

# 青の煌めきあおもり障スポ2026



2026年に青森県で開催される第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に向けて、県内の各地域で障スポ正式競技の体験会や選手育成のための練習会を開催しています。

## 個人競技

### 卓球

身 知 精

通常の卓球とほぼ同じですが、障がいの種類や程度によって、サービスの規定を緩和するなど、ルールが工夫されています。



### サウンドテーブルテニス

身



視覚障がいのある方が行う競技です。金属球の入ったボールが転がる音を頼りに、ラバーの貼られていないラケットで打ち合います。

### 水泳

身 知

自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの各25m・50mとリレー2種目を実施します。



### ボウリング

知



一般のボウリングと同じルールで行われます。男女別、年代別に分かれ、ハンディキャップ無しでトータルスコアを競います。

## 陸上競技

身 知

100m走や砲丸投などの一般的な種目のほか、スラローム、ビーンバッグ投など障がい者スポーツ特有の種目を含めた全15種目が行われます。



## アーチェリー

身



弓の種類により、リカーブとコンパウンドの2部門があります。標的に向けて矢を放ち、得点を競います。

## フライングディスク

身 知

円形のゴールを狙いスローの正確さを競うアキュラシーと、着地点までの距離を競うディスタンスが行われます。



## ボッチャ

身



ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のボールそれぞれ6球ずつを投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競います。

## 団体競技

### バレーボール

身 知 精



1チーム6人制で、聴覚障がいと知的障がいの部は男女別に、精神障がいの部は男女混合で実施します。ルールは一般のバレーボールとほぼ同じですが、障がい種別や性別によって、ネットの高さやボールの種類が異なります。

### 車いすバスケットボール

身



1チーム5人制で、男女の区分はありません。プレイヤーには障がいレベルに応じて持ち点が定められており、コート内5名の合計点が14点を超えないようにチーム編成を行うという特徴があります。

### グランドソフトボール

身



視覚障がいのある方が行う競技です。1チーム10人制で、男女の区分はありません。ルールは一般のソフトボールを基本としますが、投手は全盲の選手が務め、打者はハンドボール大のボールが転がる音を頼りにバットで打ちます。

## バスケットボール

知

1チーム5人制で、男女別に実施します。ルールは一般のバスケットボールと同様で、10分間のピリオドを4回行い勝敗を決めます。



## ソフトボール

知



1チーム9人制で、男女の区分はありません。ルールは一般のソフトボールと同じですが、振り逃げ・パスボールは適用されず、盗塁・スクイズはアウトになります。

## サッカー

知

1チーム11人制で、男女の区分はありません。ルールは一般のサッカーと同じで、競技時間はハーフタイム10分間を挟んで前後半各30分です。



## フットベースボール

知



1チーム9人制で、男女の区分はありません。ルールは一般のソフトボールを基本としますが、バットやグローブを使わず、投手が転がしたボールをキッカーが蹴って競技します。

### 『全国障害者スポーツ大会』ってなに？

障がいのある方がスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加を推進することを目的に開催される、国内最大の障がい者スポーツの祭典です。

身

身体障がいのある方が対象の競技

知

知的障がいのある方が対象の競技

精

精神障がいのある方が対象の競技