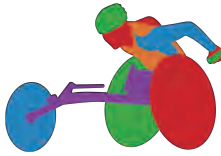


# 陸上競技

身体 知的



競走種目、跳躍種目、投てき種目があります。

**競走種目** 50m、100m、200m、400m、800m、1500m、スラローム、4×100mリレー

**跳躍種目** 走高跳、立幅跳、走幅跳

**投てき種目** 砲丸投、ソフトボール投、ビーンバッグ投、ジャベリックスロー

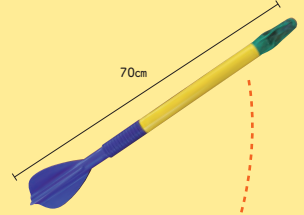


## PICK UP!

### 全国障害者スポーツ大会ならではの種目

#### ジャベリックスロー

長さ約70cm、重さ300gの「ターボジャブ」を投げてその距離を競う競技です。

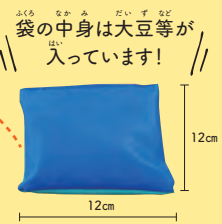


やり投げの練習としても使用されるターボジャブ



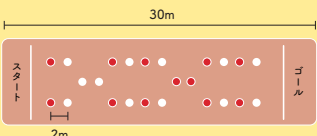
#### ビーンバッグ投げ

車いすの選手が参加する種目です。重さ150g、12cm四方の袋を投げて、その距離を競う競技です。足に乗せてけり出すなど、投げ方は自由。



#### スラローム

車いすの選手が参加する種目です。赤と白の旗門が置かれたコースを車いすを操って前進、後進しながら通過し、そのタイムを競う競技です。



白 = 前進(前向きに進む) 赤 = 後進(後ろ向きに進む)

コースは30m! 旗門の間隔は2m! 旗門を倒すと1本につき5秒のタイムが加算されます!



### 杉沢コーチに聞いてみた!

陸上競技は様々な障がい区分に分かれての競技となるため、選手たちの抱えている障がいも様々です。選手の体調管理を一番に心がけていて、レベルに合わせた練習や個々の特性に合わせた声かけを意識して指導しています。一体感のある応援は選手たちの力になると思います。音を頼りにする競技もありますので、熱い気持ちと視線で応援してもらえたら嬉しいです。

杉沢知彦コーチ



## 「まるわかり!ハンドブック」を片手に、佐賀県選手を応援に行こう!

2024年。SAGA2024全障スポ(第23回全国障害者スポーツ大会)がいよいよ始まります。選手たちは今、地元で開催されるこの大会に出場することを楽しみに、日々練習を重ねています。

「全国障害者スポーツ大会」は、障がいのある人が、スポーツの楽しさを体験し、スポーツを通じて社会に参加すること、大会を通じて、障がいや障がいのある人に対する理解を深めていくことを目的で開催されています。

佐賀県にもスポーツに夢中になっている選手たちがたくさんいます。

選手たちの活躍を見て、知って、応援してほしい!そんな思いでこのハンドブックを制作しました。

一見難しそうなのパラスポーツも、このハンドブックで「まるわかり!」?

見どころをチェックして、会場に選手たちを応援に行こう!

選手たちはあなたの応援を待っています。

さあ!2024年。一人でも多くの選手に出会って、あなたもパラスポマスターになろう!

### もくじ

#### 個人競技 ..... 団体競技 .....

- 3 ... 陸上競技 身体 知的
- 4 ... 水泳 身体 知的
- 5 ... フライングディスク 身体 知的
- 6 ... アーチェリー 身体
- 6 ... ボウリング 知的
- 7 ... 卓球 身体 知的 精神
- 8 ... ボッチャ 身体
- 9 ... ソフトボール 知的
- 10 ... フットソフトボール 知的
- 11 ... グランドソフトボール 視覚
- 12 ... サッカー 知的
- 13 ... 車いすバスケットボール 身体
- 14 15 ... バスケットボール 知的
- 16 17 ... バレーボール 聴覚 知的 精神

#### マップ SAGA2024全障スポ(第23回全国障害者スポーツ大会) リハーサル大会会期日程

このマークがある競技は SAGA2024広報番組「スポ×イズム」で紹介されました。こちらからぜひ、動画をご覧ください。



「まるわかり!ハンドブック」HP版はこちら

