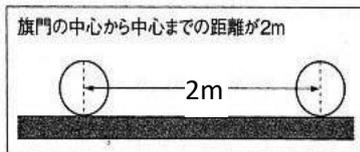
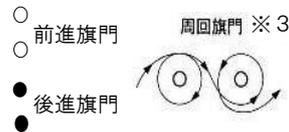
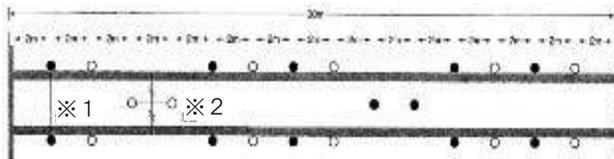


① 走・跳・投体験

陸上種目

- ① 50m走
…トラック直線50m
- ② スラローム
… 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。旗門を倒した場合は、1本につき5秒を加算します。
- ③ ビーンバッグ投
… 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。
- ④ ジャベリックスロー
… 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。
- ⑤ 立幅跳
… 助走しない幅跳び。

スラローム競技説明



- ※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 周国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
(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

ビーンバッグ投

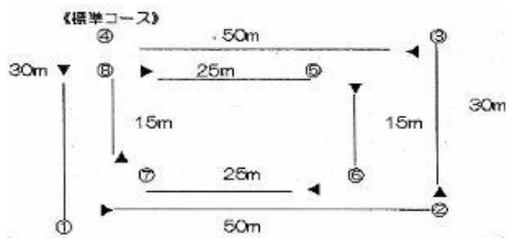


グラウンド・ゴルフ

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)の体験コースを実施します。

※大会申込時に選択種目に○を付けた方のみ参加できますので、ご注意ください。

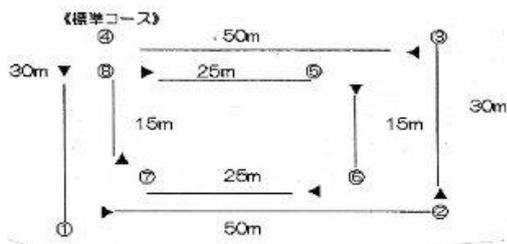


②打つ・吹く体験

グラウンド・ゴルフ

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。

16ホールラウンド(所要時間目安:約1時間)の競技コースを実施いたします。



※標準コースを2面用意する予定。



スポーツウエルネス吹矢体験

スポーツウエルネス吹矢は、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む、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、埼玉県スポーツウエルネス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。

○埼玉県スポーツウエルネス吹矢協会 <http://saitamafukiya.com/>



③投げる・蹴る体験

フライングディスク

今年度実施する種目は、現在3種目程度の実施を検討しておりますので、種目の決定は、プログラムにてお知らせとなります。

過去の大会では、

- ① ディスゲッター9
- ② 5連アキュラシー
- ③ PKディスク
- ④ ディスクカーリング
- ⑤ ホールインワンに挑戦

などなど実施しましたので、今年の種目も楽しみにしてください。



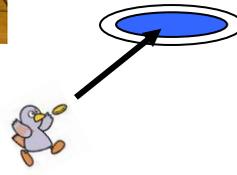
① ディスゲッター9



② 5連アキュラシー



③ PKディスク



④ ディスクカーリング



⑤ ホールインワンに挑戦

ターゲットを狙え

ターゲットをめがけてボールを

- ① 投げる(ストラックアウト)
- ② 転がす
- ③ 蹴る(キックターゲット)

終了時の得点を競うゲームです。

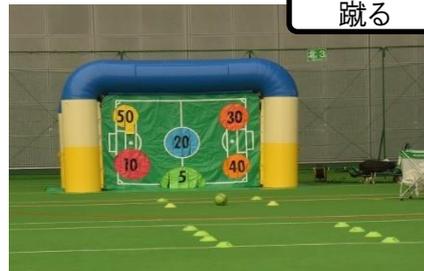


投げる

転がす



蹴る



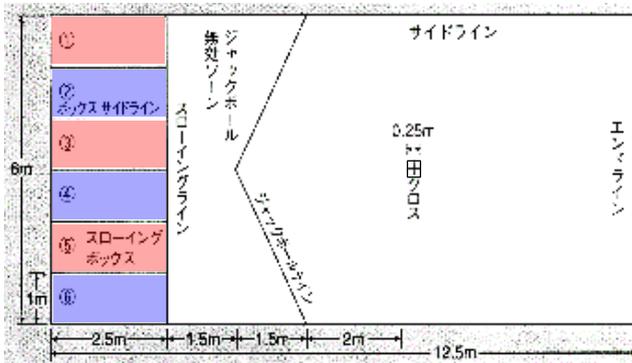
④対人型体験

ボッチャ

脳性麻痺のパラリンピック正式競技で、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。
 本大会では、ボッチャの体験～簡単な応用ルールで試合形式を実施予定です。
 ※今大会は、グループ編成を主催者側が行なうため、チーム申込ができませんのでご注意ください。

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。



スポーツいろいろ体験

今年度実施する種目は、現在3種目程度の実施を検討しておりますので、種目の決定は、プログラムにてお知らせとなります。
 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ので、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。

