

違いを乗り越え、彩り豊かな世界を通じて共生社会を考える

2026 ARTS & SPORTS

フェスタ in 上田地区

2026 ARTS&SPORTS
フェスタ in 上田地区
非公認キャラクター
えがくちゃん・うごくくん

どなたでも
無料で
参加OK!

素敵な参加賞を
プレゼント!

持ち物

- ・上履き用のくつ
- ・軽装でお越しください

キッチンカーも
やってくるよ!
※完売次第終了します。

大会プログラム

開催日時

2026年 **5月23日** **土**
10:00-16:00 13:00-13:30
オープニングセレモニー

会場

上田市自然運動公園
総合体育館
メインアリーナ・サブアリーナ
〒386-1214 長野県上田市下之郷乙935

アート部門

ぬりぬり★びりびり★
まきまき♥アート体験

関孝之さんと
特定非営利活動法人リベルテさん
百色(ひやくいろ)一揆パレード
自分色の作品が出来たらのぼりと一緒に
会場内をパレードしよう!

ザワメキ・キャラバン
アートの作品パネル展示
キャラバン
ZAWAMEKI CARAVAN

スポーツ部門

ユニバーサルポッチャ交流大会

※要事前参加申込み、当日参加不可

- わくわく! 体を動かそうコーナー
- デジリハ体験コーナー
- 電動車いすサッカー体験
- 楽しいサッカー体験

○パラスポーツ体験コーナー
色々なパラスポーツを体験しよう!

- ★走る・飛ぶ ★卓球
- ★モルック ★卓球バレー
- ★フライングディスク
- ★スマイルボーリング等
etc...

詳しくは、上田保健福祉事務所ホームページをご覧ください。

主催: 第52回上小地区障がい者スポーツ大会実行委員会

事務局

上田保健福祉事務所
上田市・東御市

2026 Arts & Sports フェスタ in 上田地区 開催にあたって



半世紀にわたる歴史を経て、2026 Arts & Sports フェスタ in 上田地区を開催したところ、御参加をいただき、ありがとうございます。

2026年度は、アート部門を追加し、スポーツ部門も内容を充実しました。参加対象者もより多くの方々に御参加いただきたく、特に若い世代の皆様に声掛けをさせていただきました。

また、たくさんの企業の皆様や法人や事業所・団体の皆様にご協力いただき、支えていただくことを念頭に準備を進めてまいりました。

今後もその時々のご要望に合わせた形で実施し、すべての方々にとって交流が深まる場となることを願って開催します。

実行委員会一同

参加にあたってのお願い

- 会場内は、上履き用の運動靴で参加してください。
- 会場内は、指定された場所以外での飲食は禁止です。

飲食ができる場所 1階：休憩室、2階：自動販売機前のソファー、3階：観客席、外

- トイレは各階にありますが、多目的トイレは2階と3階にあります。
- ごみは各自で持ち帰ってください。
- 外履きの靴は、各自で持ち歩くか、1階入口の下駄箱に置いてください。
なお、下駄箱を利用する場合は、履き間違いのないよう各自自己責任で管理してください。
- 体調が悪い方、けがをした方は、本部前席に救護係の看護師に申し出てください。
- 忘れ物がないよう各自自分の荷物は持ち歩いてください。

キッチンカー

体育館入口の外で、キッチンカーによる軽食の販売を行っています。

【販売時間】

10:00～15:00

(※完売次第終了します。)



第52回上田地区障がい者スポーツ大会開催要項

1 開催目的

このフェスタは、障がい者がアートやスポーツ活動を通じて様々な人たちと親睦と交流を図り、社会活動への参加を促進するとともに、地域住民の障がい者に対する理解と認識を深め、共生社会の実現に向けた機会とすることを目的とする

2 キャッチフレーズ

違いを乗り越え、ごちゃまぜの世界を通じて共生社会を考える

3 大会名称

2026 ARTS & SPORTS フェスタ in 上田地区

4 参加料

無料

5 日時

令和8年5月23日(土) 10時から16時程度(午前の部・午後の部)

午前の部 10時～12時30分 ボッチャ交流大会

午後の部 13時～16時 アート体験及びスポーツレクリエーション体験

13:00～13:30 オープニングセレモニー

6 会場

上田市自然運動公園総合体育館 〒386-1214 上田市下之郷乙935

7 主催者

第52回上小地区障がい者スポーツ大会実行委員会

[構成機関・団体 順不同]

特定非営利活動法人上田市身体障害者福祉協会、丸子身体障害者福祉協会、
武石身体障害者福祉協会、上田市手をつなぐ育成会、東御市身体障害者福祉協会、
東御市手をつなぐ育成会、青木村身体障害者福祉協会、長和町手をつなぐ育成会、
青木村手をつなぐ育成会、上小地区心身障害児者施設連絡協議会
在宅福祉サービス連絡会、東信地区障害者スポーツ指導者協議会、
公益財団法人身体教育医学研究所、社会福祉法人上田市社会福祉協議会、
社会福祉法人東御市社会福祉協議会、社会福祉法人長和町社会福祉協議会
社会福祉法人青木村社会福祉協議会、長野県スポーツ振興課東信教育事務所駐在
ワンズ株式会社

[協力団体]

社会福祉法人上田明照会、社会福祉法人樅の木福祉会、社会福祉法人りんどうの会
社会福祉法人カルディア会、社会福祉法人上田しいのみ会、社会福祉法人かりがね福祉会
社会福祉法人りんどう信濃会、社会福祉法人ちいさがた福祉会、
社会福祉法人みまき福祉会、社会福祉法人まるこ福祉会

8 対象者

以下のとおりとするが、対象者を限定するものではなく、障がいの有無に関わらず開催目的のとおり広く参加者を募るものとする。

- (1) 上田市、東御市、小県郡(長和町、青木村)に居住し、何らかの障害(手帳の所持は問わない)のある(児)者及びその家族等
- (2) 上田市、東御市、小県郡(長和町、青木村)の障害者支援施設、障害(児)者通所事業所等に入所または利用されている(児)者及びその家族または支援者等
- (3) 開催目的に賛同する者

9 実施内容

(1) 実施内容

○アート部門

- ・「ぬりぬり★びりびり★まきまき♥アート体験」
百色一揆パレード 自分色の作品が出来たら幟と一緒に会場内をパレードしよう！
- ・ザワメキ・キャラバン
アートの作品パネル展示

○スポーツ部門

(午前の部)

- ・ユニバーサルボッチャ交流大会

(午後の部)

- ・わくわく体を動かせコーナー（5ブース） [放課後等デイサービス事業所提供]
- ・デジリハ体験コーナー [（株）デジリハ提供]
- ・電動車椅子サッカー体験 [電動車椅子サッカーチームと体験会]
- ・楽しいサッカー体験 [地元サッカーチームとのコラボ]
- ・パラスポーツ体験コーナー [パラスポーツ指導員等による企画運営]
(走る跳ぶ、卓球、卓球バレー、モルック、スマイルボーリング等)

○その他

- ・障がい当事者によるダンスチームの演技披露
- ・キッチンカーによる軽食販売

(2) 実施方法

※午前と午後に実施するイベントを分けて、来場者が自由に選択できるように実施
 [実施イメージ]

午前の部	昼休憩	午後の部	会場	
準備	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> オープニングセレモニー </div>	ぬりぬり★びりびり★まきまき♥アート体験	サブアリーナ	
		ザワメキ・キャラバン		
		デジリハ体験		
ボッチャ交流大会			わくわく体を動かそう	メインアリーナ
準備		電動車椅子サッカー体験		
		地元サッカーチームとの楽しいサッカー体験		
		パラスポーツ体験		
キッチンカー			キッチンカー	玄関前

10 大会事務局

上田保健福祉事務所福祉課内に置く

電話 0268-25-7123 (福祉係) FAX 0268-23-1973

E-mail uedaho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

タイムテーブル



8:30	全体	サブアリーナ		メインアリーナ				正面入口外	
		アート部門	スポーツ部門						キッチンカー
			デジリハ	ボッチャ	わくわく	電動車椅子サッカー	サッカー	パラスポーツ体験	
8:30	会場開所								
	駐車場誘導								
9:00									
				ボッチャ受付開始					
				選手練習					
:30									
10:00				開始式					
:30									
11:00									
:30									
12:00									
	参加者受付開始								
:30									
13:00									
	来賓受付開始								
:30									
14:00									
:30									
15:00									
:30									
16:00									
	後片付								
:30									
17:00									
	撤収								

準備

交流
試合

準備

表彰式

お昼休憩

オープニングセレモニー

体験時間

体験時間

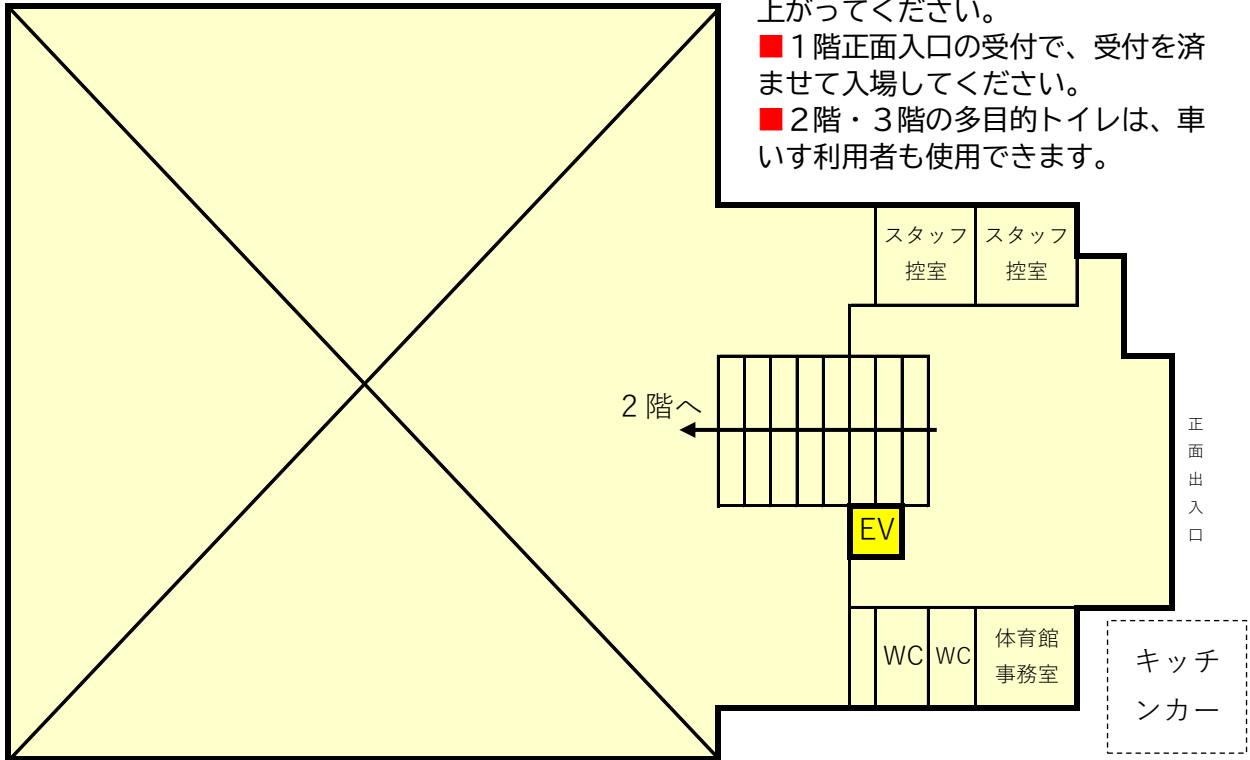
体験時間

片付け・清掃

完売次第終了

会場案内図

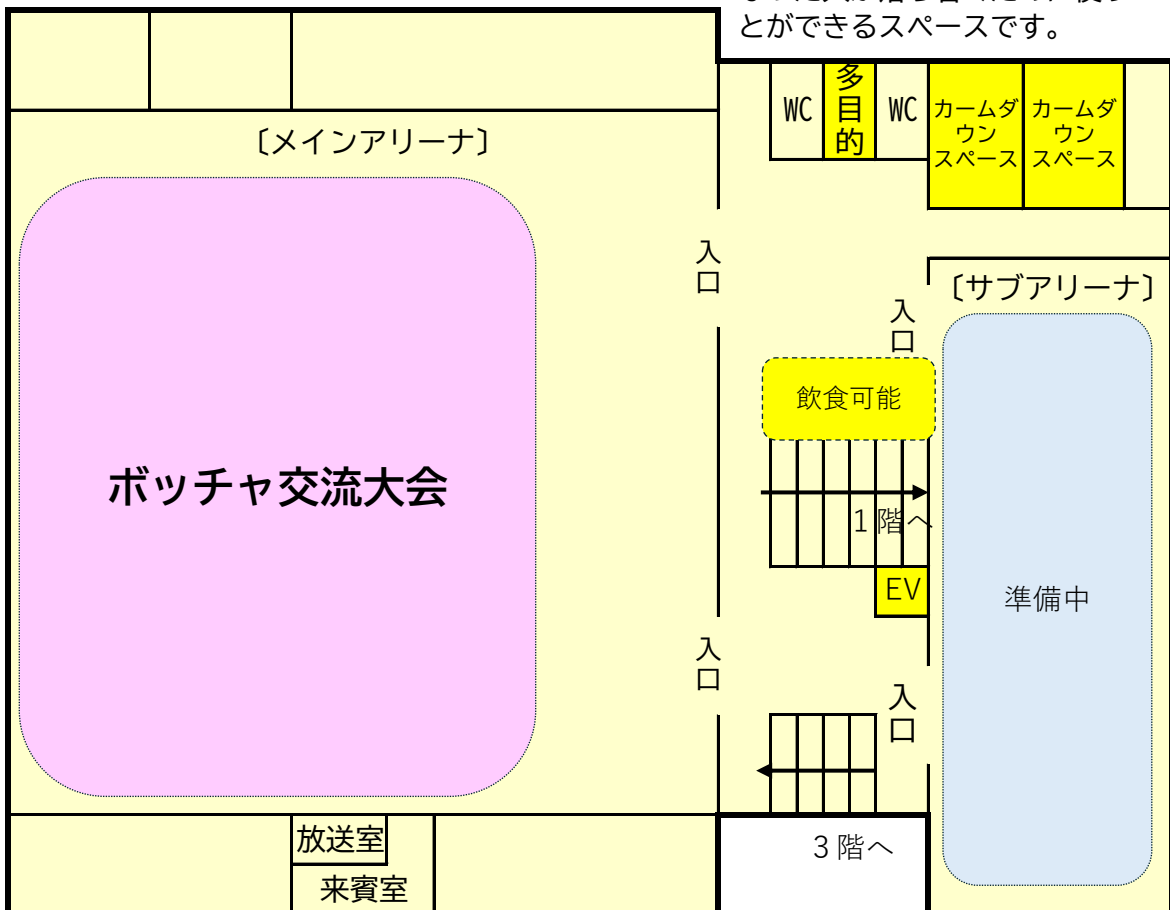
1 階



- 車椅子利用者は、1階エレベーター（EV）を利用して、2階・3階へ上がってください。
- 1階正面入口の受付で、受付を済ませて入場してください。
- 2階・3階の多目的トイレは、車いす利用者も使用できます。

2 階（午前）

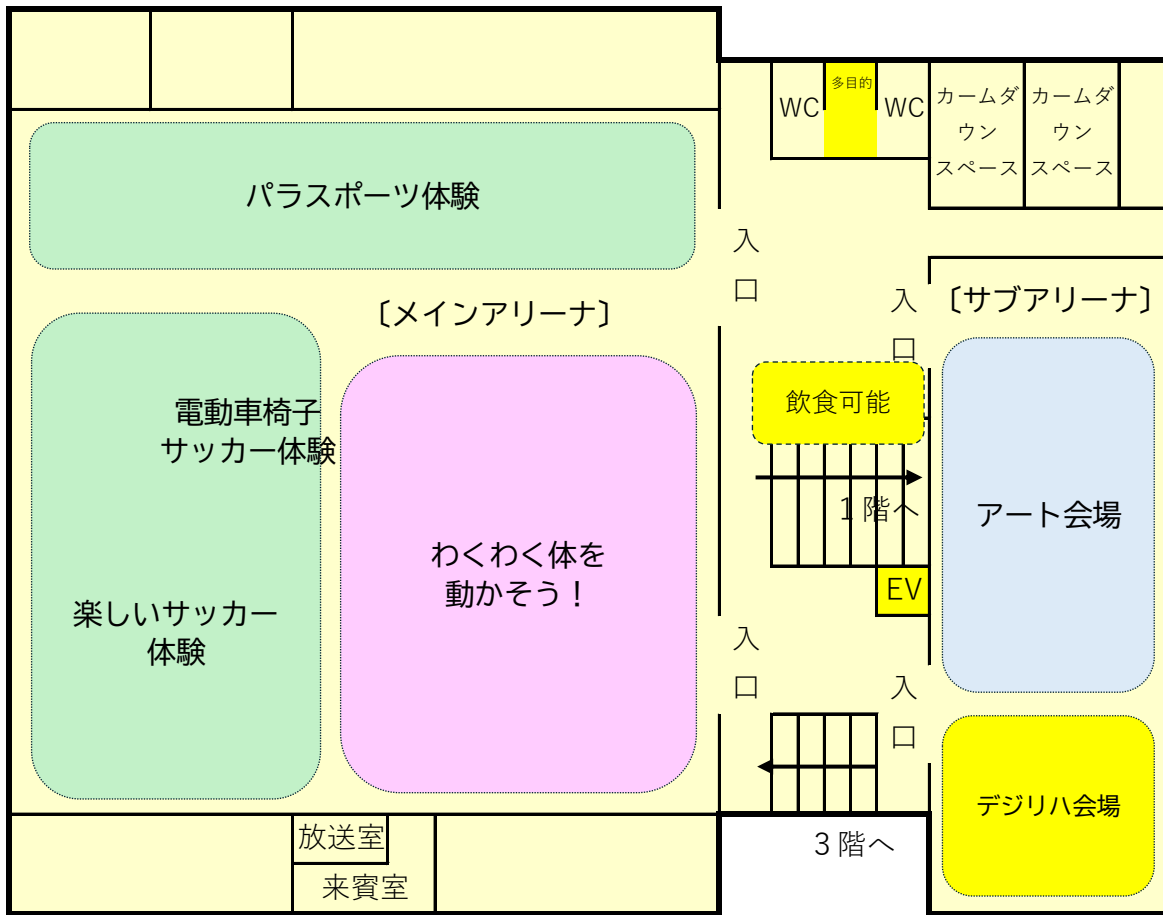
〔ボッチャ交流大会〕



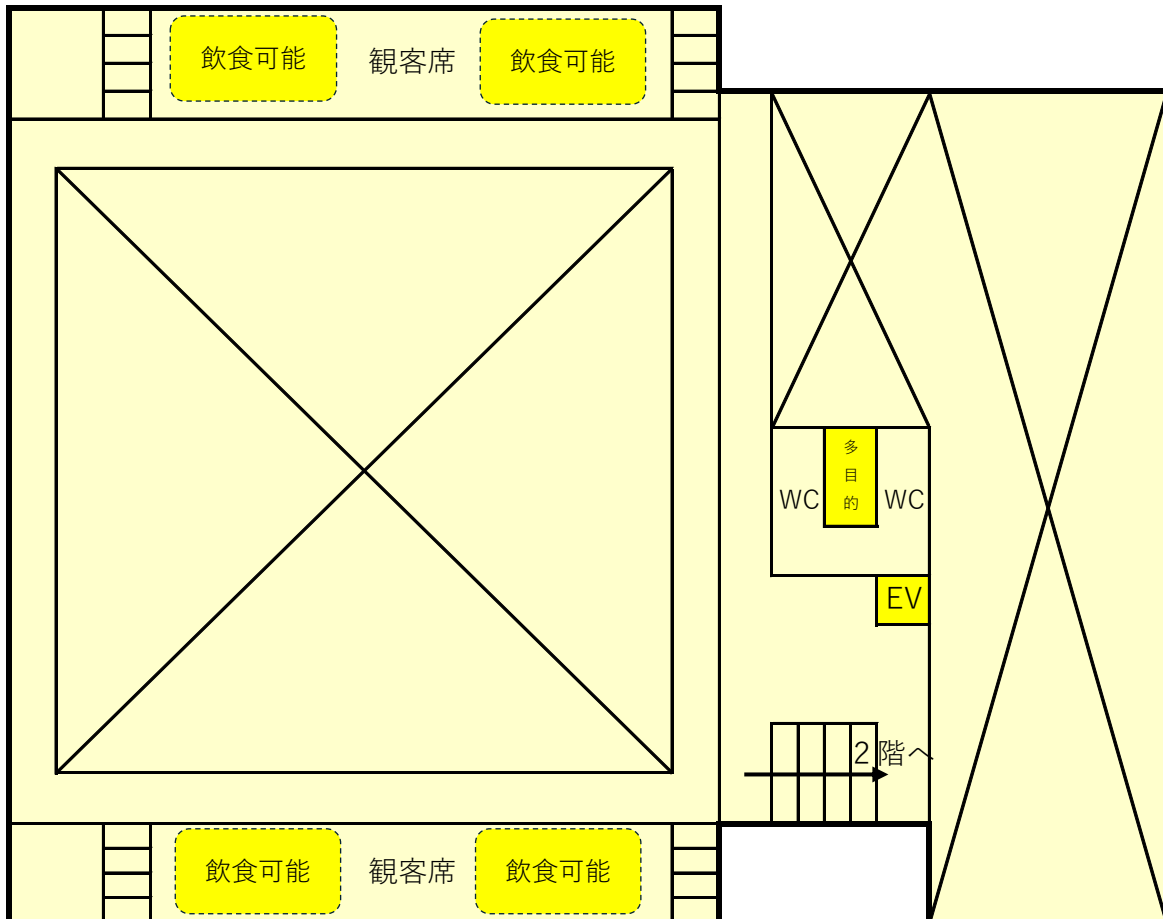
- カームダウンスペースとは気持ちが高ぶったり、不安になった人が落ち着くために使うことができるスペースです。

2階 (午後)

〔スポーツ体験・アート体験〕



3階



ボッチャ交流大会



競技本部

審判長

岡田 佳澄

審判団

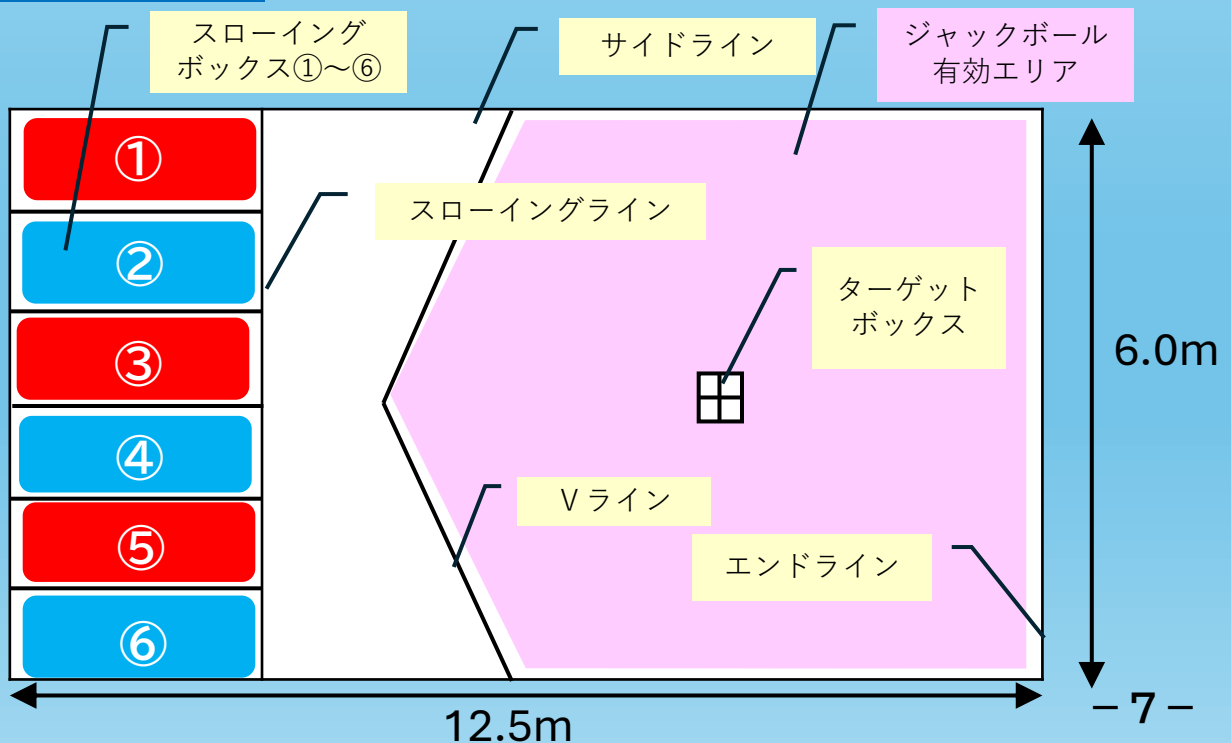
コート	主 審	線 審	記 録
Aコート	丸山 裕也	百瀬 章広	実行委員
Bコート	笹本 和宏	宮田 哲房	実行委員
Cコート	増田 憲寛	池田 倫子	実行委員
Dコート	半田 直道	北澤 三幸	半田 孝子
Eコート	北澤 栞	大井 敏子	実行委員
Fコート	関本 武人	羽毛田 康子	実行委員
Gコート	伊藤 美穂	実行委員	実行委員



かんたん競技説明

- ボッチャは脳性麻痺等の障がいのあるパラリンピックの正式競技
- 個人戦と団体戦があり、団体戦は3名で競技を行います
- 白いボール（ジャック）にめがけて赤と青のボールを投球し、より近いチームが勝利となります
- 今回の交流大会は、ローカルルールを適用し2エンドで実施します

競技コートの説明



2026 Arts & Sports フェスタ in 上田地区 ボッチャ交流大会参加チーム名簿



番号	チーム名	市町村	人数	備考
1	O I D E Y O ハウス A チーム	上田市	7	O I D E Y O ハウス (社福) かりがね福祉会
2	O I D E Y O ハウス B チーム		6	
3	マイケルボッチャーズ	上田市	5	上田悠生寮 (社福) りんどう信濃会
4	弓 掛 原 口		4	
5	信 州 元 気 塾 A	上田市	5	信州元気塾 NPO法人信州元気塾
6	信 州 元 気 塾 B		6	
7	ユ ニ バ チ ー ム ①	東御市	5	ユニバーサルワークセンター みまき (社福) みまき福祉会
8	ユ ニ バ チ ー ム ②		6	
9	ク ロ ス ロ ー ド 上 田	上田市	8	クロスロード上田 (社福) しあわせ
10	山 の 子 フ ァ イ タ ー ズ	長和町	7	山の子学園共同村 (社福) 樅の木福祉会
11	山 の 子 ド リ ー マ ー ズ		7	
12	武 石 ふ れ あ い A	上田市	3	就労センター武石ふれあい (社福) 樅の木福祉会
13	武 石 ふ れ あ い B		4	
14	武 石 ふ れ あ い C		4	
15	長 和 町 手 を つ な ぐ 育 成 会	長和町	3	長和町手をつなぐ育成会
16	ワ ン ズ ジ ェ イ 2	東御市	4	ワズ (株)
17	く ら ら	東御市	6	障がい福祉サービス事業所くらら (社福) ちいさがた福祉会
18	う え だ 身 障 協 A	上田市	5	NPO法人上田市身体障害者福祉協会
19	う え だ 身 障 協 B		4	
20	う え だ 身 障 協 C		6	
21	和 い わ い ①	長和町	5	山の子学園共同村 (通所) (社福) 樅の木福祉会
22	和 い わ い ②		4	
23	青木村身体障害者福祉協会 A	青木村	3	青木村身体障害者福祉協会
24	青木村身体障害者福祉協会 B		4	
25	東 御 市 身 障 協 A	東御市	5	東御市身体障害者福祉協会
26	東 御 市 身 障 協 B		5	
27	東 御 市 身 障 協 C		5	
28	チ ー ム Arts & Sports		4	

参加選手数	140
-------	-----

■試合順・対戦表

ボッチャ交流大会

A		Aリーグ	
	開始時間		
第1試合	10:00	OIDEYOハウスAチーム	vs ユニバチーム①
第2試合	10:15	武石ふれあいA	vs くらら
第3試合	10:30	OIDEYOハウスAチーム	vs 武石ふれあいA
第4試合	10:45	ユニバチーム①	vs くらら
第5試合	11:00	OIDEYOハウスAチーム	vs くらら
第6試合	11:15	武石ふれあいA	vs ユニバチーム①
B		Bリーグ	
	開始時間		
第1試合	10:00	OIDEYOハウスBチーム	vs ユニバチーム②
第2試合	10:15	武石ふれあいB	vs 青木村身体障害者福祉協会A
第3試合	10:30	OIDEYOハウスBチーム	vs 武石ふれあいB
第4試合	10:45	ユニバチーム②	vs 青木村身体障害者福祉協会A
第5試合	11:00	OIDEYOハウスBチーム	vs 青木村身体障害者福祉協会A
第6試合	11:15	武石ふれあいB	vs ユニバチーム②
C		Cリーグ	
	開始時間		
第1試合	10:00	マイケルポッチャーズ	vs クロスロード上田
第2試合	10:15	武石ふれあいC	vs 青木村身体障害者福祉協会B
第3試合	10:30	マイケルポッチャーズ	vs 武石ふれあいC
第4試合	10:45	クロスロード上田	vs 青木村身体障害者福祉協会B
第5試合	11:00	マイケルポッチャーズ	vs 青木村身体障害者福祉協会B
第6試合	11:15	武石ふれあいC	vs クロスロード上田
D		Dリーグ	
	開始時間		
第1試合	10:00	弓掛原口	vs 山の子ドリーマーズ
第2試合	10:15	長和町手をつなぐ育成会	vs 東御市身障協A
第3試合	10:30	弓掛原口	vs 長和町手をつなぐ育成会
第4試合	10:45	山の子ドリーマーズ	vs 東御市身障協A
第5試合	11:00	弓掛原口	vs 東御市身障協A
第6試合	11:15	長和町手をつなぐ育成会	vs 山の子ドリーマーズ
E		Eリーグ	
	開始時間		
第1試合	10:00	信州元気塾A	vs 山の子ファイターズ
第2試合	10:15	うえだ身障協A	vs 東御市身障協B
第3試合	10:30	信州元気塾A	vs うえだ身障協A
第4試合	10:45	山の子ファイターズ	vs 東御市身障協B
第5試合	11:00	信州元気塾A	vs 東御市身障協B
第6試合	11:15	うえだ身障協A	vs 山の子ファイターズ
F		Fリーグ	
	開始時間		
第1試合	10:00	信州元気塾B	vs 和いわい①
第2試合	10:15	うえだ身障協B	vs 東御市身障協C
第3試合	10:30	信州元気塾B	vs うえだ身障協B
第4試合	10:45	和いわい①	vs 東御市身障協C
第5試合	11:00	信州元気塾B	vs 東御市身障協C
第6試合	11:15	うえだ身障協B	vs 和いわい①
G		Gリーグ	
	開始時間		
第1試合	10:00	ワズジェイ2	vs 和いわい②
第2試合	10:15	うえだ身障協C	vs チームArts & Sports
第3試合	10:30	ワズジェイ2	vs うえだ身障協C
第4試合	10:45	和いわい②	vs チームArts & Sports
第5試合	11:00	ワズジェイ2	vs チームArts & Sports
第6試合	11:15	うえだ身障協C	vs 和いわい②

■ボッチャ交流大会 リザルト

Aリーグ 対戦表												
	OIDEYOハウス Aチーム	ユニバチーム ①	武石ふれあい A	くらら	勝	引	負	勝点	得点	失点	得失 点差	順位
OIDEYOハウス Aチーム		第1試合 —	第3試合 —	第5試合 —				点				位
ユニバチーム ①	第1試合 —		第6試合 —	第4試合 —				点				位
武石ふれあい A	第3試合 —	第6試合 —		第2試合 —				点				位
くらら	第5試合 —	第4試合 —	第2試合 —					点				位
Bリーグ 対戦表												
	OIDEYOハウス Bチーム	ユニバチーム ②	武石ふれあい B	青木村 身体障害者 福祉協会A	勝	引	負	勝点	得点	失点	得失 点差	順位
OIDEYOハウス Bチーム		第1試合 —	第3試合 —	第5試合 —				点				位
ユニバチーム ②	第1試合 —		第6試合 —	第4試合 —				点				位
武石ふれあい B	第3試合 —	第6試合 —		第2試合 —				点				位
青木村 身体障害者 福祉協会A	第5試合 —	第4試合 —	第2試合 —					点				位
Cリーグ 対戦表												
	マイケル ポッチャーズ	クロスロード 上田	武石ふれあい C	青木村 身体障害者 福祉協会B	勝	引	負	勝点	得点	失点	得失 点差	順位
マイケル ポッチャーズ		第1試合 —	第3試合 —	第5試合 —				点				位
クロスロード 上田	第1試合 —		第6試合 —	第4試合 —				点				位
武石ふれあい C	第3試合 —	第6試合 —		第2試合 —				点				位
青木村 身体障害者 福祉協会B	第5試合 —	第4試合 —	第2試合 —					点				位

Dリーグ 対戦表												
	弓掛原口	山の子 ドリーマーズ	長和町 手をつなぐ 育成会	東御市 身障協A	勝	引	負	勝点	得点	失点	得失 点差	順位
弓掛原口		第1試合 —	第3試合 —	第5試合 —				点				位
山の子 ドリーマーズ	第1試合 —		第6試合 —	第4試合 —				点				位
長和町 手をつなぐ 育成会	第3試合 —	第6試合 —		第2試合 —				点				位
東御市 身障協A	第5試合 —	第4試合 —	第2試合 —					点				位
Eリーグ 対戦表												
	信州元気塾 A	山の子 ファイターズ	うえだ 身障協A	東御市 身障協B	勝	引	負	勝点	得点	失点	得失 点差	順位
信州元気塾 A		第1試合 —	第3試合 —	第5試合 —				点				位
山の子 ファイターズ	第1試合 —		第6試合 —	第4試合 —				点				位
うえだ 身障協A	第3試合 —	第6試合 —		第2試合 —				点				位
東御市 身障協B	第5試合 —	第4試合 —	第2試合 —					点				位
Fリーグ 対戦表												
	信州元気塾 B	和いわい①	うえだ 身障協B	東御市 身障協C	勝	引	負	勝点	得点	失点	得失 点差	順位
信州元気塾 B		第1試合 —	第3試合 —	第5試合 —				点				位
和いわい①	第1試合 —		第6試合 —	第4試合 —				点				位
うえだ 身障協B	第3試合 —	第6試合 —		第2試合 —				点				位
東御市 身障協C	第5試合 —	第4試合 —	第2試合 —					点				位

Gリーグ 対戦表												
	ワズ ジェイ2	和いわい②	うえだ 身障協C	チーム Arts&Sports	勝	引	負	勝点	得点	失点	得失 点差	順位
ワズ ジェイ2		第1試合 —	第3試合 —	第5試合 —				点				位
和いわい②	第1試合 —		第6試合 —	第4試合 —				点				位
うえだ 身障協C	第3試合 —	第6試合 —		第2試合 —				点				位
チーム Arts&Sports	第5試合 —	第4試合 —	第2試合 —					点				位

《ボッチャ交流大会》 競技形式・ルール

ボッチャを通じて、選手同士交流を育み、楽しい時間を過ごしましょう



2026ルール

1 競技規則

本大会のルールは下記のとおりとする。ただし、ここにはない事項については、原則日本ボッチャ協会が定める競技規則に準じる。

2 本大会における競技形式及びローカル・ルール

(1) 競技形式

- ①コートは、横 6.0m x 縦12.5mのコートを使用する。
スローイングボックスは6ボックスを設定する。
- ②全試合はリーグ戦で行い、1リーグあたり4チームで構成し、総当たり戦を行う。
- ③対戦表は主催者により事前に決定する。
- ④1試合は2エンドとする。出場する選手はチーム3名を選出し、エンド毎に交替することができる。
- ⑤順位は、次のとおり決定する。
順位は、リーグごとに次の方法で1位から4位までの順位を決定し、各リーグの1位を表彰する。
1試合毎に勝ち→3点、引き分け→1点、負け→0点
勝ち点数の大きい順に順位を決定し、勝点と同じ場合は、以下の順により順位を決定する。
①得失差点 ②総得点 ③当該チーム同士の勝敗 ④じゃんけん

(2) ルール（ローカル・ルール含む）

- ①1人2球ずつ投げる。各自のスローイングボックスの中であればどこから投げてもよい。
ただし、前後・左右のラインを踏まないように投球する。
- ②ボールは、投球開始までは床の上に置いておき、投球時に所持する。
- ③投球は、審判からパドルによる投球指示があってから投球する。
- ④選手は必要に応じ、支援を行う者をつけることができる。
具体的には、「4 障がいのある選手に係る配慮」で定める。
- ⑤反則等については、交流を目的とする本大会の趣旨を鑑み、選手が投球する際にラインを踏むなどの反則行為をした場合でもペナルティを課さず、注意のみとする。
- ⑥その他、疑義が生じた場合は審判長が判断する。

3 競技の流れ

(1) 先攻後攻をジャンケンで決める(先攻が赤ボール、後攻が青ボール)

※この際、キャプテン同士でチーム同士の簡単な自己紹介を行いましょう。

(2) 先攻のチームがジャックボール(白ボール)を投げる

※コートの外に出た場合や無効エリアに止まった場合は、相手チームがジャックボールを投げる。

(3) ジャックボールを投げた選手が、続けて第1球目(最初のカラーボール)を投げる

※第1球目がコート外に出るなど無効の場合、同じチームのいずれかの選手がプレイングエリアで有効になる、もしくはチームのボールが全て無くなるまで、投球する。

- (4) 後攻のチームが第1球目を投げる。
- (5) 以降の投球については、ジャックボールから遠いボールのチームが、次のボールを投げる。
これは全てのボールを投げきるまで続ける。なお、チームのどの選手が投球するかは相談して決めてよい。
- (6) 両チームが全てのボールを投げきった場合、審判は「ボールフィニッシュ」を宣言し、得点をつけ、両チームに得点を示し、エンド終了「エンドフィニッシュ」を宣言する。
- (7) 審判はジャックボールを持ち上げ、ボール回収を指示し、2エンド目の準備を行う。
- (8) 2エンド目をはじめる。先攻は青ボールのチームとする。
- (9) 2エンド目終了後、合計得点の多い方のチームを勝利とする。

4 障がいのある選手に係る配慮

(1) 視覚障がいのある選手

- ①視覚障がいのある選手を有するチームは、試合開始前に、当該選手を有する旨を審判に申告すること。
- ②視覚障がいのある選手が投球する場合は、同チーム内のメンバー登録された他の選手が自身の声等の用具を用いて、視覚障がいのある選手に対し、指示を出すことを可能とする。
- ③上記の場合の指示については、コート内外を問わず、自由な位置から出すことができる。

(2) 知的障がいのある選手

- ①知的障がいのある選手を有し、競技上の支援が必要な場合は試合開始前に、その旨と支援を行う者を審判に申告すること。
- ②支援を行う者は1チーム2名以内とし、選手登録した者のほかに、登録外の者も可能とする。
- ③知的障がいのある選手が投球する際は、支援を行う者がジャックボールの位置を選手に伝達することを可能とする。
- ④上記の内容の指示は、コート内外を問わず、自由な位置から出すことができる。

(3) 聴覚障がいのある選手

- ①聴覚障がいのある選手を有するチームは、試合開始前に、当該選手を有する旨を審判に申告すること。
- ②聴覚障がいのある選手が投球する場合は、手話通訳者を通じてチーム内または審判に対して会話をすることができる。
- ③上記の場合の指示については、コート内外を問わず、自由な位置から出すことができる。

(4) その他

上記以外で障がいがあることから配慮が必要な場合については、審判が申し出により対応する。

2026ARTS&SPORTSフェスタin上田地区

やってみよう!

パラスポーツ体験コーナー



01 パラ卓球



車いすや立位の肢体不自由者、知的障がい選手がプレーするパラ卓球は、一般の競技規則に準じて行われます。

障がいの種類や度合いに応じて分けられ、クラスごとに競技を行います。障がいによりトスが困難な選手は、一度自陣のコートにボールを落としてからサーブを打つことができます。

また、車いすカテゴリーではサーブは、エンドラインを正規に通過したボールをのぞきレット（ノーカウント）になる特別ルールがあります。

02 卓球バレー

1チーム6人で、2チームがネットを挟んで卓球台を囲むように車椅子または椅子に座り、サウンドボール（卓球用の球の中に小さな金属の球が4個入ったもの）を使って、ネットの下を転がして打ち合う競技です。基本的にはバレーボールのルールに準じてプレーを行います。卓球台からボールが出ると負け（ボールアウト）になります。立ち上がった

り、腰を浮かしてプレーすることはできません。1セットは15点で、通常は3セットマッチで2セット先取した方が勝ちとなります。



03 フライングディスク



ディスク（円盤）を投げ、正確さと距離を競う競技です。

ディスクの大きさは、直径23.5cm、重さ100gです。「アキュラシー」と「ディスタンス」の2種目があり、

「アキュラシー」は正確さを競うもので、アキュラシーゴールという直径91.5cmの輪に向けてディスクを投げ、何回通過したかで順位を決めます。

「ディスタンス」は、飛距離を競います。

04 スマイルボウリング

ボウリングをアレンジしたスポーツで、投球位置からゲートを通り、10本のピンをできるだけ少ない投球で倒すことを競うゲームです。投球は「ころがしライン」より手前で転がるようにして、ゲートをくぐらせてピンを倒します。ピン10本を倒すまでの投球回数がそのラウンドの得点となります。先攻と後攻がそれぞれ第4ラウンドまでプレイして得点の少ない方を勝ちとなります。



05 モルック

木の棒（モルック）を投げて、数字の書かれた木製ピン（スキttl）を倒し、ちょうど50点をめざすゲームです。

1本だけ倒すとその数字が得点、複数倒すと本数が得点になります。

50点ピッタリに得点した方が勝ちというシンプルなルールです。

50点を超えてしまった場合は、25点へ減点され、ゲームが継続されます。チーム内で3回連続スキttlを倒せなかった場合は、得点は0点となり、失格となります。



06 走る、跳ぶ



走る・跳ぶなどの陸上運動を、楽しく体験します。短い距離のかけっこなど、ゆっくり自分のペースで参加でき、サポートもあるので安心です。体を動かす楽しさや達成感を味わいましょう。

協力いただくチーム・団体のご紹介

上田FCフィリア



2022年に誕生した上田市の女子サッカークラブです。中学生や高校生が中心メンバーで、サッカーを通して協調性・主体性・考える力を養い『人間力』を育てることを目標にしながら地域で活動しています。

今回は、フェスタの趣旨に賛同していただき、一緒に楽しいサッカーを体験できるよう協力いただきます。

パラスポーツ指導員

東信地区障がい者スポーツ指導者協議会



障がいのある人たちのスポーツの指導や大会開催などの活動を支える指導員です。全国で組織されており、長野県内には430名の指導員が登録され東信地域でも活躍しています。

毎年、本大会を支えていただいております。今回も14名のパラスポーツ指導員がパラスポーツ体験を企画・運営します。

FCクラッシャーズ



長野県内で活動している電動車椅子サッカーのチームです。

電動車椅子の前にガードを取り付けて行うサッカーで、ジョイスティック型のコントローラーを手や顎などで操りプレイします。直径約32.5cmのボールを使用、繊細な操作で繰り広げられるパスやドリブル、回転シュートなど華麗かつ迫力あるプレーが魅力です。

アート部門

今回のアート部門では、上田市を中心に全国でも活動されている関孝之さんとリベルテさんに協力いただき、「ぬりぬり★びりびり★まきまき♥アート体験」を行います。

また、ザワメキ・キャラバンによる障がいのある方の作品の展示を行います。

「ザワメキ」とは作品を見たときに心が動く・ざわざわする感覚を指す造語で、その感覚を大切にしながら、障がいのある人の表現を県内各地で紹介しています。





エムケーカシヤマ株式会社

代表取締役社長 榎山 剛士

〒385-0009 長野県佐久小田井1119
電話0267(68)7111 FAX0267(68)7131
<https://www.mk-kashiyama.com/>



株式会社 城南製作所

Johnan Manufacturing Inc.

代表取締役社長 宮本 聖一

〒386-0406 長野県上田市下丸子866-7
電話0268(41)1600 (代表) FAX0268(41)1630
<http://www.johnan-seisakusho.co.jp/>



株式会社 中村体育

NAKAMURATAIKU

代表取締役 渡辺 信秀

〒386-1213 長野県上田市古安曾3372番地1
電話0268(75)5585 FAX0268(75)5595
<https://nakamurataiku.com/>



丸コヨカゴ (株)



株式
会社

丸子総合保険センター



日高精機株式会社

代表取締役社長 小山 政美

〒386-1211 長野県上田市下之郷812-11
電話 0268(39)2030 (代表) FAX 0268(39)2012
<https://www.hidaka-eng.co.jp>



こどもプラス長野直営教室

こどもプラス塩田教室
こどもプラス上田教室
こどもプラス下之郷教室



信濃毎日新聞

To Go Do

新聞と暮らしのデリバリー

東郷堂



代表取締役社長 鈴木 芳朋

〒386-8550 上田市材木町二丁目12番6号

電話0268(24)7200 (代表) FAX 0268(25)3666

<https://www.togodo.co.jp/>



株式会社 フラワーファクトリーフルール

代表取締役 高橋 博成

〒386-0005 長野県上田市古里827-3

電話0268(71)5959 FAX 0268(25)8755

<https://e-flower.jp>

AID

※アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン

株式会社アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン

代表取締役社長 林 隆嗣

〒390-1701 長野県松本市梓川倭3820-1

電話0263(78)8003 (代表) FAX 0263(78)8213

<https://www.a-i-d.co.jp/>



株式会社 池の平ホテル&リゾート Ikenotaira Hotel & Resorts Corporation

代表取締役社長 矢島 義擴

〒391-0392 長野県茅野市白樺湖

電話 0266(68)2211

<https://www.ikenotaira-resort.co.jp/>

株式会社エスエヌコーポレーション

代表取締役社長 佐貫 憲勝

〒386-1106 長野県上田市小泉556-7

電話0268(71)5514 FAX0268(75)8507

<https://sn-corporation.jimdofree.com/>

JOURNAL

株式会社 求人ジャーナル

長野営業所 所長 齋藤 雅樹

〒381-2211 長野県長野市稲里町下氷鉦1139-3

電話026(283)4860

<https://www.journal.co.jp/>

有限会社ナガノクリーンサービス

〒389-0515 長野県東御市常田359-2

電話0268(62)7488

群馬銀行上田支店

〒386-0023 長野県上田市中央西2-1-16
電話0268(26)2237



株式会社 ワールド重機開発

代表取締役 平林 十一

〒386-0005上田市小泉911番地3
電話0268(24)2448 FAX 0268(24)2566
<https://world-jukikaihatsu.com/>



玩具花火・総合玩具・煙火打上演出

有限会社 **ウスザワ**

〒386-0004 長野県上田市殿城2005
TEL : 0268(25)8783 FAX : 0268(21)1727

信州とうみオートキャンプ場グランタ

Glanta



Auto CampGround
Shinshu TomiCity

〒389-0505
長野県東御市和6599

電話0268(75)8335

<https://glanta.site>

協力団体

社会福祉法人上田明照会、社会福祉法人樅の木福祉会
社会福祉法人りんどうの会、社会福祉法人カルディア会
社会福祉法人上田しいのみ会、社会福祉法人かりがね福祉会
社会福祉法人りんどう信濃会、社会福祉法人ちいさがた福祉会
社会福祉法人みまき福祉会、社会福祉法人まるこ福祉会

令和4年4月1日（一部は、令和4年10月1日）から
「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例」（障がい者共生条例）を施行しました。

障がいのある人に対する差別をなくし、 相互に人格と個性を尊重し合う社会を目指します。



ポイントの
条例

長野PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

01 障がいのある人に対して、障がいを理由とした差別をすることを禁止します。

02 民間事業者の「合理的配慮の提供」が義務化されます。（R4.10.1から）

03 紛争解決のしくみ（あっせんを行う調整委員会の設置など）を整備します。（R4.10.1から）

下記の窓口にご相談を行っても解決しない事案の解決を図るため、調整委員会によるあっせん、知事による勧告、公表を行うことができるようになります。

～ 禁止されることの例え ～

- 障がいを理由にアパートを貸さないこと。
- 地区の行事（祭・運動会など）を知らせないこと。
- 補助犬同伴を理由に入店を断ること。
- 本人を無視して介助者だけに話しかけること。

～障がいのある人からの申し出による合理的配慮の例え～

- 点字、音声データなどの資料を用意する。
- 筆記用具やタブレットを使用して筆談する。
- 車いすが通れる幅の通路を確保する。
- 分かりやすい言葉を使い、ゆっくり説明する。

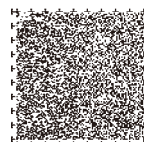
障がいを理由とする差別などに関する相談窓口

障がいのある方や関係者だけでなく事業者の方からの相談もお受けします。

電話 026-235-7101（受付時間 平日 午前9時～午後5時）

FAX 026-234-2369

専用メールアドレス s-kaisho@pref.nagano.lg.jp



「障がいのある人もない人も共に生きる社会」を目指して

長野県では、県内に在住、在勤等される方のグループを対象に研修講師を派遣しています。



ポイントの例

長野県 PR キャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

こんなお話をします！

- 共生社会ってどんな社会なの？
- 改正された差別解消法って、何が変わったの？
- 『障がい者への差別』ってどんなものがあるの？
- 合理的配慮ってどうすればいいの？

ぜひ、一緒に考えてみてください！

日程は？ ……………

主催者と相談の上決定します。

申込用紙に複数の希望日を記入いただけます。

申込用紙は？ ……………

県ホームページ「県政出前講座」からダウンロードできます。

詳しくは右の二次元コードからご覧ください。

申込先・問合せは？ ……………

県障がい者支援課へ（下記連絡先）

地域や職場の研修等で、ぜひご利用ください。お申込み、お問合せをお待ちしています！



【お問合せ先】

長野県健康福祉部障がい者支援課共生社会推進係 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2
電話：026-235-7105 FAX：026-234-2369 Eメール：fuku-shakai@pref.nagano.lg.jp

「長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます！

☆全国障害者スポーツ大会（2027年・宮崎大会以降）長野県代表選考大会☆

- 実施競技 陸上、水泳、卓球・サウトテーブルテニス、ボッチャ、アーチェリー
フライングディスク、ボウリング、バスケットボール
バレーボール
- 日時・会場 令和8年9月 県内会場
- 対象者 県内在住で障がいのある12歳以上(令和8年4月1日時点)の方
※令和8年度大会から陸上競技、水泳において、「ダウン症」「低身長」の区分が追加されます！
- 参加費 無料
- 申込期間 令和8年4月22日（水）～6月11日（木）
- 問い合わせ先 県スポーツ振興課（026-235-7108）

※募集・会場等の詳細は、長野県公式HPをご覧ください。

メインアリーナ

午前の部

10:00-12:30(終了予定)

ユニバーサルボッチャ交流大会

誰でも楽しみやすいボッチャで交流をしよう
チーム全員で優勝を目指そう!!

7ブロックによる総当たり戦

- ・1試合2エンドマッチ
- ・エンド毎の選手交代可能
- ・ブロックごとに勝敗、得失点差、総得点、じゃんけんの順で順位を決定
勝ち3点、引き分け1点、負け0点
- ・各ブロック優勝チームに表彰

サブアリーナ

メインアリーナ

出入り
自由です!

13:00-16:00 ★13:00-13:30 オープニングセレモニー

午後の部

ぬりぬり★びりびり★
まきまき♥アート体験

百色一揆パレード! 自分色の
作品が出来たらのぼりと一緒に
会場内をパレードしよう!

ザワメキ・
キャラバン

アートの作品パネル展示

デジリハ
体験コーナー

株式会社デジリハ提供による
デジタル支援ツール

わくわく! 体を
動かそうコーナー

放課後等デイサービス
事業所の皆さんの協力に
よる企画コーナー

電動車いす
サッカー体験

電動車いすの前にガードを
取り付けて行うサッカー
FCクラッシュャーズの選手来場

楽しい
サッカー体験

地元サッカーチームと
コラボ! 誰でも楽しめる
サッカー体験

パラスポーツ
体験コーナー

パラスポーツ指導員の
企画コーナー
障がいのある方に配慮した
スポーツ体験

キッチンカー
あります!

※完売次第終了します。

会場のご案内

- メインアリーナ・サブアリーナ、観客席(3階)があり十分な広さです。
- エレベータで1階から3階まで移動が可能です。
- 多目的トイレが2か所(2階・3階)設置されています。
- 暖房・冷房が完備された空調設備のある会場です。

会場アクセス



お問い合わせ

第52回上小地区障がい者スポーツ大会
実行委員会 事務局
上田保健福祉事務所 福祉課内

9:00~16:30(平日のみ)

TEL.0268-25-7123

FAX.0268-23-1973

MAIL.uedaho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

※イラストはイメージです。

このチラシは就労継続支援A型事業所の利用者さんにデザインしていただき、作成しました。