

障害者スポーツ

みんなで楽しもう! ver.2



初めての人でも参加しやすい障害者スポーツ、

「卓球バレー」「レクボッチャ」「風船バレー」「フライングディスク」の
ご紹介です。

一般社団法人山口県障害者スポーツ協会

★はじめに★

これからご紹介する4競技「卓球バレー」「レクボッチャ」「風船バレー」「フライングディスク」は、障害者スポーツとして広まってきました。初心者から熟練者まで楽しめる奥の深さも魅力です。

ここでは、基本のルール等を、よくある質問にお答えする Q&A の形式でご紹介しています。

基本ルールを再確認して、障害のある人もない人も、老若男女すべての参加者が一緒に楽しめる障害者スポーツを、ぜひ一緒にすすめていきましょう！

～～～ 目次 ～～～

P1 卓球バレー

P4 レクボッチャ

P7 風船バレー

P10 フライングディスク

P12 障害者スポーツ教室のご案内

タンデム教室、ヨット教室、グラウンド・ゴルフ教室

卓球バレー

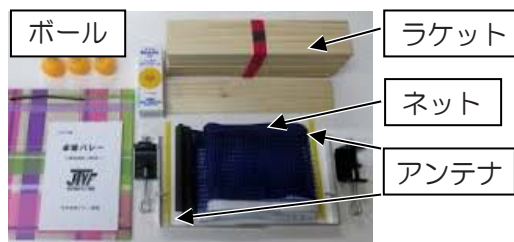
Q1. どんな競技なの？

A 卓球台を使用し、ネット下にボールをくぐらせて打ち合う競技です。15点（11点）3セットマッチで、2セット先取した方を勝ちとします。（各大会申合せ事項による）



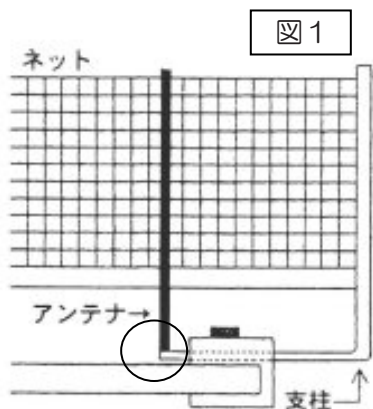
障害の種別・軽重が違う人たちと一緒に協力してでき、スピード感あふれる対戦を楽しめる競技です。

Q2. 用具は何が必要？



A 写真をご参照ください。

- ①使用台：卓球台
- ②使用球：金属片の入ったピンポン球
- ③ネット：卓球用のネットを、白線を下にして張ります。その際、ネットの下縁が水平に張るように、両端の支柱を等距離にし、アンテナを立てます。（アンテナは、サポートを支える金具部分の先端に、垂直に立てます。（図1）
- ④ラケット：縦・横とも30cm以内の大きさの板（木製）で、かつ平坦で硬いものを使用します。



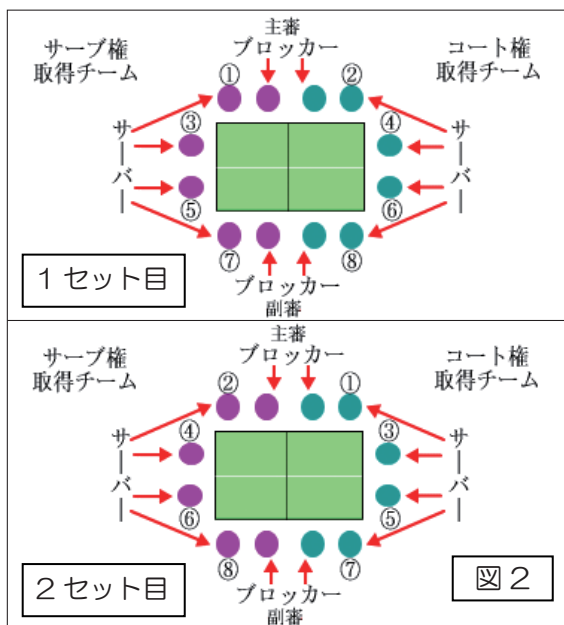
Q3. 基本のルールは？

- A
- ①卓球台を囲むように、1辺に2人ずつ、6人が座ります。（図2）
 - ②ネット際の2人がブロッカー、他の4人はサーバーとなります。
 - ③基本は3打で返球します。（レシーブ、トス、スパイクの要領）
 - ④反則があった時、相手チームの得点になります。

Q4. 卓球バレー特有のルールはありますか？

A あります。

- ①サーブ順が得点に関係なく交互です。(図2)
- ②椅子から腰が浮いたり、椅子が動いたときは反則です。
- ③ラケットを持った手首まではラケットとみなします。それ以外の部位及び車椅子等への接球はボディボールという反則になります。



Q5. どんな反則がありますか？

A 上記以外に以下のものがあります。

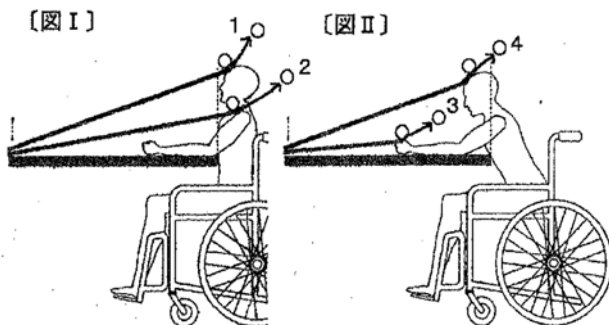
- ①オーバータイムス：3 打以内に返球できなかった時。ネットに3 打目が触れたら 4 打でも可。
- ②ドリブル：連続して 2 度ボールに触れた時。ネットに触れた場合はもう 1 回のみ触れても可。
- ③ホールディング：ラケット上をボールが流れた時、またはボールが押し出された時。
- ④オーバーネット⑤タッチネット：ラケットや身体がネットを越えたり触ったりした時。
- ⑥ストップボール：自コート内でボールが完全に静止した時。
- ⑦ボールアウト：ボールがコート外に出た時。
- ⑧インテンションファール：打球後、ラケットを手からわざと離した時。ラリー中ラケットを持ち替えた時。競技者として相応しくないプレーをした時。
- ⑨サービスミス：サーブは 1 回のみ。ネットに引っ掛かったら無効。
- ⑩サーブブロック：ブロッカーがサーブを直接相手コートに返球した時。

⑪**サポート**：打球したボールが支柱やアンテナ、その間のネットに触れた時。
または、支柱とアンテナの空間を通過した時。

Q6. 難しい反則がありますか？

A 判定の難しいものに、ネットの下をくぐり相手コートに着地しないボール
(宙に浮いたボール)が
あります。

(1) 図Ⅰ－1・2 は両方
とも選手にボールが触
れてはいるが、コート外
での触球なので、ボール
アウトとなります。(当
てられた側の得点)



(2) 図Ⅱ－3・4 は、両方ともコート内での触球なので、ボディボールとなり
ます。(当てた側の得点)

Q7. サーブ順がわからなくなったらどうしたらいいですか？

A 順番の間違いに審判が気づいた時は、得点に入りません。ノーカウントで
正規の順番に戻ります。

審判用 サービス順番早見							
1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
32	33	34	35	36	37	38	39
1	2	3	4	5	6	7	8

例：4対7であれば、 $4+7=11$ 点なので、次のサーブ順は4番目の人となります。

レクボッチャ

Q1. どんな競技なの？

A ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競う競技です。

Q2. 用具は何が必要？

A 写真をご参照ください。

①ポッチャボール(白1球、赤6球、青6球で1セット)

②指示板（赤または青の投球順序を指示するもの。写真のように卓球のシェイクハンドのラケットを使用してもよい）



①ポッチャボール

②指示板

③ランプス（補助具）

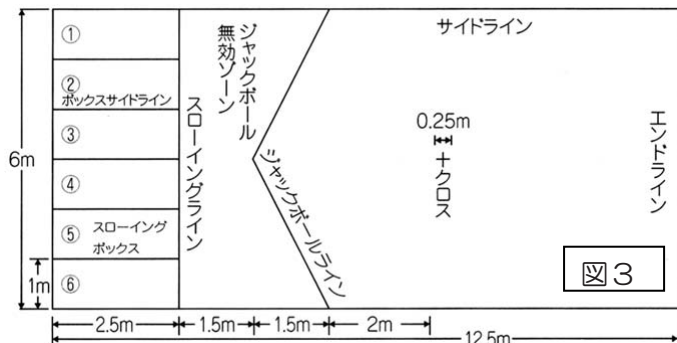
③ランプス：投球を補助するもの。アシスタントが支えて、選手がボールを転がす道具。

④コンパス・メジャー：ジャックボールとの距離を測る道具。

⑤ラインテープ：コート作成のため。4cm～5cm 幅のもの。

Q3. コートはどれくらいの大きさ？

A 図3をご参照ください。レクボッチャでは、ボックスサイドラインは③と



④の間のみ作成し、スローイングボックスは2つです。※バドミントンコートを利用するなど、コートのサイズは臨機応変に変更することも可能です。

Q4. 基本のルールは？

A 3人1組の2チームの団体戦です。

①ゲーム前に、チームの代表者がジャンケン等で先攻（赤球）・後攻（青球）を決めておきます。

②1 エンド目は赤チームの選手がジャックボール（白球）を投げます。ジャックボールが有効エリアに入った場合※1、続けて同じ選手が赤球を投げます。

③赤球がコート内で止まった場合※2は、次に青チームの選手が投げます。

※1 赤チームのジャックボールが、無効ゾーンやコート外で止まった場合：青チームが投げます。

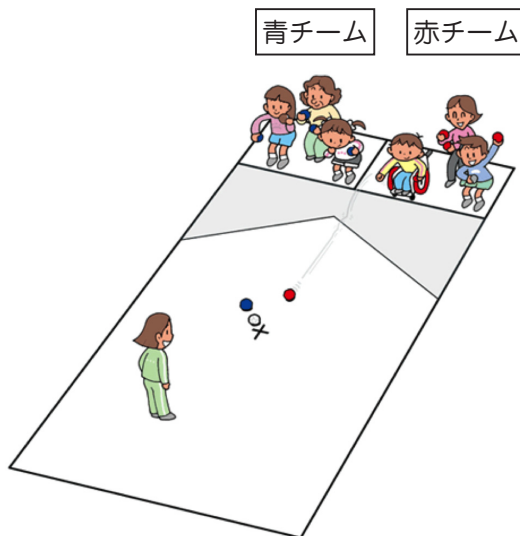
※2 赤球がコート外に出たら、赤チームの他の選手が続けて赤球を投げます。赤球がコート内に入るまで同様。

④ジャックボール、赤球、青球がそれぞれ1球ずつコート内に揃ったら、次からはジャックボールより遠い色球のチームが投球します。審判が指示板で、どちらのチームが投げるかを示します。

⑤投げた球やぶつけられた球がコート外に出た場合は、「アウトボール」として、コート外の所定の位置に置かれます。ジャックボールが出た場合は、クロスを中心に置き直しとなります。

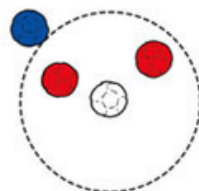
⑥両チームが全て投げ終わったらエンドの終了。ジャックボールに、どちらの色球がいくつ近くにあるかを数えます。

⑦第2エンドでは青チームがジャックボールを投げます。以下全てのエンド終了後、合計点数の多いほうが勝ちとなります。



●得点の決まり方

ジャックボールに一番近いボールを投げたチームが勝ち。



負けたチームのジャックボールに一番近いボールよりもジャックボールに近いボールがそれぞれ1点となる。(上の場合は赤が2点)

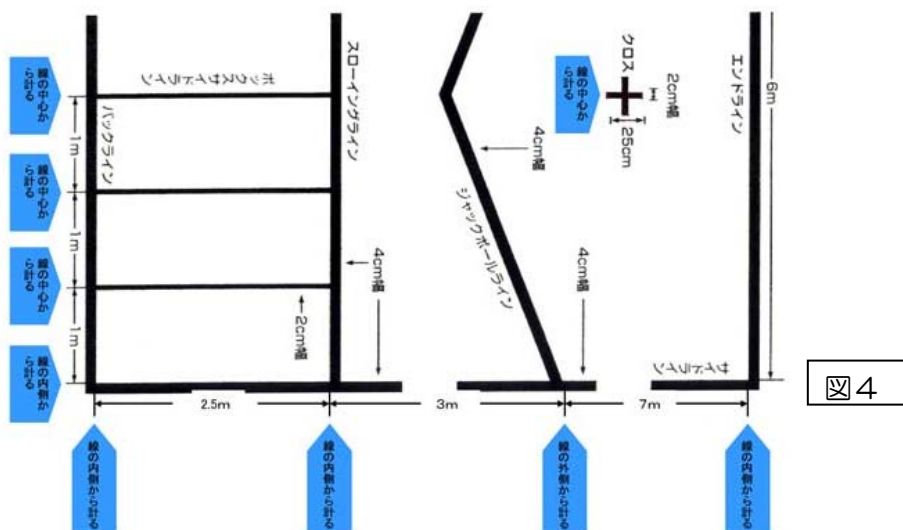
Q5. どんな反則がありますか？

A 以下の場合には反則ですが、レクボッチャの場合はペナルティをカウントせず、審判による注意のみとなります。

- ①スローイングボックスのラインを越えたり、踏んで投げた場合。
- ②審判の指示板が出される前に投げた場合。
- ③審判の了解を得る前に、スローイングボックスから出た場合。

Q6. オンラインはどう判定されますか？

A エリア外（アウト）と判定します。図4を見てみましょう。



コートの計測図です。バックラインやスローイングライン、サイドライン、エンドラインは、計測線の外側にテープを貼ります。逆に、ジャックボールラインは、計測線の内側に貼ります。つまり、ジャックボールがスローイングラインやジャックボールラインの線上であれば「無効」、色球がコートのサイドライン、エンドラインの線上であれば、アウトボールということになります。



ジャックボールの位置の変化によって、点数が大きく変わります。ダイナミックな逆転劇もある、楽しい競技です。

風船バレー

Q1. どんな競技なの？

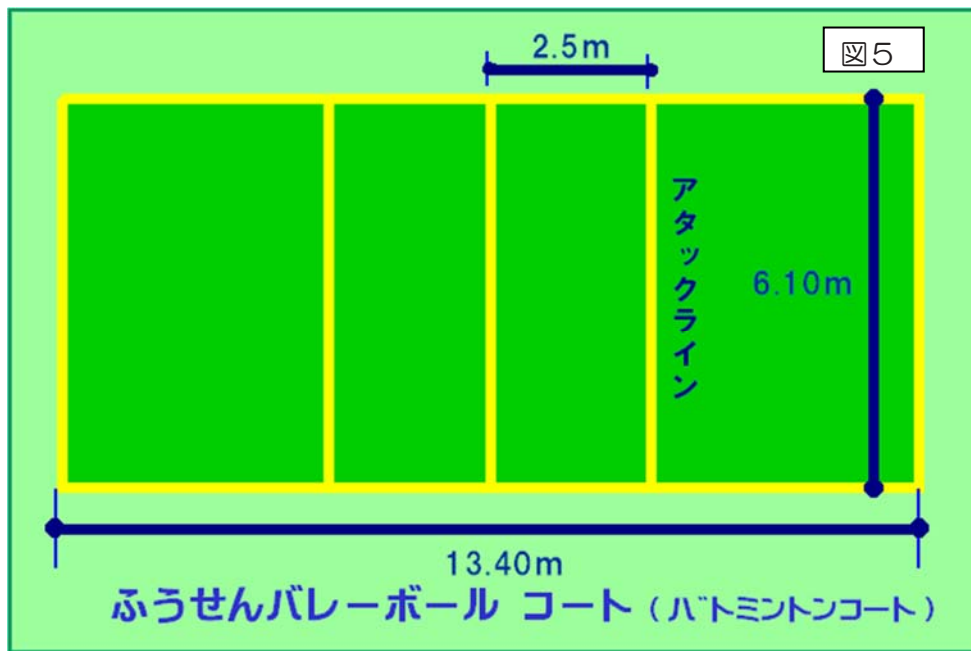
A 6人ずつの選手が、鈴の入った直径40cmの風船を打ち合います。バレーボールに準じたルールで、障害のある方や高齢者、どんな方でも楽しめるように考案された競技です。

Q2. 用具は何か必要？

A 図5をご参照ください。

①コート：バドミントンコートのダブルス用コート使用。サイド・エンドラインとアタックライン（サーブスライン）がわかるように作成します。

②ボール：鈴入り風船（直径40cm）



Q3. 基本のルールは？

A 6人全員が必ず1回は風船にタッチすること、8回以内のタッチで相手コートに風船を返すことが大きな特徴です。

- ①ハンディプレイヤー＝HP（障害のある方）は3名以上、アドバンテージプレイヤー＝AP（HPでない方）は3名以内でチームを編成します。
- ②ゲーム前に、チームの代表者がジャンケンでサーブ権、コート権を決めておきます。
- ③サービスはHP→AP→HP→APの順になるようにチーム内で決めておきます。APが連続しないように。HPの連続は可。全員で一巡します。
- ④サービスは2本まで可。（ネットインは無効）
- ⑤バレーボールと同じように、こちらの攻撃が成功した時、相手がミスした時に加点されます。15点1セットマッチで行います。試合時間は15分間。
- ⑥得点が入るごとに、サーブ権が移ります。連続ポイントの時は、ポイントしたチームがローテーション順にサーブを続けます。（1点ごとのローテーション方式）
- ⑦ラリーポイント制です。

Q4. 風船バレー特有のルールはありますか？

A はい、あります。

- ①チーム内全員が風船に触れること。但し、8回以内に返球します。
- ②HPのサーブは、他の人がトスを上げたり、サーブ直後にもう1回打ってもらうことが可能です。
- ③HP・APとも、アタックはアタックライン後方からとします。
- ④補助具（車椅子・杖等）に風船が当たっても、1打とはなりません。
- ⑤風船が割れた時、風船がネットに引っ掛かった時等は、ノーカウントとします。



Q5. どんな反則がありますか？

A 上記も含めて、以下のものがあります。

- ①**オーバータイム**：8回以内に相手コートに返球できなかった時。同一選手が3回以上風船に触れた時。
- ②**ナットオール**：全員が風船に触れる前に、相手コートに返球した時。
- ③**ドリブル**：同一選手が連続2回風船に触れた時。ただし、HPは明らかに故意の場合のみ反則とします。
- ④**ホールディング**：風船を持ったり、運ぶようなパスをした時。
- ⑤**タッチネット**：ネットに体の一部が触れた時。（車椅子・補助具は故意でなければよいです）
- ⑥**オーバーネット**：相手コートに、ネットの上から手を出した時。
- ⑦**インターフェア**：相手選手のプレーを妨害または威嚇・示威・人身攻撃した時。（審判に対しての暴言なども含みます）
- ⑧**ナットパス**：HPに故意に風船をぶつけた時。
- ⑨**ダブルフォルト**：サービスを2本とも失敗した時。
- ⑩**フットボール**：APの膝から下に風船が触れた時。



ラリーを楽しみ、誰でも簡単に参加できる競技です。チーム全員で協力しあう面白さがあります。

※山口県障害者球技大会および山口県障害者スポーツ協会が行っている規則です。

フライングディスク

Q1. どんな競技なの？

A ディスクを投げて競います。

投球の正確さを競う「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。

Q2. 用具は何が必要？

A 写真をご参照ください。



ディスク

(直径 23.5 cm、重さ 100±5 g)



アキュラシーゴール

(内径 91.5 cm)

Q3. 基本のルールは？

A 全国障害者スポーツ大会では、2種目行われています。

①アキュラシー：アキュラシーゴールに向かって10回投げ、通過回数を競います。スローイングラインからアキュラシーゴールまでは、5mまたは7mの2通りあり、選手はそのどちらかを選びます。年齢によって組分けされます。

②ディスタンス：投球の最長記録を競います。連続して3回投げます。投げられたディスクの有効範囲は、スローイングラインの前方 180° 以内となっています。男女別、投方別（座位または立位）、年齢により組分けされます。

Q3. どうやったらよく飛びますか？

A 多くの選手が用いる「バックハントスロー」について解説します。（右利き）

①握り方を身に着けます。

A：親指をディスクのトップ（上面）におき、人差し指をリム（ディスク外側のふち）にまっすぐ添わせるタイプ

B：中指・薬指・小指の3本をディスクの裏側に添えるタイプ

C：中指、薬指、小指の3本でリムを包み込むようにするタイプ

いずれもしっかりと手のひらに隙間ができないように握ることが大事です。

②投げ方を身に着けます。

空中で安定した状態で飛ばすために、ディスクが強く回転している必要があります。ディスクに強い回転を与えるためには手首の使い方が重要です。回転が足りないと、ディスクはふらふらして不安定な飛び方になります。

③傾き方に注意します。

手から放たれた瞬間のディスクの傾きによって飛んでいく方向が決まります。水平であればまっすぐに飛び、ディスクの右側が下がっていれば右方向へ、左側が下がっていれば左方向へ曲がります。



屋外であれば、風に乗って 50m 以上飛ぶこともある、ダイナミックな競技です。



発行 一般社団法人 山口県障害者スポーツ協会
山口市大手町9-6-4F
TEL: 083-901-4065 FAX: 083-901-4064
<http://syospo-yamaguchi.jp>
平成 27 年 11 月作成