

はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん

Athletics

りくじょう
陸上

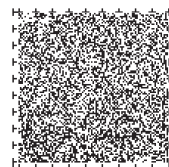


© 窪之内英策



みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

おうえん
応援のコツがわかると、かんせん
観戦はもっと楽しくなる！
たの

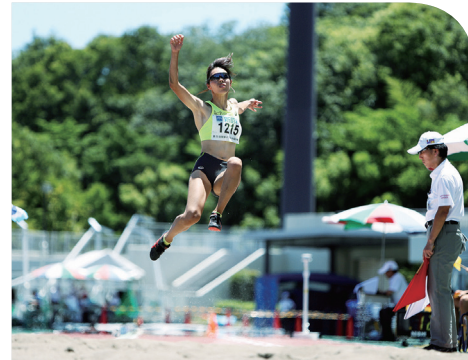


1秒、1センチ、記録を伸ばすために続けてきた努力を想像しながら たった一度の勝負に掛ける選手たちにエールを送ろう！

01

競技概要

オリンピックの華と言われる陸上競技は、パラリンピックでも同様です。自身の身体能力だけでなく車いすや義足・義手といった競技用具を使いこなすアスリートの能力はもちろん、伴走者などサポートする人とのコンビネーションにも注目です。



02

クラス分け・種目・競技ルール

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障がい、知的障がいの選手が対象です。障がいの種類や程度によって、細かくクラスが別れています(下表参照)。競技ルールはオリンピックと同じルールを基本としていますが、障がいの内容や競技種目の特性に応じてルールが一部変更されている種目もあります。東京2020大会では、168種目が実施される予定です。

クラス	障がい種別	
T/F11	視覚障がい	おも 重い
T/F12		かる 軽い
T/F13		
T/F20	知的障がい	
T/F31	脳原性障がい (脳性麻痺、 脳血管障がいなど) で車いすで競技する	おも 重い
T/F32		
T/F33		かる 軽い
T/F34		
T/F35	脳原性障がい (脳性麻痺、 脳血管障がいなど) で立位で競技する	おも 重い
T/F36		
T/F37		
T/F38		かる 軽い

クラス	障がい種別	
T/F40	低身長症	おも 重い
T/F41		かる 軽い
T/F42	下肢切断 (競技中に義足未使用)	おも 重い
T/F43		
T/F44	下肢機能障がい	かる 軽い
T/F45	上肢切断 上肢機能障がい	おも 重い
T/F46		かる 軽い
T47		

クラス	障がい種別	
T/F51	脳原性麻痺以外の 車いすまたは投てき台を 使用し競技する (頸椎損傷、脊髄損傷、 切断、機能障がいなど)	おも 重い
T/F52		
T/F53		
T/F54		
F55		かる 軽い
F56		
F57		
T/F61	競技中、両側に義足(片側もしくは 両側が大腿義足)を使用する	おも 重い
T/F62		
T/F63		
T/F64		かる 軽い

T…トラック競技 F…フィールド競技

03

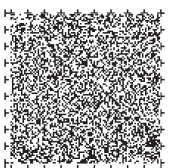
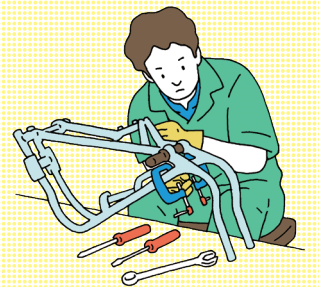
見どころ&応援方法

健全者競技にも決して引けを取らない記録が次々と出ているのが見どころです。例えば男子100メートル走は2009年の世界陸上で9秒58の世界新記録が出て以降は更新されていません。一方パラリンピック競技は2012年に男子T13クラスで10秒46、2016年に女子T12クラスで11秒40が出るなど新しい記録が多いことから、競技レベルが飛躍的に向上していると言われています。応援のポイントは競技種目によって様々です。特にT/F11~13クラス(視覚障がい)の跳躍競技や投てき競技では、コーラーと呼ばれるガイドが踏切の位置や投げる方向を教えるため静かに観戦しなければなりません。こうした競技では、良い跳躍、投てきができたときに選手を称える声援を送りましょう。

陸上観戦が
もっとおもしろくなる
コラム

COLUMN

「パラリンピックのエリート化」と言われるほど、今、記録更新が加速しています。その背景には「用具の進化」があります。例えば「レーサー」の歴史を紐解くと、今から40年ほど前、日本では日常用車いすのタイヤにハンドリムをつけた4輪のものが使用されていました。今のように空気抵抗を抑えられる3輪の形になったのは1990年代。カーブを曲がる際に傾斜に合わせて前輪の方向を変える「トラックレバー」が登場し、その後、脚を正座のようにたたむスタイルなど、さらに進化して現在の形となります。また、素材もチタン製から、より軽いアルミ製へ。そして現在の主流は高強度で超軽量のカーボン製です。こうしてテクノロジーの進化とともに歩んできた用具開発。現在は自動車部品メーカーが開発に携わるなど、日本の「モノづくり」が詰まった用具にも注目です！



レーサー	くるま せんしゅ よ さんりん きょうぎようくるま つか 車いすの選手は「レーサー」と呼ばれる3輪の競技用車いすを使います。 かぜ えいきょう さいしやうげん だ こうぞう 風の影響を最小限にするなどスピードを出しやすい構造です。
義足	あし せつだん せんしゅ おも せい いた ま きょうぎよう 脚を切断している選手は、主にカーボンファイバー製の板を曲げた競技用の ぎそく きょうぎ さんか よ 義足をつけて競技に参加します。ブレードと呼ばれることもあります。
義手	うで せつだん しやう そうこうじ むずか せんしゅ 腕の切断などの障がいにより、走行時のバランスをとることが難しい選手 ぎしゅ しやう は義手を使用することもあります。また、バランスだけでなくクラウチング スタートができるようにもなります。
ガイドランナー	しかくしやう いちぶ せんしゅ じぶん か め ほうこう つた しょうがいぶつ 視覚障がいの一部の選手は、自分の代わりに目となり方向を伝えたり障害物 を避けたりするガイドランナー（伴走者）とロープを握りあって並走します。

いっばんしゃだんほうじん
一般社団法人
にほん りくじやうきやうぎれんめい
日本パラ陸上競技連盟
<https://jaafd.org/>



にんていえぬびーおーほうじん
認定NPO法人
にほん きやうかい
日本ブラインドマラソン協会
<http://jbma.or.jp/>



えぬびーおーほうじん
NPO法人
にほんちてきしやう しゃりくじやうきやうぎれんめい
日本知的障がい者陸上競技連盟
<https://www.jidaf.org/>



ちーむ びよんど TEAM BEYONDについて

パラスポーツ（障がい者スポーツ全体を指して使用して
います）を応援する人を増やすため、東京都が2016年
から展開しているプロジェクトです。スポーツをする人
も、観る人も、支える人も、あらゆるメンバーがひとつの
チームとなってパラスポーツを盛り上げていきます。



みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

サイトへのアクセスはこちらから

www.para-sports.tokyo/



SNSも
こうしんちゆう
更新中！



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT