

八戸市スポーツ大使ふるさとセミナー

2024年10月28日(月) 10:00～11:00

八戸市立江南小学校
(5年生 17名)



天摩 由貴 選手

ゴールボール体験会

まずは、天摩選手からの自己紹介です。



天摩選手のお話によると、
「視覚障害」と言っても見え方は人それぞれで
ご自身は、光が分かる程度のことです。



ここで皆さんとお約束！
天摩選手が質問したときは
「はい」「いいえ」
「そうだよ」「違うよ」
と声を出して反応しましょう！

Check !

みなさんご存じかと思いますが、天摩選手は
2024年8月28日から9月8日に開催された
パリ2024パラリンピックに
ゴールボール女子日本代表として出場された
トップアスリートなんです！

天摩選手がみなさんに質問！

みなさんは『ゴールボール』を知っているかな？



選手がいて…

ボールを使って…

寝転がって…

シュートしたら…

みんなの答えを天摩選手がまとめると・・・

ゴールボールは、

- (◆ 3対3で行う
 - ◆ 鈴が入ったボールを使う
 - ◆ ゴールに入れたら得点になる
- という競技なんです！

そして、他の競技と違う特徴が
ひとつだけあります。

それは、選手全員が
『アイシェード（目隠し）』
を使うこと！



先ほど天摩選手がお話ししたように、
選手のみなさんはそれぞれ異なった見え方をしているので、
同じ条件下でプレーできるように
全員が『アイシェード』を着用します。

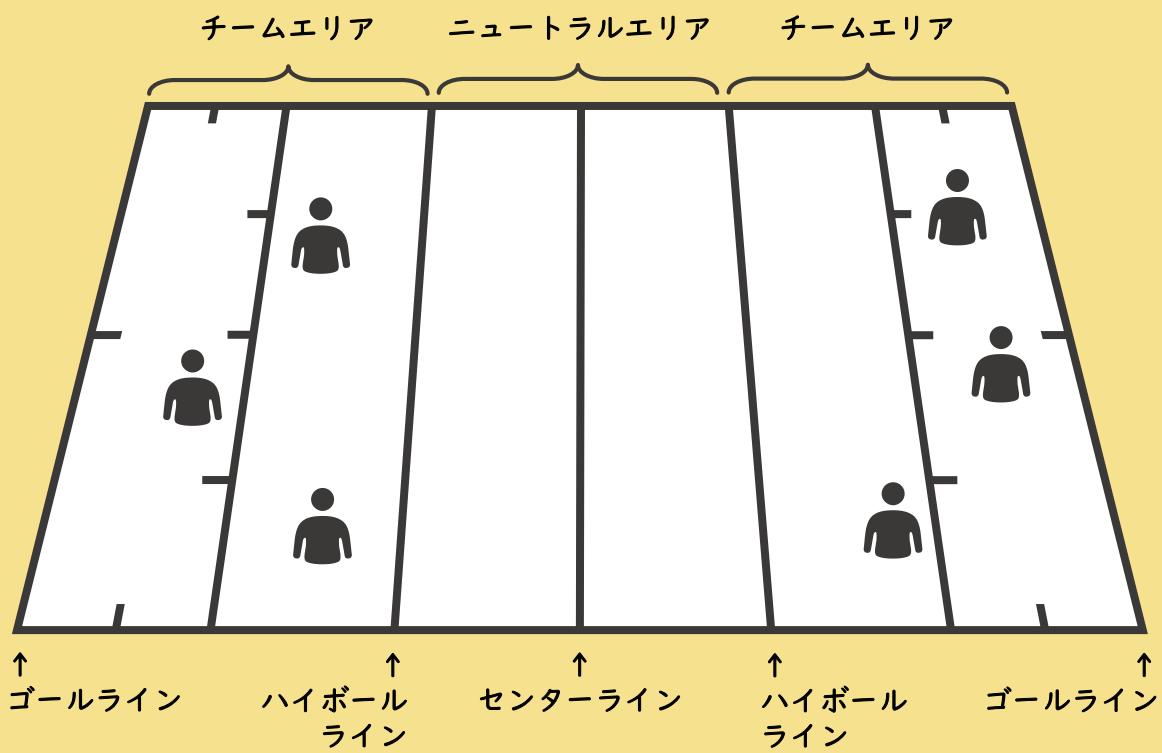
みなさん、早くゴールボールを体験したくて
うずうずしていますが、
その前に天摩選手がお手本を見せてくださいました！

まずは「ボールの投げ方」です！



ボールの投げ方は自由で、
「ローリング」や「回転投げ」などがあります。

ゴールボールは
ボールの中の鈴の音を聞いてプレーするので、
投げるときは必ず
「チームエリア（自分側）」と「ニュートラルエリア」で
ボールがバウンドするように投げないといけません。



次は「ボールの受け方」です！

受ける時の姿勢のポイントは、

- ① 片方の脚は膝をつく
- ② もう一方の脚は開いた状態でかまえる です。



転がってくるボールの鈴の音を頼りに移動して、
横に伸びてキャッチします。

そしてこのボール、
バスケットボールと同じくらいの大きさですが
重さは約2倍！

なので、かまえる時に両腕を開きすぎると
顔にボールが当たってしまうので注意が必要です！

ちょこっと
豆知識

ゴールボールのラインは、
太さ3mm程度の紐の上からテープを貼っています。

選手は、その凹凸を触って
コート上の位置を確かめます。

選手は、触覚や聴覚を使って
プレーをするので、観客も
静かにしなければいけません。



Let's Try ! それでは早速、お手本を参考に
練習してみましょう！



みなさんそれぞれ工夫して
オリジナルの投げ方を
探しています！



「チームエリア」と
「ニュートラルエリア」で
バウンドさせることも
しっかり意識していました！

その調子！

転がってきたボール目がけて
横に伸びます！

天摩選手のお手本のとおり
両腕を開きすぎず
しっかりボールをキャッチ！

さすがです！



「投げ方」と「受け方」のコツをつかんできたので、
次はアイシェードをつけて挑戦です！



初めて装着するアイシェードにドキドキ・・・

Let's Try !

みんなの準備が整ったところで
早速、実践しましょう！

フォームが様になっていて
とてもかっこいいです！

投げる方向もバッetri !



天摩選手から教えていただいたことを意識しながら、
ボールを投げたり、ボールを受けたり。

みなさんみるみるうちに上達していきます！



鈴の音だけを頼りに
ボールを追いかけますが…

おっとっと！
通り過ぎてしまいました！

次は、少しだけ練習試合もしてみました！



みなさん、初めての
ゴールボール体験でしたが、
楽しそうにいきいきと
プレーしている姿が
とても印象的でした！

お互いに声を出し合って
自分の場所を伝えたり、
天摩選手のお話を
しっかり実行していました！



ちなみに、味方にパスをするときは、
味方が出す「音」を頼りにパスをします。



<パスの出し方・受け方>

- ① パスを出す人は、パスしたい相手の名前を呼ぶ
- ② 名前を呼ばれた人（パスをもらう人）は、
呼んだ人の方向を向いて返事をしたり、床をたたく
これで、どの方向にパスを出せばいいのかがわかります。

最後に、天摩選手から「夢」や「目標」についてお話をいただきました。

『努力したら夢は叶う』と言う人がいるけれど、いろんなことを経験してきた自分だから言えることは『努力しても叶わないことはある』ということ。

でも、夢や目標に向かって努力する過程で得たものは必ずみんなの大事な宝物になる。

もし、自分の夢や目標が叶わなくても、そこまでがんばってきた自分をほめてあげて、『やってきたことは無駄じゃなかった』と思ってほしい。

『自分には無理かもしれない』と思うのではなくやりたいと思ったことにはどんどん挑戦してどんどん突き進んでがんばってほしい。



天摩選手
ありがとうございました！
そして、江南小学校のみなさん
お疲れさまでした！