

平成30年度 彩の国ふれあいピック秋季大会 種目説明

### 100m×4リレー

時間帯	午前
参加形態	チーム参加

トラックを100mずつ、4人で走る。異なった障がいでのチーム編成も可能。  
立位の部、車椅子の部があり、立位はバトンタッチ、車椅子は手で次のランナーにタッチする。



### チャレンジ50m、チャレンジ100m

時間帯	午前
参加形態	個人参加

トラック直線50m及び100m走



### 立幅跳

時間帯	午後
参加形態	個人参加

助走しない幅跳び。



### ビーンバッグ投

時間帯	午後
参加形態	個人参加

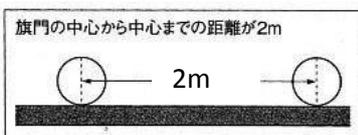
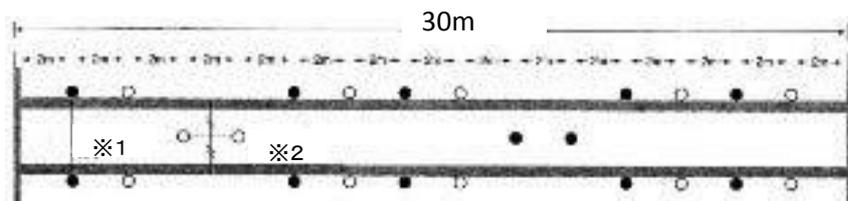
豆が入った12×12センチ、重さ150gの袋を投げ、距離を計測する。



## スラローム

時間帯	午後	参加形態	個人参加
-----	----	------	------

距離は30m。  
 円筒(高さ40cm直径10cm)状の旗門を使います。  
 白い旗門は前進で、赤い旗門は後進で通過し、タイムを計ります。  
 スタートから6m地点の旗門と18m地点の旗門は、下の図のとおり、右回り(左回り)で1周した後、2本目の旗門を左回り(右回り)で1周通過します。  
 旗門を倒した場合、1本につき5秒を加算します。



- ※1 前進及び後進の旗門の幅は127cm~130cmとする  
(左右のラインの外側~外側までの距離)
- ※2 周回旗門はコース幅の中心に置く
- ※3 ①左右どちらから進入してもよいが、2本目は1本目とは逆回りをすること  
(後進の場合も同じ)  
②定められた通過方法により、旗門間を3回通過しなければならない

## ジャベリックスロー

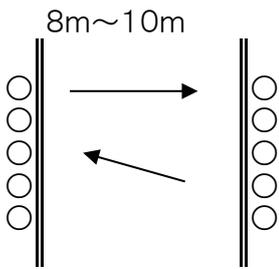
時間帯	午後	参加形態	個人参加
-----	----	------	------

平成20年度の全国障害者スポーツ大会から導入されたの陸上競技の新種目です。  
 重さ300g、長さ70cmで強化プラスチック製のターボジャブと呼ばれる用具を投げ、距離を計測する。  
 ジュニアオリンピックでは、やり投げの代替種目として行われています。

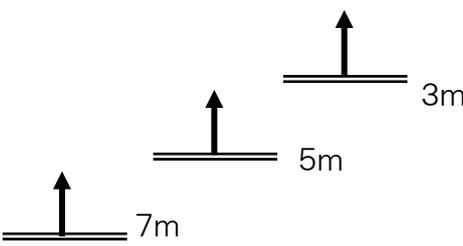


正しい着地(穂先から)

## ガッツフリスビー5対5

時間帯	午前	参加形態	チーム参加 個人参加(主催者側でチーム構成)
<p>方法(ルール)</p> <p>(1) 1チーム5人</p> <p>(2) ディスクはソフトディスクを使用し、8~10mの距離でお互いのチームが交互にディスクを相手チームの手の届く範囲にスローし、片手及び両手でキャッチできなければスローしたチームの得点、手の届かないゾーンにスローすると相手の得点になる。</p> <p>(3) 15点1セットマッチとする。</p>			
			

## ディスクゲッター9

時間帯	午後	参加形態	個人参加
<p>方法(ルール)</p> <p>(1) 1人10投。</p> <p>(2) 9枚のパネルのうち何枚抜けるかを競う。</p> <p>(3) 距離は3m、5m、7m。</p>			
			
			

## ディスクいろいろ体験(4種類)

時間帯

午前

参加形態

個人参加

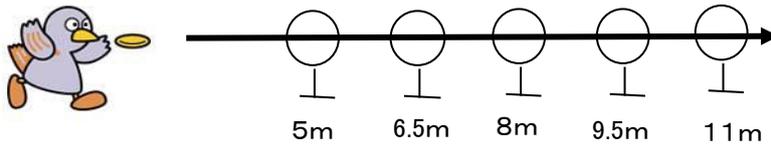
4種類のフライングディスクを体験できるブースを用意いたします。

- ・5連アキュラシー
- ・チャレンジアキュラシー
- ・PKディスク
- ・ディスクカーリング

### 5連アキュラシー

方法(ルール)

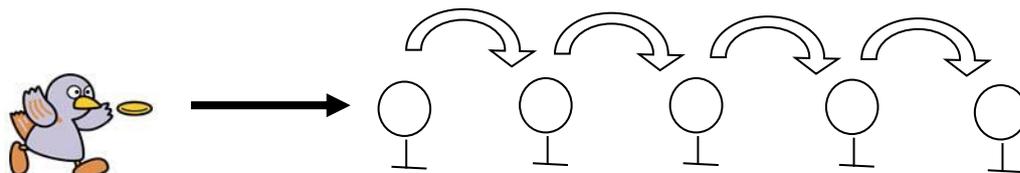
- (1) 1.5メートル間隔に置かれた5つのアキュラシーゴールに向けてスローします。
- (2) 一人5枚投げます。
- (3) 何台まで通過するか挑戦してください。



### チャレンジアキュラシー

方法(ルール)

- (1) 始めは5m～10mの中から好きな位置を選び1投目を投げます。
- (2) 1投通過するたびに1mずつ長い距離にチャレンジ。
- (3) 投げるディスクは5枚。ディスクが無くなればチャレンジ終了。



1投通過するたびに次の距離に挑戦しま

**PKディスク**

方法(ルール)

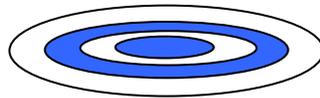
- (1) 5m先のゴールに向けてディスクを5枚投げてシュートします。
- (2) ゴールの前には障害物を置きます。
- (3) 投げるディスクは5枚。ディスクが無くなれば終了。



**ディスクカーリング**

方法(ルール)

- (1) 8m離れた床にサークルを設置し、その中心をめがけてディスクを投げます。
- (2) 中心ほど得点が高く、サークルに入らないと無得点です。
- (3) 投げるディスクは5枚。ディスクが無くなれば終了。



**ホールインワンに挑戦**

時間帯

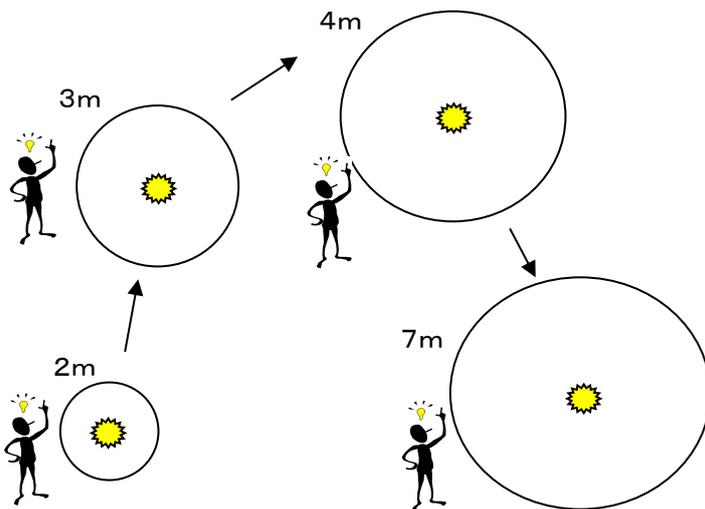
午後

参加形態

個人参加

方法(ルール)

- (1) サークルの外からディスクゴルフのゴールに向かってディスクを投げます。
- (2) 1回でゴールに入ったら次のホールに進みます。



ディスクゴルフのゴール

## ボッチャ

時間帯	午前・午後	参加形態	チーム参加 個人参加(主催者側でチーム構成)
-----	-------	------	---------------------------

概要:脳性麻痺のパラリンピック正式競技ですが、本大会では、簡単な応用ルールで行います。白のジャックボール(目標球)に自分のカラーボール(赤色又は青色の6球)を相手より近づけていく競技です。

ボールの直径はだいたい9センチで重さは280グラム。1チーム3人。

午前の部は肢体不自由、内部・精神障がい、午後の部は聴覚・視覚・知的障がいを対象とします。チームは障がいが混合していても構いません。椅子に座って投げることもできます。

今年度は体育館を会場とし、大会形式で行います。なお、個人の参加申込も受け付けます。

方法(ルール)

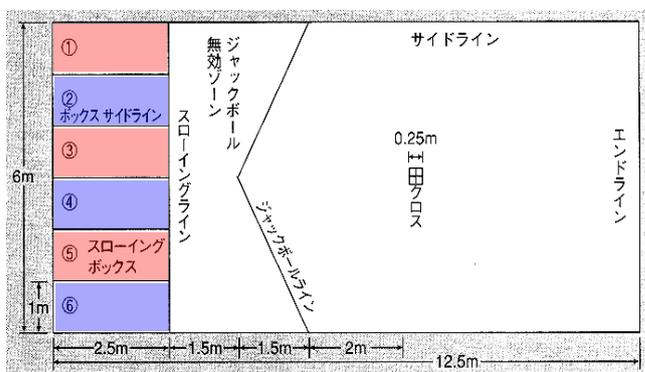
(1)1チーム3人、赤・青2チームで対戦。赤チームが①③⑤ボックス、青チームが②④⑥ボックスを使用。

(2)赤チームがジャックボール(白ボール)を投げ、同じ人が自分の色のボール(赤ボール)を投げます。次は、相手チーム(青ボール)が、同じように白ボールめがけて投げます。

(3)両チームが投げた後は、白ボールから遠いチームが投球します。

(4)赤・青のボールをすべて投げ終えた時点で、白ボールに近いチームが勝ちです。負けチームの一番近いボールを探し、それより白ボールに近い勝ちチームのボールの数がすべて点数になります。

(5)ゲーム回数は、申込チーム数により変わります。



## スポーツいろいろ体験

時間帯	午前・午後	参加形態	個人参加
-----	-------	------	------

いろいろなスポーツを体験できるブースを用意いたします。道具やルールを少し工夫するだけで、楽しめることを体験してください。



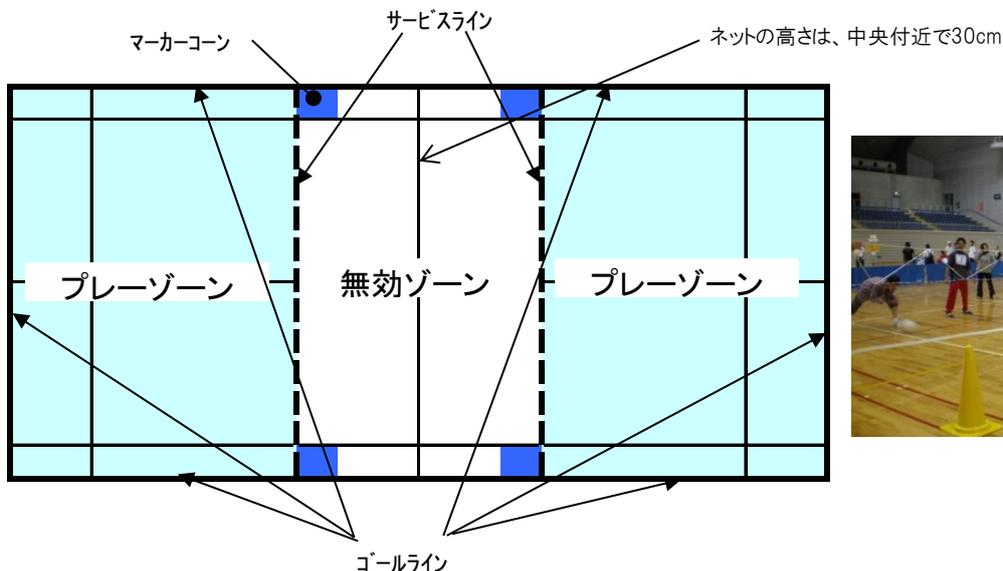
## ふれあいゴールボール

時間帯	午後	参加形態	チーム参加
-----	----	------	-------

概要: 視覚障がい者のパラリンピック競技ですが、本大会では、簡単な応用ルールで行います。バドミントンコート(ダブルス) で、バレーボール(5号球)を使用し、ネットの下をボールを転がしあい、相手のゴールラインを通過したら攻撃側の得点になります。各チームが交互に攻撃しあいます。各チームコート内に入れる人数は2人ですが、チームの人数構成は定めません。(ただし、コートの大きさは申込チーム数により小さくなる場合があります。)

### 方法(ルール)

- (1)じゃんけんでサーブ権かコートを選択する。
- (2)各チームは2人ずつ、プレーゾーンに位置する。
- (3)先攻(サーブ)は、自領コートのプレーゾーン内からサーブ(ボールを転がし攻撃)をする。ネットにボールが触れた時、ゴールライン手前からボールが出た時、ボールが無効ゾーンに止まってしまった時、マーカークーンに当たってしまった時はサービスミスとなり、サーブ権は相手に移ります。ただし、ネットに触れてミスとなるのは、サービスの時のみとし、それ以外の攻防時に触れた場合はOKとする。
- (4)守備側は、攻撃されたボールが自領コートのゴールラインを通過させないようにボールを止めます。足や体を横にしてボールを止めることは出来ませんが、足で蹴っての攻撃はできません。また、ボールは一度止めることが原則です。体に当たってプレーゾーンの外に出てしまった場合はミスとなり、相手チームの得点になります。得点があった時、またはミスがあってサーブ権の交替があるまでは、交互に攻め合い(転がしあい)ます。ゴールラインをボールが通過したら得点(1点)になります。
- (5)どちらかが得点をしたらサーブ権が移ります。どちらのチームが得点してもサーブ権は移動しません。サーブする選手は、サーブ権が移動するたびに必ず交替します。
- (6)最終的に競技時間内で相手ゴールラインを何本通過したか、または相手にミスをさせたかで勝敗を決めます。ただし、競技終了時間を過ぎても同点の場合は、その後得点した方を勝ちとします。
- (7)選手の交替は、自分のチームにサービス権が戻ってきた時にできます。



よんめん 四面卓球バレー			
時間帯	午前	参加形態	チーム参加 個人参加(主催者側でチーム構成)
<p>概要:2台の卓球台をあわせ、四角い卓球台のまわりに4チーム16人が座り、卓球台の上のボールをラケットで打ち合い(転がし)ます。平面を転がるボールを打ち合うため、どなたでも気軽に参加することができます。</p> <p>方法(ルール)</p> <p>(1) 1チーム4人が角を挟んで2人ずつ座り、4チームが同時に失点方式で行う。                  (2) サーブはボールを台上に置き「行きます！」等の合図をしてから他チームに打つ。                  サーブは右回りで、一人ずつ順番に打つ。                  (3) ボールが自チームの台上にきたら、他チームに返球する。チームでは3回以内のパスが可能。                  (4) 失点となる場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・台上からボールが落ちる</li> <li>・同じ人が2回連続して打つ</li> <li>・手首より上(腕や胸)にボールが当たる</li> <li>・おしりが座面から離れる(立つ)</li> <li>・台上に触れないボールを打つ</li> <li>・チームで4回以上のパス</li> </ul> <p>(5) ゲーム終了時に一番点数が低いチームの勝利                  (6) 試合時間は10分。                  (申込チーム数により変わることがあります。)</p>			
			

ダンス	
時間帯	午前
参加形態	個人参加
<p>楽しい曲に合わせて踊ります。                  どなたでも参加できます。                  体力が低く長時間立ってられない人は、椅子に座って踊って下さい。                  指導員の方と一緒に踊りますので、曲や踊りがわからなくても楽しめます。</p>	
	

玉入れ	
時間帯	昼休み
参加形態	個人参加
<p>赤白の2組に分けて実施します。                  赤白それぞれのかごをめがけて玉をいれ、笛が鳴ったら投げるのをやめます。                  1分3セットをおこなう。                  ただし、参加者の状況により内容を変更することがあります。</p>	
	

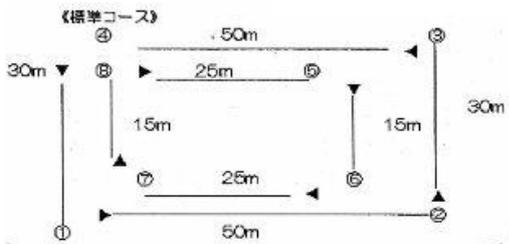
## グラウンド・ゴルフ

時間帯	午前・午後	参加形態	個人参加
-----	-------	------	------

グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジしたスポーツで、クラブでボールを打ち、ボールがホールポストに入るまでの打数の少なさを競うゲームです。

8ホールラウンド(所要時間目安:約30~40分)の体験コースと、16ホールラウンド(所要時間目安:約1時間)の競技コースの2つを準備しています。

【午前の部】(予定)	【午後の部】(予定)
受付開始 10:20	受付開始 13:05
競技開始 10:30	競技開始 13:15
受付終了 11:30	受付終了 14:30
競技終了 12:00	競技終了 15:00



※標準コースを2面用意する予定。



## ターゲットを狙え

時間帯	午後	参加形態	個人参加
-----	----	------	------

ターゲットをめがけてボールを

- ・投げる(ストラックアウト)
- ・転がす
- ・蹴る(キックターゲット)

終了時の得点を競うゲームです。  
1種目だけの参加も可能です。

投げる



転がす



蹴る



## スポーツ吹矢体験

時間帯

午前・午後

参加形態

個人参加

スポーツ吹矢は、1998年に日本で生まれた新しいスポーツです。  
5～10m先の円形の的をめがけて、息を使って筒に入れた矢を放ちます。

障がいの有無や年齢を問わず楽しめ、いつからでも始められます。



埼玉県では、県内約150支部に練習拠点がありますので、詳細については、埼玉県スポーツ吹矢協会ホームページの支部一覧からお近くの支部を探してお尋ね下さい。

○埼玉県スポーツ吹矢協会 <http://saitamafukiya.com/>

