

【ビーンバッグ投げ】

ビーンバッグ投げ（ビーンバッグなげ）は、重度障害者のために考案された障害者スポーツ。

ビーンバッグ（よく乾燥した大豆等をいれたもので、重量は 150 g。12 cm×12 cmの布または適当なものの袋）と呼ばれるものを投げ、どれだけ遠くに飛ばせるかを競う競技。

ビーンバッグを足に乗せて蹴り出すことなども含めて投げ方は自由。

【ジャベリックスロー】

ジャベリックスローは、ターボジャブを投げた距離を競う競技。

ターボジャブの重さは 300g、長さは 70cm で、やり投の導入として開発された。

全国大会はジュニアオリンピックのみで開催されている。



【フライングディスク】

○ディスタンス

ディスタンスは、ディスクの飛距離を競う競技。

間隔をおいて設けた複数のスローイングサイトから 2 分 30 秒以内に 5 回スローを行い、飛距離を計測する（ファウルラインの中心から、地面に落ちた地点でのディスクの中心までを計測）。スローイングの際は、投げ方に制限はないが、バックハndsローが一般的。

○アキュラシー

アキュラシーは、ディスクコントロールの正確さを競う種目。

高さ 1 m の足をつけた、一辺 1.5m の正方形の枠をゴールとし、正面 13.5m・22.5m・31.5m、左右方向 13.5m・22.5m の 7 ヶ所から各 4 投する。7 分間の競技時間に合計 28 投を行い、ゴールの通過数を競います。

○ディスリート

ディスリート・ファイブは 5m、ディスリート・セブンは 7m先の内径 91.5cm で地面から 61cm の高さにある円形のゴールを狙ってディスクを 10 投連続して行う。

視覚障がい者の選手には、スローイングの方向をゴール後方 3m の距離から音で知らせる。ディスタンスは、男女別に座位と立位の 4 区分で競技し、飛距離を競う。

今大会はディスリート・ファイブのみ。

