

第3 1回ハマピック個人競技（横浜市障害者スポーツ大会）開催要項・申込書

申込期間は令和8年2月1日から2月22日

主催は横浜市、社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団

I ハマピック（横浜市障害者スポーツ大会）の概要

障害があり、横浜市内に在住・在勤・在学の方を主な対象として開催する競技会です。

同年秋開催、「第25回全国障害者スポーツ大会（青森県）」の横浜市代表選手選考を兼ねています。

「記録への挑戦」「トレーニング成果の発揮」「相互理解と交流」を目的としています。

※横浜市代表選手選考は、横浜市内に「在住」「在学」「施設に入所・通所」の方が対象です。（「在勤」は対象外）

1 参加資格

次の全ての条件を満たす方が対象

1. 出場する競技のルールを理解していること（年齢は問いません）

2. 以下のいずれかに該当する方

（1）身体障害者手帳の交付を受けている方

（2）療育手帳（愛の手帳）の交付を受けている、またはその取得に準ずる方

※準ずるとは、児童相談所・知的障害者更生相談所長の判定書の写し、医師の診断書、在籍（在学、通所、入所）または卒業（退所）先の所属長による証明書のいずれかがある方

（3）精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている、またはそれに準ずる方

※準ずるとは、自立支援医療（精神通院）受給者証がある方。ただし、大会申込日と大会日程が受給有効期間内あるいは受給更新予定期間内であること

3. 重複障害の方は、該当する障害区分のいずれか1つを選択すること。競技ごとに障害区分を変えることはできません。

2 参加可能競技一覧

ハマピック実施競技は、アーチェリー、卓球、水泳、ボウリング、ボッチャ、フライングディスク、陸上競技です。障害種別により、ハマピック及び全国障害者スポーツ大会に参加可能競技が異なります。

1. ハマピック・全国大会への参加可能競技

（1）肢体不自由：アーチェリー、卓球、水泳、ボッチャ、フライングディスク、陸上競技

（2）視覚障害：卓球、水泳、フライングディスク、陸上競技

（3）聴覚障害：アーチェリー、卓球、水泳、フライングディスク、陸上競技

（4）知的障害：卓球、水泳、ボウリング、フライングディスク、陸上競技

（5）精神障害：卓球

（6）内部障害：アーチェリー、フライングディスク、陸上競技 ※ぼうこう又は直腸機能障害の方のみ

2. ハマピックへ参加可能競技

（1）精神障害：水泳、ボウリング、フライングディスク、陸上競技

（2）内部障害：卓球、水泳、ボウリング ※ぼうこう又は直腸機能障害の方以外

3. ハマピック・全国大会へ参加不可競技

- (1) 肢体不自由：ボウリング
- (2) 視覚障害：アーチェリー、ボウリング、ボッチャ
- (3) 聴覚障害：ボウリング、ボッチャ
- (4) 知的障害：アーチェリー、ボッチャ
- (5) 精神障害：アーチェリー、ボッチャ
- (6) 内部障害：ボッチャ

3 年齢区分

- 1. 身体障害は1部（39歳以下）、2部（40歳以上）
- 2. 知的障害は少年（19歳以下）、青年（20～35歳）、壮年（36歳以上）
- 3. 精神障害は年齢区分なし

4 競技規則

公益財団法人日本パラスポーツ協会発行の「全国障害者スポーツ大会競技規則集」に準拠し、一部ハマピック特別ルールでおこないます。競技規則集の購入を希望する方は、「日本パラスポーツ協会」のホームページをご覧ください。

5 参加申し込み

期間外の申し込みはいかなる場合も受け付けません。郵送の場合は2月22日必着。

- 1. 申込期間は令和8年2月1日（日）から2月22日（日）17時まで ※2月10日（火）は休館日
- 2. 申込方法は参加申込書に必要事項を記入の上、横浜ラポールへ直接提出または郵送で提出。（ファックス不可）
郵送の場合、投函3・4日後に横浜ラポールに参加申込書が届いているか電話またはファックスでご確認ください
- 3. 送付先：〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752 横浜ラポール「ハマピック担当」宛
- 4. 連絡先；電話045-475-2050、ファックス045-475-2053

6 参加費

- 1. 1種目500円（ボウリングは1000円）です。
- 2. 主催者都合・荒天等で大会中止の場合を除き、参加費の返金はありません。
- 3. 横浜ラポールに直接提出の場合は、館内の券売機でチケットを購入してください。
- 4. 郵送で申し込みの場合は、横浜ラポールから送付された「払込取扱票」で2月27日（金）までに参加費をお振り込みください。期限内に振り込みが確認できない場合、申し込みは無効となります。なお、振込手数料は参加者負担となります。

7 参加種目数

対象となる競技に複数申し込みをすることは可能ですが、競技により参加可能種目数が異なります。

アーチェリー、卓球、ボッチャ、ボウリングは1種目のみ、水泳、フライングディスク、陸上競技は最大2種目。

8 変更・キャンセル

申し込み手続き完了後、申込内容の変更・追加はできません。記入に不備があった場合は主催者側で判断いた

します。申し込み後、出場を取り消しされる場合はハマピック担当までご連絡ください。

9 介助者

申し込み時に申請した介助者の方のみ、ウォーミングアップ・招集所・競技時・退場まで同伴することが可能です。ただし、当日の申請はできません。また、競技によって申請の有無が異なります。

10 各競技プログラム・ゼッケン

ホームページに障害区分、年齢区分、氏名等の掲載をおこないます。あらかじめご了承の上、お申し込みください。

1. 各競技の開催2週間前までに、横浜ラポールのホームページにプログラムを掲載します。

事前送付はございません。

横浜ラポールホームページより、ダウンロード・印刷をしてください。

2. ゼッケン（水泳はI Dカード）は大会当日、受付で配布します。安全ピンの配布はございません。

各自でご用意ください。

11 表彰・記録証

1. 出場者数4名以上は上位3名を表彰、出場者数3名は上位2名を表彰、出場者数2名は上位1名を表彰、出場者数1名は表彰なし
2. ハマピック新記録の場合は、出場者数に関わらず、3位まで表彰します。
3. 陸上競技・水泳・フライングディスクの表彰は各種目のレース（組）でおこないます。
4. 出場者全員に記録証を発行します。（卓球・ボウリングはスコアシートのみ発行）

12 諸注意

健康に十分留意し、競技に臨んでください。大会当日のケガ等は応急処置とし、その後の対応は各自でおこなってください。各競技場内への補助犬以外の動物は入場できません。

II 全国障害者スポーツ大会の概要

障害のある選手が競技等を通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障害に対する理解を深め、障害者の社会参加の推進に寄与することを目的とした障害者スポーツの全国的な祭典です。

1 大会・派遣日程

1. 大会名：第25回全国障害者スポーツ大会「青の煌めきあおもり障スポ2026」（青森県）
2. 大会日程：10月23日（金）から10月26日（月）
3. 派遣期間：10月21日（水）から10月27日（火） ※変更になる場合がございます

2 出場資格

次の全ての条件を満たす方

1. 令和8年4月1日現在で13歳以上
2. 派遣期間全日程に参加することができる

3. 下記のいずれかに該当する方

(1) 身体障害者手帳の交付を受けている方（内部障害は「ぼうこう又は直腸機能障害」のみ）

(2) 療育手帳（愛の手帳）の交付を受けている、またはその取得に準ずる方

※準ずるとは、児童相談所・知的障害者更生相談所長の判定書の写し、医師の診断書、在籍

（在学、通所、入所）または卒業（退所）先の所属長による証明書のいずれかがある方

(3) 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている、またはそれに準ずる方

※準ずるとは、自立支援医療（精神通院）受給者証がある方。ただし、大会申込日と大会日程が

受給有効期間内あるいは受給更新予定期間内であること

3 横浜市代表選手決定から全国大会まで

1. 5月の選考委員会で、代表候補選手を決定します。代表候補に選出された選手は、5月中に横浜市から通知されます。
2. 6月中旬の選手説明会で参加意向の最終確認をおこないます。
3. 競技ごとに5から10回の練習会を実施します。無断欠席や出席回数により全国大会出場が取り消される場合があります。
4. 全国大会へ出場する種目は、第31回ハマピックで出場した種目に限ります。（変更不可）

4 横浜市代表選手の選考方法（全競技共通）

1. 令和8年4月1日現在、横浜市内に現住所を有している、または横浜市内の施設や学校等に入所・通所・通学している方を対象とします。ただし、在勤は含みません。なお、申し込み時に横浜市内に在住で4月以降、横浜市内の施設や学校等に入所・通所・通学が決まっている方も選考対象となりますが、横浜市代表選手に選考された際は、在籍または在学証明書の提出が必要となります。
2. 第31回ハマピックの成績を基に選考委員会が選出します。
3. ハマピック参加申込書における「全国大会への出場希望者」から選出します。（申し込み手続き完了後の変更はできません）
4. 同一種目の同一障害区分、同性別からの選出は最大3名とします。
5. 全国大会に出場経験のない方や障害種別に配慮します。

5 各競技の選考方法

全国大会記録がない場合は、同一障害区分の異なる年齢区分記録で比率を算出します。同一障害区分の異なる年齢区分記録がない場合は、他の種目の記録で比率を算出します。

1. アーチェリー

全国大会記録と比較し、比率の高い上位者を選出します。

2. 水泳・陸上競技

(1) 2種目に出場し、記録を残した方から選出します。

(2) 全国大会への出場を希望していても1種目のみのエントリーの場合、選考対象外となります。

(3) 全国大会記録と比較し、2種目の平均比率を算出し、上位者から選出します。

3. 卓球

各障害・年齢区分における1位または2位の中から、選考委員（横浜市卓球協会）の評価に基づき選出します。

4. サウンドテーブルテニス

男子および女子リーグの各年齢区分の1位を選考委員会事務局で抽選し選出します。

5. ボウリング

(1) 全国大会直近3大会のメダル獲得者平均スコアと比較し、比率の高い上位者から選出します。

男子は少年703.90点、青年719.94点、壮年692.79点

女子は少年440.38点、青年598.77点、壮年576.50点

(2) 同率の場合は、最高と最低のゲームスコアの差が少ない選手を上位とします。

6. ボッチャ

座位・立位それぞれ最高順位者1名を選出します。

7. フライングディスク

(1) ディスリートセブン（アキュラシー7m）、ディスタンスの両種目に出場した方から選出します。

(2) ディスリートセブンは10投を100%として比率を算出します。

(3) ディスタンスは全国大会直近3大会のメダル獲得者平均比率と比較し算出します。

男子はシティング27m87cm、スタンディング42m47cm

女子はシティング21m57cm、スタンディング34m92cm

(4) 両種目の平均比率を算出し、上位者から選出します

Ⅲ開催日程・場所

開催日が重複している競技は、同時にエントリーができません。

横浜ラポール以外の競技会場へ車でお越しの場合は、有料駐車場をご利用ください。ただし、主催者側で台数や場所の確保はおこなっていません。

1 アーチェリー競技

4月5日（日）富岡総合公園アーチェリー場（シーサイドライン「南部市場」駅より徒歩5分）

2 水泳競技

4月12日（日）横浜国際プールサブプール

（横浜市営地下鉄「北山田」駅より徒歩5分、横浜市営地下鉄「センター北」駅から東急バス「国際プール正門前」下車）

3 サウンドテーブルテニス競技

4月18日（土）横浜ラポール大会議室・ラポールボックス

4 卓球競技

4月19日（日）横浜ラポールメインアリーナ

5 ボッチャ競技

4月26日（日）横浜ラポールメインアリーナ

6 ボウリング競技

4月26日（日）ボウリング王国スポーツ八景店（京浜急行電鉄「金沢八景」駅より徒歩11分）

7 フライングディスク競技

4月29日（水祝）三ツ沢公園補助陸上競技場

（横浜市営地下鉄「三ツ沢上町」駅より徒歩15分、「横浜」駅から市営または相鉄バス「三ツ沢総合グラウンド 入口」または「市民病院」下車）

8 陸上競技

4月29日（水祝）三ッ沢公園陸上競技場

（横浜市営地下鉄「三ッ沢上町」駅より徒歩15分、「横浜」駅から市営または相鉄バス「三ッ沢総合グラウンド入口」または「市民病院」下車）

IVアーチェリー競技

1 主管

一般社団法人横浜市アーチェリー協会とみどりの会

2 競技時間

11時から15時（午前ハーフラウンド、午後ハーフラウンド）

3 受付時間

10時から10時40分（受付時間内に受付を済ませていない場合、棄権となります）

4 競技種目

50m・30mラウンド（リカーブ、コンパウンド）、30mダブルラウンド（リカーブ、コンパウンド）のいずれか1種目の参加となります

5 競技方法

1. 各距離から1エンド3射でそれぞれ36射とします。また、3射ごとに採点・矢取りをおこないます。
2. 行射時間は3射2分とします。
3. 矢取り・採点は、競技役員及び補助員がおこないます。
4. 競技進行は、音響・視覚による時間管理装置(信号機)によりおこないます。
5. 弓の押し手に障害があり、弓のハンドルをしっかりと握れない選手は、ハンドルと手をバンテージで固定することが認められます。
6. 押し手に障害があり、肘が伸ばせない選手は肘の装具を使用することができます。
7. 引き手に障害のある選手はリストガードの使用、またはリストガードとリリースエイドの併用が認められます。

6 介助者

受付・招集所以外で、介助者をつけることはできません。招集から競技終了まで大会役員が誘導いたします。（矢取り含む）

7 障害区分および参加可能種目

リカーブ・コンパウンドともに、肢体不自由・聴覚障害・内部障害の方が参加可能です。

V水泳競技

1 主管

一般社団法人横浜水泳協会

2 競技時間

25m種目は11時から13時（予定）、50m種目は13時30分から16時30分（予定）

3 受付時間

9時45分から受付開始（出場する種目の招集時間に間に合うように受付を済ませてください）

4 競技方法

1. 水深160cm（変更になる場合があります）
2. 各レースで招集時間が決まっています。招集に遅れた場合は、棄権となりますのでご注意ください。

5 スタート方法

1. 申し込み時に申請した方法のみ可能です。(変更不可)
2. 50m背泳ぎのみ、バックストロークレッジ(背泳ぎ用スタート補助装置)の使用が可能です。使用希望の方は参加申込書で申請をしてください。(使用経験のある選手のみ申請をお願いします)
3. 飛び込みスタートは、台上、台の横から立位または座位によるスタートが可能です。

6 水着

1. 全国大会出場を希望する方は世界水泳連盟が公認した水着を着用しなければなりません。違反の場合は選考の対象にはなりません(FINA、WORLD AQUATICSのどちらでも構いません)
2. 全国大会出場希望のない方も以下の点にご注意ください。
 - (1) 男子はへそを超えず膝まで、女子は首を覆ったり、肩から先、膝から下に伸びてはなりません。
 - (2) 重ね着は禁止ですがインナー用ショーツとインナーパットは認めます。また、身体的な理由からラッシュガードを着用する場合、開会式開始までに審判長に申し出て許可を得てください。
 - (3) 水着の素材は、繊維のみとします。(ファスナーは認められません。)
 - (4) 水着あるいは身体へのテーピングは禁止です。ただし、医学的な理由によるものは開会式開始までに審判長に申し出て許可を得てください。

7 ゴーグル

各自でご用意ください。また、障害区分23(視力0から0.01まで)の方は、招集所(プールサイド)から競技終了まで光を通さないゴーグルを装着して移動しなければなりません。

8 補助・タッピングバー

主催者側によるスタート時または入退水の補助、タッピングバーの合図が必要な方は、参加申込書で申請をしてください。

9 介助者

1. 当日の申請はできません。該当選手のレース終了後、選手と共に退場してください。競技会場内にとどまることはできません。
2. 招集所からゴールまで大会役員が誘導しますが、以下の項目のいずれかに該当する方のみ介助者の申請が可能です。参加申込書で申請をしてください。
 - (1) スタート介助(壁をつかめない、スタート台に上がるための移動が困難、視覚・聴覚障害重複の方)
 - (2) 移動介助(入退水または招集所からレーンを安全に移動することが困難な方)
 - (3) タッピング(障害区分23および24の方)

10 その他

受付時にロッカーキーを配布します。お帰りの際に、受付に必ず返却をしてください。紛失した場合、4000円程度の自己負担となります。

11 参加可能種目および障害区分

1. 年齢区分1部は39歳以下、2部は40歳以上
2. 区分番号23(視力0から0.01まで) ※視力:矯正後の良いほうの視力で判断
 - 25メートル自由形、男女別・年齢区分別
 - 50メートル自由形、男女別・年齢区分別
 - 25メートル背泳ぎ、男女別・2部のみ
 - 50メートル背泳ぎ、男女別・1部のみ
 - 25メートル平泳ぎ、男女別・2部のみ

- 50メートル平泳ぎ、男女別・1部のみ
- 25メートルバタフライ、男女別・2部のみ
- 50メートルバタフライ、男女別・1部のみ

3. 区分番号：24（その他の視覚障害）

- 25メートル自由形、男女別・年齢区分別
- 50メートル自由形、男女別・年齢区分別
- 25メートル背泳ぎ、男女別・2部のみ
- 50メートル背泳ぎ、男女別・1部のみ
- 25メートル平泳ぎ、男女別・2部のみ
- 50メートル平泳ぎ、男女別・1部のみ
- 25メートルバタフライ、男女別・2部のみ
- 50メートルバタフライ、男女別・1部のみ

VI サウンドテーブルテニス競技

1 主管

神奈川県サウンドテーブルテニス協会

2 競技時間

10時45分から16時30分（予定）

3 受付時間

9時30分から受付開始（各自の第1試合開始10分前までに受付を済ませていない場合、全試合棄権となります）

4 競技方法

- 1. 11点3ゲームズマッチで、2ゲーム先取した者を勝ちとします。
- 2. 原則トーナメント戦でおこないます。出場選手数により、順位決定戦をリーグ戦でおこなうことがあります。
- 3. 休憩・タイムアウト制、促進ルールは適用しません。試合中のアドバイスも不可とします。（ベンチコーチが入ることはできません）
- 4. 原則としてプログラム記載の時間通り競技を進行します。
- 5. 棄権者多数の場合は、交流試合をおこなうことがあります。
- 6. 試合前の練習は、2本（1人1本）とします。

5 服装・ラケット

- 1. 競技用シャツ（袖、襟を除く）、ショーツまたはスカートの主たる色は使用するボールの色（白色）と明らかに違う色でなければなりません。
- 2. 申し込み時に全国大会へ出場希望「あり」を選択した方は、原則、公益財団法人日本卓球協会が公認したマークの付いた服装・ラケットでなければなりません。それ以外の方は、公認マークが付いていなくても出場可能ですが、半袖シャツまたはノースリーブシャツ、ショーツまたはスカートを着用してください。

6 ボール

ニッタクプラサウンドボール40mmを使用します。

7 アイマスク・アイシェード

各自でご用意ください。ただし、破損など競技に支障があると審判が判断した場合は、主催者側で用意したアイマスクを着用します。

8 介助者

介助者を同伴する方は申し込み時に申請をしてください。当日の申請はできません。

9 障害区分

視覚障害の方が参加可能です。(区分番号15：アイマスクまたは、アイシェードあり)

VII卓球競技

1 主管

横浜市卓球協会

2 競技時間

10時から16時30分(予定)

3 受付時間

9時から受付開始(各自の第1試合開始10分前までに受付を済ませていない場合、全試合棄権となります)

4 競技方法

1. シングルスとし、11点3ゲームズマッチで2ゲーム先取した者を勝ちとします。
2. 原則、プログラム記載の時間通り競技を進行します。
3. 原則、男女別およびリーグ戦でおこないます。同一区分のリーグが複数ある場合は、順位決定戦をおこないます。
出場選手の少ない障害区分及び年齢区分では、異なる障害区分、年齢区分及び性別の選手と併せて試合を構成することがあります。
4. 休憩・タイムアウト制、促進ルールは適用しません。試合中のアドバイスも不可とします。(ベンチコーチが入ることはできません)
5. 試合前の練習は、2人で1分間とします。

5 服装・ラケット

1. 競技用シャツ(袖、襟を除く)、ショーツまたはスカートの主たる色は使用するボールの色(白色)と明らかに違う色でなければなりません。
2. 申し込み時に全国大会へ出場希望「あり」を選択した方は、原則、公益財団法人日本卓球協会が公認したマークの付いた服装・ラケットでなければなりません。それ以外の方は、公認マークが付いていなくても出場可能ですが、半袖シャツまたはノースリーブシャツ、ショーツまたはスカートを着用してください。

6 ボール

練習球及びラケットの貸し出しはございません。各自でご用意ください。

試合球は、ニッタク(プラスチック製)のボールを使用します。(大会主催者側で用意)

7 介助者

競技会場出入口までは介助者をつけることができます。招集から競技終了まで大会役員が誘導します。

8 障害区分

1. 肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、知的障害、精神障害、内部障害の方が参加可能です。
2. 視覚障害は障害区分16(アイマスクまたは、アイシェードなし)

VIIIボッチャ競技

1 主管

横浜ボッチャ協会

2 競技時間

10時30分から15時(予定)

3 受付時間

9時10分から9時40分(受付時間内に受付を済ませていない場合、棄権となります)

4 競技方法

1. 競技スタイル別(立位・座位)に分かれ、1対1の個人戦を2エンドおこないます。ただし、参加人数により立位・座位で競技をおこなう場合があります。

2. リーグ戦方式でおこないます。ただし、参加者数によりトーナメント戦となる場合があります。

3. 障害区分1から10の方は、予選会および順位決定戦をおこないます。

4. 2エンド終了時に同点の場合は、タイブレイクで勝敗を決定します。

※タイブレイクとは、コート中央クロスにジャックボールを配置し、1球ずつ投球しジャックボールにより近い方が勝者となります

5 競技進行

1. ジャックボールを含めて1エンドあたり5分とします。

2. コイントスで投球順序を決定します。選手はコインの裏または表を選択し、出た面の選手が使用するカラーボールを審判に申告します。

3. 投球練習は試合前に両選手同時に2分間、6球のカラーボールと1球のジャックボールとします。

6 試合球

主催者で用意しますが、個人所有のボールの持ち込みが可能です。ただし、一般社団法人日本ボッチャ協会公認球とし、試合前に必ずボール検査を受けてください。ボールが基準を満たしていないと判断された場合、試合では主催者が用意するボールを使用しなければなりません。

7 投球補助具（ランプ）

各自でご用意ください。2.5m×1mのエリア内に収まる大きさとしします。

8 スポーツアシスタント・ランプオペレーター

1. 必要な方はご自身で手配してください。当日の申請はできません。

2. 移動支援や方向転換等、自分で投球準備することが機能的に困難な方には「スポーツアシスタント」、ランプ使用者には「ランプオペレーター」を1名つけることが可能です。

3. 選手の意思を離れて競技に介入することはできません。審判が介入とみなした場合は、選手が投球したボールは無効となります。また、ランプオペレーターが試合中にコート内を見た場合も、同様です。

9 参加可能種目および障害区分

肢体不自由の方のみ参加可能です。

IXボウリング競技

1 主管

横浜市ボウリング協会

2 競技時間

10時40分から15時（予定）

3 受付時間

10時から10時20分（受付時間内に受付を済ませていない場合、棄権となります）

4 競技方法

1. 男女別、年齢区分別に実施します。ハンディキャップは採用しません。

※内部障害・精神障害（オープン参加）は男女別で実施します。

2. 4ゲームアメリカン方式でおこない、合計点で順位を決定します。2ゲーム終了後、40分程度の休憩時間を設けます。

※アメリカン方式とは2つのレーンを使ってフレームごとに交互に投げる方法

3. バンパー、スロープなどの投球補助具の使用はできません。

4. 投球は右側レーンを優先します。

5. 投球練習は、第1ゲーム、第3ゲームの開始前に10分間おこないます。

5 用具

ボール及びシューズは各自でご用意するか、レンタルとなります。レンタルをする方は、申し込み時に申請をお願いします。当日の申請はできません。

6 介助者

介助者をつけることはできません。（コンコースまでは同行可能です。）招集から競技終了まで大会役員が誘導

します。

7 参加可能種目および障害区分

知的障害・精神障害・内部障害の方のみ参加可能です。ただし、精神障害・内部障害の方はハマピックのみ参加可能（オープン参加）です。全国大会への参加はできません。

X フライングディスク競技

1 主管

かながわ障がい者フライングディスク協会

2 競技時間

アキュラシー 1 1時から12時（予定）、ディスタンス 1 2時30分から14時（予定）

3 実施態度

当日の8時30分に決定します。電話（045-475-2065）でご確認ください。荒天等での中止の場合のみ、聴覚障害の方はファックスまたはメールでお知らせします。

4 受付時間

10時より受付開始（出場する種目の招集時間に間に合うように受付をおこなってください）

5 同時エントリー不可の種目

アキュラシー 5 mとアキュラシー 7 m

6 競技方法

1. 各組で招集時間が決まっています。招集に遅れた場合は、棄権となりますのでご注意ください。

2. アキュラシー

（1）障害区分および性別の区分はありません。

（2）試技は10投連続でおこないます。

（3）試技時間は選手が1投目のディスクを受け取ってから5分とします。5分をこえた試技は無効となります。

3. ディスタンス

（1）座位女子、座位男子、立位女子、立位男子の区分に分けておこないます。

（2）試技は3投連続でおこないます。また、試技の前に1投の練習（テストスロー）をおこないます。

（3）投げられたディスクの有効範囲は、競技フィールド前方180度とします。

（4）試技時間は選手が1投目のディスクを受け取ってから3分とします。3分をこえた試技は無効とします。

4. 左利きの方は、主催者の定めたリボン（約2 cm×約8 cm）が右上に印刷されたゼッケンを着用します。

7 ディスク

日本フライングディスク協会公認及び推奨品（含む日本障害者フライングディスク連盟公認）の「ファーストバックモデル」ディスクで、直径23.5 cm、重量100プラスマイナス5 gを使用します。主催者が用意したもの以外の使用は認めません。

8 用具

1. アキュラシーゴールは、鋼鉄製で内径91.5 cmの円形、パイプの径は2.5 cmを使用します。

2. スローイングラインは、長さ160 cm、幅6 cm、高さ4 cmのプラスチック製を使用します。

9 介助者

招集所から競技終了まで大会役員が誘導しますが、以下の項目のいずれかに該当する方のみ介助者の申請が可能です。当日の申請はできません。

1. 招集後、一人でその場にとどまることができない

2. 競技サイトまでの移動が一人ではできない

3. 競技終了後、一人では退場できない

10 参加可能種目および障害区分

1. 肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、知的障害、内部障害、精神障害の方が参加可能です。

2. アキュラシーは障害区分・年齢区分なし、ディスタンスは障害区分なし、男女別でおこないます。

3. ぼうこう又は直腸機能障害の方以外の内部障害、精神障害の方はハマピックのみ参加可能です。全国大会への出場はできません。

XI陸上競技

1 主管

一般社団法人横浜市陸上競技協会

2 競技時間

10時から16時（予定）

トラック種目は午前にスラローム・1500m・50m、午後に1000m・800m・200m・400m

フィールド種目はトラック種目の申し込み状況を考慮して決定します。

3 実施態度

当日の7時に決定します。電話（045-475-2065）でご確認ください。荒天等での中止の場合のみ、聴覚障害の方はファックスまたはメールでお知らせします。

4 受付時間

9時から受付開始（出場する種目の招集時間に間に合うように受付をおこなってください）

5 同時エントリー不可の種目

50mと1000m、走幅跳と立幅跳、ソフトボール投とジャベリックスロー（障害区分8は除く）

6 競技方法

1. 招集

招集時間に遅れた場合は失格となります。

2. スラローム

（1）コース設置後から競技開始時間までの間に一度だけ試走ができます。

（2）旗門を前進または後進で通過する際、すべての前輪および後輪が完全に旗門を通過しなければなりません。

（3）通過の方法を間違えたままフィニッシュした場合は失格とします。フィニッシュに到達するまでならばやり直すことができます。

（4）旗門を倒した場合は1本につき所要時間に5秒加算します。ただし、倒した旗門に再び触れた場合は違反としません。

3. スタート

（1）50m走は、スタンディングスタートのみとします。スターティング・ブロックを使用することはできません。

（2）100、200、400m走はスターティング・ブロック使用、クラウチングスタート、スタンディングスタートのいずれかとします。（スタンディングスタートの場合、スターティング・ブロックは使用できません）

（3）聴覚障害競技者（障害区分26）の100、200m競走のスタートでは、光刺激スタート発信装置の使用が可能です。発信装置の使用・不使用を選択することができ、不使用の場合は発信装置をレーン

ナンバー後方へ移動します。

4. 800m走

スタートから第2コーナーの黄旗までは与えられたレーンを走り、その後はオープンレーンとなります。

5. 車いす競技者

- (1) 50m競走で使用する車いすは日常生活用とします。
- (2) 順位は胴体（トルソー）ではなく、先に到達した車輪の車軸がフィニッシュラインに到達したことで決定します。
- (3) 100m以上の競走競技に出場する競技者は、ヘルメットを着用しなければなりません。
- (4) 800m以上の競走競技に出場する場合は、競技用車いす（レーサー）を使用しなければなりません。

6. 視覚障害競技者（障害区分24・25）

- (1) 障害区分24の競技者は、競技エリア（トラックの走路・助走路及び砂場）で光を通さないアイマスクまたはアイシェードを装着しなければなりません。各自でご用意ください。
- (2) 伴走者は、競技者を引っ張る、押して前進させるといった推進を助けるような行為があった場合は失格となります。
- (3) 視覚及び聴覚障害が重複している競技者の伴走者が、スタートのピストル音を競技者に伝えるため、ピストルの音の直後のみ競技者を引っ張ったり、押したりする行為は認められます。
- (4) ガイドロープは最も伸ばした状態で両端の最大長は50cm以下とします。

7. 投てき競技

- (1) 練習を一巡後、砲丸投はローテーション、ジャベリックスロー・ソフトボール投・ビーンバッグ投は3連投でおこないます。
- (2) 障害区分24・25の競技者の投てき競技において、試技前に限り声や音源、競技者の身体に触れる援助は認めます。
- (3) ビーンバッグ投の有効試技は90度の角度をなすラインの内側に落下したものとします。
- (4) 車いす競技者は、助走することなく車いすを停止して投げなければなりません。また、臀部がシートに着いた姿勢から投げ始め、試技が完全に終了するまで臀部がシートから離れてはなりません。

8. 跳躍競技

- (1) 練習を一巡後、試技に入ります。
- (2) 障害区分24・25の競技者の走幅跳において、1m×助走路幅に白色で印した区域を踏切エリアとします。
- (3) 立幅跳の踏切線と砂場の距離は30cmとします。また、踏み切りは両足同時に踏み切るものとします。
- (4) 走幅跳の踏切板は1mまたは2mとします。申し込み時に申請した距離でおこないます。（当日変更不可）

7 介助者

介助者をつけることはできません。招集所までは同伴可能ですが招集完了から競技終了まで大会役員が誘導します。

8 参加可能種目および障害区分

1. 肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、知的障害、内部障害、精神障害の方が参加可能です。
2. 視覚障害の障害区分番号は24・25

- (1) 障害区分番号24（視力0から0.01まで）は、視力は矯正後の良い方の視力で判定。

出場可能種目は50m競走、100m競走、200m競走、800m競走、1500m競走、立幅跳、走幅跳、砲丸投、ソフトボール投、ジャベリックスローで、全て男女別・年齢区分別で実施。

- (2) 障害区分番号25（その他の視覚障害）

出場可能種目：５０ｍ競走、１００ｍ競走、２００ｍ競走、８００ｍ競走、１５００ｍ競走、走高跳、立幅跳、走幅跳、砲丸投、ソフトボール投、ジャベリックスローで、全て男女別・年齢区分別で実施。ただし、走高跳のみ男女別・年齢区分なしで実施とする。