障害者スポーツレクリエーション「オンライン運動会」

実施要項（各種目）

大会公式ホームページに各種目の説明動画及び動画撮影のポイントを紹介する動画を掲載していますので、ご覧になってから各種目にチャレンジしてください。また、「オンライン運動会」開催要項もご覧ください。

大会公式ホームページ　<https://kyoto-undokai2020.com>

１　風船リフティング

●３０秒間で風船を連続してリフティングできた回数を競います。

・人数：原則３名１チーム（１名でも参加可能）

・時間：準備時間５分、競技時間３０秒

・用具：風船１つ（大きさは自由）、鈴（視覚障害者用）、時間を計れるもの（時計など）

・部屋の広さ（推奨）：５ｍ×３ｍ

・予算（参考）：約２００円（風船代、（視覚障害者用）鈴代）

準備方法

①風船を膨らませます。

②視覚障害者がいる場合は風船に鈴を入れます。

競技の進め方

①２〜３名の場合は２ｍ離れます。

②スタート後、風船を空中に浮かせたらカウントを開始します。

③３０秒間で風船をリフティングできた最高回数を競います。

④途中で床に落ちた場合は、再度１回から数えます。

⑤身体のどの部分でリフティングしても可。

⑥チームで参加する場合は、１名１回または２回連続のリフティングで他の方にパスし

ます。（視覚障害者は連続リフティングの制限は特に設けません。）

※リフティング回数については、動画投稿時の競技結果欄に申告（記載）ください。動画

を編集可能な方はテロップを挿入することも可。

２　お手玉ボッチャ

●目標となるゾーン（新聞紙の一面サイズ）にお手玉を６回投げて、ゾーン内にのせること

　ができたお手玉の個数を競います。

・人数：原則３名１チーム（１名でも参加可能）

・時間：準備時間５分、競技時間２分

・用具：お手玉６個（新聞紙を丸めたボール等でも可）、新聞紙１枚、養生テープ又はひも

（１ｍ程度）

・部屋の広さ（推奨）：３ｍ×３ｍ

・予算(参考)：約３００円（お手玉代、養生テープ代）

準備方法

①新聞紙は一面サイズにして床に置きます。

②紙の端から２ｍの位置に養生テープ※で投げる位置の印をつけます。

※ガムテープを使用した場合、床からテープを剥がすのが困難な場合がありますので、投

げる位置の印は、養生テープやひも（１ｍ程度）などを使用ください。

競技の進め方

①印をつけた投げる位置から新聞紙に入るようにお手玉を投げます。

②１名２個ずつ投げます。

③前の人が投げたお手玉はそのまま残し、次の人が２個投げます。

④３名が投げ終わった時点で新聞紙に入っているお手玉の数を数えます。

⑤お手玉が少しでも新聞紙の中に入っていれば（新聞紙に触れていれば）カウントします。

※全体として６個投げるようにしてください。（１名での参加なら１人６個、２名での参

加なら１人３個ずつになります。）

※お手玉の個数については、動画投稿時の競技結果欄に申告（記載）ください。動画を編

集可能な方はテロップを挿入することも可。

３　紙皿フライングディスク

●紙皿を３回投げて、合計飛距離を競います。

・人数：原則３名１チーム（１名でも参加可能）

・時間：準備時間５分、競技時間５分

・用具：紙皿、メジャー、養生テープ又はひも（１ｍ程度）、電卓、記録用メモ

・部屋の広さ（推奨）：５ｍ～１０ｍ（屋外でも可）

・予算（参考）：約３００円（紙皿代、養生テープ代）

　　準備方法

①養生テープ※、またはひもで投げる位置の印をつけます。

②紙皿を投げやすいよう加工（ガムテープやはさみを使用し、重ねる・切るなど自由。

紙皿を何枚か重ねたものの使用も可）することも可。

※ガムテープを使用した場合、床からテープを剥がすのが困難な場合がありますので、投

げる位置の印は、養生テープやひも（１ｍ程度）などを使用ください。

　　競技の進め方

①１人目が紙皿を投げます。

②投げた位置からの距離を測ります。（投げた位置から一番近い紙皿の位置を測ります。（紙皿の中心部ではない。また、紙皿が床に着いた位置ではなく、動きが止まった位置

を測ります。））

③２人目、３人目も①、②を繰り返し、３名３投の合計飛距離を計算します。

※手で投げにくい場合は、紙皿を蹴って滑らせるなどの方法でも構いません。

　　　※全体として３回投げるようにしてください。（１名での参加なら1人３回、２名での参

加なら１人が２回、もう1人が1回になります。）

※合計飛距離については、動画投稿時の競技結果欄に申告（記載）ください。動画を編集

可能な方はテロップを挿入することも可。

※屋外で実施する場合は、競技者及びまわりの方の安全に注意ください。

４　１００本ボウリング

●３ｍ離れた距離からボールを３回投げて、倒したペットボトルの合計本数を競います。

・人数：原則３名１チーム（１名でも参加可能）

・時間：準備時間１５分、競技時間５分

・用具：空の５００ｍｌペットボトル３０～１００本、ビニールボール（直径２０センチ

　　　　程度まで）、養生テープ又はひも（１ｍ程度）

※ペットボトルは３０本以上から競技可とします。一部、３５０ｍｌや２．０Ｌ等

　のサイズが異なるペットボトルが含まれる場合も競技可とします。

・部屋の広さ（推奨）：７ｍ×３ｍ

・予算（参考）：約１，０００円（ビニールボール代、養生テープ代）

準備方法

①空のペットボトルを３０～１００本並べます。

（概ね一辺約２ｍの三角形（図１）をイメージしてもらい、その範囲内に自由にペットボトルを並べてください。）

（図１）

２ｍ

２ｍ

２ｍ

②１番前のピンから３ｍ離れた位置に養生テープ※を貼り、投球のラインを設けます。

※ガムテープを使用した場合、床からテープを剥がすのが困難な場合がありますので、投

げる位置の印は、養生テープやひも（１ｍ程度）などを使用ください。

　　　※競技後の空のペットボトルの廃棄は、各自治体のペットボトルの廃棄ルールに従って

対応してください。

競技の進め方

①１人目が３ｍラインからボールを投げ、ペットボトルを倒します。

（下から転がす、上から投げる、投球用のスロープの使用も可）

②１人目が倒したペットボトルは倒したままにしておきます。

③２、３人目も同じく、３ｍラインからボールを投げペットボトルを倒します。

④倒れたペットボトルの合計本数を数えます。

※全体として３回投げるようにしてください。（１名での参加なら１人３回、２名での参

加なら１人が２回、もう１人が１回になります。）

※合計本数については、動画投稿時の競技結果欄に申告（記載）ください。動画を編集可

能な方はテロップを挿入することも可。

５　紙コップタワー

【高さ部門】

●１分間で積み上げた紙コップの高さを競います。

・人数：原則３名１チーム（１名でも参加可能）

・時間：準備時間５分、競技時間１分

・用具：紙コップ（普通サイズ）３０個、机、メジャーや定規など高さが測定できるもの、

　　　　時間を計れるもの（時計など）

・部屋の広さ（推奨）：机を囲める程度の広さ

・予算(参考)：約５００円（紙コップ代）

準備方法

①参加するメンバーは机を囲んで待機します。

②取りやすい位置に紙コップをバラバラに置いた状態でスタートします。

競技の進め方

①スタートの合図とともに紙コップを積み上げます。

②１分間で積み上げることのできた高さを競います。

※高さは、競技時間の１分時点の高さを測定します。１分時点で積み上げていた紙コップ

がすべて崩れた場合は「０ｃｍ」と動画投稿時の競技結果欄に申告（記載）ください。

※高さは、動画の時間内（５分以内）であれば測定してもらって結構です。ただし、「一

般公開」の動画では声は聞こえませんので、メジャーで高さをわかるようにするなど工

夫ください。また、動画投稿時の競技結果欄に高さを申告（記載）ください。

動画を編集可能な方はテロップを挿入することも可。

【創作部門】

●紙コップを積み上げたり並べたりして自由に楽しく創作してください。

・人数：３名以上でも可

・時間：準備時間５分、競技時間は特に指定せず

※ただし、投稿する動画は編集を行い、５分以内とすること

・用具：紙コップ（普通サイズ）の数量に制限はなし

・部屋の広さ（推奨）：紙コップを自由に積み上げたり並べたりできる広さ

・予算（参考）：紙コップ代

準備方法

①参加するメンバーは机などを囲んで待機してください。

②取りやすい位置に紙コップを置いておいてください。

競技の進め方

①紙コップを積み上げたり並べたり、自由に楽しみます。

②完成すれば終了。できたもののユニークさや創作過程の様子を楽しむ競技です。

※動画の長さが原則５分以内のため、「スタート当初」、「創作している途中過程」、「完

　成時点」などを投稿者側で動画編集していただき、５分以内におさめた動画を投稿し

　てください。

６　玉入れ

●１．５ｍ離れた距離から目標となる段ボールに球を３０秒間投げて、段ボール内に入れる

ことができた球の個数を競います。

・人数：原則３名１チーム（１名でも参加可能）

・時間：準備時間１０分、競技時間３０秒

・用具：新聞紙（朝刊１日分）、ガムテープ、段ボール（縦・横・高さの長さの合計が

１２０cmまでのサイズのもの（図２））、養生テープ又はひも（段ボールを囲める

（図２）

長さ）、時間が計れるもの（時計など）

・部屋の広さ（推奨）：５ｍ×３ｍ

高さ

・予算（参考）：約５００円

段ボール

縦

準備方法

横

①新聞紙を丸めてガムテープで補強し、ボールを３０個作ります。

②段ボールを組み立てます。（縦・横・高さの長さの合計が１２０cmまでのサイズのもの）

③段ボールから１．５ｍ離れた位置に養生テープ※を貼り、投げる場所の印をつけます。

※ガムテープを使用した場合、床からテープを剥がすのが困難な場合がありますので、投

げる位置の印は、養生テープやひも（段ボールを囲める長さ）などを使用ください。

競技の進め方

①１投目と同時にタイムを３０秒間計ります。

②時間内（３０秒間以内）であれば段ボール内に入らなかった球を集めて再度投げること

も可｡その場合は球を拾い集めた後、１．５ｍ離れた位置にいったん戻って投げてください。

③３０秒間で段ボール内に入れることができた球の個数を数える

※合計個数については、動画内で数えてもらっても結構です。また、動画投稿時の競技結

　果欄に申告（記載）ください。動画を編集可能な方はテロップを挿入することも可。

７　創作ダンス

●課題曲（２曲）を選択して、その曲にあわせて楽しくダンシング。振付の指定はありませ

ん。

・課題曲：①まゆまろ体操（おともだち２０００年）ゆっくりバージョン※

　　　　　②パプリカ

　　　　　※①、②両方に挑戦（動画投稿）することも可

※大会公式ホームページにまゆまろ体操の動画を掲載しておりますので、振付を

まねしていただいても構いません。

まゆまろ体操動画（<https://www.youtube.com/watch?v=DHLVL_fyS3M>）

・人数：３名以上でも可

・時間：課題曲に沿う

・用具：音楽再生機器（課題曲再生用）

・部屋の広さ（推奨）：１０ｍ×１０ｍ（参加人数による）

準備方法

①ダンスの振付を考えます。

②事前に振付を確認します。

③参加人数により、部屋の広さを確認します。

④左右・前後の間隔をしっかりと確保します。

⑤再生機器の音声が流れるか確認します。

※課題曲の音源は、まゆまろ体操は大会公式ホームページからダウンロードしてください。

パプリカについては、参加者側で用意してください。

※動画内に課題曲が流れることについては、主催者側で著作権法上の処理は行っていま

す。

競技の進め方

①課題曲を再生します。

②ダンスを踊ります。

※創作ダンス（まゆまろ体操）の競技者には、まゆまろ缶バッジをプレゼント！（先着順）



・大会開催要項、実施要項（各種目）については、必要に応じて改訂されますので、大会公式ホームページを適宜チェックしてください。

●問い合わせ先

（事業委託者）

障害者スポーツレクリエーション 「オンライン運動会」事務局

（日本コンベンションサービス株式会社 関西支社内）

TEL：06-6221-5931（平日午前9：30～17：30）

E-mail： [kyoto-ou2020@convention.co.jp](mailto:kyoto-ou2020@convention.co.jp)