

* 測定の概要 *

1. 陸上競技（身体障がい者・知的障がい者）

(1) 50m走

タイム測定を行います。身体状況に応じて車いす（日常用・競技用）の使用、音源による誘導、「スラローム（車いす独自の競技）」を実施します。



★スラローム

車いす（電動含む）を使用して旗門と呼ばれる赤白のポールで作られたコースを走り、そのタイムを競う競技です。

(2) 走幅跳・立幅跳

助走をつけて跳躍する走幅跳のほか、身体状況に応じて立幅跳（立った姿勢から前に跳躍する）に切り替えます。

(3) ソフトボール投

ソフトボール（3号ボール）を使用するほか、身体状況に応じて「ビーンバック投」に切り替えます。



★ビーンバック

ビーンバック（豆の入った小さな袋）は袋状なので、ボールより握りやすく保持しやすくなっています。



2. フライングディスク（身体障がい者・知的障がい者）

(1) アクセラシー

ディスクを投げ、ゴールとなる輪の中を通し、10投のうち何投が成功したかを測定します。ゴールまでの距離は5mか7mのいずれかを選択します。

(2) ディスタンス

ディスクを出来るだけ遠くに投げ、飛距離を測定します。

★アクセラシー



★ディスタンス



3. アーチェリー（身体障がい者）

弓を使って遠くの的に矢を当て、よりの的の中心に多く当てることを競います。

今回はインドア18mラウンド（的までの距離18メートル。1人30射を2回）により得点を測定します。

ただし、参加者の身体の状態と競技経験に応じて測定方法は調整します。また、当日は用具の貸出を行いますので、はじめての方でも、まずは体験のつもりで参加していただいてOKです。

