

# パラスポーツ大会～みんなの大会～

## 陸上競技実施要領

### 1 競技規則

全国障害者スポーツ大会競技規則に準ずるものとする。ほか、この要領の定めるところによる。

### 2 競技方法

(1) トラック競技の走路順、フィールド競技の試技順はプログラム記載順とする。

#### ※トラック競技

(2) トラック競技で棄権がある場合は、そのレーンを空けて実施する。

(3) スタート合図はイングリッシュコールとする。

(4) 50m 競走については、スタンディングスタートのみとする。また、その場合、スターティング・ブロックを使用することはできない。

(5) 100m・200m・400m 競走においては、クラウチングスタートをしなくてもよく、又、スターティング・ブロックを使用しなくてもよい。ただし、スタンディングスタートの場合は、スターティング・ブロックを使用することは出来ない。

(6) セパレートレーンで行う種目は、50m・100m・200m・400m 競走とする。視覚障がい者(障がい区分 24)の 50m 競走は、オープンレーンで1名ずつ行う。

(7) 800m 競走は、第1曲走路のブレイクラインまでセパレートレーンで行う。

(8) トラック競技で他の競技者を妨害した場合は、その競技者を失格とする。なお、この場合も再レースは行わずレースは成立したものとする。

(9) セパレートレーンで行う視覚障がい者のトラック競技で伴走者を希望する選手には、1選手に2レーンを割当て、伴走者も2レーンの中に入っていないなければならない。

(10) 視覚障がい部門の競走競技では、障がい区分 24 に属する選手の 50m 競走を除き、次の範囲で伴走者を認める。ただし、伴走者の反則は選手の反則となるので注意すること。

① 伴走者は1人とする。ただし、フィニッシュラインの 50m 手前までならば 1 回に限り交代してよい。

② いかなる場合も、伴走者は選手を引っ張ったり、押して前進させる等推進を助けるようなことはしてはならず、推進を助けるような行為があった場合、フィニッシュ後に失格となることがある。

③ 選手と伴走者は非伸縮性の 50cm 以内の紐などを持ち、転倒などにより一時的に離す事態が生じた場合を除き、スタートからゴールまで離してはならない。また、フィニッシュで、選手の斜め後ろに位置しなかった場合は失格となるので注意すること。

(11) 視覚部門の障がい区分 24 に属する競技者の 50m 競走は、音源誘導者がフィニッシュライン後方から鳴らす音源によって競技者を誘導するものとし、その音源は、ハンドマイクに収納した音源(電子音)とする。

1名ずつによるタイムレースとし、8レーンの幅を使用する。

安全管理上やむを得ない場合は、審判員などが声や競技者の身体にふれるなどによって方向を指示した場合でも競技は成立するものとする。同様に危険回避のため、音源誘導者がハンドマイクにより方向を指示した場合も、競技は成立するものとする。

(12) 聴覚、平衡、音声、言語、そしやく機能障がい者(以下「聴覚」という)部門のスタートは、次のように行う。

① 競技者全員が見えやすい位置とする。

② 100m・200m 競走についてはいすに座った姿勢で、50m・800m・1500m 競走については立った姿勢でピストルを発射する。

③ 「On your marks:オン・ユア・マークス」(意味:位置について)でピストルを肩口に移動し、一方の手でブロックへの移動を促す。

④ 「Set:セット」(意味:用意)でピストルを保持した腕を地面と平行に前方に伸ばす。

⑤ 上記の姿勢を保持したまま、ピストルを発射する。

(13) トラック競技に関して、スタートは、1回制とし、一度の不正スタートでもその責任を有する競技者は失格とする。

(14) 競技者のスタートにおいて、出発合図後、1分を経過しても走り出さない競技者は失格とする。

(15) 車いす及び電動車いす使用者の順位は、胴体(トルソー)ではなく、先に到達した車輪の車軸がフィニッシュラインに到達したことで決める。

(16) 50m 競走で使用する車いすは日常生活用とする。

- (17) 車いすで 100m 競走以上の競走種目に出場する競技者は、ヘルメットを着用して競技しなければならない。
- (18) 車いすで 800m 競走の競走競技に出場する競技者は、競技用車いす(レーサー)を使用しなければならない。
- (19) 車いすは、身体の一部であり、その接地面がスタートラインや左側のラインに触れてはならない。
- (20) 車いすが完全に身体から離れ、レーン外に出た場合には他の競技者を妨害しなければ失格としない。

【注】車いすが競技者から離れ、フィニッシュラインを通過してしまった場合は失格とする。

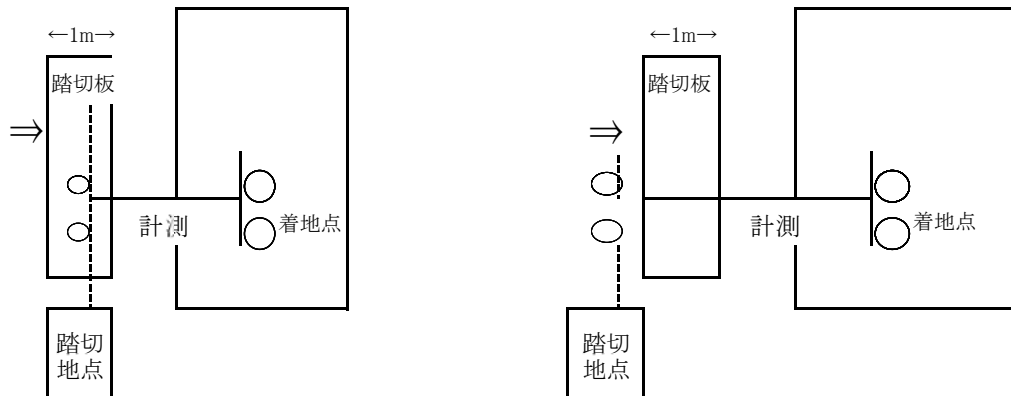
- (21) 写真判定装置を使用するので、競技者は指定された腰ナンバー標識を指定された場所につける。

#### ※ スラローム

- (22) 旗門の幅は 1.27m～1.3m、距離は 30m とする。競技は原則として2人の競走とし、所要時間によって順位を決定する。走路は2及び6レーン、または3及び7レーンを使用する。
- (23) 白色の旗門は前進、赤色の旗門は後進によって通過しなければならない。
- (24) スタートラインより6m地点の前進周回旗門と 18m地点の周回旗門の通過方法は、次のとおりとする。
  - ① 1本目の旗門を右回り(左回り)で1周した後、2本目の旗門を左回り(右回り)で1周し通過すること。
- (25) 旗門を倒した場合は、1本につき所要時間に5秒を加算する。ただし、倒した旗門に再び触れた場合は違反としない。また、倒れた旗門が転がりその勢いで他の旗門を倒した場合は不可抗力による旗門の転倒とみなし、追加のタイム加算はしない。
- (26) 通過の方法を間違えたままフィニッシュした場合は失格とする。ただしフィニッシュラインに到達するまでならばやり直すことができる。その場合の反則や所要時間はすべての所要時間に含まれる。
- (27) スタートとフィニッシュは競走競技と同様に扱う、計時は手動とする。

#### ※ 跳躍競技

- (28) フィールド競技(投跳競技)の試技は、走高跳を除き、3回までとする。
- (29) 立幅跳の踏切は、両足同時に踏切るものとする。制限時間は1分とする。
- (30) 視覚部門の走幅跳の踏切板の幅は長さ1m とする。また計測は、踏み切った場所の最も砂場に近い地点から踏み切り板前縁との平行線を引き、その平行線と着地点との最短距離で行う。ただし、踏切板(地域)の手前で踏み切った場合には、着地点と踏切板(地域)の砂場より最も遠い方までの最短距離を計測する。



- (31) 視覚障がい者(障がい区分 24・25)の立幅跳、走幅跳及び投てき競技については、必要に応じて競技役員又は競技補助員が方向を指示する。
- (32) 視覚部門の立幅跳における踏切線の確認は角材などの側面を踏切線の砂場側に合わせて置き、つま先をその角材などに当てるようにして行う。その際、介助者が競技者の身体に触れて方向の確認を援助することは認められるが、跳躍方向から声や手ばたきなどで方向を示すことは認められない。
- (33) 視覚部門の走高跳は、助走してもしなくてもよいが、片足で踏み切らなければならない。
- (34) 視覚障がい部門の走幅跳のみ、助走方向や踏切地点を知らせるために声や音源による援助は認められる。ただし、選手への助力とみなされる行為(伴走等)や審判運営の妨げとなる位置(踏切エリア・砂場等)での援助や行為は認められない。

(35) 走高跳は、あらかじめ設定された高さから始める。★バーの上げ幅は、一律2cmとする。

区分	性別	高さ	性別	高さ
区分2	男子	140cm	女子	120cm
区分3	男子	140cm	女子	120cm
区分 25	男子	115cm	女子	100cm
区分 26	男子	130cm	女子	100cm
区分 27	男子	100cm	女子	100cm

※ 投てき競技

(36) 投てきに使用する競技用具は、主催者が用意したものを使用する。

(37) 各競技者は、3回までの試技が許される。車いす使用者については、原則3回連続で投げるものとする。車いす使用者以外の競技者の投てきにおいても、運営上3回連続した方がよいと判断した場合には連投してもさしつかえない。なお、3回連続して投げる場合の1回の試技時間は、用器具を手渡した時点から1分とする。

(38) ビーンバック投に使用するビーンバックの構造は次のとおりとする。

- ① 材料:12cm×12cm の布または適当なものの袋に、よく乾燥した大豆等をいれたもの。
- ② 重量:150g 製造誤差:10%以内
- ③ ビーンバック投は、原則として円盤投サークルを使用、有効試技は 90 度の角度をなすラインの内側に落下したものとする。
- ④ ビーンバック投は、ビーンバックを足にのせてけり出すことも含め投げ方は自由である。

(39) 車いす及び電動車いす使用者の投てきは次のように行わなければならない。

- a) 助走することなく、臀部がシートに着いた姿勢から投げ始めなければならない。
- b) 試技が完全に終了するまでは、臀部がシートから離れてはならない。
- c) 車いす等を固定する場合は、地面との接地面がサークル及びやり投げ助走路スターティングラインの内側から出てはならない。
- d) 地面に足をつけて投げて良い。ただし、サークル及びやり投げ助走路スターティングラインの内側から出てはならない。

(40) ソフトボール投は、やり投の規則に準じて行うが投げ方は自由である。

(41) ソフトボール投に使用するボールは、日本ソフトボール協会公認の「協会3号ボール(ゴム球)」とする。

(42) ジャベリックスローで使用する用具は男女ともターボジャブとする。  
(本体:ポリエチレン製、穂先:エラストマー製、長さ:約 70cm、重量:300g)

		砲丸の重量		単位:Kg	
		男子		女子	
障がい区分		1部	2部	1部	2部
肢 1	1				
	4				
	5				
	6	4	2.721	2.721	2.721
	7				
	8				
肢 2	9				
	12	2.721	2.721	2.721	2.721
	13				
	14	4	2.721	2.721	2.721
肢 3	15				
	19	2.721	2.721	2.721	2.721
	20				
	21				
視	22				
	24	4	2.721	2.721	2.721
聴	25				
	26	4	2.721	2.721	2.721

※ その他

(43) 視覚部門の障がい区分 24 に属する競技者は競技エリアで光を通さないアイマスクまたはアイシェードを装着しなければならない。

アイマスクなどを外すことができるのは審判員が認めた時だけであり無断で外す(アイマスクなどを顔から離したりめくったりする行為を含む)ことは認められない。

審判員が意図的に外したと認めるときは失格とすることがある。転倒や接触などの意図しない理由でアイマスクなどが外れた場合は、すみやかに装着し直すものし、失格としない。

★ 競技エリアとは、競走競技では(トラックの走路)を跳躍競技では(助走路及び砂場)、投てき競技では(助走路及びサークル)を指す。

使用するアイマスクなどは選手招集の際に光が漏れないか審判員などの確認を受けなければならない。

- (44) アイシェードはフェイスパット(顔に接する部分)のすべてが顔と密着し、ゴムバンドなどを頭の後ろにかけて固定するタイプのもので、サングラスタイプは認めない。
- (45) 競技の際に使用する靴は、日本陸上競技連盟規則の定めるところによる。  
競技用のスパイクの長さは、9mm 以下、走高跳、ソフトボール投げジャベリックスローは 12mm 以下とする。なお、危険(けが)の予防上、裸足での競技参加は認めない。
- (46) 競走競技及び跳躍競技における杖、歩行器の使用は認めない。

### 3 介助者

- (1) 障がいの種類や程度等の理由により介助者による補助や指示が必要な競技者については、申込時に入場申請ができるようにする。
- (2) 申請対象となる障がい区分は、原則として、区分番号 10、16、17、23、24、25、場合によっては区分番号 18、27 であり、いずれの場合でも申込時に理由を添えた申請が必要である。  
また、特例として重複障がいにより上記区分に該当する障がいがあるが、上記以外の区分で参加申込みをする場合は、事前申請により介助者の同伴が認められる。
- (3) 大会当日の申請は、当日急遽、介助者を要する事情が発生した場合は、『介助許可証(ビブス)交付申請書』を申請書提出所へ提出することができる。ただし、初参加のため『不安がっている』、『緊張している』等、障がいの種類や程度によらない理由での申請は認めない。
- (4) 介助者は、衣服の脱着や移動などにおいて競技者が困難を要する事柄に限り介助することができる。
- (5) 介助者は、競技に関するいかなる指導・助言もしてはならない。助力行為が発覚した場合は、(公財)日本陸上競技連盟規則第 144 条2項により失格となる。ただし、競技の準備や待機などを促す指示は助力とにならない。
- (6) 介助者及び伴走者は、カメラ・ビデオ・携帯電話もしくは類似の機器等を競技エリア内で所持または使用することはできない。また、競技に関係のない物についても持ち込むことができない。

4 競技開始時間                      8:00 受付開始                      9:30 競技開始 (予定)

### 5 招 集

- (1) 招集場所 SAGAスタジアム北側西倉庫付近に設置する。
- (2) 招集時刻は、その競技種目の開始時刻を基準として、次のとおりとする。  
なお、個人の呼び出しは一切行わない

招集開始時刻 (点呼開始)	招集完了時刻 (点呼終了)
競技開始 40 分前	競技開始 30 分前

- (3) 代理による点呼は認めない。
- (4) 招集完了時刻に遅れた選手は棄権したものとみなす。
- (5) 点呼を受けた選手は競技役員の指示に従い、整列して誘導を待つ。
- (6) 伴走者の紐は招集所で長さを確認する。
- (7) 障がい区分 24 の競技者が装着するアイマスクは、招集所において光が漏れないか競技役員が確認するとともに、不正なアイマスクを持ち込まないように手荷物検査を行う場合がある
- (8) 2 種目同時出場する場合において、1 種目目の競技終了時刻から 2 種目目の招集完了時刻までが短い選手は、招集所で申し出ることにより、2 種目目の招集を完了したものとみなす。

## 6 車いすの検査(投てき台含む)

- (1) 車いすを使用する競技者は、競技に出場する際に車いすの検査を受け「車いす検査済証」の交付を受けなければならない。
- (2) 車いす検査は、車いす検査所において競技開始予定時刻 60 分前から開始する。
- (3) 一度不合格であった場合でも招集完了時刻までに修理・改善すれば再検査を受けることができる。  
(時間内に検査に合格しなければ競技に出場することはできない。)

## 7 その他

- (1) 選手は、あらかじめ競技場所を確認しておくこと。
- (2) 競技中におきる選手の事故については、主催者は応急処置以外の責任を負わない。
- (3) 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、競技方法が変更となる場合がある。
- (4) 競技にあたっては、競技服装(ランニングシャツ、トレーニングシャツ等)を着用し、その競技服装の上着の胸部にナンバーカードを着用すること。また、招集受付にて、腰ナンバー標識を必ず受けとること。
- (5) 選手は、競技の組合せ等について異議を申し立てることはできない。