



クロスカントリースキー



バイアスロン



パラリンピックのクロスカントリースキーとバイアスロンは、World Para Nordic Skiingの規則に準じますが、障がい特性を考慮し規則を一部変更しています。

競技は男女別に、スタンディング（立位）、シットイング（座位）、ビジュアルリーインペアード（視覚障がい）の各カテゴリーに分かれています。また、各カテゴリー内において、障がいの種類や程度、運動機能などによってクラスが分かれており、選手ごとに係数が設定されます。順位は実走タイムにその係数をかけた計算タイムで、カテゴリーごとに決定されます。

◎ カテゴリーとは？

障がいにより、「スタンディング（立位）」、「シットイング（座位）」、「ビジュアルリーインペアード（視覚障がい）」の3カテゴリーに分けられています。また、順位は各カテゴリーごとに決められ、例えばスタンディングの選手とシットイングの選手で順位が争われることはありません。

● スタンディング・カテゴリー

スタンディングの選手は、上肢や下肢に障がいがあり、その程度はさまざまです。選手によってはストックを使用しない選手もいますが、スキー板はどの選手も2本使用します。



● シットイング・カテゴリー

シットイングの選手は、下肢に障がいがあり、シットスキー（フレームとシートからなる本体）に2本のスキー板を装着し、短いストックを使用して滑走します。



● ビジュアルリーインペアード・カテゴリー

ビジュアルリーインペアードの選手は、ガイドの声や音による先導に従って滑走します。バイアスロンの射撃は、音響によって照準を定められるビームライフルを使用します。またメダルを獲得した場合は選手同様、ガイドにもメダルが授与されます。



◎ クラスとは？

各カテゴリーにおいて、障がいの種類や程度などによってクラスは分けられています。クラス名を聞けば、選手にどのような障がいがあるのかがわかる指標とも言えます。原則的には、数字が大きいほど障がいの程度が軽くなります。

● スタンディング・カテゴリー

下肢障がい	LW2	片下肢に障がい 例：片大腿切断等（2本スキー＋2本ストック）
	LW3	両下肢に障がい 例：両下腿切断等（2本スキー＋2本ストック）
	LW4	片下腿に障がい 例：片下腿切断で義足使用等（2本スキー＋2本ストック）
上肢障がい	LW5/7	両上肢に障がい 例：両上腕切断等（2本スキー、ストックなし）
	LW6	片上肢に障がい 例：片側上腕切断等（2本スキー＋1本ストック）
	LW8	片上肢に障がい 例：片側前腕切断等（2本スキー＋1本ストック）
上下肢障がい	LW9	片上肢及び片下肢に障がい 例：片上腕切断及び片下腿切断（2本スキー＋1本または2本ストック）

● シットイング・カテゴリー

LW10	下肢に障がい（座位バランス不良）
LW10.5	下肢および上部腹筋の機能がでない（座位バランスがやや良い）
LW11	下肢に機能障がい（座位バランスが良い）
LW11.5	下肢に機能障がい（座位バランスがかなり良い）
LW12	下肢に切断の障がい

● ビジュアリーインペアード・カテゴリー

B1	視力0から光覚までの者で、いかなる距離、方向からも手の形が見分けられない
B2	手の形の認知可能から視力が2/60 (0.03) までか、視野が5度まで、あるいはその両方
B3	視力が6/60 (0.1) までか、視野が20度まで、あるいはその両方

◎ 実施種目

クロスカントリースキー競技では各カテゴリーで3つの個人種目とリレー、バイアスロン競技では3つの個人種目が行われます。

● クロスカントリースキー

男子	スタンディング	・10kmクラシカル ・20kmフリー ・スプリントクラシカル	<リレー種目> 4×2.5kmで、ミックスリレーとオープンリレーの2つがある。
	シットイング	・15km ・7.5km ・スプリント	1走：クラシカル（シットスキーコース） 2走：フリー（スタンディングコース） 3走：クラシカル（シットスキーコース） 4走：フリー（スタンディングコース）
	ビジュアリーインペアード	・10kmクラシカル ・20kmフリー ・スプリントクラシカル	・ミックスリレー 1～4走の係数（%）の合計が330%以下で、女子選手を1名以上含めなければいけない。ただし、4選手だけではなく2～3選手でのメンバー構成も可能。また、女子選手は18%、シットイング・カテゴリーの選手は12%がその選手の係数から引かれて合計%が計算される（たとえば、女子のシットイング・カテゴリーの選手は30%が引かれる）。
女子	スタンディング	・7.5kmクラシカル ・15kmフリー ・スプリントクラシカル	
	シットイング	・12km ・5km ・スプリント	・オープンリレー 1～4走の係数（%）の合計が370%以下で、4選手だけではなく2～3選手でのメンバー構成も可能。また、女子選手は18%、シットイング・カテゴリーの選手は12%がその選手の係数から引かれて合計%が計算される（たとえば、女子のシットイング・カテゴリーの選手は30%が引かれる）。
	ビジュアリーインペアード	・7.5kmクラシカル ・15kmフリー ・スプリントクラシカル	

● クロスカントリースキーの走法

◎ クラシカル種目

専用のカッターで作られた2本の溝の中を滑り、スキーを左右平行に保ちながら、交互または左右同時に、前進する走法で順位を競います。スケート走法は禁止されています。



◎ フリー種目

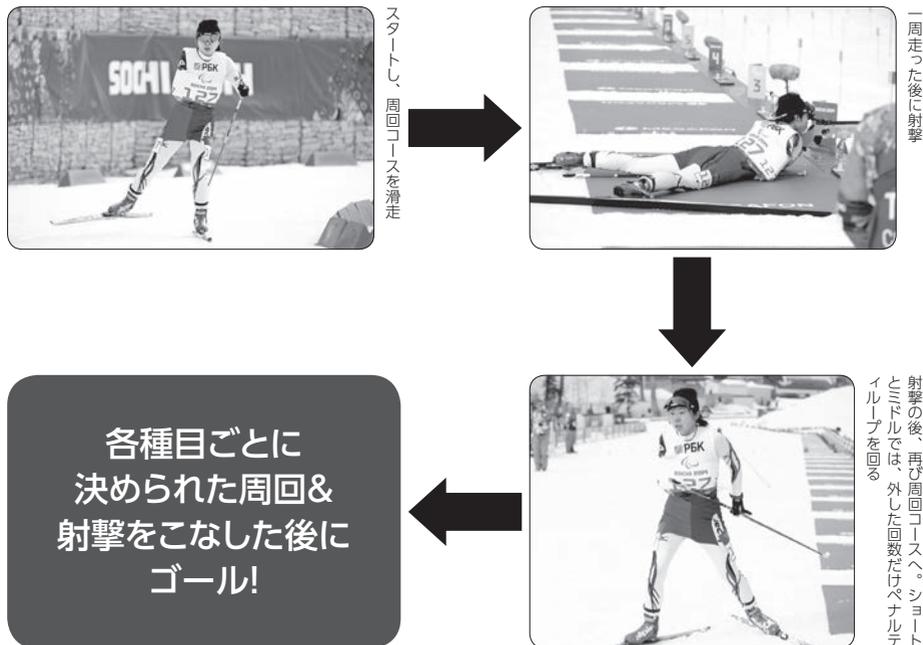
走法が自由な種目。スキーを逆八の字に開き、片足で雪面をキックし、もう片方で滑る動作を交互に繰り返す、スケート走法が主に用いられています。



● バイアスロン

男子 (全カテゴリー)	<ul style="list-style-type: none"> ・ショート 7.5km (2.5km×3) で、2回 (各5射) の射撃が行われる。射撃で外した回数分、ペナルティループを回らなければいけない。 ・ミドル 12.5km (2.5km×5) で、4回 (各5射) の射撃が行われる。射撃で外した回数分、ペナルティループを回らなければいけない。 ・ロング 15km (3km×5) で、4回 (各5射) の射撃が行われる。射撃では、外した回数×1分が計算タイムに加算される (ペナルティループはなし)。
女子 (全カテゴリー)	<ul style="list-style-type: none"> ・ショート 6km (2km×3) で、2回 (各5射) の射撃が行われる。射撃で外した回数分、ペナルティループを回らなければいけない。 ・ミドル 10km (2km×5) で、4回 (各5射) の射撃が行われる。射撃で外した回数分、ペナルティループを回らなければいけない。 ・ロング 12.5km (2.5km×5) で、4回 (各5射) の射撃が行われる。射撃では、外した回数×1分が計算タイムに加算される (ペナルティループはなし)。

◎ バイアスロンの周回と射撃



● バイアスロンで使用する銃

エアライフル

バイアスロンのスタンディングとシットイングのカテゴリーでは、射撃にエアライフルを使用します。



オリンピックとは違い、パラリンピックでは火薬銃を使いません。エアライフルを使った射撃は、4.5mmの弾で、10m先にある15mmの的を伏撃で狙います。

ビームライフル

ビジュアリーインペアードカテゴリーでは、音で的の位置がわかるビームライフルを使用します。



銃口が10m先にある直径28mmのターゲットに向かった時、1700Hz程度の高い音がヘッドフォンから流れるようになっています。