



宇宙飛行士訓練: アダプテッド・スポーツのための手順 乗員組立訓練

宇宙飛行士訓練

アダプテッド・スポーツのための手順
乗員組立訓練

技能および基準へのリンク

APENS (米国アダプテッド体育基準): 10.01.03.03 任務を与える教授方法で、どのように効果的に、障害を持つ個人の向上度を分析しフィードバックを提供するかを理解します。

アクティビティで使われる用語/技能

チームワーク、コミュニケーション、問題解決技能、器用さ、視覚と手の反射的協調関係、我慢強さ

宇宙での関連性

人間は宇宙で働くと疲れ、また船外活動 (EVA) では疲労を感じます。宇宙の厳しい環境から身を守るために、EVA用の手袋は何重にもなっており圧力がかけられています。この手袋はアイスホッケー用の手袋のように、触感が感じられるように作られています。宇宙飛行士は宇宙服のかさばりと中の圧力に耐える用、筋肉を鍛えておく必要があります。

準備運動および練習

準備運動

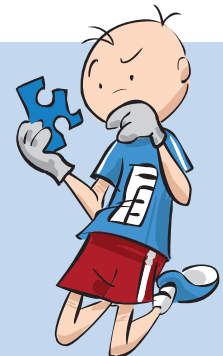
- ▲ 手袋をつけたまま「せっせっせ (手遊び)」をする
- ▲ 身近なものを持ち上げる
- ▲ 手袋をつけたままリレーをする (ボールとフリスビーを拾う)



ブラダガー (内手袋)

リストレイント (抑止
用手袋)

TMGバーム (外手袋)



推奨されるアダプテッド・スポーツ用具

- ▲ 多様なタイプの大きなパズル
- ▲ 機能性のあるタスクボード
- ▲ 積み木のブロックまたはクリップ



乗員組立訓練

練習:それぞれの課題は別々に練習しましょう

個別課題

▲ 色々な手袋を着用し、パズルをしたり、任務用のアイテムを操作しましょう。(例:ドライバーを使ってネジを回す。)

チームによるリレーの手順:

- ▲ 2人の乗組員がホームベースからスタートします。
- ▲ 1人は、タイムキーパーになります。
- ▲ 1人の乗組員が、パズルの入った容器を開け、すべての乗組員に平等にパズルのピースを分けます。
- ▲ パズルのピースを分け終わったら、乗組員は手袋を2重にはめます。最初の手袋は手をぴったり包むタイプで、次の手袋は最初の手袋の上にはめられる、スキー用の手袋のような分厚いものにしてください。
- ▲ 「A」と書かれたピースを持っている乗組員は、組立て区域に行き、パズルの一番外側を完成させます。パズルを組み立てる時には、文字が書かれている側ではなく、パズルの表が上になるように組み立ててください。
- ▲ 「A」のピースが完成したら、乗組員はすべてホームベースに戻り、チームのメンバーにタッチをして交代します。
- ▲ 「B」と書かれたピースを持っている乗組員が、組立て区域に行き、すでに完成している外側のすぐ内側の部分を完成させます。
- ▲ 「A」のピースが完成したら、乗組員はホームベースに戻ります。
- ▲ チームのメンバーが「C」およびそれ以上の文字の書かれたパズルのピースを持っている場合には、アルファベット順に従ってパズルが完成し、乗組員が全員ホームベースに戻るまで続きます。
- ▲ タイムキーパーは、自分のチームがパズルを完成させるのにどのくらい時間がかかったかを記録します。

このエクササイズの前後を観察し、ミッション日誌に書きましょう。

試してみましょう! アダプテッド・スポーツのアイデア

- ▲ 取っ手付パズル、ジッパーボード、ラッチボードを使用したパズル
- ▲ マジックテープ付ピース(立体的な物)
- ▲ 物を、テーブルや壁のような大きな表面につける
- ▲ 「宝石箱」のような簡単な組立てを行う
- ▲ 棒やジャックス(小さなコマ)、大きなレンガまたはブロックを拾う
- ▲ パズルに点字をつける
- ▲ 参加者の手の上に手を添え、言葉で補助をする
- ▲ ピースを運ぶ距離を短くするか、またはなくす

