

卓球 身体 知的 精神



一般の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(STT)の2種類があります。

卓球 身体 知的 精神

一般的なルールに準じて行われますが、車いす使用者のサービス時など、障がいに応じた特殊ルールもあります。



サウンドテーブルテニス(STT) 視覚

サウンドテーブルテニス(STT)は、視覚障がい者のために考えられた卓球です。アイマスクまたはアイシェードを装着し、ボールの音を頼りにプレーします。



ボールの転がる音を頼りにプレーするので会場は静寂の中、緊張感が漂います。

サウンドテーブルテニス 競技を深掘り

**卓球台**  
エンドラインとサイドライン後半部にはフレームがあります。エンドラインのフレームにボールが触れる前に打たなくてはなりません。継ぎ目のない、専用の台を使用します。



**ラケット&ボール**  
ラバーが貼られていないラケットで、金属の球が入った専用のボールを打ちます。

**ネット**  
台とネットの間は4.2cmあり、球を転がして打ちあいます。

●アイマスクまたはアイシェードを着けてプレー  
視力による有利不利をなくすためにアイマスクまたはアイシェードを着けてプレーします。選手は、台の中央にある突起物で自分の位置を確認し、ネットの下を通してボールを転がしプレーします。

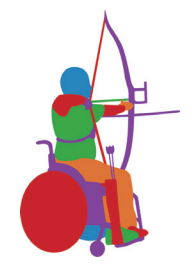
のんちゃんの卓球にかける想い

私にとって卓球は『人生の一部』です。指導してもらっているコーチに憧れて「自分もコーチみたいに上手に教えられる人になりたい」と思ったのがきっかけで、パラスポーツ指導員資格も取得しました。将来的には、指導員として今まで学んできたことを次世代につないでいければと思っています。SAGA2024は地元開催なので、まずは選考会で1位になり、全障スポでは金メダルを獲りたいです。



応援よろしくお願いします

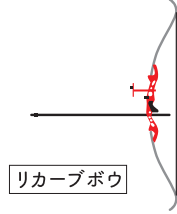
アーチェリー 身体



弓の種類により部門が異なり、「リカーブ部門」と「コンパウンド部門」があります。それぞれ、50mと30m先の標的を1ラウンドずつ射て得点を競う「50m・30mラウンド」と、30m先の標的を2ラウンド射て得点を競う「30mダブルラウンド」が行われています。

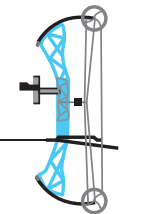
リカーブ部門

- オリンピックでも使われる弓を使います。
- 弓を引くのに力が要ります。



コンパウンド部門

- 上下に滑車がついた弓を使います。
- 弓を引くのにリカーブボウほど力が要りません。



的の中心に当たった時の爽快感!

プレイでは、矢をつがえて射るまでの一連の流れを観てほしいです。かごしま大会では、初めて60金(1セット6射をすべて10点に入れる)を出せました。SAGA2024では2連覇を目指し、目標はもちろん金メダルです!



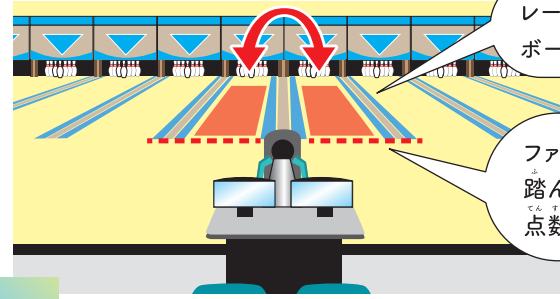
コンパウンド部門 長友裕紀選手

ボウリング 知的



個人戦は、男女別、年齢区別で行われ、4ゲームの合計スコアで順位を競います。競技方法はデュアルレーン(アメリカン)方式です。

デュアルレーン(アメリカン)方式とは?  
2つのレーンを1フレームごとに交互に投球する方式です。



レーンの両脇の溝にボールが落ちると0点です。

ファウルラインを越えたり、踏んだりするとピンを何本倒しても点数になりません。

選手を“支える”ということ...

障がいがあるからといって、“特別に何かしてあげないといけない”ということではなく、一人ひとり障がいの程度や得意不得意なことが異なるので、その方にあった声かけや支援をすることを心がけています。SAGA2024にも介助スタッフとして参加予定です。かごしま大会で学んだ経験をSAGA2024に活かし、選手が実力を最大限発揮できるようにサポートしていきたいです。



介助者 菱岡勇雅さん