

保存版  
(2021年)

# 東京2020パラリンピック競技大会 22競技ガイド



発行:公益財団法人日本障がい者スポーツ協会  
日本パラリンピック委員会



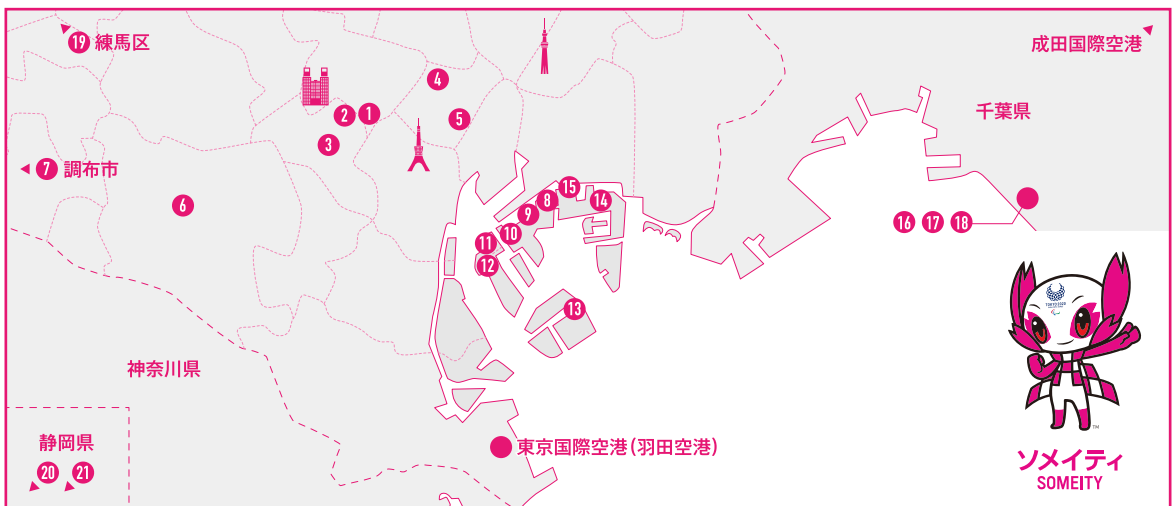
## パラリンピック競技スケジュール

競技	8月										9月					会場	所在地			
	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日							
開会式、閉会式	○												○	オリンピックスタジアム	東京都新宿区	1				
アーチェリー				○	🏆	🏆	🏆	🏆		🏆	🏆	🏆		夢の島公園アーチェリー場	東京都江東区	14				
陸上競技	トラック&フィールド														オリンピックスタジアム	東京都新宿区	1			
	マラソン														🏆	オリンピックスタジアム	東京都新宿区	1		
バドミントン									○	○	○	🏆	🏆	国立代々木競技場	東京都渋谷区	3				
ボッチャ					○	○	○	○	🏆	○	○	🏆		有明体操競技場	東京都江東区	9				
カヌー										○	🏆	🏆		海の森水上競技場	東京都江東区	13				
自転車競技	トラック														伊豆ベロドローム	静岡県伊豆市	20			
	ロード														🏆	🏆	🏆	🏆	富士スピードウェイ	静岡県駿東郡
馬術			🏆	🏆	○	🏆	🏆							馬事公苑	東京都世田谷区	6				
5人制サッカー						○	○	○		○		🏆		青海アーバンスポーツパーク	東京都江東区	12				
ゴールボール		○	○	○	○	○	○	○	○	○	🏆			幕張メッセ Cホール	千葉県千葉市	18				
柔道				🏆	🏆	🏆	🏆							日本武道館	東京都千代田区	4				
パワーリフティング			🏆	🏆	🏆	🏆	🏆							東京国際フォーラム	東京都千代田区	5				
ボート				○	○	🏆								海の森水上競技場	東京都江東区	13				
射撃							🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	陸上自衛隊朝霞訓練場	東京都練馬区	19				
シットリングバレーボール				○	○	○	○	○	○	○	○	🏆	🏆	幕張メッセ Aホール	千葉県千葉市	16				
水泳		🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	🏆	🏆			東京アクアティクスセンター	東京都江東区	15				
卓球		○	○	○	🏆	🏆	🏆	○	○	🏆	🏆			東京体育館	東京都渋谷区	2				
テコンドー										🏆	🏆	🏆		幕張メッセ Bホール	千葉県千葉市	17				
トライアスロン					🏆	🏆								お台場海浜公園	東京都港区	11				
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	東京都調布市	7				
				○	○	○	○	○	○	○	○	🏆	🏆	有明アリーナ	東京都江東区	8				
車いすフェンシング		🏆	🏆	🏆	🏆	🏆								幕張メッセ Bホール	千葉県千葉市	17				
車いすラグビー		○	○	○	○	🏆								国立代々木競技場	東京都渋谷区	3				
車いすテニス				○	○	○	○	○	🏆	🏆	🏆	🏆		有明テニスの森	東京都江東区	10				

2020年8月時点

🏆メダルセッション(決勝または金メダル決定が含まれるセッション)

## パラリンピック会場



## 陸上競技 Athletics



切断の選手は義足や義手で競技します。



視覚障がいのある選手はガイドランナーと一緒に走ります。

陸上競技には「走る」「跳ぶ」「投げる」と、多くの種目があり、さまざまな障がいの選手が参加します。「レーサー」と呼ばれる競走用車いす、板を曲げたような形のスポーツ用義足など、進化した競技専用用具が選手たちの超人的なパフォーマンスを支えています。

陸上競技の参加者数は1100人。東京大会の全参加選手の4分の1を占める花形競技だよ！



注目選手

佐藤 友祈 Tomoki SATO

クラス:T52

2016リオ大会 400m銀・1500m銀

2017世界選手権 400m優勝・1500m優勝



## ボッチャ Boccia



ランプはボールを転がすための補助具です。



この場合、青のひとつが赤よりもジャックボールに近いので、青に1点入ります。

ボッチャは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールめがけて、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げ合って得点を競います。ボールを投げることができない選手は、ランプと呼ばれるスロープ状の補助具を使ったり、蹴ったりして投球します。

「地上のカーリング」とも呼ばれる頭脳派スポーツ。日本はリオで銀メダルを獲ったよ！



注目選手

杉村 英孝 Hidetaka SUGIMURA

クラス:BC2

2012ロンドン大会 Team BC1-2 7位

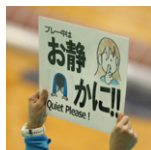
2016リオ大会 Team BC1-2 銀 2018世界選手権 個人BC2 3位



## ゴールボール Goalball



ボールはゴールボール専用で、1.25kgの重さがあります。



プレー中は観客も静かに観戦するのがマナーです。

視覚障がいのある選手が男女別に行うパラリンピック独自のチームスポーツです。コート上では1チーム3名の選手が鈴の入ったボールを投げ合い、守備では身体を投げ出すようにゴールを守ります。選手たちは転がるボールの鈴の音や床から伝わる振動などを頼りに競技します。

ロンドンで女子日本は金メダル！プレー中は観客も声を出せない「静寂の格闘技」だよ！



注目選手

浦田 理恵 Rie URATA

ポジション:センター

2008北京大会 7位

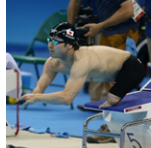
2012ロンドン大会 金 2016リオ大会 5位



競技・クラスの詳細は日本パラリンピック委員会公式HPにて

※注目選手欄の「クラス」は、公平な条件で競技をするため障がいの種類や程度を示したものの(2019年7月時点)

## 水泳 Swimming



水泳にはいろいろな障がいの選手が参加します。



視覚障がいの選手はコーチがタッピング(棒で選手の身体に触れる)で壁の接近を知らせます。

0.01秒でも速く泳ぐために選手たちが練習を重ねて身につけた、障がいに応じた個性的なフォームが見どころのひとつです。飛び込みができない選手の水중スタート、手に障がいのある選手のゴールタッチなど、パラリンピックならではのシーンにも注目です。

**第1回1960ローマ大会から行われている競技。  
近年、日本は毎大会メダルを獲得しているよ!**



**注目選手**

**木村 敬一 Keiichi KIMURA**

クラス:S11, SB11, SM11

2008北京大会 入賞3

2012ロンドン大会 銀1銅1 2016リオ大会 銀2銅2



## 車いすラグビー Wheelchair Rugby



攻撃型車いすは頑丈で、小回りが利くよう丸みを帯びた形。



守備型車いすは相手をブロックするために、前にせり出した形。

四肢まひなど手足に障がいのある選手が、コート上では1チーム4名で戦うチームスポーツです。パスやドリブルでボールをつなぎ、ボールを持ってトライラインを越えると得点になります。車いす同士のぶつかり合いが認められていて、激しいタックルは大迫力です。

**日本はリオで銅、2018世界選手権では優勝!  
障がいの程度による選手の役割の違いにも注目!**



**注目選手**

**池崎 大輔 Daisuke IKEZAKI**

クラス:3.0

2012ロンドン大会 4位 2016リオ大会 銅

2018世界選手権 優勝(MVP)



## 車いすテニス Wheelchair Tennis



スピード感あふれるラリーは大迫力。



下肢だけでなく上肢にも障がいのあるクワッドクラスは男女混合。

車いすテニスのコートやラケット、ボールはオリンピックのテニスと同じです。ルールもほとんど同じですが、障がいや車いすの特性から、2バウンドまでの返球を認めるなど一部を変更しています。世界のトップ選手たちはプロとして世界を転戦しています。

**日本は男女とも世界トップ級! 素早い車いす  
操作やスピード感あふれるラリーに注目!**



**注目選手**

**国枝 慎吾 Shingo KUNIEDA**

クラス:男子シングルス・ダブルス

2004アテネ大会 ダブルス金 2008北京大会 シングルス金・ダブルス銅

2012ロンドン大会 シングルス金 2016リオ大会 ダブルス銅



## アーチェリー

### Archery

パラリンピックでは、一般的なリカーブと先端に滑車の付いたコンパウンドの2種類の弓が使用されます。70mまたは50m先的に向かって矢を放ち、得点を競います。決勝トーナメントはプレッシャーがかかる1対1の対戦方式で、メンタルの強さが重要です。



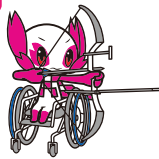
口や足を使って競技をする選手もいるよ！制限時間内に矢を正確に射ち続ける集中力はすごい！



注目選手

上山 友裕 Tomohiro UEYAMA

クラス:リカーブオープン  
2016リオ大会 7位  
2019世界選手権 6位



## バドミントン

### Badminton

東京大会で採用された新競技で、ラケットやシャトルはオリンピックと同じで、ネットの高さも一緒です。車いすや下肢障がいのある重いクラスでは、コートプレーアを狭くして競技します。車いすや義足など障がいに応じたスタイルで、激しいラリーを繰り広げます。

初代パラリンピック王者をめざして戦う選手たち。スピード、パワー、駆け引きに注目！



注目選手

山崎 悠麻 Yuma YAMAZAKI

クラス:WH2  
2017世界選手権 ダブルス3位  
2018アジアパラ競技大会 銅



## カヌー

### Canoe

下肢に障がいのある選手が参加し、競技専用のカヌーに乗って200mのスプリントタイムを競います。上半身の力を使ってパドルで漕ぎ進む、力強いストロークが見どころです。東京大会では、「カヤック」種目に加えて、アウトリガー(転覆防止の浮材)の付いたカヌーである「ヴァー」種目が追加されます。

水の上をすべるように進むスピード感、ゴール直前のデッドヒートは見逃さないよ！



注目選手

瀬立 モニカ Monika SERYU

クラス:KL1  
2016リオ大会 8位



## 自転車競技

### Cycling

すり鉢状の専用競技場(バンク)で行われる「トラック」と屋外の道路で行われる「ロード」があり、走行距離は500mから100km以上におよびます。一般的な競技用自転車を使用しますが、ペダルと義足を固定するなど障がいに合わせた自転車の工夫も認められています。



3輪、2人乗りのタンデム、それにハンドサイクル。障がいに合わせた自転車を使うよ！



注目選手

杉浦 佳子 Keiko SUGIURA

クラス:C3  
2017ロード世界選手権 タイムトライアル優勝  
2018ロード世界選手権 ロードレース優勝



## 馬術

### Equestrian

視覚障がいと肢体不自由の選手が出場する競技で、技の正確さと演技の美しさを競います。選手は障がいに合わせて馬具にいろいろな工夫をし、手綱を持たない選手は口でくわえて馬を操ったりします。選手と馬がお互いを信じ合い、一体となって繰り広げる演技に注目です。



選手の障がいや騎乗スタイル、馬具に注目しよう。  
馬の性格理解や信頼関係も大事だよ！

#### 注目選手

高嶋 活士 Katsuji TAKASHIMA  
クラス: グレードIV  
2018世界選手権 個人11位・団体10位



## 5人制サッカー

### Football 5-a-side

視覚障がい選手の5人制サッカーは、サイドフェンスがあるフットサルのコートで、転がるとシャカシャカと音の出るボールを使って行われます。選手はアイマスクを着けて、ボールの音などを頼りにプレーします。攻撃時のテクニックや身体を張った守備も魅力のスポーツです。

「ブラサカ」(ブラインドサッカーの略)とも呼ばれる、  
世界でも人気のパラスポーツ！

#### 注目選手

川村 伶 Ryo KAWAMURA  
ポジション: FW/MF  
2014アジアパラ競技大会 銀  
2014世界選手権 6位



## 柔道

### Judo

全盲や弱視など視覚障がいのある選手によって、体重別により男子7階級、女子6階級が行われます。オリンピックの柔道と違うのは、組み合った状態から試合を始めることです。組み手争いがないので、技の掛け合いが続き、大技で試合が決まることが多くなります。

柔道は日本のお家芸。正式競技になった  
1988ソウル大会から毎大会メダルを獲っているよ！

#### 注目選手

廣瀬 順子 Junko HIROSE  
クラス: 女子57kg級  
2016リオ大会 銅



## パワーリフティング

### Powerlifting

下肢に障がいのある選手が参加するベンチプレスで、選手は専用の台に仰向けに横たわり、足を台に乗せたまま踏ん張ることができない状態で、上半身の力だけでバーベルを押し上げます。選手の闘志や緊張感、そして歓喜など、わずか3秒の持ち上げ時間に競技の魅力が凝縮されています。



一気に押し上げる姿は感動のひとつ！なんと310kg  
ものバーベルを持ち上げる選手もいるよ！

#### 注目選手

大堂 秀樹 Hideki ODO  
クラス: 88kg級  
2008北京大会 8位  
2012ロンドン大会 6位 2016リオ大会 8位



## ボート

### Rowing

同時にスタートして2000mをオール(櫂)を漕いで最初にゴールしたボートが勝利します。1人乗りから4人乗りまで、種目によって使用するボートが異なります。障がいの種類や程度によって分けられた3つのクラスごとに出場できる種目が定められています。

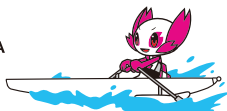


基本的なルールに加え、東京大会からは距離も2000mに延びてオリンピックと同じになったよ!



#### 注目選手

市川 友美 Tomomi ICHIKAWA  
クラス:PR1  
2018国際パラローイングレガッタ 5位  
2018世界選手権 7位



## 射撃

### Shooting

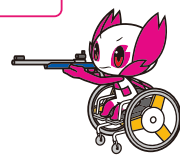
自分の腕で銃を保持するクラスと支持スタンドを用いるクラスに分かれて行きます。ライフルもしくはピストルを使って弾を撃ち、標的に当てた合計得点を競います。満点を連発する高いレベルの試合も少なくありません。

10mエアライフルの満点の的は、直径わずか0.5mm! 研ぎ澄まされた集中力が必要だよ!



#### 注目選手

渡邊 裕介 Yusuke WATANABE  
クラス:SH1  
2018アジアパラ競技大会 15位



## シッティングバレーボール

### Sitting Volleyball

下肢などに障がいのある選手がプレーする6人制バレーボール。床にお尻をつけたままプレーするため、オリンピックのコートよりも狭く、ネットも低く設定されています。スピード感あふれるラリーやコンビネーションを使った戦略的な戦い方が魅力のスポーツです。

みんなでボールを拾って、みんなでつなく日本代表! 攻撃と守備の戦略が決め手だよ!



#### 注目選手

小方 心緒吏 Shiori OGATA  
クラス/ポジション:VSII / アタッカー  
2008北京大会 8位  
2012ロンドン大会 7位



## 卓球

### Table Tennis

障がいに合わせて一部のルールを変更していますが、使用する卓球台のサイズ、ラケット、球はオリンピックと同じです。杖を使用したり口でラケットをくわえたりと、障がいに応じた多種多様なプレースタイルが大きな見どころとなっています。



トスを足で上げてサーブする選手もいるんだ。想像を超える選手たちのプレーに注目!



#### 注目選手

岩淵 幸洋 Koyo IWABUCHI  
クラス:9  
2016リオ大会 出場  
2018アジアパラ競技大会 シングルス銀・団体金



## テコンドー

### Taekwondo

東京大会で初めて正式競技に採用されました。パラリンピックでは、上肢に切断や機能障がいがある選手が出場し、相手と至近距離で対峙し、胴部への蹴り技によってポイントが変動します。華麗でスピード感あふれる蹴りの応酬から、少しも目が離せません。



基本的なルールや装具は、オリンピックとほぼ同じ。足技のみ有効で、手による攻撃は無効だよ！



注目選手

太田 渉子 Shoko OTA

クラス:K44+58kg級  
2010バンクーバー冬季大会 銀(クロスカントリースキー)  
2019世界選手権 3位



## トライアスロン

### Triathlon

パラリンピックの鉄人レースは、オリンピックの半分の距離になるスイム(水泳)0.75km、バイク(自転車)20km、ラン(長距離走)5kmで競います。障がいに合わせた義足や杖、ハンドサイクルなどが使用でき、視覚障がいの選手はガイドと一緒に競技します。

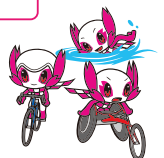
種目の間のトランジション(移り変わり)がどれだけ早くできるかも大事なポイントだよ！



注目選手

土田 和歌子 Wakako TSUCHIDA

クラス:PTWC  
2004アテネ大会 金1銀1(陸上競技)  
2019世界パラトライアスロンシリーズ(モントリオール) 2位



©Satoshi TAKASAKI/JTU



## 車いすバスケットボール

### Wheelchair Basketball

下肢に障がいのある選手が車いすに乗って競技し、コートもボールもゴールの高さもすべてオリンピックのバスケットボールと同じです。巧みな車いす操作、素早いパスワーク、激しいボールの奪い合いなど、見どころ満載の攻防が繰り上げられます。

世界中で人気のパラスポーツのひとつ。  
海外のリーグには多くのプロ契約選手がいるよ！



注目選手

香西 宏昭 Hiroaki KOZAI

クラス/ポジション:3.5/スモールフォワード  
2008北京大会 7位  
2012ロンドン大会 9位 2016リオ大会 9位



## 車いすフェンシング

### Wheelchair Fencing

下肢に障がいのある選手が「ピスト」と呼ばれる専用台に車いすを固定し、互いの剣が届く近い距離から剣を突き合い、ポイントを競います。オリンピックのフェンシングと剣やマスクは同じで、ルールもほぼ同じです。攻めだけでなく、相手の突きをかわす剣さばきも大事です。



身を乗り出して攻撃し、のけぞりながら剣をよける。至近距離の攻防は大迫力だよ！



注目選手

櫻井 杏理 Anri SAKURAI

クラス:カテゴリーB  
2017 W杯ハンガリー大会 2位  
2018 W杯京都大会 3位

