



I'm**POSSIBLE**

LEARN. ENGAGE. INCLUDE.

1-5

【 パラリンピアンから日常生活から バリアフリーを考える 】

教師用 授業ガイド

(中学生・高校生版)

- 授業の展開に沿って、【指導・声かけ例】【+アルファ情報】を掲載しています。
- 【+アルファ情報】は、すべて伝えなければならない情報ではありません。興味・関心を引き出すために、クラスのそれまでの学習経験なども踏まえてご活用ください。
- 一方的に教師が話すのではなく、生徒の既習事項などと絡め、生徒に考えさせるような展開にしましょう。

(教材の内容は、2022年4月現在の情報をもとにしています。)

I'mPOSSIBLE ① 1-5 パラリンピアン^{みき}の日常生活からバリアフリーを考える

テーマ1 授業5

パラリンピアン^{みき}の日常生活から バリアフリーを考える

国際パラリンピック委員会公開資料 1

【指導・声かけ例】

- ・バリアフリーの意味を知らない生徒のために、「barrier（障壁）free（除く）」を伝えてもよい。
- ・バリアフリーという言葉は、設備や環境（階段や段差など）の障壁を取り除く物理的な取り組みを想起させることも多いが、本時は、人の意識や態度など、心の中にあるバリアに焦点をあてて考えさせる。

＋アルファ情報

- ・パラリンピアン＝パラアスリートの中で、パラリンピックに出場したことがある選手のこと。
- ・パラアスリート＝パラリンピック出場の有無に関わらず、スポーツに参加している、障害があるすべてのアスリートを指す。

I'mPOSSIBLE ① 1-5 パラリンピアン^{みき}の日常生活からバリアフリーを考える

今日のルール

T Think…考える 

P Pair……意見交換する ^{こうかん} 

S Share…共有する 

国際パラリンピック委員会公開資料 2

【指導・声かけ例】

- ・教師による一方通行の授業にならないように、生徒各自の考えを隣の人やクラス全体に共有しながら進行する手法をとる。

Think…一人で考える。

Pair……隣の人と意見交換する。

Share…発表を通してクラスやグループで考えを共有する。

I'mPOSSIBLE ① 1-5 パラリンピアン^{みき}の日常生活からバリアフリーを考える

マセソン^{みき}美季さんが、学校に来る！

長野パラリンピック
アイススレッジ
スピードレース
(1998年)

100 m	銀
500 m	金
1000 m	金
1500 m	金

国際パラリンピック委員会公開資料 3

＋アルファ情報

【マセソン^{みき}美季さん】

東京都出身。旧姓松江。体育の教師を目指して東京学芸大学に進学。1年生の秋に交通事故に遭って脊髄を損傷、車いす生活となる。入院中に車いすスポーツと出会い、陸上競技を始めた。入院中に運転免許を取得し、自ら運転する車で移動する。大学に復学し、車いすで教育実習もこなし、念願だった体育教師の教員免許を取得した。

1995年冬、アイススレッジスピードレースを始め、1998年の長野パラリンピックではアイススレッジスピードレースの4種目に出場し、500m、1000m、1500mで金メダル、100mで銀メダルを獲得。1500mでは世界新記録を樹立した。なおアイススレッジスピードレースは長野大会を最後にパラリンピックの競技から除外されている。

1998年3月に大学を卒業し、同年にはアメリカ・イリノイ州立大学に留学して障害者スポーツ指導を学んだ。


2001年、長野パラリンピックで出会ったパラアイスホッケー（旧名称：アイススレッジホッケー）のカナダ代表、ショーン・マセソン選手と結婚しカナダに移住。現在は2児の母としてカナダで生活。

2018年～2022年まで国際パラリンピック委員会における、パラリンピック啓発を担う世界で5人の教育委員として活動。日本人では初めて。

2021年に国際パラリンピック委員会理事に選出された。「スポーツと教育の力で差別や偏見をなくしたい」と考え活動している。

I'mPOSSIBLE ③ ④ ⑤ パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

- 国際パラリンピック委員会（IPC）理事、国際オリンピック委員会（IOC）の教育委員として、世界で活躍。
かつやく
- 国際連合で講演するなど、共生社会実現のために活動。
- カナダ在住で、二児の母。



国際パラリンピック委員会公開資料 UN Photo/Amanda Voisard 4

I'mPOSSIBLE ③ ④ ⑤ パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

? マセソンさんが学校に来る



バリアになるのは何だろう？

国際パラリンピック委員会公開資料 5

【指導・声かけ例】

- 今回は、車いすユーザーの視点で考えさせる。
 - 車いすユーザーにとってのバリアを、教師が簡単に説明をする。
- ※バリアを探すことが本時の目的ではないので、時間をかけずに進める。
- ⇒「今日は、わたしたちが暮らす社会の中に潜むバリアについて考えてみます。」
- ⇒「そもそも、バリアって何だろう？」

+アルファ情報

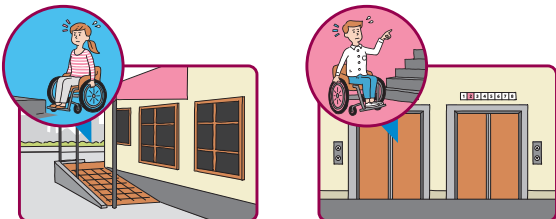
【車いすユーザーにとってのハード面でのバリア】

- 段差、階段 ・重いドア、校門 ・急な坂道
- トイレ など

I'mPOSSIBLE ③ ④ ⑤ パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

目 バリアを解決する例

- スロープ
- エレベーター



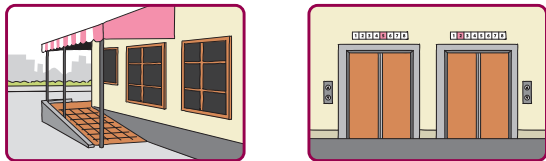
国際パラリンピック委員会公開資料 6

【指導・声かけ例】

- 街には、階段や段差といったバリアをなくすために、スロープやエレベーターが設置されていることを思い出させる。

I'mPOSSIBLE ③ ④ ⑤ パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

目 T P バリアフリーのはずなのに…



バリアを解決するための施設や設備なのに、役目が果たせないときもある。

国際パラリンピック委員会公開資料 7

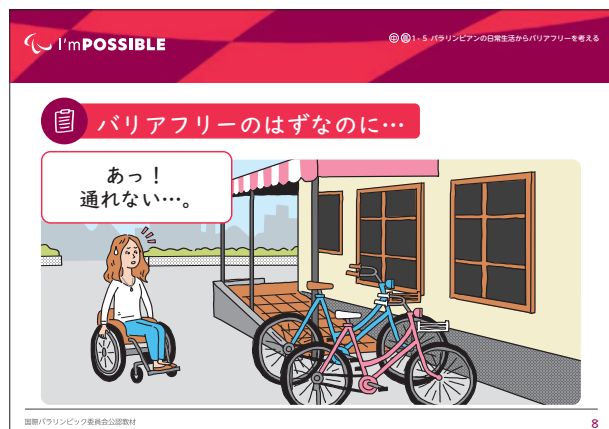
【指導・声かけ例】

- スロープやエレベーターは、車いすユーザー等のバリアを解決するための設備であることを押さえたうえで、その役目が果たせない場面について説明する。

+アルファ情報

【電動車いすのバリアフリー】

社会のバリアフリー化が進むなか、サイズが大きく、20～100kgもある電動車いすには、手動の車いす以上のバリアがある。例えば、エレベーターのサイズや形状によっては乗れなかったり、鉄道車両の種類によっては通路がせまかったり、座席には入れずにデッキにいるしかなかったりする場合もある。



【指導・声かけ例】

- ・バリアを解決するための施設や設備なのに、役目が果たせない例
…スロープは、車いすに限らず、ベビーカーや自転車、歩行器、スーツケース、台車など、車輪のついたものが高低差のある場所をスムーズに移動するために設置されているが、自転車などの障害物がはみ出て置かれてしまうと利用できなくなる。

⇒「周りの状況を確認してから、自転車を置くようにしよう。」



【指導・声かけ例】

- ・バリアを解決するための施設や設備なのに、役目が果たせない例
…混雑の中では案内表示が見えにくい場合がある。
- ・教室で、椅子に座らせた生徒の前に数人を立たせて、黒板が見えない経験をさせるなどして、目線の低さや人混みの中の圧迫感を実感させてもよい。

＋アルファ情報

【地面や床の案内表示】

公共施設などでは、案内表示を床に記す取り組みが導入されつつある。鉄道の改札や乗り場、施設の出入口などの位置が矢印などで記されており、車いすユーザーが迷わず目的地に向かうための補助となる取り組みの1つである。



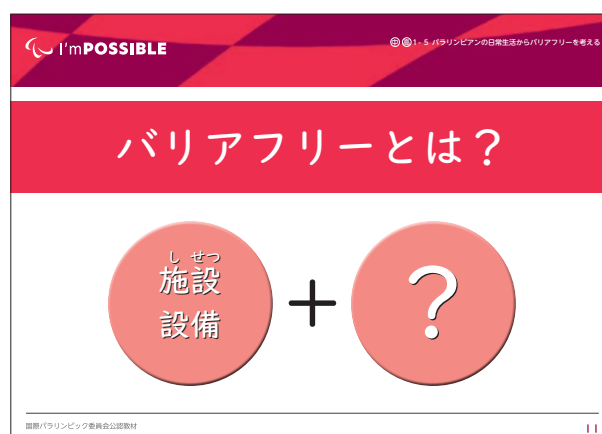
【指導・声かけ例】

- ・バリアフリーとなる施設や設備は、誰がどのように利用するのが理解されてこそ機能することを理解させる。
⇒「ホームでは、転落したら命にかかわるね。」
⇒「無意識に点字ブロックの上を歩いてしまうときもあるから注意が必要だね。」

＋アルファ情報

【バリアフリー設備が機能しない他の例】

- ・点字ブロックの例…人、車、自転車などと接触して白杖が折れたり破損したりした経験のある人は46.6%いる。（日本盲人会連合の2013年調査）
- ・多目的トイレの例…多目的トイレで着替えるなど、トイレ以外の目的で「使用中」のことがある。
- ・エレベーターの例…階段など他に移動の選択肢のある人が使用することで満員になってしまい、移動の選択肢のない車いすの人を待たせる場合がある。工事やメンテナンスで、長期間使えないことがある。利用できる時間帯が限られていることがある。



【指導・声かけ例】

- ・バリアフリーには、施設・設備の整備の他に、さらに必要なものがあることを伝え、次の展開に進む。
⇒「施設・設備を整えるだけでは、バリアはゼロにはなりません。他に、何が必要でしょう？」

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

？ T S バリアフリーとは？

？

2つのシーンで考えてみよう！

国語/パラリンピック委員会公開教材 12

【指導・声かけ例】

- ・2つのシーンを例に、バリアフリーに必要な、わたしたちが身につけたい「意識や態度」を考えさせる。

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

A 横断歩道で

国語/パラリンピック委員会公開教材 13

【指導・声かけ例】

- ・白杖を持った人は、常に困っているのではないかという先入観に気付かせる。急に腕などをつかまれると、驚いてしまう場合が多い。

+アルファ情報

【白杖を持っている人を見かけたら】

- ・困っていると決め付けてすぐに声をかけるのではなく、まずは周囲の状況を見て、その人が助けを必要としているのかどうか、少し様子を見てみることも大切。
- ・道路工事など、いつもと状況が異なるときは、「道路に大きな穴があいている」など具体的な説明があるとよい。
- ・駅のホームから転落しそうになったり、何かにぶつかりそうになったりする場合のような緊急時は、身体を引っ張ってでも危険を回避することが大切。
- ・全盲（全く見えない人）の方は、人混みだと自分に話しかけられていることに気付きにくいこともあるので、軽く肩などに触れながら話しかけるとよい。 ※目が開いていても全盲の方がいる。 ※白杖を持っていたても全盲とは限らない。

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

B 会議室で

国語/パラリンピック委員会公開教材 14

【指導・声かけ例】

- ・車いすの人にもものを頼むのは失礼だという先入観や、他の人と同じように作業をお願いしてはいけないと思込んでいる先入観に気付かせる。

⇒「みんなで手分けするのに、マセソンさんは『みんな』には含まれていないのかな？」

+アルファ情報

【車いすの人の日常生活】

車いすで生活をしている人の中には、一人暮らしの方も多く、洗濯や掃除、買い物などを自力でこなす人もたくさんいる。

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンは日常生活からバリアフリーを考える

？ 考えて発表しよう

- ・何でこうなった？
- ・どうすればよかった？
- ・「おやっ？」と思ったことは？

国語/パラリンピック委員会公開教材 15

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンTMの日常生活からバリアフリーを考える

目 バリアとは何だろう？

はくじょう
・白杖を持った人は、常に困っているに
ちが
違いない。
そうじ
・掃除してもらるのが申し訳ない。

先入観（思い込み）がバリアを生み出す。

国際パラリンピック委員会公認教材 16

【指導・声かけ例】

- ・A、Bの漫画は、女性や同僚がよかれと思ってとった行動が、本人の意思とくいちがった例である。相手の考えは、対話をしてみないとわからないため、周囲に目を向け、心を寄り添わせ、必要なときは行動を起こせるとよい。

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンTMの日常生活からバリアフリーを考える

バリアを減らすために
わたしたちにできること

- ・先入観（思い込み）がないか疑ってみる。
- ・相手とコミュニケーションをとる。
- ・周囲の状況を観察する。
- ・多様なニーズを想像する。

国際パラリンピック委員会公認教材 17

【指導・声かけ例】

- ・2つのシーンで考えたことをもとに、バリアを減らすためにわたしたちにできることを確認する。

⇒「あなたなら、どのようなことができるか考えてみよう。」

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンTMの日常生活からバリアフリーを考える

バリアを減らすために
わたしたちにできること

T S
身近なシーンで考えてみよう！

国際パラリンピック委員会公認教材 18

【指導・声かけ例】

- ・シート17で身に付けた視点をもとに、練習問題に取り組ませる。
- ・シート17を黒板に貼るなどして、バリアを減らすためにわたしたちが持つべき視点を再確認させ、生徒がスムーズに考えられるように工夫をする。

I'mPOSSIBLE 1-5 パラリンピアンTMの日常生活からバリアフリーを考える

あなたなら、何と言う？

国際パラリンピック委員会公認教材 19

【指導・声かけ例】

- ・ここでは正解はないが、車いすだと階段がある店に入れないという先入観があることに気付かせ、みんなで様々な方向から解決方法を考えられるようにする。

〈せりふの例〉

- ・階段しかないときって、いつもどうしているの？
- ・別のお店を探してみる？
- ・エレベーターがあるか、お店の人に聞いてくるね？
- ・みんなどうしたい？ テイクアウトがあれば公園で焼肉弁当もいいかもね。
- ・車いすに乗ったまま、みんなで運ぶのはどう？

〈理由の例〉

- ・自分じゃわからないから、聞いたほうがよいと思ったから。
- ・れいちゃんの考えが知りたかったから。

I'mPOSSIBLE © 1-5 パラリンピアン^①の日常生活からバリアフリーを考える

目 バリアをなくすために考えること

「きっと〇〇だよな」と
決めつけない。

相手と対話し、お互いの意思を尊重しながら
選択肢を一緒に考えてみる^{たが}ことが大切。
^{せんたくし} ^{いっしょ}

国際パラリンピック委員会公認教材 20

【指導・声かけ例】

- ・お互いの意思を尊重しながら、選択肢を一緒に考えてみる^{たが}ことの大切さを伝える。
- ・思い込みで行動せず、わからないことは本人に聞いてみてよいことに気付かせる。

I'mPOSSIBLE © 1-5 パラリンピアン^①の日常生活からバリアフリーを考える

パラリンピアンからのメッセージ

映像を見よう。
どんなことを感じたかな？

国際パラリンピック委員会公認教材 21

【指導・声かけ例】

- ・映像を見せる前にワークシート③を配布する。

I'mPOSSIBLE © 1-5 パラリンピアン^①の日常生活からバリアフリーを考える

バリアフリーとは？

施設設備 + 意識態度

制度 情報 慣習

国際パラリンピック委員会公認教材 22

【指導・声かけ例】

- ・「施設・設備」だけではなく、人々の「意識・態度」そして「制度」「情報」「慣習」などが相まって、バリアフリーな社会がつくられることを伝える。この考えを象徴するのがパラリンピックであり、パラリンピックは共生社会の実現を目標に掲げて開催されていることを伝えてまとめとする。

＋アルファ情報

【共生社会】

年齢、性別、人種、障害の有無などに関わらず、全ての人の基本的人権が尊重され、誰でも公平・公正に自分の意思で選択できる社会を共生社会という。インクルーシブ（inclusive）社会またはインクルージョン（inclusion）ともいう。2006年に国際連合で採択された「障害者の権利に関する条約」の基本理念の1つである。

インクルーシブ（inclusive）の対義語はエクスクルーシブ（exclusive）で、「一部の者をのけ者にする、外に出す」という意味である。

共生社会については、東京 2020 スペシャル「東京 2020 パラリンピックのレガシーについて考えてみよう！」でも扱っている。