



# 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 基地へ戻ろう（ウォークバック）

## ミッション

肺や心臓、そして筋などの持久力をつけるために、最高1600メートル（1マイル）を歩きます。また、この運動の経験を通し、肺や心臓そして筋肉など体を使って持久力が向上したことについて、気付いたことをミッション日誌に記入します。

## 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) : 3.09.08.01 障害者のための筋力、持久力、柔軟性テストなど様々なタイプの結果を直接および間接的に測定するための理解

アクティビティで使われる用語/技能  
持久力、体力、方向感覚、機動性

## 宇宙では・・・

宇宙探検では、宇宙飛行士は多くの肉体的な作業を行います。惑星の表面で乗り物が壊れたときには、基地まで最高10キロメートル（6.2マイル）の距離を徒歩で戻らなければなりません。宇宙飛行士が、ミッションにおける作業を完了したり、基地へ戻るための体の準備ができていのかどうかをNASAが確認するため、宇宙飛行士は、ランニングやウェイト・トレーニングを通して総合的な体力増加のトレーニングを行います。

## 準備運動および練習

### 準備運動

- ▲ エアロビクスまたはダンス 2分間
- ▲ その場でジャンプ
- ▲ 両腕の回転
- ▲ キックボード（リレー）

### 練習

- ▲ 2分間歩きまわり、速さや距離を伸ばしましょう
- ▲ 2分間腕を回転させ、速さや時間を伸ばしましょう
- ▲ アクティビティの中の1つの課題を練習しましょう



このアクティビティで推奨される用具：

- ▲ タイマー/ストップウォッチ
- ▲ 万歩計/加速度計
- ▲ メジャーホイールまたは巻尺
- ▲ 大型の色付き工作スティック
- ▲ シール



## 基地へ戻ろう（ウォークバック）

### 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

#### ▲つぎの距離を測ります：

①400メートル、②800メートル、③1200メートル、④1600メートル  
校庭やトラック、体育館、近所を何週かすると、これらの距離に相当するでしょう。

▲測った距離を自分のペースで歩いたり、ジョギングしたり、あるいは走ってみてください。

▲まずは400メートルから挑戦します。

▲それができたら400メートルずつ、徐々に距離を伸ばしてみてください。

▲最終目標は1600メートルです。

この運動を経験した前後で、気付いた事をミッション日誌に記録します。

### 試してみましょう！アダプテッド・スポーツのアイデア

- ▲ エルゴメーター（上半身）
- ▲ サイクリングマシン
- ▲ 両足と両腕で自転車をこぐ動きをする
- ▲ 距離を変更するか、累算する
- ▲ キックボード
- ▲ ロックポート歩行試験
- ▲ 水泳
- ▲ 歩行、ジョギング、ランニング、自走式器具によるコースの距離や地区に変化をもたせる
- ▲ 距離を達成するために参加者に動機（望ましい目標）を与える（シールや色付き工作用スティック等）
- ▲ 言葉による合図／指示者、または伴走ガイドを活用する
- ▲ 鮮やかな色のアイテムの選択：コーン、標識；または参加者が追うことのできる音の出るアイテム；色の選択は参加者の状態によります
- ▲ 支援パートナーを利用した競技（車椅子を押したり、参加者を支える歩行器を利用する）

