

# 【 アダプテッドシート活用事例集 】

ここでいう「アダプテッド」とは・・・。

スポーツが、個々の何らかの特別なニーズに合わせて、  
修正や変更、付加などを行うこと。

「アダプテッドシート」は、共生の視点に立ち、誰にでも楽しめるルール  
や場、教材の工夫を系統的に一覧にまとめたものです。

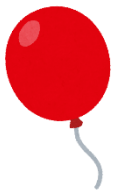
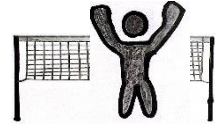
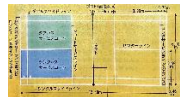



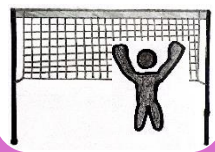
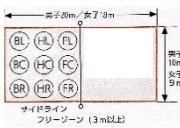
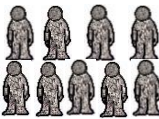


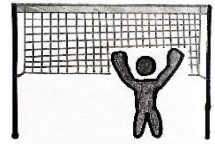

「本事例集」は、基本的に教師の手持ちの参考資料として作成したもので  
すが、各学校の生徒の実態に応じて、自由に御活用ください。

(記入されていないシートデータもHPからダウンロード可能です)

# ☆ アダプテッドシート

# 課題①【スパイクが打てない】

⇒ 性別、年齢、体力、能力、障害、経験に関係なく、やりたい人が誰でも楽しく参加できるように“適合(adapt)”させる。

ボール	ネットの高さ 「もの」のアダプテッド	コートの広さ	人数	サービス	サービス	ポジション	触球回数	セカンドボール	オリジナル
				順番	方法				
もの	場	場	人	ルール	ルール				
①風船 	①バドミントン ( 1.55m ) 	①バドミントン ( 狭い ) 	①4人 ( 少ない ) 	①サーブ権なし (相手と交互)	①投げ入れ OK 	①固定	①無制限	①キャッチ有 ( 移動可能 )	・アタッカーのタイミングが合わなかったらスリやり直しOK
②ソフトバレー 	②支柱最低 ( 2.00m ) 	②9人制 ( 広い ) 	②9人 ( 多い ) 	②サーブ権あり (仲間と交互)	②どこからでも打ち込み OK 	②セッター固定	②5回以内	②キャッチ有 ( 移動不可 )	・チャレンジしたら得点 ・スパイクにチャレンジしたり、得点が決まったら必ずハイタッチ
③ソフトサーブ 	③9人制 ( 2.15m ) 	③正規ルール	③チーム全員	③正規ルール	③サーブフォロー OK 	③前後移動	③4回以内	③正規ルール	・スパイカー固定
④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	

フェアプレイ

「ひと」のアダプテッド

仲間との協力

〈 楽しさや安全性、公平性の確保/互いを尊重する気持ち 〉

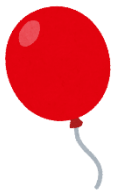
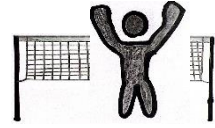
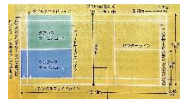



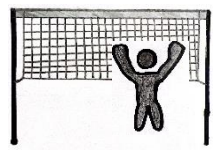
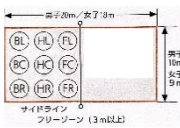
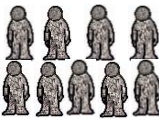


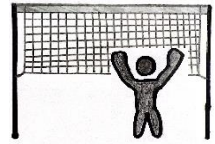

〈 仲間との連携を高めて気持ちよく活動/人間関係の向上 〉



# ☆ アダプテッドシート

# 課題②【ボールが怖い】

⇒ 性別、年齢、体力、能力、障害、経験に関係なく、やりたい人が誰でも楽しく参加できるように“適合(adapt)”させる。

ボール	ネットの高さ 「もの」のアダプテッド	コート広さ	人数	サービス	サービス	ポジション	触球回数	セカンドボール	オリジナル
				順番	方法				
もの	場	場	人	ルール	ルール				
①風船 	①バドミントン ( 1.55m ) 	①バドミントン ( 狭い ) 	①4人 ( 少ない ) 	①サーブ権なし (相手と交互)	①投げ入れ OK 	①固定	①無制限	①キャッチ有 ( 移動可能 )	・ピブスを着た人(ラッキーマン)がボールに関わったらボーナス1点
②ソフトバレー 	②支柱最低 ( 2.00m ) 	②9人制 ( 広い ) 	②9人 ( 多い ) 	②サーブ権あり (仲間と交互)	②どこからでも打ち込み OK 	②セッター固定	②5回以内	②キャッチ有 ( 移動不可 )	※試合ごとにラッキーマンは変えて、全員に回るよう工夫する
③ソフトサーブ 	③9人制 ( 2.15m ) 	③正規ルール	③チーム全員	③正規ルール	③サーブフォロー OK 	③前後移動	③4回以内		※バレー部、バレー経験者はラッキーマンになれない
④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	③正規ルール	

フェアプレイ

「ひと」のアダプテッド

仲間との協力

〈 楽しさや安全性、公平性の確保/互いを尊重する気持ち 〉


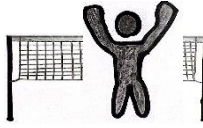
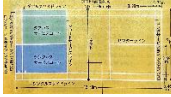



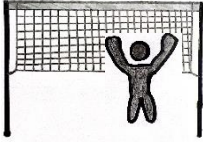
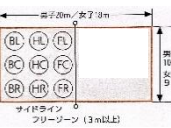
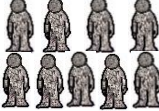


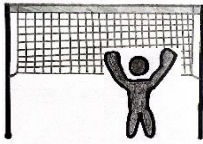

〈 仲間との連携を高めて気持ちよく活動/人間関係の向上 〉



# ☆ アダプトテッドシート

# 課題③【サーブが入らない】

⇒ 性別、年齢、体力、能力、障害、経験に関係なく、やりたい人が誰でも楽しく参加できるように“適合(adapt)”させる。

ボール	ネットの高さ 「もの」のアダプトテッド	コート幅の広さ 「もの」のアダプトテッド	人数 人	サービス	サービス	ポジション	触球回数	セカンドボール	オリジナル
				順番	方法	「ルール」のアダプトテッド			
もの	場	場	人	ルール	ルール				
①風船 	①バドミントン ( 1.55m ) 	①バドミントン ( 狭い ) 	①4人 ( 少ない ) 	①サーブ権なし (相手と交互)	①投げ入れ OK 	①固定	①無制限	①キャッチ有 ( 移動可能 )	・サーブは、2回 OK  ・サーブが苦手な人にサーブがまわってきたら、ボール変更
②ソフトバレー 	②支柱最低 ( 2.00m ) 	②9人制 ( 広い ) 	②9人 ( 多い ) 	②サーブ権あり (仲間と交互)	②どこからでも 打ち込み OK 	②セッター固定	②5回以内	②キャッチ有 ( 移動不可 )	
③ソフトサーブ 	③9人制 ( 2.15m ) 	③正規ルール	③チーム全員		③サーブフォロー OK 	③前後移動	③4回以内		
④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	③正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	③正規ルール	

フェアプレイ

「ひと」のアダプトテッド

仲間との協力

〈 楽しさや安全性、公平性の確保/互いを尊重する気持ち 〉


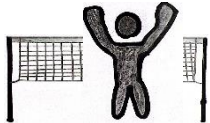
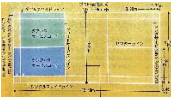



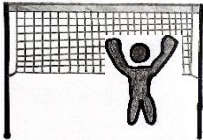
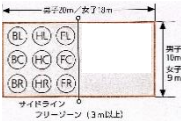
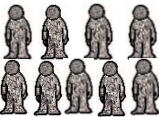


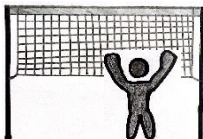

〈 仲間との連携を高めて気持ちよく活動/人間関係の向上 〉



# ☆ アダプテッドシート

# 課題④【レシーブができない】

⇒ 性別、年齢、体力、能力、障害、経験に関係なく、やりたい人が誰でも楽しく参加できるように“適合(adapt)”させる。

ボール	ネットの高さ 「もの」のアダプテッド	コートの広さ 「もの」のアダプテッド	人数 人	サービス	サービス	ポジション	触球回数 「ルール」のアダプテッド	セカンドボール	オリジナル
				順番	方法				
もの	場	場	人	ルール	ルール				
①風船 	①バドミントン ( 1.55m ) 	①バドミントン ( 狭い ) 	①4人 ( 少ない ) 	①サーブ権なし (相手と交互)	①投げ入れ OK 	①固定	①無制限	①キャッチ有 ( 移動可能 )	・ワンバウンド OK
②ソフトバレー 	②支柱最低 ( 2.00m ) 	②9人制 ( 広い ) 	②9人 ( 多い ) 	②サーブ権あり (仲間と交互)	②どこからでも 打ち込み OK 	②セッター固定	②5回以内	②キャッチ有 ( 移動不可 )	・キャッチ&リ リース OK
③ソフトサーブ 	③9人制 ( 2.15m ) 	③正規ルール	③チーム全員	③正規ルール	③サーブフォロー OK 	③前後移動	③4回以内	③正規ルール	
④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	

フェアプレイ

「ひと」のアダプテッド

仲間との協力

〈 楽しさや安全性、公平性の確保/互いを尊重する気持ち 〉

〈 仲間との連携を高めて気持ちよく活動/人間関係の向上 〉

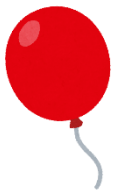
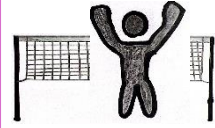
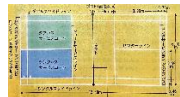



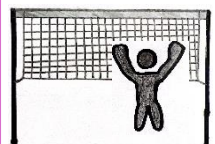
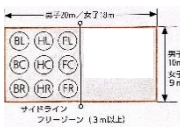
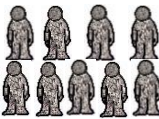


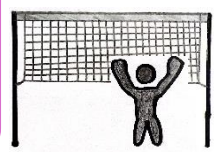





# ☆ アダプテッドシート

# 課題⑤【ラリーが続かない】

⇒ 性別、年齢、体力、能力、障害、経験に関係なく、やりたい人が誰でも楽しく参加できるように“適合(adapt)”させる。

ボール	ネットの高さ 「もの」のアダプテッド	コートの広さ	人数	サービス	サービス	ポジション	触球回数	セカンドボール	オリジナル
				順番	方法				
もの	場	場	人	ルール	ルール				
①風船 	①バドミントン ( 1.55m ) 	①バドミントン ( 狭い ) 	①4人 ( 少ない ) 	①サーブ権なし (相手と交互)	①投げ入れ OK 	①固定	①無制限	①キャッチ有 ( 移動可能 )	・一瞬のキャッチを認める  ・一人が2回続けて触球OK
②ソフトバレー 	②支柱最低 ( 2.00m ) 	②9人制 ( 広い ) 	②9人 ( 多い ) 	②サーブ権あり (仲間と交互)	②どこからでも 打ち込み OK 	②セッター固定	②5回以内	②キャッチ有 ( 移動不可 )	・得意な人がレシーブをするなど役割を固定  ・ワンバウンド OK
③ソフトサーブ 	③9人制 ( 2.15m ) 	③正規ルール	③チーム全員	③正規ルール	③サーブフォロー OK 	③前後移動	③4回以内	③正規ルール	・名前を必ず呼ぶ
④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール	④正規ルール

フェアプレイ

「ひと」のアダプテッド

仲間との協力

〈 楽しさや安全性、公平性の確保/互いを尊重する気持ち 〉

〈 仲間との連携を高めて気持ちよく活動/人間関係の向上 〉

