



みんなで楽しむ
パラスポーツと
パラミニピッチ



みんなであそび パラスポーツと パラリンピック



もくじ

- p1 パラスポーツとパラリンピックをもっと知ろう！ 楽しもう！
- p4 パラスポーツ 選手と用具
 - p4 たかくわ さき 高桑早生選手 陸上競技（深谷市出身）
 - p6 さな だかし 眞田卓選手 車いすテニス（さいたま市在住）
 - p8 むらおかもも か 村岡桃佳選手 アルペンスキー（深谷市出身）
- p10 パラリンピックの競技になっているパラスポーツ
- p20 埼玉県ではパラスポーツを積極的に^{おうえん}応援しています！

はじめに

みなさんはパラスポーツについてどんなことを知っていますか？

パラスポーツは独自の競技があったり、
競技専用の車いすや義足などといった用具を
使ったりするなど、どの競技もとても魅力的です。
見ていると、ドキドキしたり息をのんだりするシーンにたびたび出会います。
そんなパラスポーツは、^{しょうがい}障害のある方だけのものではなく、
^{しょうがい}障害のある人もない人もいっしょに競技を楽しめるものです。

この冊子をきっかけにパラスポーツにふれ合い、
興味を持った競技の観戦や体験会に
家族や友だちといっしょに行ってみてください。
きっとパラスポーツを通して、新しい発見や気づき、
喜びや感動など、さまざまな思いや体験が生まれると思います。

2020年には東京でパラリンピックが^{かいさい}開催されます。
パラスポーツのことを知ってパラリンピックを^{むか}迎えれば、
楽しみも大きくなるでしょう。

パラスポーツとパラリンピックを もっと知ろう！ 楽しもう！

みなさんはどれくらいパラスポーツやパラリンピックについて知っていますか。
ここではこれらの歴史や競技について紹介していきます。

パラスポーツとは？

パラスポーツ（障害者スポーツ）とは、障害のある人が行うスポーツのことです。障害があっても能力をいかしてスポーツ活動ができるよう、一般的な競技のルールを障害に応じて変更したものや、パラスポーツ独特の競技も数多く設けられています。リハビリテーション*としてスター

トしたパラスポーツですが、現在は大きく3つの目的に分けられています。

- ①リハビリテーションとして行われるもの
- ②市民スポーツとして参加して楽しむもの
- ③競技スポーツとして行われているもの

*障害のある人の体の機能や能力を回復するための治療や訓練。

パラスポーツを体験しよう！



※写真はポッチャ体験会の様子

埼玉県では、ブラインドサッカーやポッチャなどのパラスポーツの体験会を開催しています。体験会の情報は県のホームページ (<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0604/para-event/>) で確認できます。

パラリンピックのはじまり

障害のある人たちがすすんでスポーツを楽しむ始めたのは100年ほど前のことだと言われています。

その後、戦争（第二次世界大戦）でけがや障害を負った兵士たちのために、イギリスのストーク・マンデビル病院の医師、ロードウィッチ・グットマンによって治療やリハビリテーションにスポーツが取り入れられると、多くの人々が心も体も元気になり、1948年7月に車いす患者によるアーチェリー大会が開かれました。そして、1952年にはオランダも参加し、第1回国際ストーク・マンデビル競技大会となり、これが今の

国際的な障害者のスポーツ大会、パラリンピックにつながりました。

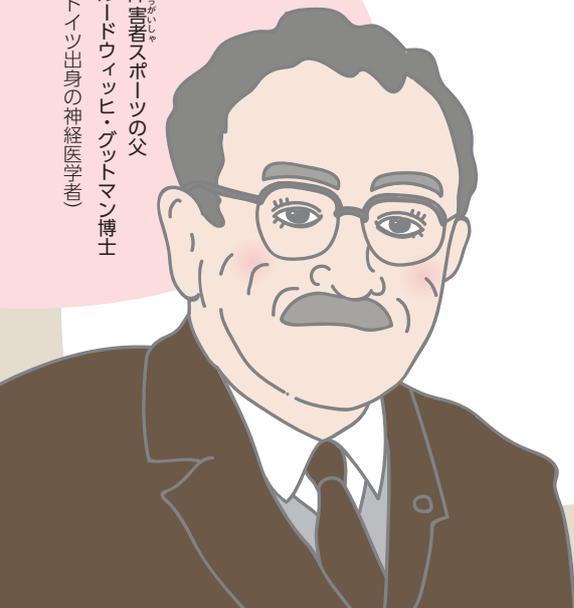
1964年には国際身体障害者スポーツ大会（のちの第2回パラリンピック大会）が東京で開催されました。

東京大会で日本選手団の団長となり、「日本のパラリンピックの父」とよばれている人が中村裕医師です。留学先のイギリスでグットマン博士と出会い、帰国後、日本でパラスポーツを広めるために力を注ぎました。そして、大会終了後も、パラスポーツの発展と障害のある人たちの社会復帰に貢献したのです。

※失ったものを数えるな。残されたものを最大限にいかせ。

※パラリンピックの理念

障害者スポーツの父
ロードウィッチ・グットマン博士
(ドイツ出身の神経医学者)



パラリンピックの意義と4つの価値

さまざまな障害のある選手が限界に挑戦するパラリンピックを通して、私たちは個性や多様性をみとめ、社会の中でのバリアを減らし、発想の転換をしていくことの大切さを知ることができます。また、国際パラリンピック委員会は、パラリンピックに出場する選手の持つ力が、パラリンピックをあらわしているとして、**4つの価値**を示しています。

勇気



マイナスの感情に向き合い、のりこえようと思う精神力

強い意志



困難があっても、あきらめず限界を突破しようとする力

4つの価値

インスピレーション



人の心をゆさぶり、かりたてる力

公平



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

パラリンピックの名称が持つ意味

パラリンピックという言葉は、もともとは「paraplegia（下半身不随）」と「Olympic」を合わせた愛称として1964年の東京大会で初めて使われました。その後、身体に障害のある人以外も大会に参加するようになったことで、ギリシア語のパラ= Para（沿う、並行）とOlympic（オリンピック）を合わせたものとされ、「もう1つの（parallel）オリンピック」という意味で使われるようになりました。

埼玉県で射撃を実施！

1964年の東京オリンピックでもライフル射撃会場となった、陸上自衛隊朝霞訓練場。2020年の東京大会では、オリンピック・パラリンピック開催時に仮施設が整備され、射撃が実施されます。

陸上自衛隊朝霞訓練場
朝霞市、和光市、新座市



※写真は現在訓練所内にある施設

パラリンピックの競技

現在パラリンピックには夏季大会の22競技、冬季大会の6競技の合計28競技があります。実施される競技は大会ごとに変化しています。

アーチェリー

陸上競技

バドミントン

ボッチャ

カヌー

自転車

馬術

5人制サッカー

ゴールボール

柔道

パワーリフティング

ボート

射撃

シッティングバレーボール

水泳

卓球

夏季
22

テコンドー

トライアスロン

車いすバスケットボール

車いすフェンシング

ウィルチェアーラグビー

車いすテニス

冬季
6
アルペンスキー
バイアスロン
クロスカントリースキー
パラアイスホッケー
スノーボード
車いすカーリング

※夏季の22競技は、2020年の東京大会で実施される競技です。冬季の6競技は2018年の平昌大会で実施された競技です。

パラリンピックの代表選手と特別なルール

国際大会で良い成績をあげ、さまざまな条件をクリアした人たちが国の代表選手となります。人によって障害の種類や状態はちがいます。そこで競技ごとに参加可能な障害の種類が決められ、障害に応じたクラス分けをしたり、実際のタイムに「係数」という数字をかけ、勝敗を決める「計算タイム」制を導入したりするなどの工夫をしてだれもが公平に競えるようにしています。

また、陸上競技の「ガイドラン

ナー」のように、選手の動きをサポートするスタッフがいる競技や、義足や車いすなどの用具が使われている競技もあります。



ほかにもあるパラスポーツ大会

国際オリンピック委員会がみとめ、「〇〇リンピック」と名前がつく大会は、パラリンピックのほかにも2つあります。

1つが「**デフリンピック**」です。聴覚障害者のための国際的なスポーツ大会で、1924年に開始された障害者スポーツ初の国際的な大会です。

もう1つは「**スペシャルオリンピックス世界大会**」です。知的障害者のための国際スポーツ大会で1968年に開始されました。この大会は、競技を最後までやりきることに価値があると考えている大会です。

そのほかの大会

国際大会

アジアパラ競技大会
アジアユースパラ競技大会
INASグローバル競技大会
IBSA世界選手権大会

国内大会

全国障害者スポーツ大会
全国ろうあ者体育大会
スペシャルオリンピックス全国大会

など



パラリンピック 開催年と開催都市

夏季パラリンピック

1960年	ローマ(イタリア)	第1回大会
1964年	東京(日本)	第2回大会
1968年	テルアビブ(イスラエル)	第3回大会
1972年	ハイデルベルグ(旧西ドイツ)	第4回大会
1976年	トロント(カナダ)	第5回大会
1980年	アーネム(オランダ)	第6回大会
1984年	ニューヨーク(アメリカ) ストーク・マンデビル(イギリス)	第7回大会
1988年	ソウル(韓国)	第8回大会
1992年	バルセロナ(スペイン)	第9回大会
1996年	アトランタ(アメリカ)	第10回大会
2000年	シドニー(オーストラリア)	第11回大会
2004年	アテネ(ギリシャ)	第12回大会
2008年	北京(中国)	第13回大会
2012年	ロンドン(イギリス)	第14回大会
2016年	リオデジャネイロ(ブラジル)	第15回大会
2020年	東京(日本)	第16回大会
2024年	パリ(フランス)	第17回大会
2028年	ロサンゼルス(アメリカ)	第18回大会

冬季パラリンピック

1976年	エンシェルツヴィーク(スウェーデン)	第1回大会
1980年	ヤイロ(ノルウェー)	第2回大会
1984年	インスブルック(オーストリア)	第3回大会
1988年	インスブルック(オーストリア)	第4回大会
1992年	ティエヌ/アルペールビル(フランス)	第5回大会
1994年	リレハンメル(ノルウェー)	第6回大会
1998年	長野(日本)	第7回大会
2002年	ソルトレークシティ(アメリカ)	第8回大会
2006年	トリノ(イタリア)	第9回大会
2010年	バンクーバー(カナダ)	第10回大会
2014年	ソチ(ロシア)	第11回大会
2018年	平昌(韓国)	第12回大会
2022年	北京(中国)	第13回大会



あいぼう 相棒の義足と 最高のパフォーマンスを！

たかくわ さ き
高桑早生選手

陸上競技 (深谷市出身)



陸上とスポーツ義足との出会い

わたくしが義足になったのは中学1年生。小さいころから活発で、テニスが好きだったことから、自分の足でテニスがしたいと、日常用の義足で中学の3年間テニスを続けました。しかし、同じ時期にスポーツ義足で陸上をする人たちを身近で感じる機会がおとずれ、環境が変わるタイミングで新しいことを始めてみようとして高校で陸上部に入ったのです。

スポーツ義足を初めてつけて走った私は、これなら日常用の義足ではできないことができるかもしれないと感じました。この出会いで私の人生は大きく変わったのです。

わたしにとってのスポーツ義足は「相棒」です。自分の体ではないので、思い通りにならないこともたくさんあります。でも、会話をするよういろいろな動きに挑戦しています。

いいパフォーマンスを届けたい

これまで競技をしてきた中で一番記憶に残っていることは、2012年に出場したロンドンパラリンピックの100m決勝です。ロンドンは成功した大会だと言われてはいますが、とてももり上がったあの場に立てたことは貴重な経験でした。

私が競技を始めたころにくらべると、パラスポーツは広く知られるようになってきました。しかし、私はここからだと思っています。多くの人に会場に来て競技を見てもらい、ファンになってもらうこと。そのためにはアスリートの魅力が必要なんです。

これから競技を続けていく上で、記録や目標に向けて努力するだけでなく、パフォーマンスとしての走りやジャンプをもっとみがいていきたいと思っています。

たかくわ 高桑選手 もつと 教えて!

Q 2020年に向けての目標は?

2020年の東京大会に選手としてかかわれるのは奇跡的なことなので、絶対に出場したいと思っています。そして、自己ベストを出すこと、メダルをとることをつねに目標にしています。また、たくさんの人に競技を見てもらい、パラスポーツのファンになってもらうこと。これを選手の力で実現できればと考えています。

Q 小・中学生のみなさんにメッセージは?

興味のあることは何でもやってみましょう! そこから世界が広がり、夢が見つかることもあります。もう1つ、何かを始めるときには低いハードルからクリアしていきましょう。いきなり大きな目標を達成しようと思わないで、階段をのぼるように、少しずつどんな自分になっていたかを考えてみてください。

パラ陸上は選手に用具が加わった不思議で魅力的な競技です! ぜひ、会場で見てくださいね!



高桑早生 (たかくわ さき)

1992年5月26日、埼玉県深谷市生まれ。NTT東日本所属。2012年ロンドンパラリンピックと2016年リオパラリンピックに連続出場。

スポーツ用義足とは

生活用の義足



陸上のトラック種目などで使われる義足



ポイント1

ソケット
切断した足を収納するところ。義肢装具士が型をとって作る。

ポイント2

板バネ
軽くて強度のあるカーボンという素材を使っている。板バネの先にスパイクや専用のソールをつける。

力を発揮するために進化

スポーツ義足も生活用の義足と同じように、選手の体格や障害の状態、筋肉のつき方などに応じて、ひとつひとつが体に合わせて作られます。陸上競技のトラック種目で使われる義足は、板の反発する力で走りやすいように作られています。



義肢装具士という仕事

ケガや病気などで体の一部を失った人や体に障害のある人のために義肢(義足と義手)、装具(コルセットなど)を製作します。医学・工学分野などの幅広い知識と技術をもとに、ひとりひとりの体形やシーンに合う義肢装具を作ります。定期的なメンテナンスや義肢装具を使うときの精神的なサポートも行います。

義足ってどういうもの?

義足は、足の切断した部分をおさめるソケットと切断に応じて必要になったパーツを組み合わせて、ひとりひとりの体に合わせて作られます。ひざから下の「下腿義足」やひざの関節を失った場合の「大腿義足」など種類もさまざまです。一般生活で使われるものとスポーツ用のものがあります。



自分の世界観を変えた 驚きと感動を 多くの人と共感できたら

さな だ たかし
真田卓選手

車いすテニス(さいたま市在住)

車いすテニスが私を変えた

栃木県で育った私は、小さいころは自然の中で遊んでばかり。体を動かすことが大好きで、小学校では野球・卓球・空手、中学校ではソフトテニスに打ちこむ活発な子でした。

そんな生活が一変したのは19歳。バイクの事故で右足を失ったのです。この先どうしようかと不安になっていたときに車いすテニスと出会いました。そして、これを機に障害のある人とふれ合い、多くの仲間ができたのです。

この出会いはさらに私を大きく変えました。競技をサポートしてくれる方や切磋琢磨できる友ができたことはもちろんですが、世界へ出ていく中で、人見知りだった性格がなくなりました。また、多種多様な文化にふれ、型にはまらない発想ができるようにもなったのです。これは私にとっての財産です。

2020年とその先にあるもの

私の座右の銘は“現状打破”。つねに新しい自分でいられるように努力し、2020年の東京大会ではシングルスでもダブルスでもメダルをとることが目標です。そしてもう1つ、多くの人に会場に応援に来てもらいたいと思っています。私は2012年のロンドンパラリンピックに初めて出場しましたが、そのときの驚きと感動、障害者の持つ未知の可能性をみなさんにも近くで感じてもらいたいです。

パラスポーツは広く知られるようになりましたが、ここから目指すところはもっとおもしろい競技になって、ファンを増やすこと。そして、パラスポーツがプロ化され、職業となるまでに発展して欲しいと願っています。そのために、トップの位置で活躍することが使命だと思っています。

さなだ 眞田選手 もつと 教えて!

Q 競技用の車いすはどんな存在ですか?

コートに立つ上ではマシーンですが、自分の足にならないと自由に走り回ることができません。体の一部にすることはむずかしいですが、自分の足のように動かせるようにチェアワーク（車いす操作）のトレーニングをがんばっています。

Q 小・中学生のみなさんにメッセージは?

車いすテニスを始めたときには、パラリンピックは雲の上の存在でした。でも、小さな目標を1つずつ超えていけば、その先に夢の達成があります。“継続は力なり”。あきらめずに続ける気持ちを!

車いすテニスはルールが簡単!
コートに立てば障害者も健常者もいっしょにラリーが楽しめるスポーツです。ぜひ、チャレンジを!



眞田卓 (さなだ たかし)

1985年6月8日、栃木県那須塩原市生まれ。凸版印刷所属。2012年ロンドンパラリンピック、2016年リオパラリンピックに出場するほか、多くの世界大会でも活躍。男子シングルスの世界ランキングは9位 (2019年2月現在)。

競技用車いすとは

車いすテニス用の車いす

競技用の車いすって どういうもの?

一般的な日常生活で使う車いすとはちがいで、競技によってそれぞれ特徴があります。車いすテニス用のものは、方向が変えやすいように車輪がハの字になっています。陸上競技で使うレース用の車いすは、前に1つ、後ろに2つの車輪がついています。そのほかにも、車いすバスケットボール、ウィルチェアラグビー用の車いすもあります。



ポイント 1

リアキャスター

後ろに転ばないように、小さなキャスターが1つついている。

ポイント 2

車輪

ハの字になった車輪。車いすバスケットボール用の車いすも同じようになっている。

車いすメーカー オーエックス エンジニアリングの 競技用の車いすを作る人の思い

私たちが作る競技用の車いすは、選手と打ち合わせ、採寸、図面製作が必要なオーダーメイドです。トップ選手も一般の人と同じ工程で、同じ材料を使っています。選手の車いすは、個々の体やプレースタイル、競技歴などを考え、さらに、使用中の車いすから変えたい点などを相談しながら採寸します。打ち合わせを重ねた結果、車いすができあがり、選手から良い評価をいただけたときは、何よりもうれしい気持ちになります。

日常用の車いす



陸上競技用の車いす



だれからもみとめられる 世界一のアルペンスキー 選手を目指して

むらおかももか
村岡桃佳選手

アルペンスキー（深谷市出身）



世界を広げた競技との出会い

4歳のときに脊髄の病気になった私は下半身にまひが残り、車いすで生活をするようになりました。

小中学生のころは引っこみ思案でしたが、スポーツが大好きで最初は陸上をしていました。チェアスキーに初挑戦したのは小学校3年生のときです。始めたころは、家族などと年に数回、スキーに出かけていましたが、中学2年生で大きなできごとがあったのです。長野県の菅平スキー場で障害者のアルペンスキーの日本代表チームにさそわれて競技用コースをすべり、これをきっかけに本格的に競技をスタートしました。

この競技に出会い、私の世界は広がりました。試合でいろんな国へ行き、各国でさまざまな体験ができるということもありますが、それ以上に、人生観や世界観が大きく変わったのです。

目標は世界一の選手になること

チェアスキーですべる様子を見たことがある人には感じてもらえると思いますが、競技の魅力や見どころは、チェアスキーの機械的のところやスピード感にあります。私にとってチェアスキー（用具）は、私の一部、私を構成する要素の1つです。

2018年の平昌パラリンピックでは、上出来とも言えるくらいのすべりができて、たくさんのメダルをとることができました。しかし、最終日の最終種目の回転競技で転倒し、最後まで完璧に終えられなかったことはやはり印象に残っています。これからの目標は、だれからも「世界一のアルペンスキー選手は村岡桃佳だ」と言われるような選手になること！

そのためには、これからもおそれることなく前へ進んでいきたいと思っています。

むらおか 村岡選手 もつと 教えて!

Q 座右の銘を教えてください!

私の座右の銘は「笑顔」です。“笑う門には福来る”(いつも笑いが絶えない人のところには、幸運がおとずれる)って言いますからね!

みなさんも笑顔で過ごしましょう!

Q 小・中学生のみなさんにメッセージは?

障害があってもなくても、スポーツを楽しむ気持ちはみんな同じだと思います。2020年には東京でパラリンピックが開催されます。みなさんにも、パラスポーツを身近なものに感じてもらえるとうれしいです!

健全者と障害者の競技の溝がなくなり、両者が競技で交流できるようになるといいですね!



村岡桃佳 (むらおか ももか)

1997年3月3日、埼玉県深谷市生まれ。早稲田大学所属。2014年ソチパラリンピックと2018年平昌パラリンピックに出場。平昌パラリンピックでは金メダルをふくめ、5つのメダルを獲得。

チェアスキーとは

選手の足になる大切な用具

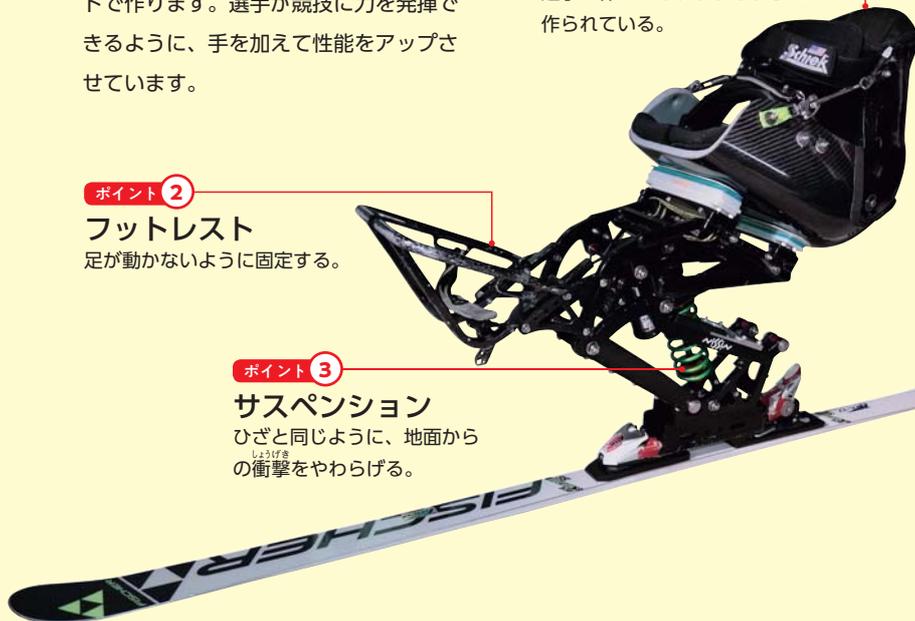
座位(シッティング)カテゴリーの選手が使うチェアスキー。競技に出場する選手は、自分の体に合わせてオーダーメイドで作ります。選手が競技に力を発揮できるように、手を加えて性能をアップさせています。

ポイント 2
フットレスト
足が動かないように固定する。

ポイント 3
サスペンション
ひざと同じように、地面からの衝撃をやわらげる。

チェアスキー

ポイント 1
シート
選手の体にフィットするように作られている。



アウトリガー

チェアスキーの選手や下肢に障害のある選手がストックのかわりに使って競技をします。グリップをにぎって、カフを腕にまいて持ちます。



自動車を作る会社も用具開発にチャレンジ!

車作りでつちかった技術をパラアスリートの用具開発にいかしている会社の1つに、自動車メーカーとして有名なトヨタ自動車があります。トヨタ自動車は福祉器機メーカーと協力してチェアスキーを開発しました。森井大輝選手がそのチェアスキーで2018年の平昌大会に出場し、滑降で銀メダルをとっています。

パラリンピックの競技になっているパラスポーツ

パラスポーツはたくさんありますが、ここでは夏季と冬季のパラリンピック競技として実施・採用されているものを紹介します。ルールや見どころ、いつからパラリンピック競技になったのかなどをまとめています。

- 身** 身体に障害のある選手が参加できる
- 知** 知的障害のある選手が参加できる
- 視** 視覚障害のある選手が参加できる



ボールの音と仲間の声で勝利を！

夏季 5人制サッカー

ブラインドサッカーともよばれ、1980年代の初めに考案されました。フィールドプレーヤー4人とゴールキーパー1人で1チームになります。フィールドプレーヤーとしてパラリンピックに出場できるのは全盲（視力なし）からほぼ全盲の選手で、視覚に障害のない選手や弱視の選手がゴールキーパーをつとめます。

ルールは国際サッカー連盟（FIFA）のフットサルと良く似ていますが、障害のある選手がプレーできるように変更されています。ゴールキーパー、監督、ガイドは決まった場所からフィールドプレーヤーに向けて言葉で情報を出すことができます。ボールの音や声が大なのでプレー中は静かに見て、シュートが入ったら大歓声で選手をたたえます。

2004年 第12回アテネ大会から正式競技として実施

視

もっと知りたい！

●コートはフットサルと同じ広さ

●フィールドプレーヤーはアイマスクとアイパッチ（光を通さない眼帯）をする



●競技時間は前半・後半それぞれ20分

力強い泳ぎでメダルを目指す！

夏季 水泳

競技場もルールも基本的には一般の水泳と同じです。種目は自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、個人メドレー、メドレーリレー、フリーリレーです。視覚障害の選手がプールの壁にぶつかることを防ぐため、「タッピングバー[※]」という用具が使われます。スタートやプールへの入退水は障害の状態によって補助もできます。

1960年 第1回ローマ大会から正式競技として実施

身 知 視

※選手にタッチして壁を知らせる合図を送るための棒



スピードが見どころのチーム競技！

夏季 車いすバスケットボール

コート の 広 さ、ゴール の 高 さ、ボール の 大 き さは一般のバスケットボールと同じです。また、競技時間や基本的なルールも同じです。「ダブルドリブル」がなく、障害の状態に応じた「持ち点制」などの特別ルールがあって、ボールを持って車いすをこげるのは2回までです。専用の車いすで選手は素早く安定して動きます。

1960年 第1回ローマ大会から正式競技として実施

身



素早い動きが見どころ！

夏季 車いすテニス

ボールを2バウンドで返して良いなど、一般のテニスとルールが一部変更されていますが、コート の 広 さやネット の 高 さ、ラケットやボールは同じです。四肢まひなど手足に障害のある選手が参加する「クアード」クラスでは、電動車いすの使用がみとめられています。はげしいラリーの打ち合いなどが観戦できる競技です。

1992年 第9回バルセロナ大会から正式競技として実施

身



パラリンピックの原点！

夏季 アーチェリー

ルールは一般のアーチェリーとほとんど同じです。弓は一般的な弓の「リカーブ」と、弱い力でも使える滑車のついた「コンパウンド」の2つがあり、障害の状態によって補助具の使用もみとめられています。選手が放った矢は秒速70mもの速さで飛ぶと言われ、正確に的を射るためには強い筋肉と気持ちが必要です。

1960年 第1回ローマ大会から正式競技として実施

身





ぶつかり合う姿に^{あっとう}圧倒される！

夏季 ウィルチェアーラグビー

ウィルチェアーラグビーは1977年にカナダで生まれた競技です。パラリンピックの競技の中では唯一、^{ゆいっつ}車いす同士のぶつかり合いがみとめられています。「ウィルチェア（車いす）に乗って行うラグビー」という意味を持っていますが、バスケットボール、バレーボール、アイスホッケーなどの要素も組み合わせられています。試合はバスケットボールのコートと同じ広さで、4対4で行われ、ボールをパスしたりひざの上に置いたりして相手のトライラインまで運びます。試合時間は1試合で8分間のピリオドを4回行います。選手は^{しょうがい}障害の状態に応じてクラス分けされており、それぞれ持ち点があります。

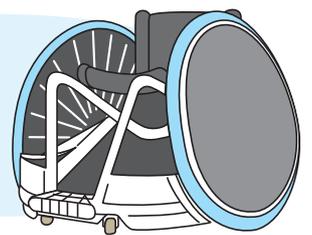
2000年 第11回シドニー大会から正式競技として実施^{じっし}

身

もっと知りたい！

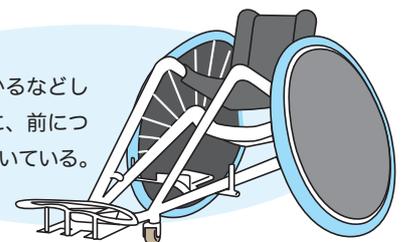
こうげき 攻撃型

相手の守りに引っかからないように、細かい動きができるコンパクトな作りになっている。

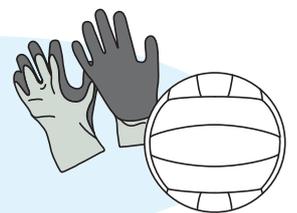


守備型

相手の車いすにぶつかるなどして動きを止めるように、前につき出したバンパーがついている。



ボールはバレーボール（5号球）をもとにした専用のものを使う。選手が試合中身につけているグローブはゴム製で、握力の弱い選手でもボールや車いすが使いやすい。



速く、遠く、高くを目指す！

夏季 陸上競技

100mや200mの短距離走やリレーのようにトラックで行う種目と走幅跳、砲丸投などのフィールドで行う種目、そして競技場の外で行うマラソンに大きく分かれます。パラリンピックの中でも種目数が一番多い競技で、種目やクラスによっては、義足や車いす、ガイドランナーがついて競技を行います。

1960年 第1回ローマ大会から正式競技として実施

身 知 視



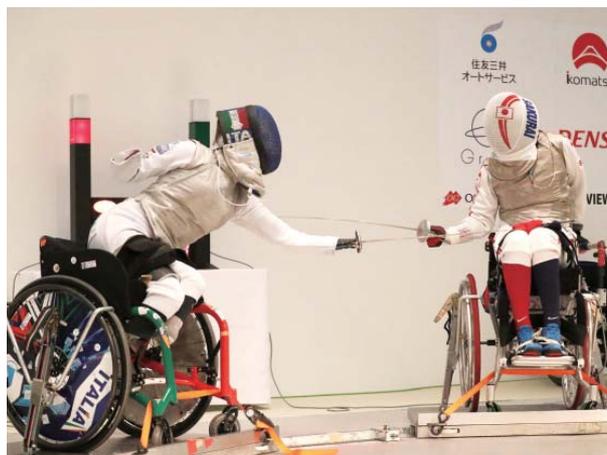
一瞬の動きで勝負が決まる！

夏季 車いすフェンシング

一般のフェンシングは立って行いますが、「ピスト」という台に車いすを固定して選手の腕の長さに応じて距離を調整し、上半身だけで競技をします。ルールや競技に使う防具や剣は、基本的には一般のフェンシングと同じです。フルーレ、エペ、サーブル（男子だけ）の3種目があるのも同じです。

1960年 第1回ローマ大会から正式競技として実施

身



車のようなスピードに興奮！

夏季 自転車

屋外を走るロード種目に第10回のアトランタ大会からは、競技場の中を走るトラック種目が追加されました。障害によって自転車の種類が2輪自転車、3輪自転車、手こぎ自転車（ハンドバイク）、2人で乗るタンデム自転車の4つに分かれます。種目によっては、時速70kmほどのスピードが出ることがあります。

1984年 第7回ニューヨーク/ストック・マンデビル大会から正式競技として実施

身 視



足技で戦う格闘技！

夏季 テコンドー

パラリンピックでは組手のキョルギが行われます。基本的なルールは一般のテコンドーと同じですが、頭への攻撃は禁止です。腕や手に障害のある選手が対象で、障害の種類や状態によって4つのクラスに分かれ、体重によって3つの階級があります。戦術や大技を使うことで勝利をねらうことができる競技です。

2020年 第16回東京大会から正式競技として採用

身



World Taekwondo



ボールの鈴の音に耳をすます！

夏季 ゴールボール

第二次世界大戦で視覚障害となった人のリハビリテーションとして始まり、日本では1982年に初めて紹介されました。3人で1チームになり、守備と攻撃を交代で行います。攻撃側は鈴の入った1.25kgのボールを相手チームのゴールに向かって転がすように投げ、守備側は3人で全身を使って幅9m、高さ1.3mのゴールを守ります。公平にプレーできるように選手は全員、アイシェード（目かくし）をします。ボールの中に入った鈴から出る音や相手選手の足音をよく聞いて、静かな中での攻防で試合が進んでいく、パラリンピックならではの競技です。

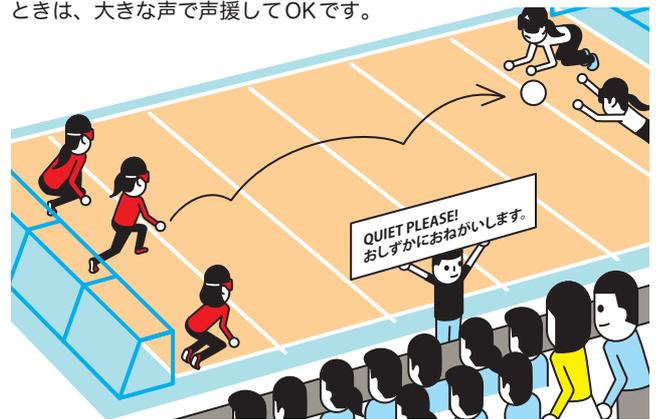
1976年 第5回トロント大会から正式競技として実施

視

もっと知りたい！

観戦のポイント

レフェリーが「クワイエットプリーズ！」と言ったら、静かにします。ゴールが決まった瞬間や、選手交代でゲームが止まっているときは、大きな声で声援してOKです。



競技時間

前半 12分 ハーフタイム 3分 後半 12分

同点の場合

延長戦 前半 3分 ハーフタイム 3分 後半 3分

延長戦は前半・後半3分ハーフですが、ゴールが決まると終了です。

無得点の場合

エクストラスロー*

*サッカーのPKのように1対1で投げ合うこと。

正確性と美しさで勝負！

夏季 馬術

人と馬が一体になって正確で美しい競技ができるかを競います。オリンピックの馬術競技は3つですが、パラリンピックは馬場馬術のみです。障害の状態^{しょうがい}で5つのクラスに分けられ、競技では障害に合わせ、特別な道具の使用がみとめられています。パラリンピックの馬術でも、一般^{いっぱん}の馬術と同じように正装^{せいそう}して競技を行います。

1984年 第7回ニューヨーク/ストーク・マンデビル大会から正式競技として実施^{じっし}（第8回、9回は実施せず）

身 視



はげしいラリーに注目！

夏季 たっ きゅう 卓球

パラリンピックで日本人が初めて金メダルをとった競技がこの卓球^{たっきゅう}です。ルールは基本的には一般^{いっぱん}の卓球と同じですが、コートにボールをバウンドさせてからサーブを打てるなど、特別なものも設けられています。ラケットやボールも同じですが、競技しやすいよう工夫がされている場合もあります。

1960年 第1回ローマ大会から正式競技として実施^{じっし}

身 知



3種目を連続で行うレース！

夏季 トライアスロン

スイム（水泳）750m、バイク（自転車）20km、ラン（長距離走^{ちやうきょり}）5kmの合計25.75kmを1人の選手が続けて行い、タイムを競います（距離はオリンピックの半分）。視覚障害のある選手はガイドといっしょに競技をします。また、ハンドラーという支援者に移動や用具^{ちやくだつ}の着脱のサポートをお願いすることもあります。

2016年 第15回リオ大会から正式競技として実施^{じっし}

身 視



©Satoshi TAKASAKI/ JTU

長く続くラリーに興奮^{こうふん}！

夏季 シッティングバレーボール

すわったまま行う6人制のバレーボールです。ルールは一般^{いっぱん}のバレーボールと同じですが、すわった姿勢^{しせい}でプレーするため、一部のルールが変更されています。コートは一般のものよりもせまく、ネットも低くなっています。ボールを拾い合っつなげる場面が多く、床^{ゆか}に落ちそうで落ちない、ラリーが見どころの1つです。

1980年 第6回アーネム大会から正式競技として実施^{じっし}（女子は2004年の第12回アテネ大会から）

身



はげしいラリーに息をのむ！

夏季 バドミントン



障害の状態に応じて立ったり車いすに
乗ったりして競技をします。ラケットや
シャトルは一般のバドミントンと同じもの
を使います。コートいっぽんの広さやネットの高さ
も同じですが、車いすの選手などはたて半
分のコートで競技を行います。接触プレー
がないので、車いすはバンパー（衝突か
ら足を守る）のないものを使っています。

もっと知りたい！

車いすの選手はシャトルを打つ瞬間
に胴体しんかんの一部が車いすと接していな
いといけないルールがあります。

2020年 第16回東京大会から正式競技として採用

身

せんりやく
戦略戦にドキドキ！

夏季 ボッチャ

ジャックボールとよばれる目標となる白いボー
ルに、赤と青のボールを6球投げ合い、どれだけ
たくさんのボールをジャックボールに近づけられ
るかを競います。試合はバドミントンと同じくら
いの広さのコートで行い、個人戦と団体戦があり
ます。重い障害のある選手にはアシスタントがつ
き、投球を補助する「ランプ」とよばれる用具を
使います。

もっと知りたい！

アシスタントは、選手の補助をするときにコート
をふり返ったりアドバイスをしたりすることでは
できません。

1988年 第8回ソウル大会から正式競技として実施

身



このレールのような
用具がランプです。

スピードと迫力がすごい！

夏季 カヌー

リオ大会からカヤック部門が正式競技になり、2020年の東京大会からはヴァー部門も正式競技に採用されます。カヤックはパドルを左右交互にこぎますが、ヴァーは左右のどちらか片方のみをこいで前に進みます。ルールは一般のカヌーと基本的には同じです。レースも一般と変わらない迫力が魅力です。

2016年 第15回リオ大会から正式競技として実施

身



接近戦が見どころ！

夏季 柔道

日本で生まれた柔道は、東京オリンピックをきっかけに世界に広がりました。パラリンピックでは視覚に障害のある選手が参加し、たたみで行うなど、一般の柔道とほとんど変わらないルールで競技します。選手同士が組み合った状態から試合が始まるので、接近した状態でたくさんの技がくり出されます。

1988年 第8回ソウル大会から正式競技として実施

視



力自慢が競い合う！

夏季 パワーリフティング

一般のパワーリフティングは、ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの3種目ですが、パラリンピックはベンチプレスのみです。専用のベンチプレス台に全身をのせ、足をまっすぐのばして競技します。競技動作はバーベルをむねにおろして完全にとめ、その後左右平行に持ち上げます。男女、体重別でクラス分けされています。

1964年 第2回東京大会から正式競技として実施
(女子は2000年の第11回シドニー大会から)

身



強い精神力がカギ！

夏季 射撃

埼玉県内で開催

(2ページ参照)

パラリンピックでは固定された的をねらう「ライフル射撃」(ピストルを含む)が行われます。銃で決まった数を射撃して得点を競います。射撃の姿勢は、立って行う立射、ひざを立てる膝射、ふせて行う伏射の3種類で、的までの距離は種目によって50m、25m、10mの3つです。集中力が求められる競技です。

1976年 第5回トロント大会から正式競技として実施

身



力強く水面を進む！

夏季 ボート

1人または複数の人で2000mの直線コースをボートをこいでタイムを競います。種目は1人乗りのシングルスカル、2人乗りのダブルスカル、4人のこぎ手と1人の指示者によるコックスフォアの3つです。障害によってクラス分けがあります。距離はもともと1000mでしたが、東京大会から倍になり、オリンピックと同じになります。

2008年 第13回北京大会から正式競技として実施

身 視



スピードに目を見張る！

冬季 アルペンスキー

雪の急斜面をスキーですべりタイムを競います。ダウンヒル（滑降）、スーパージャイアントスラローム（スーパー大回転）、ジャイアントスラローム（大回転）、スラローム（回転）、スーパーコンバインド（スーパー複合）の5種目があります。障害によって、立位、座位、視覚障害の3つにカテゴリーが分かれ、その中でクラス分けがあります。

1976年 第1回エンシェルトツヴィーク大会から正式競技として実施

身 視



体力と集中力がカギ！

冬季 バイアスロン

走行（クロスカントリースキー）と射撃を合わせた競技です。競技場もすべるコースと射撃を行う場所が組み合わされています。種目は距離別にショート、ミドル、ロングに分かれ、立位、座位、視覚障害の3つでクラス分けされています。的をねらうためには集中力が重要です。

1988年 第4回インスブルック大会から正式競技として実施
(女子は1994年の第6回リレハンメル大会から)

身 視



マラソンのようにハード！

冬季 クロスカントリースキー

スキーやストックを使って長いコースを走るハードな競技。走るコースはアップダウンがあって、ゴールをするとたおれこんでしまう選手がいるほどです。障害によって立位、座位、視覚障害の3つのカテゴリーに分かれ、その中で順位を競います。座位で競技をする選手は、オーダーメイドの「シットスキー」を使います。

1976年 第1回エンシェルトツヴィーク大会から正式競技として実施

身 視



氷の上の格闘技！

冬季 **アイスホッケー**

下肢に障害のある選手がスレッジというそりに乗り、左右の手に1本ずつスティックを持って行きます。リンク上でプレーをするのはゴールキーパーをふくめて1チーム6人。ルールは一般のアイスホッケーと同じですが、一部が変更され、試合時間などが短くなっています。体当たりがみとめられているハードな競技です。

1994年 第6回リレハンメル大会から正式競技として実施

身



かけひきやスピードが見どころ！

冬季 **スノーボード**

1枚の板の上に横向きに乗って雪の斜面をすべる競技で、上肢や下肢に障害のある選手が出場します。スノーボードクロスとバンクドスラロームの2種目があり、障害の状態によって3クラスに分けられ、斜面をすべるタイムを競います。特別な用具はなく、一般と同じボードを使って競技をします。

2018年 第12回平昌大会から正式競技として実施
(2014年 第11回ソチ大会ではアルペンスキーの1種目として実施)

身



氷の上の静かな戦い！

冬季 **車いすカーリング**

車いすに乗り、リンク上の円に向かってストーンとよばれる用具を投げ、投げたストーンの得点を2つのチームで競います。ストーンは一般のカーリングと同じですが、ブラシで掃かない、投げるときに助走をつけないなど、一部ルールを変更しています。1チームは控えの選手を入れて5名で男女でチームを組みます。

2006年 第9回トリノ大会から正式競技として実施

身



撮影/井出秀人

調べてみよう

ほかにもある **パラスポーツ**



パラリンピックで行われる競技以外にも、多くのパラスポーツがあることを知っていますか。視覚障害の人が行うブラインドテニスやグランドソフトボール、車いすで行う車いすツインバスケットボールなど、いろいろな競技が行われています。また、卓球バレーやフライングディスクのようにどのような障害があっても楽しめる競技もあります。パラスポーツについて調べてみましょう。

埼玉県ではパラスポーツを積極的に応援しています！



パラスポーツに対する県の取組について紹介します。

みなさんもパラスポーツやアスリートに注目してください！

県の取組 1

さい 彩の国ふれあいピック かい さい の開催

パラスポーツの普及と障害者に対する理解を深めるために、3つの大会を毎年開催しています。



春季大会

全国障害者スポーツ大会の選考会をかねた個人競技の大会で、4～5月にかけて開催。

【実施競技】

陸上競技、フライングディスク、水泳、アーチェリー、ボウリング、卓球、STT (サウンドテーブルテニス)

秋季大会

障害者のスポーツ参加のきっかけを作ることを目的としたレクリエーション主体の大会。例年9月下旬～10月上旬に開催。身体・知的・精神障害者が参加できる。

【実施競技】

陸上競技、フライングディスク、ダンス、ボッチャ、ゴールボール、四面卓球パレー、スポーツいろいろ体験、グラウンド・ゴルフ、玉入れ、ターゲットを狙え、スポーツ吹矢体験

球技大会

翌年度の全国障害者スポーツ大会の関東ブロック予選会への選考会をかねた大会で、11～3月にかけて開催。

【実施競技】

サッカー (知的)、バスケットボール (知的)、ソフトボール (知的)、バレーボール (知的・精神)、フットベースボール (知的)

県の取組 2

しょうがい 全国障害者スポーツ大会への派遣

毎年開催される全国障害者スポーツ大会に埼玉県選手団を派遣しています。平成30年に福井県で行われた「福井しあわせ元気大会」には、埼玉県選手団は131人 (選手74人、役員57人) が参加しました。



県の取組 3

しょうがい 障害者スポーツで活力ある社会づくり

1 選手、競技団体への支援

パラリンピックでの活躍が期待できる選手や県内競技団体に経済的な支援を行い、県内パラアスリートの全体的な実力向上をバックアップしています。

2 学校体験会

県内の学校でパラスポーツの体験会をしています。体験会の講師には、県ゆかりのパラアスリートにも協力いただいています。

3 競技用具の貸し出し

車いすバスケットボール用の車いすやボッチャセットなどの競技用具の貸し出しをしています。

※貸出窓口：埼玉県障害者交流センター スポーツ指導担当 電話 048-834-2248



埼玉県ゆかりの選手をみんなで応援しよう！



埼玉県でパラスポーツ専用の SNS を開設しました。

パラドリーム アスリート★埼玉

下のQRコードを読みこむか、「パラドリーム」で検索！



<https://ja-jp.facebook.com/paradream.saitama/>



https://twitter.com/paradream_sai

パラスポーツ大会やイベント、埼玉ゆかりの選手の活動状況が見られます。東京パラリンピックに向けて、いっしょにパラスポーツを盛り上げていきましょう！

協力（順不同）

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
東日本電信電話株式会社
オットーボック・ジャパン株式会社
公益財団法人鉄道弘済会 義肢装具サポートセンター
凸版印刷株式会社
株式会社オーエックスエンジニアリング
株式会社松永製作所
株式会社スポーツビズ
特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟
埼玉T.Wings
有限会社エックスワン
Tshot
株式会社ブリヂストン
一般社団法人日本ウィルチェアラグビー連盟
NPO法人日本車いすフェンシング協会
一般社団法人日本パラサイクリング連盟
一般社団法人全日本テコンドー協会
一般社団法人日本ゴールボール協会
一般社団法人日本障がい者乗馬協会
公益社団法人日本トライアスロン連合
一般社団法人日本パラバレーボール協会
一般社団法人日本障がい者バドミントン連盟
一般社団法人日本ボッチャ協会
特定非営利活動法人日本障害者スポーツ射撃連盟
一般社団法人日本車いすカーリング協会

取材・撮影協力（順不同）

高桑 早生選手
眞田 卓選手
村岡 桃佳選手
加藤 健人選手
金子 和也選手
高橋 和樹選手

写真提供（順不同）

小池 さくら選手
小田島 理恵選手
田中 愛美選手
平澤 奈古選手
小久保 寛太選手
樋山 七菜子選手
小倉 理恵選手
小山 真選手
高橋 秀克選手
岡田 有史選手
遠藤 隆行選手
児玉 直選手

参考文献

『パラリンピック大百科』清水書院
『希望をくれた人 パラアスリートの背中を押したプロフェッショナル』協同医書出版社
『パラスポーツルールブック』清水書院
『オリンピック・パラリンピック大百科6』小峰書店
『みんなで楽しむ！ 障がい者スポーツ1 パラリンピックで活躍する人たち（夏季編）』株式会社学習研究社

参考ホームページ

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
東京都オリンピック・パラリンピック準備局



発行日 2019年3月

発行 埼玉県福祉部障害者福祉推進課

〒330-9301

埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1

電話 048-830-3310

FAX 048-830-4789

みんなを
楽しませ
パラスポーツと
パラリンピック



埼玉県マスコット「コバトン」