



個別のニーズのある個人のための宇宙飛行士訓練

探検と発見

ミッション

探検地帯から基地まで、重さのある物体を無事に持ち帰り、有酸素運動能力および無酸素運動能力を鍛えます。また、この運動の経験を通して、有酸素運動能力および無酸素運動能力がどう上達したか気づいたことをミッション日誌に記録します。

技能および基準との関連性

APENS: (米国アダプテッド体育基準): 2.03.06.01 図地知覚障害を持った個人のボールを使った運動に伴う困難を予測し、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

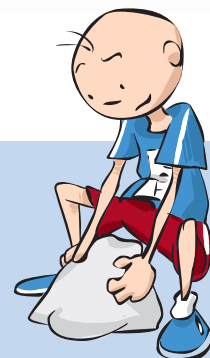
歩調合せ、持久力、チームワーク、方向転換、認識

宇宙では…

月や火星の探検では、宇宙飛行士は採取場所まで歩き、サンプルを採り、科学実験を行い、発見したものを持ち上げ、基地まで無事に戻る任務を全うしなければなりません。この任務を行うには、宇宙飛行士は歩行、ランニング、水泳、ウェイトリフティング等の運動を日頃から行い、身体を鍛えておく必要があります。

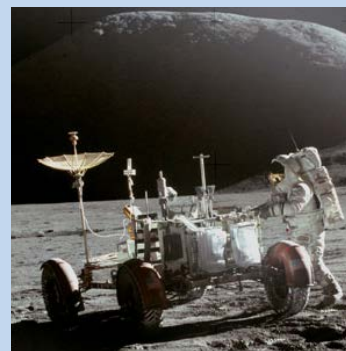
準備運動および練習

- ▲ スクワット
- ▲ ツイスト
- ▲ ロコモティブ・ダンス(列になってダンス)
- ▲ その場でジャンプ
- ▲ 心拍を測る訓練; 運動をして心拍の変化に注目
- ▲ 動作を小さなステップにわけて、個々のステップだけを実行
- ▲ スクワット中にボールを拾い上げて除く。動作を逆にしてボールを基の位置に戻す



推奨されるアダプテッド・スポーツ用具:

- ▲ 風船または持ち運びできる多様なアイテム



探検と発見

「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:

- ▲ まず基地からはじめます。医療担当者が探検家の心拍数を測り、探検家のミッション日誌に記録します。医療担当者は、探検家の気分を訊ね、探検家のミッション日誌に反応を記録します。
- ▲ 指示されたら、探検家は探検地帯まで歩いてミッションのサンプルをとりに行きます。このミッション中、探検家は走らないよう注意してください。
- ▲ 探検家は、ミッションのサンプルを1個持ち上げ、基地まで無事持ち帰ります。
- ▲ 探検家は、継続して、6つの異なった大きさや重さのミッションサンプルを集め、1つずつ持ち上げ、基地まで無事持ち帰ります。すべてのミッションサンプルを基地に持ち帰ったら、探検家は1つずつすべてのミッションサンプルを探検地帯に戻します。すべてのミッションサンプルを探検地帯に戻したら、基地まで戻ります。
- ▲ 医療担当者に手伝ってもらい、探検任務後の心拍数を測って、ミッション日誌に記録してください。医療担当者は、探検家の身体の状態について質問をし、答えをその探検家の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

- ▲ 異なった大きさのボール
- ▲ 磁石付きのアイテム
- ▲ 壁にフックをつけて、輪のついた物をひっかける
- ▲ 距離や物の数を変更
- ▲ バスケットやバケツを使う
- ▲ マジックハンド
- ▲ アイテムをリュックに入れて運ぶ
- ▲ アイテムをテーブルにのせる
- ▲ リレー方式
- ▲ アイテムに風船をつけて見やすくする
- ▲ ロープや視覚ガイドを使う
- ▲ 車椅子を使う。アイテムをトレーにのせる

