティをホワイトボードまたは黒板で共有します。これは、その日の授業を終えるにあたって、子供に視覚的な手掛かりを与えるものです。
- 空白の授業プランテンプレートは次にあります。

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

ヤングアスリート授業プラン

「歩く&走る」アクティビティの授業のサンプル



ウォームアップ (5分)

- 歌 - Wheels on the Bus
- リーダーをフォロー



スキル開発/ステーション (10~15分)

- サイドステッピング
- ランアンドキャリー
- スティッキーアームズ



グループアクティビティ (10~15分)

- 避難訓練
- 障害物コース



クールダウン/締めくくりの歌 (5分)

- 歌 - If You're Happy and You Know it



授業で考慮すべき重要なポイント

スペースと安全性

- **大きすぎず小さすぎず。**各アクティビティについて時間を十分取って読みます。スペースは、アクティビティのニーズとグループ内の子供の数に合わせたものにします。
- **屋内か屋外か。**ヤングアスリートは、屋内スペースにも屋外スペースにも向いています。間隔を取るよう注意します。安全のための境界線を定めます。
- **スペース1つかスペース2つか。**多くの教師は、組を2つのグループに分けてヤングアスリートを実施しています。子供たちの小グループ2つで一度に実施するには、教室と廊下を使用します。

構造

- **ルーティーンを確立する。**ルーティーンがあれば、期待事項が明確になり、一貫性が得られ、多くの子供が安心感を持てます。
- **休憩を計画に入れる。**環境やアクティビティによって子供が疲れたり過度に刺激されたりした場合に休めるスペースを設けます。
- **アクティビティの場所を分けることでモードの切り替えができるようになります。**こうすれば、さまざまな筋肉が強化され、子供たちが新しいスキルを学習するのが促進されます。
- **音楽を切り替えの合図に使う。**歌は、あるアクティビティが終わって別のアクティビティが始まろうとしている合図に使用できます。
- **ユニファイドパートナー。**年長の子供や知的障害のない子供には、年少の子供をサポートしてもらいます。アクティビティを示したり、リーダーやユニファイドパートナーとしての役割を果たしてもらうのです。
- **水分補給と健康によいスナック。**水や果物があれば、セッションの最後に提供します。身体の健康と学習には、十分な水分補給と栄養が重要です。

● 学校でのヤングアスリート

リーダーシップとボランティア

ヤングアスリートには、教室そして学校でインクルージョン、受容、リスペクトが創成されるほか、数多くの恩恵があります。セッションに追加することを検討してください。子どもたちにリードや学びの機会を与えるものです。

- 歌を何度も繰り返して歌った上で、子供たちにウォームアップとクールダウンの歌をリードするよう促します。
- アクティビティの中で、子供たちがリーダーシップの役割を引き受け始めるようにするための方法を特定します。たとえば、子供たちが交代で「リーダーをフォロー」でリーダーになったり「障害物コース」で道を設置したりします。
- 授業時間を利用して、子供たちが教室や地域社会でより良いメンバーになれるような重要なトピックについて話し合います。トピックには、インクルージョン、リスペクト、能力、フレンドシップなどの概念を含めてください。

ヤングアスリートでは、年長の個人のリーダーシップスキルの開発をサポートすることもできます。次のような提案を検討します。

- 小学校の年長の児童はヤングアスリートでスキルのデモやモデリングを行うことで年少の児童がアクティビティを終えられるようにするというサポートができます。
- 中学校の生徒は、このアクティビティのボランティアになることができます。ボランティアは、個々のステーションを運営したり、あるアクティビティから次のアクティビティに移る子供たちをサポートしたりするのに最適です。
- 地元の大学とパートナーを組み、ヤングアスリートのアクティビティを強化します。教育、特殊教育、理学療法、コーチングなど、関連する学部の協力を得ることを検討します。大学生にはボランティアやコーチになってもらえたり、授業プランの作成でリーダーシップを発揮してもらうこともできます。
- スペシャルオリンピックスアスリートリーダーに、アシスタントコーチやボランティアを務めてもらいます。



デモンストレーションまたはお祝いイベント

子供たちは新しいスキルを学習し練習することで、自分の成長に自信と誇りを持てるようになります。ユニファイドデー、ユニファイドゲームデーなどのお祝いイベントや、Young Athletesのデモンストレーションは学校にとって、子供たちの年齢や能力にかかわらずアプローチの機会となります。また、家族やコミュニティのためのプログラムにも光を当てます。

皆にとって価値のある体験にするため、イベントの計画にあたっては次のような提案を検討します。

- 家族やコミュニティメンバーを招待して、成功を分かち合います。また、他の学級もイベントに招待します。こうすることで、すべての子供がインクルージョンの楽しさを体験できます。
- 上級生がボランティアになって、さまざまなアクティビティでリーダーシップを取ります。
- 小さな開会式と閉会式を行うことでイベントのお祭り気分を高めることを検討します。
- お祝いイベントは、学年の終わりやセッションが完了してから開催します。イベントでは子供たち個人個人の成功と進展をお祝いしてください。
- イベントで設置するステーションは、子供たちがヤングアスリートで行ったアクティビティやゲームを反映したものにします。



コミュニティでの ヤングアスリート



青少年のスポーツやレクリエーションのプログラムは、子供たちが「コーチ」と一緒に集まって遊びを組織的にするための場です。これは、多くのコミュニティで見ることができます。スペシャルオリンピックス ヤングアスリートは、子供に同じインクルーシブな機会を提供するものであり、知的障害であるかはいかは問いません。

コミュニティでのヤングアスリートで、親は自分の子供が他の子と遊んでいる間、楽しみを分かち合うことができます。また、子供たちがスポーツや生活に役立つスキルを達成するのを見守ります。

コミュニティでの構造

コミュニティのヤングアスリート セッションをどのように実施するか決定する際、次の詳細情報が設置や構造のガイドになります。

- **頻度:** 週に1回、加えて家庭で週に2回
- **時間の取り方:** 45分～1時間のセッション
- **セッティング:** 屋内または屋外
- **場所:** コミュニティセンター、スポーツクラブ、大学のキャンパス、公共のレクリエーションスペース、図書館などの会場
- **コーチ:** コミュニティボランティア、専門家、家族、大学生
- **インクルージョン:** 兄弟姉妹、地元コミュニティの子供たち
- **ボランティア:** 家族、スペシャルオリンピックスアスリートリーダー、地元スポーツクラブメンバー、大学生またはコミュニティボランティア

ボランティアやアシスタントコーチを務めるのは、年長のスペシャルオリンピックスアスリートリーダーがリーダーシップを取るためのすばらしい機会です。アスリートリーダーとの交流は、家族にとっても価値があります。自分の子供の将来の可能性についてインスピレーションを得られるからです。

コミュニティセッションの構造

次の構造を使用して、ヤングアスリートのセッションで行う個々の授業内容を策定します。これは繰り返して行うための助けとなります。また、個々人の成長に重きを置いて社会的交流をサポートします。

- ウォームアップ:** ウォームアップで、子供たちには体を動かして次のアクティビティに備えるようにさせます。楽しいウォームアップには、歌、ゲーム、ストレッチなどがあります。
- 個人単位のスキル開発:** このセクションでは、子供たちが自分個人の成長と成功に集中できるようにします。本ガイドからスキルとアクティビティを選択し、1つのアクティビティとして実行します。または、複数のアクティビティを選択して、ステーションを別個に設置します。
- グループゲーム/アクティビティ:** こうしたゲームやアクティビティは、楽しく効果的にスキルを練習する方法です。授業内容を強化し、コミュニケーションやソーシャルインタラクションを促します。
- クールダウンと締めくくりの歌:** このセクションは、子供たちがスローダウンして帰る準備をするのに役立ちます。締めくくりの歌では、アクティビティや習ったスキルを復習します。十分なストレッチで授業を完了します。



コミュニティプログラムで考慮すべき重要なポイント

スペースと安全性

- **大きすぎず小さすぎず。** 各アクティビティについて時間を十分取って読みます。スペースは、アクティビティのニーズとグループ内の子供の数に合わせたものにします。
- **屋内か屋外か。** ヤングアスリートは、屋内スペースにも屋外スペースにも向いています。間隔を取るよう注意します。安全のための境界線を定めます。
- **スペース1つかスペース2つか。** 子供とボランティアの数に応じて、トレーナーは大きいグループを、場合によっては年齢が能力によって小グループに分割し、グループ2つで同時に行うことがあります。



構造

- **ルーティーンを確立する。**ルーティーンがあれば、期待事項が明確になり、一貫性が得られ、多くの子供が安心感を持てます。
- 子供たちの年齢や能力が異なっていれば、別々のスキルステーションを作って対応します。
- 子供たちの年齢や能力が同じくらいであれば、セッションのグループゲームやアクティビティを増やします。
- **アクティビティの場所を分けることでモードの切り替えができるようになります。**こうすれば、さまざまな筋肉が強化され、子供たちが新しいスキルを学習するのが促進されます。
- 知的障害のない兄弟姉妹、親、子供を招待し、アクティビティのモデリングによって子供をサポートしてもらいます。
- **音楽を切り替えの合図に使う。**歌は、あるアクティビティが終わって別のアクティビティが始まろうとしている合図に使用できます。
- **休憩を計画に入れる。**アクティビティや環境によって子供が疲れたり興奮しすぎたりした場合に休めるスペースを設けます。
- 水や果物があれば、セッションの最後に提供します。身体の健康と学習には、十分な水分補給と栄養が重要です。



家族のアプローチ

家族が子供と一緒にヤングアスリートに参加することは重要です。家族がコミュニティのメンバーや他の家族とつながるための機会です。これは、成長、発達、受容されているという感覚をサポートするものです。

コミュニティプログラムでの家族のアプローチには、次のようなさまざまな方法があります。

- **週単位のニュースレターと電子メール。** 毎週連絡を取り、アクティビティや進行状況を家族と共有します。
- **セッションサポーター。** 毎週のセッションに参加するよう家族に呼びかけて、さまざまなアクティビティを通じて子供たちをサポートしてもらったり、次のステップに進んでコーチになってもらうよう家族に促したりします。
- **家庭でのアクティビティ。** このアクティビティガイドを家族と共有します。用具として使えるような日用品について提案します。そうすれば、家族はアクティビティを子供と一緒に家で再現できます。
- **家族サポートグループ。** 子供たちがヤングアスリートに参加している間に家族が話をしたりつながったりするためのスペースを提供します。家族は、お互いにとって最高のサポートになりえるのです。

ファミリーフォーラム

ファミリーフォーラムとは、家族をスペシャルオリンピックスに関与させるものです。家族と介助者が健康に関する情報、リソース、サポートへのアクセスを得るためのセッティングです。

ファミリーフォーラムを計画する際は、次のアイデアを検討します。

頻度、時間の取り方

ファミリーフォーラムは月に1回または3か月に1回計画します。コーチやボランティアがその週のヤングアスリートセッションを実施している間、家族はゲストスピーカーを招いて集まります。

取り上げることのできるトピック

ファミリーフォーラムでは、地元の家族の疑問や懸念に対処する必要があります。また、そのコミュニティの文化的ニーズや宗教的ニーズにも敏感であるべきです。以下にファミリーフォーラムで有効なトピックをいくつか提案します。まず家族と会って意見を聞いてください。トピックを決めるのは最後です。

- 子供の権利とサービスへのアクセスを支持する
- 自分の子供の医療と歯科治療
- フォローアップケアにアクセスする - 自分の子供に適した専門家を特定する方法
- 学校での機会 - 知的障害のある子供がコミュニティで利用できるもの
- 栄養、健康的な食事、調理のデモンストレーション
- コミュニティ全体に関連する一般的な健康トピック(マラリア予防など)
- 遊びを通じて学ぶ
- 兄弟姉妹の健全な関係
- 幼少時から自立を促す

ゲストプレゼンター

ファミリーフォーラムを主導するときは、コミュニティのパートナー、大学の教授、または業界の専門家に対話をリードしてもらいます。たとえば、小児科医に来てもらって、子供の主治医との連携について話し合います。栄養士に健康的な食事についての話をしてもらいます。

家庭でのヤングアスリート



● 家庭でのヤングアスリート

幼児の生活には、家族の関与が重要です。両親、祖父母、保護者、兄弟、姉妹、おば、おじ、いここには、ヤングアスリートに関わるためのあらゆる機会があるべきです。家庭でのスペシャルオリンピックス ヤングアスリートにより、家族は楽しく思いやりのある環境で一緒に遊ぶことができます。

家庭で実施するヤングアスリートは、独立したプログラムにすることも、学校やコミュニティのプログラムで子供たちが行っているアクティビティをサポートすることもできます。

独立したアクティビティ

ヤングアスリートを始めるのに適した方法は、ヤングアスリートアクティビティガイドを使って遊びの時間を構成して、子供たちと一緒に遊ぶことです。本ガイドのアクティビティは、大人と子供が1対1で活用することができます。または、兄弟姉妹や近所の子供たちに、参加して楽しむよう呼びかけます。

20～30分、少なくとも週に3回の遊びを構成することから始めます。遊びの期間ごとに、注力するアクティビティを2～3つ選択します。楽しさが保たれるようにします。子供が各スキル領域で進歩するのに合わせてアクティビティを適応させます。

コミュニティや学校のプログラムのサポート

家庭でヤングアスリートの練習をすることは、子供たちが学校やコミュニティでヤングアスリートの一員として学んでいるスキルをサポートするのに役立ちます。

ヤングアスリートカリキュラムの研究で認められた成長 – 子供たちが8週間で7か月分の運動技能を獲得 – を達成するには、子供たちがスキルとアクティビティを週3回繰り返す必要があります。

家族がこの成長をサポートするには、ヤングアスリートを家庭での遊びのガイドとして利用します。自分の子供の教師またはコーチに、毎週行っている授業を共有したいと伝え、家庭でそれに従って行います。

家庭ベースのアクティビティで考慮すべき重要なポイント

- **提案されている用具に制限があるとは思わないでください。** 公式スポーツ用品が要求されるわけではありません。ほとんどの用具は、家にあるもので代用できます。平均台の代わりにテープ、コーンの代わりに空のペットボトルなどです。創造性を駆使して楽しむのです。
- **兄弟姉妹やコミュニティの他の子供たちに、遊ぶよう呼びかけます。** すべての子供たちは、アクティビティガイドにあるアクティビティやゲームが大好きです。楽しみながら体を丈夫にするには、他の子と遊ぶことほど良い方法はありません。
- **クリエイティブになる。** 本ガイドのアクティビティを開始する際、自分の子供の強みと弱みに合わせた新しいアクティビティを考えます。自分の子供のお気に入りのスポーツやアクティビティにつなげます。
- **他の家族とつながる。** 地元でのスペシャルオリンピックスファミリーサポートネットワークを見つけて、他の家族とつながりましょう。ボランティア活動に参加するか、コミュニティのヤングアスリートプログラムを開始して、ファミリーリーダーになりましょう。
- **楽しむ。** ヤングアスリートには多くの恩恵がありますが、主な目標の1つは、親が子供と楽しめるセッティングで遊ぶのをサポートすることです。そのときは一緒に遊んで楽しんでください。身体的アクティビティ、フィットネス、スポーツを通じてつながりを作ってください。



その他の リソース



● その他のリソース: オンラインツール



ヤングアスリートアクティビティガイドは、ほんの始まりにすぎないのです。オンラインには、ヤングアスリートをサポートを支援するためのさらなる情報やリソースがあります。そうしたリソースには、次のようなものがあります。

- 本ガイドのすべてのアクティビティの正しいフォームを示すアクティビティ別動画
- ヤングアスリートカリキュラム、アクティビティガイドに基づいた24のレッスン概要
- 他のリソースで、プログラムリーダーが学校、コミュニティ、家庭でヤングアスリートを実施するのに役立つもの
- 家族に対するサポートとエンゲージメントのための情報
- 健康とフィットネスのために追加できるアクティビティ
- ヤングアスリートをコミュニティでプロモートするためのマーケティング資料

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

用具の変更と適応

用具を変えることで、ケガを減らして成功率を高めることができます。ボール、フリスビー、風船、アイスホッケーパック、バット、ラケット、パドル、棒切れ、壘、ネット、ゴール、フィットネス用具は、それぞれの子供のニーズに合わせて変えることができます。

- **ボールのサイズを変えます。** ボールまたはスポーツ品（アイスホッケーパック、シャトル）を大きくまたは小さくします。
- **長さまたは幅。** 打つために導入するもの（バット、棒切れ）の長さを変えます。長くしたり短くしたり、幅を広げたりします。
- **重さ。** 打つための用具やボールを、より軽いものまたはより重いものにします。
- **グリップ。** グリップを大きくしたり、小さくしたり、柔らかくしたり、成形したりして、子供の手にフィットするようにします。
- **組成と質感。** ボールや打つための用具は、フォーム、フリース、プラスチック、ゴム、ボール紙などの素材で作られたさまざまなものにします。
- **色。** 整理するため、または子供たちとの視覚的なアプローチのため、さまざまな色の用具を使用します。
- **高さまたはサイズ。** ネット、ゴール、壘の高さを下げます。数字または色でマーキングした大きめの壘を使用します。ゴールのサイズを大きくするか、高さを変更して、的を狙う際の精度を高めます。
- **音、光、絵、記号、色。** 色付きのスカーフや写真などのビジュアルを使用して場所を強調します。



運動障害のある子供のための変更

ヤングアスリートでは、あらゆる能力の子供たちが成功するためのスペースを提供しています。場合によっては、すべての子供たちが体験から恩恵を得られるようにするため、変更を加える必要があるかもしれません。

能力レベルに関係なく、アクティビティは子供ごとに個人のニーズに合わせて適応させることが重要です。

歩くことができない子供の場合:

- サポートの有無にかかわらず、床に座ることに重点を置いたアクティビティを選択します。そうしたアクティビティには、「ローリングアンドトラッピング」、「スカーフゲーム」などがあります。
- アクティビティを変更して、子供たちが歩いたり走ったりするのではなく、這うことができるようにします。

足元が不安定な子供の場合:

- 子供がアクティビティに参加するために歩行器を使用したりカートを押したりするのを許可します。
- 子供の腰のところでしっかりと支えて、平衡のスキル、打つスキル、投げるスキルを身に付けられるようにします。

車椅子やベビーカーを使用している子供の場合:

- 子供がソフトボールTシャツに当たってもよいようにします。
- ネット、的、バリアを低くします。
- 大きめのボールを使用して、子供が車椅子から蹴り出せるようにします。
- 頭上に投げるアクティビティや横を打つアクティビティでは、車椅子をボールまたは的の横にくる角度に配置します。
- グループアクティビティのときに、他の子供たちが車椅子やベビーカーを押してアシストできるようにします。

動きが制限されている子供の場合:

- 手を添えてアシストすることで、アクティビティを完了できるようにします。
- 胴体または腰のところで身体を支えます。

自閉症のある子供のための変更

自閉症のある子供を含めたヤングアスリートセッションを計画する際、次のような提案を検討します。

構成と質感

- ヤングアスリートを毎日同じ時刻にスケジュールして一貫性を維持します。
- ヤングアスリートセッションは毎回同じ構造を繰り返します。ウォームアップとオープニングの歌から始めます。個別のスキル練習とグループゲームを行います。そのあと、歌で締めくくります。ルーティーンに一貫性があると、子供たちは何を期待されているのか分かるようになります。
- アクティビティを明確に開始して明確に終了します。
- ビジュアルや写真(68ページのテンプレートなど)を使用して、子供たちにその日のセッションのアクティビティのウォークスルーをします。

周囲の状況と物理的的刺激

- 気を散らすもの(明るい光や大きな音など)を制限します。
- 唐突なノイズ(ホイッスルや拍手など)を出さないようにします。
- 静かな部屋を指定するか、過度に刺激されたときに子供たちが行ける静かな場所を用意します。

指示

- アクティビティの明確な境界を定めます。
- アクティビティごとに明確かつ簡潔な方向づけをします。これは、子供たちが自分に期待されていることを把握するのに役立ちます。
- 社会的交流、行動、コミュニケーションについてのルールを策定します。そのルールは、グループに構造を持たせるために使用します。
- 子供たちのための個別のサポートは、ボランティア、スタッフ、または他の子供たちが提供します。

健康のための習慣は早期に身に付ける

子供の健康のための習慣は幼少時に導入することが重要です。ヤングアスリートには、運動技能に注力することのほか、健康とフィットネスに関する情報も含まれます。

健康のための習慣で注力すべき重要なものを次に示します。

- 手洗い
- 健康によい食べ物と飲み物
- 画面を見る時間の短縮(テレビ、コンピューター、ビデオゲーム、スマートフォン)
- 毎日の身体的アクティビティ
- 健康のための毎日の習慣(歯磨きなど)

このガイドの「ヘルシープレイ」アイデアの多くで、健康とフィットネスに関する重要なメッセージに対応するための簡単なアクティビティ変更を共有しています。

「ヘルシープレイ」アクティビティをサポートするために、用具を追加購入することがあります。そうしたアイテムには、果物や野菜の画像が付いたフロアマーカー、食べ物の形をしたビーンバッグ、さまざまな食べ物、飲み物、運動が描かれているビーチボールなどがあります。



ヤングアスリートに追加できる健康とフィットネスのためのアクティビティは他にもあります。本ガイドには3つのサンプルレッスンを掲載しています。健康のための習慣をサポートするのに追加できるレッスンやアクティビティについては、resources.specialolympics.org/YoungAthletes をご覧ください。

子供の歌

地域でよく歌われている歌に変更することで、健康のためのトピックについて、楽しくてエキサイティングな仕方で話すことができます。次の歌の例は、栄養、身体的アクティビティ、一般的な健康と幸福について子供たちに教えるためには歌をどのようにアップデートすればよいかを示すものです。

Apple, Apple, Way Up High

「*Twinkle Twinkle Little Star*」の節で

Apple, apple, way up high (りんご、りんご、上にある)

I can reach you if I try (がんばったら届きそう)

Climb a ladder (はしごに上って)

Hold on tight (気を付けて)

Pick you quickly (さくっと取りましょう)

Take a bite (おいしいね)

Wash, Wash, Wash Your Hands

「*Row, Row, Row your Boat*」の節で

Wash, wash, wash your hands (手を洗いましょ)

Wash the dirt away (汚れを落として)

Before you eat, before you sleep (食べる前、寝る前に)

And after outdoor play (外で遊んだ後も)

どの食べ物が健康によいのか

必要な用具: 本物の食べ物、または食べ物をプラスチックでかたどったもの、または食べ物の写真、テープ

このアクティビティの目標は、子供たちがさまざまな種類の食べ物について学び、食べ物を正しく選択できるようにすることです。

壁またはテーブルに、幸せな顔(笑顔)と不幸せな顔(しかめっ面)をテープで描きます。子供たちに別々の健康によい食べ物と健康に悪い食べ物をわたします。それは食べ物の写真でも、食べ物をプラスチックや布でかたどったものでも、実際の食品パッケージでもよいです。

子供たちに、食べ物を2つのグループ、健康によく強い食べ物(幸せな顔)と健康に悪い食べ物(不幸せな顔)に分けてもらいます。

子供たちが食べ物を分け終わったら、どの食べ物が幸せな顔のところに正しく置かれ、どの食べ物が誤って「健康によい」と識別されたかについて話し合います。次の図形をサンプルに使用して、それらの食べ物が健康によくない理由について子供たちに話します。また、より健康によい食べ物に置き換えることを提案します。

健康に悪い食べ物か健康によい食べ物か

健康に悪い食べ物	健康によい食べ物	子供へのコメント
ポテトチップス	バナナとニンジン	「ポテトチップスが筋肉を強くし、皮膚を柔らかくし、目を良くすることはありませんが、バナナとニンジンは健康によいものとなります」
ジュース	牛乳	「牛乳にはカルシウムとタンパク質が豊富に含まれているため、背が高くなり、骨、筋肉、歯を強くします」
ソーダ	水	「のどが渴いたとき、水は体に良い選択肢です。ソーダには糖分が多く、余計喉が渇きます」

チューブを飼いならず

必要な用具：小さめの箱、「スクリーンフリーアクティビティ」カード

このアクティビティの目標は、子供や家族が画面を見る時間（テレビ、コンピューター、ビデオゲーム、タブレット、スマートフォンなど）を1日2時間以内に制限することの重要性を示すことです。

次のリストをコピーして、各アクティビティを切り取ります。個々のアクティビティを小さなボウルまたは箱に入れます。子供たちにアクティビティを選んでもらい、各アクティビティを家族で、または組全体で行います。子供たちには、他に実行してみたいスクリーンフリーアクティビティを提案してもらいます。

アクティビティ全体にわたって、画面を見る時間を制限することの重要性について話します。

スクリーンフリーアクティビティ

本を読む	歌を歌う	散歩をする
歌に合わせて踊る	友達と遊ぶ	ゲームで遊ぶ
外で遊ぶ	詩を書く	健康によい食事を作る
絵を描く	音楽を聴く	お気に入りのスポーツをする

● その他のリソース:スペシャルオリンピックスの次のステップ

子供たちがヤングアスリート進歩する速度はそれぞれ異なります。挑戦が続く子供もいれば、より高度なスキルに移行できるようになっている子供もいます。子供たちと個別に連携して、次のステップを正しく把握します。次のステップとなりうるのは、別のヤングアスリートセッションに参加すること、スポーツのトレーニングプログラムを開始すること、そのままスペシャルオリンピックスの競技に出られるアスリートまたはユニファイドパートナーになることなどです。

能力レベルに関係なく、スペシャルオリンピックスは、子供にも大人にも、生涯を通じて機会を提供するものです。健康増進、身体的アクティビティ、スポーツを通じて、スペシャルオリンピックスはどの人にも何かをもたらします。

Olympicスタイルの個人スポーツやチームスポーツを通じて、知的障害のある8歳以上の人は、有意義なトレーニングや競技をする機会に参加できます。

ユニファイドチームメイトになる

スペシャルオリンピックス ユニファイドスポーツは、知的障害のある人となない人が一緒に同じチームに参加するものです。ユニファイドスポーツにインスピレーションを与えたのはシンプルな原則、一緒にトレーニングして一緒に遊ぶことはフレンドシップと理解への近道です。

詳細についてはwww.specialolympics.orgを参照





www.specialolympics.org/YoungAthletes