

応援しよう!

東京2020 パラリンピック

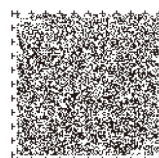


©Tokyo2020

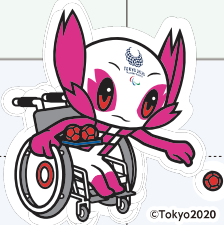
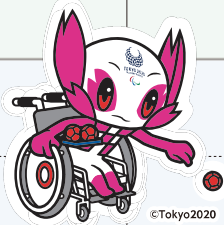


HOST CITY

2021年8月24日から9月5日まで、
東京2020パラリンピック競技大会が開催されます。
全22競技、12日間にわたって繰り広げられる熱戦を、
ぜひご観戦ください。



このパンフレットには「音声コード」を添付しています。
専用装置を使い読みとることで、このページに書かれている文章を音声で聞くことができます。

競 技		会 場	8.24火	8.25水	8.26木	8.27金
開会式／閉会式		オリンピックスタジアム	開会式 20:00～23:00			
1	アーチェリー	夢の島公園 アーチェリー場	集中力を高めた中で放たれる矢、独特の緊張感。磨き上げた競技スタイルと強靱な精神力で、小さな的の中心を射抜く。			男 女 9:00～12:00 男 14:00～17:00
2	陸上競技	オリンピックスタジアム	100分の1秒、1cmの差が勝敗の行方を左右。自らの限界に挑戦する選手の集中力や躍動感が見もの！			男 女 金 9:30～12:50 男 女 金 19:00～22:00
			 ©Tokyo2020			
3	バドミントン	国立代々木競技場	 ©Tokyo2020			東京2020大会で初めて採用された 厳しいコース、前後への揺さぶりなど、
4	ボッチャ	有明体操競技場	 ©Tokyo2020			リオ大会で日本代表は団体戦 (Team)種目で銀メダル。「地上のカーリング」とも呼ばれ、 戦略と磨き抜かれた技に注目！

※東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和3年3月1日現在)

アーチェリー Archery

パラリンピックのアーチェリーでは50m又は70m先の的に矢を放ち、得点を競います。東京2020パラリンピックでは肢体不自由の選手が対象で、腕に障害のある選手は口で弦を引いたり、足で弓を支えたりとそれぞれのスタイルで戦います。

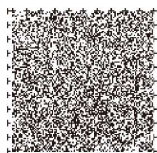
個人戦1射30秒、チーム戦1射20秒という短い制限時間のなか、矢を放ち続ける選手の集中力がどこまで見られます。



©フォート・キシモト

ココに注目！

注目選手は、リオ大会入賞の上山友裕選手(リカーブ)。既に出場が内定しており、まずは9/3(10:00-14:15)のセッションで応援しよう！8/28(9:00-14:55)のセッションでは、最も遠くからの矢を射抜いたギネス世界記録保持者で、足と肩で弓矢を操るアメリカのマット・スタッツマン選手(コンパウンド)の巧みな技が見られるかも！



陸上競技 Athletics

陸上競技には、100m競走やリレーなどのように競技場の「トラック」で行われる種目、走幅跳や砲丸投などのように「フィールド」で行われる種目、マラソンのように「ロード(道路)」で行われる種目があります。

東京2020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おり、合計167種目が実施されます。



©フォート・キシモト

ココに注目！

パラ世界陸上2019で圧倒的な強さで400m、1500mの2種目を制し、出場が内定した世界記録保持者、佐藤友希選手(車いす)。まずは予選の8/27(9:30-12:50)や8/28(19:00-22:00)のセッションで、その勇姿を目の当たりにしよう！同じく走幅跳で見事金メダルを獲得し、出場内定をした中西麻耶選手(義足)は、8/28(9:30-12:50)のセッションで応援しよう！9/1(19:00-21:50)のセッションでは、走幅跳世界記録(8.62m)保持者、ドイツのマルクス・レーン選手(義足)の圧巻のジャンプが見られるかも！

バドミントン Badminton

バドミントンは東京2020大会から正式競技に採用され、健常者のバドミントンと同様に、ネットを挟んでシャトルを打ち合います。厳しいコースをついたり、前後に揺さぶったりと、テクニカルで戦略的な攻撃が見どころです。

東京2020パラリンピックでは肢体不自由の選手が対象で、2つのカテゴリー(車いす・立位)に分かれています。



© 2018(一社)日本障がい者バドミントン連盟

ココに注目！

数々の大会で実績を残し、世界ランキングでも上位に位置する日本勢。中でも、2019年11月の東京での国際大会で優勝した鈴木亜弥子選手(立位)や、同じくダブルスで優勝した山崎悠麻選手(車いす)と里見紗奈選手(車いす)のペアに注目！出場が決まれば、初日9/1(18:00-22:00)や9/2(9:00-21:00)の予選から応援しよう！

8.28土	8.29日	8.30月	8.31火	9.1水	9.2木	9.3金	9.4土	9.5日
								閉会式 20:00～22:30
●男 9:00～14:55	●女 ●混 9:00～14:10	●女 ●金 9:00～14:15	●男 ●金 9:00～14:15		●女 10:00～14:15	●男 10:00～14:15	●混 10:00～12:40	
●混 ●金 17:30～21:55	●混 ●金 17:30～20:35	●男 ●金 17:30～21:20	●女 ●金 17:30～21:20		●女 ●金 17:30～19:55	●男 ●金 17:30～21:55	●混 ●金 17:30～20:35	
●男 ●女 ●金 9:30～12:50	●男 ●女 ●金 9:30～12:50	●男 ●女 ●金 9:30～13:00	●男 ●女 ●金 9:30～12:45	●男 ●女 ●金 9:30～12:40	●男 ●女 ●金 9:30～12:55	●男 ●女 ●混 ●金 9:30～12:55	●男 ●女 ●金 9:30～12:40	
●男 ●女 ●金 19:00～22:00	●男 ●女 ●金 19:00～22:05	●男 ●女 ●金 19:00～22:00	●男 ●女 ●金 19:00～22:05	●男 ●女 ●金 19:00～21:50	●男 ●女 ●金 19:00～22:05	●男 ●女 ●混 ●金 19:00～21:55	●男 ●女 ●金 19:00～22:00	
								●男 ●女 ●金 6:30～11:30
競技の一つ。クラスによって異なるプレーエリア。 テクニカルで緻密な戦略が見もの!				●男 ●女 ●混 18:00～22:00	●男 ●女 ●混 9:00～21:00	●男 ●女 ●混 9:00～21:00	●男 ●女 ●混 ●金 9:00～21:00	●男 ●女 ●混 ●金 9:00～14:00
●混 9:30～14:20	●混 9:30～14:20	●混 9:30～14:20	●混 9:30～14:20	●混 ●金 9:30～13:25	●混 9:30～12:55	●混 9:30～12:55	●混 9:30～13:50	
●混 16:00～20:50	●混 16:00～20:50	●混 16:00～20:50	●混 16:00～19:45	●混 ●金 15:05～19:45	●混 14:25～19:45	●混 14:25～19:35	●混 ●金 15:20～21:15	

ボッチャ
Boccia

「地上のカーリング」の異名をもつ競技で、ジャックボールと呼ばれる白い目標球に、ボールをいかに近づけられるかを競います。知的な戦略と鍛錬されたテクニックによる試合展開が見どころです。

東京2020パラリンピックでは四肢や体幹に麻痺があるなど、重い障害の選手が対象です。合計で7種目が行われます。



©フォート・キシモト

ココに注目！

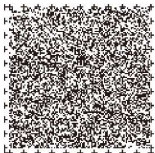
「火ノ玉ジャパン」の愛称を持つ日本代表チーム。リオ大会で日本が銀メダルを獲得した混合チームBC1/BC2クラスの予選は、9/2(9:30-12:55)のセッションから開始。新設の有明体操競技場で金メダルを目指し戦う火ノ玉ジャパンを応援しよう！

コラム ～大会エンブレム～
デザインに込められたメッセージ

- 東京2020エンブレムに採用された組市松紋は、形の異なる3種類の四角形を組み合わせ、国や文化・思想などの違いを示しています。違いはあってもそれらを超えてつながり合うデザインに、『多様性と調和』のメッセージが込められています。
- 『全員が自己ベスト』『未来への継承』と並び東京2020大会のビジョンに掲げられる『多様性と調和』。これは、世界中の人々が、人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無など、あらゆる面での多様性と調和の重要性を改めて認識し、共生社会を育む契機となるような大会とする思いが込められています。



オリンピックエンブレム(左)と
パラリンピックエンブレム(右)、
どちらも同じ45ピースの四角形から
構成されています。



競 技		会 場	8.24火	8.25水	8.26木	8.27金
5	カヌー	海の森水上競技場				
6	自転車競技	トラック		男 女  10:00~15:25	男 女  10:00~16:40	男 女  10:00~16:30
		ロード			ハンドサイクル、三輪自転車、漕ぎ、スピード感たっぷり	
7	馬術	馬事公苑			混  15:00~22:35	混  15:00~22:20
8	5人制サッカー	青海アーバンスポーツパーク	仲間の声を頼りに、音の出るボールを追って選手たちが攻め上がり、研ぎ澄まされた感覚で相手ゴールを狙う！フェンス際の迫力ある攻防も見どころ！			
9	ゴールボール	幕張メッセCホール		男 女 9:00~11:45	男 女 9:00~11:45	9:00~11:45 男 女  
				13:15~16:00 男   女  	男 女 13:15~16:00	13:15~16:00 男 女  
				男 女 17:30~21:45	男 女 17:30~21:45	男 女 17:30~21:45

※東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和3年3月1日現在)

カヌー Canoe

カヌーはリオ2016大会でカヤック種目が正式競技となり、東京2020大会からヴァー種目も追加されました。200mの直線コースのゴールを目指す選手のスピードと力強さが見どころです。

東京2020パラリンピックでは、下肢障害の選手が対象の競技となります。L1、L2、L3と障害レベル(重たい方から1)によって3つのクラスに分かれます。

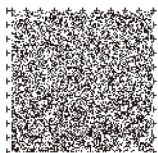


▲カヤック ▲ヴァー

提供:日本障害者カヌー協会

ココに注目!

リオ大会入賞、東京アスリート認定選手で出場が内定している瀬立モニカ選手。まずは、予選の9/2(9:30-11:40)のセッションでその華麗なストロークを目の当たりにしよう!新設の海の森水上競技場の美しい景色にも注目!



自転車競技 Cycling

屋外の道路を使用する「ロード」と、自転車競技場で行う「トラック」の2つのカテゴリーがあり、肉体の限界までペダルを漕ぎ、時速60kmものスピードで観客の前を走り抜ける姿は迫力満点です。

東京2020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、障害に応じて4種類の異なった自転車を使用します。



提供:日本パラサイクリング連盟

ココに注目!

ロード世界選手権でタイムトライアル、ロードレースともに優勝経験を持つ杉浦佳子選手(二輪自転車)。出場が決まれば、タイムトライアルは8/31(8:00-17:15)、ロードレースは9/3(9:30-16:45)のセッションで、その走りが見られるかも。富士スピードウェイで富士山の絶景とともに、繰り広げられる迫力は必見!

馬術 Equestrian

動物と共に進む唯一の競技です。人馬が一体となり、いろいろな歩き方や図形を描きながら演技する姿は見る者を魅了します。

5人の審判が演技課題ごとに10点満点で採点し、その合計得点で勝敗が決まります。審査基準は、馬の動きの正確さや活発さ、そして美しさです。

東京2020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。



©フォート・キシモト

ココに注目!

パラリンピック初出場を目指す、元JRA ジョッキーコンピの高嶋浩士選手と常石勝義選手(ともに肢体不自由)。出場が決まれば、8/26(15:00-22:35)や8/30(15:00-22:15)のセッションで、その人馬一体となった華麗なる演技が見られるかも!

8.28土	8.29日	8.30月	8.31火	9.1水	9.2木	9.3金	9.4土	9.5日
バランス感覚と高度なパドリング技術が勝負のカギ。水面を滑るように進んでいく姿は圧巻!				男女 9:30~11:40	男女 9:30~12:10	男女 9:30~12:30		
男女混 10:00~13:15								
二輪自転車、タンデム自転車。限界までペダルを疾走する、選手たちの熱き戦いは迫力満点!				男女 8:00~17:15	男女 9:30~17:05	男女混 9:30~16:45	男女 9:30~16:45	
混 17:00~22:10	混 18:00~20:45	混 15:00~22:15	選手と馬が呼吸をあわせ、演技の正確性や美しさを競う。人と馬の信頼関係が勝負を決める!					
	男 9:00~13:00 日本×フランス	男 9:00~13:00 日本×ブラジル	男 9:00~13:00 日本×中国	男 9:00~13:00			男 11:30~13:00	
	男 16:30~18:00	男 16:30~18:00	男 16:30~18:00	男 16:30~18:00			男女 17:30~19:35	
	男 19:30~21:00	男 19:30~21:00	男 19:30~21:00	男 19:30~21:00				
男女 9:00~11:45	男女 9:00~11:45 日本×ブラジル 日本×フランス	男女 9:00~11:45	男 13:15~16:15	女 13:15~16:15	男女 13:15~16:15	男女 13:15~16:15	ロンドン大会で女子日本代表は初の金メダル。静寂の中、鈴が入ったボールの音に選手は感覚を研ぎ澄まし、激しい攻防を繰り広げる!	
男女 13:15~16:00 日本×アメリカ合衆国 日本×フランス	男女 13:15~16:00	男女 13:15~16:00	男 17:45~20:45	女 17:45~20:45	男女 17:45~20:45	男女 17:45~21:55		
男女 17:30~21:45	男女 17:30~20:15	男女 17:30~20:15						

5人制サッカー Football 5-a-side

アイマスクをつけた選手たちが、転がると音が出るボールを追って、仲間の声を頼りに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。

1チーム5人(フィールドプレイヤー:4人、ゴールキーパー:1人)で、前半・後半各20分を戦います。選手がボールを持った相手に向かっていくときは、「ボイ!(スペイン語で行く!>という意味)」と声をかけます。



©フォート・キシモト

ココに注目!

日本代表は、開催国枠で初出場が決定。東京アスリート認定選手でエースストライカーの川村怜選手が、豊富な運動量でチームを引っ張る。大会5連覇を狙う王者ブラジルの戦いぶりにも注目! 8/29スタートの予選から目が離せない!

ゴールボール Goalball

視覚障害の選手たちが行うチームスポーツで、鈴が入っているボールを転がし合い、点を奪い合う競技です。ボールの音や相手選手の足音など、視覚以外の感覚を使って繰り広げられる、攻守の駆け引きが見どころです。

東京2020パラリンピックでは、以下のクラスが出場対象ですが、試合中は全員アイシェードという目隠しをして条件を同じにします。



©Ryo/CHIKAWA/Japan Goalball Association

クラス	クラス対象となる選手
B1	視力は明暗がわかる光覚までで、どの距離や方向でも認知はできない選手
B2	手の形を認知できる者から、視力0.03未満。または視野が5度未満の選手
B3	視力は0.03以上0.1まで。視野が5度以上で20度以下の選手

※視野より視力が優先される

ココに注目!

日本代表は、開催国枠で男女ともに出場が決定。パラリンピック初出場の男子代表、ロンドン大会金メダルの女子代表と、それぞれの活躍に期待! 8/25スタートの予選から応援しよう!

コラム ~ゴールボール~ 集中力と反射神経の戦い!

●ゴールボールは、別名「静寂な格闘技」と呼ばれることがあります。選手は、視界が完全に遮られた中で音に集中してプレーしているため、ベンチはもちろん観客もボールインプレー中は声を出すことができません。なので、コーチと会話できるタイムアウトの時間は貴重です。この直後に試合の流れが変わることもあります。

●試合中は「Quiet Please(お静かにお願いします)」というサインに従い、ゴールが決まった瞬間には、大きな拍手で会場を盛り上げましょう!

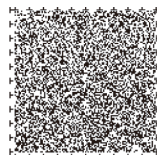
●ゴールボールの選手は、コート内の自分の位置をどうやって知るのでしょうか?

→実は、コート上のラインテープの下に3mmのヒモが入っていて、この凹凸に触れることで位置や方向を把握しています!

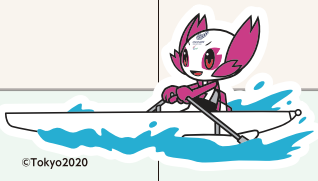
QUIZ これであなかもパラ博士?!

選手が体で受け止めるゴールボールの「ボール」。重さはおよそどれくらい?

- A バレーボール2個分(約540g)
- B バスケットボール2個分(約1.2kg)
- C サッカーボール2個分(約860g)



8月25日19時から9月1日の19時から
：各試合のZIN

競 技	会 場	8.24火	8.25水	8.26木	8.27金
10 柔道	日本武道館				男女 10:30~13:30 男女 16:00~18:40
11 パワーリフティング	東京国際フォーラム			男女 11:00~14:20 男女 16:30~19:50	男女 11:00~14:20 男女 16:30~19:50
12 ボート	海の森水上競技場	 ©Tokyo2020			男女混 9:30~12:10
13 射撃	陸上自衛隊朝霞訓練場	8人からスタートする決勝は、金メダルへのサバイバルゲーム。最後の			
14 シッティングバレーボール	幕張メッセAホール	コンビネーションを駆使した戦略的なプレーの連続。コンパクトなコートでのスピード感あるラリーにも注目!			女 10:00~11:30 男 14:00~15:30 男女 18:30~22:00

※東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和3年3月1日現在)

柔道 Judo

パラリンピックの柔道は全盲や弱視など見え方の違う選手同士が、同じ階級で対戦します。両選手がお互いの襟と袖を決められた位置でつかみ、組んだ状態から試合を始めるのが特徴です。オリンピックの柔道と違い組み手争いが少ないため、試合開始直後から一本狙いの大技が繰り出されるなど、大迫力の試合展開を目の当たりにすることになります。

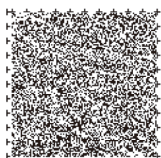
東京2020パラリンピックでは視覚障害の選手が対象ですが、障害の程度別ではなく、オリンピックと同じように体重別で試合を行います。



提供:日本視覚障害者柔道連盟

ココに注目!

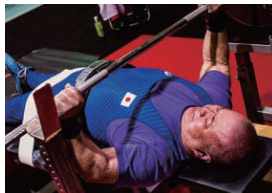
リオ大会で、視覚障害者柔道日本女子初のメダリスト(銅)となった廣瀬順子選手(57kg級)。夫で、リオ大会出場の廣瀬悠選手(90kg級)とともに、リオに続き夫婦でのパラリンピック出場が内定。8/28、8/29のセッションでの二人の男姿は見逃せない!



パワーリフティング Powerlifting

パワーリフティングは、東京1964大会からの正式競技です。下肢に障害がある選手が上半身の力を使ってバーベル(重りのついた棒)を持ち上げ、その重さを競います。バーベルを持ち上げるのはわずか3秒程度ですが、一瞬にかける選手たちの集中力、精神力は腕力以上に目撃たえがあります。近年では競技人口が110カ国にまで広がっています。

東京2020パラリンピックでは、下肢障害や低身長(男子145cm以下、女子140cm以下)の選手が対象です。



撮影:西岡浩記

提供:日本パラ・パワーリフティング連盟

ココに注目!

日本人で唯一200kgを超える記録を保持する、男子107kg級の中辻克仁選手。出場が決まれば、8/30(11:00-14:20)のセッションで、その圧巻のパフォーマンスが見られるかも!
北京、ロンドン、リオ大会入賞の大堂秀樹選手(88kg級)は、出場が決まったら、8/29(11:00-14:20)のセッションで応援しよう!

ボート Rowing

スタートの合図で一斉に漕ぎ始め、ボートの先端がフィニッシュラインを通過した順に順位が決まる競技です。シングルスカル(1人乗り)は個人技や身体能力の競い合いが魅力で、混合ダブルスカル(男女ペア)と混合舵手つきフォア(男女2人ずつ4人+舵手1人)はさらにチームのコンビネーションもポイントとなってきます。競技は直線2000mのコースで行われます。

東京2020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。



©フォート・キシモト

ココに注目!

東京アスリート認定選手で、ともにパラリンピック初出場を目指す有安諒平選手(視覚障害)と市川友美選手(肢体不自由)。出場が決まれば、まずは8/27(9:30-12:10)の予選に出場予定。新設の海の森水上競技場で繰り広げられる迫力のレースは要チェック!

競 技		会 場	8.24火	8.25水	8.26木	8.27金
15	水泳	東京アクアティクスセンター		男女 9:00~11:45	男女混 9:00~11:25	男女 9:00~11:10
				男女 17:00~21:05	男女混 17:00~20:35	男女 17:00~20:30
16	卓球	東京体育館		男女 9:00~14:20	男女 9:00~14:20	男女 9:00~14:20
				男女 16:00~22:00	男女 16:00~22:00	男女 16:00~22:00
17	テコンドー	幕張メッセ Bホール				
18	トライアスロン	お台場海浜公園				



※東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和3年3月1日現在)

水泳

Swimming

パラリンピックの水泳は、第1回ローマ1960大会から行われている歴史ある競技の一つです。選手は障害に応じて、器具を用いず全身を駆使して泳ぎます。その個性豊かなフォームは「残されたものを最大限に活かす」というパラリンピックの精神を見事に体現し、見るものを魅了します。

東京2020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、障害の種類や程度によって、細かくクラスが分かれており、合計146種目が実施されます。



©フォート・キシモト

ココに注目！

北京、ロンドン、リオと3大会連続で出場し、銀銅計6つのメダルを獲得しているパラ水泳界のエース、木村敬一選手(視覚障害)。既に出場が内定し、9/3(9:00-11:35 100mバタフライ予選)などのセッションに出場予定。2019世界選手権で世界新記録を叩き出して優勝し、出場が内定した山口尚秀選手(知的障害)は8/29(9:00-11:25 100m平泳ぎ予選)、同じく東海林大選手(知的障害)は8/31(9:00-11:30 200m個人メドレー予選)などのセッションに出場予定。新設の東京アクアティクスセンターで生まれる新記録に期待！

卓球

Table Tennis

パラリンピックにおいて、第1回のローマ1960大会から継続して実施されている競技のひとつです。実は、オリンピックで卓球が正式競技となったのはソウル1988大会からで、パラリンピックの卓球の方が先に始まっています。

選手はそれぞれの障害に応じた独自のプレースタイルを持っており、相手のスタイルを見極めながら戦略を練らなければ、勝つことはできません。

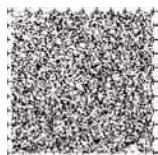
東京2020パラリンピックでは、肢体不自由や知的障害の選手が対象です。



©フォート・キシモト

ココに注目！

出場が内定した東京アスリート認定選手にして卓球界のエース、岩渕幸洋選手(立位)。まずは予選の8/25(9:00-14:20)や8/26(9:00-14:20/16:00-22:00)などのセッションで応援しよう！



8.28土	8.29日	8.30月	8.31火	9.1水	9.2木	9.3金	9.4土	9.5日
●男女混 9:00~11:35	●男女 9:00~11:25	●男女 9:00~11:25	●男女混 9:00~11:30	●男女 9:00~11:20	●男女 9:00~11:35	●男女 9:00~11:35	第1回大会から続くパラリンピック競技の一つ。日本選手団は10大会連続でメダルを獲得!	
●男女混 17:00~20:40	●男女 17:00~20:25	●男女 17:00~20:50	●男女混 17:00~20:35	●男女 17:00~20:40	●男女 17:00~20:50	●男女 17:00~21:00		
●男女 9:00~15:00	●男女 10:00~14:00	●男女 10:00~14:00	●男女 10:00~14:30	●男女 10:00~16:00	●男女 10:00~15:30	●男女 10:00~15:30	時に時速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と、緩急織り交ぜた戦略的な駆け引きが魅力!	
●男女 16:30~21:30	●男女 16:00~20:00	●男女 16:00~20:00	●男女 16:30~21:00	●男女 17:30~21:30	●男女 17:00~21:00	●男女 17:00~21:00		
		東京2020大会で初めて採用された競技の一つ。迫力と華やかさを兼ね備えた蹴り技の応酬が見もの!			●男女 10:00~15:00	●男女 10:00~15:00	●男女 10:00~15:00	
					●男女 17:00~22:10	●男女 17:00~22:10	●男女 17:00~22:10	
●男女 6:30~11:00	●男女 6:30~11:10	スイム、バイク、ランと3つの種目を連続でこなす。種目の得意、不得意による順位変動が激しく、最後までレースから目が離せない!						

テコンドー Taekwondo

テコンドーは東京2020大会から正式競技に採用される、蹴り技による格闘技です。東京2020パラリンピックでは、上肢に切断や機能障害がある選手が対象のキョルギ(組手)が行われます。相手と至近距離で対峙し、繰り出される様々な蹴りの応酬は迫力満点です。体重による階級別で試合が行われます。



©フォート・キシモト

ココに注目!

冬季パラリンピックにも出場経験がありメダルを獲得している太田渉子選手(58kg超級、出場内定)。2019世界選手権で銅メダルを獲得するなど、東京大会でも活躍が期待される。まずは予選の9/3(10:00-15:00)のセッションで、その華麗な足技を目の当たりにしよう!

トライアスロン Triathlon

リオ2016大会から正式競技となったトライアスロンは、1人で3つの種目(スイム750m、バイク20km、ラン5km)を連続して行い、その合計タイムで競います。次の種目へと移る「トランジション」も重要なポイントです。

東京2020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、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。例えば、車いす使用の選手が出場するクラスでは、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。



©Satoshi TAKASAKI/JTU

ココに注目!

8/28(6:30-11:00)と8/29(6:30-11:10)の2日間にわたって実施。注目選手は、夏季(陸上)、冬季双方のパラリンピック出場経験があり、金銀銅合わせて計7個のメダルを獲得しているスーパーアスリート、土田和歌子選手(車いす)。今回は、トライアスロンでの出場を目指す。お台場で繰り広げられる熱いレースから目が離せない!

コラム ~テコンドー~ 華麗なる蹴りの応酬!

- パラリンピックのテコンドーでよく見られる回し蹴り。回転する分、当たる確率も下がりそうですが、スキを与えてしまいそうですが、なぜこの回し蹴りが多用されるのでしょうか?
- 実は、回し蹴りは、回転度数に応じて得点が変わるんです。
 - ・有効な蹴りは1回2点
 - ・180度の回転が加わった後ろ蹴りは3点
 - ・後ろ蹴りから軸足を入れ替えて計360度の回転蹴りは4点
- このルールによって、一発逆転を狙った豪快で華麗な技がたくさん見られるかもしれません!

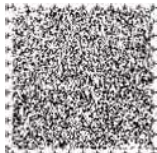
QUIZ

これであなたもパラ博士?!

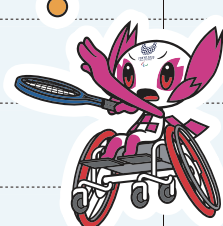
次のうち、パラリンピックのテコンドー特有のルールとして禁止されている行為はどれ?

- A 頭部への攻撃
- B 胴体へのパンチ
- C 胴体への蹴り

(いかなる状況でも蹴りやパンチは禁止されています。蹴りやパンチは胴体への攻撃として禁止されています。蹴りやパンチは胴体への攻撃として禁止されています。)



東京2020パラリンピック競技大会スケジュール

競技	会場	8.24火	8.25水	8.26木	8.27金
19 車いすバスケットボール	武蔵野の森 総合スポーツプラザ		女 9:00~13:00 日本×	女 9:00~13:00 日本×	男 9:00~13:00
			女 14:45~18:45 日本×	男 14:45~18:45	男 女 14:45~18:45
			男 20:30~22:15	男 20:30~22:15 日本×	女 20:30~22:15
	有明アリーナ			男 9:00~13:00	女 9:00~13:00 日本×
				男 女 14:45~18:45	男 14:45~18:45
				女 20:30~22:15	男 20:30~22:15 日本×
20 車いすフェンシング	幕張メッセ Bホール		男 女 9:00~14:00	男 女 9:00~15:40	男 女 8:30~16:00
			男 女  15:30~20:15	男 女  17:00~21:45	男 女  17:30~21:15
21 車いすラグビー	国立代々木競技場		混 11:30~15:45	混 11:30~15:45 日本×	混 11:30~15:45 日本×
			混 17:30~21:45 日本×	混 17:30~21:45	混 17:30~21:45
22 車いすテニス	有明テニスの森 センターコート				男 女 混 11:00~20:00
	有明テニスの森 コート1				男 女 混 11:00~20:00
	有明テニスの森 コート2				男 女 混 11:00~20:00
	有明テニスの森 コート3-9				男 女 混 11:00~20:00

※東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和3年3月1日現在)

車いすバスケットボール

Wheelchair Basketball

下肢などに障害のある選手が、競技用車いすを巧みに操作しながらプレイする車いすバスケットボール。車いすで走るスピード感や素早いパスワークなど車いす同士の激しい攻防が魅力の競技です。

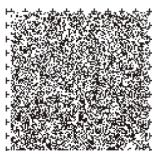
障害の程度が異なる選手の出場機会を公平にするため、持ち点が1.0から4.5まで0.5点きざみの8クラスに分けられ、試合中にコート上にいる5人の選手の合計点が14.0点以下になるように定められています。



©フォート・キシモト

ココに注目！

日本代表は、開催国枠で男女ともに出場が決定。12大会連続での出場となる男子代表と、3大会ぶりの出場となる女子代表、それぞれ世界の壁に挑む!2018世界選手権で優勝を遂げ、急成長している男子イギリス代表にも注目。新設の有明アリーナで9/4(17:45~22:00)と9/5(10:00~14:15)に行われる決勝戦は興奮まちがいなし!



車いすフェンシング

Wheelchair Fencing

パラリンピックにおけるフェンシングは、フットワークが使えるだけでなく相手との距離が常に近いので気が抜けず、強い精神力や集中力が求められる競技です。間合いゼロから始まるスリリングな戦いは、息する暇さえ与えてくれないほどの緊張感で、選手の集中力だけでも見応え十分です。勝利のためには、剣さばきのテクニックやスピードが重要なポイントです。

東京2020パラリンピックでは下肢障害の選手が対象です。

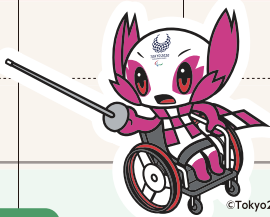


提供:日本車いすフェンシング協会

ココに注目！

イギリスで武者修行しながら、パラリンピック初出場を目指す車いすフェンシング期待の星、櫻井杏理選手。出場が決まったら、まずは予選の8/26(9:00-15:40)や8/28(9:00-15:00)のセッションで、その剣さばきを堪能しよう!リオ大会金メダリストで“最強の不死鳥”とも言われるイタリアのベアトリーチェ・ヴィオ選手の勇姿は、8/28(9:00-15:00)のセッションなどで見られるかも!

＜対戦国＞		オーストラリア		カナダ	コロンビア	デンマーク	フランス	ドイツ	イギリス	韓国	スペイン	トルコ	日本
8.28	8.29	8.30	8.31	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5					
女 9:00～13:00	男 9:00～13:00												
男 14:45～18:45	男女 14:45～18:45	華麗なチェアワークと激しいポジション争い! スピード感あふれる車いす同士の攻防は、見る者を圧倒する!											
男 20:30～22:15	女 20:30～22:15												
男 9:00～13:00	女 9:00～13:00 日本 × ドイツ	男 9:00～13:00	女 9:00～10:45	男 9:00～10:45	男女 12:30～16:30	男女 12:30～16:30	男 14:15～16:00	男 10:00～14:30					
男女 14:45～18:45 日本 × カナダ	男 14:45～18:45	男 14:45～18:45 日本 × トルコ	女 12:30～16:30	男 12:30～16:30	女 18:15～22:15	男 18:15～22:15	女 17:45～22:15						
女 20:30～22:15	男 20:30～22:15 日本 × スペイン	男 20:30～22:15	女 18:15～22:15	男 18:15～22:15									
男女 9:00～15:00	男女 8:30～16:00	鍛え抜いた動体視力と反射神経をフル稼働して応酬する、俊敏で正確な剣さばきは圧巻!											
男女 16:30～21:15	男女 17:30～21:15												
混 11:30～16:00	混 14:00～16:00	2018年世界選手権優勝で、勢いに乗る日本代表。車いす同士が激しくぶつかる迫力あるプレーに注目!											
混 17:30～21:45	混 18:00～20:15												
男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 12:00～20:00	男女混 12:00～18:00	男女混 12:00～18:00						
男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 12:00～20:00								
男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	女混 11:00～20:00									
男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00	男女混 11:00～20:00										



車いすラグビー Wheelchair Rugby

車いすラグビーは、車いす同士のぶつかり合いが許された唯一のパラリンピック競技で、四肢に障害がある選手が対象です。タックルにより、勢い余って車いすが転倒するなど、迫力満点な試合展開が見どころです。

コートはバスケットボールのコートと同サイズで、丸い専用球をパスしたり、膝の上に乗せるなどして運びます。ボールを持った選手の車いすの車輪がトライラインを越えると得点になります。



©フォート・キシモト

ココに注目!

開催国枠で出場が決まっている日本代表。
2018世界選手権では、ロンドン、リオパラリンピックと2連覇中のオーストラリアを破って優勝するなど、東京大会ではその活躍が大いに期待される。予選から繰り出される熱き戦いに酔いしれよう!

車いすテニス Wheelchair Tennis

下肢障害の選手が出場する競技で、選手は様々な技術を使って相手のコートに正確なボールを打ち返し、お互いに得点を競います。素早いチェアワークやスピード感あふれる激しいラリーが見どころです。オリンピック競技のテニスではノーバウンドまたは1バウンドで返球しないとイケないのに対して、車いすテニスでは、2バウンドまでの返球が認められています。

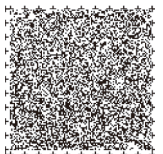
男子クラス、女子クラスのほか、下肢だけでなく上肢にも障害があるクアードクラス(男女混合)があり、この3クラスにて、シングルスとダブルスを実施されます。



©フォート・キシモト

ココに注目!

出場が内定している、国枝慎吾選手と上地結衣選手。
パラメダリストでもあり、世界の車いすテニス界を牽引する二人の活躍ぶりは必見! そんな二人に続けと、世界トップレベルで戦う日本人選手の層の厚さにも注目。ぜひ8/27(11:00-20:00)の1回戦から、その迫力あるプレーを堪能しよう!

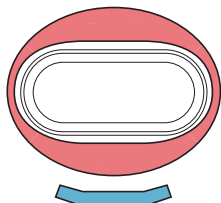


⑥伊豆ベロドローム(トラック) 自転車競技(トラック)

静岡県伊豆市大野1826番地

- ▶ JR伊東線「伊東駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 伊豆箱根鉄道「修善寺駅」下車シャトルバス乗車

A席 自由席
B席 自由席

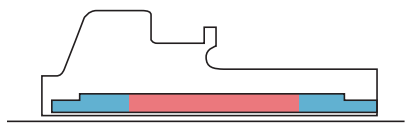


⑦富士スピードウェイ(ロード) 自転車競技(ロード)

静岡県駿東郡小山町中日向694

- ▶ JR御殿場線「御殿場駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 小田急小田原線「開成駅」下車シャトルバス乗車

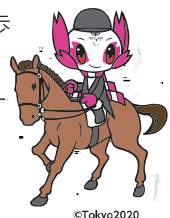
A席 自由席
B席 自由席



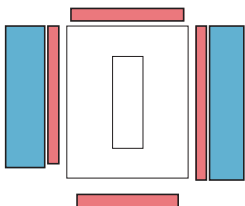
⑧馬事公苑 馬術

東京都世田谷区上用賀二丁目1番1号

- ▶ 小田急小田原線「経堂駅」「千歳船橋駅」下車徒歩
- ▶ 東急田園都市線「用賀駅」下車徒歩・シャトルバス乗車
- ▶ 東急田園都市線「桜新町駅」下車徒歩
- ▶ 東急世田谷線「上町駅」下車徒歩
- ▶ 小田急小田原線「成城学園前駅」シャトルバス(夜間退場時)



A席 自由席
B席 自由席

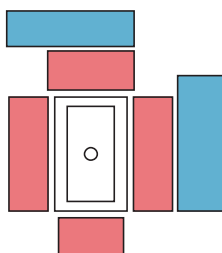


⑨青海アーバンスポーツパーク 5人制サッカー

東京都江東区青海一丁目1番

- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート駅」下車徒歩

A席 自由席
B席 自由席



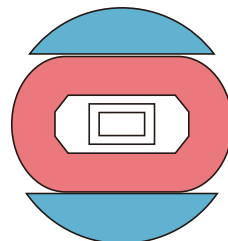
⑩幕張メッセ(A・B・Cホール) ゴールボール シットイングバレーボール テコンドー 車いすフェンシング

千葉県千葉市美浜区中瀬二丁目1番

- ▶ JR 京葉線「海浜幕張駅」下車徒歩

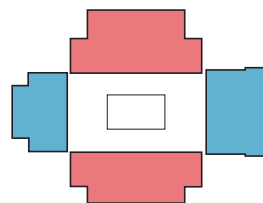
ゴールボール 幕張メッセ C ホール

A席 自由席
B席 自由席



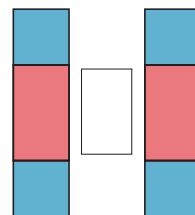
シットイング バレーボール 幕張メッセ A ホール

A席 自由席
B席 自由席



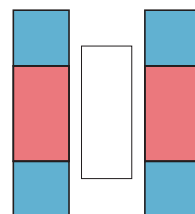
テコンドー 幕張メッセ B ホール

A席 自由席
B席 自由席



車いす フェンシング 幕張メッセ B ホール

A席 自由席
B席 自由席

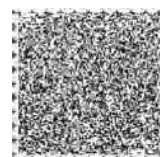
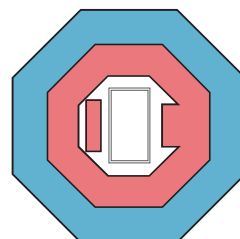


⑪日本武道館 柔道

東京都千代田区北の丸公園2番3号

- ▶ 東京メトロ東西線・半蔵門線、都営新宿線「九段下駅」下車徒歩
- ▶ 東京メトロ東西線「竹橋駅」徒歩(退場時)

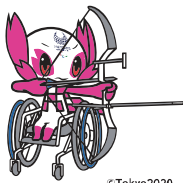
A席 指定席
B席 自由席



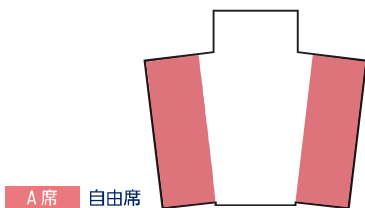
①夢の島公園アーチェリー場 アーチェリー

東京都江東区夢の島二丁目1番4号

- ▶ JR京葉線、東京メトロ有楽町線、東京臨海高速鉄道りんかい線
[新木場駅] 下車徒歩



©Tokyo2020



A席 自由席

②オリンピックスタジアム 開会式 閉会式 陸上競技

東京都新宿区霞ヶ丘町10番1号

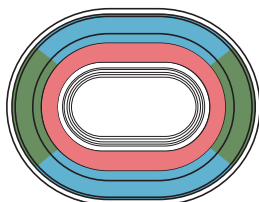
- ▶ JR総武線[信濃町駅] [千駄ヶ谷駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ半蔵門線、都営大江戸線[青山一丁目駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ副都心線[北参道駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ銀座線[外苑前駅] 下車徒歩
- ▶ 都営大江戸線[国立競技場駅] 下車徒歩



写真提供: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

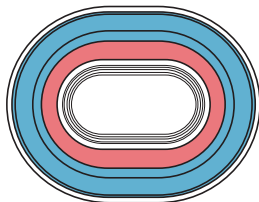
陸上競技

A席 指定席
B席 指定席
C席 指定席



陸上競技 (マラソン)

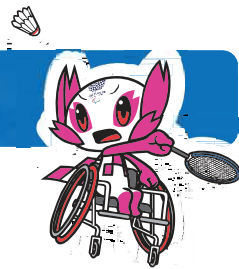
A席 自由席
B席 自由席



③国立代々木競技場 バドミントン 車いすラグビー

東京都渋谷区神南二丁目1番1号

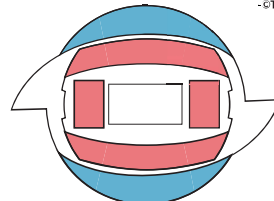
- ▶ JR 山手線[原宿駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ千代田線・副都心線[明治神宮前駅] 下車徒歩



©Tokyo2020

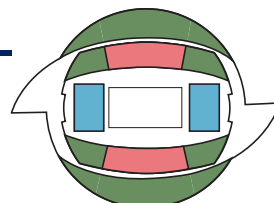
バドミントン

A席 自由席
B席 自由席



車いすラグビー

A席 指定席
B席 自由席
C席 自由席

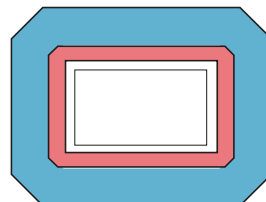


④有明体操競技場 ボッチャ

東京都江東区有明一丁目10番1号

- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線[国際展示場駅] 下車徒歩
- ▶ ゆりかもめ[有明テニスの森駅] 下車徒歩

A席 自由席
B席 自由席



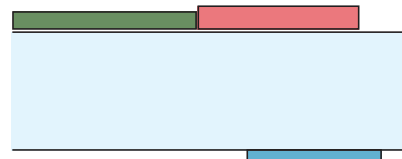
⑤海の森水上競技場 カヌー ボート

東京都江東区海の森三丁目6番44号

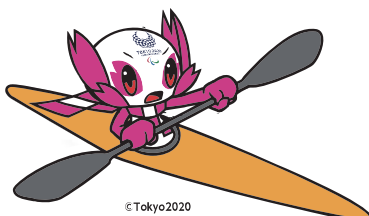
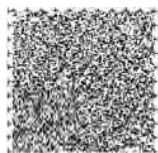
- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線[東京テレポート駅] 下車シャトルバス乗車
- ▶ JR京葉線、東京メトロ有楽町線、東京臨海高速鉄道りんかい線[新木場駅] 下車シャトルバス乗車



A席 自由席
B席 自由席
C席 自由席(立見)



※開会式・閉会式のシートマップについては、調整中。



©Tokyo2020

⑨有明テニスの森 車いすテニス

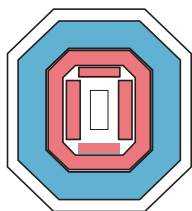
東京都江東区有明二丁目2番22号

▶東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」下車徒歩

車いすテニス

有明テニスの森（センターコート）

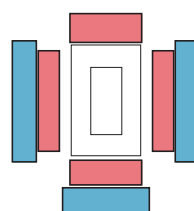
A 席 指定席
B 席 自由席



車いすテニス

有明テニスの森（コート 2）

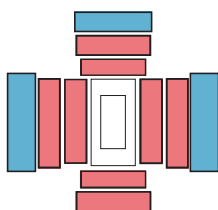
A 席 自由席
B 席 自由席



車いすテニス

有明テニスの森（コート 1）

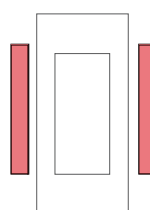
A 席 自由席
B 席 自由席



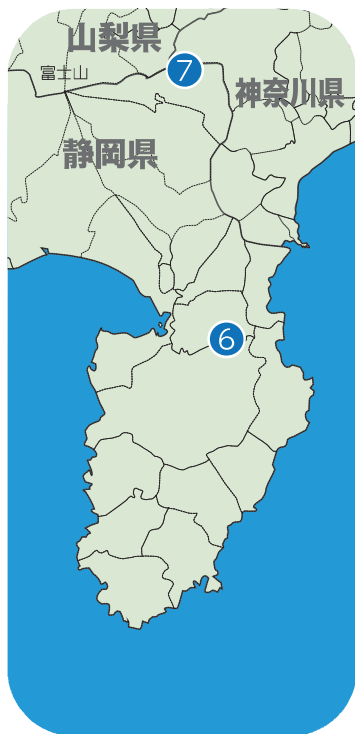
車いすテニス

有明テニスの森（コート 3-9）

A 席 自由席



競技会場マップ



※各会場のアクセス情報は大会時のものです。

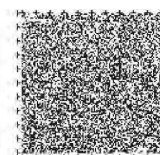
※大会時には、通常の交通ルートとは違うルートの使用をお願いする可能性があります。

※駅から会場までの所要時間は現在検討中です。

※ピンク色でマークされている駅は、アクセシブルルートとして利用を想定している駅（アクセシブル対応ができる駅）です。

※アクセス情報は今後追加・変更の可能性があります。

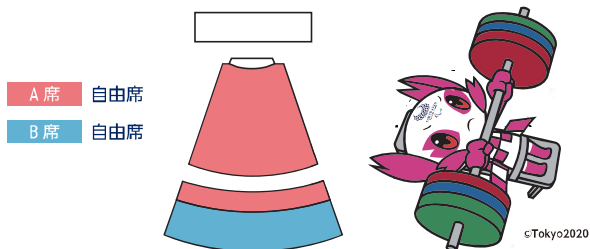
※シートマップは変更となる場合があります。



⑫東京国際フォーラム パワーリフティング

東京都千代田区丸の内三丁目5番1号

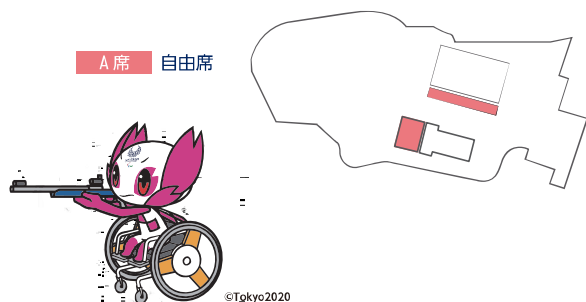
- ▶ JR京浜東北線・山手線、東京メトロ有楽町線「有楽町駅」下車徒歩



⑬陸上自衛隊朝霞訓練場 射撃

東京都練馬区大泉学園町九丁目4番

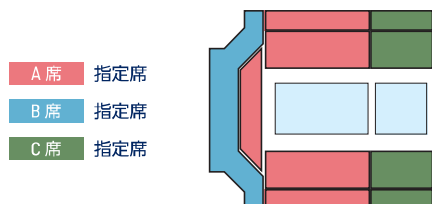
- ▶ 東武東上線「朝霞駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 東武東上線、東京メトロ有楽町線・副都心線「和光市駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 都営大江戸線「光が丘駅」下車シャトルバス乗車



⑭東京アクアティクスセンター 水泳

東京都江東区辰巳二丁目2番1号

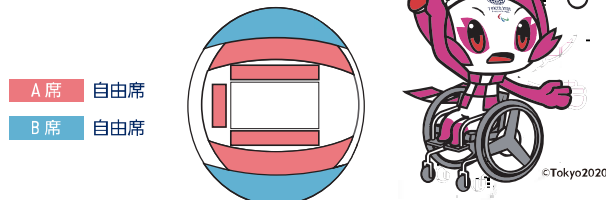
- ▶ 東京メトロ有楽町線「辰巳駅」下車徒歩
- ▶ JR京葉線「潮見駅」下車徒歩



⑮東京体育館 卓球

東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目17番1号

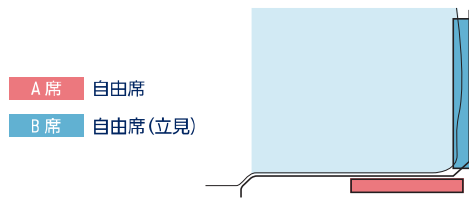
- ▶ JR 総武線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩
- ▶ 都営大江戸線「国立競技場駅」下車徒歩



⑯お台場海浜公園 トライアスロン

東京都港区台場一丁目

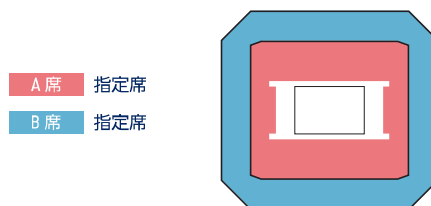
- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート駅」下車徒歩
- ▶ ゆりかもめ「台場駅」下車徒歩(入場時)
- ▶ ゆりかもめ「お台場海浜公園駅」徒歩(退場時)



⑰有明アリーナ 車いすバスケットボール

東京都江東区有明一丁目11番1号

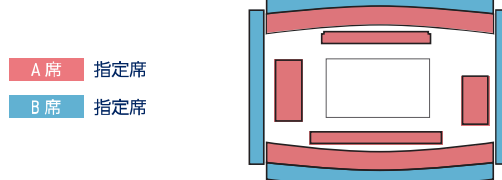
- ▶ 東京メトロ有楽町線、ゆりかもめ「豊洲駅」下車徒歩
- ▶ ゆりかもめ「新豊洲駅」下車徒歩
- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線「東雲駅」「国際展示場駅」下車徒歩



⑱武蔵野の森総合スポーツプラザ 車いすバスケットボール

東京都調布市西町290番地11

- ▶ 京王線「飛田給駅」下車徒歩





公式チケット販売サイトで購入済みのチケットは使えなくなってしまうのでしょうか？



ご購入済みのチケットは、2021年に開催される東京2020パラリンピックでご利用いただけます。(例：2020年8月25日(火)の開会式のチケットを購入した方は、2021年8月24日(火)の開会式でチケットをご利用いただけます。)

A



チケットの窓口販売や公式チケット販売サイトでの先着順販売があると聞いていたのですが？

窓口販売や先着順販売は、大会延期に伴い現在検討中となっています。今後の販売方法やスケジュール等は決まり次第、公式ウェブサイト等でご案内いたします。

A



観戦チケットは購入済みなのですが、延期のため来場できなくなりました。公式リセールサービスはいつから利用できるのでしょうか。

チケットを購入したものの、来場ができなくなってしまった方のための公式リセールサービスについては、決まり次第、改めて公式ウェブサイト等でご案内します。

A



東京都公式Twitter「インくるの部屋」で心のバリアフリーを発信中！

障害の有無に関わらず、誰もが気兼ねなく大会を楽しみ、みんなが気軽に助け合える社会となるよう、パラアスリートが日常生活で周囲の方のちょっとした配慮で嬉しかったエピソードなどを紹介しています。是非ご覧ください！



[@inclu_tokyo](https://twitter.com/inclu_tokyo)

東京2020パラリンピック 内定選手※情報

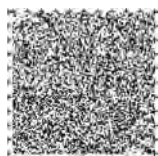


日本財団パラリンピックサポートセンター「パラサポWEB」にて、東京2020パラリンピックの内定選手の情報を公開中です。ぜひご覧ください。

※内定選手について：現時点で各競技団体が東京2020パラリンピックに推薦する選手のこと。今後、日本パラリンピック委員会(JPC)の「東京2020パラリンピック競技大会日本代表選手団編成方針及び選手選考・決定手順」に基づき最終的に決定される。



パラサポWEB
はこちら



編集・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調整課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話：03-5388-2879