



フライングディスクの「アキュラシー」

障害者スポーツに参加しませんか？

障害者スポーツは、全ての人を楽しめるようにルールなどを工夫しています。障害のある人もない人も競技を観戦したり参加したりすることで、スポーツの楽しみ方を広げてみませんか。

〒障害者支援課 ☎292522 FAX(21)3337

インタビュー

気軽に始められ、ずっと楽しめるスポーツ

アーチェリーと車いすバスケットボールをしていましたが肩を壊してしまい、他にできるスポーツがないか調べてフライングディスクを知りました。一見簡単そうに見えますが、こつを知らないと思うように飛んでくれません。フライングディスクは、広場とディスクがあれば気軽に始められるスポーツです。2人いれば投げ合って練習でき、拾うことも運動になります。アキュラシーという種目は10投中何投ゴールに入るかを競う種目で、全投ゴールに入れるのはなかなか難しく、この確率を上げていくのが今後の課題です。大会では普段通りのプレーができず悔しい思いがあります。その為にメンタル強化は避けて通れません。今後とも人のつながりと体力の維持のため、この競技を続けたいと思っています。



第18回全国障害者スポーツ大会
フライングディスク競技
山口県代表
岡本重美さん



生きがいづくりに貢献する喜び



山口県障害者
フライングディスク協会
浅海眞二さん

障害の有無に関係なくさまざまな人と関わる事ができる障害者スポーツは、障害のある人の社会参加の手段の一つです。参加することには大きな意味があるので、できないから全くやらないのではなく、周りがサポートすればできるときはルールを変えるなど、柔軟な対応をしています。手足を動かすのが難しい人は首を少し動かすだけでも運動になりますし、大会に出るという目標を持って積極的に練習する人もいます。やりがいは生きがいにもつながります。練習で彼らの生き生きしている表情を見ると、私たちがうれしいですね。種目によって若い人がお年寄りに負けることもあり、全員に活躍するチャンスがある面白さがあります。みんなで楽しめるスポーツで、これからも生きがいづくりに貢献したいです。

障害者スポーツの紹介

フライングディスク

アキュラシー

ゴールから5 mまたは7 m離れて10投投げ、投球の正確さを競います

ディスタンス

投げた距離を競います。屋外であれば50 m以上飛ぶこともあります

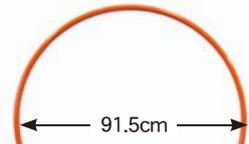
★.....
障害別に細かく分けないことで、より多くの人と一緒に競技を楽しむことを目的としています

← 23.5cm →



ディスク

持ち方



91.5cm

アキュラシーゴール



ボッチャ

白いボールに赤青6球ずつのボールを投げ、いかに近づけるかを競います



★.....
ボールの位置によって点数が大きく変わるので、大逆転劇もあります

風船バレー

バレーボールのルールに準じて、鈴の入った風船を使用し、チーム全員が1回は風船に触れ8回以内に返球します

★.....
ラリーを楽しみ、チーム全員で協力し合う面白さがあります



県内の障害者スポーツについて、詳しくは問い合わせください

(公社)山口県障害者スポーツ協会

☎ 083-901-4065

FAX 083-901-4064



ホームページ



★その他のスポーツ

卓球、水泳、障害者陸上競技
タンデム教室、ヨット教室
ボウリング、卓球バレー
サウンドテーブルテニス
グラウンド・ゴルフ など

みんなで楽しもう！

心身障害者(児)体育大会

日時 10月6日(土) 9時30分～14時
場所 岩国総合支援学校体育館(錦見三丁目7-11)
持参物 室内シューズ・飲み物
※申し込みは、当日会場で受け付け



一緒に大会を盛り上げませんか？
ボランティアを募集します

内容 参加者受付、競技の補助、駐車場整理など

募集期間 9月21日(金)まで

☎ 障害者支援課 ☎ 2522

ボウリング、パン食い競争、フライングディスク、玉入れなど、みんなで楽しめるプログラムです

10月8日(祝)開催の「市民健康のつどい スポレクフェスタ 2018」にも、フライングディスクのアキュラシーの体験コーナーがあります