



東京都障害者スポーツ 大会ガイド



発行 **公益社団法人東京都障害者スポーツ協会**

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階

TEL 03-5206-5586 FAX 03-5206-5587

東京都障害者スポーツ協会



東京都障害者スポーツ大会とは？

障害者がスポーツを通じて、自らの体力の維持増進及び社会への参加と相互の交流を促進させるとともに、都民の障害者に対する理解の増進を図り、これらにより障害者の自立の促進とスポーツ振興に寄与することを目的として開催されています。

目次

東京都障害者スポーツ大会とは	2
東京都障害者スポーツ大会 競技紹介	3
個人競技	
陸上競技	3
アーチェリー	6
卓球	7
サウンドテーブルテニス	8
水泳	9
フライングディスク・ボウリング	10
ボッチャ	11
スポーツの集い	12
団体競技	
車椅子バスケットボール・バスケットボール	13
サッカー・グラウンドソフトボール	14
ソフトボール・フットベースボール	15
バレーボール	16
全国障害者スポーツ大会とは	17

東京都障害者スポーツ大会実施競技

- 個人競技**
- 陸上競技(身体・知的・精神部門)
 - 水泳(身体・知的部門)
 - アーチェリー(身体部門)
 - 卓球(身体・知的・精神部門)
 - サウンドテーブルテニス(身体部門)
 - フライングディスク(身体・知的・精神部門)
 - ボウリング(知的部門)
 - ボッチャ(身体部門)
 - スポーツの集い(知的部門)

- 団体競技**
- バスケットボール(知的部門)
 - 車椅子バスケットボール(身体部門)
 - ソフトボール(知的部門)
 - グラウンドソフトボール(身体部門)
 - バレーボール(身体・知的・精神部門)
 - サッカー(知的部門)
 - フットベースボール(知的部門)

平成 28 年度現在の実施競技

1年間通して様々な競技を行い、参加選手数は延べ6,500人を数えます。競技により全国障害者スポーツ大会の東京都選手団の派遣選手選考会も兼ねているため、参加する選手は世界大会を経験している方から、初めて大会に参加する方まで様々です。

身体障害部門の個人競技では、障害の種類や程度によって差が出ないように、障害の区分ごとに競技が行われます。知的障害部門の個人競技では、*各年齢層に分かれて競技が行われます。

*スポーツの集いについては各年齢層に分かれて競技は行われません。

個人競技 陸上

身体障害部門

知的障害部門

精神障害部門

実施種目

◎50m走、◎100m走、□200m走、●400m走、□800m走、◎1500m走、○スラローム、□走高跳、◎走幅跳、◎立幅跳、○砲丸投、◎ジャベリックスロー、◎ソフトボール投、○ビンバッグ投、●25m走（車椅子）、○30m走（電動車椅子）、●4×100mリレーの計17種目が実施されます。

◎=身体・知的・精神障害部門の種目

□=身体・知的障害部門の種目

○=身体障害部門の種目

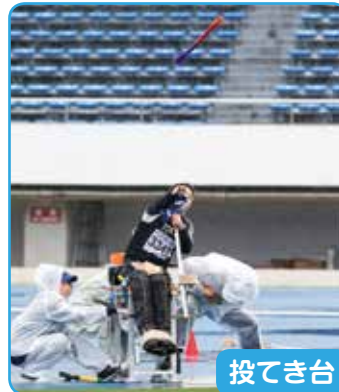
●=知的障害部門の種目

下肢に障害（切断・機能障害）のある選手がトラック競技に出場する場合、スポーツ用の義足や競技用の車椅子（レーサー）で出場する選手もいます。また、フィールド競技では投てき台と呼ばれる台に体をベルトなどで固定して投てき競技を行います。

競技力を高める為にこれらの器具を使用し、競技を行う選手もいますが、もちろん、**日常生活で使用している、義足や車椅子**での参加も可能です。



レーサー



個人競技 陸上

身体障害部門

知的障害部門

精神障害部門

視覚に障害のある選手は介助者や審判の声や音響の音、伴走者のサポートを頼りにして競技に出場します。

音源走

◎視覚障害音源走（50m走）

視力0～0.03、視野5度以内の視覚障害者による50m競走では、フィニッシュライン後方で鳴らす音源を頼りに走ります。



ハンドマイクの音を目指して走る

※音源走が難しい場合は、伴走者と一緒に走ることが認められます。

伴走者

視覚障害を持った方がトラック種目に出場する場合、選出とガイドランナー（伴走者）が互いにひもを持って走ります。ガイドランナーは口頭でコースなどの指示を出すことができますが、選手を引っ張ったり、選手より先にゴールをすると失格となります。



伴走者と手足の動きを合わせて走る

個人競技 陸上

身体障害部門 知的障害部門 精神障害部門

電動車椅子に乗られている方が参加できる種目として30m走、スラローム、ビーンバック投があります。

スラローム

車椅子使用者が参加する種目です。全長30mのコースに置かれた12の旗門を、白の旗門は前進、赤の旗門は後進で通過します。

スラローム以外にも東京都障害者スポーツ大会が独自で実施している、電動車椅子での30m走も行われています。



ビーンバック投

重度の障害がある車椅子使用者を対象とした種目です。大豆を入れた重さ150g、12cm四方の袋を投げます。投げ方は自由で、足に乗せてけり出すことも認められています。



下手投げ選手

●その他の投てき種目

ジャベリックスロー

砲丸投げやソフトボール投げなどの投てき種目以外にポリエチレン製の長さ約70cm、重さ300gのターボジャブを投げてその距離を競います。ルールはやり投に準じますが、身体機能の面での緩和措置がなされる場合があります。



ターボジャブ



個人競技 アーチェリー

身体障害部門

全日本アーチェリー連盟競技規則に準じて行われ、リカーブ部門、コンパウンド部門があります。

実施種目

●コンパウンド部門

- 50m・30mラウンド
- 30mダブルラウンド

●リカーブボウ部門

- 50m・30mラウンド
- 30mダブルラウンド
- 18mダブルラウンド*
- 12mダブルラウンド*

※初心者の参加を促す為、東京都障害者スポーツ大会では18mダブルラウンド、12mダブルラウンドを実施



車椅子でも出場可能!!

車椅子や椅子に座って競技を行う、参加区分もあります。



個人競技

卓球

身体障害部門

知的障害部門

精神障害部門

日本卓球ルールに準じて行われます。障害に応じた競技スタイルがあり、障害特性を考慮した特別なルールが設けられています。



サービス

車椅子 使用者のサービスは、サービスされたボールがエンドラインを正規に通過しなければならないことになっています。また、身体的理由などにより通常のサービスができない場合は、ボールを自コートの上に落とした後、サービスしてもよいことになっています。

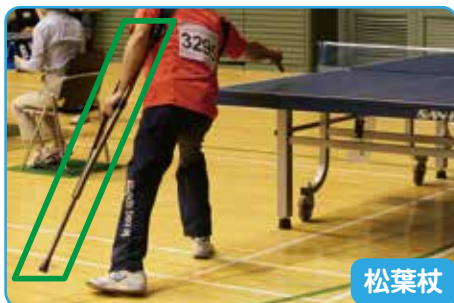


エンドライン

競技スタイル

下肢 に障害のある選手は杖やクラッチなどを持って競技を行う選手もいます。

※下半身に障害がある選手はバランスを崩した際に台に触れてバランスをとっても大丈夫



松葉杖

個人競技

サウンドテーブルテニス

身体障害部門

一般の卓球が困難な視覚障害者（視力0～0.03、視野5度以内）が、専用の卓球台でボールを転がして得点を競います。ボールには金属球が入っており、転がると音が出るようになっています。また、選手は視力による有利不利をなくすためアイマスクを着けます。



用具の特徴

●ボール

球の中に金属の球が4つ入っていて、プレー中に音がなります。

●ラケット

打球面にはラバーを貼らず、木製のラケットを使用する。

音を頼りにプレー!!



個人競技 水泳

身体障害部門 知的障害部門

実施種目

種目は□自由形、□平泳ぎ、□背泳ぎ、□バタフライ、●リレーの5種目で、距離は種目に応じて、□25m、□50m、□100mなどがあります。

□=身体・知的障害部門の種目 ●=知的障害部門の種目

日本水泳連盟競技規則に準じて行われますが、障害の種別によって水中スタートや浮助具の使用が認められます。

飛び込みが出来なくても安心して参加できます!!



合図棒によるサポート

視覚障害のある選手でターンやゴールが判断できない選手に対しては、主催者に許可された者が、合図棒などで合図をしてもよいことになっています。

1人で競技に参加される方は競技役員が合図をします

個人競技 フライングディスク

身体障害部門 知的障害部門 精神障害部門

5mまたは7m離れたアキュラシーゴール（直径91.5cmの円形）にディスクを10回投げ、その通過回数を競うアキュラシーと、ディスクを3回投げで遠投距離を競うディスタンスがあります。どちらも投げ方は自由です。



アキュラシー



ディスタンス

個人競技 ボウリング

知的障害部門

全日本ボウリング協会制定のボウリング競技規則に沿ってゲームを行います。なお、東京都障害者スポーツ大会では、ヨーロピアン方式でハンディなしの2ゲームトータルのスコアにより順位を決定します。

豆知識

ボウリングにはヨーロピアンとアメリカンと呼ばれるゲーム方式があるのをご存知ですか？



【ヨーロピアン】

1フレームから10フレームまで、1つのレーンのみを使って投球する方法です（シングルレーン方式とも呼ばれています）。

【アメリカン】

リターンラック（ボールが戻ってくる台）を挟んでいる左右のレーンを、1フレームごとに交互に投げる方法です（デュアルレーン方式とも呼ばれています）。

個人競技

ボッチャ

身体障害部門

身体 障害者が参加する競技です。自分のボールを横6m縦10mのコートの中にあるジャックボールといわれる白いボールにできるだけ近づけるようにして得点を競う競技です。



ボールが投げられない選手も出場できる!!

障害が重いことでボールをうまく持てない、または離せない選手は、「ランプ」というボールを転がすことのできる補助具を使って競技することができます。コートに背を向けたアシスタントが、選手の指示に従い、ランプを動かしたり、ボールをランプに置く手伝いをします。また、足でボールを蹴って競技を行う選手もいます。



個人競技

スポーツの集い

知的障害部門

一般の競技に参加することが難しい知的障害児・者が参加する競技会です。種目は30m競走、100m競走、花文字作り、大玉ころがし、つなひき、リレーなどがあります。



多くの方が楽しめる種目が盛りだくさん



団体での参加はもちろん、1人で参加することもできます!!

団体競技

車椅子バスケットボール

身体障害部門

リングの高さ、コート of 広さ、ボールなどは一般のバスケットボールと同じです。選手は障害の程度に応じて持ち点があり、1チーム(5名)が14点以下で構成されます。ボールを持ったまま2回まで車椅子をこぐことができ、またダブルドリブルの反則が適用されないことが特徴です。



持ち点	障害の程度	
4.5	軽い ↑ ↓ 重い	
4.0		
3.5		
3.0		
2.5		
2.0		
1.5		
1.0		重い

団体競技

バスケットボール

知的障害部門

日本バスケットボール協会競技規則に沿って試合を行います。リングの高さ、コート of 広さ、ボールなどは一般のバスケットボールと同じです。また、東京都障害者スポーツ大会では、5対5のチーム戦の他に以下の個人種目も実施しています。

バスケットボール個人種目

①フィールドゴール

30秒間に入るシュート数を競います。

②リバウンド

30秒間、ボードにボールをパスし、ジャンプ捕球して着地に成功した回数を競います。

③ドリブル

3mごとに置かれた障害物を30秒間にドリブルで何個通り抜けることができるかを競います。



個人種目はチームに所属していなくても1人で参加できます!

団体競技

サッカー

知的障害部門

日本サッカー協会競技規則に沿って試合を行います。フィールドの広さ、用具などは一般のサッカーと同じです。また、東京都障害者スポーツ大会では、11対11のチーム戦の他に、以下の個人種目も実施しています。

サッカー個人種目

①ドリブル・シュート

5つのコーンが設置されたコースをドリブルで通り抜け、シュートゾーンでボールを止めるまでの速さを競います。また、シュートが入ったところの得点がボーナス点として加算されます。



②ゲーム

個人種目参加者でチームを組み、試合を行います。



団体競技

グランドソフトボール

身体障害部門

視覚障害者が参加する競技です。通常のソフトボールのルールを基本にしています。投手は捕手の手ばたきを頼りにゴロで投球し、打者はボールの転がる音をたよりに打ちます。



●コーチャーとベース

走者は各塁に配置されたコーチャーの手ばたきをたよりに走塁します。また、選手同士がぶつかってケガをしないようにベースが走塁用と守備用に分かれています。



団体競技

ソフトボール

知的障害部門

日本ソフトボール協会オフィシャル・ソフトボール・ルールに沿って試合を行います。フィールドの広さ、用具は一般のソフトボールと同じですが、ピッチャープレートまでを12.19mとして行います。



団体競技

フットベースボール

知的障害部門

ソフトボールのルールを基本にしていますが、ピッチャーが転がしたボールをキックして攻撃を行います。守備位置や打撃の順番は野球やソフトボールと同じです。ただし、ピッチャーがピッチャーズサークル内でボールを保持している時にランナーは塁を離れることができません。また、走塁中のランナーは元の塁に戻らなければなりません。



投手はまた下からボールを転がす



打者は打撃を蹴って行う!!

団体競技

バレーボール

身体障害部門

知的障害部門

精神障害部門

6人制で、日本バレーボール協会競技規則（国際競技規則）に沿って試合を行います。身体（聴覚障害）・知的障害部門ではコートの高さ、ボールなどは一般のバレーボールと同じですが、ネットの高さは身体障害部門では男子2.43m、女子2.24m、知的障害部門では男子2.30m、女子2.15mで行います。精神障害部門では、ネットの高さは2.24mでボールはソフトバレーボールを使用します。また男女混合でチームを編成し、女子が常時1名以上出場していなければなりません。

2.43m 聴覚障害者

2.30m 知的障害者

2.24m 聴覚障害者女子/
精神障害

2.15m 知的障害者女子



ネットの高さ

●精神障害部門の特徴

- ソフトバレーボールを使用
- 男女混合チームで実施

※女子選手が常時1名以上出場していなければならない



全国障害者スポーツ大会とは？

東京都障害者スポーツ大会は、全国障害者スポーツ大会へつながる、ステップアップの場でもあります。

一部の個人競技では全国障害者スポーツ大会の予選会を兼ねています。好成績を収めれば東京都選手団として全国大会へ出場できるチャンスも!!

全国障害者スポーツ大会目的

「障害のある選手が、障害者スポーツの全国的な祭典であるこの大会に参加し、競技等を通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障害に対する理解を深め、障害者の社会参加の推進に寄与することを目的とする。」としています。

引用：公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 編
『全国障害者スポーツ大会競技規則集 平成 28 年度版』



全国障害者スポーツ大会実施競技

個人競技

陸上競技(身体・知的部門)

水泳(身体・知的部門)

アーチェリー(身体部門)

卓球(身体・知的部門)

サウンドテーブルテニス(身体部門)

フライングディスク(身体・知的部門)

ボウリング(知的部門)

団体競技

バスケットボール(知的部門)

車椅子バスケットボール(身体部門)

ソフトボール(知的部門)

グランドソフトボール(身体部門)

バレーボール(身体・知的・精神部門)

サッカー(知的部門)

フットベースボール(知的部門)

平成28年度現在の実施競技

