



東京都

世界に羽ばたく可能性を見つけよう



Paralympic

東京都障害者スポーツ選手発掘事業

パラリンピック 選手発掘BOOK

22競技紹介





Message



重本(辻) 沙絵

リオ2016
パラリンピック競技大会
陸上競技 女子400m
銅メダリスト

新しい一歩が成功しないといけないということはありません。
ダメならやめればいい、やってみないと何も分からない。

ハンドボールをやっていた大学2年の時、パラ陸上のお誘いを受け、健常者の中でやっている私がなぜ？と戸惑いました。気持ちの整理がつかず、両方の競技をやっていました。2015年世界選手権、走幅跳で義足の山本篤さんが金メ

ダルを獲得した瞬間をこの目で見て、心が震えました。今しかできるチャンスはない、自分も輝きたい。恩師にも後押しされ、陸上に専念しました。みんなが可能性を持っています。自分を信じて進みましょう。待っています。

はじめに ～パラリンピアンを目指して～

パラリンピック競技では、健常者競技から転向してメダリストとなった選手や、各地で行われている選手発掘事業を通して競技と出会い、世界の檯舞台で活躍している選手がたくさんいます。

「パラリンピック選手発掘BOOK」は、東京2020パラリンピック競技大会の正式競技について、クラス分けやルールなどをまとめているほか、競技団体が求めている選手像やトップアスリートの事例を紹介しています。日頃から選手に接している指導者の皆様を始めとして、教職員の皆様やスポーツ関係者の方々に広く配布することで、パラリンピック競技に対する理解を促進し、これまでパラリンピック競技に関心のなかった選手を1人でも多く発掘することを目的としています。

Paralympic

東京都障害者スポーツ選手発掘事業

パラリンピック 選手発掘BOOK

2 2 競技紹介

CONTENTS

1. パラリンピックとは.....	03
2. パラリンピック競技.....	04
3. パラリンピックの特徴.....	06
4. 競技早見表（機能障害別）.....	07
5. インタビュー.....	08
(1) 重本(辻) 沙絵 選手（陸上競技）.....	08
(2) 余川 巧 さん（水泳・指導者）.....	10
(3) 星野 佑介 選手（テコンドー）.....	11
6. 競技紹介.....	12
(1) アーチェリー Archery.....	12
(2) 陸上競技 Athletics	14
(3) バドミントン Badminton	16
(4) ボッチャ Boccia	18
(5) カヌー Canoe	20
(6) 自転車 Cycling.....	22
(7) 馬術 Equestrian	24
(8) 5人制サッカー Football 5-a-side	26
(9) ゴールボール Goalball	28
(10) 柔道 Judo	30
(11) パワーリフティング Powerlifting.....	32
(12) ボート Rowing.....	34
(13) 射撃 Shooting	36
(14) シットイングバレーボール Sitting Volleyball	38
(15) 水泳 Swimming	40
(16) 卓球 Table Tennis	42
(17) テコンドー Taekwondo.....	44
(18) トライアスロン Triathlon	46
(19) 車いすバスケットボール Wheelchair Basketball.....	48
(20) 車いすフェンシング Wheelchair Fencing	50
(21) 車いすラグビー Wheelchair Rugby.....	52
(22) 車いすテニス Wheelchair Tennis	54
7. 問合せ先一覧.....	56

1

パラリンピックとは

1. パラリンピックとは

パラリンピックは、障害のあるトップアスリートが出場する世界最高峰の大会です。4年に1度オリンピックと同じ年に同じ開催都市で行われています。

「パラリンピックの父」と呼ばれるルードウィッヒ・グットマン卿の用いた有名な言葉

“失われたものを数えるな、残された機能を最大限に活かせ”

2. 2回目のパラリンピック

1964

1964年、東京オリンピックの後に東京で開催された車いすの国際競技大会「第13回国際ストーク・マンデビル競技大会」は、「パラリンピック」という愛称で呼ばれていました。この愛称は、「Paraplegia（対麻痺者）」と「Olympic」の合成語とされています。現在は、「沿う、並んで」を意味するギリシャ語の前置詞「para」と「Olympic」に由来するとされ、それぞれ固有のビジョンを持ちながら、並んで存在している両大会の関係を表しています。



東京2020大会の開催により、東京は、世界で初めての2回目の夏季パラリンピックを開催する都市になります。

2020

正式名称：東京2020パラリンピック競技大会
英文名称：Tokyo 2020 Paralympic Games
開催期間：2020年8月25日（火）～9月6日（日）
競技数：22競技

2

パラリンピック競技

東京2020大会では、これらの22競技が実施されます。



アーチェリー
Archery



陸上競技
Athletics



バドミントン
Badminton



ボッチャ
Boccia



カヌー
Canoe



自転車
Cycling



馬術
Equestrian



5人制サッカー
Football 5-a-side



ゴールボール
Goalball



柔道
Judo



パワーリフティング
Powerlifting



ボート
Rowing



射撃
Shooting



シッティングバレーボール
Sitting Volleyball



水泳
Swimming



卓球
Table Tennis



テコンドー
Taekwondo



トライアスロン
Triathlon



車いすバスケットボール
Wheelchair Basketball



車いすフェンシング
Wheelchair Fencing



車いすラグビー
Wheelchair Rugby



車いすテニス
Wheelchair Tennis

3

パラリンピックの特徴

パラリンピックでは、障害のあるトップアスリートが最高のパフォーマンスを発揮するために、用具・ルールを工夫したり、障害を分けて公平に競い合うという特徴があります。

1. 用具・ルールを工夫する

競技をする上で、障害によってどうしても「できないこと」や「ケガをする可能性」があります。そこで、ルールの変更や、用具の工夫をします。例えば、車いすを使用する障害のある場合は、車いすでプレーできるようにルールを変更したり、車いすを競技用に改良したりすることで、アスリートの能力を最大限に引き出します。

車いすテニス の場合



用具の工夫▶

タイヤは角度をつけた「ハの字」型で、素早いターンが可能。

ルールの工夫▶

2バウンド以内の返球が認められている。

2. 障害を分けて公平に競い合う

ひとことで障害と言っても、腕や脚などの身体、視覚、知的など、種類は多様です。また、同じ障害であっても、人によって程度が異なります。そこで、平等に競うために障害の「種類」や「程度」で分けて競技を行います。これを「クラス分け」と言います。クラス分けは、クラス分け委員が各選手の動作確認等を行って障害の程度を判定します。

車いすの 選手



切断の 義足選手



視覚障害 の選手



パラリンピックへの道

パラリンピックに出場するためには、クラス分けの判定を受ける必要がありますが、それ以外のステップについては、オリンピック出場を目指す選手と大きな違いはありません。

競技選択

練習開始

競技団体登録

クラス分け

国内大会出場

国際大会出場

強化指定選手

国際クラス分け

標準記録突破

パラリンピック出場

※具体的には競技によって異なります

4

競技早見表（機能障害別）

障害のある選手全てがパラリンピックに参加できるとは限りません。現在では、肢体不自由、視覚障害、知的障害の選手が対象です。障害種別や程度によって参加できる競技や種目が決まっています。

※2018年1月時点

東京2020
パラリンピック
実施競技

東京2020 パラリンピック 実施競技	肢 体 不 自 由											視 覚 障 害	知 的 障 害	備 考
	腕					脚					そ の 他			
	筋力低下 	制限 関節可動域 	切断／欠損等 	筋肉の強い緊張 (痙性麻痺) 	運動失調 	筋力低下 	制限 関節可動域 	切断／欠損等 	筋肉の強い緊張 (痙性麻痺) 	運動失調 	アテトーゼ※ 			
アーチェリー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● 7cm以上 △要相談			
陸上競技	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● 7cm以上	●	●	
バドミントン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ボッチャ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				脳性麻痺他、四肢に重度の障害があることが前提
カヌー						●	●	●	●	●	● △ 個別に判断			
自転車	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
馬術	●	●			●	●	●	●	●	●				脳性麻痺も可
5人制サッカー													●	
ゴールボール													●	
柔道													●	視覚と聴覚の重複障害も可
パワーリフティング						●	●	●	●	●	● 7cm以上	●		小人症、低身長についてはプラスして何か障害があること
ボート	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
射撃	●	●	●			●	●	●	●	●		●		
シッティングバレーボール			●			●	●	●		●		●		臀部の感覚があること
水泳	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	
卓球	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
テコンドー	●	●	●	●	●									
トライアスロン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
車いすバスケットボール						●	●	●	●	●	●	●		下肢障害に加え上肢障害も有する場合も含む
車いすフェンシング						●	●	●	●	●	●	●		脊髄／頸髄損傷 下肢麻痺・切断
車いすラグビー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			上・下肢に障害があることが前提
車いすテニス	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		下肢に障害があることが前提

※アテトーゼ…自分の意志に反して筋肉が不随意に動く（不随意運動）こと。

重要

パラリンピック競技大会では、競技ならびに障害の種類ごとに出場することができる最小の障害基準が定められています。この基準を充たさない場合は出場することができません。

（注）パラリンピック以外の競技大会ではこの限りではありません。

（注）低身長は日本国内において障害者として認定されていない場合があります。

Interview 1

しげもと つじ さ え
重本(辻) 沙絵 選手

陸上競技

日本体育大学所属
リオ2016パラリンピック競技大会
女子400m 銅メダル／女子200m 7位クラス
T47

健常者のハンドボールからパラスポーツへ

ハンドボールは小学校4、5年生の時に始めて、日本体育大学まで続けました。大学2年生の時に監督から「別の競技でメダルを目指してみないか」とパラ陸上への挑戦を勧められました。何も知らなかったから、健常者の中でレギュラーでやってきて、なぜそこに入らなくちゃいけないのかなと戸惑いました。でも、体育の先生になりたかったので世界を知っている、いろんな種目、経験をしている方がいいかなと。3年生になる3月に競技を始めましたが、最初は気持ちの整理がつかなくてずっと両方をやっていました。



陸上競技に専念したきっかけ

2015年に初めてIPC陸上競技世界選手権大会に行き、こんなにパラスポーツは輝いているのかと肌で感じました。自分が今まで抱いていた、かわいそうとか、そういう人たちが集まってやる大会と思っていたことが恥ずかしくなりました。義足の山本篤さん（北京・ロンドン・リオ3大会出場中）が走幅跳で金メダルを獲得された跳躍、金メダルをもらう瞬間、国旗が上がリ、国歌が流れる瞬間をこの目で見て、すごい心が震えました。金メダリストだけに与えられたあの瞬間を私も味わいたいと思いました。いろんな人に幸せやうれしさをシェアできる人は格好いいなと。リオ2016大会、東京2020大会を目の前にして、きっと今しかできるチャンスはないだろう、陸上やりたいな、自分も輝きたいなと思いました。



恩師が背中を押してくれた

中学時代の部活動の先生に相談したら「沙絵しかできないことを一生懸命やったらいいんじゃない、今しかできないことをやればいいんじゃない」と声をかけていただきました。高校の部活動の先生には「沙絵の使命だと思うし、一番沙絵が輝く状況は何かと考えたらパラリンピックじゃないかな」と。信頼を置いている先生方がそこまで言うならやってみよう、だめならやめればいいことだし、やってみないと何事も分からないと思いました。

メダルへの挑戦

どうやったらメダルが取れるかと日本体育大学陸上部の水野洋子監督と話し合っ、2015年世界選手権のランキングを全部調べたんです。ハンドボールでいつも10キロぐらい走っていたので体力に自信があって、まず400mの練習をやるって決めたんですけど、足が動かなくなるし、気持ち悪くなるし。何がポイントかも分からず、監督や陸上部の同期にいろんなことを手取り足取り教えてもらいました。最初は義手をつけずに走っていましたが、動作分析すると、腕を振れていなかったの、走る用の義手を作りました。腕を振るといのが全く分からなくて、動きにくかった肩の可動範囲を大きくして、筋力のバランスもつけていきました。

3位の表彰台で思ったこと

リオパラリンピックで銅メダルをいただいた400mでは1、2位の選手と1、2秒違い、世界のレベルの

高さを実感できたし、東京2020大会へのイメージも学ぶことができました。2017年ロンドンの世界選手権でも銅メダルの表彰台に上がって、国旗を見ながら、自分が求めているものは隣（1位）の場所だなんて。やるからには1番を取りたいと思います。

競技開始や転向を考えている人へ

新しい一歩が成功しなきゃいけないことはなくて、ダメならやめればいい。ただ、スポーツを楽しむことを忘れないでほしい。私はスポーツに育てられました。礼儀や人との関わり方、国とか人種とか宗教とか関係なくいろんな人と出会いました。自分の中にある可能性を信じて突き進んでほしいと思います。まだまだ可能性のある人がいる、埋もれている人は多いと思う。ライバルがいると切磋琢磨できるのでうれしいです。2020年を一緒に盛り上げて、その先の共生社会、障害者と健常者という言葉がなくなって、みんな人として生きていく、いろんな人がいて考え方があるからこの世界は面白くて、楽しくて、それがいいんだよという、フラットな世界になれるように、一緒に頑張っていきたいです。





インタビュー (2)

よ かわ たくみ
余川 巧 さん

水泳・指導者

三輪学園中学高等学校 教諭 水泳クラブ顧問
公益財団法人東京都水泳協会 理事
現在、浦田愛美選手（14歳 2017年アジアユース
パラ競技大会100m背泳ぎ1位）を指導中



パラスポーツとの関わり

2009年に東京で開催されたアジアユースパラ競技大会で競技役員をしたのが最初の関わりでした。初めてレースを見た時は、選手たちがいろいろな障害がありながら、一生懸命泳いでいることに衝撃を受けました。その後、浦田愛美さん（片下肢切断）が2015年に三輪学園に入学して、障害のある生徒を初めて指導することになりました。



浦田選手の指導で試行錯誤

浦田さんが入学して6月に初めてクラブに泳ぎにきました。50m泳ぐのがやっとでこれは続くかな、というのが正直なところ。さて困ったなと思いました。指導方法が全然分からなかったので、筑波大学の後輩に連絡を取り、パラ水泳のヘッドコーチを紹介してもらいました。今まで動かしていなかったところ、短い方の足もちゃんと動かすように、などとアドバイスを受けました。私も自分の足を縛って泳いで、力の入れ方やバランスの取り方などを見つけていきました。



障害のある生徒の受け入れで大事なこと

最初は戸惑いましたが、今は全く一緒にやっています。特別扱いはいらない。障害のある生徒を指導する上での情報を探するのはなかなか難しい。私は周りに聞くネットワークがあったので、ラッキーだったかなと思います。東京都域の指導者の方が困った時は、先生関係のネットワークで「余川さん知っているかな」と

聞いてくると思います。私も発言をしていかなないと変わっていかないとと思うので、問い合わせがあれば協力します。今はできるだけ、いろんな方に浦田さんの話をしています。クラブの中でこうだよとか、こんないいところがあるよとか。



垣根を越えて

浦田さんは2017年12月のアジアユースパラ競技大会で金メダル（100m背泳ぎ）を獲りましたが、短期間でここまでできたのは彼女の精神力だと思います。練習は休まず、1番に来る。周りの子たちとお互いにいい形で競い合い、いい雰囲気です。今、浦田さんは健常者の大会にも義足を外して出場しています。みんなに見られることもいいと思うんです。少しずつでもその姿を見て考えて、それが普通なんだと思ってくれることで障害者と健常者の垣根を壊していくことになると思います。





平成29年度パラテコンドー強化指定・育成選手選考会

Interview 3 発掘プログラムでの出会い

2016年1月に「東京都パラリンピック選手発掘プログラム」に行きました。僕は乗り気じゃなかったけど、お母さんが「こんなのがあるよ」と言い、お父さんも「とりあえず行くぞ」って。いろいろな競技を試したんですけど、テコンドーのデモンストレーションを見て、すごい格好いいと思いました。迫力ですね。スピードは速くて、きれいで、惹かれました。

「夢」になったテコンドー

発掘プログラムではとりあえずやるというより、ちゃんと選手にならないかという誘いだったので、始めた時から日本代表になるのが「夢」と決めていました。パラスポーツは知っていましたが、テコンドーは知らなかった。テレビでパラリンピックを見るということも全然なかったです。競技を始めるのに両親の反対はありませんでした。

師範との出会い

味の素ナショナルトレーニングセンターで健常者の合宿を見せてもらった時に姜（カン）師範に出会い、2016年2月頃に道場に行きました。足を前に蹴る基本の技から、まず覚えました。やる前は学校行って、家に帰って、寝ての繰り返しでしたので、最初は練習がきつくて、一気に体重が落ちて、1カ月で8キロもやせちゃって。最初は足がすごく腫れたし、軸足の裏の皮がむけたりしました。

インタビュー (3)

ほしの ゆうすけ 星野 佑介 選手

クラス
K44

テコンドー

2016年1月東京都パラリンピック選手発掘プログラム*の参加をきっかけにパラテコンドーを始め、2017年度全日本パラテコンドー育成選手となる

※P.56参照

初めての金メダル

2016年8月に初めて大会に出て、詳しいルールも分からず、力の差もあって負けました。もっと練習しなきゃと思って、練習前に道場の周りを走るとか、筋トレを始めました。2017年12月の南関東テコンドー大会で初めて優勝して、金メダルをもらいました。

テコンドーを始めて今思うこと

発掘プログラムに参加して良かった。好きな競技を見つけた経験を伝えていきたい。デモンストレーション見て格好いいと思ったので、今度はする側になればと思います。スポーツを始めて、パラリンピックを夢にできる、やるべきことができたので、だいぶいい人生になったと思います。



アーチェリー Archery

1960年の第1回ローマ大会から正式競技として採用されています。集中力を高めた中で矢が放たれる独特の緊張感と、矢の当たった場所によって得られる点数で勝負が決まる明快さが魅力です。

(一社)日本身体障害者アーチェリー連盟
<http://nisshinaren.jp/>



クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害が重度なW1クラスを除いて、障害によるクラスではなく使用する弓によって種目を分けています。

クラス	対象となる障害
W1 クラス	車いす使用の四肢麻痺（頸髄損傷）。もしくはそれに相当する障害。体幹が効かない。
W2 クラス	車いす使用の対麻痺（胸・腰髄損傷）。もしくはそれに相当する障害。
ST クラス	立位もしくは、いすに座って競技する。

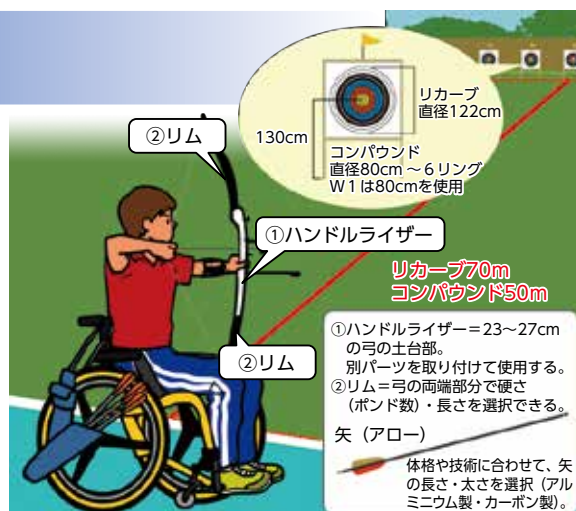
カテゴリーは、W1オープン、リカーブオープン、コンパウンドオープンがあり、男女別の個人戦と男女のペア戦の3種類で計9カテゴリーあります。

カテゴリー	対象となるクラス	使用する弓
W1オープン	W1	リカーブ、コンパウンド
リカーブオープン	W2、ST	リカーブ
コンパウンドオープン	W2、ST	コンパウンド

競技ルール

72射（1射10点満点で最大720点）のランキングラウンドを行い、合計得点でランキングを決めて、決勝トーナメントの組み合わせを決定します。決勝トーナメントは1対1の対戦方式で競います。

■リカーブ部門
滑車が付かないリカーブボウ (recurve bow) を使用。足腰の障害で上半身に制限が無い選手によく使われる。



健常者競技との比較

基本的には、健常者競技と同じですが、パラリンピックではコンパウンドも採用されており、的までの距離は50m。的の大きさ・形は、80cmで、6リング、青色（5点）までとなっています。



こんな選手いませんか？

1人で戦うので、周りに流されないマイペースな人が競技に向いています。女子の選手、特にW1の選手を発掘したいと考えています。障害者の大会だけではなく、競技の特性上、健常者の大会に挑戦している選手も多くいます。

選手紹介

うえやま ともひろ
上山 友裕 選手



リオ2016パラリンピック競技大会 男子リカーブ・個人 7位入賞。

2017年度 日本身体障害者アーチェリー連盟（公認記録）ランキング 1 位。

大学入学時、友人に誘われて体験したアーチェリー部に入部し、競技を始めました。卒業後の2010年、両足に原因不明の麻痺が発症し、両下肢機能障害に。しかし翌年には、パラアーチェリーの大会に出場し、2012年ジャパンパラアーチェリー競技大会、2013年全国身体障害者アーチェリー選手権大会で優勝を飾りました。現在も健常者の大会にも挑戦を続けるなど、パラアスリートの枠を超えた存在として、東京2020大会で活躍が期待される選手です。

上山選手からのメッセージ

「パラアーチェリーの魅力」 ～他競技の指導者や教職員の方へ～

パラアーチェリーは競技上、健常者のアーチェリーと全く違いが無いので、同じ舞台で競技ができます。できないトレーニングなどはあるかもしれませんが、競技練習は同じ練習量を積むこともできます。“差別のないスポーツ”という表現をしますが、そこはアーチェリーの良いところだと思います。私も車いすになってからできることでもできないと決めつけられたり不必要な手伝いをされたりしますが、もし皆さんの競技に障害のある人が来た場合は、まず何も聞かずにみんなと同じ練習をさせてください。できないことがあればそれから考えればいいだけです。また、健常者の試合に出ても勝ち上がる選手がいることがパラアーチェリーの魅力です。実際にイランのザーラ・ネマティ選手はリオデジャネイロオリンピックとパラリンピックの両方に出場しています。



ザーラ・ネマティ選手

「パラ競技への挑戦」 ～健常者競技で活動する障害のある方へ～

私もアーチェリーを始めてから5年間は健常者として競技を続けていました。足の調子が悪くなってきても競技を続け、充実していました。その後、パラアーチェリーの試合にも出場するようになってからすぐに日本代表になり、世界大会に出場するようになりました。今現在、健常者競技で世界を目指せるレベルであればそこで頑張ることも1つですが、そうでなければパラの競技に転向して自分の才能を世界で試す良い機会になると思います。パラにも興味があるが、健常者の大会でも対等に戦いたいという場合はアーチェリーのように健常者と障害者の壁が全く無い競技もあります。私は現在も健常者の大会に出場していますし、アーチェリーでは基本的に“障害がある”という言い訳は全く通用しません。最後に、2020年大会では、「観客席が満員の中で金メダル」を目標としています。ぜひ皆さんと共に現地で戦いたいと思います。

陸上競技

Athletics

オリンピックの華と言われる陸上競技は、パラリンピックでも同様です。自身の身体能力だけでなく車いすや義足・義手といった競技用具を使いこなすアスリートの能力や伴走者などサポートする人とのコンビネーションにも注目です。



(一社)日本パラ陸上競技連盟

認定NPO法人日本ブラインドマラソン協会

NPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟

<https://jaafd.org/> ※1

<http://jbma.or.jp/> ※2

<http://www.jidaf.org/> ※3



※1



※2



※3

クラス分け・種目・競技ルール

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障害、知的障害の選手が対象です。障害の種類や程度によって、細かくクラスが分かれています。(下表参照)

競技ルールはオリンピックと同じルールを基本としていますが、障害の内容や競技種目の特性に応じてルールが一部変更されている種目もあります。東京2020大会では、168種目が実施されます。

クラス	障害種別		クラス	障害種別		クラス	障害種別	
T/F11	視覚障害	↑ 重い ↓ 軽い	T/F40	低身長症	↑ 重い ↓ 軽い	T/F51	脳原性麻痺以外の車いすまたは投てき台を使用し競技する(頸髄損傷、脊髄損傷、切断、機能障害など)	↑ 重い ↓ 軽い
T/F12			T/F41			T/F52		
T/F13			T/F42	下肢切断(競技中に義足未使用)下肢機能障害	↑ 重い ↓ 軽い	T/F53		
T/F20	知的障害		T/F43			T/F54		
T/F31			T/F44			F55		
T/F32	脳原性障害(脳性麻痺、脳血管障害など)で車いすで競技する	↑ 重い ↓ 軽い	T/F45	上肢切断上肢機能障害	↑ 重い ↓ 軽い	F56		
T/F33			T/F46			F57		
T/F34			T47			T/F61	競技中、両側に義足(片側もしくは両側が大腿義足)を使用する	↑ 重い ↓ 軽い
T/F35						T/F62		
T/F36	脳原性障害(脳性麻痺、脳血管障害など)で立位で競技する	↑ 重い ↓ 軽い				T/F63		
T/F37						T/F64		
T/F38								

T…トラック競技
F…フィールド競技



トラック

短距離から中・長距離、リレー種目などが実施されます。



フィールド

走高跳などの跳躍競技と砲丸投などの投てき競技が実施されます。



道路を使用してマラソンが実施されます。

ロード

こんな選手いませんか？

多種多様な種目、クラスで選手を探しています。特に脳性麻痺（T、F30台クラス）の選手と視覚障害（T11～13）の選手を発掘したいと考えています。障害に応じてクラス分けが細かく設定されているので、多くの選手にチャレンジしてもらいたいです。

競技用具・装具など

レーサー



車いすの選手は「レーサー」と呼ばれる競技用車いすを使います。

義足



脚を切断している選手は、主にカーボン製の板を曲げた競技用の義足をつけて競技に参加します。

義手



腕の切断などの障害により、バランスをとるために義手を使用する選手もいます。

ガイドランナー



視覚障害の一部の選手はガイドランナー（伴走者）とロープを握り合って並走します。

COLUMN

オリンピック記録との比較

パラリンピック競技とオリンピック競技の世界記録を比べてみると、走幅跳の男子のように、あまり記録が変わらない種目も出てきています。オリンピック競技に比べて、パラリンピック競技の方が新しい記録が多いことから、パラリンピックの競技レベルが近年、飛躍的に向上していることが分かります。

世界記録の比較

種目		パラリンピック競技	オリンピック競技
100m	男子	10秒46（T13クラス、2012年）	9秒58（2009年）
	女子	11秒40（T12クラス、2016年）	10秒49（1988年）
走幅跳	男子	8.40m（T44クラス※、2015年）	8.95m（1991年）
	女子	6.60m（T12クラス、2012年）	7.52m（1988年）

※クラスは記録当時のもの



バドミントン

Badminton

東京2020大会から正式競技になります。車いすや義足など様々な障害の選手がバドミントンならではの激しいラリーや駆け引きを繰り広げて、熱い戦いを展開します。

(一社)日本障がい者バドミントン連盟
<http://jpbf.jp/>



第1回日本障がい者バドミントン選手権大会

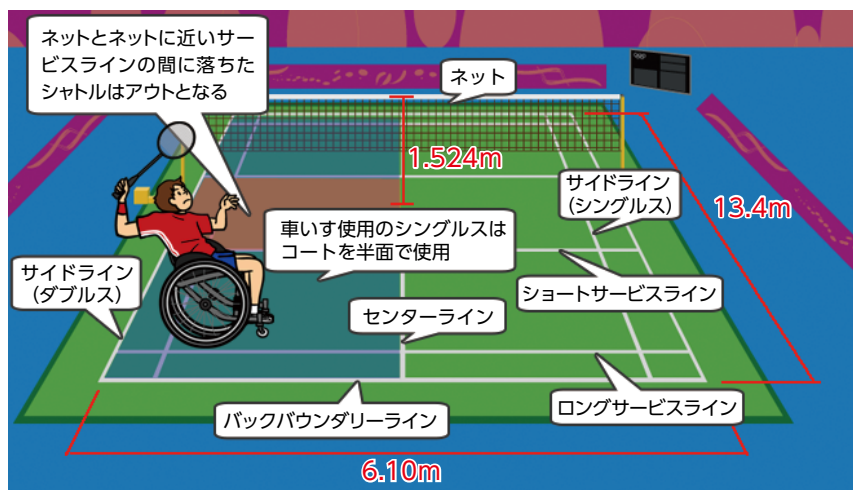
クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害の程度によってクラス分けがされています。障害の程度に応じて分かれた2つのカテゴリー（車いす・立位）、6つのクラスごとに、シングルス（男子・女子）、ダブルス（男子・女子）、混合ダブルスを行います。※シングルスSL3、SS6については、実施は男子のみ。

カテゴリー	クラス	詳細
車いす	WH1	重い 軽い 下肢に障害があり、立ってプレーすることができず車いすを使用する障害
	WH2	
立位	SL3	重い 軽い 下肢に障害があるが、立ってプレーすることができる障害
	SL4	
	SU5	切断や麻痺などの上肢障害
	SS6	低身長症

競技ルール

基本的には健常者とルールは同様です。1ゲーム21点マッチ方式で3ゲーム行い、2ゲーム先取で勝利となります。



健常者競技との比較

車いすを使用するクラスと下肢障害の一部のクラスは、コートを半面に行っています。



ヒューリック・ダイハツJAPANパラバドミントン国際大会2017

こんな選手いませんか？

ダブルスSL/SU（女子／混合）、中でもSL3女子の発掘をしたいと考えています。地域で実力を積み、日本選手権に出場して強化指定選手になることが第一です。都内には強化指定選手が専用で利用できるパラバドミントンの体育館があるので、練習環境は恵まれています。

選手紹介

いまい たいよう
今井 大湧 選手



ヒューリック・ダイハツJAPANパラバドミントン国際大会2017

2017アジアユースパラ競技大会
シングルス（SU5） 優勝

友人の誘いで小学校4年生の時にバドミントンを始め、高校は地元の強豪校に進み、インターハイ出場を目指していました。先天性の右腕上肢欠損の障害があったため、父親に勧められてパラリンピックの選手発掘事業に参加したのが高校2年生の時。当初はパラバドミントンに抵抗感がありましたが高校の顧問の先生の後押しで決意しました。健常者の大会にも出続けており、パラ競技との二刀流で挑戦を続けています。2017アジアユースパラゲームズの日本選手団主将を務め、シングルス（SU5）で金メダルを獲得。現在は、日本体育大学のバドミントン部に所属し、世界ランキングは3位。（2018年1月現在）

COLUMN

初めての
パラリンピックで
チャンスあり！

バドミントンは一生涯継続でき、国民になじみのあるスポーツでもあります。元々健常者と一緒にプレーしてきた選手も多くいます。東京2020大会が初のパラリンピックであり、出場するチャンスは大いにあります。元世界王者の鈴木亜弥子選手は、パラリンピック開催が決まって現役に復帰し、2017年の世界選手権で8年ぶりに優勝しました。



ヒューリック・ダイハツJAPANパラバドミントン国際大会2017

鈴木亜弥子選手

ボッチャ Boccia

オリンピックでは実施されないパラリンピック独自の競技です。赤と青のボールを白いジャックボール（目標球）に、どれだけ近づけられるかを競います。知的な戦略とそれを実行するための技術力、集中力が見どころです。



(一社)日本ボッチャ協会
<http://japan-boccia.net/>



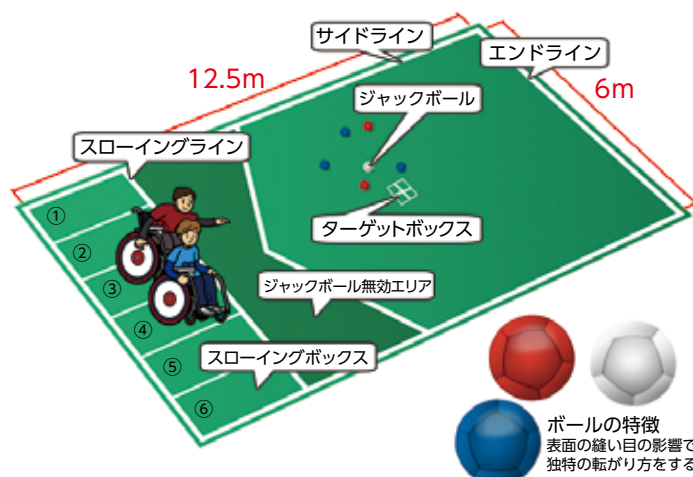
クラス分け

パラリンピックでは、四肢麻痺など、重い障害のある選手が対象です。四肢や体幹にある障害の程度によってクラス分けされます。個人戦、ペア戦、3対3のチーム戦の3種目があり、男女混合で競技を行います。

クラス	種 目		対象となる選手
BC1	個人戦	チーム戦	・ 車いす操作不可で四肢・体幹に重度の麻痺がある選手 ・ 下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手
BC2	個人戦	チーム戦	・ 上肢で車いす操作がある程度可能な選手
BC3	個人戦	ペア戦	・ 最重度の選手が該当するクラス ・ 自力による投球ができないため、競技アシスタントによるサポートにてランプを使用し競技を行う
BC4	個人戦	ペア戦	・ 頸髄損傷や筋ジストロフィーなど、BC1、BC2と同等の重度四肢機能障害のある選手

競技ルール

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに1エンドごと、赤・青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけられるかを競います。試合は個人戦、ペア戦は4エンド、団体戦は6エンドの合計点を競います。



電動車いす競技からの転向

電動車椅子サッカーや、全国障害者スポーツ大会の実施種目であるスラロームなど、他の電動車いす競技の選手がボッチャに挑戦してくれることを期待しています。実際に、電動車椅子サッカーから転向して、活躍している選手もいます。



こんな選手いませんか？

特にBC4の女子選手を発掘したいと考えています。団体戦やペア戦では必ず女子選手が入りますので、重要な存在です。電動車いすを使っている人なら、この競技をすぐ始められるでしょう。一般の方でもできるスポーツですので、ボッチャを楽しむことから始めて、選手を目指してみてください。



COLUMN アシスタントの存在

障害によって、ボールを手で投げるができない選手は、足でボールを蹴ったり、「ランプ」と呼ばれる小さな滑り台のような勾配具を使ってボールを転がします。特にランプを使った投球ではサポートするアシスタントの存在が重要です。競技中、アシスタントはコート内を振り返ることは禁止されており、また選手へのアドバイスや合図を送ることも禁止されています。そのため、選手自身がアシスタントへ自らの意思を正確に伝えることも最大限に自分の実力を発揮するための重要な要素です。こうした選手とアシスタントの関係から、パラリンピックではアシスタントもメダルをもらうことができます。



カヌー Canoe

カヤックやヴァーという競技用の艇に乗って、200mのタイムを競います。水の上で巧みにカヌーを操り、力強いストロークで艇を進めていくテクニックと、スピードが見どころです。

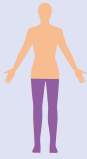


(一社)日本障害者カヌー協会
<https://www.japan-paracha.org/>



クラス分け

下肢に障害のある選手が対象です。障害によって3つのクラスに分けられます。種目は、カヤックとヴァーの2種目があります。カヤックは、両側にブレードがついたパドルを使用します。ヴァーは、アウトリガー（浮き）がついており、片側のみにブレードがついたパドルを使用します。

クラス	障害の程度
L1クラス	 胴体が動かせず、肩と腕の機能だけで漕ぐことができる。座位でバランスをとることが困難で、主に腕と肩の両方、また腕か肩を使ってカヌーを操作する。
L2クラス	 胴体と腕を使って漕ぐことができる。下肢の機能が著しく弱く、継続して踏ん張る、または腰かけてカヌーを操作することは困難。
L3クラス	 腰、胴体、腕を使うことができ、力を入れて踏ん張る、または上半身と腰でカヌーを操作することができる。下肢切断。

競技ルール

200mのスプリントで競います。静水上の直線レーンを、パドルで漕いで進み、タイムを争う競技です。

カヤック



ヴァー



健常者競技との比較

スラロームやカナディアン部門などではなく、200メートルのスプリントのカヤック部門（カヤック・ヴァー）のみで争われます。世界のトップレベルは、健常者と変わらぬ力強さがあります。



こんな選手いませんか？

パラリンピック競技としての歴史が浅いこともあって、競技人口の少ない女子選手やヴァーの選手を発掘したいと考えています。ヴァーはアウトリガーがついているので、カヤックよりも乗りやすいのが特徴です。まずは体験会に参加してください。水着さえあれば体験できます。サーフィン、スノーボードなどの経験がある方はなじみやすいでしょう。

選手紹介

せりゅう
瀬立 モニカ 選手



リオ2016パラリンピック競技大会
女子KL1 8位入賞

中学2年生の時にカヌー部に入部し、東京国体出場を目指していましたが、高校1年生の時に体育の授業中に負った大ケガによって体幹機能障害となり、車いす生活を余儀なくされました。しかし、江東区カヌー協会の関係者の声掛けにより、車いすでもカヌー競技が続けられると知り、2年生の夏からパラカヌーを競技として始めました。その後すぐに頭角を現し、パラカヌー歴わずか2年で、リオ2016パラリンピック競技大会に出場。現在、日本選手権を4連覇中で今後も活躍が期待されます。

COLUMN

カヌー漕ごうよ！
楽しいよ！

障害者カヌーのことを「パラマウント・チャレンジ・カヌー（パラチャ）」と呼んでいます。パラマウントとは「最高の」という意味で、自分にとって最高のチャレンジができるスポーツです。協会では、より多くの人にカヌーを楽しんでもらうための普及活動に力を入れており、全国各地でイベントを開催し、「パラマウント通信」という機関誌を発行して情報を発信しています。年1回、全国交流大会を実施し、パラチャ参加者が集える場を作っています。



自転車 Cycling

スピード感がたまらないスポーツです。トラックを走る時には時速70kmに達します。また、ロードでは混戦の中どのように抜け出して勝つか駆け引きが行われ、全力で疾走する熱い戦いは迫力満点です。

(一社)日本パラサイクリング連盟
<http://www.jppcfweb.com/>



クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障害の選手が対象です。障害の種類によってクラスが分かれ、さらに障害の程度によって細かくクラス分けされています。

部門	使用する自転車	対象となる選手	障害の程度によるクラス分類
C部門	二輪自転車 ※義足等使用可能	四肢機能障害、 麻痺等の選手	5クラス
H部門	ハンドバイク	脊髄損傷等の選手	5クラス
T部門	三輪自転車	より重い麻痺の選手	2クラス
B部門	タンデム自転車	後部座席に視覚障害の選手 前部座席に健常の選手	1クラス

クラス

C1

C2

C3

C4

C5

↑ 重い
障害の程度
↓ 軽い

切断、機能障害、
麻痺など手脚や体幹に障害のある選手が出場するクラスです。義手や義足などを使用する選手もいます。

競技ルール

健常者の競技と同様に、着順やタイムを競います。屋内の「トラック」種目は、傾斜のある1周250mの走路を使う「個人追い抜き」「タイムトライアル」「チームスプリント」があります。屋外の一般道を使用する「ロード」種目には「タイムトライアル」「ロードレース」「チームリレー」があり、違うクラスの選手も一緒に走ります。走行距離は最短で500m、最長では100kmになります。

トラック



ロード



健常者競技との比較

障害の種類や程度によって、4種類の自転車を使用されます。



二輪 自転車

健常者の自転車と大きく変わりませんが、義足等を固定するためにカスタマイズされているものもあります。



三輪 自転車

体幹のバランスが悪く、二輪自転車に乗ることが難しい選手が使用します。



ハンド バイク

下半身に重い障害のある選手はあお向けに寝て手で漕ぎます。



タンデム 自転車

前にパイロット（晴眼者）、後ろにストーカー（視覚障害者）が乗ります。

選手紹介

かわもと しょうた
川本 翔大 選手



リオ2016パラリンピック競技大会
個人追い抜き（男子C2）8位入賞

生後、間もなく悪性腫瘍が見つかり、左足の太ももの根元あたりから切断。

自転車競技への転向以前は、身体障害者野球に打ち込み、高校時代は日本代表にも選ばれました。2015年8月に参加した体験会で自転車に興味を持ち、本格的に競技を開始。翌年にはリオ2016パラリンピック競技大会に出場し8位に入賞しました。2017年のトラック世界選手権では個人追い抜きで銅メダルを獲得しています。

こんな選手いませんか？

女子の視覚障害の選手や、二輪自転車を使用する中でも、体幹や四肢に比較的重い障害がある男女の選手を発掘したいと考えています。まずは、自転車が楽しい、強くなりたいという思いが大切です。可能性がある人がいれば入ってきてほしい。皆で楽しくやっています。

馬術 Equestrian

人馬一体で戦う唯一の競技です。障害に応じて工夫された手綱や鞍を使用するなど、選手と馬とが呼吸を合わせて、演技の正確性や美しさを競い合います。

(一社)日本障がい者馬術協会
<https://jrad.jp/>



クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障害の選手が対象です。障害の種類や程度に応じて、5つのクラス（グレード）に分けられます。個人戦ではグレードごとに競技を行います。団体戦では、グレードを問わずにチームを組んで競技を行います。

クラス	障害の程度
グレード I	四肢ならびに体幹に重度の障害があり、日常的に車いすを使用。歩行できる場合もあるが、バランスや体幹機能が落ちているため不安定。
グレード II	中程度の体幹障害、重度の四肢障害など、上肢は使えるが、体幹のバランスがほぼない。日常的に車いすを使用。
グレード III	体幹、四肢に中程度の障害がある（グレード II ほどではない）。日常的に車いすを使用。
グレード IV	両上肢の重度障害もしくは欠損、四肢の中程度の障害、低身長、視覚障害（B1※26ページ参照）など。日常的には車いすは使用せずに歩くことができる。視覚障害の場合は、アイマスクを着用。
グレード V	軽度の他動関節可動域障害・筋力低下、1肢の欠損、2肢の軽度の異常、視覚障害（B2）など。

競技ルール

人と馬が一体となって、いろいろな歩き方や図形を描いて演技し、正確さ、美しさを競います。決められた演技を順番通りに行うチャンピオンシップと、自由にプログラムを立て、音楽に合わせて演技するフリースタイルがあり、いずれも運動項目ごとに0～10点の得点がつけられ、その合計得点を競います。



健常者競技との比較

馬場馬術のみで行います。健常者同様に男女の区別はありません。視覚障害の選手などには、声で状況を伝える「コーラー」などの補助をすることもあります。



Japan Open 2015 Final パラ馬術競技会

こんな選手いませんか？

競技人口としてはグレードⅡ、Ⅲが少ないため探しています。選手の素質としては、練習を続けていける体力と、何があってもめげず目標に向かって進む気力が求められます。また、コーチとの出会いも大切で、現在活躍している選手たちに共通していることです。ぜひ体験会に参加してください。

都内の活動場所

2017年度の都内のチームは、東京障害者乗馬協会のみです。年に3～4回、世田谷公園での乗馬会、その他は山梨県内の牧場で活動しています。グレードⅠの選手の中には、電動車いすに乗って挑戦している人もいます。



競技用具・装具など

選手はジャケットを着て、ヘルメット、乗馬用ブーツ、手袋などを身につけることが義務付けられています。馬には鞍や手綱などの用具を装着しますが、障害によって、一般に使用されている馬具では操作性や安全性に問題がある場合は、それらを補うために改良された「特殊馬具」を使用することが認められています。手綱を手で持てない場合は、口でくわえて馬をコントロールする選手もいます。



5人制サッカー

Football 5-a-side

視覚障害の選手が参加するサッカーです。アイマスクをつけた選手たちが、音が出るボールを追って自由に走り回り、相手ゴールを目指す迫力あるプレーが繰り広げられます。

NPO法人日本ブラインドサッカー協会
<http://www.b-soccer.jp/>



クラス分け

フィールドプレイヤーは視覚障害がある選手で、パラリンピックには、B1クラスの男子選手のみが出場できます。ゴールキーパーは、晴眼者または弱視者が務めます。

視覚障害のクラス分け基準(5人制サッカーはB1が対象)

クラス	基準
B 1	〈視力〉0.0025より悪い
B 2	〈視力〉0.0025から0.032まで 〈視野〉直径10度未満
B 3	〈視力〉0.04から0.1まで 〈視野〉直径40度未満

※視力基準が優先される

競技ルール

フットサルのルールが基本になっています。1チーム5人で行い、ゴールキーパー以外のフィールドプレイヤー 4人はアイマスクを着用します。前半後半各20分で、ゴールに入れた得点を競います。



健常者競技との比較

フットサルと同じサイズで、両サイドライン上に高さ1mほどのフェンスが並ぶコートを使用します。転がるとシャカシャカと音が出るボールを使用し、監督がピッチ中央外側から、ガイド（コーラー）が敵陣ゴール裏から声で選手に情報を伝えます。ボールを持った相手に向かっていく時は、「ボイ！（スペイン語で『行く！』の意味）」と声をかけ、声を出さないとファウルになります。



IBSA Blind Football Asian Championships 2017
©日本ブラインドサッカー協会

こんな選手いませんか？

目が見える人と見えな
い人が協力してプレーをする、
ユニバーサルスポーツです。ボール
の音と周りの声を頼りに、縦横無尽に
ピッチを駆け回ることから、選手は「ピッ
チの中には自由がある」と言います。協
会ホームページには体験イベントなど、
様々な情報を掲載していますので、
興味のある方はぜひご覧くだ
さい。

都内のチーム

松戸・乃木坂ユナイテッド（港区・松戸市）、free bird mejirodai（文京区）、GLAUBEN FREUND TOKYO（渋谷区）、たまハッサーズ（八王子市）が活動しています。

COLUMN

女子代表が発足

2017年4月にブラインドサッカーの女子日本代表チームが発足し、同年5月に開催された「IBSA女子ブラインドサッカートーナメント2017（オーストリア・ウィーン）」に出場しました。これは女子代表としてはIBSA（国際視覚障害者スポーツ連盟）が主催した初めての世界大会になります（世界16カ国から75名が参加。試合は、4チームで実施）。この大会で日本代表は予選、決勝通じて4戦全勝で1失点も許すことなく、優勝しました。女子ブラインドサッカーは、東京2020大会では正式競技にはなっていませんが、これからも男子とともに普及・強化活動を続け、世界の中で勝ち続けられるように頑張っていきます。



IBSA 女子ブラインドサッカートーナメント2017
©日本ブラインドサッカー協会

ゴールボール Goalball

オリンピックでは実施されないパラリンピック独自の競技です。攻撃側は鈴が入ったボールを相手ゴールに投げ、守備側は音を頼りにゴールを守ります。静寂の中、選手は視覚以外の感覚を最大限に研ぎ澄まし、激しい攻防を繰り広げます。

(一社)日本ゴールボール協会
<http://www.jgba.jp/>



クラス分け

パラリンピックでは、視覚障害のある選手が対象です。障害の程度でのクラス分けはなく、アイシェードで目隠しをして条件を同じにします。

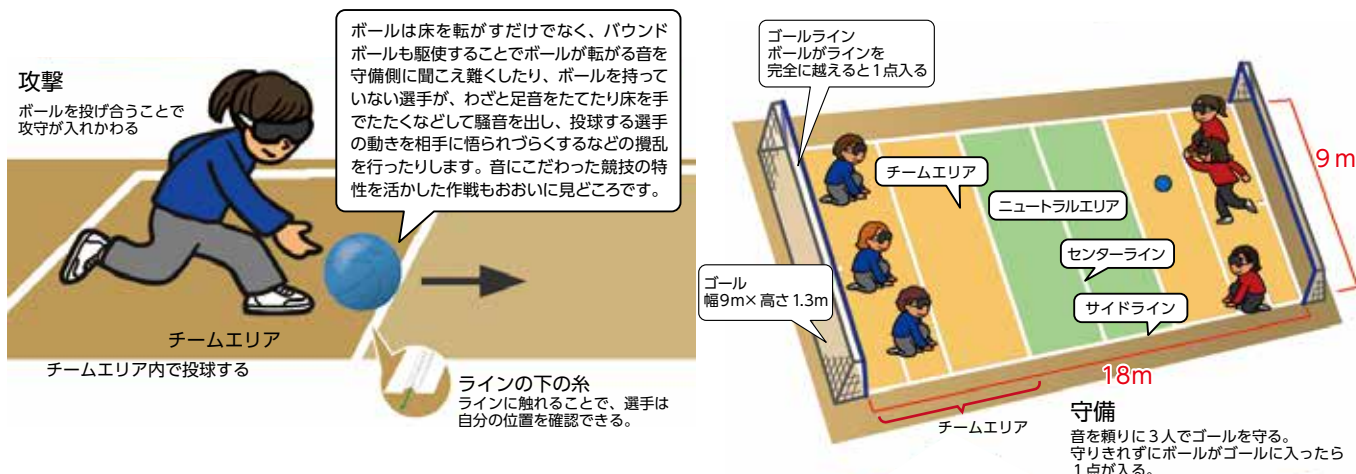
視覚障害のクラス分け基準

クラス	基準
B1	〈視力〉0.0025より悪い
B2	〈視力〉0.0025から0.032まで 〈視野〉直径10度未満
B3	〈視力〉0.04から0.1まで 〈視野〉直径40度未満

※視力基準が優先される

競技ルール

1チーム3人でボールを投げ合い、得点を競う対戦型競技です。攻撃側は、ボールを転がすように投球し、相手ゴールを狙います。守備側は、ボールの音や相手の足音を聞き分け、体全体を使ってゴールを守ります。前・後半各12分で、得点の多いチームが勝ちとなります。



こんな選手いませんか？

言葉のやり取りや触れ合いが大切な競技ですので、コミュニケーション能力が高い人はもちろん、コミュニケーション能力を高めたいという人も大歓迎です。特に、明るい人は向いています。選手は、野球や陸上、バレーボール、ホッケーをやっていた人など様々ですが、チームスポーツが好きな人が多いです。



競技用具・装具など

ボール: 大きさはバスケットボールとほぼ同じですが、重さは約2倍で1.25Kgあります。また、中には2個の鈴が入っていて、転がすと音が出るようになっています。

アイシェード: 障害の程度(視力や視野)によって競技力の差が出ないよう、選手は完全に目隠しをして同じ条件のもとで競技を行います。

ゴール: 高さ1.3m×幅9mでサッカーのゴールのようにネットが張ってあります。



COLUMN

ゴールボールの魅力

選手が音を頼りに競技することから、観客も音を出さないように観戦しなければならず、シーンと静まり返った競技場で熱い闘いが繰り広げられることが大きな特徴で、大変人気のあるスポーツです。国内では晴眼者でもアイシェードを着けると大会に出場できるなど、障害者と健常者が一緒に楽しむことができます。視覚障害のある選手1人に、晴眼の選手2人という体制でも出場できます。選手寿命は長く、男子は20年やっている選手がいます。女子も40代が活躍しており、アテネから4大会連続出場している選手もいます。



柔道

Judo

日本のお家芸である柔道は、オリンピックだけではなくパラリンピックでも実施されます。組み合った状態から開始されるため、接近戦での技の応酬から目が離せません。

NPO法人日本視覚障害者柔道連盟
<http://judob.or.jp/>



クラス分け

視覚障害のある選手が対象です。障害の程度によるクラス分けではなく、体重別で行います。

視覚障害のクラス分け基準

クラス		基準
B1	全盲	〈視力〉0.0025より悪い
B2	弱視	〈視力〉0.0025から0.032まで 〈視野〉直径10度未満
B3	弱視	〈視力〉0.04から0.1まで 〈視野〉直径40度未満

※視力基準が優先される
 B1～B3に該当しなくても障害者手帳を持っていれば国内大会には出場可能

階級表

性別	階級			
男子	60kg級	66kg級	73kg級	81kg級
	90kg級	100kg級	100kg超級	
女子	48kg級	52kg級	57kg級	63kg級
	70kg級	70kg超級		

競技ルール

基本的に健常者とルールは同じで、試合場は10メートル四方です。男女とも体重別での個人トーナメント戦を行い、立技、寝技による「一本」、「技あり」と「指導」の累積3回による「反則負け」により勝敗を決めます。4分の試合内で「技あり」による差がない場合は、ゴールデンスコア方式の延長戦で勝敗を決めます。ゴールデンスコアは時間無制限で行われ、「一本」または「技あり」が決まるか指導の数に差が出た時点で、勝敗が決まります。



健常者競技との比較

健常者の柔道との最も大きな違いは、試合開始の方法です。相手の位置を把握するため、視覚障害者の柔道では互いに相手のえりとそでを持ち、組み合った状態で試合を始めます。試合中に両者の組手が離れた場合は「待て」となります。



こんな選手いませんか？

全盲の方に限らず、矯正視力で0.1または視野が直径40度未満の弱視の方も出場できます。特に競技人口の少ない女子70kg超級の選手を発掘したいと考えています。柔道経験者であれば申し分ありません。これから始める方は、強くなりたい、メダルを取りたいなど明確な目標と努力し続ける忍耐力が必要となります。

都内の活動場所

講道館、都内の高校、大学（豊島区など）で活動しています。

選手紹介

まさき けんと
正木 健人 選手



ロンドン2012パラリンピック
競技大会 男子100kg超級
金メダル

リオ2016パラリンピック
競技大会 男子100kg超級
銅メダル

中学生の時に柔道を始め、全国中学校体育大会やインターハイで活躍し、天理大学の柔道部に入学しました。もともと先天性の弱視がありましたが、視力が低下した大学4年の時、視覚障害者柔道へと活躍の場を移し、2012年、初出場したロンドン2012パラリンピック競技大会で見事金メダルを獲得。リオ2016パラリンピック競技大会でも銅メダルを獲得し、東京2020大会での活躍にも期待がかかります。

COLUMN

柔の道は 一日にして成らず

リオ2016大会では、男子60kg級で廣瀬誠選手が2位、100kg超級で正木健人選手が3位、女子57kg級で廣瀬順子が3位となりました。その他にも、東京2020大会に向けて有望な選手がたくさんいます。柔道は投げられ受け身を取ったりするため痛いというイメージがあるようですが、稽古を続け、もぎ取った1勝は忘れられません。礼儀作法、強くなりたいという気持ち、諦めない心があれば、きっと強くなれるでしょう。



パワーリフティング

Powerlifting

下肢に障害のある選手が、上半身の力を使って、バーベル（おもりのついた棒）を持ち上げます。わずか3秒のドラマの中に選手の闘志や緊迫感、歓喜など、魅力が詰まっています。

NPO法人日本パラ・パワーリフティング連盟
<http://jppf.jp/>



クラス分け

パラリンピックでは、下肢障害や低身長（男子144cm以下、女子140cm以下）の選手が対象です。試合は障害の種類や程度によるクラス分けではなく体重別で行います。切断の選手はその分、体重が軽くなるため、切断の範囲に応じて自分の体重に一定の重量が加算されます。

階級表

性 別	階 級				
男 子	49kg級	54kg級	59kg級	65kg級	72kg級
	80kg級	88kg級	97kg級	107kg級	107kg超級
女 子	41kg級	45kg級	50kg級	55kg級	61kg級
	67kg級	73kg級	79kg級	86kg級	86kg超級

競技ルール

基本的には一般のベンチプレスのルールと変わりません。あお向けに寝て、上半身の力でバーベルを持ち上げ、審判の合図で胸の上に下ろし、バーベルを肘が伸びるまで押し上げます。各選手3回ずつ試技を行い、重い重量のバーベルを持ち上げた順に順位がつきます。



健常者競技との比較

健常者は脚が地面に着く姿勢をとり、脚力も利用して持ち上げるのに対して、下肢に障害のある選手は台上に全身が乗るように特注されたベンチプレス台を使用し、上半身の力のみでバーベルを持ち上げます。



こんな選手いませんか？

男女ともに重い階級の選手が少なく、男子97kg級以上、女子55kg級以上は、ほとんど国内にはいないのが現状です。才能よりも積み重ねが大切な競技で、地道にコツコツと取り組むタイプの選手が向いています。50代になっても競技ができる息の長いスポーツです。

COLUMN

夫婦で支える パワーリフティング

日本パラ・パワーリフティング連盟の吉田進理事長、吉田寿子事務局長が夫婦で経営する東京・調布市の「パワーハウス」が活動の中心になっています。吉田進さんは、現役時代、パワーリフティング全日本選手権で5度の優勝、そして、妻の寿子さんは、パワーリフティングの元世界チャンピオンです。パワーハウスは、1984年にパワーリフティングの専門ジムとしてスタートし、正しいフォームと的確なトレーニング方法を指導しています。



ボート Rowing

唯一「前向き」で競技をしないボート、自分の足元を常に見つめゴールに向かいます。風を切って水面を進み、みんなの力を合わせゴールにたどり着くのが快感です。

(公社)日本ボート協会
<https://www.jara.or.jp/>



クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障害のある選手が対象で、障害の種類や程度で3つのクラスに分けられます。競技は4種目あり、1人または、男女混合で競技艇を漕ぎます。選手の障害のクラスによって、競技種目が異なります。

クラス	種目	対象障害
PR1	男子シングルスカル 女子シングルスカル	歩行ができない。車いすの選手
PR2	混合ダブルスカル (男子1：女子1)	下肢切断、脳原性麻痺の選手
PR3	混合舵手つきフォア (男子2：女子2＋舵とり)	上下肢、脳原性麻痺、視覚（全盲含む）の選手

競技ルール

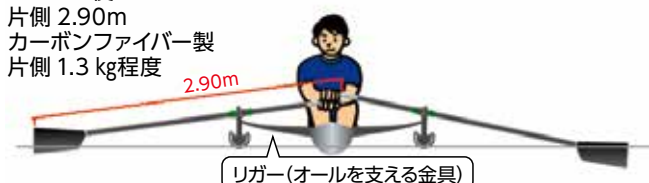
基本的には健常者とルールは同じです。競技は水上を浮き（ブイ）で仕切った直線2000mの8コースで行われ、スタートの合図で同時に漕ぎはじめ、艇の先端がゴールを通過した順に順位がつけられます。

スカル：

1人両舷2本オールを用いる

膝の曲げ伸ばしができない下肢障害選手のために、シートが固定式になっている

スカルで使われるオール
片側 2.90m
カーボンファイバー製
片側 1.3 kg程度



混合舵手つきフォア：

1人片舷1本オールを用いる

スウィープで使われるオール
3.8m
カーボンファイバー製
2.5 kg程度



健常者競技との比較

PR1、PR2の競技艇は健常者艇とは異なり、艇の左右は広めになっています。PR1競技艇のシートは固定されており、そこに選手の上体胸の部分をベルトで固定します。また、艇の両サイドにはフロート（浮き）を付け、バランスを保ちます。安全上、ベルト等はワンタッチで取外せるようにすることを義務付けています。PR2競技艇はシートの固定のみで、PR3は健常艇と変わりありません。また、オールは健常者と同じです。



こんな選手いませんか？

PR2、PR3の男女選手を特に発掘したいと考えています。選手数はまだまだ少ないので、あなたの「努力」次第ではパラリンピック出場もあるのでは。大きな目標を持って参加してほしいです。体験会も随時実施していますので、興味のある方は協会のホームページをご覧ください。

COLUMN

発掘プログラム 主催者の声

発掘プログラムとボート競技

東京都パラリンピック選手発掘プログラム*では、毎回会場に賑わいをもたらしてくれる日本パラローイング協会のみなさん。日頃なかなか体験できない競技ということもあり、参加者からも人気が高く、ボートの魅力に魅せられた人も多くいます。

発掘プログラムをきっかけにボート競技を始めた選手からは
「障害を負ってから、また水の上に出られると思ってなかった」
「ボート競技に出会って、競技転向をしてモチベーションを新たに持てた」
 との声が寄せられています。 ※p.56参照



射撃 Shooting

「ライフル」あるいは「ピストル」と呼ばれる銃器を用いて標的を撃ち抜き、その得点を競い合います。集中力やメンタルの強さが重要で、緊張感あふれる試合展開に注目です。

NPO法人日本障害者スポーツ射撃連盟
<https://jpssf.com/>



クラス分け

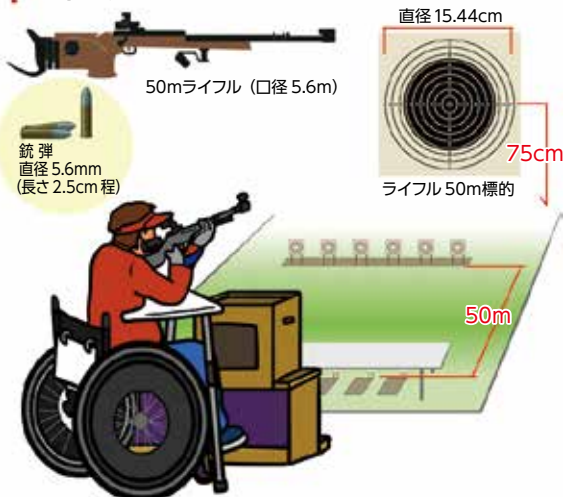
パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害の種類や程度に応じてライフル種目は2つのクラスに分かれています。ピストル種目は自分の腕でピストルを保持するSH1クラスだけです。ライフルを撃つ姿勢には、立って撃つ「立射（りっしゃ）」、うつ伏せで撃つ「伏射（ふくしゃ）」、片膝に銃を支えた腕を載せて撃つ「膝射（しっしゃ）」があり、ピストルは立射のみです。

クラス	射撃の方法	銃器
SH1	ライフルの選手は、自分の腕でライフルを支えて射撃する。 ピストルの選手は、自分の腕でピストルを保持する。	ライフル ピストル
SH2	上肢の障害のため、支持スタンドを使ってライフルを保持して射撃する。	ライフル

競技ルール

基本的には健常者の競技と同じで、規定の弾数を制限時間内に撃ち、その合計得点を競います。空気銃（エア）と装薬銃、標的までの距離、撃つ姿勢などで種目が分かれています。1発の満点は種目によって10点または10.9点。中心から離れるほど得点が低くなります。

ライフル



ピストル



健常者競技との比較

パラリンピックでは、ライフルとピストルだけでクレイはありません。

車いすの選手の場合、立射は車いすに座った状態で、伏射は両ひじをテーブルについた状態で、膝射はライフルを支えた片ひじのみをテーブルについた状態で撃ちます。



こんな選手いませんか？

どの種目でも選手を求めています。特にライフルのSH2及びピストルのSH1の競技人口が少ないため、発掘したいと考えています。また、全体的に女子の選手も出てきてほしいと思っています。射撃の選手には確かなスキルを粘り強く学んで自分のものにしていく根気強さが必要です。

COLUMN

究極のメンタルスポーツ

他のスポーツでは、パワー・スピード・瞬発力などがパフォーマンスの要素として重みをもつことが多いのですが、射撃ではそれらはそれほど重要なものではありません。自分自身の身体と、銃をはじめとする用具を使いこなし、正確性・精密さを競い合います。もしあなたが射撃を始めたら、メンタルタフネスが何より大事なことに気づくでしょう。集中力だけでは不十分です。突発的な事態に対応できるしなやかさ、起こったことを真正面から受け入れられる誠実さ、小さな変化を逃さない観察力や洞察力、自分自身をコントロールする強い意志力など多くの要素が、一人で戦う射座の中で支えてくれます。



シッティングバレーボール

Sitting Volleyball

床におしりをつき、座った姿勢でプレーする
6人制のバレーボールです。スピード感のあ
るラリーや頭脳プレーもあり、世界的にも人
気の高いスポーツです。

(一社)日本パラバレーボール協会
<http://www.jsva.info/>

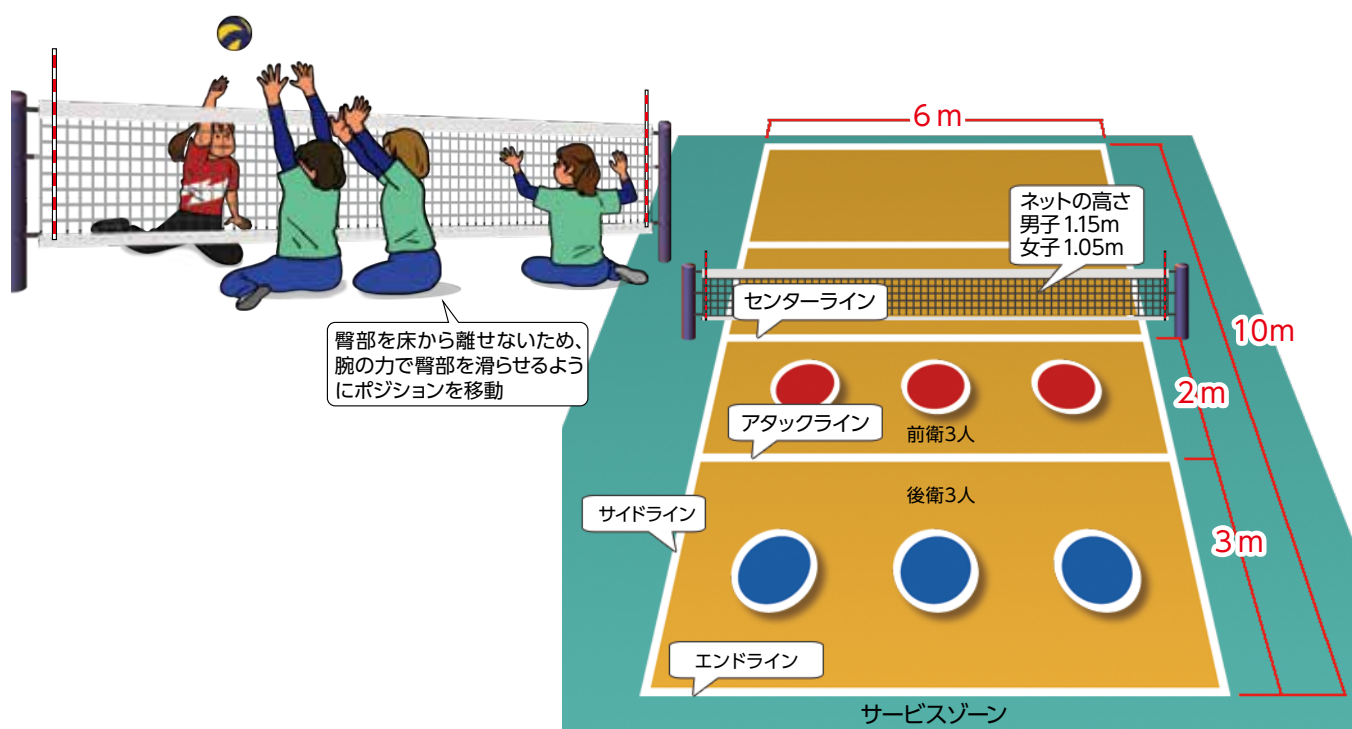


クラス分け

パラリンピックでは、上肢または下肢に障害のある選手が対象です。障害の程度により軽度障害と重度障害に分けられ、競技中のコート上の6選手のうち軽度障害の選手は1名までと定められています。

競技ルール

コートサイズなどの違いはありますが、基本的に健常者のバレーボールと同じです。試合は、ラリーポイント制3セット先取の5セットマッチで行われます。



健常者競技との比較

コートのはしらは一般のバレーボールコートよりも狭く（サイドライン5m、エンドライン6m）、座位で行えるよう、ネットの高さも低く設定されています（男子1.15m、女子1.05m）。サーブ、スパイク、ブロックの時は、おしりを床から離すことはできませんが、レシーブの時だけは、一瞬、床から離すことが認められています。



こんな選手いませんか？

東京2020大会を目指すなら、バレーボール経験者がいいでしょう。身長が高い人（男子180cm以上、女子170cm以上）で、座ってプレーするので座高が高い人が有利です。団体競技なので、コミュニケーションが必要です。何より、バレーボールが好きな人がベストです。



第21回日本シッティングバレーボール選手権大会

COLUMN

みんなで楽しめる生涯スポーツ

国内では、1992年に初めてチームが結成されてから全国に広まっており、現在も普及を目的として地域や学校などで体験会が行われています。また、国内大会の西日本・東日本選手権、日本選手権などでは、障害者・健常者が一緒にチームを組んで大会に参加できるほか、毎年7月末から8月初めに行われる全国親善交流大会in白馬には全国から様々なチームが参加し、これには健常者のみのチームも参加できます。障害の有無、障害の程度や種類に関わらず、みんなで楽しめる生涯スポーツです。



第20回シッティングバレーボール
全国親善交流大会 in白馬



第20回シッティングバレーボール
全国親善交流大会 in白馬

水泳 Swimming

クラス分けが多岐にわたっており、様々な障害のある選手が参加できるスポーツです。残された身体機能を最大限に活かす選手たちの逞しさは美しさすら感じます。



(一社)日本身体障がい者水泳連盟 <http://new.paraswim.jp/> ※1
(一社)日本知的障害者水泳連盟 <http://jsfpid.com/> ※2



※1



※2

クラス分け・競技ルール

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障害、知的障害の選手が対象です。障害の種類や程度によって細かくクラスが分かれています。「自由形」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」「個人メドレー」「メドレーリレー」「フリーリレー」の7種目で競います。

基本的には健常者競技と同じですが、障害に応じてルールを一部変更しています。

SB 14

「SB14」とは、
「知的障害クラスの平泳ぎ」を
示しています。

クラス	種目	クラス	障害の種類・程度	クラス	障害の種類・程度
S	自由形	1	身体の機能に関する障害 (切断・脊髄損傷、 脳原性麻痺などの 肢体不自由)	11	視覚障害
	背泳ぎ	2		12	
	バタフライ	3		13	
SB	平泳ぎ	4		14	知的障害
SM	個人メドレー	5		15	聴覚障害
		6		21	S10、S13に満たないほど 軽い障害
		7			
		8			
		9			
		10			

健常者競技との比較

様々なスタート方法があります。また、視覚障害の選手の場合、ターンやゴールタッチの時に、壁にぶつかる危険があるので、タッパーと呼ばれるサポートをする人が、タッピングバーという棒を使って選手に触れ、壁が近いことを知らせます。



水中からのスタート

背泳ぎのスタート時
(ベルトを握ることができないため、手首付近にかけて身体を支える)

背泳ぎのスタート時
(紐やタオルを口でくわえる)



タッピングバー

こんな選手いませんか？

東京2020大会では、リレー種目でも出場権を得て盛り上げたいと思っています。身体障害では特にリレーで活躍できる男子のS7-S10の選手を発掘したいと思っています。また知的障害では、特に女子の選手を探しています。社会人になって生活が安定すると伸びる選手もいます。諦めずに挑戦してください。水泳は、全ての障害を網羅しているので、始めやすい競技です。最初に必要なのは水着だけなので、費用面でも手軽に取り組めます。重度の障害があっても、水の浮力で自由に動けるので可能性広がります。

COLUMN

パラ水泳に転向した選手たち

健常者の水泳からパラ水泳に転向し、日本を代表する選手として活躍している選手が多くいます。

【20代女性 (S13)】

強化指定選手 (A指定)。高校までトップレベルのスイマーとして活躍。徐々に視力が悪くなってきたところをパラ選手として発掘。転向直後の国内最高レベルの大会であるジャパンパラ水泳競技大会100m自由形で、いきなり1分1秒8の日本新記録を樹立しました。

【10代男性 (S8)】

育成指定選手 (S指定)。中学校では水泳部に所属。腕に障害があり、片手でしかタッチできなかったため、バタフライで出場した大会で失格に。それをきっかけにパラ水泳に転向しました。高校進学に当たっては、パラアスリート環境を整えるため、地元水泳連盟関係者にも尽力をいただいています。

これら代表的な選手たちの他にも、東京都のパラリンピック選手発掘プログラム、日本障がい者スポーツ協会や日本スポーツ協会の発掘事業などで、発掘した選手が多数。連盟独自の仕組みで育成中です。



卓球

Table Tennis

時には、時速100km以上の速さで飛んでくるボールを、見事な反射神経で打ち返すスピード感や、緩急織り交ぜた戦略を駆使した頭脳戦が魅力です。

(一社)日本肢体不自由者卓球協会 <https://jptta.or.jp/> ※1
(一社)日本知的障がい者卓球連盟 <http://jtff-fid.org/> ※2



※1



※2

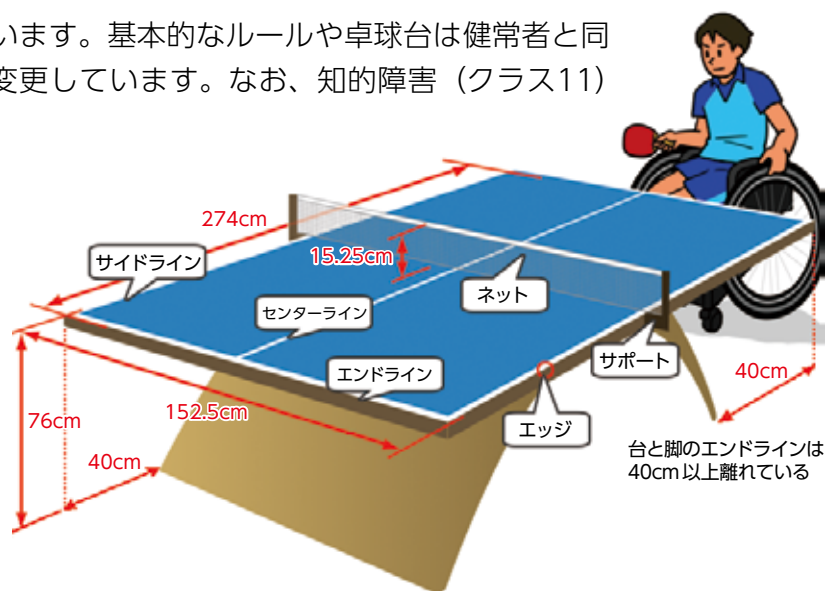
クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由や知的障害のある選手が対象です。障害の種類や程度によってクラス分けされています。車いす、立位は各5クラス、知的障害1クラスの計11クラスに分かれています。個人戦と団体戦があります。

クラス	障害の種類・程度	クラス	障害の種類・程度
C1	車いす 障害の程度 ↑ 重い ↓ 軽い	C6	立位 障害の程度 ↑ 重い ↓ 軽い
C2		C7	
C3		C8	
C4		C9	
C5		C10	
		C11	知的障害

競技ルール

1 ゲーム11点制で、3 ゲーム先取で競います。基本的なルールや卓球台は健常者と同じですが、障害に応じてルールを一部変更しています。なお、知的障害（クラス11）は健常者と同じルールです。



健常者競技との比較

車いす使用の選手のサービスでは、相手コートでバウンドしたボールが、その後サイドラインを横切った場合にはレット（ノーカウント）となります。障害により正規のトスが困難な場合は、選手それぞれ残された機能を活かしてサービスします。また、車いすのダブルスでは、ペア選手と交互に打つ必要はありません。



こんな選手いませんか？

パラリンピックを目指すには、我慢強く技術習得に取り組むことと世界で活躍したいという気持ちが必要です。競技人口が少ない、車いす（クラス1～5）の女子選手と知的障害（クラス11）の選手を特に発掘したいと考えています。現在、部活動などで卓球に取り組んでいる人は、就職や進学などを機に卓球をやめるのではなく、ぜひパラ卓球で世界に挑戦してください。

選手紹介



いわぶち こうよう
岩渕 幸洋 選手

リオ2016パラリンピック競技大会 男子シングルス・TT9出場

小さな頃からスポーツ好きで、中学1年生の時に卓球を開始。より強くなりたいとの思いから部活と卓球クラブを掛け持ちしていました。両足に先天性の障害（両下肢関節機能障害）があったため、通っていたクラブのコーチからパラ卓球の大会にも出場してみないかと薦められ、これがパラ卓球との出会いになりました。パラ卓球では「障害に合わせた戦術を駆使した選手が多く、最初なかなか勝てなかった」ことで、負けず嫌い精神に火がついたそう

です。「自分も障害の意識はありませんでしたが、インターハイ予選にも障害のある選手が何人か出ていました。皆がパラリンピックという世界を知っていれば、もっとチャンスは広がると感じます。2020年は金メダルが目標ですが、メダルを取ったら終わりではなく、パラスポーツをもっと知ってもらい、盛り上げる機会にしていければと思っています」という岩渕選手。「持ち味は粘り強さ。それと、試合では声でも対戦相手を圧倒します。観客の皆さんも一緒に声を出して応援してください」とのことです。いつも優しい笑顔の岩渕選手ですが、東京2020大会の表彰台でも最高の笑顔を期待しています。



テコンドー

Taekwondo

東京2020大会から正式競技になります。朝鮮半島に伝わる武術を原形として「蹴る」ことに特化した韓国の国技で、蹴り技の応酬は迫力と華やかさを兼ね備えています。



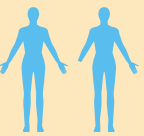
(一社)全日本テコンドー協会
<http://www.ajta.or.jp/>



クラス分け

パラリンピックでは、上肢障害（K43、K44）の選手が対象で、両クラスを統合して実施します。試合は体重別で行います。

対象障害

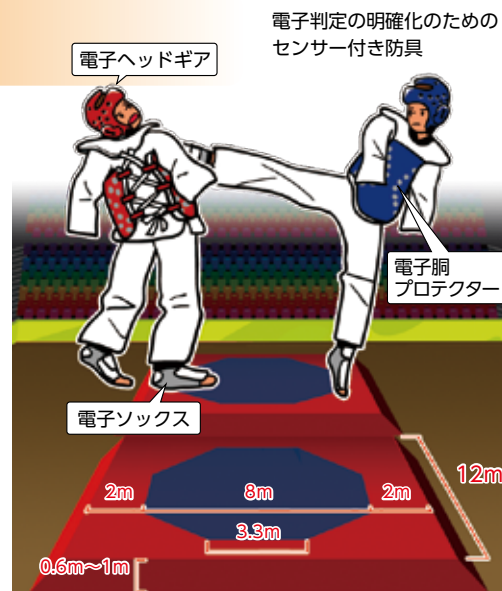
K44		K43
片麻痺、単麻痺	片関節機能障害	上肢欠損
 片腕欠損 片手関節より上の欠損 片腕機能障害 片肩関節の機能障害 片肘関節の機能障害 片麻痺および単麻痺		 両腕欠損 両肘関節よりも下かつ、両手関節よりも上の欠損

階級表

性別	階級		
男子	61kg未満	75kg未満	75kg以上
女子	49kg未満	58kg未満	58kg以上

競技ルール

2分×3ラウンド（インターバル1分）。ヘッドギア、ボディープロテクターなどを装着して、かかと落としや後ろ回し蹴りなどの足技で戦います。胴に蹴りが入ったら2点、そこに回転が加わると、180度回転が3点、360度回転のターンで4点が入ります。パンチは得点になりません。相手選手が反則により減点を宣告された場合は、1点を得ます。勝敗は得点と減点の集計による場合と、ボクシングのようにKO決着となる場合があります。



健常者競技との比較

パラテコンドーでは相手の頭部への攻撃は認められていませんが、それ以外では健常者のルールと違うところはあまりないので、一緒に楽しむことが最大の魅力です。練習も合同で行うことが多く、大会時におけるコートや防具などの装備、審判などのスタッフも一緒です。



第20回南関東テコンドー大会

こんな選手いませんか？

パラテコンドーは東京2020大会から正式競技となります。そのため、まだ競技人口が少なく、世界でも300人程度です。国内の登録選手は10人程度で、女子選手は極めて少ないのが現状です。これからの競技なので、メダル獲得のチャンスが十分にあります。

都内の活動場所

都内近郊では、無諦会（船橋市）、憲守会（足立区）、炫武館（横浜市）、洪人館（横浜市）などの道場で、健常者の選手と一緒に練習しています。

COLUMN パラテコンドーの歩み

国内でパラテコンドーが始まったのは2016年でした。現在は、全日本テコンドー協会内にパラテコンドー委員会が発足し、様々な事業を行っています。オリ・パラ一体の競技団体で、協力して強化と普及に取り組んでおり、強化合宿なども健常者チームと一緒にいき、健常者チームの代表コーチが指導することもあります。蹴り技主体の格闘技で、実際に練習用のミットや防具をつけた人を蹴っ飛ばす時は快感で、とても気持ちのいいスポーツです。



トライアスロン

Triathlon

スイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（長距離走）の3種目を連続して行う競技です。水陸を舞台とし、天候や自然環境と上手に向き合いながらフィニッシュまで全力で駆け抜ける、選手たちの強い身体と精神力に注目です。



(公社)日本トライアスロン連合
<http://www.jtu.or.jp/>



クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由や視覚障害の選手が対象です。障害の種類や程度により6つのクラスに分けられます。

※東京2020大会では、男女各4クラスでの実施

女子：PTWC・PTS2・PTS5（PTS3・PTS4クラス含む）・PTVI

男子：PTWC・PTS4（PTS2・PTS3クラス含む）・PTS5・PTVI

クラス	該当する障害の選手
PTWC	車いすを使用する選手
PTS2	重い ↑ 障害の程度 ↓ 軽い 肢体不自由の立位の選手 （PTS2～5まではその選手の障害の程度によって決まります）
PTS3	
PTS4	
PTS5	
PTVI	視覚障害の選手

競技ルール

基本的には健常者と同じで、国際トライアスロン連合（ITU）の競技規則に則って行われます。競技は男女別、クラス別に分かれ、3種目の合計タイムで順位を競います。障害の種類や程度に応じて、義足などの装具や用具の改造が認められています。車いすの選手が出場するクラス（PTWC）では、バイクは手で漕ぐハンドサイクル、ランは競技用車いすを使用して競技を行います。

視覚障害のクラス（PTVI）はガイドと呼ばれる同性・同国籍の公認伴走者と一緒に競技を行います。

①スイム 750m → ②バイク 20km → ③ラン 5km



健常者競技との比較

オリンピックのトライアスロン競技の半分の距離（スイム0.75キロ、バイク20キロ、ラン5キロの総距離25.75キロ＝スプリントディスタンス）で行います。



こんな選手いませんか？

特に競技人口が少ない女子選手を発掘したいと考えています。3種目いずれかの競技経験があればなお望ましいです。パラリンピック競技大会ではリオ2016大会から公式種目となった新しい競技のため、全クラスの選手にチャンスがあるとも言えます。

都内のチーム・クラブ

都内に複数のチーム・クラブがあります。

- 青山トライアスロン倶楽部（港区）
- J-BEATトライアスロンスクール/
TEAM J-BEAT（台東区）
- アヤトトライアスロンスクール
（品川区）
- Gotenyama トライアスロンクラブ
（品川区）
- SUNNY FISH（目黒区）
- アスロニアトライアスロンアカデミー
（渋谷区）
- 東京ヴェルディトライアスロン
セッション（稲城市）
- チームケンズトライアスロンスクール
（西東京市） など

COLUMN

選手と一心同体の ガイドやハンドラー

過酷なレースを戦い抜くのに欠かせないのが、ガイドとハンドラーの存在です。

ガイドとは、スタートからフィニッシュまで、視覚に障害のある選手と共に競技を行う公認伴走者のことです。スイムとランでは1本の紐で繋がり、バイクでは2人乗りのタンデムバイクの前に乗ります。ランではガイドロープ（紐）を付けて一緒に走り、選手の目として安全にコースを導きます。

また、ハンドラーという存在も非常に重要です。車いすの選手など比較的障害の重い選手に対して認められ、スイムからバイク、バイクからランの競技転換（トランジション）をサポートします。ハンドラーと選手の連携で、大幅にタイムを短縮できる可能性もありますので、レース前にトランジションの練習も念入りに行います。

こうした、選手を支える存在に注目してみると、選手と心をつなげて戦うサポーターの人たちの大切さを感じることが出来ます。



車いすバスケットボール

Wheelchair Basketball

車いすに乗ってプレーするバスケットボール。激しくぶつかり合い、転倒も日常茶飯事の迫力とスピード感は、見る人を圧倒します。日本男子は11大会連続でパラリンピックに出場しています。

(一社)日本車いすバスケットボール連盟
<https://www.jwbf.gr.jp/>



種目・クラス分け

下肢障害の選手が対象です。障害の程度によって1.0～4.5の8クラスに分けられます。試合中にコートの上にいる5人の選手の合計点が14.0点以下になるようチームを組んで戦います。

クラス	障害の程度
↑ (最大 4.5点) 障害が軽い	クラス 4.5点 軽度の脊髄損傷や片膝下切断などの選手で、体幹バランスがあり全方向に安定して動くことができます。積極的にボールに絡み、攻守にチームの中心となる存在です。
↓ (最小 1.0点) 障害が重い	クラス 3.0点 脊髄損傷や両大腿切断などの選手で、前方への体幹の動きは良く、上体を起こすことができます。ただし、側面への動きはコントロールができません。
	クラス 1.0点 重度な脊髄損傷などの選手が該当し、体幹の動きがほとんどないか、コントロールができません。腹筋、背筋が機能しないため、車いすに深く座って背もたれにもたれかかっています。

競技ルール

1チーム5人で構成され、試合は1ピリオド10分で、4ピリオドの合計得点で競います。コートの広さ、ゴールの高さなどは一般のバスケットボールと同じです。



健常者競技との比較

ボールを持ったまま車いすの車輪を3回以上漕ぐと「トラベリング」になる、「ダブルドリブル」がないなど、車いすでプレーするという特徴に合わせてルールが工夫されています。



2014年仁川アジアパラ競技大会

こんな選手いませんか？

若い選手、特に女子選手
を発掘したいと考えています。
現在、若手では先天性の障害（二分
脊椎、軽度の脳性麻痺、先天性欠損、
進行性の股関節障害など）の選手や
事故で切断の選手も多く活躍し
ています。

都内のチームや活動場所

都内には6チームあります。都内特別支援学校（江東区、江戸川区、武蔵村山市、小平市）の体育館や、大学、公共スポーツ施設のほか、国立障害者リハビリテーションセンター（埼玉県所沢市）などで活動しています。日本車いすバスケットボール連盟の下部組織として全国10ブロックに地区連盟があり、70ほどのクラブチームが所属しているので、始めたい時は各クラブチームにお問い合わせください。

COLUMN パラリンピック選手への道

パラリンピックに出場するまでには、段階的な選考があります。

- ①各ブロック強化育成部員や日本代表スタッフから推薦を受け、日本選手権大会（混成・女子）やブロック選抜大会等の国内主要大会での評価対象選手が選出される。
また、各ブロック強化育成部員や日本代表スタッフから推薦を受けていない場合であっても、日本選手権大会（混成・女子）やブロック選抜大会等の国内主要大会で、今後、活躍が期待できる選手については、技術委員会にて協議の上、評価対象選手が選出される。
- ②評価対象の国内主要大会にて、技術委員会と代表スタッフが全ての評価対象選手を評価し、選考合宿に参加する選手を選考する。
- ③選考合宿に参加した選手の中から、強化指定選手が選出される。
- ④1年を通して、国内強化合宿及び海外遠征に召集される。
- ⑤パラリンピック及び世界選手権大会に、日本代表選手として男女各12名が選ばれる。



車いすフェンシング

Wheelchair Fencing

車いすに座った選手が、相手を剣で突いてポイントを競います。お互いに相手のすきをついて、目にも止まらぬ速さで攻撃するスピード感は、健常者のフェンシングに負けない迫力があります。

NPO法人日本車いすフェンシング協会
<https://jwfa.jimdo.com/>



種目・クラス分け

下肢障害の選手が対象です。障害の程度に応じてA、Bの二つのカテゴリーに分かれます。種目は剣の違いなどによってエペ、フルーレ、サーブルがあります。エペ、フルーレでは男女個人、団体があり、サーブルは男女個人のみです。

カテゴリー

対象障害

A

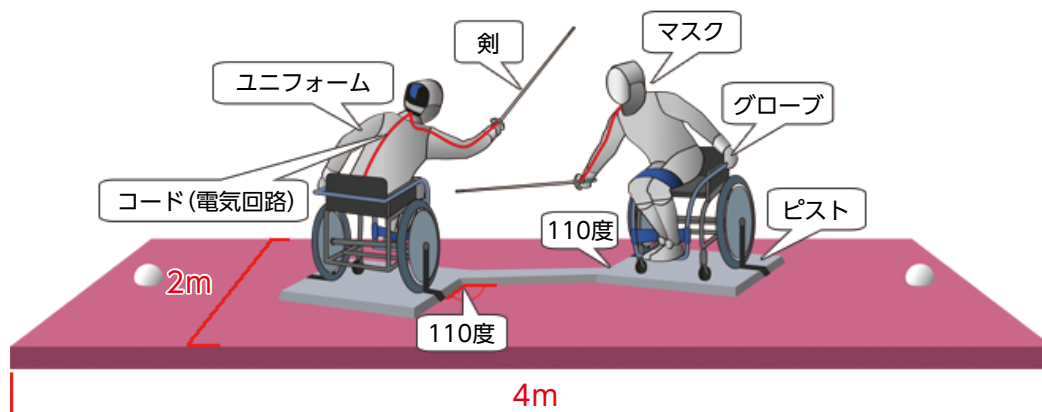
腹筋による上半身のコントロールができる下肢欠損や対麻痺の選手。剣を持つ手には障害がありません。

B

腹筋が利かず上半身のコントロールができません。上半身や剣を持つ腕に障害のあるものや不完全四肢麻痺も含まれます。

競技ルール

基本的には健常者のフェンシングと同じですが、「ピスト」という装置に110度の角度で車いすを固定し、上半身だけで突き合うという特色があります。個人戦は3分間で3セット行い、ポイントで争います。男女ともフルーレは胴体のみの突き、エペは上半身への突き、サーブルは上半身の突きと斬り、があります。フルーレとサーブルは攻撃権を得た上でなければポイントを得られません。



健常者競技との比較

用具・装具（ユニフォーム・マスク・手袋・剣など）は健常者と同じものを使用します。座った姿勢で行うため、剣のコントロールとスピードが勝負を分ける大きなポイントになります。



エペの場合、車いすを絶縁するために、腰から下を覆うスカートを着用します。

こんな選手いませんか？

世界的に女子の競技人口が少ないので、これから始めても、パラリンピック出場の可能性があります。特に、スピーディーな試合展開が魅力のサーブルは東京2020大会から実施予定ですので選手を発掘したい種目です。固定された車いすで競技するので車いすの操作技術は全く必要なく、日常生活で車いすを使用していない方でも挑戦しやすい競技です。

都内の活動場所

東京都北区が主催して、北区赤羽体育館で定期的に練習を行っています。



COLUMN

金メダリストが ヘッドコーチに就任！

2016年10月から、シドニー、アテネ両パラリンピックの金メダリスト馮英騏（フン・インキ／香港出身）さんが日本チームのヘッドコーチに就任しました。馮英騏コーチは、14歳で受障した後、4～5年で世界チャンピオンになった選手です。メダリストの指導を受けることは、何より選手のモチベーションアップに繋がっています。まじめで厳しい馮英騏コーチ。自身の技術、経験を選手に伝えようと、日々、熱心に指導に当たっています。



車いすラグビー

Wheelchair Rugby

四肢に障害のある人向けに考案された、車いすで競技するチームスポーツです。相手の攻撃を阻止したり防御を打破するため、パラリンピックで唯一車いす同士のタックルが認められている激しさが魅力の競技です。



(一社)日本車いすラグビー連盟
<https://jwrf.jp/>



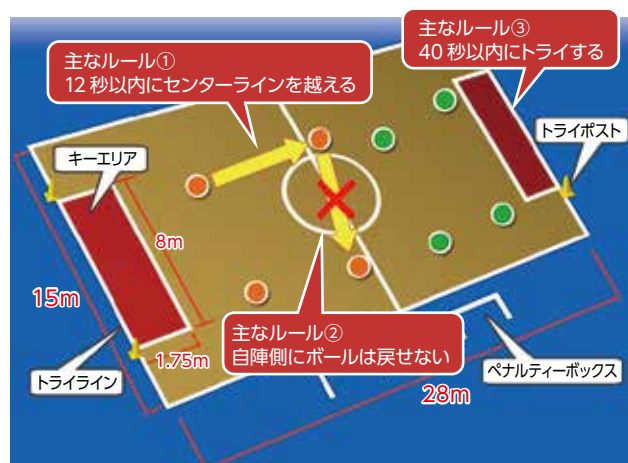
クラス分け

四肢麻痺など、比較的重い障害のある選手が対象です。上下肢障害の程度によって、持ち点が0.5から3.5まで7クラスに分けられます。競技中のコート上の4選手の持ち点（0.5～3.5まで7クラス）の合計は8.0までと定められています。また、4人の選手に女子選手が含まれる場合は、女子選手一人につき合計点数上限に0.5点ずつ加算されます。

クラス	障害の程度
↑ (最大 3.5点) 障害が軽い ↓ (最小 0.5点) 障害が重い クラス 3.5点	片手でどの位置でもドリブルができ、体幹機能がしっかりしていて、腰をひねってプレーができる。攻守にわたってコートを動き回り、ボール争いに積極的に絡む。
クラス 2.0点	腕の力で車いすのプッシュが可能。どの方向にもストップ、スタート、ターンができる。プレー中に身体を乗りだすこともあり、ある程度強いパスやキャッチができる。
クラス 0.5点	上半身の筋力が低く、腹筋、背筋の体幹機能がない。車いすのプッシュ時には、頭を上下に揺らしながら前屈みになる。ストップ、スタート、ターンなど車いすの操作では手首から下が使えず、前腕を使用する。手首の力が弱く、ボールのキャッチやパスが難しい。

競技ルール

1チーム4人で構成され、試合は1ピリオド8分で4ピリオドの合計得点で競い合います。バスケットボールのコートを使用し、専用ボール（球形）をトライラインまで運びます。健常者のラグビーと異なり、前方へのパスも可能で、投げたり、転がしたり、ドリブルや膝の上にさせるなどして進み、ボールを持った選手の車いす車輪が、トライラインを超えると得点になります。車いす同士のタックルが認められていますが、タイヤの中心より後ろへのタックルは禁止されています。また、競技中は手で他の選手の車いすや体に触れることは反則となります。



こんな選手いませんか？

若い世代の障害が軽い
クラスの選手を発掘したいと
考えています。リオ2016大会では
車いすバスケットボールから転向した
池崎大輔選手、池透暢選手の高いスキ
ルもあって銅メダルを獲得しました。
持ち点は高くても、攻守でコートを動
き回り、ボール争いに積極的に絡
める選手がいれば、チームの
大きな力になります。



都内の活動場所

車いすラグビーチームのBLITZ・TOKYO
SUNSが、渋谷区内などで活動しています。

選手紹介

くらはし か え
倉橋 香衣 選手



2017ジャパンパラウィルチェアーラグビー競技大会

2017ジャパンパラウィルチェアーラグビー競技大会
日本代表

小学1年生から高校まで体操を続け、大学時代は
トランポリン部に所属。3年生になったばかりの
2011年4月、出場していた大会の決勝前の公式練
習で、頸髄を損傷。その後、リハビリ中に出会っ
た車いすラグビーの激しさに惹かれ、本格的に競
技を開始。2017年には、女性として初めて日本代
表に選ばれました。

COLUMN

メダルに期待！！

2010年以降国際ランキング4位以上を維持して
おり、リオ2016大会では銅メダルを獲得し、東
京2020大会でもメダルが期待されています。四
肢障害という重度な障害があっても競技が楽し
め、男女が一緒に行えることが魅力です。障
害が重くても、様々な違いがあっても、これ
だけ激しいスポーツができることから、どんな
ことでもできないではなく、どうすればできる
かという考え方を持ってもらえたらと思います。



車いすテニス

Wheelchair Tennis

力強いサービスや激しく打ち合うラリーなど車いすとラケットを自在に操り、様々な技術を使って相手のコートに正確にボールを打ち返します。日本人選手の活躍が期待される競技の一つです。

(一社)日本車いすテニス協会
<http://jwta.jp/>

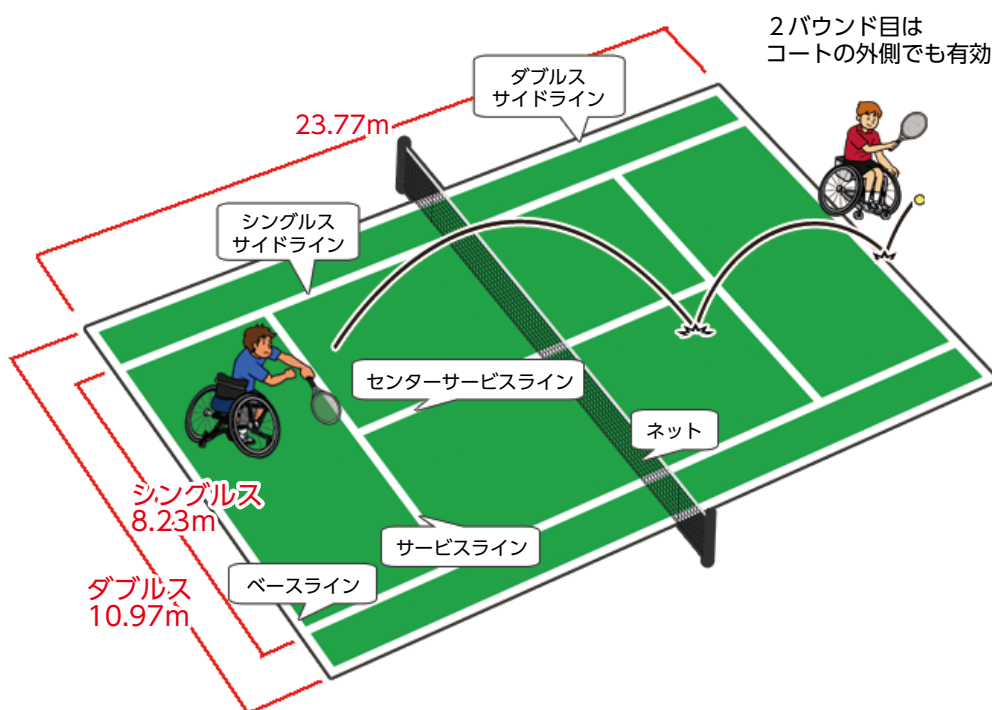


クラス分け

下肢障害の選手が対象です。障害の種類や程度によるクラス分けはなく、男女別で行います。加えて、下肢だけではなく上肢にも障害があるクアードクラスがあります。男女のシングルスとダブルス、クアードクラスでは男女混合でシングルス、ダブルスが実施されます。

競技ルール

基本的には健常者とルールもコートの大きさも同じです。2セット先取の3セット制で行います。



健常者競技との比較

健常者のテニスでは、1 バウンド以内で返球しないといけないのに対して、車いすテニスでは、2 バウンド以内までの返球が認められています。1 バウンド目がコート内に入れば、2 バウンド目はコートの外側でも良く、コートの外から返球してもかまいません。テニスの技術も大切ですが、同時に左右に素早く、幅広く動き回るために車いすをコントロールする技術（チェアワーク）も必要になります。



JAPAN OPEN 2017
(第33回飯塚国際車いすテニス大会)

こんな選手いませんか？

障害に応じた細かいクラス分けがないからこそ、自分の力がどこまで通じるか挑戦してみたい方が向いています。特に試合の際は、コーチから指示を受けることができないため、何事も自分で考え実践していく能力が必要です。なお、試合では車いすに乘りますが、日常的に車いすを使用しない下肢障害の方も対象になります。

競技用具・装具など

競技用の車いすはタイヤに角度があり、ハの字型に取り付けてあるので、回転しやすくなっています。クアードクラスでは、握力を補うためにラケットと手をテープで巻いて固定することが認められています。



COLUMN “クアード”ってなに？

クアードは、英語で四肢麻痺を意味する「Quadriplegia」（クアードリプリジア）の略称。より重い障害を抱えているクアードクラスでは、世界的にはニック・テイラー選手（米国）が注目されています。テイラー選手は重い上下肢障害のため電動車いすを使用し、サーブでは足でボールを上げ、車いすの回転でボールを巧みに打ちます。パラリンピックには、種目として採用されたアテネ大会から出場し、ダブルスでは3連覇を果たしています。また、クアードクラスでは障害のため汗をかきにくい選手も多く、霧吹きなどで体温調節をはかる工夫をします。テイラー選手のように車いすの操作が難しい場合に電動車いすを使用するなど、重い障害を持つクアードクラスの選手たちはそれぞれ、工夫を凝らして試合に臨んでいます。



ニック・テイラー選手



公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

Tokyo Metropolitan Sports Association for the Disabled

いつでも どこでも いつまでも
～進めます! スポーツをもっと身近に～



5つの
取組

- 地域における障害者スポーツ振興
- 障害者スポーツ理解促進・普及啓発
- 障害者スポーツ選手の競技力向上・競技団体の支援
- 障害者スポーツ大会の開催
- 東京都障害者スポーツセンター(総合・多摩)の運営

所在地 〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1番1号セントラルプラザ12階

TEL 03-5206-5586

FAX 03-5206-5587

Twitter @tosyokyo

交通 JR飯田橋駅西口、地下鉄飯田橋駅B2b出口

東京都障害者総合スポーツセンター



所在地 〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2

TEL 03-3907-5631 FAX 03-3907-5613

Twitter @tsadsogo

- 交通 ●JR埼京線「十条駅」南口より点字ブロックが敷設されています。(徒歩約10分)
●JR「王子駅」とJR「池袋駅(西巣鴨経由)」より無料送迎バスを運行しています。

東京都多摩障害者スポーツセンター



所在地 〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1

TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

Twitter @tsadtama

- 交通 ●中央線「国立駅」南口より大学通りを直進。(徒歩約20分)
●南武線「谷保駅」北口より大学通りを直進。(徒歩約10分)
※JR「国立駅」とJR「谷保駅」より無料送迎バスを運行しています。



パラリンピック出場を目指してみませんか!
1人でも多くの東京ゆかりの選手が
パラリンピック競技大会に出場できるよう、
競技志向の障害者アスリートを
発掘するためのプログラムを実施しています。



東京都 パラ発掘

検索

[過去の発掘プログラムの様子]



問合せ先一覧

No	競技	競技団体	URL
1	アーチェリー	(一社)日本身体障害者アーチェリー連盟	http://nisshinaren.jp/
2	陸上競技	(一社)日本パラ陸上競技連盟	https://jaafd.org/
3		認定NPO法人 日本ブラインドマラソン協会	http://jbma.or.jp/
4		NPO法人 日本知的障がい者陸上競技連盟	http://www.jidaf.org/
5	バドミントン	(一社)日本障がい者バドミントン連盟	http://jpbj.jp/
6	ボッチャ	(一社)日本ボッチャ協会	http://japan-boccia.net/
7	カヌー	(一社)日本障害者カヌー協会	https://www.japan-paracha.org/
8	自転車	(一社)日本パラサイクリング連盟	http://www.jpccweb.com/
9	馬術	(一社)日本障がい者乗馬協会	https://jrad.jp/
10	5人制サッカー	NPO法人 日本ブラインドサッカー協会	http://www.b-soccer.jp/
11	ゴールボール	(一社)日本ゴールボール協会	http://www.jgba.jp/
12	柔道	NPO法人 日本視覚障害者柔道連盟	http://judob.or.jp/
13	パワーリフティング	NPO法人 日本パラ・パワーリフティング連盟	http://jppf.jp/
14	ボート	(公社)日本ボート協会	https://www.jara.or.jp/
15	射撃	NPO法人 日本障害者スポーツ射撃連盟	https://jpssf.com/
16	シットイングバレーボール	(一社)日本パラバレーボール協会	http://www.jsva.info/
17	水泳	(一社)日本身体障がい者水泳連盟	http://new.paraswim.jp/
18		(一社)日本知的障害者水泳連盟	http://jsfpid.com/
19	卓球	(一社)日本肢体不自由者卓球協会	https://jptta.or.jp/
20		(一社)日本知的障がい者卓球連盟	http://jttf-fid.org/
21	テコンドー	(一社)全日本テコンドー協会	http://www.ajta.or.jp/
22	トライアスロン	(公社)日本トライアスロン連合	http://www.jtu.or.jp/
23	車いすバスケットボール	(一社)日本車いすバスケットボール連盟	https://www.jwbf.gr.jp/
24	車いすフェンシング	NPO法人 日本車いすフェンシング協会	https://jwfa.jimdo.com/
25	車いすラグビー	(一社)日本車いすラグビー連盟	https://jwrf.jp/
26	車いすテニス	(一社)日本車いすテニス協会	http://jwta.jp/

【編集・発行】

東京都障害者スポーツ選手発掘事業 パラリンピック選手発掘BOOK 22競技紹介

令和元年10月発行

発行 東京都オリンピック・パラリンピック準備局

パラリンピック部障害者スポーツ課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5320)7829 FAX 03(5388)1229

ホームページ <http://www.2020games.metro.tokyo.jp/>

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1番1号セントラルプラザ12階

電話 03(5206)5586 FAX 03(5206)5587

ホームページ <http://tsad-portal.com/tsad>

The road to Paralympic Games

