



宇宙飛行士のように心身を鍛えよう： アダプテッド・スポーツ ハンドアウト

宇宙アジリティーコース

ミッション

敏捷性、協調性およびスピードによって体を的確に動かす身体能力を高めよう。宇宙アジリティーコースを制覇して、自分のタイムを記録しましょう。この運動をおこなって、敏捷性について気付いたことをミッション日誌に記録します。

技能および基準へのリンク

APENS: (米国アダプテッド体育基準) : 2.01.06.01 平衡感覚 (前庭器官)、視覚、および固有感覚 (運動感覚) を刺激するプログラムの展開および実行

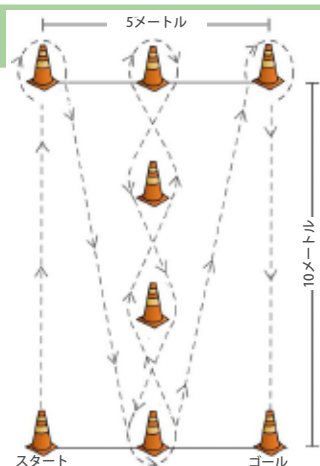
アクティビティで使われる用語/技能
敏捷性、空間認識、左右差、方向性

宇宙では・・・

宇宙飛行士が宇宙に行き、地球に帰還すると、重力の変化 (殆ど重力のない状態から1Gへの変化) に伴うバランスや体のコントロールの難しさを経験します。地球を離れると殆ど重力のない状態に体が調節されます。帰還したら地球の重力に体を再び合わせる必要があります。宇宙アジリティーコースは、重力の変化に対するバランスや足の動かし方、敏捷性を測るために使われています。宇宙飛行士は地球に戻って数週間で、バランス・コントロール能力が飛行前の状態に戻ります。

準備運動および練習

- 🚩 コースを付き添い者と歩く
- 🚩 直線上を歩行、または走り、コーンを1つ回って戻る
- 🚩 宇宙アジリティーコースを、シンプルなものと複雑な形とに分ける
- 🚩 その場で足踏み



このアクティビティで
推奨される用具：

風船またはプール・ヌードル
(浮きポール)



宇宙アジリティーコース

宇宙飛行士のように心身を鍛えよう！

各参加者に合わせてステップや手順を調整してください

- ▲スタート地点にうつ伏せで寝る。
- ▲スタートしたら、跳ね起きて、ゴールに向かってコースを走ります。
できるだけ早くコースを走る。
コーンに触ったり、ぶつかったりすることなく、できるだけ早くゴールしましょう。
コーンに触ったり、ぶつかったりしたら、タイムにペナルティーとして2秒を足します。
- ▲ミッション日誌に自分の最終タイムを記録しましょう。
- ▲ペナルティーの時間もすべてミッション日誌に記録してください。
- ▲少なくとも1分は休んでください。
- ▲スタートラインに戻り、少なくとも3回はコースをくりかえします。
体の動きに無駄がなくなり、タイムが向上するように練習を続けましょう。

試してみましょう！アダプテッド・スポーツのアイデア

- ▲床上のガイドとなる視覚補助、大型のコーン、コーン上にプール・ヌードル（浮きポール）や風船を上向きに付け、コース上の移動のための視野を広げる；色付きの床標識、番号、絵などを利用
- ▲最初は1方向に移動し、徐々にコースを複雑にする
- ▲立った姿勢でスタートする
- ▲宇宙アジリティーコースの距離や大きさを限定したり少なくする
- ▲車椅子や歩行器のために、移動進路のサイズを大きくしたり、広くする
- ▲生徒によるコースの移動を励ますため、望ましい目標や、仲間によるパートナー制、またモチベーションを高めるアイテムを組み込む
- ▲座った状態または（キックボードを使用した）腹ばいでの生徒のコース移動も可能とする
- ▲音を出す機器（電子音や鈴等）をコース上に設置して、触りながら最後まで移動する

