

かんたん! 陸上競技ガイド



公益財団法人
日本パラスポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6-3F

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

2025年3月 発行

●パラスポーツの最新情報を
HP・SNSにて随時更新中!

日本パラスポーツ協会HP・X



HP
www.parasports.or.jp



X
@jpsa_sports

日本パラリンピック委員会HP・X



HP
www.parasports.or.jp/paralympic



X
@paralympic_jpc

陸上競技とは？

陸上競技は記録を競い合う競技のため、100分の1秒や1cmの差が勝敗を分ける熾烈な戦いが繰り広げられます。競技専用の車いすや義足、義手など用具の進化も目覚ましいものがあります。



走る、跳ぶ、投げるなど、基本的な運動動作がベースとなる陸上競技では、さまざまな種目があり、その種目の特性に合わせて進化した用具を使用します。“レーサー”と呼ばれる競技用車いすやカーボンファイバー製の義足、投てき台などの用具を使いこなす選手たちにも注目です。

Contents

➤ 競技の概要	3
➤ クラス分け	4
➤ さまざまな用具の工夫	6
➤ 4x100mユニバーサルリレーとは？	9
➤ 視覚障がい選手のサポーター	11
● 「クラシファイア」とは？	4
● 「こん棒投」とは？	8
● どこまで記録は伸びる？	12
● もっと陸上競技を知りたい！	14

Column

日本パラスポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
パラスポーツ動画が充実!

<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>



各陸上競技団体HP

● 一般社団法人
日本パラ陸上競技連盟



<https://www.jaafd.org/>



● 一般社団法人
日本デフ陸上競技協会



<https://www.j-daa.or.jp/jdaa/>



● 特定非営利活動法人
日本ブラインドマラソン協会



<https://www.jbma.or.jp/>



競技の概要

競技は、World Athletics (世界陸上競技連盟) と World Para Athletics (世界パラ陸上競技連盟) の競技規則に則って行われます。

一般的なルールと大きな違いはありませんが、「障がいによってできないこと」や「ケガをしてしまう恐れやそれによって障がいを悪化させてしまうこと」を考慮して、ルールを一部変更しています。

また大会では障がいの種類や程度ごとに「クラス分け」が行われ、男女別に同程度の競技能力を持った選手同士で、順位が競われています。



オリンピックでも花形競技の陸上競技は、パラリンピックでも多くの観客を集める人気競技です。

クラス分け

障がいにはさまざまな種類があり、その程度も選手それぞれで異なります。異なる障がいの選手同士が競い合っても、どちらがどれだけ優れた選手かを判断するのは不可能です。

そこで、障がいの種類や程度に応じて選手を区分(クラス分け)し、クラスごとに競技を行い順位を決めています。つまり、クラス分けを行うことで、選手たちは公平な競技ができるのです。



公平な競技をするため同じクラスの選手同士で順位を競います。

Column 「クラシファイア」とは?

障がいの種類や程度により、選手一人ひとりのクラスを決定しているのが「クラシファイア」です。クラシファイアには医師や理学療法士、公認のコーチやトレーナーなどがいて、公認の資格が必要です。クラス分けでは陸上競技に必要な筋力や動作、関節の可動域などをテストし、腕や脚を切断している場合は欠損部分の長さも測定します。また大会では実際に競技をしている姿も観察し、徹底的なチェックのもとでクラスを決めています。

クラス分けは公平な競技に不可欠で、クラシファイアは陰ながら重要な役割を担い、選手たちの熱い戦いを支えています。

クラス分けでは、種目のカテゴリーや障がいの種類・程度をアルファベットや数字で表記します。右表は国内大会でのクラス分けの一覧表です（パラリンピックなどの大会では競技人口の問題などで、クラスによって参加できる種目が限られることもあります）。

例えば、「F20」と表記されている場合、「F」は「投てき種目」ということを意味しています（下表参照）。

●種目のカテゴリー

T	競走種目、跳躍種目
F	投てき種目

「F20」は「知的障がいクラスの投てき種目」ということを表しています。

クラス	障がい種別	
T/F11	視覚障がい	↑ 重い
T/F12		
T/F13		↓ 軽い
T/F14		
T/F20	知的障がい	
T30	脳原性まひ（車いす）	↑ 重い
T/F31		
T/F32		↓ 軽い
T/F33		
T/F34		
T/F35	脳原性まひ（立位）	↑ 重い
T/F36		
T/F37		↓ 軽い
T/F38		
T/F40	低身長症	↑ ↓ 低い ↑ ↓ 高い
T/F41		
T/F42	下肢切断（義足なし） 下肢機能障がい	↑ 重い
T/F43		
T/F44		↓ 軽い
T/F45		
T/F46	上肢切断	↑ 重い
T47		
T/F48	片下肢または両下肢に最小の障がい基準に該当しない障がいがある	
T/F49	片上肢または両上肢に最小の障がい基準に該当しない障がいがある	
T/F51	脳原性まひ以外の車いす （頸髄損傷、脊髄損傷、 切断、機能障がい）	↑ 重い
T/F52		
T/F53		
T/F54		
T/F55		↓ 軽い
F56		
F57		
F58	下肢に最小の障がい基準に該当しない障がいがある	
T/F61	下肢切断（義足装着）	↑ 重い
T/F62		
T/F63		↓ 軽い
T/F64		
T71	協調運動障がい	↑ ↓ 重い ↑ ↓ 軽い
T72		
T/F00	聴覚障がい	

※2024年11月現在。T/F14、T30、T/F48、T/F49、T55、F58、T00は、国際大会のクラスに該当しません。

※T00は、パラリンピックでの参加資格はありません。

→ さまざまな用具の工夫

障がいゆえにできないことがある場合、選手たちは用具を工夫して競技に臨みます。用具は競技の特性に合わせて進化していて、選手たちの高いパフォーマンスを引き出してくれます。用具を使いこなす技術も、陸上競技においては重要な要素です。

◆ 義足

競技用に進化した義足は主にカーボンファイバー製で、板を曲げた形状をしています。そのため地面を蹴る際の反発力が強く、前への推進力に変えることができます。ただし、それを使いこなすためには、強靱な体力と体幹が必要となります。



選手たちは身体の一部として義足を使いこなします。

▶▶▶ 義足で跳ぶ 走幅跳

走幅跳では、力を加えると強く反発する義足の特性をいかして、健足ではなく義足で力強く踏み切って跳躍します。



◆ 義手

上肢切断の選手が身に付ける義手には、スタートや走る際の補助の役割があります。



スタート時、クラウチングスタートを可能にします。



選手によっては義手を身に付けず、用具(パッド)を活用することもあります。

◆ 競技用車いす「レーサー」

日常生活用の車いすとは異なり、2つの大輪(最大直径70cm以下)と1つの小輪(最大直径50cm以下)が特徴です。その重量は8~10kg程度で、フレームは軽くて丈夫なアルミニウムやチタンで作られています。



ハンドリムをこいで前に進みます。



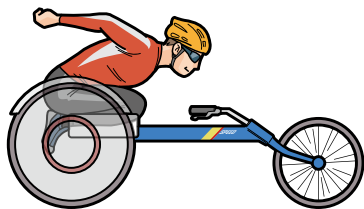
マラソンではカーブを曲がる時にレバーを操作してタイヤの向きを調整します。

◆ 障がいに合わせて着座姿勢

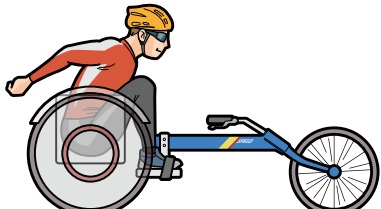
比較的、障がいが軽い選手は正座の姿勢で車いすに乗っています。体勢を低くすることで空気抵抗を減らし、スピードを上げることができるからです。

一方で、腹筋が機能しないような障がいの重い選手は、自力で上半身を起こすことができないため、重心を後ろにした着座姿勢が取られています。

1 正座姿勢の着座姿勢



2 重心が後ろの着座姿勢



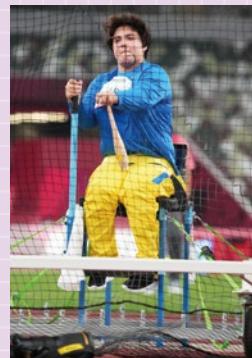
◆ 投てき台

投てき専用開発された投てき台に、脚やお尻が浮かないようベルトなどで固定することが認められています。

車いすから投てき台に乗り移り、ベルトを使用して身体を完全に固定します。



選手は、決められたルールに従ってそれぞれ自分に合わせたオリジナルの投てき台を使用しています。

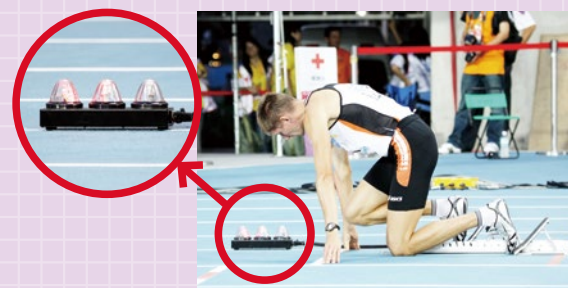


◆ 光刺激スタートシステム

競走種目ではピストルなどの音を合図にスタートします。しかし、聴覚障がいの選手の場合は音を聞いてスタートすることができません。そのため、スタートに合わせて光るシグナルを使うケースもあり、目で合図を確認できるようにしています。



もし不正スタートがあった場合、審判員は旗を使って選手に知らせます。



Column 「こん棒投」とは?

投てきと聞くと、砲丸投や円盤投、やり投を想像するかもしれませんが、こん棒投は障がいにより握力がない選手を対象に行う種目です。こん棒は木材と金属でできています(長さ:約40cm、重さ:397g)。着地エリアへ体を向けて前向きで投げられることも、後ろ向きで頭上を越して投げられることも可能です。



4x100mユニバーサルリレーとは?

各走順ごとに障がいの種類が異なる選手が走り、男女混合で行われるリレーです。

概要

- ①各走者の障がいカテゴリーが決まっています。
第1走者：視覚障がい→第2走者：切断・機能障がい→第3走者：脳原性まひ（立位）→第4走者：車いす
- ②各カテゴリーで最も障がいの軽いクラスの選手は最大2名しか出場できません。
- ③男女2名ずつでメンバーを構成します。

- ④バトンを使用せず、タッチで次の走者につなぎます。
- ⑤次の走者につなぐテイクオーバーゾーンは一般のリレーと同じ30mですが、車いす走者につなぐ第3走者から第4走者の区間のみ40mになります。



視覚障がい選手がガイドランナーと走る場合は、ガイドランナーが次の走者にタッチすることができません。



脳原性まひ（立位）から車いすへのタッチは、走者同士の高さが違うだけでなく、漕ぎ出しは遅く加速してからの速い車いすの特性もあり、難易度が高いと言えます。

走順ごとの該当クラス

※クラス分けについてはP4-5を参照、赤字のクラスが各障がいの最も軽いクラス

第1走者

視覚障がい

該当クラス

T11、T12、**T13**



第2走者

切断・機能障がい

該当クラス

T42、T43、T44、T45、**T46**、**T47**、T61、T62、T63、T64



第3走者

脳原性まひ（立位）

該当クラス

T35、T36、T37、**T38**



第4走者

車いす

該当クラス

T33、T34、T51、T52、T53、**T54**



視覚障がい選手のサポーター

視覚に障がいがある選手の場合、どこを走ったり跳んだりしたら安全なのかわからないため、競技を行ううえでどうしても危険が伴います。そんな視覚障がい選手の“目”となり、サポートするのが「ガイドランナー」と「アシスタント（コーラー／エスコート）」なのです。「ガイドランナー」と「アシスタント（コーラー／エスコート）」は、視覚障がいクラスで最も重いクラス11の選手と、その次に重いクラス12の選手に付くことが許可されています（クラス12の選手は付かなくてもよい）。

一緒に競技を行う「ガイドランナー」

伴走者とも呼ばれるガイドランナーは、選手とテザー（ガイドロープ）を握り合い、声をかけたりして選手を誘導します。ガイドランナーは選手と息を合わせて走ることが重要で、かつ高い競技力も求められます。



レース中はまさに一心同体！



レースを有利に進めるためにガイドランナーが「選手を押す・引っ張る」などして前進を助けたり、「テザーの長さを短くする」「フィニッシュラインに先着する」など競技規則に違反したりすると、選手は失格となります。

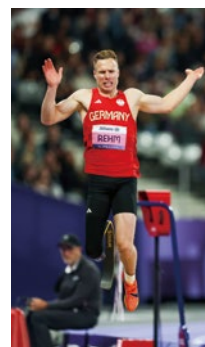


ガイドランナー交代



5000m以上のトラックレースと道路競走（10km、ハーフマラソン、フルマラソン）ではガイドランナーは1回の交代が可能です（ガイドランナーの登録は1選手につき2名まで）。パラリンピックなどの大会では、1名だけのガイドランナー登録で選手と一緒に競技を行い3位以内に入った場合、ガイドランナーにも選手と同じメダルが贈られます。

Column どこまで記録は伸びる？



ドイツのマルクス・レーム選手は右脚の膝下を切断したアスリート（クラスはT64）ですが、2014年に行われたドイツ選手権の走幅跳で8m24cmを跳び、なんと優勝してドイツチャンピオンになりました。2023年には8m72cmを跳び、自身の世界記録をさらに更新しました（健常者の走幅跳の日本記録は8m40cmで、2021年開催の東京2020オリンピック競技大会では8m41cmを跳んだ選手が金メダル獲得を果たしました）。

ちなみに、アトランタ1996パラリンピック競技大会において、レーム選手と同じクラスの走幅跳では当時の世界記録である5m80cmを跳んだ選手が金メダルを獲得しています。つまり、この約25年の間に世界記録が3m近くも伸びたこととなります。義足の進化とともにアスリートの能力も進化を続けています。人間の可能性に挑戦する義足のスーパージャンパーの記録がどれだけ伸びるのかに今後も注目です。

◆ 声や音で状況を伝える「コーラー」

走幅跳などの跳躍種目や、砲丸投などの投てき種目では、視覚障がい選手に踏み切りの位置や投げる方向を教える「コーラー」が存在します。



走高跳では、コーラーの声を頼りにバーを飛び越えます。

走幅跳では、コーラーが助走路上や脇、または砂場の脇の位置で声や手拍子を使い、選手に情報を伝えます。大会では普段の練習とは異なる会場での試技となるため、日々のコーラーとの練習で、歩幅を合わせる技術やお互いのリズム、コンビネーションを磨かなければなりません。

また試技の際はコーラーの声が選手に伝わるよう、観客は静かに観戦する必要があります。



投てき種目では、投げる方向を選手に対して実際に示すこともあります(エスコート)。

Column もっと陸上競技を知りたい!

◆ ジャパンパラ競技大会



公益財団法人日本パラスポーツ協会が各競技団体と共催し、強化を目的に開催している大会。大会はWorld Para Athletics公認のもと行われています。

◆ 各種陸上競技大会



一般社団法人日本パラ陸上競技連盟、一般社団法人日本デフ陸上競技協会、特定非営利活動法人日本ブラインドマラソン協会がそれぞれ主催する日本選手権等の大会を開催しています。

近年では一般の大会の中で障がいがあるアスリート

の出場する種目が実施されるケースもあり、特に東京マラソンなどをはじめとするマラソン大会では、車いすや視覚障がい者の部などが設けられることが増えてきました。また1981年に始まった大分国際車いすマラソンは車いす選手のみが出場できる大会で、以来毎年開催され、世界最大、最高レベルの大会として、国内外から高い評価を受けています。