障がい者スポーツ

競技紹介ガイドブック

第２版

しあわせ福井スポーツ協会

〒918-8027 福井県福井市福町3-20

TEL 0776-43-9712

FAX 0776-43-9713

E-mail h-sports291@axel.ocn.ne.jp

HP https://hfsa291.net/

2020年3月　第２版　発行

目次

障がい者スポーツを知ろう …… 2

競技紹介

陸上競技 …… 5
水泳 …… 9
アーチェリー …… 11
卓球 …… 13
サウンドテーブルテニス …… 15
フライングディスク …… 17
ボウリング …… 21
バスケットボール …… 23
車いすバスケットボール …… 25
ソフトボール …… 29
グランドソフトボール …… 31
バレーボール …… 35
サッカー …… 37
フットベースボール …… 39
車いすテニス …… 41
ゴールボール …… 45
シッティングバレーボール …… 49
バドミントン …… 51
ボッチャ …… 53
卓球バレー …… 57
風船バレーボール …… 61

クラブ・サークル紹介 …… 63

障がい者スポーツを知ろう

障がい者スポーツの特徴

❶用具・ルールを工夫する

障がいのある人もスポーツを楽しんでいます。ただし障がいによって、どうしても「できないこと」や「ケガをする可能性」があります。そこで、ルールを変更したり、用具を工夫することで、安全にスポーツを楽しむことができます。

【たとえば】 車いすを使用する障がいがある

ルール 車いすでもできるように変更

用具 車いすを競技用に改良

さまざまなスポーツが可能になります！

陸上競技

車いすバスケットボール

車いすテニス

❷障がいを分けて公平に競い合う

腕や足、視覚など障がいのある部位や障がいの種類は様々です。

障がいの異なる選手がいます。

車いすの選手

視覚障がいの選手

肢体不自由(切断)の選手

障がいの種類、その程度がバラバラなのに
公平な勝負ができるの？

障がいの「種類」や「程度」ごとに選手を分けて
競い合うことで公平な勝負ができる！

障がい者スポーツの主な大会

主な国際大会

パラリンピック競技大会

オリンピックと同じ開催地で4年ごとに夏季と冬季の大会が行われます。

デフリンピック競技大会

聴覚障がい者の大会で4年ごとに夏季と冬季の大会が行われます。

アジアパラ競技大会

アジア地域の障がい者の総合スポーツ大会で4年ごとに行われます。

主な国内大会

全国障害者スポーツ大会

毎年開催される国内最大の障がい者スポーツの大会です。

第18回全国障害者スポーツ大会「福井しあわせ元気大会」が、2018年(平成30年)10月、福井県内で開催されました。

マスコットキャラクター「はぴりゅう」

ジャパンパラリンピック競技大会

パラリンピックなどを目指すトップアスリートが集まる大会で毎年開催されます。

障がい者スポーツの主な競技

ここでは、全国障害者スポーツ大会とパラリンピックの競技を紹介します。

全国障害者スポーツ大会

個人競技

陸上競技 ／ 水泳 ／ アーチェリー ／ 卓球
サウンドテーブルテニス ／ フライングディスク ／ ボウリング

団体競技

バスケットボール ／ 車いすバスケットボール
ソフトボール ／ グランドソフトボール ／ バレーボール
サッカー ／ フットベースボール

パラリンピック

夏季競技大会

アーチェリー ／ 陸上競技 ／ バドミントン
ボッチャ ／ カヌー ／ 自転車競技 ／ 馬術 ／ 5人制サッカー
ゴールボール ／ 柔道 ／ パワーリフティング ／ ボート
射撃 ／ シッティングバレーボール ／ 水泳 ／ 卓球
テコンドー ／ トライアスロン ／ 車いすバスケットボール
車いすフェンシング ／ ウィルチェアラグビー ／ 車いすテニス

冬季競技大会

アルペンスキー ／ バイアスロン
クロスカントリースキー ／ スノーボード
アイスホッケー ／ 車いすカーリング

競技紹介

陸上競技

全国障害者スポーツ大会

パラリンピック

競走種目、跳躍種目、投てき種目など、様々な障がいの種類や程度に応じた種目があります。競技は一般の陸上競技規則に準じて行われますが、障がいの特性を考え、ルールを一部変更しています。

知っておこう❶ 視覚障がい選手のアシスタント

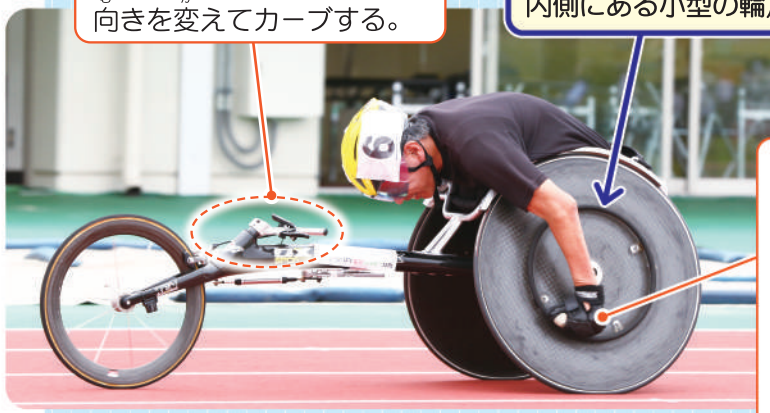
視覚障がいのある選手の“目”となりサポートするガイドランナー(伴走者)がいます。選手とひもを握り合い、コース状況やタイム、周囲の様子などを言葉で伝え、選手をゴールへと導きます。

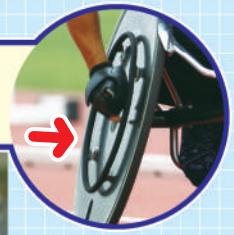
他にも走幅跳などでは手拍子や音声で踏切位置や跳ぶ方向を選手に伝える「コーラー」というアシスタントがいます。

ひもを握り合い一緒にレースを行うのは、まさに一心同体！

ポイント❶ 競技用車いす レーサー

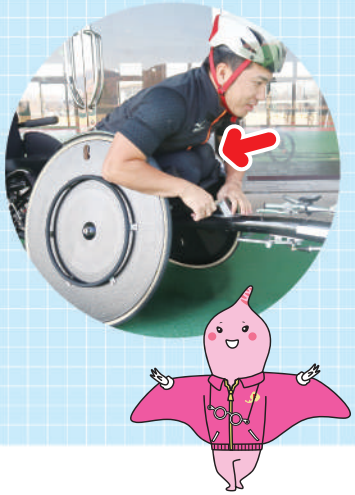
日常生活用の車いすとは大きく形が異なります。スピードを出すため前輪が1つあり、後輪は安定感を出すため大きな車輪が「ハ」の字に広がっています。その重量は8～10kg程度で、フレームは軽くて丈夫なアルミニウムやチタンで作られています。





装着した専用グローブでこの輪を回すことでマシンは走行する。

樹脂等で作られた専用グローブ

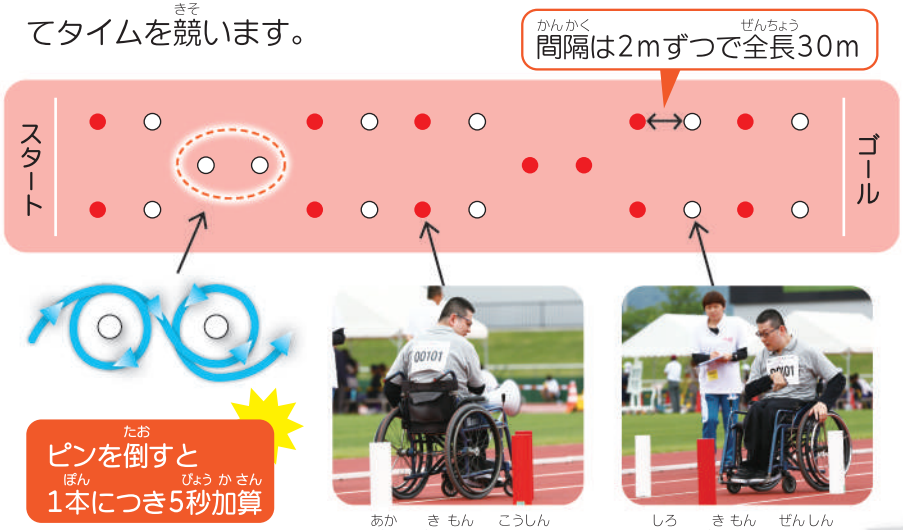


レーサーは正座などの姿勢でシートに乗り込みます。体勢を低くすることで空気抵抗を減らし、スピードを上げることができます。

知っておこう②

スラロームとは？

車いすの操作テクニックを競う種目です（全国障害者スポーツ大会）。障がいに合わせて、手動車いすまたは電動車いすを使用しレースに臨みます。赤と白のピン（旗門）が置かれたコースを前進、後進させてタイムを競います。



豆知識

スポーツ義足ってどんなもの？

スポーツ用の義足は、軽くて丈夫なカーボンファイバーが使われており、「く」の字に曲がった板状のバネになっています。この板バネで地面を蹴ることで強い反発を生み出し、自然な走りを可能にしています。

ポイント②

投てき種目の用具

全国障害者スポーツ大会では以下のような投てき種目があり、用具が工夫されています。

ジャベリックスロー

ターボジャブという用具を使用し、やり投の規則に準じて飛距離を競います。

ポリエチレン製で先端が柔らかく、長さ70㎝・重さ300ｇの安全な用具

ビーンバッグ投

電動車いすの使用者など重い身体障がいのある選手が対象で、乾燥した大豆などを入れた袋を投げて飛距離を競います。投げ方は自由で、手を使うだけでなく足などに乗せて蹴りだす選手もいます。

12㎝×12㎝、重さ150ｇの軽くつかみやすい用具

競技紹介

水泳

全国障害者スポーツ大会

パラリンピック

身体障がい者と知的障がい者がプレーします。一般の水泳と同様に、自由形、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎが行われ、リレー種目や個人メドレー(パラリンピック)もあります。

ルール

競技は一般の水泳競技規則に則って行われますが、障がいのためやむを得ない場合のみルールを一部変更しています。スタートでは、多くのルール変更がみられます。

背泳ぎ以外は一般的に飛び込みでスタートします

水中からのスタートが認められる

障がいの種類や程度により、飛び込みスタートが困難な選手は、水中からのスタートが認められています。

水中からスタート

ポイント

タッピング 視覚障がい者へのサポート

視覚に障がいのある選手の場合、ターンやゴールの際、壁にぶつかってケガをしないように、コーチなどが選手の身体を「タッピングバー」で叩き、壁が近づいていることを知らせます。

豆知識

スタートの工夫

スタート時、両腕が欠損している選手や障がいによって体勢が不安定な選手は、コーチなどに身体を直接支えてもらいスタートします。

またスタートの合図音が聞き取れない聴覚障がいのある選手に対しては、スターターが身振りなどを使ってスタートを伝えます。

コーチなどが身体を支えてスタートする

背泳ぎのスタートは、通常、スターティンググリップを握る

競技紹介

アーチェリー

全国障害者スポーツ大会
パラリンピック

身体障がい者がプレーし、的に刺さった矢の点数を競います。弓の違いによって「リカーブ部門」と「コンパウンド部門」があります。

ルール

全国障害者スポーツ大会では、「リカーブ部門」と「コンパウンド部門」それぞれで50m・30mラウンドと30mダブルラウンドがあり、選手全員が一斉にプレーします。選手は2分以内に3本の矢を射ます。このサイクルを1エンドといい、1エンドごとに採点を行います。12エンドで1ラウンドとし、2つのラウンドで合計72射を行って、合計得点を競います。

ちょっと休憩

障がい者スポーツにアーチェリーが取り入れられたのは1940年代からだよ。
アーチェリーは、1960年の第1回ローマパラリンピック大会から正式競技として行われているよ。

ポイント

競技種目（全国障害者スポーツ大会）

● 50m・30mラウンド

矢を射る場所（シューティングライン）から的までの距離が50m、30mと2パターンあり、それぞれの各距離を1ラウンドずつの合計で競います。

● 30mダブルラウンド

シューティングラインから的までの距離が30mあり、2ラウンドの合計で競います。

知っておこう

使用する弓は、リカーブボウとコンパウンドボウの2種類があります。

リカーブ部門

弓の先端が逆反りした形状の弓を使用します。オリンピックでも使用されている弓で、引くのに力を要します。

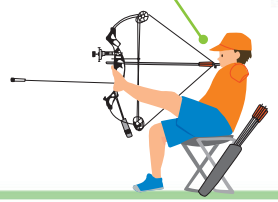
リカーブボウ

コンパウンド部門

弓の先端についた滑車でリカーブよりも小さい力で引くことができます。手や腕などに障がいがある選手も口などで弓を引いてプレーできます。

足や口を使ってプレーもできます

コンパウンドボウ



競技紹介

卓球

全国障害者スポーツ大会
パラリンピック

身体障がい者と知的障がい者がプレーします。全国障害者スポーツ大会では、精神障がい者も参加が可能です。通常の卓球と同じボールやラケットを使用し、男女別に障がいの種類や程度に分かれて順位を競います。

使用する用具は一般の卓球と同じ

ルール

通常の卓球とほぼ同じですが、肢体不自由者や知的障がい者については、ラケットを持っていない手がコートに触れても失点としないことや、サーブの規定を緩和できるなど、ルールが工夫されています。

サーブの様子

豆知識

要約筆記とは？

聴覚障がい者のために、その場で話されている内容を即時に要約して文字にして伝えることをいいます。

要約筆記の様子

ポイント

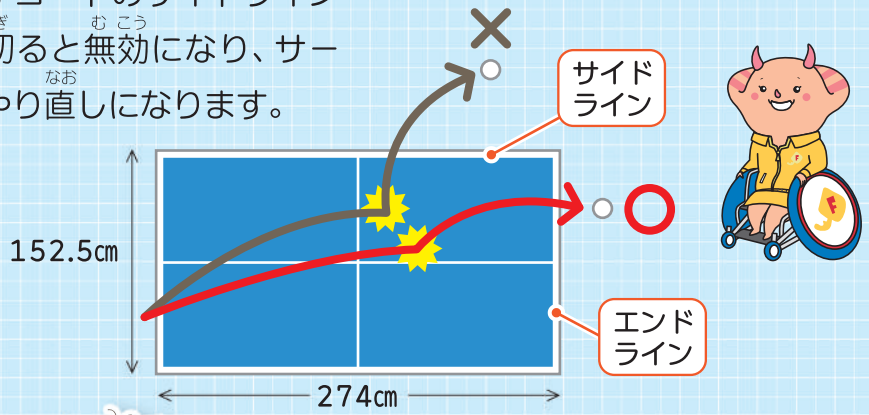
車いすを使用する選手の場合は、障がいを考慮して一部ルールが変更されています。

① 卓球台のルール

卓球台のサイズは通常と同じですが、卓球台の下に足を入れてプレーできるように、卓球台の脚とエンドラインは40cm以上離れています。

② サーブのルール

相手コートのサイドラインを横切ると無効になり、サーブはやり直しになります。



ちょっと休憩

卓球は1960年のパラリンピック第1回ローマ大会から行われているよ。日本人がパラリンピック(1964年の東京大会)で初めて金メダルを獲得した競技なんだよ。

競技紹介

サウンドテーブルテニス

全国障害者スポーツ大会

視覚障がい者がする卓球で、転がるボールの音を頼りにプレーします。コートでボールを転がしネットの下を通して打ち合う競技です。

豆知識

サウンドテーブルテニス用ラケットは、一般の卓球ラケットとは異なり、ゴム製ラバーが貼られていません。これはラケットに当たったボールの音が十分に聞こえるための工夫です。

ルール

サーブを打つ選手が、「いきます！」と声をかけ、相手選手が「はい！」とこたえてから、プレーが始まります。卓球台にフレームがあり、エンドラインにボールが触れる前に打ち返します。ボールがネットに引っかかったり、強すぎてコートから直接出てしまうと相手の得点になります。

ポイント

障がいの程度によるハンディをなくすため、選手は全員、アイマスクを装着してプレーします。わずかな風や音もプレーに影響するため、競技会場はとても静かで、室内のエアコンもつけずにプレーします。

ちょっと休憩

盲導犬

視覚障がい者が行きたい時に行きたい場所へ出かけられるように、盲導犬は障がい物を避けたり、段差や角を教えたり、安全に歩くためのお手伝いをします。

競技紹介

フライングディスク

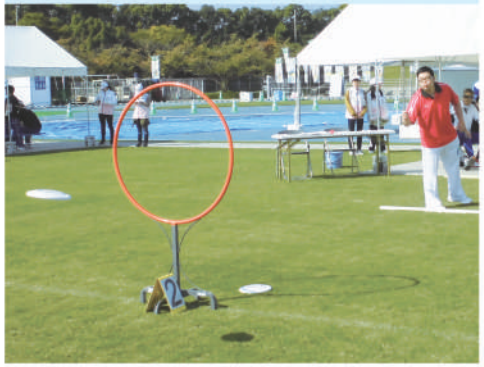
全国障害者スポーツ大会

身体障がい者と知的障がい者が障がいの程度、年齢に関係なくプレーする競技です。
円形ゴールをねらう「アキュラシー」と、投げた距離を競う「ディスタンス」の２種目があります。

ルール

アキュラシー

風の流れをよみながら、集中して投げるアキュラシー



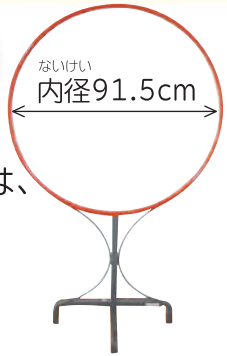
５mまたは7m先の円形ゴール(アキュラシーゴール)をねらってディスクを10回投げて何回通過するかを競います。

ディスタンス

より遠くへ飛ぶよう力を込めて投げるディスタンス

男女別に立位(立って投げる)と座位(車いすなどに座って投げる)に分かれてプレーします。ディスクを3回投げて、最も遠く飛んだ距離を競います。

ポイント1



アキュラシーゴールは、内径91.5㎝の円形で鋼鉄製です。

審判が使用するフラッグ

通過したら

審判がフラッグを上に向けます

通過しなかったら

審判がフラッグを横に向けます

ポイント2

ハンディホーン

ボタンを押すと、大きな音が鳴ります

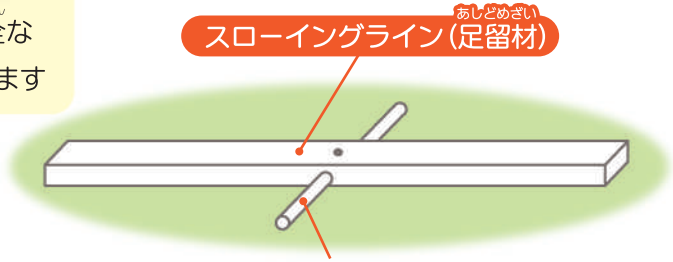
視覚障がいのある選手には、投げる方向をゴール後方3mの距離から、投げている間、音で知らせます。

知っておこう

ディスクは、直径23.5cm、重量約100gのプラスチック製

やわらかい安全な素材でできています

スローイングラインの選手側の側面以外に触れたとき、または踏みこえたら反則！



（視覚障がい者が触って位置を確認します）

豆知識

障がい者フライングディスクはいつから？

1968年にアメリカで第1回スペシャルオリンピックス（知的障がいのある選手が参加する大会）の正式競技として行われました。

日本には、1981年に導入されました。

ちょっと休憩

障がい者スポーツの歴史

障がい者スポーツは、戦争の傷病兵のリハビリを起源としています。イギリスのストーク・マンデビル病院でルードヴィッヒ・グットマン博士が、治療にスポーツを積極的に取り入れました。「失われたものを数えるな、残されたものを最大限に生かせ」というグットマンの言葉は、今もなお、リハビリの基本哲学になっています。

ルードヴィッヒ・グットマン博士

競技紹介

ボウリング

全国障害者スポーツ大会

知的障がい者がプレーし、ルールは一般のボウリングと同じです。男女別、年齢区分別にプレーし、4ゲームの合計スコアで順位を競います。

ポイント

競技方法はデュアルレーン(アメリカン)方式を採用しています。

アメリカン方式

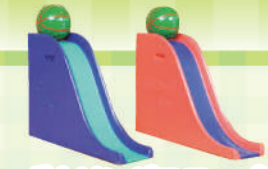
ボールリターンを挟んだ両隣2つのレーンで交互に投球します。

レーンごとにコンディションが変わるので公平性を保つために、大会ではこの方式を採っています。

両隣のレーンで交互に投球

豆知識1

肢体不自由者のボウリング



ボウリングスロープ

肢体に障がいがあり、ボールを自分で投げることができない人は、ボウリングスロープ(滑り台のような物)を使って投球します。車いす利用者で自分の力で投げられる人は、車いすに乗ったまま投球します。

豆知識2

視覚障がい者のボウリング

視覚障がいの程度によって、競技中に手すり(ガイドレール)を使って、投球の方向を確認します。

視覚障がい者ボウラーへの補助はどうするの？

❶ボールを渡す

指穴を上に向けたボールに手を触れさせる。

❷投げる場所に誘導する

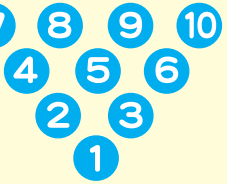
ガイドレールに空いている手をそえる。

❸投球後の残ったピンなどを伝える

当たったピン番号やボールの転がった角度などを伝える。

❹スコアの確認やスコアカードを記入する

ゲームの状況を伝え、カード記入は代筆する。



競技紹介

バスケットボール

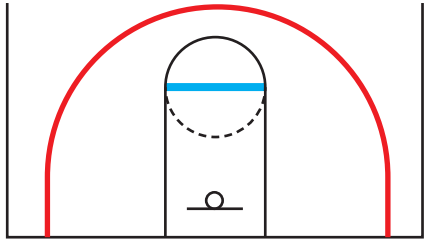
全国障害者スポーツ大会

知的障がい者がプレーします。ルールは一般のバスケットボールと同じです。

ルール

１チーム５人でプレーし、ボールをゴールに入れると得点（１点、２点、３点）が入ります。

- 3点…赤ラインの外からシュート
- 2点…赤ラインの内からシュート
- 1点…フリースロー（図の青ラインよりシュート）



試合時間

10分間の競技（クォーター）を４回行います。

豆知識 1

デフバスケットボール

聴覚障がい者がプレーするバスケットボール

競技中の走る足音やボールが跳ねる音、仲間やコーチの声などが聴こえにくい（または全く聴こえない）状態でプレーします。

特別なルールは特になく、一般のバスケットボールと同じルールです。

大会によっては、試合中、審判の声やブザーの音が鳴ったときに目立つ色の旗を振るフラッグマンを置き、目で見て状況が分かるように工夫する場合もあります。

豆知識 2

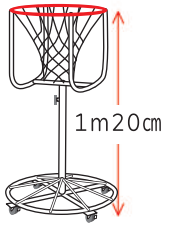
ツインバスケットボール

四肢麻痺の障がい者がプレーするバスケットボール

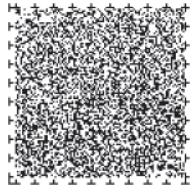
通常のゴールのほかに、もう１つ低いゴール（1m20㎝）をセットし、その周囲に3m60㎝の円（フリースローサークル）があります。

シュートする選手を円外と円内に区別し、障がいの程度に応じてシュート方法を工夫しています。シュートできる区域が３通りあり、区域ごとにヘアバンドの色を分けています。

障がいの程度	リング	シュート区域	ヘアバンド
重　度	下	円　内	赤
中　度	下	円　外	白
軽　度	上	―	なし



手に障がいがある場合、通常のバスケットボールは滑ってしまうため、ボールはゴムボールを使用します。



競技紹介

車いすバスケットボール

全国障害者スポーツ大会

パラリンピック

身体障がいのある選手が、競技用の車いすを使用して、1チーム5人(男女区分なし)でプレーします。使用するコート、リングの高さ、ボールはすべて一般のバスケットボールと同じです。

豆知識

車いす操作の技術

ティルティングの様子

車いすに乗った状態ではジャンプできませんが、車いすの片輪を上げて高さを出す「ティルティング」という技術があります。

巧みな車いす操作、素早いパスワークなど車いす同士の激しい攻防が魅力のスポーツです。

ルール

選手が車いすに乗って競技をするという原則以外は、一般のバスケットボールに準じます。10分間の競技(クォーター)を4回行います。

トラベリング

ボールを保持したまま、車いすの車輪を3回以上こぐとトラベリングの反則になります。

一般のバスケットボールでは

ボールを保持した状態で3歩以上歩くとトラベリングの反則になります。

ボールを保持する様子

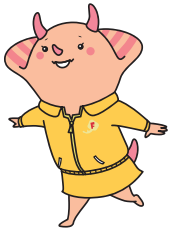
ダブルドリブル

車いすバスケットボールには、ダブルドリブルのルールがありません。車輪をこぐ回数が2回以内であれば、ドリブルとボールの保持を繰り返し行っても反則になりません。

一般のバスケットボールでは

ドリブルをした後にボールを保持し、再度ドリブルをするとダブルドリブルの反則になります。

ドリブルをする様子



知っておこう　選手とチームの持ち点

選手には、障がいの程度に応じて、0.5点きざみで、1.0点～4.5点までの持ち点が決められており、合計は14.0点以内です。

丸の数やゼッケンの色で持ち点が分かります。

障がいが重いほど持ち点は小さい

障がいが軽いほど持ち点は大きい

1.0・1.5点

2.0・2.5点

3.0・3.5点

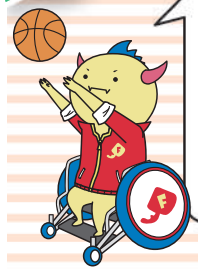
4.0・4.5点

たとえば

1.0 + 2.0 + 2.5 + 4.0 + 4.5

コート内でプレーする選手の持ち点合計 1チームあたり 14.0点以内

ちょっと休憩



車いすバスケットボールは、1960年のパラリンピック第1回ローマ大会から実施されているよ。障がい者スポーツの中でも世界的に知名度、人気が高いスポーツの1つだね。日本でも歴史は長く、1964年の東京パラリンピックでも実施されたよ。

ポイント

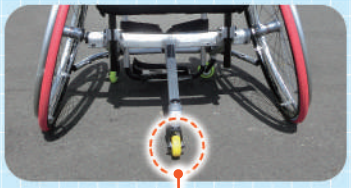
競技用車いす

車輪がハの字になっていて、急激なターンやストップ、ダッシュなどができます。

ベルトで身体をシートにしっかり固定

回転性能が高く、細やかな動きが可能

接触して足をケガしないためのバンパー



後ろに倒れないための転倒防止キャスター

コートにタイヤのゴムが焦げたにおいがするほど、選手たちは車いすに乗って、激しいプレーを繰り広げます。

競技紹介

ソフトボール

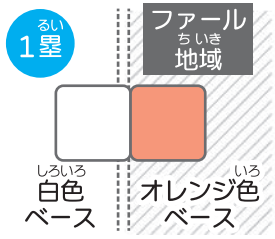
全国障害者スポーツ大会

知的障がい者がプレーし、ルールは一般のソフトボールと一部異なっています。男女の区別はありません。

ルール

競技場のフェア地域および塁間距離と投球距離は、一般のソフトボール女子の規格に準じています。

ダブルベース



1塁ベースが白色とオレンジ色のベースに分けられています。1塁手は白色部分、打者はオレンジ色部分を踏みます。1塁手と打者の接触を避ける目的です。

ポイント

一般のソフトボールと異なるルールは以下のとおりです。

イニング数は5回まで

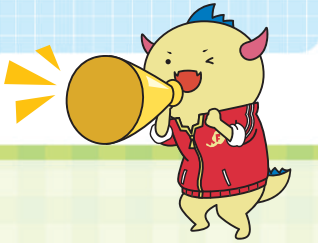
一般のソフトボールは7回

試合は5回までで、1時間経過後は新しい回には入りません。同点の場合は、タイブレーカーにより試合を延長2回まで行います。(決勝戦のみ勝敗が決まるまで)

●振り逃げ、パスボールは認めない

パスボールとは、キャッチャーが投球を捕りそこない、ランナーの進塁を許すことです。

●盗塁、スクイズはアウトになる



豆知識

タイブレーカー

ソフトボールの延長戦において勝敗を早く決定するためのルールです。

前のイニングで最後にアウトになった打者を2塁走者として、無死2塁からプレーを開始します。

競技紹介

グランドソフトボール

全国障害者スポーツ大会

視覚障がい者が、男女の区別なく、1チーム10人（指名打者を採用した場合は最大12人）で、ハンドボールに似たボールを使用し、ボールの転がる音を頼りにプレーします。

ルール

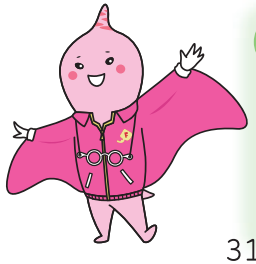
一般のソフトボールに準じてプレーし、選手10人のうち、4人以上が全盲の選手でなければなりません。全盲の選手はアイシェード（目隠し）を装着し、袖に赤い腕章を付けてプレーします。

ピッチャー

全盲の選手がボールを転がして投球

キャッチャー

手をたたいて方向や位置をピッチャーに伝える



バッター

ボールの転がる音を頼りに打つ（全盲選手）

全盲の選手

アイシェード

ポイント1

選手同士がぶつかってケガをしないように、走塁用ベースと守備用ベースの2つがすべての塁に置いてあります。

1塁の様子

ポイント2

全走塁ベース（1塁、2塁、3塁、本塁）のそばに、黄色の帽子を着用したランナーコーチャーがおり、全盲の走塁者のために、声を掛けたり手をたたいて、塁の位置を指示しています。

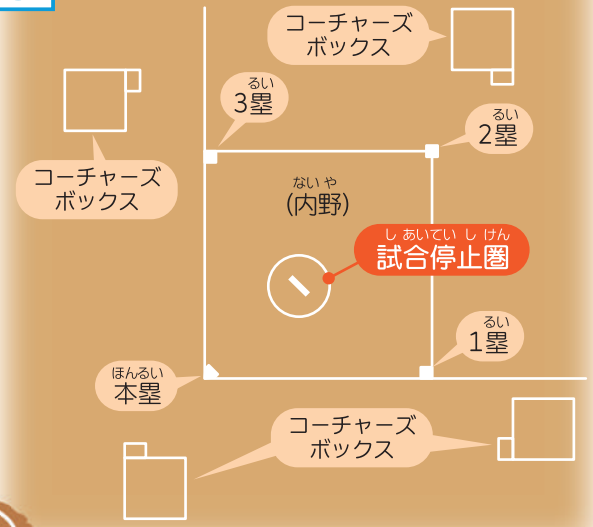
1塁の様子

本塁の様子

知っておこう1

全盲の選手が、ボールが動いている間に捕球すると、ゴロであってもフライアウトと同じになります。このため外野にゴロが転がっても、すぐにヒットと断定できません。

知っておこう2

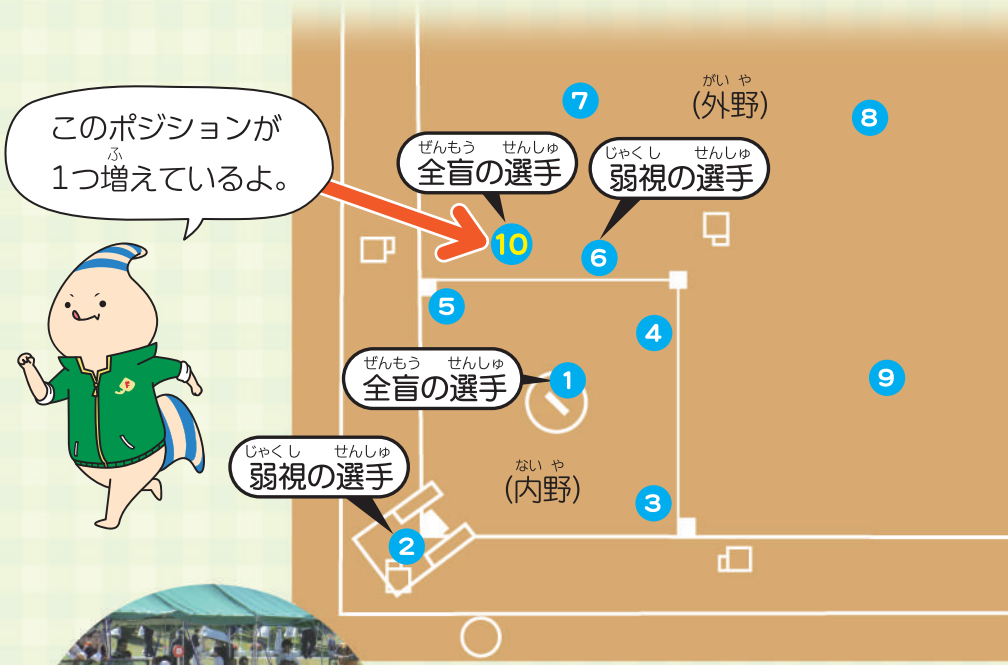


マウンドの半径1.5mの円内を試合停止圏といい、この円内に送球されたときは試合が停止します。

これは、全盲選手がボールを持ったままどこに投げていいか分からず、その間に走者が走り放題になることを避けるためのルールです。

豆知識

一般のソフトボールや野球では1チーム9人ですが、グランドソフトボールでは1人多い、10人でプレーします。



このような立札などを使って観客に、静かに応援する場面を伝えます。

競技紹介

バレーボール

全国障害者スポーツ大会

身体(聴覚)障がい、知的障がい、精神障がいの3部門に分かれてプレーします(6人制)。1セット25点のラリーポイント制で、2セット先取したチームが勝者となります。

ルール

身体(聴覚)障がい

一般のバレーボールとルールは同じです。

仲間やコーチの声、ボールをはじく音、審判の笛の音などが聴こえない(聴こえにくい)ため、手話や口話、身振り手振りなどで意思疎通を図りながらプレーします(男女別)。

知的障がい

一般のバレーボールと同じルールでプレーします(男女別)。

精神障がい

男女混合でプレーし(女性選手が常時1名以上出場)、ボールはソフトバレーボール球を使用します。

ポイント

障がいによって、ネットの高さが異なります。

障がいの種類		ネットの高さ
聴覚障がい	男子	2m43cm
	女子	2m24cm
知的障がい	男子	2m30cm
	女子	2m15cm
精神障がい	男女混合	2m24cm

豆知識

フロアバレーボール

視覚障がい者がプレーするバレーボール

コートの大きさは一般のバレーボールと同じですが、ネットは床から30cmの高さに張られています。ネットと床の間にボールを通してラリーが行われます。

1チームあたり前衛3人、後衛3人の合計6人でプレーします。

ネットと床の間(30cm)にボールを転がす

前衛選手3人はアイマスクを装着し、ネット前にしゃがんで、後衛選手の指示やボールの音を頼りに動き、ボールをブロックします。相手コートへ返球するまでの間、3回までボールを打つことができます。

競技紹介

サッカー

全国障害者スポーツ大会

知的障がい者がプレーします。
一般のサッカーとは、試合時間が異なるだけで、ルールは同じです。

ポイント

試合時間は、前半・後半それぞれ30分(一般のサッカーは45分)ずつ、ハーフタイムの休憩をはさんで、合計60分です。
※大会によって試合時間は異なります。

ルール

男女問わず１チーム11人(フィールドプレイヤー 10人、ゴールキーパー１人)でプレーし、１ゲームで５人まで交代が可能です。
※大会によって交代人数は異なります。
試合時間が終わっても勝敗が決まらない場合は、ＰＫ戦を行って勝敗を決めます。

豆知識 1

ユニファイドサッカー

知的障がいのある選手6人と障がいのない選手(パートナー)5人が一緒にプレーするサッカー(7人制の場合は、障がいのある選手4人、パートナー 3人)。

障がいのある人もない人もスポーツの楽しさを共有します。

豆知識 2

他にも様々な障がい者サッカーがあります。

- アンプティサッカー(切断障がい)
- CPサッカー(脳性麻痺)
- ソーシャルフットボール(精神障がい)
- 電動車椅子サッカー(電動車椅子利用者)
- ブラインドサッカー(視覚障がい)
- デフサッカー(聴覚障がい)

一般のサッカーボールより大きい直径32.5cmのボールを蹴る電動車椅子サッカー選手

手話などでコミュニケーションを図りながらプレーするデフサッカー選手

誰もがサッカーを楽しめるよ。

競技紹介

フットベースボール

全国障害者スポーツ大会

知的障がい者が、男女の区別なく、1チーム9人（指名選手を採用した場合は10人）でプレーします。

ルール

一般のソフトボールを基本としていますが、バットやグローブは使わずに、投手がサッカーボールを転がし、キッカー（打者）がそれを蹴ってプレーします。

サッカーボールを使用

キッカーはボールを蹴って進塁

豆知識

キッカー席

キッカーは、球審がプレイを指示したのち、5秒以内に、両足を完全にキッカー席内に置いて、キックの姿勢をとります。また、ボールを蹴るときの軸足は、キッカー席内になければなりません。

ポイント

- **投手は両手でボールを持ち、股の下から転がして投球**

- **死球や盗塁は認めない**

ワイルドピッチやキャッチャーのパスボールによる進塁も認めません。

- **試合は7回まで**

1時間経過後は新しい回に入らず、同点の場合は、タイブレーカーにより試合を延長2回まで行います。

知っておこう

特徴的なルール「停止球」

投手が、野手からの返球を受け、ピッチャーズサークル内でボールを保持した時点で、試合が停止となり、走塁中のランナーは元の塁に戻るというルールです。

アウトにできないと判断したら投手に素早く返球し、進塁を防ぐなど、このルールをうまく活用してプレーすることも戦略の一つです。

競技紹介

車いすテニス

パラリンピック

車いすに乗ってプレーするテニスです。ツーバウンドでの返球が認められている以外は、一般のテニスとほぼ同じです。

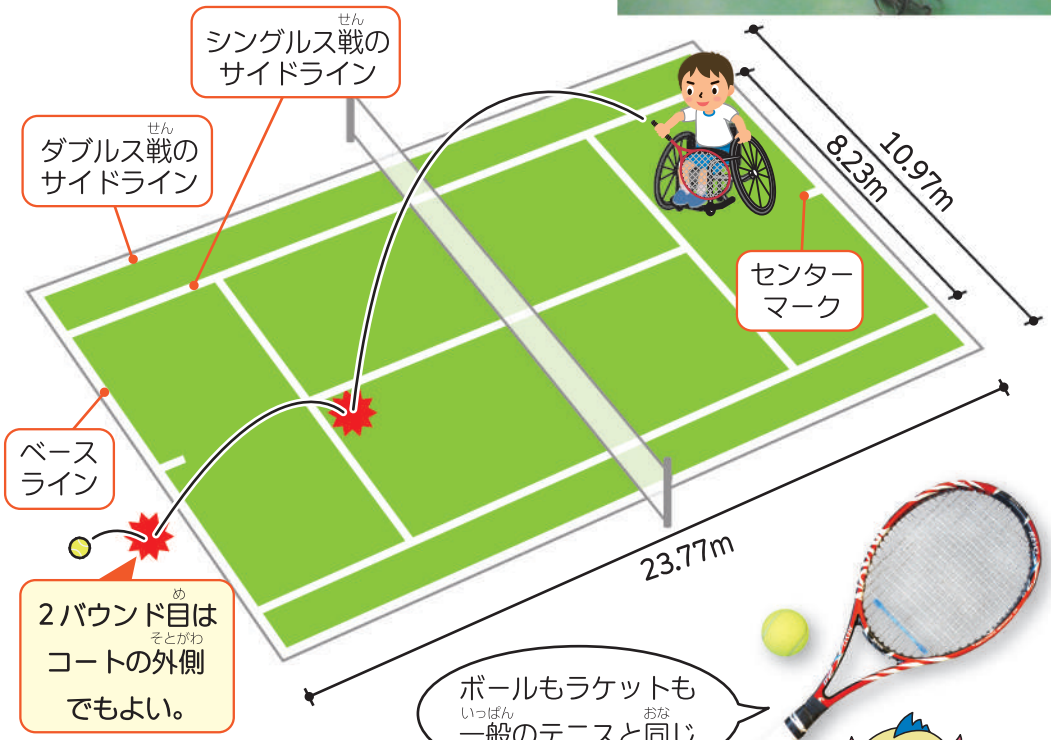
ルール

ボールを相手コートに打ち返すまでに２度のバウンドまで認められています。ワンバウンド目がコートに入っていれば、ツーバウンド目はコート外に出てもよいです。

サーブする時は、車いすを静止させたのち、車輪を一度だけこいでも構いません。

サーブの様子

ネットの高さやコートの広さ、使用するボールなどは一般のテニスと同じです。



ちょっと休憩

車いすテニスは、1992年のバルセロナ大会からパラリンピックの正式競技になったよ。現在は、パラリンピックの他に、テニスの4大大会「全豪オープン（オーストラリア）」「全仏オープン（フランス）」「ウィンブルドン（イギリス）」「全米オープン（アメリカ）」に車いすテニス部門が設けられているんだよ。

競技用車いす

素早い方向転換が可能な専用の車いすで、タイヤがハの字に装着されているため、テニスならではの急発進やターンをすることができます。プレーをする上で、ラケットを持ったまま車いすを自在に操作するスキルが大切になります。

車いすバスケットボール(28ページ参照)と異なり、基本的に選手同士の接触はないため、バンパーは付いていない。

バンパー

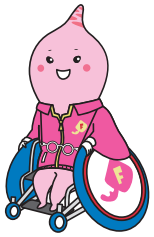
車いすバスケットボールの車いす

バンパーがない

タイヤは「ハの字」型になっている。タイヤを傾けることで車いすの回転性能が上がり、素早いターンが可能になる。

上半身を自由に動かせるように背もたれは付いていない。

バランスを崩して倒れないように転倒防止用のキャスターが付いている。



ポイント

車いすテニスの種目

一般のテニスと同様に、シングルスとダブルスがあります。

性別や障がいの種類や程度によって分けられた3つのクラスごとに試合が行われます。

3つのクラス

男子クラス
- 男子シングルス
- 男子ダブルス

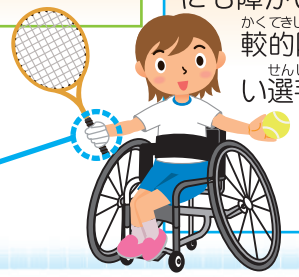
女子クラス
- 女子シングルス
- 女子ダブルス

下肢に障がい(脊椎損傷や下肢切断など)がある選手

クァードクラス
- クァードシングルス
- クァードダブルス

下肢だけでなく上肢にも障がいのある比較的障がいの重い選手

手の握力が少ない場合はラケットと自分の手をテーピングで固定できます。



豆知識

ニューミックス

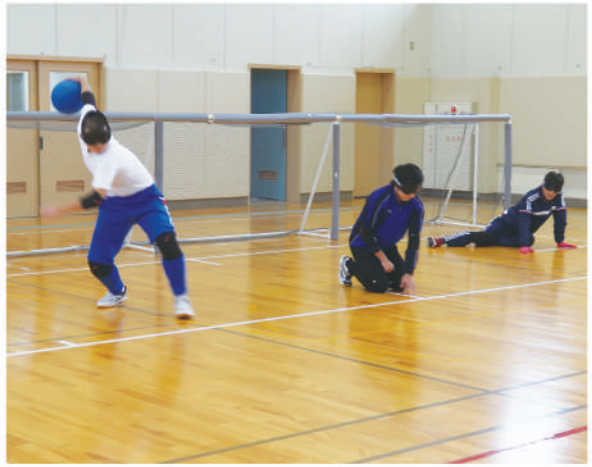
障がいのある人とない人が一緒に組むダブルスを「ニューミックス」と呼びます。(パラリンピックの種目ではありません)。車いすを使用する障がい者のみ、ツーバウンドのルールが適用され、障がいのない人はワンバウンドで返球する必要があります。障がいのある人もない人も、一緒に楽しむことができます。

競技紹介

ゴールボール

パラリンピック

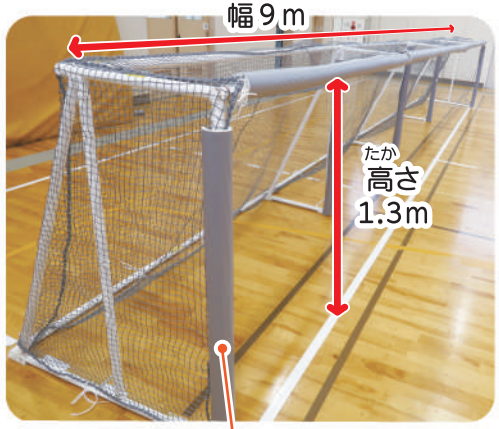
視覚障がい者が男女別に1チーム3名でプレーします。攻撃するときは鈴入りのボールを投げてゴールを狙い、守備をするときはその音を頼りに全身を使ってゴールを守ります。音が大切なので静寂の中でプレーが行われます。



ルール

専用ボールを相手ゴール(高さ1.3m、幅9m)めがけて投球し、得点を競います。

中に鈴が入った1.25kgのボール



身体がぶつかってもケガをしないように柔らかい素材が付いている。

攻撃側が相手ゴールを狙ってボールを投げ、ボールがゴールラインを越えると1点が入ります。守備側は、ボールの転がる音や鈴の音を頼りに、転がる方向やスピードを判断し、身体を投げ出して全身を使ってセーブします。

相手ゴールに向けて勢いよくボールを投げる。

手の先から足の先まで身体の全体を使ってセーブ。

競技時間

1試合は12分ハーフの合計24分間で行われ、前後半の間に3分間のハーフタイムがあります。同点で終了した場合、3分ハーフの延長戦(合計6分間)を行い、どちらかが得点した時点で勝敗が決まるゴールデンゴール方式を採用しています。延長戦でも決着がつかない場合は、1対1で投げ合うエクストラスローで決着をつけます。

ポイント①

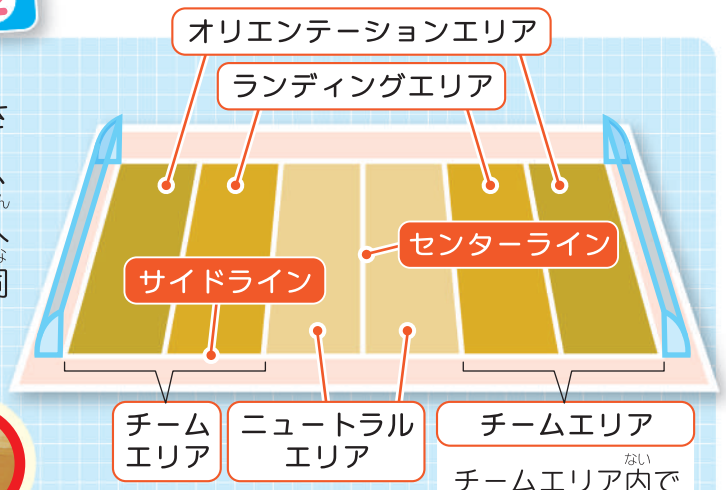
障がいの程度(視力や視野)によって競技力の差が出ないよう、選手は完全に目隠しをして同じ条件でプレーします。アイシェードの下には、アイパッチを貼り、視覚情報を遮断します。

アイシェードを装着した選手

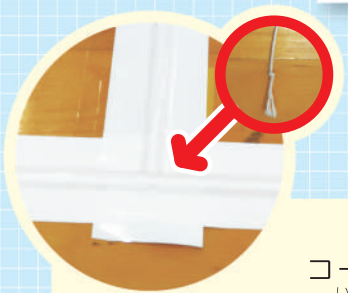
アイパッチを貼る様子

ポイント②

コートの広さは、18m×9mで、バレーボール(6人制)のコートと同じ広さです。



チームエリア内で攻撃と守備を行う。



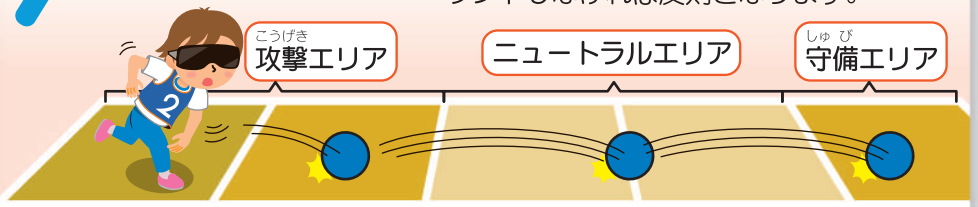
ライン下の糸

コート内ラインの下には糸が通って凹凸があり、選手は手で触れることで、コート内の自分の位置を確認することができます。

凹凸の感触を頼りに自分の位置を確認する選手。

知っておこう

攻撃時に投げたボールが「攻撃エリア」と「ニュートラルエリア」の両方の床でバウンドしなければ反則となります。



ハイボール

攻撃側チームエリア内でバウンドしなければ反則となる。

ロングボール

ニュートラルエリアでもバウンドしなければ反則となる。

反則があると相手チームにペナルティースローが与えられます。

ペナルティースローとは？

反則をしたチームが1人だけで守備をした状態で、相手チームに攻撃の機会が与えられることです。

その他の反則

ノイズ 攻撃側のチームは守備側に不利になるような音を出すと反則

10セカンズ 守備側の選手がボールに触れてから10秒以内に投げ返してセンターラインを越えなければ反則

ちょっと休憩

ゴールボールは、もともと第二次世界大戦で目を負傷し、視力に障がいを受けた軍人のリハビリとして考案されたスポーツなんだよ。パラリンピックでは1976年のトロント大会より正式競技になったんだって。

競技紹介

シッティングバレーボール

パラリンピック

身体障がい者が、座ったままプレーするバレーボールです。臀部の一部が常に床に接触したまま行います。

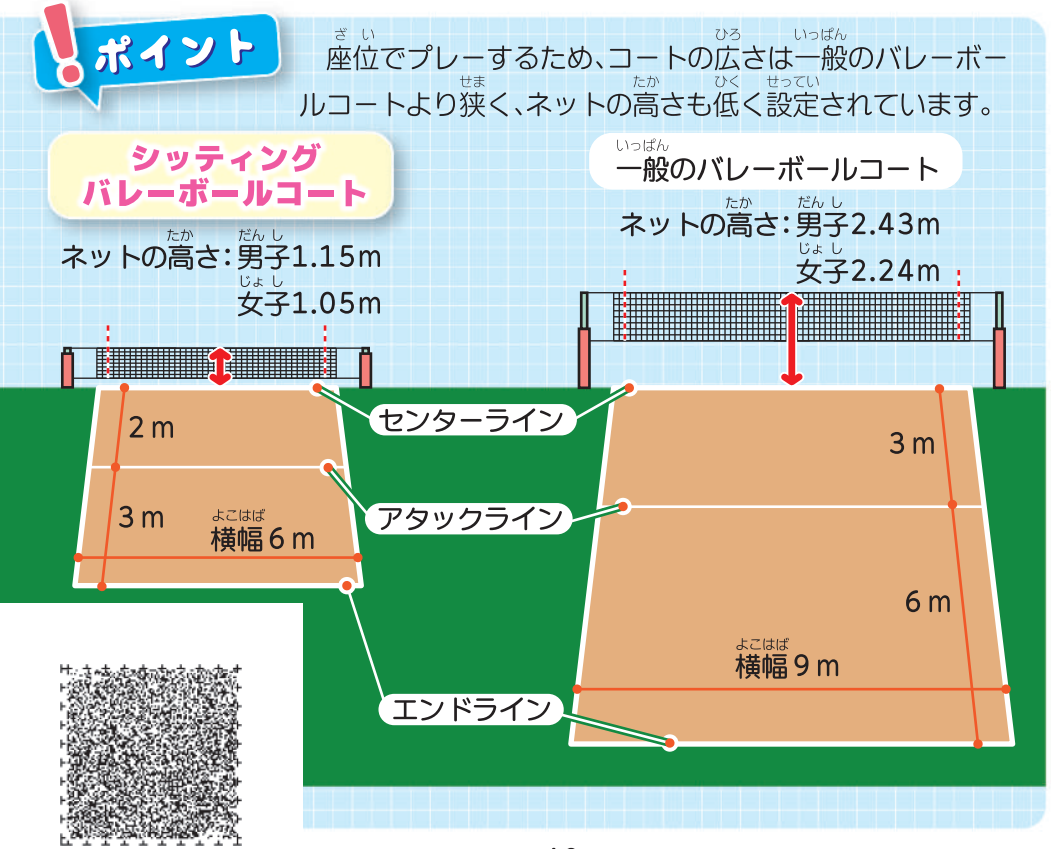
※ここでいう「臀部」とは、上体のことで、部位は肩から尻までです。

ルール

1チーム6人で臀部を床につけたまま、手や腕でボールを打ち合います。ラリーポイント制で25ポイント先取したチームが1セットを獲得(第5セットのみ15ポイント先取)し、5セットマッチで試合を行い、3セット先取したチームが勝利となります。

ポイント

座位でプレーするため、コートの広さは一般のバレーボールコートより狭く、ネットの高さも低く設定されています。



知っておこう

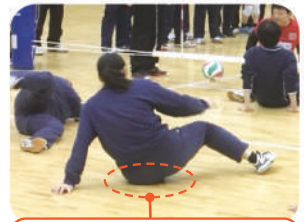
反則:リフティング

プレー中に臀部が床から離れると、「リフティング」という反則になります。

ただし、レシーブ時のみ、ごく短時間であれば臀部が床から離れても許されます。

臀部を床につけた状態で競技する様子

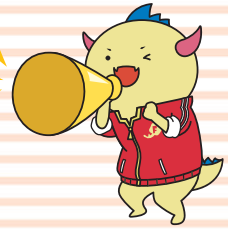
飛び跳ねると反則!



床に接した状態で腕の力などで尻を滑らすようにしてコート内を移動

ちょっと休憩

シッティングバレーボールは、1980年にオランダで開催されたアーネムパラリンピックから正式競技となりました。コートが狭くネットも低いため、より近い位置からスパイクやサーブが放たれ、スピーディーな展開が興奮を呼ぶ人気の競技です。



競技紹介

バドミントン

パラリンピック

座ってプレーする「車いす」と、上肢障がい、下肢障がい、低身長の「立位」に大きく分かれ、障がいの程度により区分されたクラスごとに勝敗を競います。クラスによっては、半面のコートを使用するなど特別ルールが適用されます。

ルール

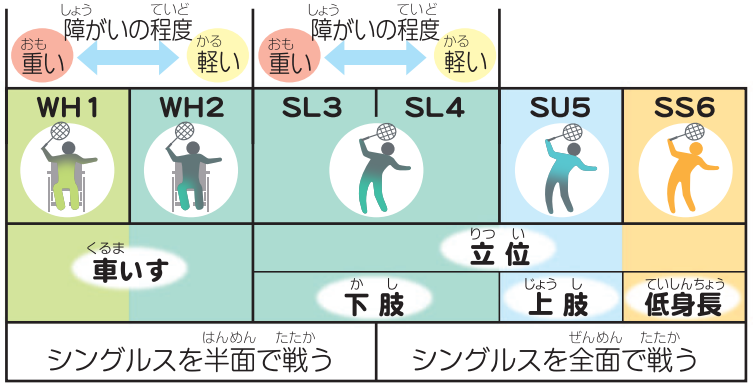
パラバドミントンには、大きく分けて車いすと立位があり、障がいによりクラス分けされています。

車いす

車いすはシャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすと接している必要があります。

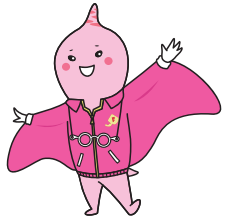
立位

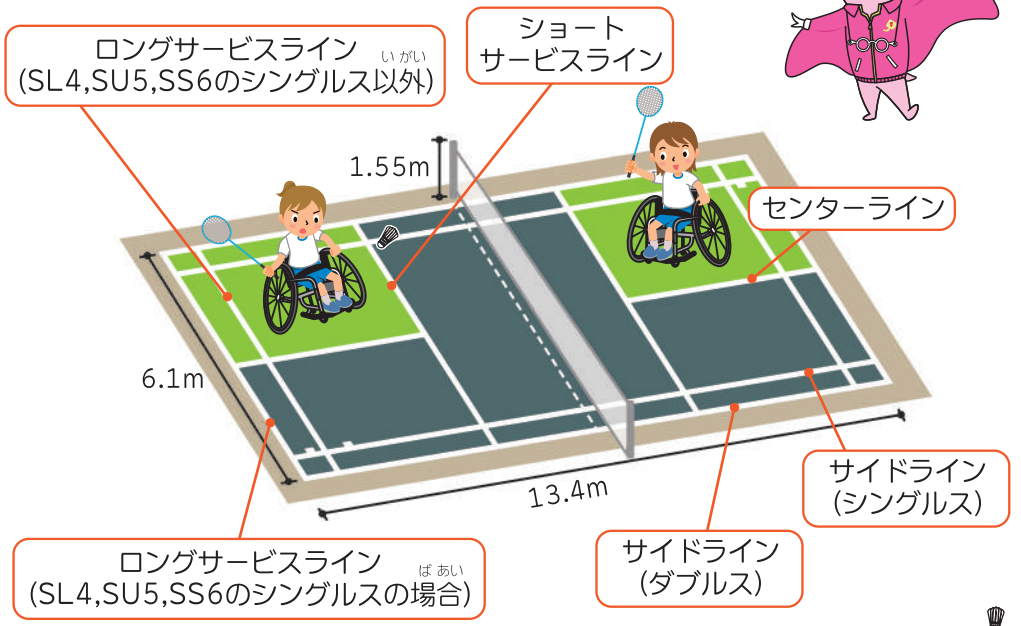
立位のカテゴリーは4クラスに分けられており、下肢障がいは障がいの程度によりSL3、4の2クラス、上肢障がいのSU5、低身長のSS6に区分されます。



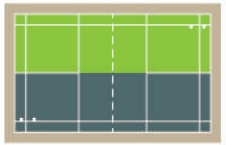
使用するコート

ネットの高さは通常のバドミントンと同じです。

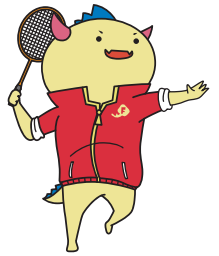




車いすのシングルスはコートの半分を使い、ネットとショートサービスラインの間(赤い部分)にシャトルが落ちた場合はアウトになります。



SL3のシングルスもコートの半分を使用します。



ラケットやシャトルは通常と同じものを使用します。大会では、シングルスとダブルスが行われます。

ラケットもシャトルも一般のバドミントンと同じ

競技紹介

ボッチャ

パラリンピック

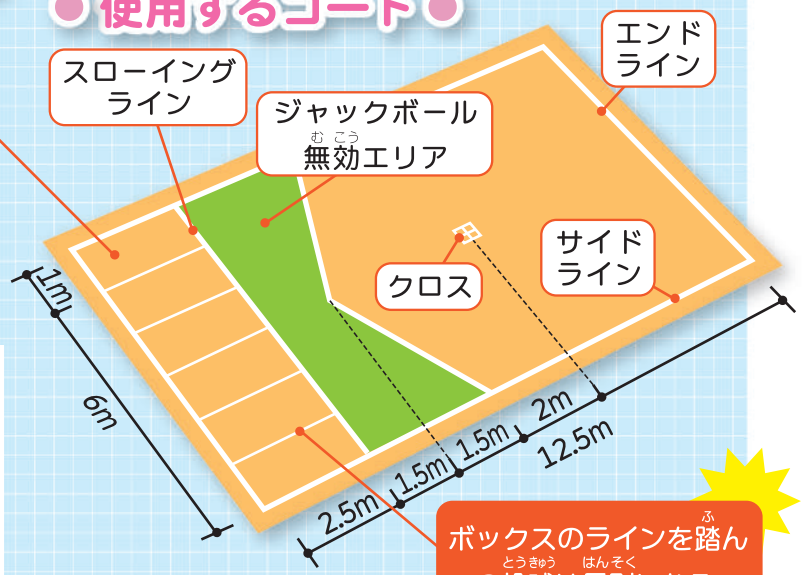
重度の脳性まひなど四肢に障がいがある選手がプレーします。ジャックボールと呼ばれる白いボールを的にして、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。競技は男女の区別なく、個人戦と団体戦（2対2のペア戦と3対3のチーム戦）があります。

ポイント

スローイングボックス

選手、アシスタント、ランプすべてがボックス内に収まらなければならない。

使用するコート



ボックスのラインを踏んでの投球は反則になる。

知っておこう

重い障がいでボールを投げることができない選手は、「ランプ」と呼ばれる投球補助具を使い、アシスタントの補助を受けて投球します。

選手はアシスタントに指示をしてランプの角度や方向を調整します。

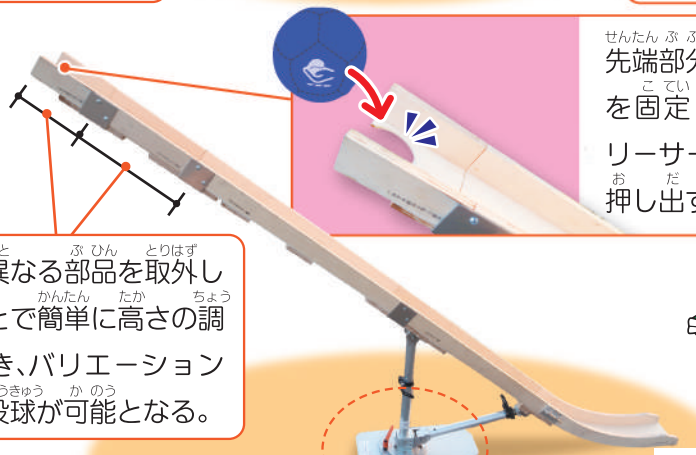
アシスタント

常に選手の方を向き、コートを背にしており、振り返ってコート内を見ることはできない。選手の指示通りにランプを動かす。

ランプ

リリーサー

手が使えない場合は、「リリーサー」と呼ばれる補助器具を使ってボールを転がす。（頭部や口にリリーサーを装着して投球を行う選手もいる）。



先端部分にボールを固定し、手やリリーサーを使って押し出す。

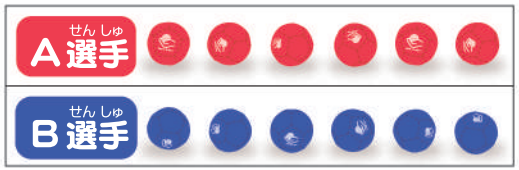
高さの異なる部品を取外しすることで簡単に高さの調整ができ、バリエーションのある投球が可能となる。

方向や角度を調整することでボールの転がる向きやスピードを変化させる。

ルール

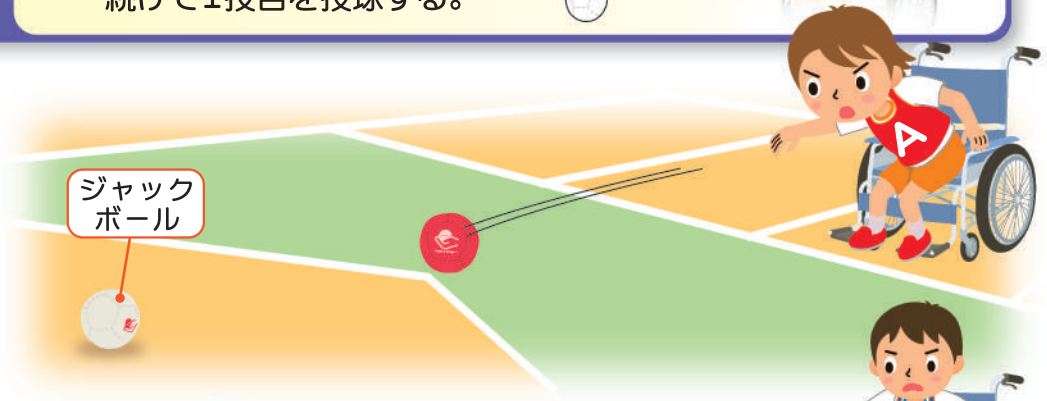
試合の流れ

1 両選手(ペアやチーム)が6個ずつのボールを使用する。



周長270mm±8mm以内、
重さ275g±12g以内のボールを使用。

2 先攻側(赤)がジャックボール(白)を投球し、続けて1投目を投球する。



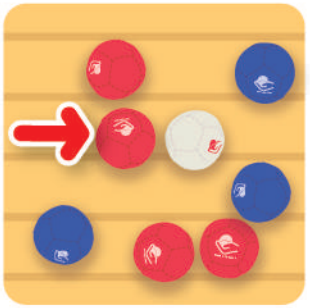
3 後攻側(青)が最初の投球を行う。

4 その後、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手が次の投球を行う。

〈例1〉

青の方が白に近いため、次は赤側の投球。

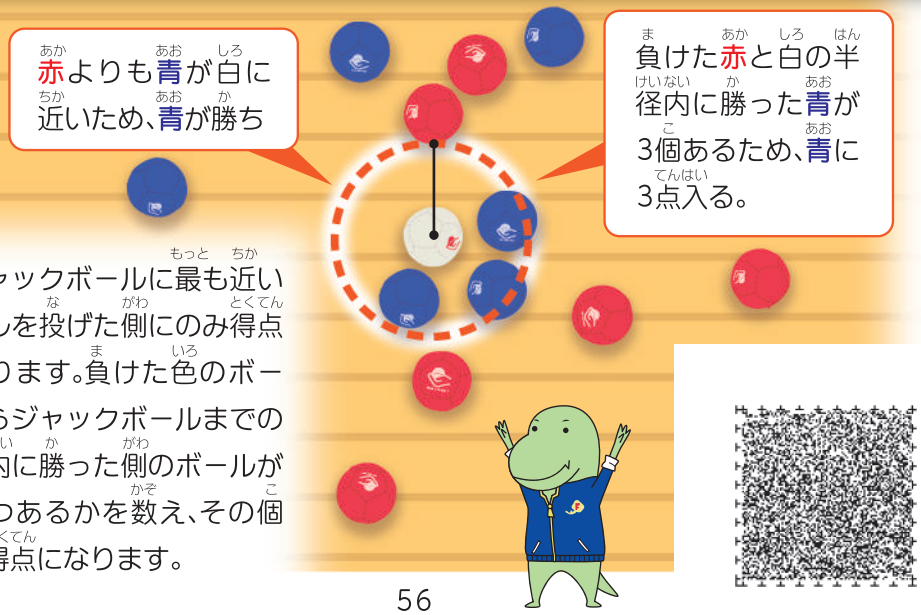
〈例2〉



赤の方が白に近いため、次は青側の投球。

距離の判断が難しい場合は専用の道具を使って距離を測定。

5 赤、青ともに6球ずつ投げた時点(1エンド終了)で得点を計算。個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンド行い、合計点を競う。



ジャックボールに最も近いボールを投げた側にのみ得点が入ります。負けた色のボールからジャックボールまでの半径内に勝った側のボールがいくつあるかを数え、その個数が得点になります。

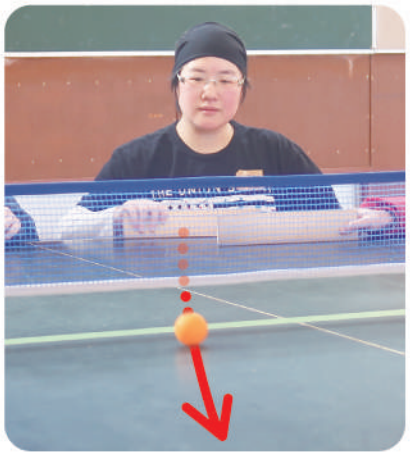
競技紹介

卓球バレー

卓球台を使いネットを挟んで、1チーム6人ずつが、いすに座ってボールを転がし、相手コートへ3打以内で返し、得点を競います。障がいの有無・種別・軽重が違う人たちとも、一緒に協力してプレーできます。

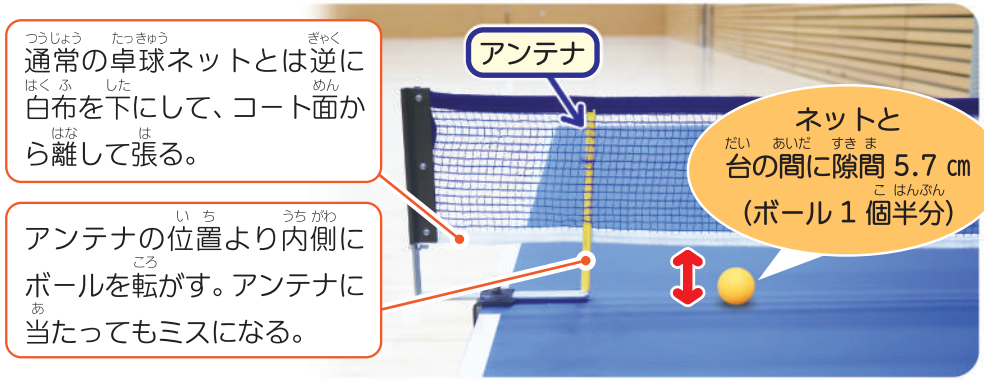
ルール

6人制バレーボールのルールを元に考案されています。卓球台とネットの間に隙間を設け、ネットの下にボールを転がす形で打ち合います。



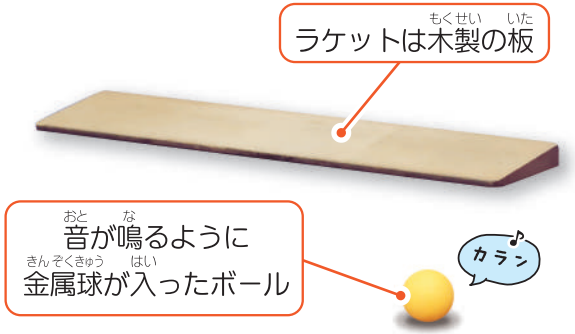
ネット下を通過

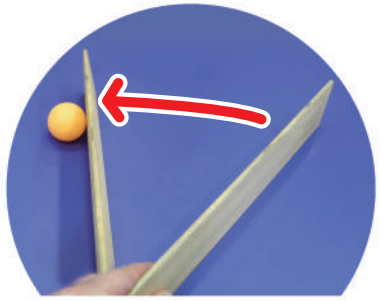
1セット15点の3セットマッチ、2セット先取で行い、得点はラリーポイント制です。



同じ選手が 2 回続けて打つとミスになります。(ただし、ボールがネットに触れた場合は、もう 1 回だけ同じ選手が打てます)。

サーブだけはネットにボールが触れたらミスになりますが、ラリー中は触れてもOKです。また、ネットにラケットや体が触れたり、打ったボールがネットの上を越えてしまったら反則です。





卓球台に滑らす形でラケットを使用

卓球台がない場合は、長机を使ってコートを作りプレーもできるから、広くない場所でも気軽にできるスポーツだよ。

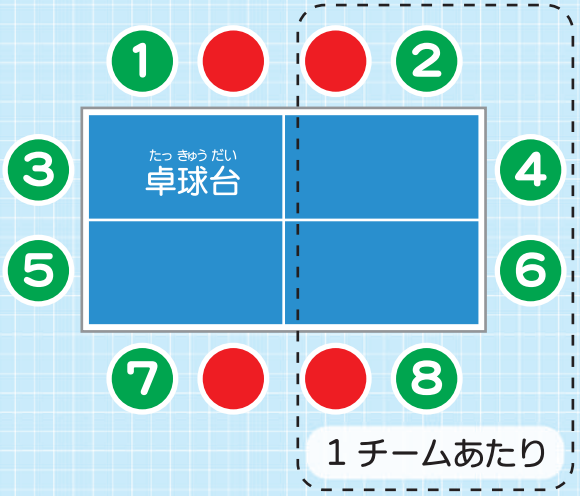
ポイント

サーブの順番

選手６人は、レシーブを行う４人のレシーバーとネット際に位置する２人のブロッカーに分かれ、各チーム１本ずつ交代でサーブを行います。

●…ブロッカー２人

●…レシーバー４人



サーブは両チームが交代で、ブロッカーを除く、レシーバーが①～⑧の順番に行います。

知っておこう

卓球バレーの主な反則 スタンディング

選手の臀部が、いすや車いすから離れたり、いすを動かしてプレーすると反則になります。

いすから立ち上がった場合には反則！

慣れてくるとボールのスピードも速くなり、かなり盛り上がるよ。卓球バレー大会の会場は、熱気に包まれるんだ。

ちょっと休憩

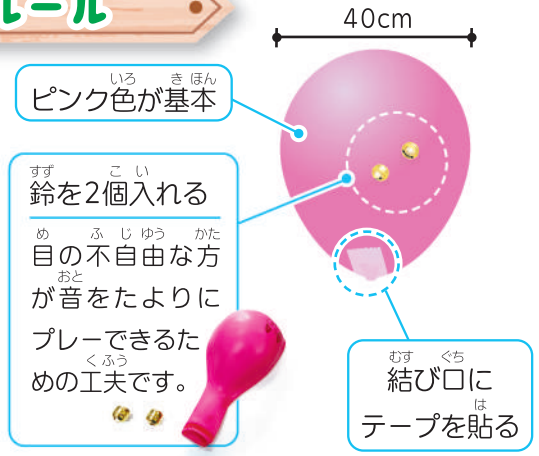
競技紹介

風船バレーボール

障がいの有無や程度にかかわらず、誰もが参加でき、子どもから高齢者まで、一緒にプレーできる6人制のバレーボール競技です。

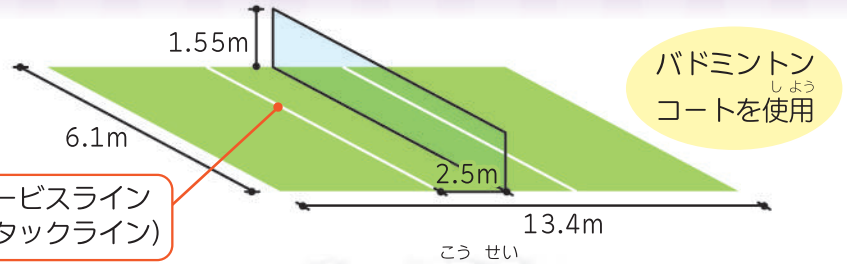
ルール

バドミントンコートを使用し、ネットで分けられたコートにそれぞれ１チーム６人ずつ入り、ネット越しに両チームが鈴の入った風船を打ち合います。チーム全員が風船にタッチし、10回以内に相手コートへ返します。15点先取するか、規定時間内に多く得点したチームの勝ちです。



試合方法

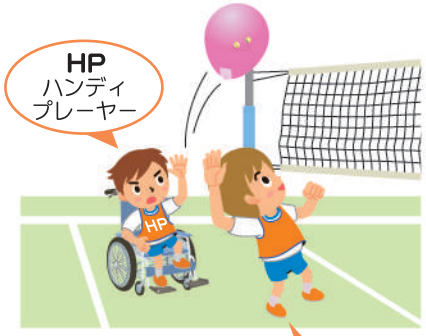
①試合は1セットマッチで、チェンジコートはしません。
②得点はラリーポイント制で、サーブ権の有無に関係なく加算され、15点先取で勝ちとします。ただし、時間との併用ルールですので、試合時間終了時点でも勝敗を決めます。

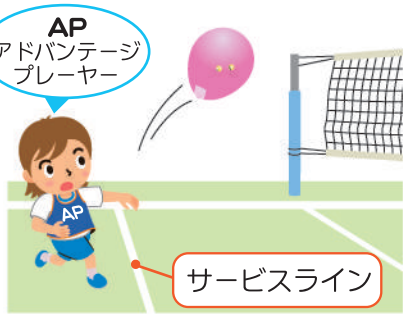


チーム構成

ハンディレベル（HL）を定めます。
コート内の6人はHLの合計が18以下になるよう構成します。

ハンディプレーヤー（HP）	全面的な介助が必要な人	HL１
	部分的な介助が必要な人	HL２
	単独プレーが可能な人	HL３
アドバンテージプレーヤー（AP）	障がいのない人	HL４





APはサービスラインの後方から、HPは任意の場所からサーブを打ちます。

ポイント

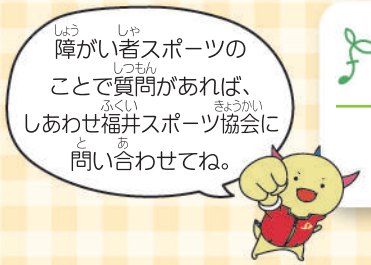
障がいのある人もない人も一緒にチームを組み、チーム全員が、少なくとも必ず1回は風船に触れることがポイントです。
動きに制限のある障がい者や高齢者にも確実にプレー機会があるので、チームワークが大切となる競技です。

障がい者スポーツ
クラブ・サークル紹介

クラブ・サークルを紹介するよ。
活動日や会費等の詳細は、
直接問い合わせてみてね。
障がい者スポーツを始めてみたい方は、
ぜひ気軽に連絡してね！

クラブ・サークル名	活動競技名	参加対象者	連絡先
福井楽障クラブ	マラソン、登山	視覚障がいのある方、サポートしてくださる方	080-6350-3620 katsuarro@mx5.fctv.ne.jp 【担当】川畑さん
福井県身体障害者陸上競技協会	陸上競技、車いすマラソン	身体障がいのある方	090-8092-7321 takadat-18201@r.vodafone.ne.jp 【担当】髙田さん
スペシャルオリンピックス日本・福井	陸上競技、水泳、ボウリング、サッカー、バドミントン等	知的障がいのある方（6歳以上）	090-9440-2884 son_fukui@son.or.jp 【担当】北出さん
福井県障がい者陸上クラブForza（フォルツァ）福井	陸上競技	障がい種別は問わない	090-2371-1968 y-kodama@fukunichi.co.jp 【担当】児玉さん
ＮＰＯ法人ふくいスポーツクラブ	陸上競技、フライングディスク、サッカー、ニュースポーツ等	知的障がいのある方（その他相談可）	090-2092-8240 fukuiclub@gmail.com 【担当】加納さん
クレージー福井ランニングクラブ	マラソン、登山	障がいの有無は問わない	090-8965-4006 k.nosaka9021291@gmail.com 【担当】野坂さん
福井県手をつなぐ育成会	水泳、ボウリング、スキー	障がい種別は問わない	0776-25-0139 info@ikuseikai-fukui.jp 【担当】福井県手をつなぐ育成会

クラブ・サークル名	活動競技名	参加対象者	連絡先
ＮＰＯ法人ブレイヴ・ドルフィンズ福井	水泳	障がいの有無は問わない	090-7748-1163 kamoda.sinobu@ivory.plala.or.jp 【担当】鴨田さん
福井県車椅子アーチェリークラブ	アーチェリー	身体障がい（肢体障がい、聴覚障がい、内部障がい）のある方	0776-25-1721 kaz-uho@msc.biglobe.ne.jp 【担当】宝居さん
NPO法人越前市障がいスポーツクラブ	卓球、フライングディスク、ソフトバレー、ボッチャ、卓球バレー等	障がい種別は問わない	090-7085-4500 ir-ta@themis.ocn.ne.jp 【担当】入井さん
福井県障がい者卓球協会	卓球	障がい種別は問わない	090-2030-7080 sw448472@ja3.so-net.ne.jp 【担当】寺谷さん
福井県サウンドテーブルテニスクラブ	サウンドテーブルテニス	視覚障がいのある方	0776-53-1715 takegawa320@aurora.ocn.ne.jp 【担当】竹川さん
福井県障害者フライングディスク協会	フライングディスク	障がい種別は問わない	0776-58-3424 fukui_fd@waiwai-p.com 【担当】中村さん
BLUE HAWKSバスケットボールクラブ	バスケットボール	知的障がいがあり競技スポーツに関心のある方	0776-36-7631 j-kusumi-3j@ma.fukui-ed.jp 【担当】九首見さん
フクイサンダーズ	バスケットボール	知的障がいのある女性	0776-24-5194 m-tsukida-w3@ma.fukui-ed.jp 【担当】月田さん
福井ラプターズ	車いすバスケットボール	下肢障がいのある方	090-2830-1896 tkb8392@tenor.ocn.ne.jp 【担当】竹廻間さん



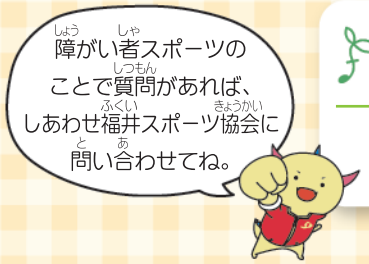
障がい者スポーツのことで質問があれば、しあわせ福井スポーツ協会に問い合わせてね。

しあわせ福井スポーツ協会

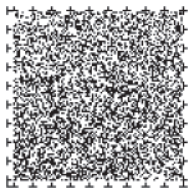
0776-43-9712
h-sports291@axel.ocn.ne.jp

クラブ・サークル名	活動競技名	参加対象者	連絡先
ビッグドルフィンズ	ソフトボール	知的障がいのある方	0776-36-7631 bigdolphins811@yahoo.co.jp 【担当】猪股さん
Ｃｏｒａｇｇｉｏ福井	グランドソフトボール、フロアバレーボール	視覚障がいのある方	090-8261-8812 tamamoriyasuhiro@ezweb.ne.jp 【担当】玉森さん
ＦＳＶクラブ	バレーボール	聴覚障がいのある方、もしくは知的障がいのある方	090-2122-9051 toda2091@mx2.fctv.ne.jp 【担当】戸田さん
レッド・サンズ	ソフトバレーボール	精神障がいのある方	090-8702-1522 heyheyho@dab.hi-ho.ne.jp 【担当】藤木さん
のびのびカルチャー講座	サッカー、ウォーキング、ダンス	障がい種別は問わない	0776-34-8112 waiwai-palette@marble.ocn.ne.jp 【担当】中村さん
福井ＦＩＤサッカークラブ	サッカー	知的障がいのある方（13歳以上）	0778-27-6600 k-mizukami-jm@ma.fukui-ed.jp 【担当】水上さん
福井ドリーム魂	フットベースボール	知的障がいのある方	0770-45-1255 y-shimada-lk@ma.fukui-ed.jp 【担当】島田さん
福井県卓球バレー協会	卓球バレー	障がいの有無は問わない	090-1390-4035 ys65@i.softbank.jp 【担当】斎門さん
春江町総合型地域スポーツクラブUNITIVE291	卓球バレー、ボッチャ、車いすサッカー等	障がいの有無は問わない	090-9760-6230 team.unitive291@gmail.com 【担当】小林さん

クラブ・サークル名	活動競技名	参加対象者	連絡先
福井県車椅子テニス協会	車いすテニス	障がいの有無は問わない	0776-85-1533 k_jr170@yahoo.co.jp 【担当】加藤さん
福井県ボッチャ協会	ボッチャ	障がい種別は問わない	090-9446-5998 kiyokiyo@mx2.fctv.ne.jp 【担当】中空さん
福井県ろうあ協会	ゲートボール、野球	聴覚障がいのある方	0776-22-2538 deaf2016fukui@yahoo.co.jp 【担当】齊藤さん、濱田さん
チャレンジド乗馬サークル「ドルチェ」	乗馬	障がいのある子どもとその家族	0776-21-1642 k-kaeru3@tea.ocn.ne.jp 【担当】辻さん
福井青空スポチャンクラブ	スポーツチャンバラ	精神障がいのある方、発達障がいのある方	090-2037-1113 taeetinn@gmail.com 【担当】鍛冶さん
Ｆートランス	車いすツインバスケットボール	肢体障がいのある方、サポートしてくださる方	090-1633-5101 nob@ma.interbroad.or.jp 【担当】森本さん
ＰＨＯＥＮＩＸ福井	電動車椅子サッカー	障がいの有無は問わない	080-6353-3700 yukimakino0307@gmail.com 【担当】牧野さん
ＮＰＯ法人 日本車椅子レクダンス協会福井支部	車いすダンス	障がいの有無は問わない	0778-36-1504 keiko77@axel.ocn.ne.jp 【担当】米谷さん
ふくい車いすダンススポーツクラブ	車いすダンス	障がいの有無は問わない	0776-51-4750 poppo@mx2.fctv.ne.jp 【担当】竹下さん



しあわせ福井スポーツ協会

0776-43-9712

h-sports291@axel.ocn.ne.jp