

2025年4月5日

## 横須賀市障害者スポーツ練習会

林 但

この行事は40年近く毎年4月の第一土曜日に横須賀市障害者スポーツ協会主催で行われているよう、5日(土)不入斗陸上競技場に伺った。4月~7月に障害者の方の県大会があり、その練習として行われている。今回競技場で行われたのは、障害や程度も多様であるが行った種目は、**スラローム\*1**、ソフトボール投げ、やり投げ(重さ:300g)、**フライングディスク\*2**を行った、選手の方、協会関係の方、我々ボランティアで約30名位が競技場に集まつた。開会式、準備体操(ラジオ体操第一)の後それぞれの種目ごとに練習いただいた。合間に少しだけ体験もさせていただいた。応援の声や笑顔が多い場で貴重な体験をする機会となりました。金森さん、新堀さん、小泉さん、林がボランティアとして参加しました。

### <\*1 スラローム>

高さ40cmの赤と白のピンが置かれたコースに車いすを操って、前進、後進させて走りタイムや正確性を競う競技である。

- ・白の旗門は前進し、赤の旗門は後進する。(下記写真は赤と緑のコーン)
- ・縦に置かれた旗門は左右どちらから入っても良い。ただし2本目は1本目の逆回りとなる。
- ・旗門の間隔は2mずつで全長30mのコースである。

### <\*2 フライングディスク>

#### (1)ディスタンス(個人)競技

競技区分:年令別、男女別、立位投法、座位投法別(障害者別はしない)

ディスクを遠くへ飛ばす。3回投げて遠距離を測定し、記録とする。

立って投げる場合と車椅子等に座って投げる場合のどちらかを選択する。

#### (2)アキュラシー(個人)競技

競技区分:年令別(障害者別、男女別はしない)

ディスクを10回投げてアキュラシーゴールを通過した回数を記録とする。

ゴールまでの距離は、ディスリート・ファイブ(5m)とディスリート・セブン(7m)の2種類でどちらかを選択する。



スラローム



フライングディスク(アキュラシ一部)



同(ディスタンスの部)