



平成28年度 初版作成      令和3年度 一部改編

鳥取県立鳥取盲学校



## ◎はじめに

鳥取盲学校では、視覚障がい理解啓発に関する研修会・学習への講師派遣のほか、学校見学など様々な相談に対応しています。視覚障がいについての理解学習のコーディネートを依頼する際の参考として本プログラム集をご活用いただけると幸いです。

各プログラムを組み合わせでの実施や、プログラムの内容を発展させての実施など、各校・団体の方々からのご相談の内容に応じて個別にコーディネートすることも可能です。本プログラムに掲載されていない内容につきましても、お気軽にご相談ください。

### 《本冊子の活用方法》

- ①まずはプログラム全体に目を通してみる。
- ②自分たちの学校や団体に役立ちそうなプログラムを探す。
- ③具体的な内容や分からないことを鳥取盲学校に相談する。
- ④実施に向けてコーディネートを依頼する。

## 視覚障がい理解啓発に関する研修会・学習へのご相談は

〒680-0151 鳥取県鳥取市国府町宮下 1265 番地

TEL 0857-23-5441（代） FAX 0857-23-5442

E-mail [torimo-s@mailk.torikyo.ed.jp/](mailto:torimo-s@mailk.torikyo.ed.jp/)

★窓口は、鳥取盲学校支援部 特別支援教育コーディネーターです。



## ◆プログラム内容

- ①視覚障がいスポーツを楽しもう（サウンドテーブルテニス）
- ②視覚障がいスポーツを楽しもう（ゴールボール）
- ③視覚障がいスポーツを楽しもう（フロアバレーボール）
- ④見えにくさを体験しよう（弱視疑似体験眼鏡）
- ⑤見えにくさを体験しよう（食事体験）
- ⑥見えにくさを体験しよう（あそびやゲーム）
- ⑦点字を打ってみよう
- ⑧手引きの仕方を知ろう
- ⑨白杖を使ってみよう
- ⑩生活便利グッズ を知ろう
- ⑪見えにくさをサポートする機器を使ってみよう
- ⑫視覚障がいのある方の話を聞こう
- ⑬鳥取盲学校を見学しよう

★新型コロナウイルス等感染防止対策を行って実施します。

プログラム内容と合わせて検討させていただきます。

# ①視覚障がいスポーツを楽しもう

## ～STT(サウンドテーブルテニス)～

### ◎ねらい

視覚障がい者のスポーツを通して、視覚障がいについての理解を深める。

### ◎準備物

STT台、ネット、STT用ラケット、STT用のピン球、得点板、アイマスク、ティッシュ

## check!

STTは、アイマスクをつけ、ラバーのないラケットで音の鳴る球を転がすように打ち合い、勝敗を競う競技です。卓球台のふちの一部にはフレームがついています。

### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. あいさつ、競技の説明、ルール解説 | (10分) |
| 2. 盲学校職員による模範プレー    | (3分)  |
| 3. 2人組に分かれてラリー練習    | (10分) |
| 4. 試合の体験            | (15分) |
| 5. 感想発表、まとめ         | (7分)  |



集中して球の音を聞き、音をたよりに返球します。

## ②視覚障がいスポーツを楽しもう

### ～ゴールボール～

#### ◎ねらい

視覚障がい者のスポーツを体験して、視覚障がいについての理解を深める。

#### ◎準備物

ゴールボール、アイシェード、肘・膝プロテクター、ゴール、得点板、ホイッスル

### check!

ゴールボールは、アイシェードを着用した1チーム3名のプレーヤー同士が、コート内で鈴入りボールを転がすように投球しあって、相手ゴールにボールを入れ、得点を競い合うゲームです。

コートは18m×9mで、バレーボールと同じ広さです。ラインテープの下にひもが入っていて、手で触ってわかるようになっています。

#### ◎プログラム例

##### ☆所要時間45分

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. あいさつ、競技の説明、ルール解説 | (10分) |
| 2. 盲学校職員による模範プレー    | (3分)  |
| 3. チームに分かれてパス練習     | (10分) |
| 4. チーム対抗の試合         | (15分) |
| 5. 感想発表、まとめ         | (7分)  |



ボールの音を聞き、ゴールされないように体全体を使って守ります。

# ③視覚障がいスポーツを楽しもう

## ～フロアバレーボール～

### ◎ねらい

視覚障がい者のスポーツを体験して、視覚障がいについての理解を深める。

### ◎準備物

フロアバレーボール、アイマスク、ネット（上下に白帯）、支柱、膝プロテクター、得点板、ホイッスル

## check!

フロアバレーボールは、アイマスクを着用した前衛3名と、後衛3名、1チーム6名のプレーヤー同士が、ネットをはさんで、ボールを手でヒットさせて転がすようにパスしたり攻撃し合ったりして得点を競い合うゲームです。3回以内に相手コートにボールを返します。前衛に特徴的な動きがあります。

コートは18m×9mで、バレーボールと同じ広さです。

### ◎プログラム例

#### ☆所要時間 45分

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. あいさつ、競技の説明、ルール解説 | (10分) |
| 2. 盲学校職員による模範プレー    | (3分)  |
| 3. チームに分かれてパス練習     | (10分) |
| 4. チーム対抗の試合         | (15分) |
| 5. 感想発表、まとめ         | (7分)  |



前衛は、しゃがんで構えます



サーブです

## ④見えにくさを体験しよう

### ～弱視疑似体験眼鏡～

#### ◎ねらい

弱視疑似体験眼鏡をかけて文字を見たり、操作したりする活動を通して、見えにくさを体験する。

#### ◎準備物

弱視疑似体験眼鏡、見え方紹介の写真教科書、拡大教科書、弱視レンズ  
迷路プリント、触って分かる絵本

## check!

見えにくさにも様々な種類があることを体験できます。また、見えにくくても少しの工夫で、できることもたくさんあることを実感できます。

#### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

1. 視覚障がいには盲と弱視があることの説明 (5分)
2. 様々な見え方があることの学習 (5分)
3. 弱視疑似体験 (20分)
4. 弱視用の教材や教具の紹介 (10分)
5. 感想発表、まとめ (5分)



白濁や狭窄レンズを使って見えにくさを体験します。

(2019年 盲学校体験ツアーより)

## ⑤見えにくさを体験しよう ～アイマスク食事体験～

### ◎ねらい

アイマスクを付けて食事する体験を通して、視覚障がい者の方の不自由さと工夫することの大切さを知る。

### ◎準備物

アイマスク、袋菓子、飲み物、ゼリー、紙コップ、スプーン、トレイ、台ふき、ゴミ袋

## check!

視覚障がいに伴う日常生活の不自由さを体験することで、視覚障がい者に対する支援のあり方を考えることができます。

### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| 1. アイマスク食事体験の概要説明 | (5分)  |
| 2. 触察で確かめる        | (10分) |
| 3. 食事体験           | (20分) |
| 4. 感想発表、まとめ       | (10分) |



アイマスクをつけて食事をするどんな感じ？  
(2019年 盲学校体験ツアーより)

## ⑥見えにくさを体験しよう

### ～アイマスクでのあそびやゲームの体験～

#### ◎ねらい

アイマスクを付けてあそびやゲームをする活動を通して、視覚情報を得られないことの困り感とその支援について考える。

#### ◎準備物

アイマスク、あそび（おりがみなど）やゲームに必要な物、視覚障がい者の説明用掲示物

### check!

あそびやゲームの中で視覚を用いない体験をすることで、日常生活では視覚による情報が多いことに気付き、視覚障がい者の困り感と工夫することの大切さを知ることができます。

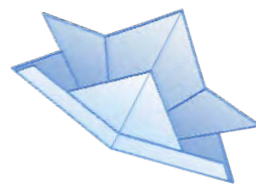
#### ◎プログラム例

##### ☆所要時間 4 5 分

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. 活動のねらいの説明         | ( 5 分)   |
| 2. あそびやゲーム           | ( 2 5 分) |
| 3. 視覚障がい者の困り感に配慮した支援 | ( 1 0 分) |
| 4. 感想発表、まとめ          | ( 5 分)   |



声かけが大切です。



アイマスクで折り紙に  
チャレンジします。

## ⑦点字を知ろう ～点字を打ってみよう～

### ◎ねらい

点字の仕組みを知り、点字を読んだり打ったりする活動を通して、点字への関心を持つ。

### ◎準備物

点字の説明用レジュメ、50音表、パーキンスブレーラー、点字用紙

## check!

多くの人知っている点字ですが、その仕組みを知っている人は少ないと思います。このプログラムでは、点字の基本的な仕組みを知ることができます。

### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| 1. 点字の歴史や特徴の説明    | (7分)  |
| 2. 点字の50音のしくみと読み方 | (7分)  |
| 3. パーキンスで点字を打つ    | (24分) |
| 4. 感想発表、まとめ       | (7分)  |



点字のしくみを聞いた後、実際にパーキンスを使って点字を打ってみます。

## ⑧手引きの仕方を知ろう

### ～視覚障がい者の安全な移動方法～

#### ◎ねらい

視覚障がい者に対する手引きの仕方を知り、安全な移動について考える。

#### ◎準備物

アイマスク、ティッシュ

## check!

手引きの仕方を知ることにより視覚障がい者の歩行を支援する際にどのようなことに気をつけるべきか考えることができます。

手引き歩行のことを、ガイド歩行ともいいます。

#### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

1. 手引き歩行の意義や目的 (10分)
2. 建物内を手引き歩行する (30分)  
(基本姿勢、平地の移動、狭いところの通過、段差の昇降等)
3. 感想発表、まとめ (5分)

二人のコミュニケーションが大切です。



狭い場所は、一列で歩きます。



コップを持つような手の形で、腕を軽くつかみます。

## ⑨白杖を使ってみよう

### ～白杖の意義～

#### ◎ねらい

白杖歩行を体験する活動を通して、白杖の意義（安全性の確保、情報の入手、視覚障がい者としてのシンボル）について理解を深める。

#### ◎準備物

種類の違う白杖、アイマスク、ティッシュ

### check!

アイマスクをつけて白杖歩行することで、白杖が果たしている役割を知ることができます。

#### ◎プログラム例

☆所要時間 45分      屋内での実施も可能です

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| 1. 白杖の意義と構造、種類    | (10分) |
| 2. 白杖の振り方を知る      | (10分) |
| 3. アイマスクをして白杖歩行体験 | (20分) |
| 4. 感想発表、まとめ       | (5分)  |



白杖の握る部分はグリップ、先の部分は石突き、まん中の長い部分はシャフトといいます。

おへその前あたりで、軽く腕を伸ばして握り、構えます。



## ⑩生活便利グッズを知ろう

### ◎ねらい

視覚障がい者が使っている生活便利グッズを手に取り、日常生活の工夫を知る。

### ◎準備物

白黒まな板、ワンプッシュ醤油さし、音声付きばかり など

## check!

視覚障がいのある方が生活上の困難さを軽減するための便利グッズがたくさんあることを知ることができます。

### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. 視覚障がい者用便利グッズの紹介    | (10分) |
| 2. 視覚障がい者用便利グッズを使ってみる | (20分) |
| 3. 感想発表、まとめ           | (10分) |



「ワンプッシュ醤油さし」  
容器を傾け、上部をワンプッシュすると、定量の醤油を出すことができますので、見えない方でも量がわかります。



### 「音声時計」

時計の上部を押さえると、現在時刻を読み上げます。アラーム時報などの機能が付いた物もあります。音声時計には、腕時計もあります。



「砂糖入れ」  
グラニュー糖専用の砂糖入れ。本体を傾けるだけで、ボトル口からスプーン約1杯分(約3g)の砂糖が出てきます。



「テレビがきけるラジオ」  
AM, FM放送のほかテレビ放送がきけます。災害時などにも役に立ちます。

# ⑪見えにくさをサポートする機器を使ってみよう

## ～視覚補助具のいろいろ～

### ◎ねらい

視覚障がいのある方が使っている支援機器を実際に使う活動を通して、日常生活での読み書きをしやすくするための方法を知る。

### ◎準備物

プレクストーク、拡大読書器、PCトーカー、iPad、  
近用・遠用弱視レンズ、拡大教科書

## check!

視覚障がいのある方が、日常生活での読み書きの困難さを軽減するための支援機器がたくさんあることを知ることができます。

### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. 読み書きに関する支援機器等の説明 | (15分) |
| 2. 支援機器や視覚補助具を使ってみる | (20分) |
| 3. 感想発表、まとめ         | (10分) |



視覚補助具のコーナー



様々な支援機器を実際に見て、触って、体験します。

## ⑫視覚障がいのある方の話を聞こう

### ◎ねらい

視覚障がいのある方の話を実際に聞き、視覚障がいについて理解を深める。

### ◎準備物

説明用資料、キーワード掲示物、パソコン、プロジェクター

## check!

視覚障がいのある方の話を実際に聞き、直接質問や疑問を投げかけることができます。

### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

- |                |       |
|----------------|-------|
| 1. 活動の流れを説明    | (5分)  |
| 2. 視覚障がい者の話を聞く | (25分) |
| 3. 質問タイム       | (10分) |
| 4. 感想発表、まとめ    | (5分)  |



全盲の先生が、小学校の頃の話や今の生活をわかりやすくお話してくれます。

## ⑬鳥取盲学校を見学しよう

### ～どんな工夫がされているのかな～

#### ◎ねらい

校内の環境や施設、設備など実際の様子を見て、視覚障がいのある児童生徒のための工夫を知る。

#### check!

通常の学校にはない、点字ブロックや入口の点字表記、音声ガイド等、様々な工夫が見られます。

#### ◎プログラム例

☆所要時間 45分

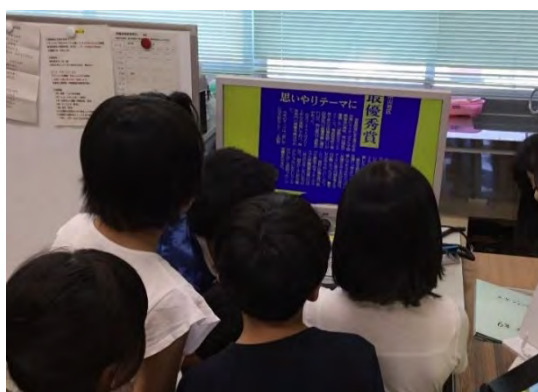
- |             |       |
|-------------|-------|
| 1. 鳥取盲学校の説明 | (10分) |
| 2. 校内見学・説明  | (30分) |
| 3. 感想発表、まとめ | (5分)  |



廊下には点字ブロックがついています。  
階段にはコントラストがつけてあります。



中庭にも点字ブロックがあります。



教室内も見学します。



視覚障がいのある方に位置を知らせるための誘導  
チャイムがあります。

最後まで視覚障がい理解のためのプログラムをお読みいただきありがとうございました。

視覚障がい理解啓発に関する研修会・学習に関する  
問い合わせやご相談は…

## ○鳥取県立鳥取盲学校

〒680-0151 鳥取県鳥取市国府町宮下 1265 番地

TEL 0857-23-5441 (代) FAX 0857-23-5442

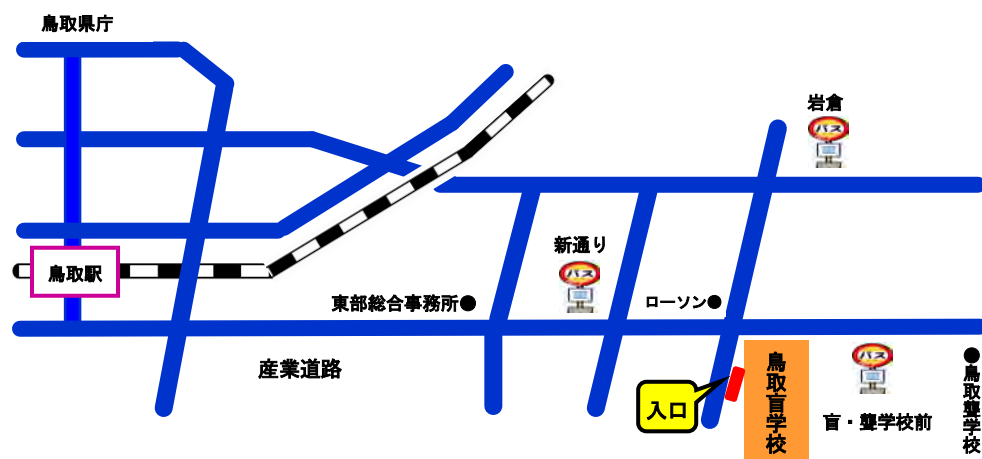
E-mail torimo-s@mailk.torikyo.ed.jp/

公式 Web サイト <http://cmsweb2.torikyo.ed.jp/torimo-s/>

## ○窓口

特別支援教育コーディネーター

…連絡お待ちしております！



周辺地図