



宇宙飛行士訓練：アダプテッド・スポーツのための手順

宇宙遊泳

ミッション

「クマ歩き」と「カニ歩き」を行い、筋力を鍛え、上半身と下半身の協調性を高めます。この運動の経験を通して、筋力や上半身と下半身の協調性が鍛えられた事について、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): 2.01.10.01 障がい者の基本的な運動能力の発達の差異を理解する

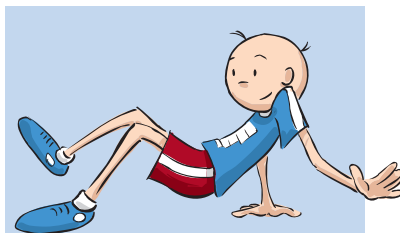
アクティビティで使われる用語/技能
総体運動能力、可動性、器用さ、柔軟性

宇宙では…

宇宙飛行士も筋力そして協調性を鍛えることが必要です。重力が少ない環境では宇宙飛行士は地球で歩くのと同じように歩く事はできません。そのかわり、宇宙飛行士は手や腕、足をうまく動かして自分を押ししたり引いたりして場所から場所へ移動します。宇宙船の中でも船外活動中でも、宇宙で体を動かすことができるのは、強い筋肉と協調性のおかげなのです。

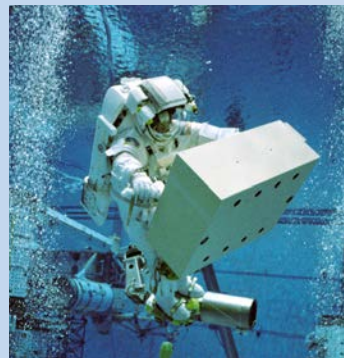
準備運動および練習

- ▲ 手を使って「壁を歩き」ます。
- ▲ 「宇宙飛行士歩き」または「死んだ虫」(月面歩行のように歩く、または床に寝転び、片方の腕と反対側の足を上に上げる。反対側の腕と足を、交互に虫のように動かす)
- ▲ 鳥犬(四つんばいになって、片方の腕を上げ、反対側の足を後ろに伸ばす)
- ▲ 両方の腕を頭の上に挙げ、その後、交互に腕を頭の上に挙げる
- ▲ 行進
- ▲ その他の両側または交互の動き(手首、腕、足)



推奨されるアダプテッド・スポーツ用具:

- ▲ アブホイール
- ▲ セラバンド
- ▲ 回転椅子
- ▲ キックボード



宇宙遊泳

「宇宙飛行士のように訓練」しましょう！

約12メートル(40フィート)の距離を測ります。

クマ歩き:

- ▲ (下向きに)四つんばいになりクマのように四足で歩いてみましょう。
- ▲ 予め測った距離を歩いてみましょう。
- ▲ 2分休みます。
- ▲ 2回繰り返します。

カニ歩き:

- ▲ 「クマ歩き」を逆にします。床に座り、腕を手を体の後ろにおきます。足をまげて足の裏を床につけます。(体が上に向けた状態で)体を浮かします。
- ▲ 予め測った距離を歩いてみましょう。
- ▲ 2分休みます。
- ▲ 2回繰り返します。

試してみましょう! アダプテッド・スポーツのアイデア

- ▲ 「アブホイール」を使って前に動く
- ▲ 車椅子のフットレストを挙げ、足でこいで前に動く
- ▲ 参加者が自分で車椅子または歩行器で進む
- ▲ 車椅子や歩行器を使用している参加者を、押ししたり補助を行い、また手に手を添えて、アイテムを取ったり置いたりするのを手伝う
- ▲ 縄跳びの縄やその他のロープを使い、体を引っ張って(キックボードや、カーペット等で)空間移動をする
- ▲ 距離を長くする
- ▲ 距離を短くする
- ▲ マジックハンド等の補助具を使い、可動域や手足の筋力に限界のある参加者を補助する
- ▲ 歩行する参加者のモチベーションを高めるために、望ましい距離に好ましい物(オモチャ、紙のリボン、シール、風船(ラテックスアレルギーのない場合)、または音を出すもの(鈴、音を出すボール))等を付ける。
- ▲ 言葉による指示/呼びかけ、ロープ、視覚によるガイドまたはパートナーによる補助で、参加者の宇宙遊泳を指示する; 色の選択は参加者のニーズによる
- ▲ 任務を進め、完了するための説明やステップのために、言葉、画像または行動による説明を行う

