



# ゼネラルオリエンテーション

公益財団法人  
スペシャルオリンピックス日本

2021年6月発行

本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

1



## コーチクリニックとは？

- ゼネラルオリエンテーション
- アスリート理解
- 競技(座学・実技)

コーチクリニックを受講し、各地区組織が提供する当該スポーツのプログラムに10時間以上参加し、各地区組織に希望申請をすれば、スペシャルオリンピックス日本認定コーチになることができます。

『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をのみを目的としているではありません。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)



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

2

2



## ゼネラルオリエンテーションの内容

- 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



## 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、知的障害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害のある人を  
**アスリート**と呼んでいます。

## Special Olympics Nippon スペシャルオリンピックスの理念

**個人の成長**  
**家族の絆**  
**社会への参加**  
(尊敬、受け入れ)

**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

**内容**

- ・ 知的障害のある人
- ・ 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

適切な指導と励まし

一貫したトレーニング

同程度の競技能力のアスリートとの競い合い


Special Olympics Nippon 公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

5

## Special Olympics Nippon 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**  
姉 ローズマリー(知的障害)

- ・ 1962年 自宅の庭でのデイキャンプ(アメリカ)
- ・ 1968年 第1回スペシャルオリンピックス世界大会
- ・ 1980年代 日本で「スペシャルオリンピックス」の活動
- ・ 1994年 スペシャルオリンピックス日本 設立
- ・ 2005年 スペシャルオリンピックス冬季世界大会・長野



現在、世界200の国と地域でSOの活動が行われています。  
国内47都道府県、アスリート8,605人、コーチ5,463人が活動しています。  
(2019年12月現在)

Special Olympics Nippon 公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

6



## スペシャルオリンピックスの特徴

国際オリンピック委員会(IOC)と同じ組織ではありませんが、「オリンピック」の名称使用を認められている組織です。

### Special Olympic "S" の意味

日常的なトレーニングから世界大会にいたるまで、いつでも、世界中のどこかで、この活動が行われているからです。大会の名前ではなく継続した活動を表す名前です。



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

7

7



## 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



事務局、財務、広報、審判、医療安全、運営補助など

8

# Special Olympics Nippon スペシャルオリンピックスのアスリート




## 対象

- 知的障害のある人  
(知的障害と他の障害のある人も可)
- 競技能力を問わない
- 性別、人種、宗教、政治的思想等の理由で参加を妨げない

年齢により参加できるプログラムが異なります。

- |      |               |
|------|---------------|
| 2～7歳 | ヤングアスリートプログラム |
| 6歳～  | トレーニング        |
| 8歳～  | トレーニングと競技会    |

Special Olympics Nippon  公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

9

9

# Special Olympics Nippon 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


## 有意義な体験の保障

### 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

Special Olympics Nippon  公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

10

10



● **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、クロスカントリースキー、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)



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

SO独自の競技



**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)**

歩行関連

- ・ **10m アシスタント付き歩行**
- ・ 800m 競歩

投てき関連

- ・ **ソフトボール投**
- ・ 砲丸投

走行関連

- ・ **25m**
- ・ 4x100mリレー
- ・ マラソン
- ・ ハードル競走
- ・ **10m車椅子競走**

ジャンプ関連

- ・ **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)



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本



## 確認クイズ①

スペシャルオリンピックスにあてはまるものを選びましょう。

- ① スノーシューイングが競技として含まれる。
- ② 陸上競技には10m車椅子競走が種目として含まれる。
- ③ 競技能力の高いアスリートに限定している。
- ④ イギリスの病院で活動が始まった。
- ⑤ IOCから「オリンピック」の名称使用が認められている。



## 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ルールに従って発表し、参加者全員のがんばりを認め合います。



## スポーツプログラム

### ユニファイドスポーツ® プログラム



- 知的障害がある人(アスリート)とない人(パートナー)が共にチームメイトとしてスポーツに取り組むプログラムです。
- 日頃から一緒に練習し、競技中は「チームメイト」、日常では「仲間」としてお互いに相手の個性を理解し、信頼しあい、助け合う関係をめざします。



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

15

15



## 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)

- 重複障害のある人や、より介護度の高い人が対象です。
- 運動機能の向上や、交流を大切にしています。



### ヤングアスリートプログラム™

- 2歳半から7歳の幼児期の子どもが対象です。
- “遊び”を中心とした内容で、楽しみながら運動能力の基礎を身に付けます。



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

16





## スペシャルオリンピックスの競技会

### 全員が表彰を受けます。

- 予選を基に同程度の競技能力でグループ分け(ディビジョニング)
- 決勝の各ディビジョンは3~8名です。



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

※途中棄権や失格の場合は、参加賞リボン  
※スポーツマンシップに反する失格は除く

17

17



## マキシマムエフォートルール (旧オネストエフォート)

### 予選・決勝を問わず、 自己ベストに挑戦し、競技をする。



- 最高のパフォーマンスの発揮
- 公平な競い合い

※全力で競技をしないと…

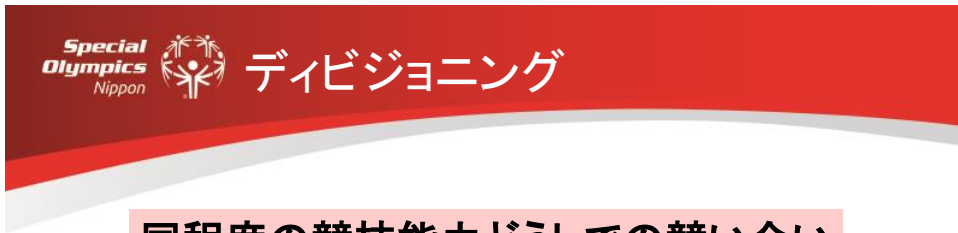
- ・ディビジョニングが適正に行われない  
(競い合いができない)
- ・口頭による注意や失格の場合もある



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

18

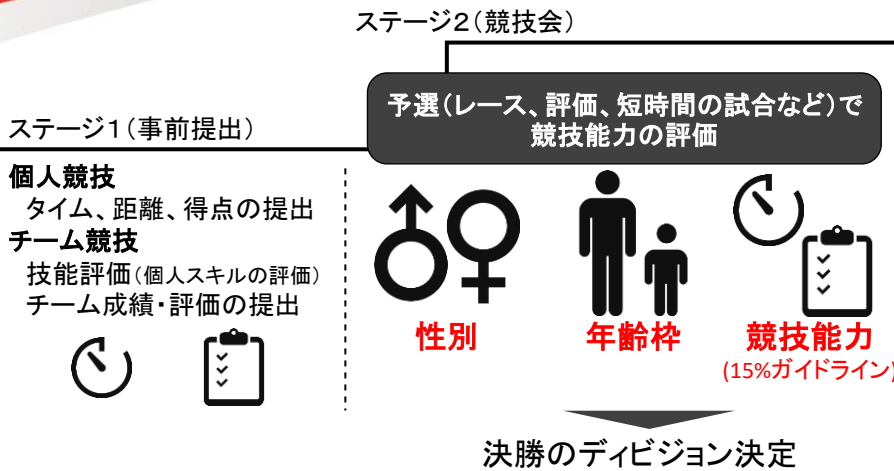
18



同程度の競技能力どうしでの競い合いを重視します。

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  
障害の種類  
障害の程度  
に基づくクラス分け





## アスリート宣誓

“Let me win. But if I cannot win,

let me be brave in the attempt.”

「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。」



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

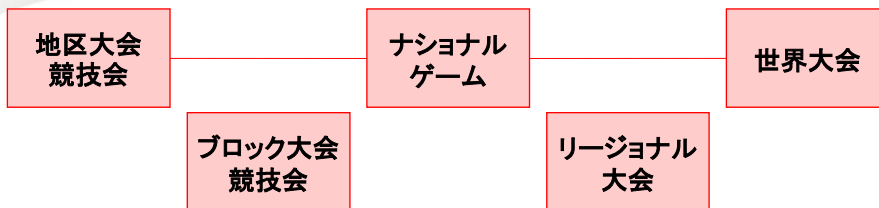
21

21



## 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



### 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  
等しく与えられます。



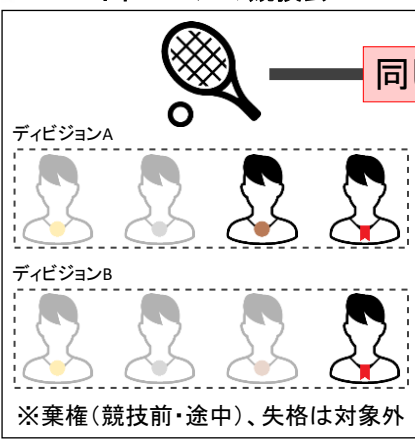
公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

22

22


**Special Olympics Nippon**  **上位レベルの競技会への進出**

下位レベルの競技会

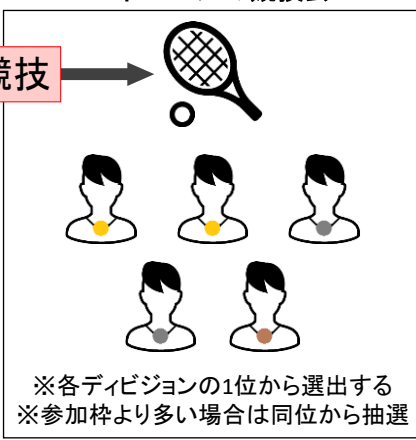


※棄権（競技前・途中）、失格は対象外

同じ競技



上位レベルの競技会



※各ディビジョンの1位から選出する  
※参加枠より多い場合は同位から抽選

Special Olympics Nippon 公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

23

23

**Special Olympics Nippon**  **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)  
→ 知的障害のある方に対する理解向上の機会



Special Olympics Nippon 公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

24

24



## 確認クイズ②

スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムと競技会の  
特徴として適切なものを選びましょう。

- ① ユニファイドスポーツは、2～7歳のアスリートに限定した  
スポーツプログラムである。
- ② 重複障害のある人や介護度の高い人も、スポーツプロ  
グラムの参加対象である。
- ③ 競技会でのディビジョンは、障害の種類や程度によって  
決められる。
- ④ 日頃から練習に真剣に取り組み、自分のベストを尽くす  
ことが大切である。
- ⑤ 競技会・決勝を戦い抜いたアスリートは全員表彰される。



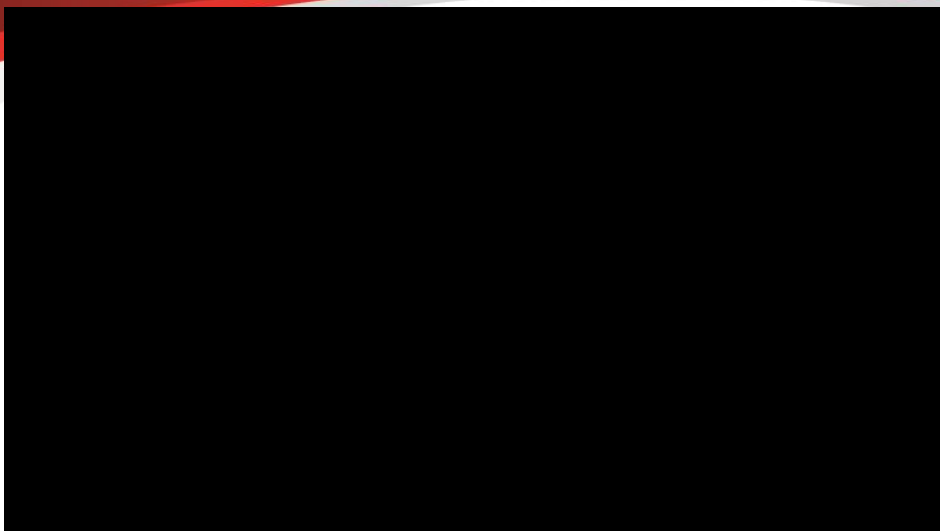
公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

25

25



## どのシーンが心に残りましたか？



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

<https://www.youtube.com/watch?v=O3GzYbccwN0>

26

26

Special Olympics Nippon  **どのシーンが心に残りましたか？**



- 生き方を変えます
- ヒーローを生み出します
- 皆の心を動かします
- 違いを称えます