

# 視覚障害者に対するスポーツ指導Ⅱ ーゴールボールを例としてー

飯島 節 編



国立障害者リハビリテーションセンター  
(WHO指定研究協力センター)

2017年 2月

\* 本リハビリテーションマニュアルは障害の予防とリハビリテーションに関するWHO指定研究協力センターである国立障害者リハビリテーションセンターが作成したものであり、WHO（世界保健機関）の出版物ではありません。記載されている内容は、国立障害者リハビリテーションセンターの責任のもとに作成され、必ずしもWHOの方針を説明しているものではありません。

リハビリテーションマニュアル 33  
「視覚障害者に対するスポーツ指導Ⅱ」  
－ゴールボールを例として－

発行 平成29年2月28日

編者 飯島 節

発行者 ㊟国立障害者リハビリテーションセンター

総長 飛松 好子

埼玉県所沢市並木4-1 〒359-8555

Tel. 04 (2995) 3100 (代)

Fax. 04 (2995) 3102

E-mail [whoclbc@rehab.go.jp](mailto:whoclbc@rehab.go.jp)

## 序

視覚に障害をきたすと、全速力で走ったり、力一杯ボール投げをしたりすることが困難になります。また、チームで行う競技では、コートと敵味方の選手の位置を把握して、互いに連携したり衝突を避けたりすることもとても難しい課題です。そうした困難を抱えた視覚障害者が、全身を使って思い切りプレーすることができる、数少ない団体競技がゴールボールです。よく知られているように、ゴールボールはパラリンピックの正式競技でもあります。

ゴールボールに用いるボールは1.25kgとかなり重く、また表面はゴム製ですがかなり硬く感じられ、上手にキャッチしないと怪我をすることもあります。その代わりに、テーブルテニスをはじめとする他の視覚障害者のためのスポーツにはない迫力とスリルが味わえます。一方、試合に勝つには緻密な計算に基づく作戦もとても大切で、頭を使うゲームとしての面白さもあります。

このように、視覚障害者が頭と身体をフルに使って楽しめるスポーツであるゴールボールを、より安全により多くの方に経験していただけるように、本マニュアルを企画いたしました。本マニュアルによってゴールボールが身近な競技として普及して、視覚障害者のスポーツの世界の拡大に役立てれば幸いです。

飯島 節

## 编者

飯島 節  
国立障害者リハビリテーションセンター

## 执笔者

江黒 直樹  
国立障害者リハビリテーションセンター

# 目 次

序

編者／執筆者

はじめに .....	1
第1章 ゴールボールの発祥 .....	2
第2章 ゴールボールとは .....	3
1 用具 .....	3
2 コート（名称及びサイズ）.....	4
3 競技規則（要点） .....	5
第3章 楽しいゴールボールの指導方法 .....	9
1 コートの理解 .....	9
2 捕球のしかた .....	12
3 投げるイメージがうまくできない方のために .....	21
4 攻撃（オフェンス）のシステムについて .....	27
5 ディフェンスのシステムについて.....	33
第4章 コート設営 .....	35
1 コートを設営するために必要な備品 .....	35
2 設営の手順.....	35
3 撤収の手順.....	37
第5章 ゴールボール観戦について .....	38
第6章 用具の代用 .....	44

## はじめに

リハビリテーションマニュアル25で「サウンドテーブルテニス为例にして」紹介しました。視覚障害者に対するスポーツ指導Ⅱとして今回はゴールボールを紹介します。

サウンドテーブルテニスは日本国内で視覚に障害を持たれた方のリハビリテーションスポーツとして幅広く活用されています。安全で楽しいものですが、一方で行動範囲が狭く、大きな動きが少ないという面を併せ持ちます。

そこで今回は日本国内でまだまだ普及されていないゴールボールを紹介します。ゴールボールはサウンドテーブルテニスに比べて行動範囲が広く、ダイナミックな動きが多いものですが、「痛い、危険」という声をよく耳にします。この「視覚障害者に対するスポーツ指導Ⅱ」は、そんな指導者や実施者の不安や苦痛を解消し、安全に楽しくゴールボール指導が行える指導マニュアルです。ご活用ください。

## 第1章 ゴールボールの発祥

ゴールボールは第2次世界大戦で視覚に障害を受けた傷痍軍人（退役軍人）のリハビリテーション効果を促進するためのプログラムの一つとして、1946年にオーストリア人のハンス・ローレンツェン（Austrian; Hans Lorenzen）、ドイツ人のゼップ・ラインドル（German; Sepp Reindle）により考案されました。

ゴールボール（Goalball）の起源となるリハビリテーションスポーツは、視覚に障害のある児童生徒たちに遊びや訓練として行っていたロールボール（Rollball）です。また、類似したトーボール（Torball）と呼ばれるリハビリテーションスポーツは現在も欧州等で人気があり、盲学校等で取り組まれています。

### 参考文献

1. 水野慎治。ゴールボールの競技力向上に関する実践的研究（岐阜大学大学院教育学研究科修士論文）。2004

## 第2章 ゴールボールとは

アイシェード（目隠し）を着用した1チーム3名のプレイヤーが鈴入りボール（1.25kg）を転がし合って、得点を奪い合う競技です。共に相手ゴール（幅9m、高さ1.3m）に向かってボールを投げる攻撃と、相手からの攻撃を阻止するディフェンスを繰り返します。前半・後半各12分間の合計得点で勝敗を決めます。

### 1. 用具

(1) ボール【重さ:1.25kg、円周:78cm】

(写真1)



左) バレーボール、右) ゴールボール

(2) アイシェードとプロテクター、サポーター等  
<補助具の一例>

(写真2)



(写真3)



アイシェード

(写真4)



(写真5)



サポーターとプロテクター（左：野球用 右：空手用）



(写真6)



(写真7)



サポーターとすね当て (左: ラクロス用、右: サッカー用)

### (3) ゴール

(写真8)



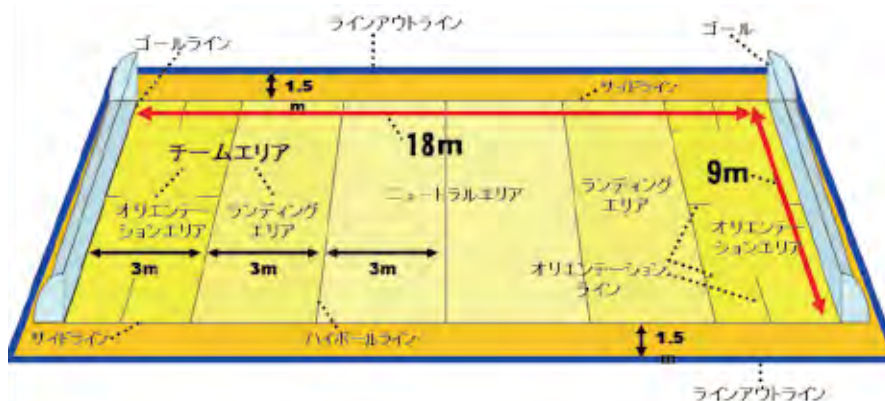
(幅9m、高さ1.3m)

## 2. コート (名称及びサイズ)

晴眼者がスポーツを安全に行う上で、目で見ても無意識に行っている、自分の位置や動く方向あるいは投げる方向などの確認を、どのように行っていくかが重要なポイントです。ゴールボールはラインテープの下にタコ糸 (直径:3mm以下) を張り、凹凸をすることで、手や足で位置や方向の確認ができるようにすることによって、視覚を使わずに安全にスポーツを楽しめる工夫をしています。

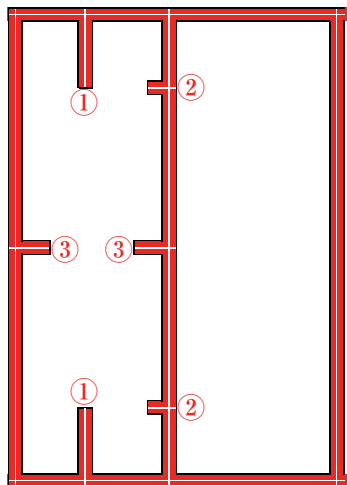
### (1) コート大きさ

- ① コートの大きさ (9m×18m)
- ② チームエリア (9m×6m) ×2
- ③ ニュートラルエリア (9m×3m) ×2
- ④ ラインアウトライン (12m×21m)



## (2) オリエンテーションライン

オリエンテーションラインとはチームエリア内にあります。各プレイヤーが自分の位置や方向を確認するために必要なラインです。ラインの長さは以下の通りです。



- ① ゴールから1.5m前で、サイドラインから垂直に伸びる1.5mのラインです
- ② ゴールから3m離れたライン上でサイドラインから1.5m前で、サイドラインと平行にゴールの方に伸びる15cmのラインです
- ③ ゴールライン及びラインの真ん中（4.5m）、それぞれに対して垂直に中央に伸びる50cmのラインです

## 3. 競技規則（要点）

### (1) 反則（ペナルティー）

反則にはパーソナルペナルティーとチームペナルティーがあります。パーソナルペナルティーは個人の反則で、チームペナルティーはチームの反則となります。反則を犯すと相手側にペナルティースローが与えられます。

反則したチームはペナルティー対象者1名のみで9m幅のゴールを防御しなければならず、他の2名はコート外に出ます。

パーソナルペナルティーの対象者は反則を犯した選手、チームペナルティーの対象者は相手チームがコートにいる3人の中から、1名選手を指名します。

#### ① パーソナルペナルティー

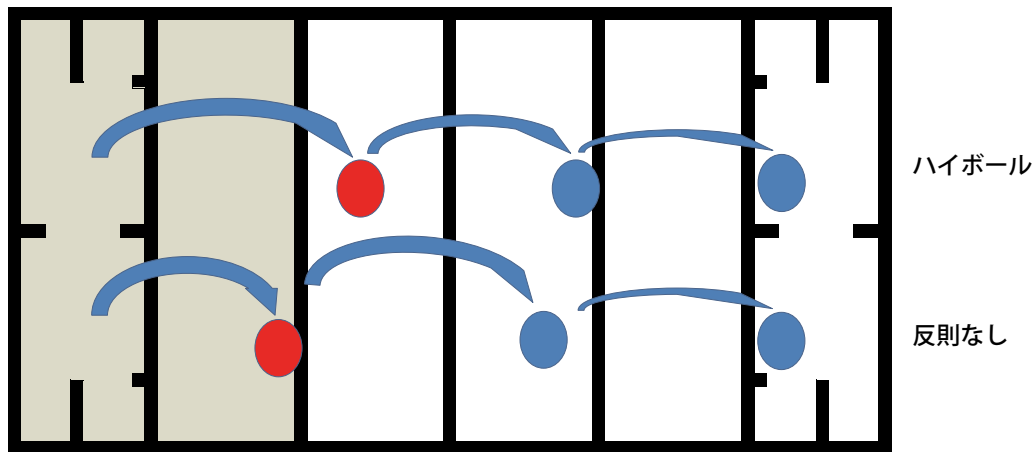
##### ◎アイシェードタッチ

レフリーの許可なく、アイシェードに触れたとき。

※例えば、ボールがアイシェードにあたって外れてしまっても、レフリーに「アイシェード」と伝えて許可を得てからでないとアイシェードに触れることはできません。

◎ハイボール

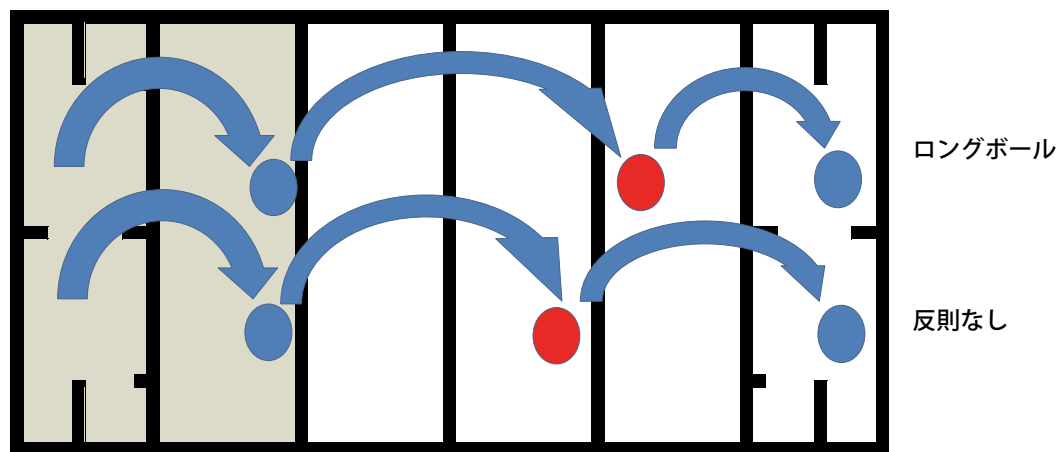
投げ出されたボールの床とのファーストタッチが自軍チームエリアでなかった場合にはハイボールの反則となります。(図-1)



(図-1 ハイボールの反則)

◎ロングボール

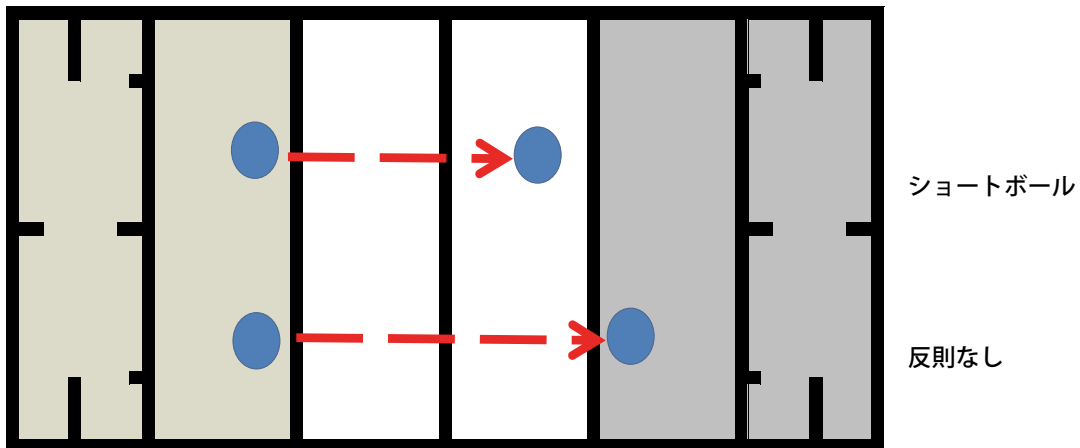
投げ出されたボールと床とのファーストタッチが自軍チームエリアだったが、次のタッチが相手チームエリアだった場合(ニュートラルエリア内の床にボールが1回もつかなかった場合にはロングボールの反則となります。)(図-2)



(図-2 ロングボールの反則)

◎ショートボール

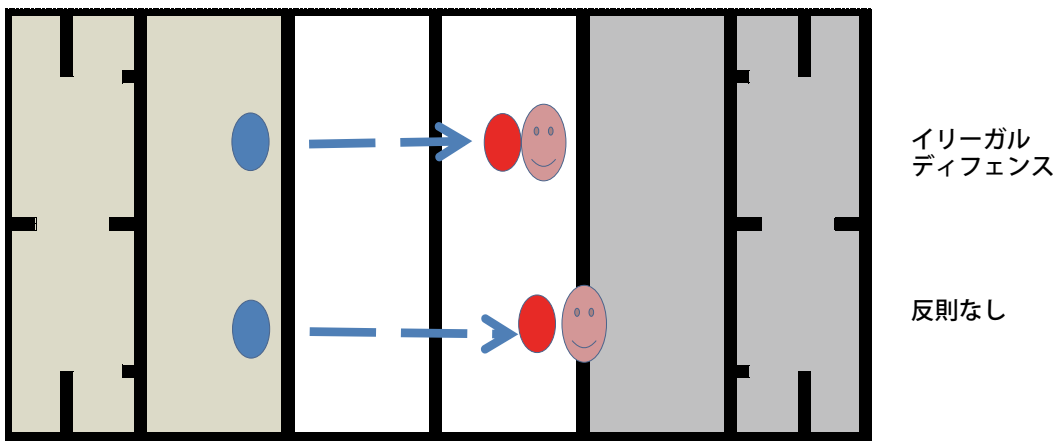
投げ出されたボールが相手チームエリアに到達しなかった場合にはショートボールの反則となります。(図-3)



(図-3 ショートボールの反則)

◎イリーガルディフェンス

チームエリアの外で相手からの攻撃を阻止した場合にはイリーガルディフェンスの反則となります。(図-4)

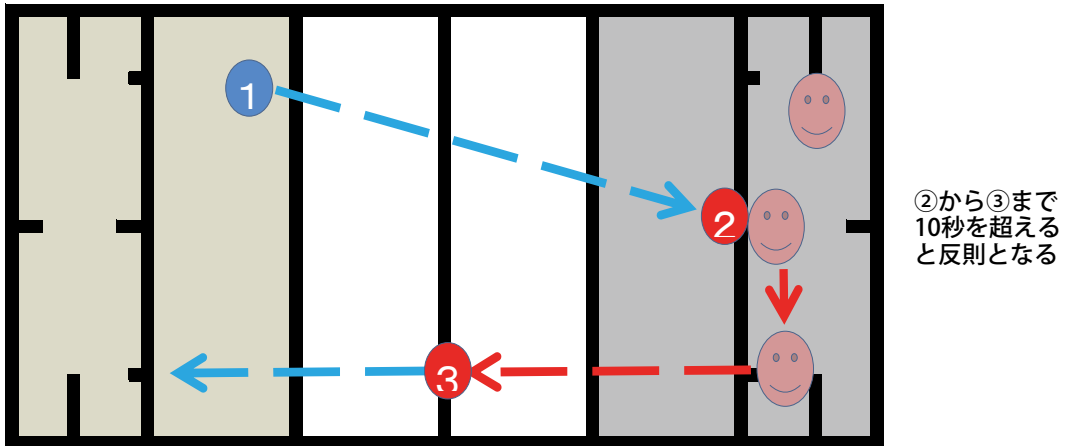


(図-4 イリーガルディフェンスの反則)

② チームペナルティー

◎10秒（テンセコンド）

相手の攻撃を阻止してから投げ返されたボールがセンターラインを越えるまでの時間が10秒を超えたときには10秒（テンセコンド）の反則となります。（図-5）



（図-5 10秒の反則）

◎ノイズ

相手の守備を音によって妨害したときにはノイズの反則となります。

◎イリーガルコーチング

メインタイマーが動いているときにコーチ等が選手に指示をしたときにはイリーガルディフェンスの反則となります。

(2) 違反（インフラクション）

違反を犯したチームはボールの所有権を失い、相手ボールとなります。

◎プリマチュアスロー

レフリーの笛の合図前にボールを投げたときにはプリマチュアスローとなります。

◎パスアウト

味方へのパスがコート外に出たときにはパスアウトとなります。

◎ボールオーバー

ディフェンスして弾いたボールがニュートラルエリアのサイドライン、もしくはセンターラインを越えたときにはボールオーバーとなります。

### 第3章 楽しいゴールボールの指導方法

ゴールボール競技は、楽しいイメージより「痛い」「危ない」など、あまり良くないイメージを持つ指導者や視覚障害者が多いように思います。そんなイメージが先行する理由は以下にあるのではないのでしょうか。

「怖い、危ない」・・・全員が目隠しをしていることで選手同士が接触する。

「痛い」・・・重たいボール（1.25kg）を投げること、また、そのボールを阻止するために体でブロックする行為。

そこで指導者や視覚障害者が痛みやケガの不安を感じることなく、「ゴールボールを楽しむ」方法をここで紹介します。

#### 1 コートの理解

コート内を自由に動くためにはコートの理解が必要です。アイシェード（目隠し）を着用して自由に動くためにはコート上のラインやゴール、コート内にいる仲間の声を利用して「位置と方向」を理解する必要があります。

まず、自力でコート内を動けるようになるためのトレーニングを紹介します。

##### (1) ゴールとオリエンテーションラインを活用するトレーニング

- ① ゴールに触りながら移動して9mの長さを確認します
- ② ゴールに背をつけて方向を確認し、3mと6mの距離を理解します。
- ③ オリエンテーションラインの確認をします。

◎50cmの位置と15cmの位置

◎1.5mの位置の確認

※足でラインを確認する際はかかとを上げ、つま先を床に着けた状態で後歩きを行い、つま先でラインを確認します。

(写真1-1)



(写真1-2)



ゴールに触りながら安全に移動し位置の確認を行います

(写真1-3)



ゴールを触りながら移動する

(写真1-4)



ゴール中の支柱を触って確認する

(写真1-5)



ゴールの上を触って移動する

(写真1-6)



ゴールに背中をつけて方向を確認する

(写真1-7)



後ろ歩きで戻る

(写真1-8)



つま先は床をこするように離さず、ラインを確認する

(写真1-9)



(写真1-10)



手でラインに触って位置と方向を確認する



## 2 捕球のしかた

### (1) 第1段階

ボールを確実にキャッチするためには、転がって来るボールの正面に立ち、捕球します。手や足だけでボールを止めるのではなく、しっかり体の正面でボールの勢いを止めてからボールを抑え込みます。

- ① 正面のボールを捕球します
- ② 投げられたボールが正面でない時も音を聞き、左右に動いてボールの正面で捕球します
- ③ ボールの軌道を理解できるようにします

(写真2-1)



ボールの正面でしゃがむ

(写真2-2)



足に当たってから両手で捕る

※体に当たる前に手でボールをキャッチしようとする指を怪我（突き指・骨折など）することがあります。安全に競技を楽しむために気をつけるようにしましょう。

(写真2-3)



左右に動いて

(写真2-4)



正面で捕球する

(写真2-5)



(写真2-6)



(写真2-7)



(写真2-8)



自分の位置（写真2-5：起点）と落下地点（写真2-6）とを結んだラインをイメージして、ボールを確実に捕球するために回り込んでボールを正面で捕球する練習をします（写真2-8）。

## (2) 第2段階

実際のコートを使って、基本動作である、音とり、位置、方向を確認しましょう

### ① 1対1でキャッチボールをしましょう

ゴールボールの魅力の一つ、自ら考え、発想力を高めるトレーニングです。

コート（9m×18m）に入り、ボールを転がし、ボールの正面で捕球し、位置と方向を確認します。コートの大きさをイメージしながら、意識してボールを転がします。

<トレーニングの一例>

- ・転がすスピードは遅くし、音が聞こえるように転がします。
- ・捕球後、素早く方向を確認し、ボールを転がします。

(写真2-9)



(写真2-10)



1対1でキャッチボールをして、コート感覚や位置・方向、音とりの基本動作を身につけましょう。

(写真2-11)



(写真2-12)



確実にボールを捕球するためにボールの正面で捕球します。捕球直後に、素早く移動して、位置と方向を確認してボールを転がし、お互いに基本動作を意識してトレーニングをしましょう。

② チーム戦で行ってみましょう

ゴールボールの最大の魅力であるチーム力を高めるトレーニングです。1チーム3名でコートに入り、互いに声を掛け合い、それぞれの位置を理解したうえで、安全にプレイしましょう。

<トレーニングの一例>

- ・味方同士必ずパスは行うようにしましょう (写真2-14)
- ・味方同士の手渡しパスを行っていきましょう (写真2-16)

(写真2-13)



(写真2-14)



(写真2-15)



(写真2-16)



3人で自由にコート内を動き回っていきましょう。そのためにそれぞれの動きを確認しながら、自分の動きも伝えながら行いましょう。

慣れてくれば、見えない3選手がぶつからずに自由にコート内を動き回れるようになります。

(3) 第3段階

ボールを確実に捕球するために体全体（手先から足先まで）を使って相手からの攻撃を阻止します。

そのための基本トレーニングを紹介します。

① 自分の得意な方は右下か、左下を知る

(写真2-17)



(写真2-18)



(写真2-19)



長座位で座り、左右に倒れてみて、どちらが倒れやすいかを確認しましょう。

② ディフェンス姿勢を作る

(写真2-20)



(写真2-21)



- ③ おなか（腹筋）に力を入れる  
◎手先を伸ばす  
◎足先を伸ばす  
◎腕で顔を守る

(写真 2-22)



(写真 2-23)



(写真 2-24)



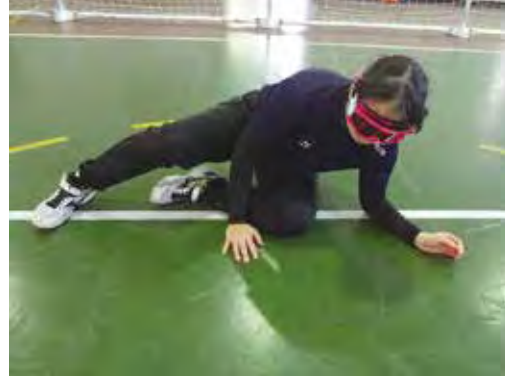
おなかに力が入らない選手には腹筋をイメージさせ、そのまま反転し、ディフェンス姿勢を作るようにしましょう (写真 2-22)

- ④ 体を小さくした姿勢（写真2-25）からディフェンス姿勢を行っていきましょう。  
⑤ おしりを床に付けた（写真2-26）状態からディフェンス姿勢

（写真2-25）



（写真2-26）



（写真2-27）



（写真2-28）



ディフェンスの構えの時から手と足でラインを確認して、方向を理解しておきましょう  
（写真2-27）、（写真2-28）

体全体でボールを捕球するためのトレーニングを紹介します。  
ボールが体に当たると痛いので恐怖心から体を丸めてしまい、力がはいらなくなります  
（写真2-29）。

ボールが体に当たる感覚に慣れるために捕球練習を近距離から徐々に距離を長くして  
行っていきましょう。

（写真2-29）



(写真 2-30)



(写真 2-31)



(写真 2-32)



(写真 2-33)



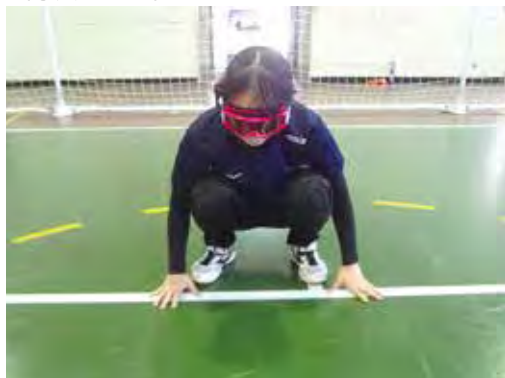
3 m (写真 2-32) の手先・足先当てから徐々に距離を伸ばします。3 m から 6 m まで (写真 2-33)。

#### (4) 第 4 段階

ペナルティーの時は幅 9 m のゴールを一人で守らなくてはならないので、幅広く動くスタンディングのディフェンスが必要となります。

- ① 膝を曲げた状態から左右へ飛びましょう
- ② 中腰から左右へ飛びましょう
- ③ 立った状態から左右へ飛びましょう

(写真 2-34)



(写真 2-35)



高さの恐怖心を除くために低い位置から行ってみましょう



(写真2-36)



(写真2-37)

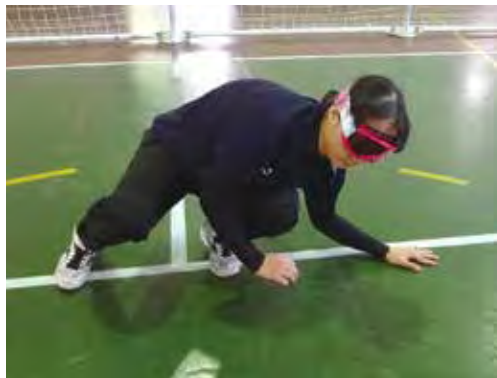


腕が巻きつき、肩を痛めることがあるので、小指側を床から離し、手根部を滑らすようにしましょう

(写真2-38)



(写真2-39)



慣れてきたら床との距離を高くしていきましょう。

(写真2-40)



(写真2-41)



慣れてきたらスタンディングの状態から左右にディフェンスを行きましょう。

### 3 投げるイメージがうまくできない方のために

① 道具を使わないで体の動きをイメージするトレーニング方法を紹介します。

- ◎ 体の軸を意識して、体で大の字を作り、捻ります（写真3-1）、（写真3-2）、（写真3-3）
- ◎ 体幹を意識して上体を前に倒し、体を捻ります（写真3-4）、（写真3-5）、（写真3-6）

（写真3-1）



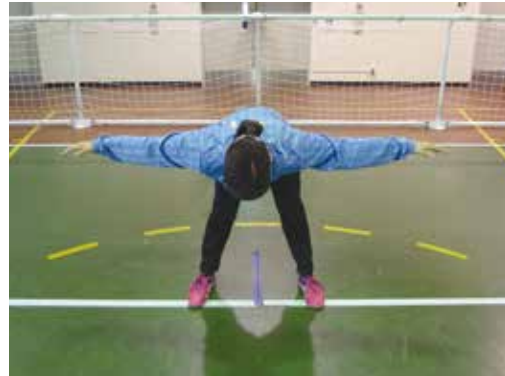
（写真3-2）



（写真3-3）



（写真3-4）



（写真3-5）



（写真3-6）



② 投げるイメージがうまくできない方のためにⅡ

身体のねじりのイメージができない方は大きなボールを抱きかかえ、右から左へボールを移動させるイメージで行います。

慣れてきたらボールをとり、抱きかかえたイメージで体を捻ってみましょう。

(写真3-7)



(写真3-8)



(写真3-9)



③ 道具を使った体の動かし方のイメージづくりⅠ

◎縄跳び回し⇒腕回しのイメージ作り

◎ゴルフスイング⇒腕と腰の連携

◎テニスラケットによる素振り⇒足の運びと腕と腰の連携

(写真3-10)



(写真3-11)



(写真3-12)



(写真3-13)



※速度（力の入れ方）等は指導者がコントロールします

(写真3-14)



(写真3-15)



(写真3-16)



(写真3-17)



(写真3-18)



(写真3-19)



腕振りがメインで体の前面で腕を回すイメージを作りましょう

(写真3-20)



(写真3-21)



(写真3-22)



(写真3-23)



(写真3-24)



(写真3-25)



(写真3-26)



クラブの重みを使い、腕を回す+腰を捻ることをイメージして行いましょう

(写真3-27)



(写真3-28)



(写真3-29)



(写真3-30)



(写真3-31)



(写真3-32)



(写真3-33)



テニスラケットを使って腕振りのイメージ作り。

(写真3-34)



(写真3-35)



(写真3-36)



(写真3-37)



ステップを加えて腕の振り+腰の捻りを行きましょう。  
ラケットケースをつけたまま行うことで負荷を高めています。

## 4 攻撃（オフェンス）のシステムについて

(1) 試合を想定して色々なボールを投げ分けてみましょう

- ① 速攻
- ② ボールを保持後、素早く投げる位置へ移動する
- ③ 球種（カーブ・シュート・バウンド）を増やす
- ④ 回転投げ

①速攻：ボールをとって素早く攻撃しましょう

(写真4-1)



(写真4-2)



(写真4-3)



(写真4-4)



(写真4-5)



(写真4-6)





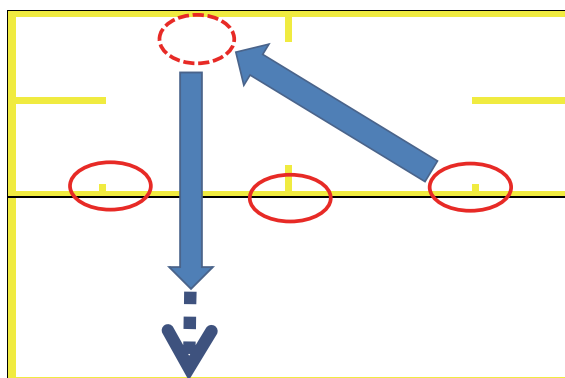
(写真4-7)



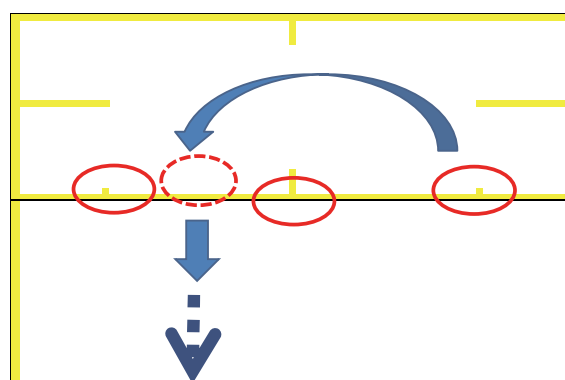
- ②ボールを保持後、素早く移動し、投げ出す位置を変えて攻撃をしましょう  
※ポイントはセンターと逆ウイングの音を聞き、間を通過することです。

<トレーニング例>

両プレイヤーの間からスローイングを行きましょう。その際、ゴールポストに触れるか背中を付けて方向を確認した後センターとライトプレイヤーの声を聞いてから動くとも方向の正確性が高まります。



慣れてきたら、ゴールポストを触らずに行ってみましょう



○ 選手の位置      ↑ 助走      ...➡ ボールの移動

③球種（カーブ・シュート・バウンド）を増やしましょう  
（変化球の説明）

右投げのカーブ…投げ出す時に前腕を回内します

（写真4-8）



（写真4-9）



（写真4-10）



（写真4-11）



右投げのシュート…投げ出す時に前腕を回外します

（写真4-12）



（写真4-13）



(写真4-14)



(写真4-15)



(写真4-16)



バウンドボール…ボールに縦回転をかけ、床にたたきつけるようなイメージで投げます

(写真4-17)



(写真4-18)



(写真4-19)



(写真4-20)



(写真4-21)



回転投げ…回転投げの長所として以下の2つが挙げられます。一つは、短い助走（3m）で強いボールを投げるすることができます。もう一つは、遠心力を活用し、鈴の音を最小限に抑えて投げるすることができます。

(写真4-22)



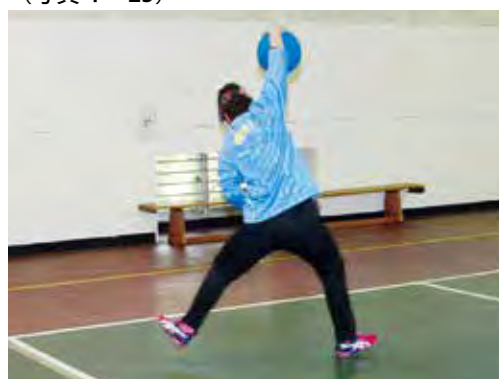
(写真4-23)



(写真4-24)



(写真4-25)



(写真4-26)



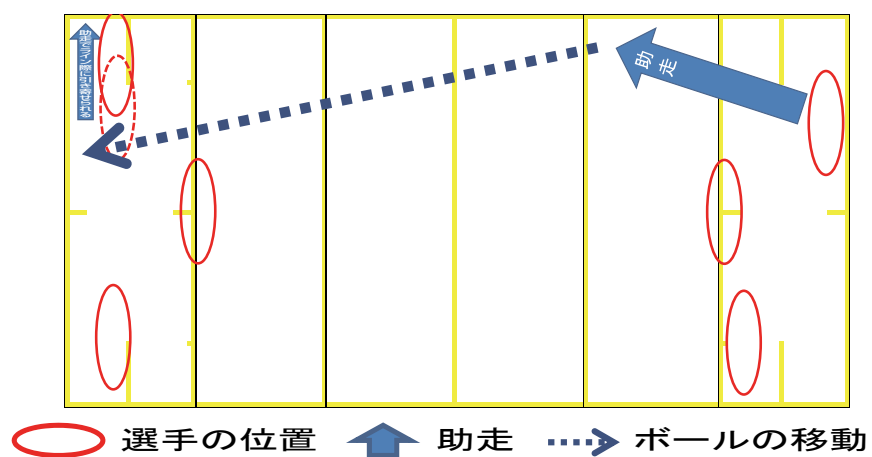
(写真4-27)



(写真4-28)



④助走を工夫して投げてください



※助走で相手を動かし、空いたスペースに投球します

## 5 ディフェンスのシステムについて

### (1) 三角形

三人の選手の位置がわかるようにオリエンテーションライン上に位置します。センターはチームエリアフロントラインの真ん中4.5m、両ウイングは1.5mのライン上を確認して守ります。守っているラインが異なるため、各自左右の動きができます。

(写真5-1)



(写真5-2)



### (2) 一文字

全選手が横一列に並び、隙間なく一枚の壁を作って守ります。チームエリアフロントライン上をセンターとウイングが守ります。選手同士が接触する場合がありますので、距離感には十分気をつける必要があります。

(写真5-3)



(写真5-4)



### (3) 全員スタンディングで守る

個々の能力が高いチームにしか出来ない、一つのボールを全員が捕球できる守り方です。それぞれがディフェンスラインの高さ（ゴールからの距離）を変えているので中央に向かってくるボールをディフェンスしても接触はしません。

センターはチームエリアフロントラインを、レフトは1.5mを、ライトはゴールラインを守ります。

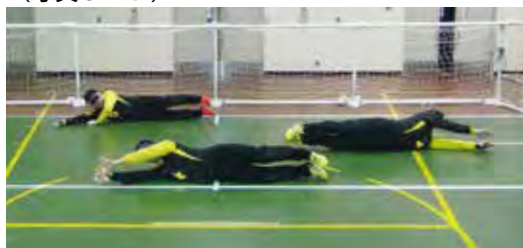
(写真5-5)



(写真5-6)



(写真5-7)



### (4) 逆三角形

ファーストタッチをウイングがすることによって、素早く攻撃に移れるという利点があります。

(写真5-8)



(写真5-9)



両ウイングがチームエリアフロントラインを守り、センターは接触しないように、少し下がって守ります。

## 第4章 コート設営

### 1 コートを設営するために必要な備品

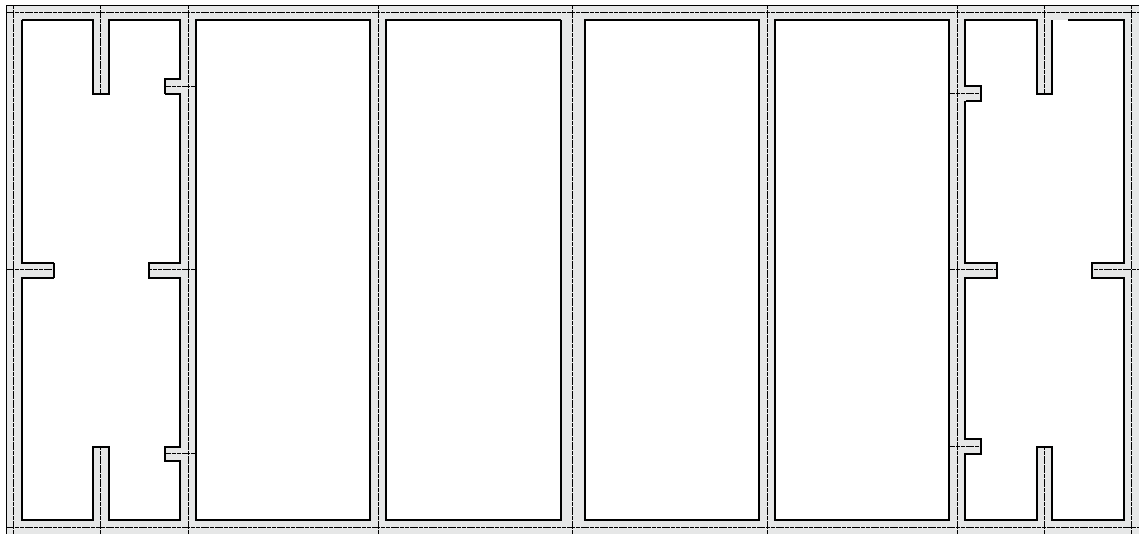
- ・ラインテープ（幅50mm）
- ・タコ糸（太さ1mm～3mm）
- ・養生テープ（タコ糸を固定するテープ）

※タコ糸（太さ3mm以下）はコート内全てのラインの下にひかれているので以下の長さが必要です。

サイドライン……	(18m × 2)	} 107m60cm
ゴールライン……	(9 m × 2)	
チームエリアフロントライン……	(9 m × 2)	
ランディングエリアフロントライン……	(9 m × 2)	
センターライン……	(9 m)	
オリエンテーションライン……	(1.5m × 4) + (50cm × 4) + (15cm × 4)	

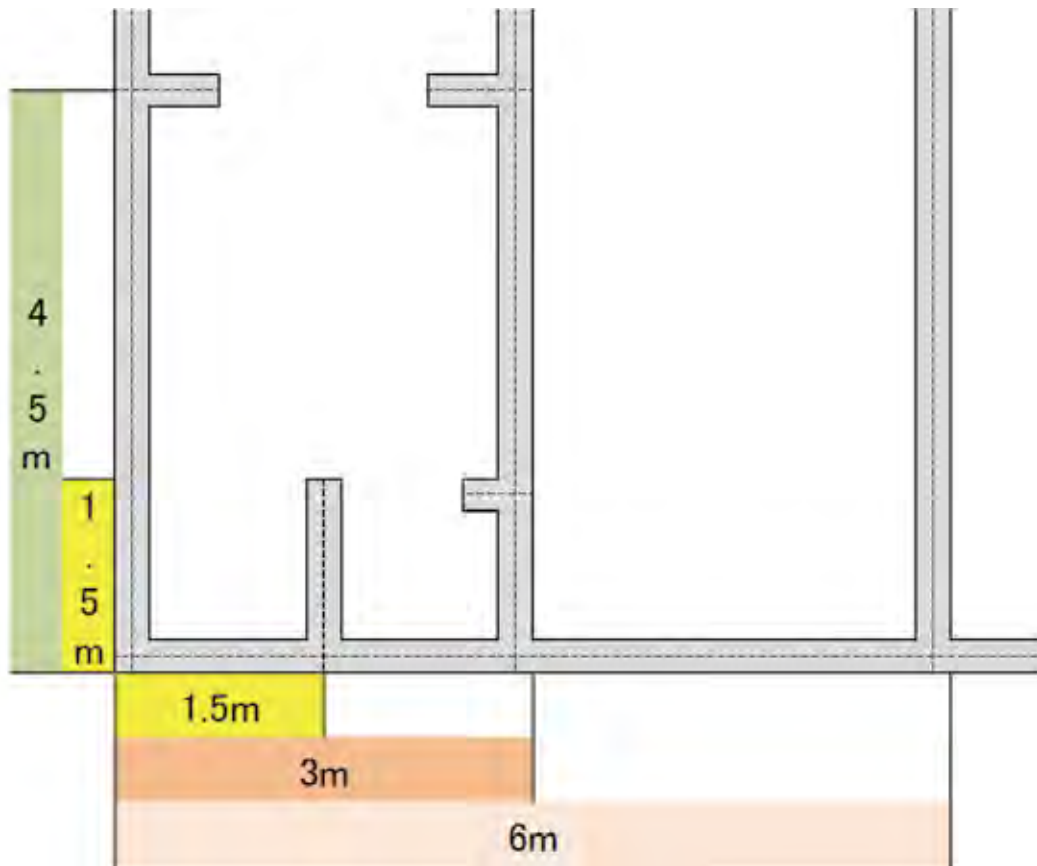
### 2 設営の手順

- (1) タコ糸を全面に張ります。タコ糸はラインテープの真ん中にくるようにします。





◎ゴールライン及びチームエリアフロントラインはチームエリア センターラインは両チームのニュートラルエリアが含まれます。



(写真6-1)



タコ糸を張る

(写真6-2)



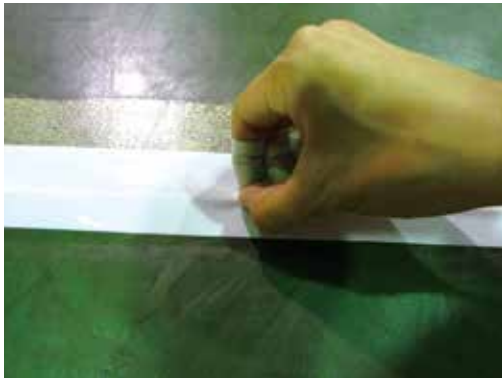
タコ糸の上にラインテープを貼る

(写真6-3)



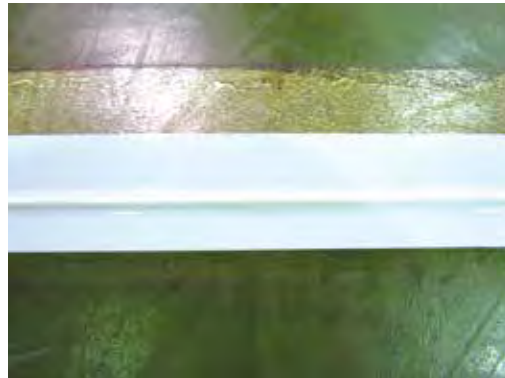
タコ糸の上にラインテープを貼る

(写真6-4)



タコ糸の凹凸がわかるようにする

(写真6-5)



### 3 撤収の手順

短いテープからはがします。

(注意) テープはゴミ。タコ糸は再利用のため、別々にします。15cm 4本、50cm 4本、1.5m 4本、9m 7本、18m 2本 束ねて回収します。床の材質によっては床に傷がつくこともあります。強く引っ張ってはがさないようにしましょう。

9mと18mは…二人組となりテープをはぐ人とタコ糸を束ねる人と分ければ、絡まることは抑えられます。

(写真6-6)



(写真6-7)



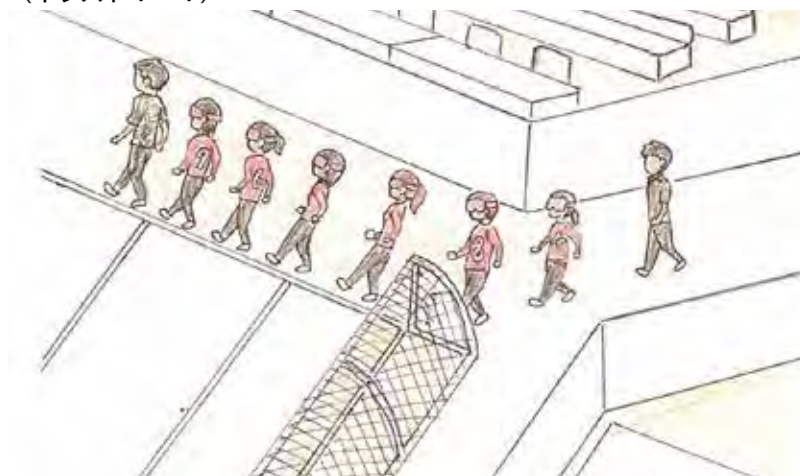
長さの同じタコ糸を束ねる

## 第5章 ゴールボール観戦について

ゴールボール競技の応援について「いつ、声を出して応援を行っていいのか、わからない」とよく質問を受けます。そこで試合の流れを説明し、ゴールボール競技をより一層理解していただき、選手の頑張りに大きな拍手と声援を送っていただく参考になるよう作成しました。

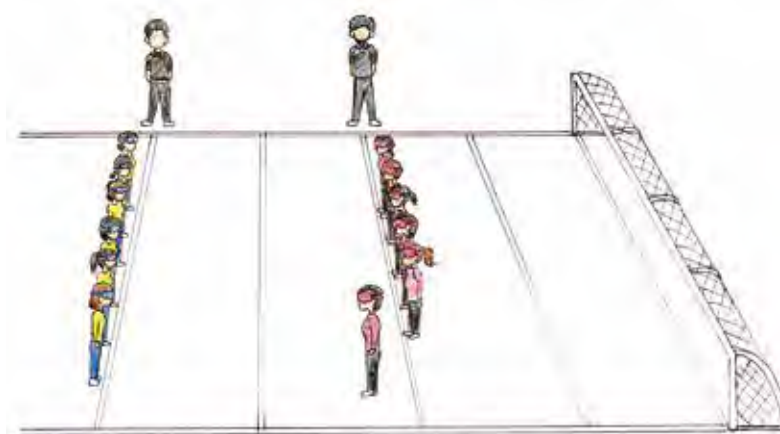
試合30分前にはコイントスが行われます。まず、各チームの選手・スタッフ名簿の確認及びレフリー、対戦チームのコーチの顔合わせが行われた後、試合開始時のコート及びボールのスタートがコイントスによって決まります。

(イラスト1-1)



試合開始15分前に選手が入場します。レフリーを先頭に選手・スタッフが入場します。大きな声援を送ってください。

(イラスト1-2)



ランディングエリアフロントラインに整列し、選手スタッフ一人ひとりの名前を呼びますので大きな声援を送ってください。

(写真7-1)



試合前の最終調整です。両チームがコート半分を使用し、練習を行います。ここでも声援は大丈夫ですが、選手たちは音を頼りにプレイしますので、状況に応じて声援を送ってください。

(写真7-2)



(イラスト1-3)



試合開始5分ぐらい前からベンチ内でアイパッチ（目の保護及び目隠し）を装着します。装着が完了した選手からコートに入り、レフリーからアイシェードチェックが行われます。

（アイパッチはしっかり着けているか？ アイシェードから光はもれていないか、細工等していないかどうか）。

全盲の選手・弱視の選手に限らず、全選手同じ条件で行うため、出場する選手全員がプレイする前にチェックを受けます。この時も声援は大丈夫です。

(写真7-3)



試合開始を待つ選手・スタッフが緊張している時間です。大きな声援をお願いします。スタート（メインタイマー）のブザーがなりましたら、レフリーのコールをお聞きください。

「Quiet, Please」…場内お静かにお願いします。

いよいよ、試合が始まります。

試合時間は前後半各12分間、計24分間（ハーフタイム3分）で勝敗を決めます。

正規の時間内で勝敗が決まらない場合は、延長前後半各3分間、計6分間（ハーフタイム3分）で決めます。延長でも決まらない場合は、エクストラスローを勝敗が決まるまで行います。

#### <メインタイマーの役割>

メインタイマーがコート中央に配置され、12:00（12分）からカウントダウンで残り時間を知らせています。

メインタイマーはレフリーの「Quiet, Please」「Pi! Pi! Pi! Play」でスタートします。そしてレフリーの次の笛で止まります。

この間（メインタイマーが止まっている間）は声援しても問題ありません。その後、レフリーの「Quiet, Please」のコール後は、静粛をお願いします。

#### <タイムアウト及びサブスティチューション>

タイムアウト及びサブスティチューション中は拍手・声援等をお願いします。（イラスト1-4）

タイムアウトについては以下の通りです。

- ・ 正規時間(レギュラータイム)： 1回45秒
- ・ 前後半を通じて計4回取れるが、その内1回は前半に取らなければならない、取らなかった場合は、そのタイムアウトは消滅する
- ・ ハンドシグナルもしくは、「タイムアウト」と声を出す



サブスティテューションは選手交代の意味です。

サブスティテューションについては以下のとおりです。

- ・ 正規時間内：前後半を通じて計4回（4人）の選手交代が行えるが、その内1回は前半に行わなければならない、行わなかった場合は、そのサブスティテューションは消滅する。
- ・ 延長戦（オーバータイム）：前後半を通じて1回の選手交代を行える。
- ・ ハンドシグナルで両腕を回し、レフリーにジェスチャー及び口頭で伝えます。
- ・ 交代する選手の背番号のカードをレフリーに示し、レフリーによって
- ・ 「サブスティテューション(チーム名)、(out背番号、in背番号)」とコールされます。
- ・ 交代する選手のアイパッチ及びアイシェードのチェックをレフリーが終えたらコートに入ることができます。

(注) サブスティテューションのハンドシグナルもしくはコールの際は、ベンチにいる交代選手はアイパッチをつけ準備を整え、レフリーによるアイシェードチェック待ちの状態である必要があります。レフリーのチェックの際、準備ができていない場合は、ディレーオブザゲーム（時間を故意に遅らせた）のチームペナルティーになることがあるので注意が必要です。

(写真7-4)



ハンドシグナルでレフリーに合図する

(イラスト1-5)



(写真7-5)



交代する選手の番号・out 6

(イラスト1-6)



(写真7-6)



入る選手の番号in 7

(写真7-7)



6番がベンチに戻る

交代選手が速やかにコートから出て、新しい選手がコートに入り、試合の準備が整ったら、レフリーから「Quiet, Please」のコールがあります。静粛をお願いします。

※笛によってメインタイマーが止まります。まずレフリーのコールを聞いてから声援してください！

いかがでしょうか。疑問は解決されましたか。

<ホイッスルの確認>

ホイッスルの役割（試合開始は笛3回）

ホイッスルの役割（ゴールは笛2回）

その他（笛：1回）

- ・ 試合終了
- ・ 反則（ペナルティー）
- ・ 違反
- ・ ラインアウト、ボールオーバーなど

「いつ応援していいのか？」 「声を出していいのか？」

→ メインタイマーが止まっている間は大丈夫

→ レフリーの「Quiet, Please」のコールがあったらお静かに！

「ルールはどうなっているのか」

→代表的なものを紹介しましたので、ご覧ください。

「一人でコートに立っているのは？」

→ペナルティーを犯してしまい、相手の攻撃を一人で阻止するためです。

「相手チームがディフェンスする選手を指名しているが、どうして？」

→ペナルティーにはチームペナルティーとパーソナルペナルティーがあり、チームペナルティーの際、コート上にいる3選手の中からディフェンスする選手を指名することができます。



## 第6章 用具の代用

ゴールボール用具は非常に高価なものが多く、ボールなど用具が調えられないために、やってみたいができない方がいます。そのような方にもどうか体験をしていただきたく、代用品を考えてみました。

### 1 ボールの代用

(写真8-1)



(写真8-2)



バレーボールとスーパーのビニール袋を利用します

(写真8-3)



※バレーボールは弾まないようにします

(写真8-4)



(写真8-5)



バレーボールの代わりに新聞紙と厚紙を使用します。

※ゴールボール競技をするのではなく、視覚障害者同士でキャッチボールができる、音とりの導入として活用できます。ボールが軽いのでお子さんに適しています。距離は短めに行いましょう！

## 2 ゴールの代用

ボールを正面に投げる確認方法として壁を利用したり、フェンスを利用したりします。

(写真8-6)



(写真8-7)



背中を合わせる

(写真8-8)



かかとを合わせる

壁を利用して方向の確認を行う (写真8-6) (写真8-7) (写真8-8)

(写真8-9)



フェンスを利用して方向確認

(写真8-10)



### 3 ラインの代用

屋外で行う場合、突起物のあるマットなどを使用すると方向を確認することができます。

また、溝などを利用することもできます。

(写真8-11)



(写真8-12)



足元

(写真8-13)



屋外で行う際にはマット等で方向を確認して、ボールを転がす（写真8-11）  
溝なども利用して位置・方向の確認を行う（写真8-13）

〈参考〉

- ・ 日本ゴールボール協会ホームページ  
<http://www.jgba.jp/>
- ・ 国際視覚障害者スポーツ協会(International Blind Sports Association)ホームページ  
<http://www.ibsasport.org/>