

実技種目の概略

	種 目	概 要
3 種 目 選 択	車椅子バスケットボールの指導法	・車いすに乗って行うバスケットボール。基本的なルールは通常のバスケットボールとほぼ同じ。ゴールの高さも同じ。 ・車いす操作、練習方法（ドリブルやシュート）、ゲームなど。
	ボッチャ	・重度の障害がある人にも楽しめるターゲット型のボールゲーム。投げる、転がす、他のボールに当てるというプレーによって目標のボール（ジャックボール）に近づけることを競う。 ・練習方法、ゲームの方法など。
	サウンドテーブルテニス(STT)	・視覚障害のある方や低視力の方が楽しむことのできる卓球。動かすと音の出るピン球を用い、音をたよりに転がして打ちあう。授業ではアイマスクを使用。 ・フォーム、サービス、ラリーなどの基本とゲームの方法など。
	フライングディスク（FD）	・フライングディスク（frisbee）を遠くへ投げる「ディスタンス」競技とゴールに向かって正確に投げる「アキュラシー」の2種目がある。 ・ディスクの投げ方や練習方法およびゲームの方法など。
	シッティングバレーボール	・床に臀部の一部が常に接触したまま行うバレーボール。コート of 広さやネットの高さは、座って行うのに適した高さになっている。 ・基本的な練習方法やゲームの方法など。