



# パラリンピック ガイドブック

かんたん!  
冬季大会編

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](https://twitter.com/paralympic_jpc)



公式Instagram

[https://www.instagram.com/paralympic\\_japan/](https://www.instagram.com/paralympic_japan/)





## 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	5

### どんなスポーツが行われているの？

■アルペンスキー	7
■スノーボード	10
■クロスカントリースキー・バイアスロン	11
■アイスホッケー	15
■車いすカーリング	19

### 上級者向け！パラリンピックスポーツをもっと知りたい！

■ルール① 「計算タイム制」とは	23
■ルール② 「視覚障がいを補うサポーター」	25

## コラム

### パラリンピック 豆知識

■コラム1 歴代冬季パラリンピックの開催地	12
■コラム2 日本の冬季大会メダルランキング	16
■コラム3 あなたも“ゲームメーカー”に！	20

パラリンピックって何？

# 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だけが出場する世界最高峰さいこうほうの大会です。4年に1度オリンピック終了後に同じ開催都市・競技会場で行われています。

## 冬季大会の正式競技

アルペンスキー

バイアスロン

クロスカントリースキー

スノーボード

アイスホッケー

車いすカーリング



## 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。





# パラリンピックスポーツの特徴

## 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。

たとえば車いすの方がスポーツを楽しむために…

**ルール** 車いすでもできるように変更

**用具** 車いすを改良 道具を開発



さまざまな  
スポーツが  
可能になる!



## 2 公平に競い合うために

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種類はさまざまです。また同じ障がいでも、障がいの程度は人によって異なります。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  
選手



視覚障がい  
の  
選手



障がいの種類、その重さ(程度)がさまざまなのに  
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!



# アルペンスキー Alpine Skiing

最高時速100kmを超えるスピード感と華麗なテクニックが見どころの冬の花形スポーツ！



片足1本でスキー

声や音を頼りに滑る！

ガイドと一緒に競技



最短距離を攻める  
テクニックは必見！



ストックなしでも  
最高の滑りができる



障がいの種類ごとに分けられた立位、座位、視覚障がいの各カテゴリーごとに金メダルを争います。また障がいの程度に応じて各選手に係数をもうけ、順位はその係数を滑走タイムにかけた計算タイムで決定しています。

「計算タイム制」については P23へ

## Alpine Skiing

### ① チェアスキー

チェアスキーは選手にとっては体の一部。大まかな構造は同じですが、選手それぞれにカスタマイズされた専用マシーンです。

シート

選手の体がピッタリと収まるように作られています。

リフトアップレバー

レバーを引くとフレームが伸びて高くなり、自力でリフトに乗ることができます。



チェアスキーに乗っていても自力でリフトに乗ることができます



華麗に乗りこなす！



## Alpine Skiing

### ② アウトリガー

チェアスキーの選手や立位で障がいのため体勢が不安定な選手はストックの代わりに「アウトリガー」と呼ばれる用具を使います。



「面」で雪をとらえるので  
バランスを取りやすい!

#### ブレード

ブレードが立ち、ストックのように使うこともできます。



## スノーボード Snowboard

テクニックを駆使して華麗に雪面を滑る!

2014年ソチ大会から  
パラリンピックデビュー!



義足でも巧みな  
滑りを披露!

豪快な  
ジャンプ!



激しく転倒して  
しまうことも



2014年ソチ大会ではアルペンスキーの1種目として行われ、2018年平昌大会からは独立した1競技で実施されています。上肢下肢などに障がいのある選手が出場し、コースを滑る速さを競うバンクドスラロームや1対1または複数での勝ち抜き戦で優勝が決まるスノーボードクロスが行われます。



どんなスポーツが行われているの？

# クロスカントリースキー

## Cross-country Skiing

上り、急斜面、カーブなど  
様々な地形で競う！



障がいの種類ごとに分けられた立位、座位、視覚障がいの各カテゴリーごとに金メダルを争います。また障がいの程度に応じて各選手に係数をもうけ、順位はその係数を滑走タイムにかけた計算タイムで決定しています。

「計算タイム制」については P23へ

シットスキーは  
腕の力で進む



ゴール後に  
倒れるほど過酷



ガイド

視覚障がいでも  
ガイドがサポート



# Biathlon

## バイアスロン

速く滑り正確に射つ！“動”と“静”を極める！



エアライフルで  
射撃

滑って息が上がった状態で  
すぐ射撃

視覚障がい選手は  
音を頼りに的を狙う



### パラリンピック

コラム  
1

### 豆知識

#### 歴代冬季パラリンピックの開催地

パラリンピック冬季大会が初めて開催されたのは1976年のエンシェルトヴィーク大会。その後もヨーロッパでの開催が続き、1998年長野大会が初めてヨーロッパ以外での開催となりました。2022年北京大会は冬季大会として第13回目を数え、世界的な盛り上がり予想されています。

年号	開催都市
1976年(昭和51年)	エンシェルトヴィーク(スウェーデン)
1980年(昭和55年)	ヤイロ(ノルウェー)
1984年(昭和59年)	インスブルック(オーストリア)
1988年(昭和63年)	インスブルック(オーストリア)
1992年(平成4年)	ティーニュ/アルペールビル(ともにフランス)
1994年(平成6年)	リレハンメル(ノルウェー)
1998年(平成10年)	長野(日本)
2002年(平成14年)	ソルトレークシティ(アメリカ)
2006年(平成18年)	トリノ(イタリア)
2010年(平成22年)	バンクーバー(カナダ)
2014年(平成26年)	ソチ(ロシア)
2018年(平成30年)	平昌(韓国)
2022年(令和4年)	北京(中国)
2026年(令和8年)	ミラノ・コルティナ(イタリア)



# Cross-country Skiing · Biathlon

## ① シットスキー

クロスカントリースキー・バイアスロンで使用されるシットスキーは見た目の通り、シンプルな作りをしています。それは軽さが重要だからで、軽ければ軽いほどスピードが出しやすいのです。

そくばん ざめん  
側板と座面

シンプルながら体をしっかり固定させることができます。



雪原を滑走する!

# Biathlon

## ② ビームライフル

視覚障がいクラスの選手が使用するビームライフルは、音で的の位置を把握して射撃することができます。

的は10m先に置かれ、5回ずつ撃つ



先端から赤外線レーザーが出る

音を聴くために、ヘッドフォンを装着して射撃





# アイスホッケー Ice Hockey

そりに乗って2本のスティックおやつを操る！  
激しいボディコンタクトが見られる“氷上の格闘技”



華麗なスティックワークで  
ゴールを狙う！



体を張って  
死守！



激しい  
ぶつかり合い！



腕力で  
つき進む！



## パラリンピック コラム 2 豆知識

### 日本の冬季大会メダルランキング

日本代表選手団が初めてメダルを獲得したのが第4回大会と苦戦が続きましたが、自国開催となった1998年長野大会では合計41個のメダルを獲得し、ランキングも4位とジャンプアップしました。近年では4大会続けて一桁のランキング順位をキープ。欧米諸国がランキング上位を占める中、日本はアジアを引っ張る存在としてメダル獲得に期待がかかります。

年号	金	銀	銅	メダル ランキング
第1回(1976年)				日本不参加
第2回(1980年)	0	0	0	—
第3回(1984年)	0	0	0	—
第4回(1988年)	0	0	2	14位
第5回(1992年)	0	0	2	19位
第6回(1994年)	0	3	3	18位
第7回(1998年)	12	16	13	4位
第8回(2002年)	0	0	3	22位
第9回(2006年)	2	5	2	8位
第10回(2010年)	3	3	5	8位
第11回(2014年)	3	1	2	7位
第12回(2018年)	3	4	3	8位



## Ice Hockey

### ② スレヅジ

スレヅジは選手の体格や障がいによって形状が異なります。当たりの激しいこの競技では、スレヅジ同士がぶつくと火花が出ることも。

ぶつかり合いが多いこの部分は固定された脚を守ります。衝撃の大きさを表すよう先端部分は傷だらけ！



フットガード



刃



選手にとってはもはや体の一部！

## Ice Hockey

### ② スティック

シュート、パス、前進・後進・ターンなど、すべての動きに関わるスティック。スティックワークも見どころの一つです。

ブレードでシュート！



ブレード

氷をかいてゴールへ！！

ピック



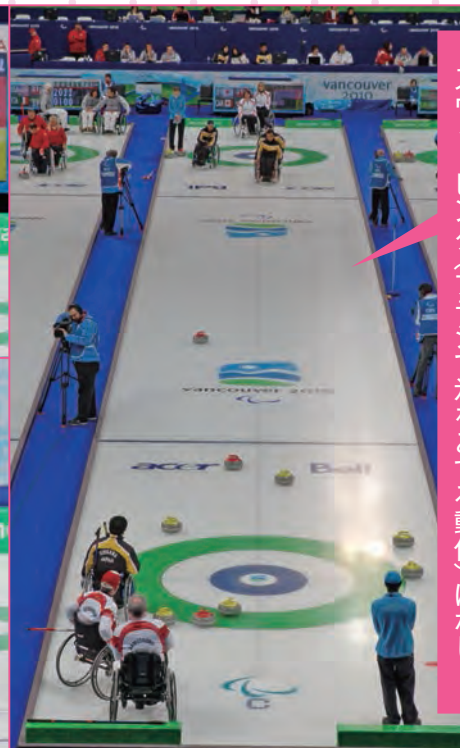


# 車いすカーリング Wheelchair Curling

正確にコントロールされたショットに感嘆の嵐！  
“氷上のチェス”と呼ばれる頭脳戦



狙うは  
約30m先!



スウィーピング（ブラシで氷をこする動作）はなし！

## コラム 3 豆知識

### あなたも“ゲームメーカー”に!

パラリンピックを開催する上で必要不可欠なのが、現地の大会ボランティアです。競技会場での競技運営や各国選手団のサポート、会場までの道案内など役割は多岐にわたり、選手や大会を観に来た海外からの観光客をもてなしてくれます。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは、“ゲームメーカー”として大会を楽しむことができるのも開催地の特権。ぜひ色々な形で大会を楽しみましょう。



笑顔で道案内! (2012年ロンドン大会)



日本代表選手団をサポートしてくれました (2014年ソチ大会)



どんな用具が使われているの？

## Wheelchair Curling

# ① 投球方法

車いすカーリングの投球は、一般のカーリングのような助走をせず、静止した状態でストーンを投げます。



### ストーンの速さをチェック

ストップウォッチでストーンはあくの速さを計り、氷の状態を把握しています。

### 車いすを固定



戦略、駆け引きを駆使くしした頭脳戦!



動かないよう車いすを押さえる

## Wheelchair Curling

# ② デリバリースティックとストーン

車いすで投球する際に使用するのがデリバリースティック。ストーンは一般のカーリングと同じもので重さは約20kgあります。

### デリバリースティック

ストーンの取っ手部分にはまり、ストーンを押し出すことで投球します。

### ストーン



### チームの カギを握る 「スキップ」

作戦を組み立てるのがスキップと呼ばれるチームの司令塔です。





# 「計算タイム制」 とは

アルペンスキー、クロスカンリースキー、バイアスロンでは障がいの種類によってカテゴリーを分け、そのカテゴリーごとに競技を行い順位を決めています。しかし、そのカテゴリー内でも各選手の障がいの重さ(程度)はさまざま。そこで、公平な勝負ができるよう、各選手に障がいの重さ(程度)に応じた係数をもうけ、実走タイムにその係数をかけた計算タイムで順位を決定しています。

## 障がいの種類によるカテゴリー分け



座位



立位



視覚障がい

### 座位カテゴリー内

重

障がいの程度

軽

同じ障がいでも程度が  
重い選手も軽い選手もいるので  
公平な勝負ができない！！

上級者  
向け！  
パラリンピックスポーツをもっと知りたい！

## 計算タイム制の方法

- 1 ● クラス(選手)ごとに「係数」を決める
- 2 ● 実走タイムに係数をかけて「計算タイム」を算出

## 1 クラス(選手)ごとに「係数」を決める

障がいの程度が軽いと係数が大きくなり(最大100%)、重くなるごとに係数が小さくなります



## 2 実走タイムに係数をかけて「計算タイム」を算出

係数が90%のA選手と80%のB選手を例に見てみましょう。  
(A選手の方がB選手よりも障がいの程度が軽い)

	実走タイム	係数	計算タイム
A選手	90秒	90%	90秒 × 90% = <b>81秒</b>
B選手	100秒	80%	100秒 × 80% = <b>80秒</b>

実走タイムではA選手の方が速かったが、  
計算タイムではB選手の方が速くなり、順位も上になる

障がいの程度に関わらず誰もが公平な条件で  
勝負することが可能！



## 「視覚障がいを補うサポーター」

もし自分の目が見えない状況になったと想像してみてください。歩くことすら恐怖を感じるはずですが、視覚障がいのある選手たちは恐れることなく競技に臨み、例えば急斜面であっても滑り降りることができます。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。

### アルペンスキー Alpine Skiing

斜面を滑り降りるアルペンスキーでは、ガイドと呼ばれるスキーヤーが視覚障がい選手の前を滑り、指示を出します。2人のコンビネーションが勝敗を分けるほど重要で、旗門の位置を掛け声で教え、的確なコース取りを導きます。



コースの状況を適切に判断して選手に伝える能力など高い総合力が求められます



海外のトップ選手はとにかく速い!

上級者向け! パラリンピックスポーツをもっと知りたい!

### クロスカントリースキー・バイアスロン

アルペンスキー同様、クロスカントリースキーとバイアスロンでも視覚障がい選手の前をガイドが走り、先導します。

ブライアン・マッキーバーはカナダの視覚障がい選手。2010年バンクーバー大会で史上初めてオリンピックとパラリンピックの代表選手に選ばれました

### Cross-country Skiing Biathlon



### ガイドの情報を伝える工夫

アルペンスキーとクロスカントリースキー、バイアスロンのガイドの多くは、後ろの選手にしっかりと声を届けるため、口元にマイク、腰にスピーカーを装着しています。



マイク

スピーカー