

『フライングディスク』

R7年度長野県パラスポーツ指導員研修会

2025/12/13

宮田村 農業者トレーニングセンター

10:00-10:30 【講義】
10:30-12:00 【実技】スローイング
12:00-13:00 休憩
13:00-14:45 【実技】審判法

長野県障害者フライングディスク協会
日本障害者フライングディスク連盟公認指導者
高久、坂井、森下、酒井

1. フライングディスクの起源

1940 年代後半 アメリカ

「frisbee」 「フライングディスク」



2. 障がい者のスポーツとしての発展

1968 アメリカ スペシャルオリンピックス 日本…1981

1992 ゆうあいピック(知的障がい者)

1997 第1回全日本障害者フライングディスク競技大会 東京:駒沢オリンピック競技場

2001 第1回全国障害者スポーツ大会(身体障がい者と知的障がい者 統合)

2004 第1回長野県障害者フライングディスク大会(松本市 やまびこドーム) (2002 当 FD 協会設立)

2025 第24回全国障害者スポーツ大会(滋賀県) 10/26-28

第17回長野県障害者フライングディスク大会 11/1

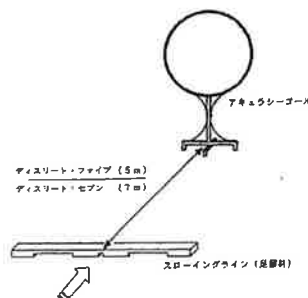
2026 第18回長野県障害者フライングディスク大会 11/1

2028 第27回全国障害者スポーツ大会 … 長野県開催 (FD:茅野市)

3. 競技種目 (全国障害者スポーツ大会)

ディスタンス アキュラシー

使用ディスク…ファーストバックモデル 直径 23.5cm 重さ 100±5g



【競技説明】

◎ アキュラシー

- スローの正確さを競います。直径 91.5cm、地面から 61cmの高さにある円形ゴールを狙ってディスクを 10 投し、通過した数を競います。
- ゴールまでの距離が 5m(ディスリート・ファイブ)と 7m(ディスリート・セブン)の 2 種目があり、障がい区分や男女の区別なく競技を行います。

◎ ディスタンス

- 飛距離を競います。ディスクを 3 投し、記録は 3 投中最も距離の遠い着地点を計測します。
- 男女別に立位(立って投げる)と座位(車椅子などに座って投げる)の 4 区分に分かれて競技を行います。

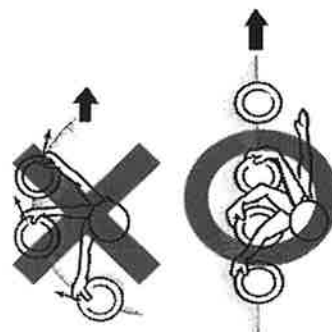
4. スローイングとキャッチング

バックハndsロー フォアハndsロー

はさみどり 両手どり…サムアップ・サムダウン 片手どり

《飛行の特性》

- 飛ぶ方向は、手から離れた瞬間のディスクの傾きで決まる。
- ディスクを回転させなければ、不安定で遠くには飛ばない。
- 空気抵抗を受けやすい



◇ 競技ルール ◇

アキュラシー競技

個人競技 ディスリート・ファイブ(5m) 、

ディスリート・セブン(7m) の内1種目を選択し、年齢順に行う。

- ① アキュラシーゴール(標的)は内径91.5cmの円形で円形の下部は地面から61cmの高さとする。
- ② プレイヤーは10回連続して試技を行い、得点はディスクが地面に触れずに直接アキュラシーゴールを通過した回数とする。逆方向から通過した場合は得点とならない。
- ③ 試技の時間は、プレイヤーが1投目のディスクを受け取ってから5分とする。5分をこえた試技は無効とする。
- ④ プレイヤーが視覚障害者の場合、アキュラシーゴール中央を音源で知らせることができる。
- ⑤ 同得点の場合は、第1得点を先に挙げた者を上位とする。
- ⑥ ⑤の方法によって1位、2位、3位が決定しない場合は、1セット(3投)の再投(追加試技)を行い点の多さで順位を決定する。ただし、4位以下の者で同得点の場合は、再投は行わず同順位とする。
- ⑦ ⑥の方法によって再投を行った結果、同得点となり1位、2位、3位が決定しない場合は、⑤の方法によって順位を決定する。
- ⑧ 再投は、5セット(3投)行う。
- ⑨ ⑧の方法によっても順位が決定しない場合は、同順位とする。
- ⑩ プレイヤーがスローイングラインの上部または外側の地面に触れたときは無効とする。無効となったスローイングは1回として数えるが、ディスクが通過しても得点とはならない。

ディスタンス競技

下記の4区分で年齢順に行う。

レディース・スタンディング(女子立位) レディース・シティング(女子座位)

メンズ・スタンディング(男子立位) メンズ・シティング(男子座位)

- ① プレイヤーは1回のテストスローイング(ディスクは、競技用と同規格で黄色)と3回の試技を行う。記録は3投中最も遠い地点を計測する。
- ② 試技の時間は、プレイヤーが1投目のディスクを受け取ってから5分とする。5分をこえた試技は無効とする。
- ③ 距離の計測は、スローイングライン中央地点からディスクが最初に地面に触れた点までとし、有効範囲はスローイングラインの前方180度以内とする。
- ④ 計測は1cm単位とし、メートルで記録する。mm単位は切り捨てる。
- ⑤ プレイヤーがスローイングラインの上部または外側の地面に触れたときは無効とする。無効となったスローイングは1回として数えるが、計測はしない。

障害者フライングディスク大会 スタッフの役割

☆選手のみなさんにとって楽しみにしていた大切な大会です。

各選手が全力を出しきれるよう「きびきびとしたスムーズな運営」をお願いします。

☆笑顔で選手と接していただきますようお願いします。

☆ **競技係**(アキュラシー・ディスタンス)はフィールド内にいる一番目立つ係。特に服装には注意しましょう！

☆フィールド内での統一の約束事 フィールド内で腰を下ろす場合は**片膝について座る姿勢**に統一します。

○ **招集・誘導係**:選手の招集、整列。競技場での選手誘導。スコアシートの伝達。

招集場所から各サイトへ誘導。選手の競技中は応援。終了後、表彰場所へ誘導。スコアシートを本部に渡します。

○ **本部記録・掲示**:スコアシートを見て記録証に数字を記入します。後、スコアシートを掲示します。

○ **表彰・プレゼンター**:整列した選手に記録証を渡します。ご健闘を讃えて、万歳三唱をします。

アキュラシー競技

1人の選手が連続して10投し、何投アキュラシーゴールを通過したかを競います。ゴールに当たって入った場合も通過となります。

○主審:サイトを管理する役割です。いろいろな障害の方が参加します。各障がいへの配慮をお願いします。

スコアシートで特に視覚障がい、聴覚障がいを確認してください。

○副審:通過、不通過をフラッグで知らせます。脚を肩幅に開き、前傾姿勢で構えます。その際、絶対に膝に手を着かないようにします。

通過した時→フラッグを持っている側に脚を揃えながらフラッグを真上に上げる。肘から上げていく。

不通過の時→フラッグを持っている側に脚を揃えながら、前で両手をクロスさせ、肩のラインまで両腕をゆっくり上げる。

○ディスク渡し係:

片膝について座った姿勢で、ディスクを選手に「一投目、二投目～」と声をかけながら1枚ずつ渡します。布でディスクをきれいに拭きながら渡します。その際、まわりのスタッフも「一投目、二投目～」と同じように声をかけます。

○ディスク渡し補助係:

ディスクについた汚れをきれいに拭き、ディスク渡し係に渡します。汚れたディスクは選手の記録に影響しますので、ていねいに拭いてください。

○記録係:

まずスコアシートを受け取ったら左下の記録係署名欄に氏名を書いてください。ゴールを通過した場合は○、通過しなかった場合は×を記録用紙の□一杯に記入します。入った合計数を得点欄に記入します。得点の多い順に順位をつけます。得点と同じ場合は、第1得点目が先に入った選手が上位となります。第1得点目と同じ場合は、第2得点目が先に入った選手が上位となります。10投の通過過程がすべて同じ場合、上位3名を決めるにあたっては、3投の再投を行います。4位以下は同順位とします。

ゼッケン	氏名	所属	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	得点	再投			順位
														1	2	3	
178	A		×	○	×	○	○	×	○	×	×	○	5	○		×	4
227	B		×	○	×	○	○	×	○	×	×	○	5	○		○	3
559	C		×	F	○	○	○	×	○	○	○	×	6				2
372	D		○	○	○	×	○	F	×	×	○	○	6				1

○ディスク回収係:

副審の斜め後ろに立ち、ディスクを一枚ずつ拾います。ディスクは地面に置かず全部手に持ちます。1人の選手が10枚投げ終わったらディスク渡し係へ持っていきます。ゴールより前に落ちたディスクは10枚投げ終わってから拾います。素早い動きが要求されます。

ディスタンス競技

黄色の練習ディスクを1枚投げた後、白のディスク（本番試技）を3枚投げます。

白のディスクの最長距離を競います。

○主審：サイトを管理する役割です。いろいろな障害の方が参加します。各障害への配慮をお願いします。
記録補助係が読み上げた記録と一緒に確認します。
スコアシートで特に視覚障害、聴覚障害を確認してください。

○副審：1人3個ずつのマーカーを持ち、選手の投げたディスクが最初に地面についた地点にマーカーを置く。短い距離でもすべてにマーカーする。ディスクに当たってしまわないようにディスクの角度や風に注意してください。練習ディスクの着地点よりもやや後ろにるようにしてください。マーカーを置くときも片膝姿勢です。計測時はメジャー係とディスクをディスク渡し補助係へ持っていき係とをうまく連携して行ってください。3投必ず計測する必要はありません。明らかに短い分は計測する必要はありません。しかし、見た目で分かりにくい場合は必ず計測して下さい。

○ディスク渡し係：

片膝について座った姿勢で、まず黄色の練習ディスクを「これは練習です」と言って渡してください。続いて本番試技用の白いディスクを「一投目、二投目～」と声をかけながら1枚ずつ渡します。左利きの選手の場合は、渡しやすいように逆の位置に移動します。その際、まわりのスタッフも「一投目、二投目～」と同じように声をかけます。

○ディスク渡し補助係：

ディスクについた汚れをきれいに拭き、ディスク渡し係に渡します。汚れたディスクは選手の記録に影響しますので、ていねいに拭いてください。

○記録係：まず各組のスコアシートを受け取ったら左下の記録係署名欄に氏名を書いてください。記録補助係が読み上げた記録をスコアシートに記入します。組の全員が投げ終わったら順位を記入してください。

ゼッケン	氏名	所属	1投	2投	3投	再投	記録	順位
67	E			15.83			15.83	2
125	F				18.45		18.45	1
163	G		14.63		14.51		14.63	3

○記録補助係：1人の選手が3枚（白いディスク）投げ終わったらメジャーで計測します。計測ポイントはスローイングライン中央のポインドです。cm単位まで記録係が確実に聞き取れるよう大きな声で読み上げます。mm単位は切り捨てます。競技中はメジャーを絶対に巻かないようにしてください。メジャーがひっかかり使えなくなる場合があります。