

# パラスポーツ

# みんなで楽しもう！

## ver.3



初めての人でも楽しく参加しやすい

「ボッチャ」「ふうせんバレー」「卓球バレー」「フライングディスク」と  
パラリンピック公式競技（一部）などのご紹介です。

公益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「ボッチャ」「ふうせんバレー」「卓球バレー」「フライングディスク」は、近年では障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目され、広まってきました。

ここでは、基本のルール等を、シンプルにわかりやすく紹介しています。

また、私たちが知っているようで、意外に知らないパラリンピック公式競技がたくさんあるので、その一部を紹介します。

きっと、こんなにあるのかと驚かれるのではないのでしょうか。まずは知っていただき、パラスポーツへの一歩としましょう。

### ~~~~ 目次 ~~~~

P1      **ボッチャ**

P6      **ふうせんバレー**

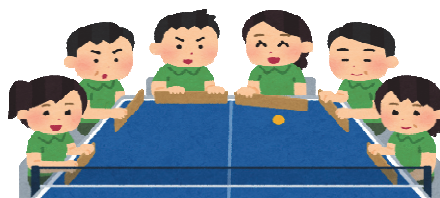
P8      **卓球バレー**

P10     **フライングディスク**

P12     知ってましたか？こんなにあるパラスポーツ!!

P14     障害者スポーツ教室のご案内  
         タンDEM教室、ヨット教室

P15     当協会小冊子紹介／用具の貸し出し



## 《ボッチャ》

♡ボッチャとは、元イタリア語で”ボール”を意味する単語から派生したヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

### — 特色 —

- 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球ずつのカラーボールを投げたり、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います。
- 障害によりボールを投げることができなくても、勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。
- 競技はBC1～BC4のクラスに別れて行われ、個人戦と団体戦（2対2のペア戦と3対3のチーム戦）があります。
- ルールが氷上で行われるカーリングと似ているところから「地上のカーリング」、または「床の上のカーリング」とも呼称されています。

### — 用具 —

- ボッチャボール：ボールの表面は本革または合成皮革で作られています。  
目標となる白いジャックボール1個とジャックボールに向けて投げる赤いボールと青いボール6個ずつ合計13個で1組です。



①ボッチャボール

(写真①)



②指示板

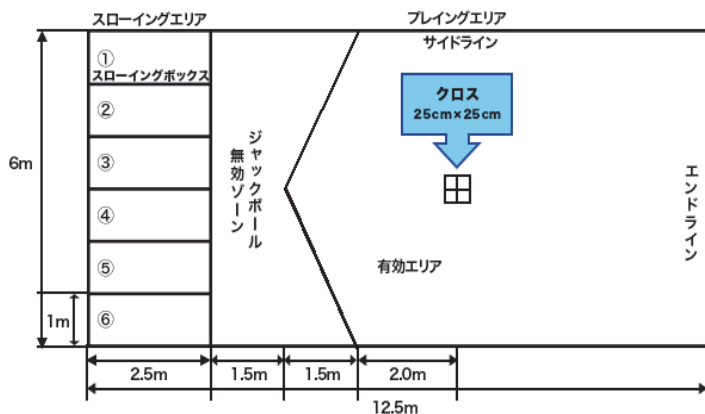
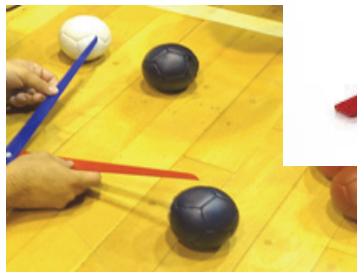
③ランプ  
(補助具)

- 指示板：赤または青の投球順序を示すもの。卓球のシェイクハンドラケットを使用することもできます。
- ランプ：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。

## — 用具 —

- コンパス・メジャー：ジャックボールとの距離を測る道具。（写真②）
- ラインテープ：コート作成するもの。4 cm～5 cm幅のもの。

写真②



## — コート —

- コート：公式競技は、12.5m×6mのコートで行われます。選手は2.5m×1mのスローイングボックス内でプレーをします。個人戦はボックス③④(③が赤、④が青)。ペア戦ではボックス②～⑤(②④が赤、③⑤が青)。チーム戦ではボックス①～⑥(①③⑤が赤、②④⑥が青)を使用します。
- レクボッチャの場合、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。



## — ルール —

●ボッチャはどれだけボールを的となるジャックボール（白）に近づけることができるかを競うシンプルなルールです。

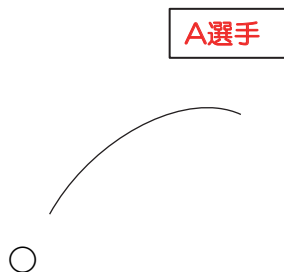
①両選手（ペアやチーム）が6個ずつのボールを使用します。



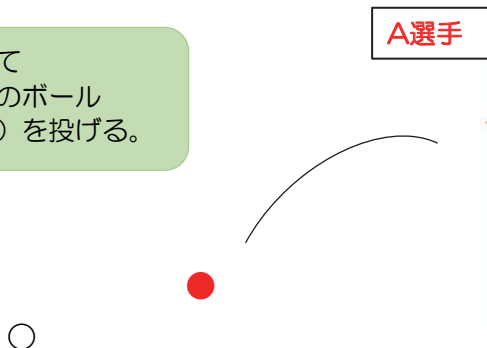
試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先攻となる。（以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻）

②先攻側が的となるジャックボール（白）を投げ、続けて1投目の投球を行います。

最初に  
ジャックボール  
（白）を投げる。



続けて  
自分のボール  
（赤）を投げる。



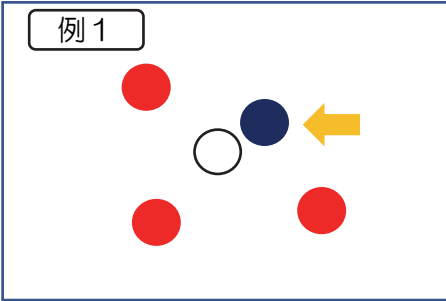
③後攻側が最初の投球を行います。

後攻側が  
ボール（青）を  
投げる。

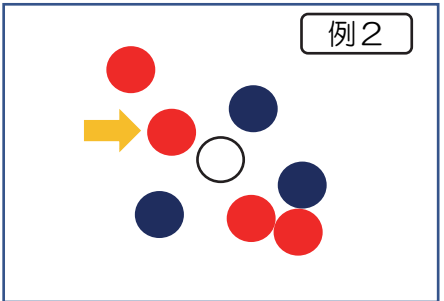
B選手



④以降、ジャックボール（白）からより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行います。

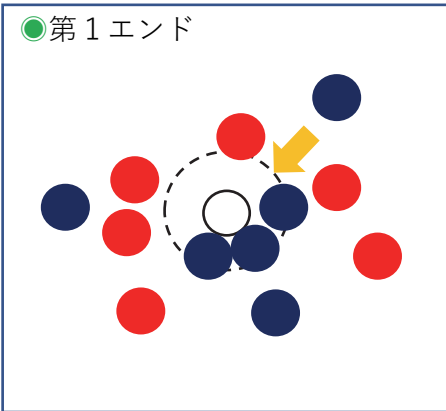


☐青の方がジャックボールに近い  
ため、次は赤側の投球となる。



☐赤の方がジャックボールに近い  
ため、次は青側の投球となる。

⑤赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算します。



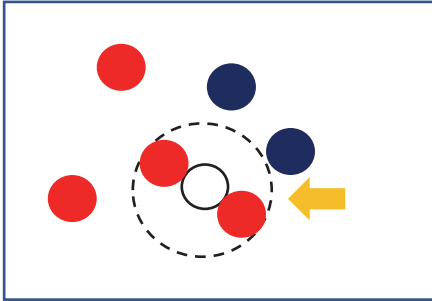
エンド終了時、ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側のみ得点が入る。相手側のジャックボールにもっとも近いボールよりも、ジャックボールに近いボール1個につき、1点与えられる。

☐青の方が赤よりも3つジャックボールに近い  
ため、3点が入る。

この一連の流れを1エンドとし、個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行います。

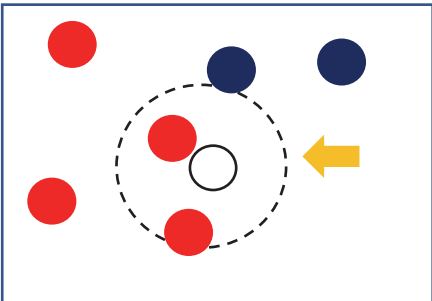
⑥以降、同様の形式で各エンドを戦い、点数をつけます。

●第2エンド



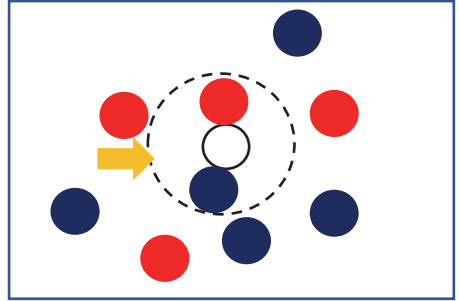
☐赤の方が青よりも2つジャックボールに近いので、赤に2点が入る。

●第4エンド



☐赤の方が青よりも2つジャックボールに近いので、赤に2点が入る。

●第3エンド



☐赤、青ともにジャックボールから同距離ということで両チームに1点ずつ入る。



|        | 第1 | 第2 | 第3 | 第4 | 合計 |
|--------|----|----|----|----|----|
| A選手(赤) | 0  | 2  | 1  | 2  | 5  |
| B選手(青) | 3  | 0  | 1  | 0  | 4  |

●すべてのエンドが終了時点で同点の場合

個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行った後、同点の場合はタイブレイクを行う。タイブレイクは、まずコイントスで先攻・後攻を決め、ジャックボールはコート中央のクロスに置く。その後は通常のエンドと同様にお互いのボールを投げ合い、点数の多い方がその試合の勝者となります。勝負が決まらない場合はタイブレイクを継続。

## 《ふうせんバレー》

♡ふうせんバレーとは、ふうせんバレーボールともいわれ、バレーボール用のボールの代わりに主に膨らましたゴムふうせんを使い、複数人がボールを地面に落ちないように手や腕で打ち上げるバレーボールに近いニュースポーツ球技であり遊技です。

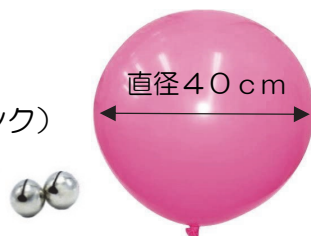
1986年に考案され、障害の有る無しに関わらず、子供から高齢者まで一緒に楽しめるスポーツとして全国へ広まっています。

### — 特色 —

- 健全者もチームに参加できることで、障害の有無にかかわらず一緒に楽しめるスポーツです。
- コート内のチーム6人全員が一度はふうせんボールに触れた後、8回以内に相手コートに返す全員参加型のバレーボール競技。
- 1チームを、ハンディキャップの選手3人以上で編成します。
- ふうせんバレーボールは日本ふうせんバレーボール協会が定める基本的なルールと各地域で工夫・改善された独自のルールがあります。

### — 用具 —

- 鈴入りふうせん（直径40cm）を使用します。
- ふうせんバレーボール協会公認のふうせん（ピンク）
- 鈴2個（ふうせんの中に入れます。）



### — コート —

- コート：バドミントンコート（6.1×13.4m）を使用します。
- ネットの高さは1.55m。ネットから2.5mにサービスラインを引く。

### — ルール —

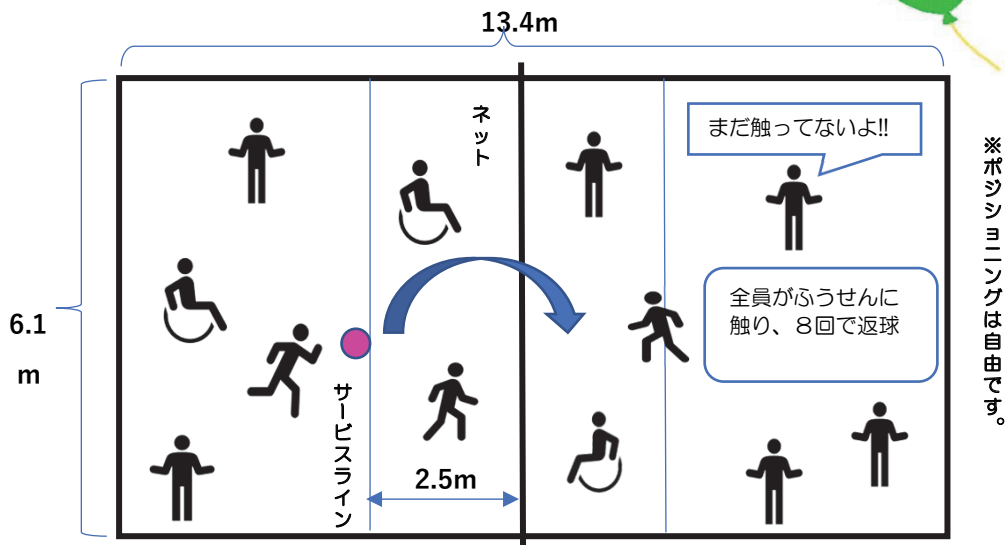
- 競技は1チーム6人で行う。チーム編成は監督、コーチを含め12人内とする。なお、監督、コーチも試合に参加できます。
- ハンディプレイヤー=HP（障害のある方）は3人以上、アドバンテージプレイヤー=AP（障害のない方）は3人以内でチーム編成します。
- 試合は15点1セットマッチで行い、試合時間は15分間とします。

- 先に15得点したチームを勝ちとします。ただし、試合時間が終了した場合はその時点で得点の多いチームを勝ちとします。
- 試合時間が過ぎて同点でのラリー中はそのまま試合を継続し、得点が入った時点で勝敗を決めます。ただし、5分を過ぎてても得点が入らない場合は試合を終了し、代表者によるジャンケンで勝敗を決めます。
- 得点はサーブ権の有無に関係なく加算されます(ラリーポイント制)。
- サーブはプレイヤー全員が順番にサービスを行うことを原則とし、主審の笛の合図で打ちます。また、サービスは1回失敗したら、2回目を行うことができます。
- 1点ごとのローテーション方式。(HP→AP→HP→APの順)。

### 【主な反則】

通常のバレーボールと同じですが、独自の反則のみ紹介します。

- ・ダブルフォルト：サーブを2回失敗した時。
- ・オーバータイムス：8回以内で相手コートに返球できなかった時。
- ・ナットパス：HPに故意にふうせんをぶつけた時。
- ・ナットオール：相手コートへの返球までにチーム内に1回もふうせんに触らない人がいた時。
- ・フットボール：APのひざから下にふうせんが触れた時。



※ポジションニングは自由です。

## 《卓球バレー》

♡卓球バレーは、1974年ごろ日本で発祥したスポーツで、筋ジストロフィー症児のため、近畿の養護学校で始められました。

ルールや用具を工夫・改善し、現在に至ります。

京都では1976年から『重度の障害者でも、楽しく団体でできる競技』として障害者スポーツ研修会で紹介されます。

1988年、「第24回全国身体障害者スポーツ大会」では、公開競技として全国に紹介され、広まりました。

### — 特色 —

- 卓球台が1台あれば、広い場所を使わなくても多くの人数でできます。
- 移動ができない人でも、座ったままでできます。
- 障害の有無・種別・軽重が違う人たちとも、一緒に協力してできます。
- 重度の障害のある人、力の弱い人も、楽しく団体でできます。

### — 用具 —

●ボール：金属片の入った音の鳴るピンポン球。

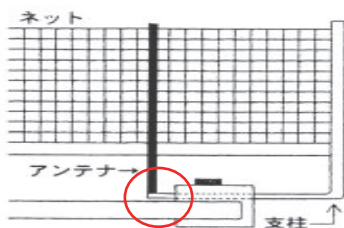
●ネット：卓球用のネットを白線を下にして張ります。

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）



図1



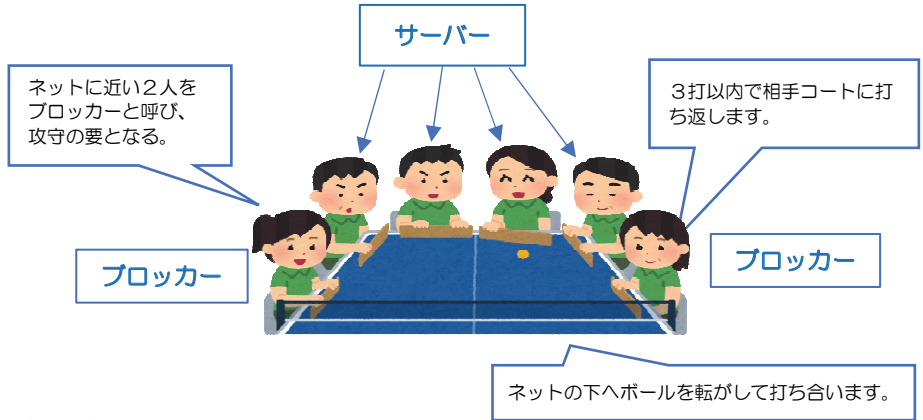
30cm

図2

●ラケット：縦・横とも30cm以内の大きさの木製の板で、かつ平坦で硬いものを使用。持ちやすくするための最小限の加工可能。図2

## — コート —

- コート：通常の卓球台を使用します。
- ネットはピンポン球の1.5倍（5.7mm）、台から上げて張ります。
- サイドラインから一定の距離にアンテナを立てます。



## — ルール —

- 1チーム6人制で、ネットを挟んで2チーム（12人）が卓球台を囲んで座ります。
- いす、または車いすに座ったまま、ピンポン球を転がし、3打以内で相手コートへ返します。
- プレイヤー6人のうちネット側2人はブロッカー、他の4人はサーバーとなり、サーブは4人のサーバーが順番に打ちます。相手チームと1本ずつ交代で行います。
- 反則があった時、相手の得点になります。

### 【主な反則】

- ・3打以内で返球できなかった時。
- ・自コート内でボールが静止した時。
- ・コート上でボールが身体に触れた時。
- ・いすから腰を浮かした時。
- ・ブロッカーがサーブを直接相手コートに返した時。
- ・ボールに連続2回触れた時。（ボールがネットに触れた時はもう一度触れてよい。）
- ・ラケットや身体がネットや支柱に触れた時。
- ・ボールが支柱やアンテナに触れた時。
- ・ネットの上や下から相手コート内にラケットや身体が出た時。

## 《フライングディスク》

♡フライングディスクは、フライングディスクの原型であるフリスビーがはじまり。1940年代後半にアメリカ東部コネチカット州にあったフリスビー・パイ・カンパニーのパイ皿をエール大学の学生が投げて遊んだことから始まったと言われています。障害者フライングディスク競技も1960年代、アメリカが始まりとされています。

1969年、日本に初めてフリスビーが紹介されます。

1975年、「日本フリスビー協会（JFA）」が名古屋で設立されました。現在は、2001年から全国障害者スポーツ大会の正式種目になり、ますます注目され、全国へ広まっています。

### — 特 色 —

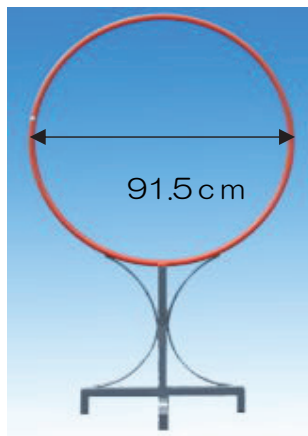
- プラスチック製の円盤（ディスク）を投げて競うシンプルなスポーツ。
- 簡単で色々な障害のある人が一緒にプレーできることも大きな特徴。
- どれだけ遠くに飛ばせるかを競う種目（ディスタンス）と、正確にゴールを通せるかを競う種目（アキュラシー）があります。
- 全国障害者スポーツ大会の正式種目です。

### — 用 具 —

- ディスク：数十種類のディスクがありますが、障害者用の公式ディスクは直径23.5cm、重さが100g（±5g）でプラスチック製。  
※公式の大会では黄色のディスクが練習用。白色のディスクが本番用。



- ゴール（アキュラシー）：内径91.5cm





## — ルール —

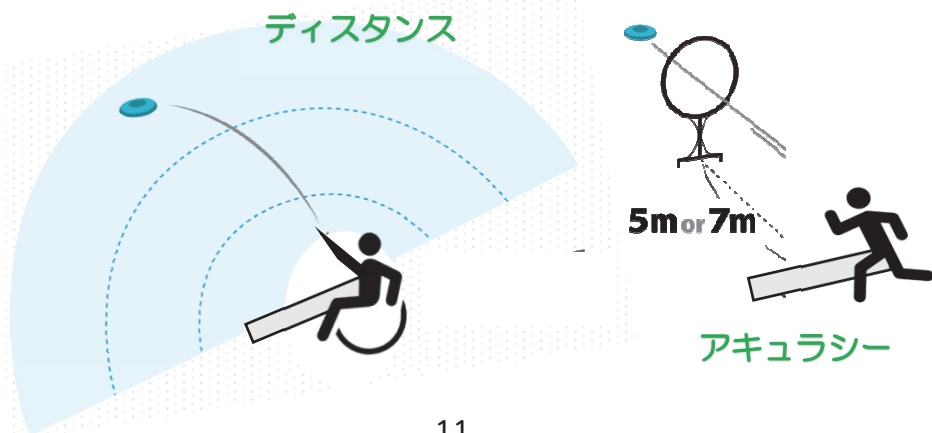
- 全国障害者スポーツ大会では、2種目行われます。どれだけ遠くに飛ばせるかを競う種目(ディスタンス)と、正確にゴールを通せるかを競う種目(アキュラシー)があります。

### 〈ディスタンス〉

- ディスクを3回投げ、最も遠くに飛んだ地点までの距離を競います。
- 投げられるディスクの有効範囲は、スローイングラインの前方180度以内となっています。
- 障害区分はなく、男女別、投法別(座位または立位)、年齢に組分けします。

### 〈アキュラシー〉







- アキュラシーゴールに向けて10回投げ、その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、選手はどちらかを選びます。
- 障害区分および男女別がなく、年齢により組分けされます。
- 視覚障害者へはアキュラシーゴール後方から電子音で方向を知らせることができます。
- 投げ方は自由自在！投げ方の基本はバックハンドスロー。でも、投げ方に規則はないため、投げやすい方法でOK。  
ディスクのもち方や、まっすぐ飛ばすちょっとしたコツを知ること  
楽しさも倍増！



## 《知っていましたか?こんなにあるパラスポーツ!!》

～夏季パラリンピック公式22競技の一部を紹介します～

|                                                                                     |                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>【ブラインドサッカー】視覚障害の選手が参加する5人制のサッカーで、フットサルのルールが基本です。転がると音が出る特別なボールを使用し、アイマスクを着用してピッチを縦横無尽に駆け回る姿は見どころ満載です。</p>      |
|    | <p>【シッティングバレーボール】肢体に障がいのある人が床にお尻をつき、座ったままの姿勢でプレーします。6人制のバレーボールのルールに準じて行われます。コートのはさは一般のコートより狭くなっています。</p>          |
|    | <p>【ゴールボール】攻撃側は鈴が入ったボールを相手ゴールに転がすように投げ、守備側は音を頼りにゴールを守ります。静まり返ったコートの上で選手が視覚以外の感覚を最大限に研ぎ澄まし、激しい攻防を繰り広げる独自の競技。</p>   |
|     | <p>【車いすフェンシング】車いすに座った選手が相手を剣で突いてポイントを競い合います。基本的には一般のフェンシングと同じですが、「ピスト」という装置に110度の角度で車いすを固定し、上半身だけで突き合うという特色。</p>  |
|   | <p>【車いすラグビー】四肢に障害のある人向けに考案された車いすで競技するチームスポーツ。相手の攻撃を阻止したり、防御を打破するため、パラリンピックで唯一車いす同士のタックルが認められている激しいスポーツ。</p>       |
|  | <p>【アーチェリー】それぞれ異なる種類の弓を使用したりカーブ部門とコンパウンド部門がある。規則は一般の競技規則に準じていますが、障害の特性を考え一部変更しています。障害の種類や程度等により、細かいクラス分けあり。</p>   |
|  | <p>【射撃】ライフルまたはピストルと呼ばれる銃器で標的を撃ち抜きその得点を競います。基本的には一般の競技と同じで、規定の弾数を制限時間内に撃ち、その合計得点を競います。銃の種類、距離、射撃姿勢などで種目が分かります。</p> |

|                                                                                    |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>【テコンドー】東京2020パラリンピック大会から正式競技になりました。実施されるのは組手で、上肢障害選手が出場し、男女別に障害の程度によるクラス分けと体重による階級に分かれて戦います。パラテコンドールールが存在します。</p> |
|    | <p>【自転車競技】バンクを使用して行うトラック競技と道路を使用して行うロード競技があります。一般の競技と同じように着順やタイムを競います。障害の種類や程度により使用する自転車の種類が違い、全部で4種類あります。</p>       |
|    | <p>【車いすテニス】車いすに乗った状態で行うテニスで、ツーバウンドでの返球が認められている以外は、一般の競技とほぼ同じ規則で行われます。ネットの高さやコートの広さ、使用するボールなどは一般のテニスと同じです。</p>        |
|   | <p>【車いすバスケットボール】世界そして日本において歴史ある競技で、スピーディーな展開や激しいゴール下の争いが魅力です。日本男子はリオデジャネイロ大会で11大会連続出場を果たしています。規則は一部を除き、ほぼ一般と同じ。</p>  |
|   | <p>【陸上競技】走る、跳ぶ、投げるなど、基本的な運動動作を網羅している陸上競技には、あらゆる障害の種類や程度に応じた種目が存在します。一般の陸上競技規則に準じて行われますが、障害の特性を考え、一部変更や特別規則を採用。</p>   |
|  | <p>【パワーリフティング】規則は一般の競技とほとんど同じで、障害の種類や程度によるクラス分けはなく、体重別に男女で階級を分けて実施され、下肢障害選手が上半身の力でバーベルを持ち上げる競技。種目はベンチプレスのみ。</p>      |

※今回はすべての競技を紹介出来ませんでした。上記の13競技以外にも卓球、水泳、馬術、カヌー、ボート、柔道、バドミントン、トライアスロンがあります。なお、ボッチャはP1～P5で詳しく紹介をしています。

山口県障害者スポーツ協会が行っている

## 《教室のご案内》

# タンデム教室

タンデムとは、前と後ろに2つハンドルのある二人乗り自転車です。  
風を切って走る爽快感を味わいましょう！

会 場：維新百年記念公園 園内指定コース 他

開催日：例年5月初旬

対 象：障害のある方、障害者を対象としたタンデムに興味のある方、  
健康上問題のない方

時 間：10:00～12:00（午前の部） 13:00～15:00（午後の部）

参加費：600円



# ヨット教室

障害のある人が広大な海の自然に親しめる場をつくり、ヨットを通じて  
海でのスポーツの楽しさを感じてもらおう教室です。

会 場：山口県スポーツ交流村

開催日：例年8月下旬

対 象：県内在住の障害者（10歳以上）で、教室  
参加にあたって健康上問題のない方。

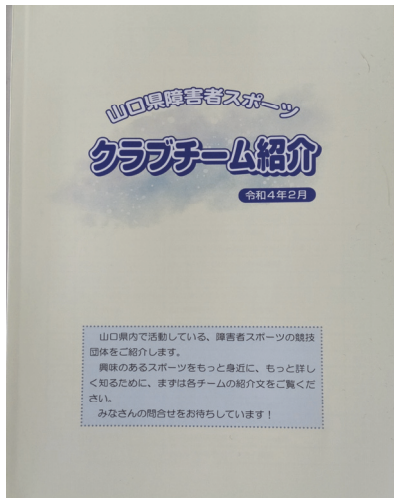
時 間：9:00～12:00

参加費：600円



※当協会はこんな小冊子も作成しています。

ご興味がありましたら、お問い合わせください。



県内で活動している障害者  
スポーツの競技団体を紹介



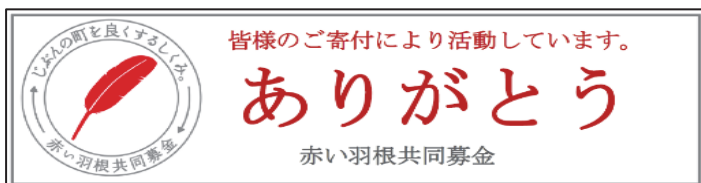
山口県障害者スポーツ協会が  
開催している大会を紹介

※競技用具、レクリエーション用具等の貸し出しも  
行っております。

用具等の詳細はHPをご確認いただくか、当協会へ  
お問い合わせください。

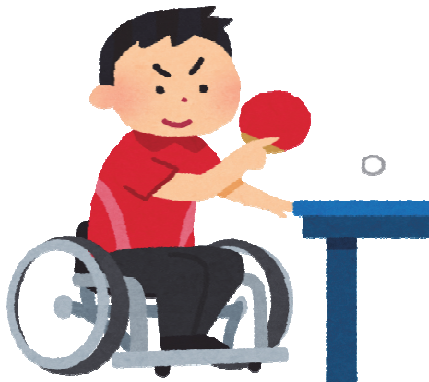
●山口県障害者スポーツ協会HP

<http://syospo-yamaguchi.jp/>



～～参考文献～～

- ボッチャ (公財) 日本パラスポーツ協会 <かたん!ボッチャガイド>  
(一社) 日本ボッチャ協会 HP  
障がい者としごとマガジン HP パラスポーツのページ  
JAPAN BOCCIA CLUB HP ボッチャルール
- ふうせんバレー 日本ふうせんバレーボール協会HP ルール他  
(公社) 石川県作業療法士会HP 風船バレー  
山口県障害者交流ふうせんバレーボール大会競技規則  
丹波市HP 【簡易版】ふうせんバレーボール ルール
- 卓球バレー 京都障害者スポーツ振興会HP 卓球バレー  
NHK福祉情報サイト パラスポーツ図鑑 卓球バレー  
各県卓球バレー協会HP
- フライングディスク NHK福祉情報サイト パラスポーツ図鑑 フライングディスク  
日本障害者フライングディスク連盟HP
- 障害者スポーツ (公財) 日本パラスポーツ協会 <JPSAスポーツガイド>  
はじめてパラスポーツ観戦 -完全版-
- イラスト かわいいフリー素材集 いらすとや 無料利用
- 教室案内 (公社) 山口県障害者スポーツ協会 HP
- 小冊子紹介 山口県障害者スポーツクラブチーム紹介  
写真で見る障害者スポーツ
- 用具等貸し出し (公社) 山口県障害者スポーツ協会 HP



### 【編集後記】

この度は、こちらの小冊子をお手にいただき、誠にありがとうございます。近年、パラリンピック等の世界レベルの大会が開催され、障害者スポーツがいろいろな形で、たくさんの方々の注目を集めています。

とはいえ、まだまだ一般スポーツに比べれば認知度は低く感じます。

そのため、一人でも多くの方々が障害者スポーツに触れて 関心を高めていただければと願っています。

山口県障害者スポーツ協会 事務局



発行 公益社団法人 山口県障害者スポーツ協会  
山口市八幡馬場36-1  
山口県身体障害者福祉センター内  
TEL:083-901-4065 FAX:083-901-4064  
<http://syospo-yamaguchi.jp>  
令和4年9月作成