

スポディプ

SPODIP

ガイドブック



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY



UNIVAS

この事業は、スポーツ庁及びUNIVAS「令和6年度感動する大学スポーツ総合支援事業（大学生指導員の養成・確保に関する実証事業）」の委託を受けて実施しています

スポーツを楽しむことはみんなの権利

障がい、ジェンダーどんな問題もスポーツで超えていける

すべての人にスポーツへのアクセスを。

CONTENTS

SPODIP（スポディブ）とは	1
フライングディスク	2
ポッチャ	3
ペタンク	4
モルック	5
ペガーボール	6
バドボン	7
卓球バレー	8
さいかつぼーる	9
ヘルスバレー	10
スローエアロビック	11

SPODIP（スポティブ）とは

「SPORTS FOR ALL DIVERSITY PROGRAM」の略称となるSPODIPは、性別（多様なセクシュアリティを含む）、障がいの有無、運動・スポーツ経験などを問わず、誰もが運動やスポーツに親しみを築けるレクリエーション志向を基本とした10種目のプログラムから構成しています。対象者のニーズをもとにプログラムをカスタマイズし、運動・スポーツ、交流機会を提供しつつ、支援者を養成していく特徴を有しています。

SPODIPのプログラムの実践にあたっては、「Sprit of the game (SOTG) の精神」を基本としています。SOTGは、「すべての参加者は、意図的にルールを破ることは絶対にしない」という大前提のもと、審判を置かないといった特徴があります。自身や自チームの有利・不利を考えるのではなく、発生した事実を正確に認識することを第一に、自身の意見の主張とともに相手の事実の認識に耳を傾け、意見の交換を踏まえて相互のセルフジャッジによりゲームを行うことを主眼としています。加えて、支援者は傍観せずプログラムを対象者と一緒に関わり、相互に声をかけあってプレイをしていくことを重視しています。

SPODIPのプログラムの実践にあたって支援者には以下のことを特に心がけていただければと思います。

- ・対象者のニーズを把握しつつ安全を第一に留意して支援にあたること
- ・ともに楽しみながらも支援者の立場を見失わず対象者に接すること
- ・対象者の思い（非言語含む）を汲み取り状況に応じた適切な言葉を投げかけること
- ・対象者が親しみや安心感を感じる雰囲気を周囲と連携して作り出すこと
- ・第三者からみても疑念が生じることがないよう対象者と健全な距離感を維持すること
- ・セクシュアリティに配慮しジェンダーバイアスに留意して支援にあたること

今般、本邦の大学は、教育や研究等の推進を通じて社会的な責務を全うしていくこととともに、地域社会や自治体から必要とされる「大学の機能」をあらゆる点から見出し、強化していく必要があります。今後、本格化する部活動地域移行にあたって、大学が有する豊富なスポーツ資源（人材、施設、知識）を地域に還元していくことで、地域のスポーツ振興を支えていくことができると考えます。

SPODIPを通じて、多くの方々にスポーツ活動へ参画できる機会を届け、スポーツ体験の格差を是正し、スポーツを通じた多様な仲間との交流をはかり、共生社会を推進していくうえでの一助になればと願っています。本冊子が指導時の手引きとして、学生教育や社会教育講座等にてご活用いただければ幸いです。

順天堂大学 スポーツ健康科学部
部活動地域移行ワーキンググループ

フライングディスク

フライングディスクは、アルティメットやガッツといった種目が12種目存在し、やわらかい素材のディスクを使ったドッチビーなど攻防型の楽しみ方ができるスポーツです。



使用する用具

- ★柔らかいディスク
- ・マーカー
- ・ビブス

楽しみ方が広がるグッズ

- ・ターゲットリング



楽しみ方の例

- ・**三角形キャッチ&スロー鬼ごっこ**：制限されたコートの中で中央の鬼にディスクを触れられないように周囲の3人で協力しパスを回します。
- ・**アキュラシー**：5m~7m離れた的に向かって10回投げ、通過回数をソロやグループで競い合います。
- ・**ディスクドッチ (VIPドッチ)**：通常のドッチボールのルールをもとにボールをディスクに変えて行います。VIPドッチは、VIPを一人選びVIPが当てられた時点で負けとなります。
- ・**ゴールアルティメット**：チーム戦によるゲームです。詳細は基礎的ルールに記載します。

ポイント

- ・**バックハンスロー**：柔らかいディスクを使用したゲームの多くでは、バックハンスローが基本となります。ディスクの握り方は、親指を表面のカーブに沿うように置き、他の指は裏面を握り、手首のスナップを効かせてスローイングを行います。投げた時にディスクがしっかりと回転していれば安定してディスクを飛ばすことができます。

基礎的ルール

コートサイズ、試合時間、チーム内の参加人数は参加者の体力に応じて設定してください。両方のゴールの前には、誰も入ることができないペナルティエリアを設けてください。ディスクを保持している時は、歩くことはできません。相手がディスクを保持している時は、ディスクを奪うことはできません。身体接触も反則となります。

ポッチャ



ポッチャは、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。



使用する用具

★ポッチャセット

- ・マーカー
- ・目印テープ

楽しみ方が広がるグッズ

- ・ターゲットシート
- ・フラフープリング



楽しみ方の例

- ・**ボールの積み上げ**：ポッチャのボールをたくさん使用して制限時間内でどのくらい高く積み上げられるかを競い合しましょう。
- ・**ターゲットポッチャ**：離れた場所からターゲットシートに向かって、いろいろな投げ方でボールを投げ、ボールが止まった箇所の得点を競い合しましょう。
- ・**ポッチャゲーム**：チーム戦によるゲームです。詳細は基礎的ルールに記載します。

ポイント

ポッチャのボールの投げ方は自身の体力を踏まえて最適な投げ方を探してみましょう。ボールを投げる際はスローラインを超えないように注意しましょう。

- ・**アプローチ**：ジャックボールにしっかりとよせれるボールを投げてみましょう。
- ・**ヒット**：自分が投げたいコースにあるボールを意図的に当てて動かしてみましょう。
- ・**プッシュ**：ジャックボールに自分のボールがもう少しでくっつくという場でジャックボールや自分のボールを押しにくっつけるように投球してみましょう。

基礎的ルール

ジャックボールと呼ばれる目標球に向けて、赤・青それぞれ6球ずつボールを投げたり転がしたりして、いかに多く目標球へ近づけられるかを競います。個人戦やチーム戦など参加者に応じて、セット数も調整することができます。すべてのセット終了後、合計した点数で勝負が決まります。得点はジャックボールに近いボールを基準にジャッジをしていきます。

ペタンク

ペタンクは、ビュットと呼ばれる目標球に、ボールを投げあい、ビュットによりボールを近づけることによる得点を競います。試合では投球スキルと戦略性が求められるスポーツです。



使用する用具

★ペタンクセット

- ・マーカー
- ・目印テープ

楽しみ方が広がるグッズ

- ・ターゲットシート
- ・フラフープリング



楽しみ方の例

- ・**ボールの積み上げ**：ペタンクのボールをたくさん使用して制限時間内でどのくらい高く積み上げられるかを競い合しましょう。
- ・**ターゲットペタンク**：離れた場所からターゲットシートに向かって、いろいろな投げ方でボールを投げ、ボールが止まった箇所の得点を競い合しましょう。
- ・**ペタンクゲーム**：チーム戦によるゲームです。詳細は基礎的ルールに記載します。

ポイント

ペタンクのボールの投げ方は4通りあるといわれています。状況に応じて最適な投げ方を選択してみましょう。

- ・**ドゥミポルテ**：バウンドが起こるように力をいれて投げてみましょう。
- ・**ポルテ**：高い放物線を描くように投げてみましょう。
- ・**ルーレット**：はじめからボールを転がして投げてみましょう。
- ・**ティール**：相手ボールやジャックボールにノーバウンドで投げてみましょう。

基礎的ルール

ジャックボールと呼ばれる目標球に向けて、異なる色のボールをそれぞれ6球ずつボールを投げたり転がしたりして、いかに多く目標球に近づけられるかを競います。個人戦やチーム戦など参加者に応じて、セット数やコートサイズを調整し楽しむことができます。同点の場合は独自にサドンドスなどのルールを設定してみましょう。

モルック



モルックとはピンを倒すところはボーリングのようであり、交互に投げて点数を競い合う側面は、カーリングやビリヤードのような特徴をもっているスポーツです。



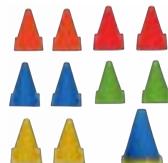
使用する用具

★モルックセット

- ・得点版
- ・防護マット

楽しみ方が広がるグッズ

- ・障害物ミニコーン



楽しみ方の例

- ・**ソロピン倒し**：スキttlと呼ばれる目標木を間隔を開けて配置し、番号順に他のスキttlに当たらないように倒していきましょう。
- ・**障害物の追加**：スキttlの間にミニコーンなどの障害物を置き、障害物に当たらないようにスキttlを倒してみましょう。
- ・**ゲーム**：個人戦やチーム戦によるゲームです。詳細は基礎的ルールに記載します。

ポイント

- ・**水平投げ**：モルックを水平に持つ投げ方で最も基本的な投げ方です。
- ・**タテ投げ**：モルックを垂直に持ち、他のスキttlに触れることなく1本のスキttlのみを倒すときに使用する投げ方です。
- ・**ガシャ**：たくさんスキttlを多く倒したい場合や、スキttlの上を飛び越えるミスを避けたい場合はモルックをはじめから転がす投げ方です。
- ・**飛ばし**：相手が倒したいであろうスキttlを意図的に遠くに飛ばす投げ方です。

基礎的ルール

モルックは必ず下から投げる必要があります。投げて倒れたスキttlの内容（本数または表示されている数字）によって、50点ピッタリを狙い競います。50点を超えてしまった場合は、25点へ減点されます。チーム内で3回連続でスキttlを倒せなかった場合は、得点は0点となり、失格となります。参加者の状況に応じてチームを編成してみましょう。

ペガボール



ペガボールは、スペイン語で「くっつく」という意味のスポーツであり、特殊なポンチョを着たペガマン（オニ役）に向けてふわふわの玉を投げて当て、玉をくっつけるスポーツです。



使用する用具

- ★ペガボールセット
- ・マーカー

楽しみ方が広がるグッズ

- ・玉いれかご



楽しみ方の例

- ・**玉入れ競争**：限られた時間の中で、定められたカゴにおかって指定されたカラーのボールをたくさん入れ、カゴに入った個数を競い合います。
- ・**ペガマン**：ポンチョを着たペガマンに対して、限られた時間の中で指定されたカラーのボールをポンチョにくっつけ、くっついた個数を競い合います。
- ・**ターゲットポンチョ**：指定された場所にポンチョを置き、離れた位置から限られた時間の中で指定されたカラーのボールをポンチョにくっつけ、くっついた個数を競い合います。

ポイント

- ・ペガボールは、障がい者クラスの体育の補助運動具として開発され、聴覚障がい児や知的障がい児の運動意欲を高めるために生まれました。遊びながら自然に基本運動が取り入れられるため、未就学児や幼稚園児の基礎体力向上にも適しています。
- ・子どもたちはボールをたくさんポンチョへつけようと、待ち伏せしたり、追いかけたり、仲間と協力したりと、自然と様々な作戦を立てます。チーム戦では各チームとも、それぞれ役割や担当を決めて協力していくことも支援してみましょう。
- ・ペガマンは走っている最中、玉を手ではじいたり、足で玉をけてはいけません。
- ・ペガマンの頭部にボールを投げると反則となりますので、楽しみつつも思いやりをもってプレイをするように導きましょう。
- ・通常の鬼ごっこよりも高い運動量を示すことが実証されていることもあり、適度な休憩と水分補給に気を配りましょう。

バドボン



バドボンは、バドミントン用のシャトルを卓球（ピンポン）用のラケットで打ち合うスポーツであり、バドミントンのようにシングルスやダブルスといった楽しみ方ができるスポーツです。



使用する用具

- ★ラケット（卓球用）
- ★シャトル（バドミントン用）
- ・マーカー

楽しみ方が広がるグッズ

- ・試合用ネット一式



楽しみ方の例

- ・**ラリー**：ペアを組みシャトルを落とすことなくラリーを続けてみましょう。慣れてきたら成功ラリーの目標回数を定め、どのペアがもっともはやく目標回数に達するか競い合ってみましょう。
- ・**シングルス**：ネットを対峙し1対1の攻防によりゲームを楽しみます。
- ・**ダブルス**：ネットを対峙し2対2の攻防によりゲームを楽しみます。
- ・**トリプルス**：ネットを対峙し3対3の攻防によりゲームを楽しみます。

ポイント

- ・**サービス**：ウエストラインより下からシャトルを構えてラケットで送り出します。
- ・**クリア**：相手コートバックライン際にシャトルを飛ばす打ち方です。
- ・**ドライブ**：対峙する相手コートに向かって水平方向に力強くシャトルを飛ばす打ち方です。
- ・**ヘアピン**：ネット際付近にシャトルを落とす打ち方です。
- ・**スマッシュ**：対峙する相手コートに向かって鋭角に力強くシャトルを飛ばす打ち方です。

基礎的ルール

ゲーム区分や参加人数、体力に応じてサイドラインとバックラインの範囲を調整してください。サービスは得点如何に関わらず、1回ずつの交互に行います。サービスを失敗してしまった時はもう一度やりなおすことができますが、2回連続の失敗となると相手の得点となります。セットごとの得点区分やデュースの設定も柔軟に設定することができます。

卓球バレー

卓球バレーとは、卓球台を使いネットを挟んで、1チーム6名が、椅子に座ってピンポン球を転がし、相手コートへ3打以内で返す攻防を楽しむスポーツです。



使用する用具

- ★卓球バレーセット
- ★卓球台
- ★椅子

楽しみ方が広がるグッズ

- ・サイドガード
(プラダンシート)



楽しみ方の例

- ・**ラリー**：ペアを組みボールを落とすことなくラリーを続けてみましょう。慣れてきたら成功ラリーの目標回数を定め、どのペアがもっともはやく目標回数に達するか競い合ってみましょう。
- ・**ダブルス**：2対2でも卓球バレーを楽しむことができます。その際、正面に2人が並ぶ形でポジションをとります。サイドにはサイドガードをつけてサイドにボールがあたってもプレイをすることができます。ただし、サーブの時にはサイドガードにボールを当ててしまうと反則となるため注意しましょう。

ポイント

- ・**ドリブル**：ボールを打つ時に、同じプレイヤーが2回連続でボールにラケットが触れてしまうと反則となるので、1打でボールを仲間もしくは相手コートへ送れるようにしましょう。
- ・**サーブ**：サーブはネットに触れると反則になるため、狙ったところへ正確にボールを送れるようにしていきましょう。ラリー中はネットにボールが触れても可能な限りプレーを続けることができます。

基礎的ルール

6人制による1セット15点の3セットマッチで、2セットを先取したチームが勝ちとなります。得点はラリーポイント制になります。中央のプレイヤーからサーブが行われますが、サイドのブロッカーの選手はサーブのボールを1打で返すことはできません。相手コートへ3打以内で返す必要があります。またプレイ中に椅子から体が離れてしまうと反則となります。

さいかつぼーる



さいかつぼーるとは、1チーム5人で構成され、バドミントンコートでおにぎり型ボール（ふらぼーる）を使用して打ち合う攻防を楽しむスポーツです。



使用する用具

★フラバールボール

楽しみ方が広がるグッズ
・試合用ネット一式



楽しみ方の例

- ・**ラリー**：ペアを組みボールを落とすことなくラリーを続けてみましょう。慣れてきたら成功ラリーの目標回数を定め、どのペアがもっともはやく目標回数に達するか競い合ってみましょう。
- ・**コンビネーションプレー**：ボールへの扱いに慣れてきたら、相手コートからの返球をワンバウンドをさせたボールをレシーブ→トス→スパイクという手順で一連のコンビネーションプレーで対峙する相手チームと協働して、何回連続してラリーを成功させられるか挑戦しましょう。

ポイント

- ・バレーボールやソフトボールと比べて、体格差や体力面にに関わりなく誰もが楽しめる特徴があるぶん、プレーではチーム全体の連携が重要になります。相手方から来たボールは必ずワンバウンドさせる必要がありますが、ボールの形が不規則なため、ボールの軌道予測が困難なこともあることから周囲との声をかけを大切にいきましょう。

基礎的ルール

5人制による1セット15点の3セットマッチで、2セットを先取したチームが勝ちとなります。コートの大きさはバドミントンコートのサイズとなり、ネットの高さは最大で1.8mとなります。サーブも含め相手からのボールは、必ず自陣コートでワンバウンドさせてからプレイする必要があり、ネット際のブロックは禁止されており、1回で返すと反則となります。

ヘルスバレーボール

ヘルスバレーボールとは、直径90cmの楕円形で柔らかく、不規則な動きをするボールを用いて1チーム4人～6人でバレーボールのルールを基本として攻防を楽しむスポーツです。



使用する用具

★ヘルスバレーボール

楽しみ方が広がるグッズ

・試合用ネット一式



楽しみ方の例

- ・ **ラリー**：ペアを組みボールを落とすことなくラリーを続けてみましょう。慣れてきたら成功ラリーの目標回数を定め、どのペアがもっともはやく目標回数に達するか競い合ってみましょう。
- ・ **コンビネーションプレー**：ボールへの扱いに慣れてきたら、相手コートからの返球を素早くレシーブ→トス→スパイクという手順で一連のコンビネーションプレーで対峙する相手チームと協働して何回連続でラリーを成功できるか挑戦してみましょう。ポジションや役割をローテーションしつつ総合的なスキルと理解を高めてみましょう。

ポイント

- ・ バレーボールやソフトボールと比べて、体格差や体力面に關わりなく誰もが楽しめる特徴がありますが、使用するボールはラグビーボールが柔らかく大きくなったようなボールなので、常に不安定で空中でボールの動きが変化し、ハプニングが起こりやすく、みんなで声をかけあって連携していくことが大切になります。

基礎的ルール

4～6人制による1セット15点の3セットマッチで、2セットを先取したチームが勝ちとなります。コートのおおきさはバドミントンコート（4人制）もしくはバレーボールコート（6人制）のサイズとなり、ネットの高さは最大で2mまでとなりますが、高さは任意に設定できます。得点はラリーポイント制となるなど基本的なルールはバレーボールに準拠します。

スローエアロビック



スローエアロビックとは、「ひらく・のぼす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。



使用する用具

楽しみ方が広がるグッズ

- ・BGM
- ・ポータブルスピーカー
- ・タオル
- ・椅子



楽しみ方の例

- ・**体幹のコンディショニングを整える**：背骨の屈曲伸展、側屈や回旋といった3つの動きを組み合わせて動き、腰部や背中をほぐし、体幹の機能的な動きを高めてみましょう。
- ・**体をほぐして姿勢を良くする**：姿勢を保つ抗重力筋を刺激する運動をしてみましょう。
- ・**リズムカルな呼吸を整える**：肩甲骨や肩関節の可動域を高めるとともに呼吸を補助する筋肉を刺激し、深い呼吸を促してみましょう。
- ・**転倒防止能力を整える**：重心移動を伴う動き取り入れ操作性の向上を促してみましょう。

ポイント

- ・スローエアロビックは、健康寿命の延伸を目指して開発された運動プログラムです。スローエアロビックは、単に激しいエアロビックをゆっくりと行うだけではなく、カロリー消費よりも体幹コンディショニングとして体をほぐし、気分を良くすることに重点を置いています。音楽に合わせて楽しく体を動かすエアロビックの魅力を、低強度領域の運動にも広げることを目指し、無理をせずそれぞれの体力に合わせた実践を目指しましょう。
- ・スローエアロビックの動きは体に無理のないシンプルな運動を繰り返すため動きの振り付けを覚える必要はありません。音楽に合わせて運動すると気分もよくなり笑顔も自然と生じます。実践ではウォーキングと同じ低強度であることを心拍数の評価などから確かめていきましょう。
- ・スローエアロビックでは体幹をほぐすコンディショニングエクササイズの実践として、それぞれの動作や姿勢のみならず、呼吸も整えていくことも促していきましょう。



順天堂大学スポーツ健康科学部 部活動地域移行ワーキンググループ [編集]

和氣 秀文（順天堂大学 スポーツ健康科学部）

青木 和浩（順天堂大学 スポーツ健康科学部）

勝又 健太（順天堂大学 スポーツ健康科学部）

河田 浩貴（順天堂大学 スポーツ健康科学部）

折目 宇和（順天堂大学 スポーツ健康科学部）

前鼻 啓史（順天堂大学 スポーツ健康科学部）

順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構 [連携]

山本 康貴（順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構）

矢野 直香（順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構）

SPODIP（スポディップ）ガイドブック

発行 順天堂大学 スポーツ健康科学部 部活動地域移行ワーキンググループ

発行日 令和6年 11月 1日 初版発行

問合せ先 学校法人順天堂 順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構
〒113-0033 東京都文京区本郷2丁目1番1号
TEL：03-03-3813-3111（内線3870）
E-mail：jasms@juntendo.ac.jp

安全管理チェックリスト

POINT

01

活動内容・スポーツ環境を確認する

CHECK

POINT

02

危険な場所の確認をする

CHECK

POINT

03

器具・用具・固定遊具の状態を確認する

CHECK

POINT

04

緊急時のマニュアルを確認する

CHECK

POINT

05

近隣の医療機関を確認する

CHECK

POINT

06

関係者の連絡先を確認する

CHECK

POINT

07

運動・スポーツ中の環境変化を確認する

CHECK

POINT

08

対象者の様子を確認する

CHECK

POINT

09

定期的な休息・休憩を確認する

CHECK

POINT

10

心身に過度な負荷がないかを確認する

CHECK

SPODIP

スポーツを楽しむことはみんなの権利

障がい、ジェンダーどんな問題もスポーツで超えていける

すべての人にスポーツへのアクセスを。

部活動地域移行

順天堂大学 実証事業

この事業は、スポーツ庁及びUNIVAS「令和6年度感動する大学スポーツ総合支援事業
(大学生指導員の養成・確保に関する実証事業)」の委託を受けて実施しています。



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY



UNIVAS