

アキュラシー&ディスタンス(障がい者スポーツ)



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	※個人競技	※障害の程度・年齢関係なし	軽度

身体障がい者と知的障がい者が、障がいの程度や年齢に関係なくプレーする競技です。

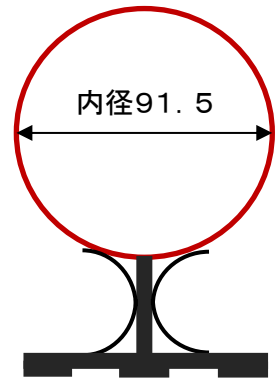
円形ゴールをねらう「アキュラシー」と、投げた距離を競う「ディスタンス」の2種目があります。

特色

用具

<フライングディスク>

- ディスクは、直径23.5cm、重量は約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。

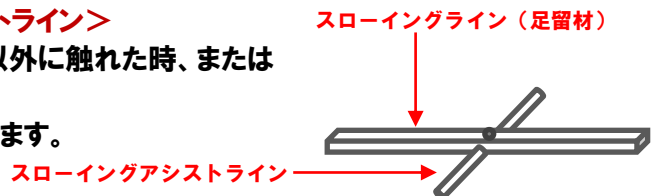


<アキュラシーゴール>

- 内径91.5cmの円形で、鋼鉄製です。

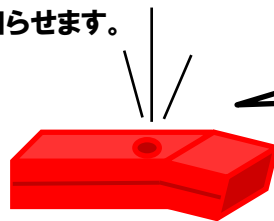
<スローイングライン・スローイングアシストライン>

- スローイングラインの選手側の側面以外に触れた時、または踏み越えたら反則!
- 視覚障がい者が触って位置を確認します。



<ハンディホーン>

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。



ボタンを押すと、大きな音が鳴ります。

1 アキュラシー



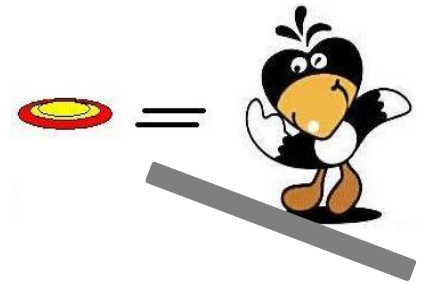
5mまたは7m先の円形ゴール(アキュラシーゴール)をねらってディスクを10回投げて何回通過するかを競います。

風の流れをよみながら、集中して投げなければいけません。

2 ディスタンス

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。

より遠くへ飛ぶように力を込めて投げます。



競技では…



- アクセラシーゴールにあたって通過しても得点になります。
- ゴールの後方に審判が立って、ジャッジします。
- 審判は、黄色いフラッグを使用します。
 - ・ フライングディスクがゴールを通過したら
… 審判は、フラッグを上に向けます。
 - ・ フライングディスクがゴールを通過しなかったら
… 審判は、フラッグを横に向けます。

競技の歴史

- 障がい者のフライングディスクはいつから？
 - ・ 1968年、アメリカで第1回スペシャルオリンピックス(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。



○ 障がい者スポーツの歴史は…？

- ・ 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ドヴィツヒ・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。



