

(9) デモスポ

1 共通事項

- ・障がいの有無は問わない。
- ・内履きを各自で準備すること。

2 競技方法

(1) スティックリング

- ・長さ12m幅137cmの専用コートの上で、約80cmの専用スティックを使い、直径8cmの重さ140gの専用パックを打って、円形の的を狙い得点を競う。
- ・的は専用コート内にあり、打ったパックが静止した位置で得点できる。半径90cmの青色部分に静止すると1点、半径60cmの黄色部分に静止すると2点、半径30cmの苑の中に静止すると3点。
- ・1人3パック、1パックにつき1打できる。3パック打ち終わった後に合計点数を数える。

(2) スポーツ吹矢

- ・長さ120cm内径13mmの筒に、長さ20センチメートルの矢を入れて口で軽くくわえ、一気に息を吹きだして矢を飛ばし、的に当てて得点を競う
- ・的までの距離6mは、高さ130cm（160cmどちらか選択）に設置する。
- ・1人1回につき、5本吹くことができる（3分以内）。

(3) ペタンク

- ・縦15m×横4mのコートの中に設定する半径約40cmの投球円の中から、目標球（ビュット）に向かって持ち球（ブルー）を投げて競う。ビュットに近いブルーを投げた者が得点できる。相手のブルーよりもビュットに近いブルーの数＝得点となる。（最低1点、最高3点）。
- ・1人3ブルー、1ブルーずつ投げる。

(4) 3B体操

- ・ボール、ベル、ベルターの3種類の用具を使って、音楽に合わせて体操をする。（閉会式において全員で実施）

3 その他

- ・競技者で介助が必要な方には、介助者が補助を行う。
- ・補助用具は主催者が用意したものを使用する。