



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

〒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

公式ホームページ

<https://www.jsad.or.jp/paralympic/>



公式Facebook

<https://www.facebook.com/jpcsports/>

公式Twitter

https://twitter.com/paralympic_jpc



公式Instagram

https://www.instagram.com/paralympic_japan/

2020年3月 発行



かんたん!

パラリンピックガイド

～夏季大会編～



もくじ

パラリンピックって何？

パラリンピックとは	2
パラリンピックの価値	3
パラリンピックの意義	4
パラリンピックスポーツの特徴を知ろう！	5

どんな競技が行われているの？

夏季大会の正式競技	7
パラリンピック独自の競技を知ろう！	19

なるほど！パラリンピックスポーツのエトセトラ

用具編

①車いす	21
②義手・義足	23
③いろいろな用具の工夫	25

ルール編

①パラリンピックスポーツならではのルール	26
②「ポイント制度」とは	27
③視覚障がいを補うサポーター	29

コラム パラリンピック豆知識

①パラリンピック初期の偉人	8
②歴代パラリンピックの開催地	10
③日本のメダルランキング	12
④パラリンピックの大会風景	14

パラリンピックとは

厳しい条件をクリアした障がいのあるトップアスリートのみが出場する世界最高峰の大会です。4年に1度オリンピック終了後に同じ開催都市で行われています。



2016年に開催されたリオパラリンピックはブラジル人の明るくオープンな国民性もあり、一人一人が心から楽しむ非常に盛り上がった大会となりました。

パラリンピックのシンボルマーク



このシンボルマークは「スリーアギトス」と呼ばれています。「アギト」とは、ラテン語で「私は動く」という意味で、困難なことがあってもあきらめずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。赤・青・緑の三色は、世界の国旗で最も多く使用されている色ということで選ばれました。

パラリンピックの価値

国際パラリンピック委員会 (IPC) は、パラリンピアンたちに秘められた力こそが、パラリンピックの象徴であるとし、以下の四つの価値を重視しています。

勇気

マイナスの感情に向き合い、乗り越えようと思う精神力

強い意志

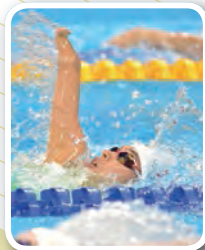
困難があっても、諦めず限界を突破しようとする力

インスピレーション

人の心を揺さぶり、駆りたてる力

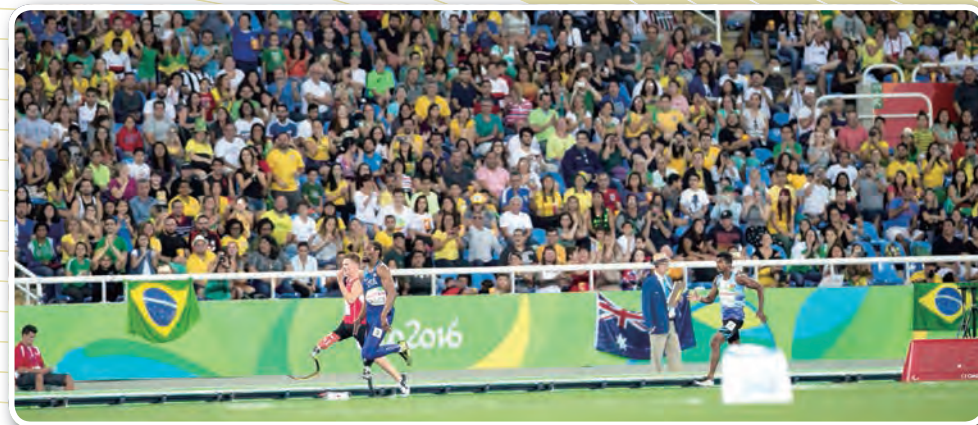
公平

多様性を認め、創意工夫をすれば、誰もが同じスタートラインに立てることを気づかせる力



パラリンピックの意義

様々な障がいのあるアスリートたちが創意工夫を凝らして限界に挑むパラリンピックは、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる公正な機会が与えられている場です。すなわち、共生社会を具現化するための重要なヒントが詰まっている大会です。また、社会の中にあるバリアを減らしていくことの必要性や、発想の転換が必要であることにも気づかせてくれます。



夏季大会の正式競技

アーチェリー

カヌー

5人制サッカー

ゴールボール

ボート

卓球

車いすラグビー

陸上競技

自転車

柔道

射撃

トライアスロン

車いすテニス

ボッチャ

馬術

パワーリフティング

シッティングバレーボール

水泳

車いすバスケットボール

車いすフェンシング

バドミントン

テコンドー

パラリンピックスポーツの特徴を知ろう!

障がいによっては、競技するうえでどうしても安全性や公平性が保てない場合があります。そこでパラリンピックスポーツでは、必要に応じて「用具・ルールを工夫する」と「障がいを分けて公平に競い合う」ことを行います。

① 用具・ルールを工夫する

障がいのある方もみなさんと同じようにスポーツを楽しんでいます。ただし障がいによって、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、ルールを変更したり、用具を工夫することで最高のパフォーマンスが発揮できるようにしています。

たとえば車いすを使用する障がいのある場合…



さまざまなスポーツが可能になるのです!



車いすラグビー



車いすフェンシング



車いすテニス



車いすバスケットボール



陸上競技

② 障がいを分けて公平に競い合う

ひとことに障がいと言っても、腕や脚、視覚など障がいのある部位や障がいの種類はさまざまです。また同じ障がいだとしても、障がいの程度は人によって異なります。それぞれ異なる障がいのある選手同士が競い合っても、選手としての能力ではなく、障がいによって優劣が決まってしまうかもしれません。例えば、車いすの選手と義足の選手が同時に100mを走っても、どちらがどのくらい優れたアスリートであるかを決めることは難しいのです。そこで、障がいの「種類」や「程度」によってクラスを分け、公平な条件のもとで競技を行います。

障がいの異なる選手がいます

車いすの選手



切断の義足選手



視覚障がいの選手



障がいの種類、その重さ(程度)がバラバラなのに公平な勝負ができるの?

障がいの「種類」や「程度」ごとに選手を分けて競い合うことで公平な勝負ができる!

選手個々の障がいの程度で持ち点が決まる「ポイント制度」についてはP27へ

アーチェリー



Archery

バドミントン



Badminton



陸上競技



Athletics



パラリンピック 豆知識 [1]

パラリンピック初期の偉人

戦後、イギリスのストーク マンデビル病院でスポーツを障がい者のリハビリとして取り入れたのが、ロードウィッチ・グットマン博士でした。グットマン博士が1948年にストーク マンデビル病院で開催した、車いす患者によるアーチェリー大会がパラリンピックの原点です。そしてグットマン博士の下で学び、日本に車いす患者のリハビリとして初めてスポーツを導入したのが大分県国立別府病院の中村裕博士でした。中村博士は、1964年に行われた東京パラリンピックの開催に尽力しました。



グットマン 博士



中村 裕 博士

カヌー



Canoe

馬術



Equestrian

自転車



Cycling

パラリンピック 豆知識 [2]

歴代パラリンピックの開催地

パラリンピック夏季大会が初めて開催されたのが、1960年のローマ大会です。1988年のソウル大会からはオリンピックの後に同じ都市で同じ会場を使用してパラリンピックが開催されています。2020年には56年ぶりに東京でパラリンピックが開催されます。

年号	開催都市
1960年(昭和35年)	ローマ(イタリア)
1964年(昭和39年)	東京(日本)
1968年(昭和43年)	テルアビブ(イスラエル)
1972年(昭和47年)	ハイデルベルグ(西ドイツ)
1976年(昭和51年)	トロント(カナダ)
1980年(昭和55年)	アーネム(オランダ)
1984年(昭和59年)	ニューヨーク(アメリカ) ストークマンデビル(イギリス)
1988年(昭和63年)	ソウル(大韓民国)
1992年(平成4年)	バルセロナ(スペイン)
1996年(平成8年)	アトランタ(アメリカ)
2000年(平成12年)	シドニー(オーストラリア)
2004年(平成16年)	アテネ(ギリシャ)
2008年(平成20年)	北京(中国)
2012年(平成24年)	ロンドン(イギリス)
2016年(平成28年)	リオデジャネイロ(ブラジル)
2020年(令和2年)	東京(日本)
2024年(令和6年)	パリ(フランス)
2028年(令和10年)	ロサンゼルス(アメリカ)

5人制サッカー



Football 5-a-side



パワーリフティング



Powerlifting

柔道



Judo

パラリンピック 豆知識 [3]

日本のメダルランキング

メダルの獲得に注目が集まるパラリンピックですが、日本は第10回アトランタ大会から3大会連続で10位付近と高いランキングを維持してきましたが、第13回北京大会以降、順位を下げていき、第15回リオ大会では64位までダウン。さらに1964年大会から続けてきていた金メダル獲得も途絶えてしまいました。しかし、重度障がい者の競技のボッチャやウィルチェアーラグビーで初めてのメダル獲得など嬉しい話題もあり、東京パラリンピックに向けて日本の奮起が期待されます。

年号	金	銀	銅	メダル ランキン グ
第1回 (1960年)	日本不参加			
第2回 (1964年)	1	5	4	13位
第3回 (1968年)	2	2	8	16位
第4回 (1972年)	4	5	3	15位
第5回 (1976年)	10	6	3	15位
第6回 (1980年)	9	10	7	16位
第7回 (1984年)	3	2	5	22位
	6	5	3	
第8回 (1988年)	17	12	17	14位
第9回 (1992年)	8	7	15	16位
第10回 (1996年)	14	10	13	10位
第11回 (2000年)	13	17	11	12位
第12回 (2004年)	17	15	20	10位
第13回 (2008年)	5	14	8	17位
第14回 (2012年)	5	5	6	24位
第15回 (2016年)	0	10	14	64位

ボート



Rowing



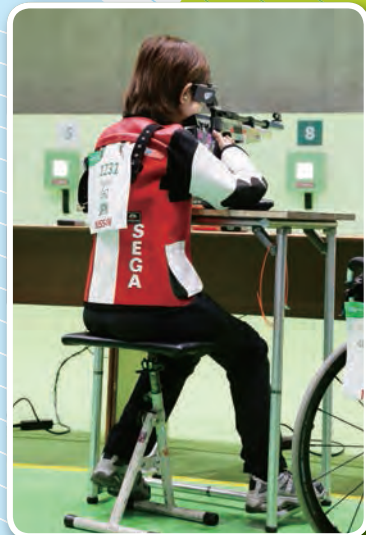
シッティングバレーボール



Sitting Volleyball



射撃



Shooting

パラリンピック 豆知識 [4]

パラリンピックの大会風景

ついスポーツばかりに目がいつてしまふパラリンピックですが、その大会の規模は大きく、注目すべきはスポーツの部分だけではありません。選手が宿泊する選手村やサポートしてくれる現地ボランティアなど、国を挙げての一大イベントとして大会は運営されているのです。



リオ大会の選手村の食堂



日本代表選手団をサポートしてくれた現地ボランティア

水泳



Swimming

テコンドー



Taekwondo

卓球

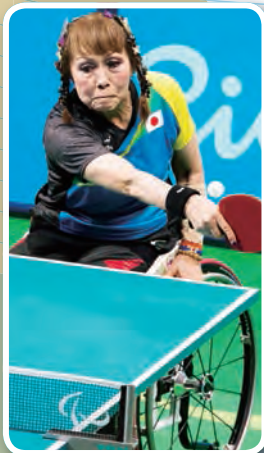


Table Tennis

トライアスロン



Triathlon

車いすバスケットボール



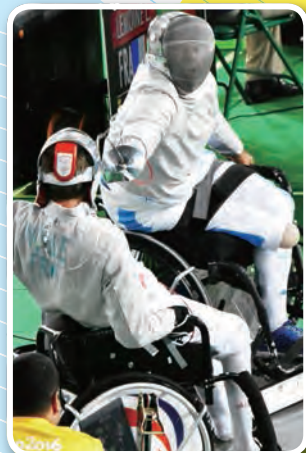
Wheelchair Basketball

車いすラグビー



Wheelchair Rugby

車いすフェンシング



Wheelchair Fencing

車いすテニス



Wheelchair Tennis

パラリンピック独自の競技を知ろう！

名前を聞いただけでは、どんな競技か想像がつかない『ボッチャ』と『ゴールボール』。ここでは、パラリンピック独自のこの2競技を取り上げて紹介します。

ボッチャ Boccia

この競技は重度な障がいのある人ができるように考案されたスポーツで、カーリングに似た正確な投球と戦略が必要な競技です。

● 競技の様子



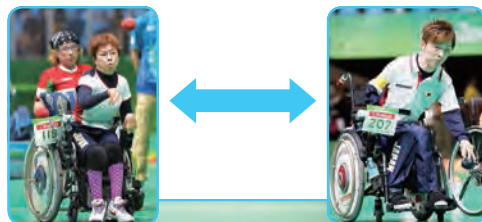
● ランプを使用した投球



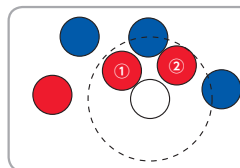
特に重い障がいによってボールを投げるできない選手は、「ランプ」と呼ばれる投球補助具を使い、アシスタントの補助を受けて投球します。

● 競技方法

- ① 白いジャックボール (目標球) を投げる
- ② ジャックボールをめがけてそれぞれの色のボールを投げ合う



③ 6球ずつ投げたら得点を付ける



ジャックボールにより近い方に得点が入ります。この場合は、赤が青よりも2つジャックボールに近いので、2点が入ります。

これを1エンドとし、個人戦・ペア戦は4エンド、チーム戦は6エンド行います。



ゴールボール Goalball

視覚障がい選手による球技で、攻撃するときは鈴入りのボールを投げてゴールを狙い、守備をするときはその音を頼りに体を投げ出してゴールを守ります。

● 競技の様子



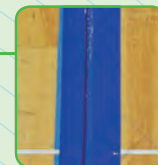
1チーム3名、前後半12分ずつで試合が行われます。



ゴール前に並ぶ選手たち。



選手はアイシェードを装着して視界を完全に塞ぎ、ボールの転がる音を頼りにプレーします。ボールの重さは1.25kgあります。



ラインの下には糸があり、触れることで選手は自分の位置を確認できます。

● 試合の流れ



攻撃側が相手ゴールを狙ってボールを投げます。



音を頼りにボールをセーブしたら攻守交替。決まったら1点が入ります。

なるほど! パラリンピックスポーツのエトセトラ

用具編①「車いす」

日常生活で使用する車いすとは姿かたちを変え、競技の特性によって進化した車いすが数多くあります。ここではそれぞれの特徴を交えて紹介します。

空気抵抗をおさえた低姿勢で高速走行を実現

陸上競技用(レーサー)



3つの車輪があり、マラソンの下り坂では、時速50kmに達することも

「レーサー」と呼ばれる車いす。

急激なターンやダッシュ&ストップ

車いすバスケットボール用



コートにタイヤのゴムが焦げたにおいが漂うほど激しいプレーをします

すばやいターンができるようにタイヤは八の字になっています。

スタート・ダッシュと高速ターンを可能に

車いすテニス用



テニスならではの急発進や俊敏な動きをサポート

急激な加速をするため、車いす重心が通常よりも前に置かれています。

激しいタックルにも耐えられる頑丈なつくり

車いすラグビー用



火花が出るほどのぶつかり合いは迫力満点!!

タックルなど激しいコンタクトにも耐えられるよう頑丈に造られています。

自転車? 車いす? 「ハンドサイクル」

一般的に自転車は足でこぎますが、手でこぐ自転車「ハンドサイクル」があります。車いすも同じく手でこぎますが、ハンドサイクルはあくまで自転車の一種。自転車競技の中の一つとして行われています。



なるほど! パラリンピックスポーツのエトセトラ

用具編②「義手・義足」

腕や脚を切断した人が装着する義手・義足ですが、通常は人間の腕や脚を模して作られます。しかし、競技用は「走る」・「跳ぶ」・「こぐ」などの動きを可能にするために、独特の形状をしています。

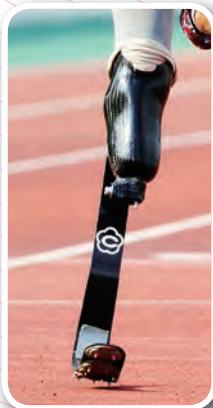
“体の一部”としてさまざまな動きをサポートする

陸上競技用

義足は、板を曲げたような形状をしているカーボン製で反発力があります。接地部分には、スパイクと同じくピンが取り付けられています。また走るだけでなく跳ぶことも可能で、選手たちは想像を超えたパフォーマンスを見せます。

また義手はスタート時の補助や、走行中のバランスを取る役割があります。

●陸上競技用の義足



●100m走(義手)



●走幅跳



●走高跳



義足でジャンプ!

選手と車体が一体となって走る

自転車用

自転車では、選手の身体と自転車を義手・義足で固定させて競技を行っています。



両下肢が義足だが、ペダルと義足を固定させることで競技を可能にしています。



右腕が義手、左足が義足でレースに出場。

バランスよい動きを生み出す

卓球用

日常で使用する義足に近いが、靴を履かせて左右の身体のバランスを調整している。



切断した大腿部を自転車と一体になったソケットに固定し、片脚でペダルをこぐ。これも自転車用の義足のひとつです。

なるほど! パラリンピックスポーツのエトセトラ

用具編③ 「いろいろな用具の工夫」

車いすや義手・義足の他にも、ボッチャのランプ (P19参照) などをはじめ、パラリンピックスポーツならではの用具を工夫した例は他にもあります。ここではその一部を紹介します。

●車いすテニスのクアードクラス



障がいによって握力が弱い選手はテーピングでラケットと腕を固めています。

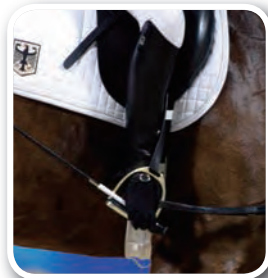
●足で弓を引くアーチェリー



両手に障がいのあるマット・スタッツマン (アメリカ) は、足で弓を持ってアーチェリーをします。正確無比なシューティングでロンドン大会で銀メダルを獲得しました。

無限の可能性を信じて 残されたものを最大限に活かす選手

北京大会の馬術に出場したベッティーナ・アイステル (ドイツ) は、口に手綱をくわえて、右足につけた鞭で馬を操り、見事な演技を見せてくれました。



なるほど! パラリンピックスポーツのエトセトラ

ルール編① 「パラリンピックスポーツならではのルール」

障がいに合わせてうまくルールを変えることで競技を可能にするパラリンピックスポーツですが、難しいルールはほとんどなく、一般のルールと大差はありません。ここではわかりやすい一例を挙げていきます。

柔道

相手と組んでから試合を開始

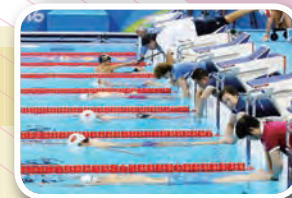
視覚障がいの選手同士のため、最初に対戦相手と組む必要があります。



水泳

水中からスタートしてもよい

障がいによって飛び込みスタートが困難な選手は水中から、場合によってはコーチのサポートでスタートします。



シッティングバレーボール

プレー中はでん部を床につける

座った状態で行うバレーボールのため、ネットの高さやコートの変更も変更しています。



車いすバスケットボール

ダブルドリブルはなし、ボールを保持したまま3回続けて車いすをこごとトラベリング

ボールを持ったときは車いすを2回こごとたびに少なくとも1回ドリブルをつかなければいけません。



車いすテニス

2バウンド後の返球がOK

テニスの魅力を最大限引き出すため、車いすテニスは2バウンド後の返球が認められています。



なるほど! パラリンピックスポーツのエトセトラ

ルール編②「ポイント制度」とは

車いすバスケットボールと車いすラグビーには、「ポイント制度」があります。これは選手一人ひとりに対して障がいの程度により持ち点を決め、1チームの合計点の上限を車いすバスケットボールでは14点以下、車いすラグビーでは8点以下となるように定めたものです。



車いすバスケットボールでは、障がいの程度が軽い選手は座面の位置が高く、背もたれの低い車いすを使っています。障がいの程度が重い選手は座面位置が低く、安定させるために座面に角度がつけられています。また体重がかけられるよう高い背もたれの車いすを使用しています(写真左は持ち点4.5の選手、写真右は持ち点1.5の選手)。

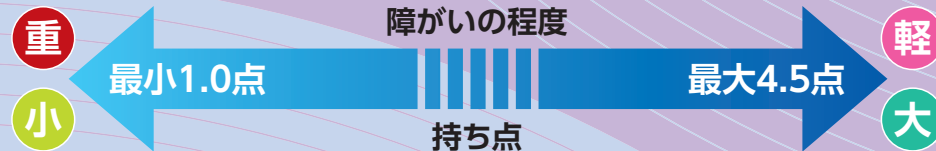


車いすラグビーでは、障がいの程度が軽い選手は攻撃的なポジションを受け持つことが多く、相手のタックルにもびくともしない頑丈なバンパーの車いすを使用します。障がいの程度が重い選手は守備的なポジションを担当することが多く、相手の車いすの動きを止めるために、バンパーが前に突き出た車いすを使用します(写真左は持ち点3.0の選手、写真右は持ち点1.0の選手)。

① 選手ごとに「持ち点」を決める

持ち点とは、選手それぞれに対して障がいの程度により、車いすバスケットボールでは4.5点~1.0点、車いすラグビーでは3.5点~0.5点の間で決められる点数のことです(両競技ともに0.5点刻み)。障がいが軽いほど点数が大きく、障がいが重いほど小さくなります。

● 車いすバスケットボールの場合



(左から) 持ち点が最小の1.0点、中間の3.0点、最大の4.5点の選手。車いすの高さや選手の座る姿勢からも、障がいの程度の違いがわかります。

② 1チームの合計点に上限を設ける

選手各自に持ち点が決められますが、コート上で戦う1チームの合計点の上限も決められています。車いすバスケットボールでは1チーム5名で14点以下、車いすラグビーでは4名で8点以下となります。

● 車いすラグビーの場合

- 1 3.0点
- 2 2.5点
- 3 2.0点
- 4 0.5点

上限の8点
以内の
チームを
作ると...



3.0 + 2.5 + 2.0 + 0.5 = チームの合計8点

なるほど! パラリンピックスポーツのエトセトラ

ルール編③「視覚障がいを補うサポーター」

もし自分が目が見えない状況になったと想像してみてください。間違いなく、歩くことすらままならないはずです。しかし視覚障がいのある選手たちは、恐れることなくベストを尽くして競技に取り組みます。それは、視覚に障がいがあっても危険がないようにサポートする人の存在があるからなのです。

陸上競技

●選手に伴走する「ガイド」



●声で状況を教える「コーラー」



走高跳で試技前、選手に声をかけるコーラー(手前)



ガイドは、トラック種目・マラソンにおいて、一緒に走ることによって選手を導きます。フィールド種目では、コーラーが声を出して選手に競技を行う方向などを教えます。

自転車

●タンデムでタッグを組む「パイロット」



2人乗り自転車の前にパイロットと呼ばれる晴眼者が乗り、後ろに視覚障がいの選手が乗ります。操縦はパイロットが行い、選手だけではなく、パイロットも一緒にこぐため、2人の実力とコンビネーションでタイムを競います。

5人制サッカー

●声でピッチ状況を伝える「コーラー」



●最後尾から指示を送る「ゴールキーパー」



声を頼りにシュート!

コーラーは味方の攻めるゴール裏に立ち、ゴールの位置を「45度、3メートル!」など具体的に選手へ伝えます。また戦況を見て、「ボールを取られた! 戻れ!」など、ピッチの状況を正確・簡潔に伝え、指示も出します。ゴールキーパーはゴールを守るだけでなく、最後尾から守備の指示などを出します。選手たちにとっては音と声のみが頼りとなるため、彼らの声なしには試合が成り立たないほど重要なのです。

水泳

●棒を使って位置を教える「タッピング」



視覚障がいの選手は、泳いでも壁の位置がわかりません。そのため、ターンやゴールする直前に、コーチが棒(タッピングバー)を使って選手の身体を叩き、壁に近づいていることを教えます。