



フライングディスク

ぜんこくしょうがいしゃ
全国障害者
たいがい
スポーツ大会

しんたいしょう しゃ ちてきしょう しゃ しょう ていど ねんれい かんけい
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。
えんけい
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

かぜ なが
風の流れをよみながら、
しゅうちゅう な
集中して投げるアキュラシー



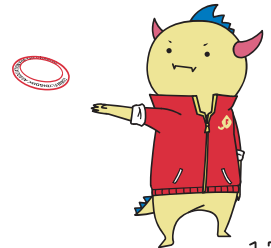
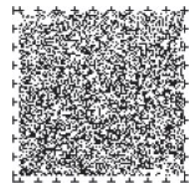
5mまたは7m先の円形ゴール(アキュラシーゴール)をねらってディスクを10回投げてなんかいつうか ぎそ 何回通過するかを競います。

ディスタンス

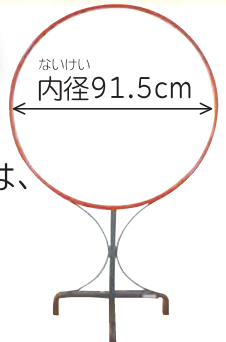
とお と ちから
より遠くへ飛ぶよう力を
こ 込めて投げるディスタンス



だんじょべつ りつ い た な
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、ないけい 内径91.5cmの円形でこうてつせい 鋼鉄製です。



アキュラシーゴールにあたって通過してとくてんも得点になります。

こうほう
ゴールの後方にしんぱん 審判が立ち、ジャッジします。



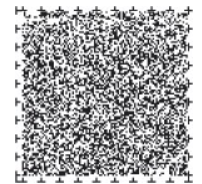
つうか
通過したら
しんぱん
審判がフラッグをうえ 横 上に向けます



つうか
通過しなかったら
しんぱん
審判がフラッグをよこ 横 横に向けます



しんぱん しょう
審判が使用するフラッグ



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



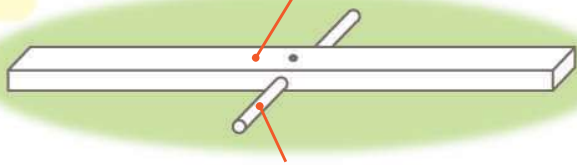
やわらかい安全な
素材でできています



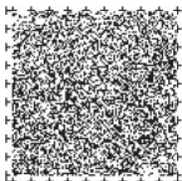
スローイング
ライン

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!

スローイングライン (足留材)



スローイングアシストライン
(視覚障がい者が触って位置を確認します)



フライングディスク

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(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

