

かんたん!

全国障害者スポーツ 大会ガイド



●全国障害者スポーツ大会シンボルマーク

全国障害者スポーツ大会のシンボルマーク。21世紀の「21」をモチーフに、障がい者の「走る」「跳ぶ」「泳ぐ」姿をデザイン。4つのカラーは「北海道（青＝海）」「本州（緑＝大地）」「四国（黄＝光）」「九州（赤＝太陽）」を表し、全国のパラスポーツの交流の場として、人と人との交流、地域との連帯を深める全国障害者スポーツ大会の未来への飛躍をシンボライズした。



発行 **公益財団法人日本パラスポーツ協会**

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6

HP <https://www.parasports.or.jp/>

FB <https://www.facebook.com/jpsasports>

2024年3月 発行

全国障害者スポーツ大会の情報は
日本パラスポーツ協会HPへ



最新の情報を随時更新中!
日本パラスポーツ協会FBへ



全国障害者スポーツ大会とは

目次



● 全国障害者スポーツ大会とは	2
● 全国障害者スポーツ大会の特徴	4
● 競技紹介	
陸上競技	6
特集 スラローム	9
水泳	11
アーチェリー	13
フライングディスク	15
ボウリング	17
卓球	18
特集 サウンドテーブルテニス	19
ボッチャ	21
車いすバスケットボール	25
特集 グランドソフトボール	27
バスケットボール	29
ソフトボール	30
バレーボール	31
サッカー	32
フットソフトボール	33
● 特集 大会を支えるサポーター・ボランティア	34



昭和39年に開催された東京パラリンピックをきっかけに、その翌年からはじまった大会で、公益財団法人日本パラスポーツ協会をはじめ、文部科学省や都道府県・指定都市が主催し、毎年、国民スポーツ大会のあと、同じ開催地で行われています。

▶参加資格

身体障がい、知的障がい、精神障がいなどの障がいがあり、13歳以上で、都道府県や指定都市から選考された選手です。

▶正式競技

7つの個人競技と7つの団体競技が正式競技として行われています。

個人競技

陸上競技

水泳

アーチェリー

卓球

フライングディスク

ボウリング

ボッチャ

団体競技

車いすバスケットボール

グランドソフトボール※

フットソフトボール

バレーボール

バスケットボール

ソフトボール

サッカー

3 ※令和8年4月1日から「グランドソフトボール」の名称が「ブラインドベースボール」に変更となります。

全国障害者スポーツ大会の特徴

▶スポーツを通じた社会参加と国民理解

この大会は、障がいのある方が各競技において競い合い、スポーツを楽しむとともに、国民の障がいのある方に対する理解を深めて、スポーツを通じた共生社会の実現に寄与することをめざしています。



大会を
きっかけに
生涯にわたって
スポーツを
楽しもう!

▶ 公平に順位を決めるために

競技によっては、障害区分や年齢区分を設け、同じ区分の選手同士で競技を行うことがあります。

団体競技の中には、選手一人ひとりの障がいの程度に応じて持ち点をつけ、メンバーの合計点が同等になるようにチーム編成をするものもあります。

これは、勝敗の行方が運動能力や技術力ではなく、障がいの種類や程度で左右されるのを防ぐためです。



▶ 同じ区分で競い合う!

▶ 持ち点をつける
車いすバスケットボール



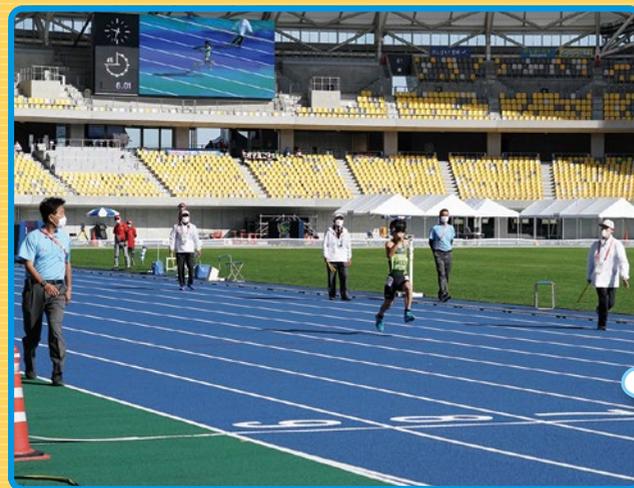
競技紹介

陸上競技

身知

陸上競技には競走種目、跳躍種目、投てき種目があります。この大会ならではの種目や、競技を行うための工夫をご紹介します。

▶ 見どころ 1 視覚障がい選手が音を頼りに一人ずつ走る! 跳ぶ!



フィニッシュライン後方で音を鳴らして走る方向を伝えます

音のする方向へ
疾走!



手を叩いた音で
踏切の位置を知り、
ジャンプ!

見どころ **2** 「ジャベリックスロー」
「ビーンバッグ投げ」って何？

① ジャベリックスロー



ポリエチレン製で長さは70cm、重さは300g

やり投げの練習と
しても使われている
ターボジャブを
使用!



② ビーンバッグ投げ



12cm×12cmの布などの中に、よく乾燥した大豆等を入れたもので重さは150g

手にも
障がいがある
車いす選手が
出場!



見どころ **3** 脚で地面を蹴って車いすを前進させる!



腕と脚を
巧みに使って
進みます



後ろ向きで
地面を蹴って
進む選手も!

車いすは下肢に障がいがあり、手でこぐものだと思う人が多いかもしれませんが、手や片脚に障がいがあったら残った脚で地面を蹴って前へ進めばいいのです。

ルールを変更したり、残された機能を活かしてスポーツに取り組みます!

華麗な車いす操作は必見!

スラローム

車いすを操って、赤と白のピンが置かれたコースを前進、後進させて走り切る「スラローム」。手や腕にも障がいのある重度な車いす選手が参加します。

選手が使用する車いすは、手でこいだり足で地面を蹴って進む通常の車いすと、ジョイスティックを操作して進む電動車いすの2種類があります。

手動車いす



身体の一部のように、自由自在に車いすを操る!

電動車いす



ミリ単位でジョイスティックの角度をコントロール!

ピンを倒すと
1本につき5秒が加算

間隔は2mずつで
全長30mのコース

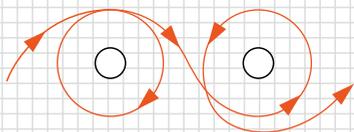
スタート

ゴール



赤の旗門は後進する!

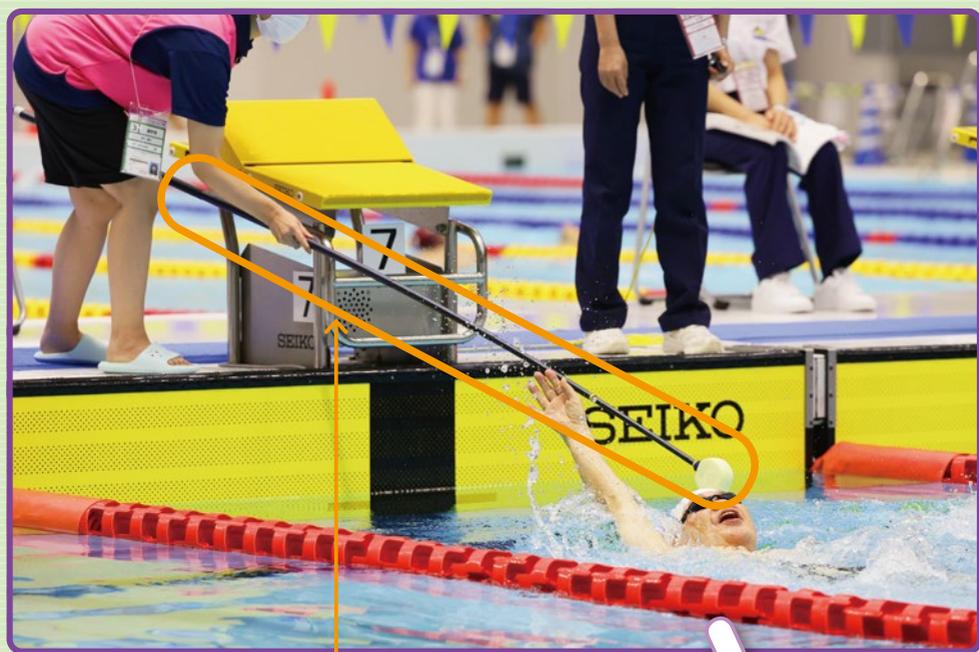
タテに置かれた旗門は左右どちらから入ってもOK! ただし2本目は1本目の逆回りとなります。



白の旗門は前進する!

水泳には、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの各種目があり、それぞれ25mと50mの種目が行われ、リレー種目もあります。水泳にも安全に泳ぐための工夫があります。

見どころ 1 見えない壁の位置を伝える! 「タッピング」



先端に柔らかい素材を付けた「タッピングバー」

視覚障がい選手が壁にぶつかってケガをしないよう、選手の身体に触れて伝えます。

見どころ 2 障がいに応じたさまざまな泳ぎ方!



水中からのスタートがOK!

障がいにより飛び込みが難しい場合などは、水中からスタートをすることが認められています

スタッフが脚を支えてスタートする場合も!



浮具の使用もOK!



重度な障がいにより、一人で浮くことができない選手のための工夫です

アーチェリーにはリカーブ部門とコンパウンド部門があり、それぞれで50m・30mシングルラウンドと30mダブルラウンドが行われています。

見どころ 1 「リカーブ」と「コンパウンド」って？

選手たちが使用する弓は、リカーブボウとコンパウンドボウの2種類があり、別々の種目として競技が行われます。

●リカーブボウ



オリンピックでも使われる弓で、引くのに力を要します

●コンパウンドボウ



弓の上下にある滑車のおかげで引くのにあまり力が必要ありません

見どころ 2 射ち方いろいろ! 工夫がたくさん!



口で弓を引く選手も!

腕の障がいで弓が引けなくても競技することができます

障がいによってはイスに座って射つ選手も



手に障がいのある選手は矢のセットを介助者が手伝うことがOK

様々な障がいの垣根を超えて競われるフライングディスクには、投球の正確さを競うアキュラシーと、投げた距離を競うディスタンスの2種目があります。

見どころ 1 「アキュラシー」と「ディスタンス」

●アキュラシー



5mまたは7m離れた内径91.5cmの的に向かって10回投げ、通過回数を競います

●ディスタンス



シンプルに投球の最長記録を競います。風に乗って50m以上飛ぶことも

見どころ 2 選手の個性に合わせて競技!



車いすの選手、立って投げる選手などさまざま!

視覚障がい選手は音を頼りに投げる



同じように競えるような工夫が!



聴覚障がい選手には書いて伝える

知的障がい選手が出場するボウリングでは、個人戦のみが行われ、男女別、年齢区分別において4ゲームの合計スコアで順位が競われます。

見どころ 一般と同じルールでスコアを競う!



集中した投球で
ストライクを狙う!

ストライクを獲って
ガッツポーズ!



会場は多くの人で
熱気があふれる



この競技には、皆さんご存じの一般的な卓球と、視覚障がい選手が出場するサウンドテーブルテニスの2つがあります。

見どころ 障がいに応じた色々な競技スタイル



車いす選手のサービスは
サイドラインを横切った
場合、無効になる

↑
サイドライン



手の甲を使って
球を上げて
サーブ!



下半身に障がい
がある場合は
杖を使うことも

下半身に障がいがある場合は台を触ってバランスをとってもOK

障がいによってはコートに球をバウンドさせてからサーブを打つことも



球の転がる音を頼りに打ち返す! サウンドテーブルテニス

視覚障がい選手のための卓球。球の中に金属の球が4つ入っていて、その音を頼りにプレーします。静寂の中でプレーする姿から会場には緊張感が漂います。

球を転がし、ネットの下を通してプレーします



コートのエンドラインとサイドラインの後半部にフレームがあり、エンドラインに触れる前に打たなければいけません



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!」とこたえてからラリーが始まります。わずかな風や音もプレーに影響するためエアコンを消してプレーすることがあります。

両選手ともアイマスクまたはアイシェードを装着。台の中央にある突起物で、自分の位置を確認します



自分の打った球が相手コートのエンドフレームに当たった後、コートに球が触れた場合や、相手選手が返球できなかった場合に得点となります。球がネットに引っ掛かったり、強すぎてコートから直接出てしまうと相手の得点です。

ボッチャは重度の脳性まひ者や四肢まひ者のために考案されたスポーツです。誰もが自分の意志でプレーできる工夫は、パラスポーツの理念を体現しています。ジャックボールと呼ばれる白い目標球に、赤・青のボールをいかに近づけるかを競う、シンプルなルールながら技術・戦略は奥深く、観客を楽しませてくれます。

見どころ 1 様々な戦略を駆使した頭脳プレー

最初に投げるジャックボールの位置に注目!



ボッチャは頭脳戦と言われる通り、何手も先を読んで、自分が優位に立てるように位置取りをしていきます。

相手のボールを弾いたり、時には的となるジャックボールを弾いて移動させたりと、戦略を実行するための技術力も求められます。

見どころ 2 投げ方や用具の工夫

ボールは、上から投げても、下から投げても、あるいは足で蹴ってもかまいません。ボールを投げることや、車いすの操作が難しい選手には、アシスタントのサポートを受けることが認められています。



規定内(重さ275g±12g、大きさ270mm±8mm)であれば、素材や固さなどカスタマイズできる。ボール選びも戦略のひとつ。



投げるのが困難な選手は、投球補助具(ランプ)を使って、投球することができます。

ランプオペレーターは、選手の指示を受けてランプの設置や調整などを行います。試合中にコートを見たり、競技に介入したりする所作を審判が認めると違反行為になります。

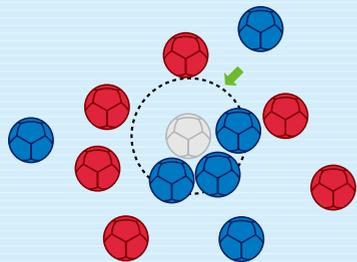
全国障害者スポーツ大会では、2人1組のチームで行い、男女区別なく、「立位」と「座位」の選手で構成されます。



試合は2対2のペア戦を2エンド行います。「立位」と「座位」の選手の投球順はチームで決めることができます。

●試合の流れ

- ①先攻チームの選手が的となるジャックボールを投げ、続けて1投目の投球を行います
- ②後攻チームの選手が1投目の投球を行います
- ③以降、ジャックボールからより遠い位置にあるボールのチームの選手が、その次の投球を行います
- ④両チームの全ての選手が3球ずつを投げた時点で得点を計算します
- ⑤以上の流れを1エンドとして、2エンド終了時のチームの合計得点で勝敗を決めます



●スローイングボックス

各チームは②、④と③、⑤を使用します。

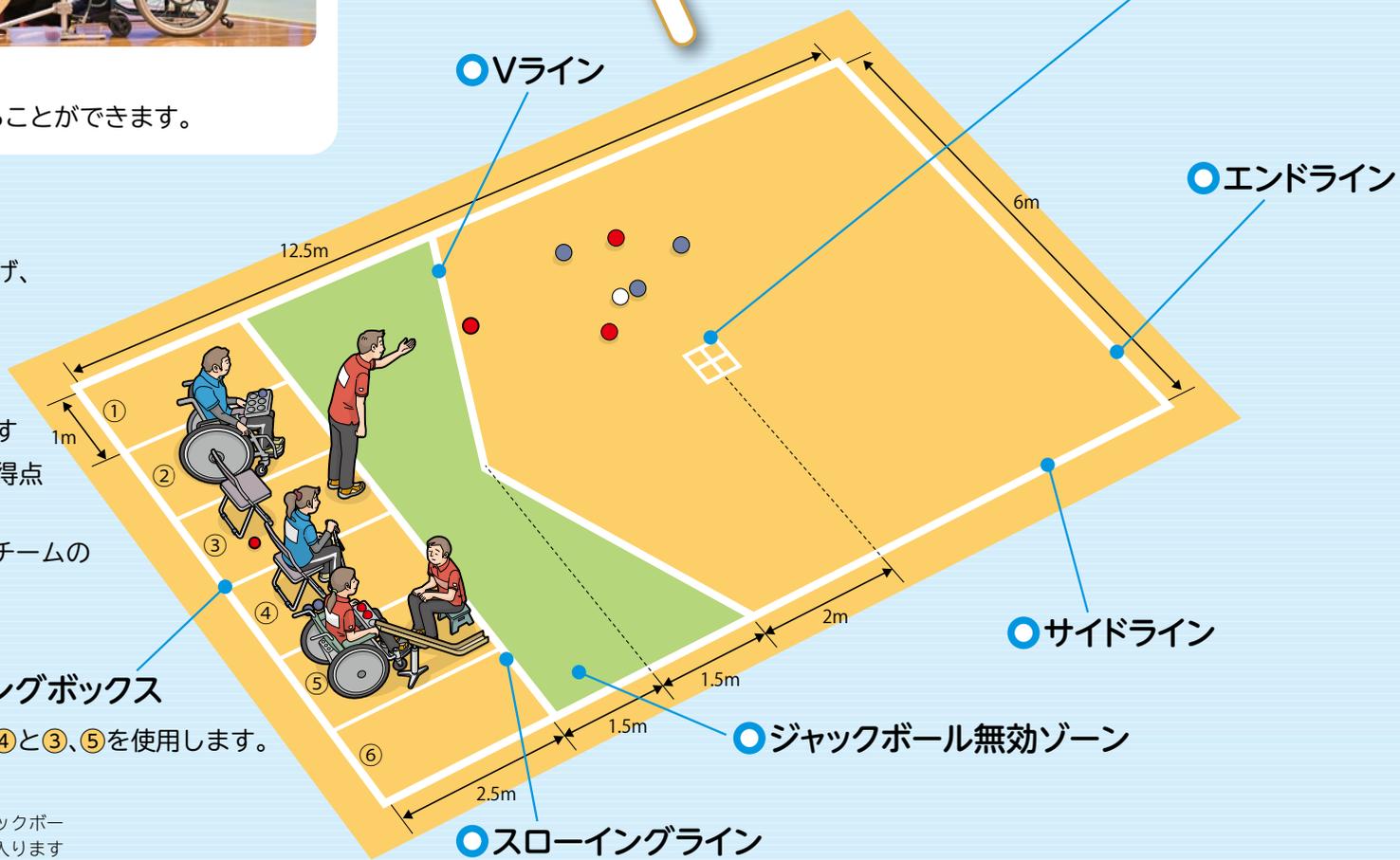
青の方が赤よりも3つジャックボールに近い場合、青に3点が入ります

ジャックボールの投球

最初に投球するジャックボールを無効エリアで静止させてしまう、またはサイドラインやエンドラインに触れたり、越えて投球してしまうとデッドボールとなり、相手にジャックボールを投げる権利が移ります。

●クロス

競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出してしまった場合、クロスの際にジャックボールが戻されます。



競技紹介 車いすバスケットボール 身

競技専用の車いすに乗って行う車いすバスケットボールは、スピードや迫力あるプレーが魅力のスポーツです。

見どころ 1 一般のバスケットボールとほぼ同じルール



主なルールの違いは以下の2つです。

- 1 ダブルドリブルがないこと
- 2 ボールを保持しながら車いすを3回連続押したらトラベリングで2回連続押したらドリブルをしなければいけないこと

コート大きさやゴールの高さ、ボールの大きさは同じです。

見どころ 2 競技専用車いす

車輪がハの字になっていて、すばやいターンができます。コートにタイヤのゴムが焦げたにおいがするほど、選手たちは激しいプレーをします。



見どころ 3 持ち点の合計でチームを作る!

車いすバスケットボールでは、選手一人ひとりの障がい程度に応じて持ち点をつけ、メンバーの合計点が同等(14点)になるようにチームを編成しています。

障がいの程度が軽いほど持ち点は大きくなる

持ち点: 4.5

(障がいの程度は軽い)



持ち点: 1.0

(障がいの程度は重い)



障がいの程度に応じて1.0~4.5の持ち点が各選手につけられます

5選手の合計点が14点以内になるようにチームを組む!

競技紹介 豪快な打撃と華麗な守備が魅力!

グランドソフトボール[※] 身

視覚障がい選手による団体競技。視覚に障がいがあっても音や声を頼りに競技します。ケガをしないようにさまざまな工夫もあります。

①音を頼りに投げて打つ!

ソフトボールのルールに準じて行う競技です。1チーム10名で構成され、そのうち4名以上が全盲選手(アイシェードを付けてプレーする)と決められています。ボールは、ハンドボールと同じ規格の公認球を使用します。投手は全盲選手でなければならず、投球は捕手の手ばたきする音を頼りに転がして行います。打者は球の転がる音を頼りに打撃します。



投手は全盲の選手



捕手が手を叩いて投手にストライクゾーンを教えます

②ケガをしないように用意された2つのベース



視覚に障がいのある選手たちがプレーするため、選手同士がぶつかってケガをしないよう、走塁用ベースと守備用ベースの2つに分かれています。

③守備で全盲選手がキャッチすればアウト!



打者が打ったボールを全盲選手がキャッチすると、守備位置にかかわらず、アウトになります。外野に抜けたからといって必ずしもヒットにならない意外性も、この競技の魅力の一つです。

知的障がい選手による競技で、ルールは一般のバスケットボールと同じです。

見どころ 障がいに応じた色々な競技スタイル



迫力ある
プレーを
見逃すな!



知的障がい選手が出場し、イニングや時間の制限を設けてプレーします。ルールは一般のソフトボールとほぼ同じです。

見どころ 振り逃げやスクイズ、盗塁がない



女子選手の活躍も!

盗塁などはナシ!

ルールの違いは
わずかで、
選手たちは
投打に奮闘!



身体（聴覚）障がい部門、知的障がい部門、精神障がい部門に分かれて競技が行われます。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の勝利となります。

▶見どころ 部門ごとの特徴を知る!

●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。意思の疎通は手話や口話、身振り手振りなどで行います



●知的障がい

ネットの高さは中学生と同じです。それ以外は一般のバレーボールと同じルールで行います



●精神障がい

各チーム、女子選手1名以上が常時試合に出場することになっています。ボールはソフトバレーボールを使用します



サッカーは誰もが知るメジャーなスポーツのひとつですが、この大会では知的障がい選手が出場します。試合時間を除き日本サッカー協会のルールで行います。

▶見どころ 短い試合時間で全カプレー!



一試合は
前後半30分
ずつの
合計60分

選手たちは短時間で
持てる力を出し切る!



ソフトボールのルールに準じて行う競技で、男女の区別なく知的障がい選手が参加できます。ボールはサッカーボールを使用します。投手は股下からボールを転がし、打撃は蹴って行います。盗塁や死球はありません。

▶見どころ 「停止球」ルールとは?

ボールインプレー中であっても、投手が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るルールで、そのとき走塁中だった走者は元の塁に戻らなければなりません。



ピッチャーが投球



打者が打つ



球を保持してピッチャーズサークル内に入る

ランナーが走っていても停止球ルールで、元の塁に戻らなければならない

特集

大会を支える サポーター・ボランティア

この大会は多くの方々の力を結集して行われていると言っても過言ではありません。

●手話や要約筆記・PC要約



聴覚が不自由な方が大会を観戦できるよう、手話やボードに文字を書いたり、モニターに表示することで情報を伝えています。

●大会運営・選手団サポートボランティア



競技運営に協力するボランティアや各選手団をサポートするボランティア、駅など街中で観客を案内するボランティアなど、さまざまな方が大会を支えています。

大会会場のボランティア



選手団ボランティアも選手へ声援を送る!



街中にある案内所にもボランティアが!