



# 宇宙飛行士訓練: アダプテッド・スポーツのための手順 ミッションコントロール

## ミッション

バランスや空間認識力(自分の周りにある物体と自分との関係の認識)投げたりキャッチしたりを行い、同時に難しい状態でバランスを保ちます。

## 技能および基準との関連性

APENS: (米国アダプテッド体育基準): 2.01.06.01 内耳前庭や視覚、固有感覚(体内からの動きの近く)を刺激するプログラムの開発および実行を行う。

APENS(米国アダプテッド体育基準): 2.03.06.01 特定の障害に特有であるタイミングの問題をコントロールするため、物を投げる運動やアクティビティを構成する。

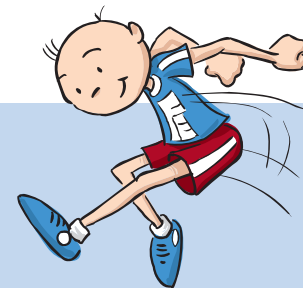
アクティビティで使われる用語/技能  
バランス、協調性、安定性、視覚と手の協調関係、集中力、反応時間

## 宇宙では...

宇宙飛行中およびその後では、宇宙飛行士はバランスと空間認識力に困難を生じます。体力回復プログラムを通し、宇宙飛行士は地球に戻った後、体を動かすコントロールのために、目や内耳、筋肉を使う方法をもう一度学習します。

## 準備運動および練習

- ▲ 死んだ虫(床に寝転び、片方の腕と反対側の足を上に上げる。反対側の腕と足を、交互に虫のように動かす)
- ▲ 烏犬(四つんばいになって、片方の腕を上げ、反対側の足を後ろに伸ばす)
- ▲ 壁歩き
- ▲ 腕を伸ばし、目を閉じて鼻を触る
- ▲ テーブルまたはバーをつかんで、片足ずつ足をあげる(行進)
- ▲ 太極拳の動き
- ▲ ボールをバウンスさせてキャッチする
- ▲ 片足で1秒間立つ。徐々に時間を長くする。



推奨されるアダプテッド・スポーツ用具:

- ▲ 風船またはビーチボール
- ▲ 砂袋、お手玉またはスクイシーボール(ストレスボール)
- ▲ マジックテープ付グローブ
- ▲ ゴミ箱



# ミッションコントロール

## 「宇宙飛行士のように訓練」しましょう！

参加者に適切になるようステップや手順を調節します

### 個人運動の説明：

- ▲ 片足で立ち、テニスボールを壁にバウンドさせてキャッチします。
- ▲ 片足を膝を曲げて、膝の高さになるよう後ろに上げます。
- ▲ テニスボールを壁に向かって投げながら、片足で何秒間立てるか数えます。ボールやあげた足を床に着かないようにしてください。倒れないように少なくとも30秒間バランスを保ちます。
- ▲ 時間をかけて、やり直さなくても60秒間バランスが保てるようになるまでこの運動を継続的に練習します。

### グループ運動の説明：

- ▲ 1グループ6名以上のグループに分け、輪になって立ちます。
- ▲ 腕の長さ以上の間隔をあけて輪になります。
- ▲ 向かいの人に軽くボールを投げながら、片足でバランスを取ります。
- ▲ バランスを崩して両足をついてしまった参加者は、けんけんで輪の外を一周してからゲームにもう一度参加します。
- ▲ この運動の経験について気づいたこと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

3つのミッションに分けます(1、2、3と進めます)：

ミッション1：片足バランス

ミッション2：ボール投げおよびキャッチ

ミッション3：ミッション1とミッション2の組み合わせ

- ▲ ボールのサイズの変更
- ▲ マジックテープ付きグローブ(面ファスナー付ミット)
- ▲ 椅子、壁、バーを使って参加者を安定
- ▲ ボールを的(床、ゴミ箱、壁、または面ファスナー)に向けて投げる
- ▲ 両手を使ってビーチボールをバウンドさせたりキャッチする
- ▲ 砂袋またはお手玉を落とす
- ▲ 右手と左手の間で投げて受ける
- ▲ 個人またはグループで、ミッション2のそれぞれの技能を区分けする；ボールを投げるだけまたはキャッチするだけ
- ▲ ボールを持って握り、離す
- ▲ バランスを崩した時のために、適切な転ぶ方法を教えるまたは検討する

