

かんたん! カヌーガイド



公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6
ユニゾ水天宮ビル3階

[TEL] 03-5939-7021
[FAX] 03-5641-1213
[HP] <http://www.jsad.or.jp/>
[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2017年11月 発行

●障がい者スポーツの情報や動画は
日本障がい者スポーツ協会HPへ



●最新情報を随時更新中!
日本障がい者スポーツ協会FBへ



カヌーとは？

カヌーには、下肢に障がいのある選手たちが参加します。競技用のカヤックやヴァーと呼ばれる舟に乗って、200mのスプリントタイムを競う競技です。

自由の効かない水の上で巧みにカヌーを操り、力強いストロークで漕ぎ進めていく、そのテクニックとスピードが見どころです。



カヌーは2016年リオ大会でパラリンピック正式競技に採用され、1人乗りカヤックの男女各3クラスが実施されました。

日本ではレジャースポーツとしてのカヌーの歴史が長く、障がいのある人たちもたくさんカヌーを楽しんでいます。

CONTENTS

競技の概要

3

クラス分け

5

スプリント競技とは

7

競技用カヤック

9

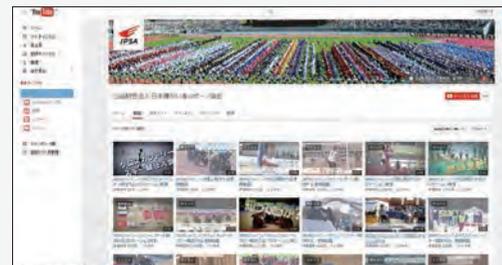
競技用ヴァー

11

Column

- オリンピックとの種目の違い _____ 4
- フィットिंगが大切! _____ 13
- カヌーなんでもQ&A _____ 13
- もっとカヌーを知りたい! _____ 14
- パラマウント・チャレンジ・カヌー _____ 14

日本障がい者スポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
障がい者スポーツ動画が充実!



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

一般社団法人 日本障害者カヌー協会 公式ホームページ



カヌーの最新情報はコチラ



<https://www.japan-paracha.org/>

競技の概要

パラリンピックのカヌーは、競技専用のカヌーを使用して、スプリントで競われます。水面上に設定された真っ直ぐなレーンで、複数のカヌーが一斉にスタートし、200m先のゴールでのスプリントタイムを競います。

水しぶきを上げながらパドルを漕ぐ選手たちの力強さ、水の上を滑るように進むカヌーのスピード感、ゴール前のデッドヒートなど、迫力満点の競技です。



2020年の東京パラリンピックでは、リオ大会で実施されたカヤック種目(6種目)に加えて、片側に浮力体の付いたアウトリガーカヌーであるヴァー種目(3種目)も追加され、全9種目で200mスプリント競技が実施されることになっています。



◎2020年東京パラリンピックの実施予定種目

クラス	男子		女子	
	カヤック	ヴァー	カヤック	ヴァー
L1	○	×	○	×
L2	○	○	○	○
L3	○	○	○	×

パラリンピック競技に採用されたことから、世界的に競技人口が増加しているカヌー。2020年にはさらにレベルアップした激しいレースを見せてくれることが期待されています。

Column オリンピックとの種目の違い

パラリンピックは200mスプリントですが、オリンピックでは距離の違う複数のスプリント種目に加えてスラローム種目も行われます。スラロームは川のような流れに変化のあるコースに設置されたゲートを通る技術とタイムを競います。

パラリンピックではカヤックとヴァーの2種類のカヌーが使用されますが、オリンピックにはヴァー種目はなく、カヤックとオープンデッキ(艇の上部がボートのように開いている)のカナディアンカヌーの種目になっています。

また、パラリンピックは1人乗りのシングル種目ですが、オリンピックではシングルだけでなく、2人乗りのペア、4人乗りのフォアの種目もあります。

クラス分け

カヌー競技には、脊髄損傷、下肢切断、片麻痺、二分脊椎など下肢に障がいのある選手が参加します。選手は障がいの程度によって3つのクラス (L1～L3) に分かれて、競技をします。

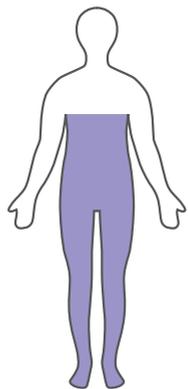
クラスは、カヤックを表す「K」または、ヴァーを表す「V」のアルファベットを前につけて表記します。例えば、カヤックのL1クラスはKL1、ヴァーのL3クラスはVL3となります。

ここでは、各クラスについて解説します。



L1クラス

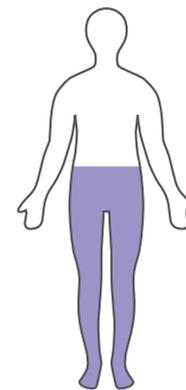
胴体が動かせず、肩と腕の機能だけで漕ぐことができる選手。主に腕と肩の両方、また腕か肩を使ってカヌーを操作できる選手。座位でバランスをとることが困難な選手。



体幹バランスが悪いので、高い背もたれのついたシートに身体を固定して、カヌーを漕ぎます。安定感をアップさせるため、多くの選手は自分のお尻を型どった専用のバケットシート (バケツ型の座席) を使用しています。

L2クラス

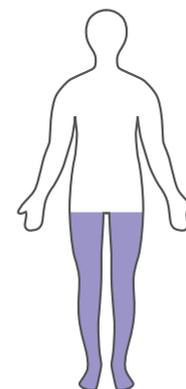
胴体と腕を使って漕ぐことができる選手。下肢の機能が著しく弱いため、継続して踏ん張る、または腰かけてカヌーを操作することが困難な選手。



体幹バランスがいいので、背もたれのないシートで、上半身の力をすべて使ってカヌーを漕ぎます。シートは自分専用の腰までを包み込むようなバケットシートを使用します。

L3クラス

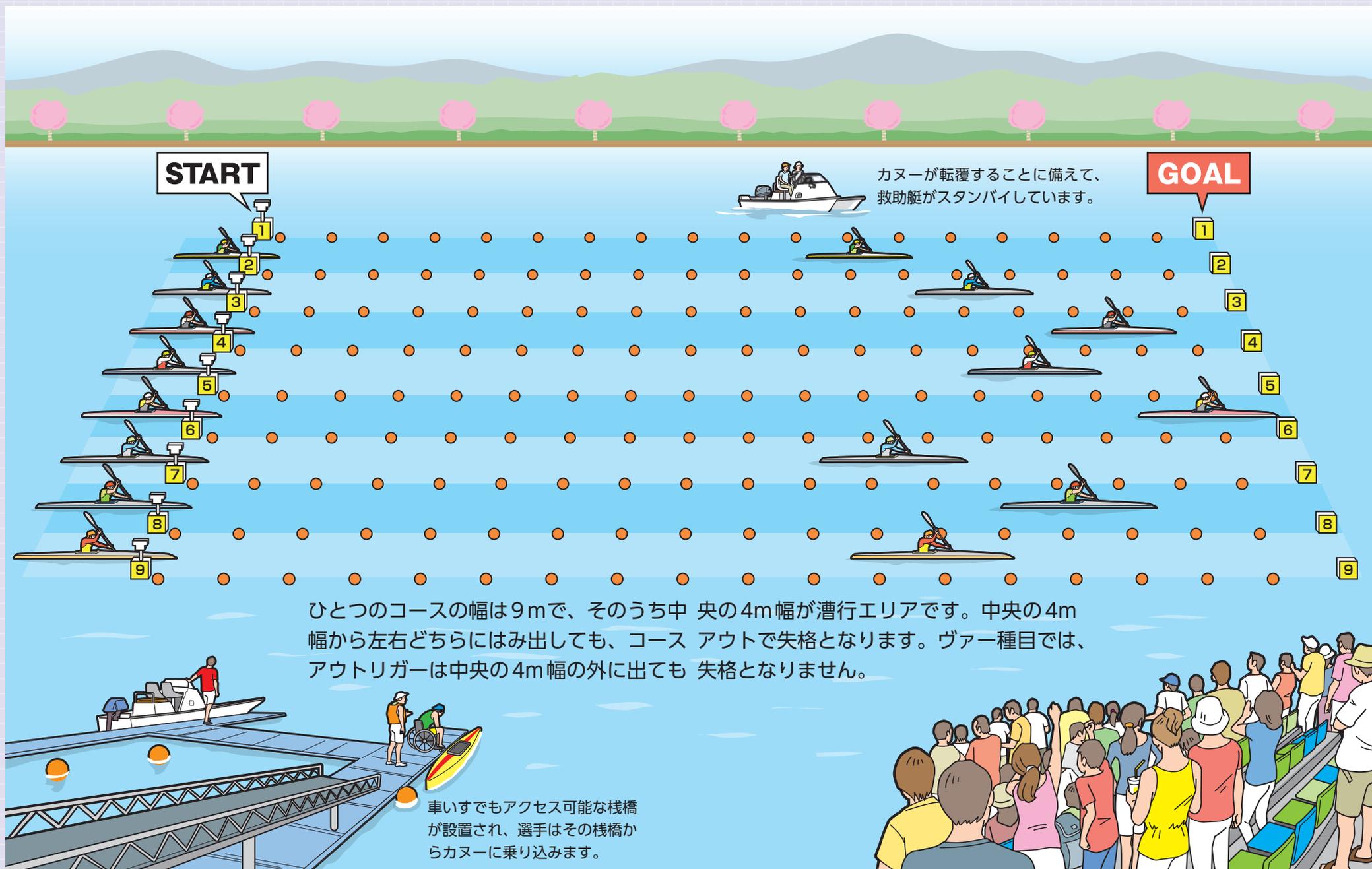
腰、胴体、腕を使うことができ、力を入れて踏ん張る、または上半身と腰でカヌーを操作することができる選手。下肢切断の選手。



体幹が効き、上半身から腰までの力をすべて使ってカヌーを漕ぎます。腰を使ってバランスを取ったり、方向を変えたりできるため、動きやすい小さく軽いシートを使用します。

スプリント競技とは

カヌーのスプリント競技は、流れのない静水で、200mのストレートなコースで行われます。カヤック、ヴァーともに、船首がフィニッシュラインを通過するとゴールになります。



競技用カヤック

ダブルブレードパドル

カヤックは、両端にブレード（水かき）が付いたパドルで漕ぎ進みます。

シャフト

棒状の部分。ここを握ってパドルを漕ぎます。

ブレード

パドルの先端の幅広くなっている部分。ここで水を捉えて進みます。

長さ 520cm以下

重さ 12kg以上

ボトム

カヤックの水の中にある底の部分をもボトムと言います。ボトムの形状によってカヤックの性能は変化します。スプリント用のカヤックは、ボトムにキールと呼ばれる突起があり「V」字の形状をしています。このキールはカヤックの直進性能を上げています。ボトムが平らになるほど回転性能が上がり、直進性能が下がることになります。

カヌー競技で使用されるのは、スプリント専用の競技用カヤックです。カヌー経験者でも乗りこなすのが難しいほど安定性能や回転性能は低く、直進性能だけに特化したカヤックになっています。

後

ラダー（舵）

カヤックの船尾にはラダーがついています。

コクピット&シート

選手が乗り込む部分をコクピットと呼びます。コクピットの中には選手が座るシートがあります。

ダブルブレードパドルの漕ぎ方



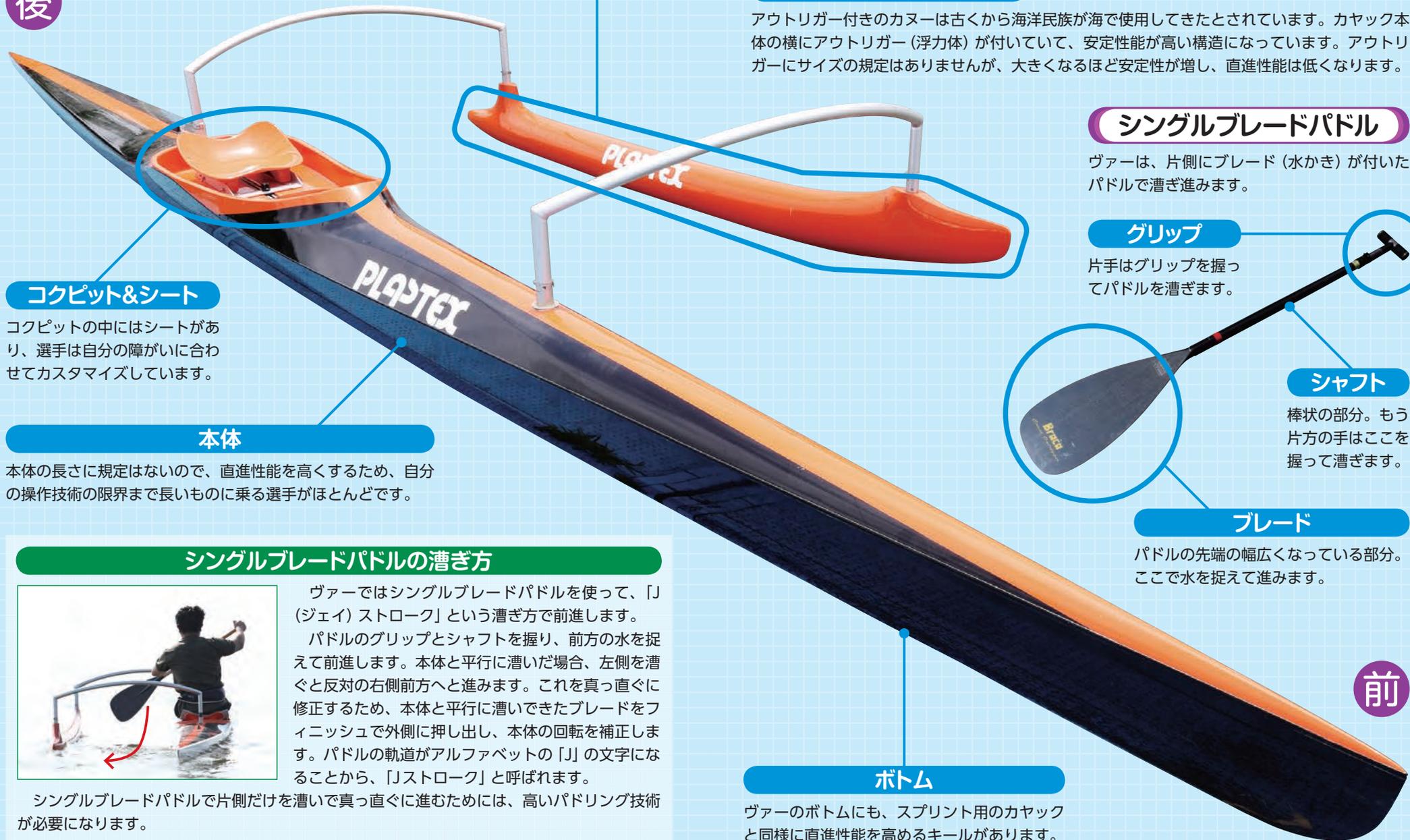
カヤックではダブルブレードパドルを使って、「フォワード・ストローク」という漕ぎ方で前進します。

パドルのシャフトを肩幅くらいの広さで左右対称に握り、片方のブレードで前方の水を捉えて引きます。このとき、水の上にある反対側の手は押すようなイメージを持つと効率的に力を使うことができます。

またスプリント競技はストレートの速さを競う競技なので、カヤックが真っ直ぐ進むように、左右を同じ力で漕ぐことが重要になります。

競技用ヴァー

後



ヴァー種目では、片側にアウトリガー (浮力体) のついた、スプリント専用の競技用ヴァーが使用されます。アウトリガーが付いているため、カヤックより安定性が高くなっていますが、直進性能は低くなります。

アウトリガー (浮力体)

アウトリガー付きのカヌーは古くから海洋民族が海で使用してきたとされています。カヤック本体の横にアウトリガー (浮力体) が付いていて、安定性能が高い構造になっています。アウトリガーにサイズの規定はありませんが、大きくなるほど安定性が増し、直進性能は低くなります。

シングルブレードパドル

ヴァーは、片側にブレード (水かき) が付いたパドルで漕ぎ進みます。

グリップ

片手はグリップを握ってパドルを漕ぎます。

シャフト

棒状の部分。もう片方の手はここを握って漕ぎます。

ブレード

パドルの先端の幅広くなっている部分。ここで水を捉えて進みます。

ボトム

ヴァーのボトムにも、スプリント用のカヤックと同様に直進性能を高めるキールがあります。

コクピット&シート

コクピットの中にはシートがあり、選手は自分の障がいに合わせてカスタマイズしています。

本体

本体の長さには規定はないので、直進性能を高くするため、自分の操作技術の限界まで長いものに乗る選手がほとんどです。

シングルブレードパドルの漕ぎ方



ヴァーではシングルブレードパドルを使って、「J (ジェイ) ストローク」という漕ぎ方で前進します。パドルのグリップとシャフトを握り、前方の水を捉えて前進します。本体と平行に漕いだ場合、左側を漕ぐと反対の右側前方へと進みます。これを真っ直ぐに修正するため、本体と平行に漕いだブレードをフィニッシュで外側に押し出し、本体の回転を修正します。パドルの軌道がアルファベットの「J」の文字になることから、「Jストローク」と呼ばれます。

シングルブレードパドルで片側だけを漕いで真っ直ぐに進むためには、高いパドリング技術が必要になります。

前

フィッティングが大切!

カヌー競技において、選手がそのポテンシャルを十分に発揮するために最も重要なことは、フィッティングだと言われています。

選手は自分の障がいに合わせて、足の位置、シートへの位置や高さ、シートと身体の固定など、さまざまな部分のフィッティングに細心の注意を払います。

競技中にカヌーが転覆する「沈(ちん)」が起きることもあります。転覆したカヌーから素早く抜け出すためにも、障がいに合わせたフィッティングをしておくのは大切なことなのです。



カヌーに乗り込む際に、スタッフがフィッティングを調整。



洗濯ネットに入れた小さなスポンジ(足元用)、カットしたお風呂用マットなどがフィッティング材として使われます。



シートの背もたれに弾力のあるお風呂マットを入れてあります。

カヌーなんでもQ&A

Qどれぐらいスピードが出るのですか?

A最も障がいの軽いKL3クラスでは200メートルを40秒ほどでゴールします。時速にすると約18km/hになります。

Qカヌーが転覆することはありますか?

A転覆することもあります。競技中はすぐ横に救助艇がついているので安全です。

Qどこの国が強い?

Aヨーロッパ諸国、中でもイギリス・ドイツが強豪国です。特にイギリスはリオパラリンピックで6種目のうち5種目でメダルを獲得しています。

Q上肢障がいも出場できますか?

Aパラリンピックで実施されている種目は、下肢に障がいのあるクラスのみです。上肢のみに障がいがある選手は出場できませんが、上肢に加えて下肢にも障がいがある選手はパラリンピックにも出場できます。



もっとカヌーを知りたい!

パラカヌー海外派遣選手最終選考会

3月下旬に香川県の府中湖で開催されている健常者の全国大会、府中湖カヌーレガッタの中で、パラカヌーの海外派遣選手選考会が開催されています。



パラカヌー海外派遣選手選考会(府中湖)

その他の大会・イベント

現在、日本国内において車いすのアクセスが可能で、スプリント競技の施設が完備されているのは、香川県・府中湖と石川県・木場潟のカヌー場のみです。木場潟では日本選手権大会や合宿、練習会が行われています。

また、日本障害者カヌー協会では、選手の発掘・育成のため、全国各地で体験会を実施しています。



木場潟のカヌー場



プールで実施している体験会

パラマウント・チャレンジ・カヌー



日本では、障がいのある人たちのカヌーは1990年代から行われていて、川下りをするツーリングカヌーやキャンプをしながらのアウトドアスポーツとしてのカヌーなど、多くの人が楽しんできました。

日本障害者カヌー協会では、「自分にとって最高のチャレンジができるスポーツがカヌー」だという意味で、『パラマウントチャレンジカヌー(省略して“パラチャ”)』と呼び、障がいの種類や程度に関係なく楽しめるカヌーを広めてきました。

パラリンピックに採用されたことで、競技としてのカヌーが注目されるようになりましたが、その一方で、アウトドアスポーツとしてのカヌーを楽しむ人たちも年々増えてきています。