

はじめての

パラスポーツ観戦



Football 5-a-side
5人制サッカー

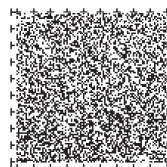
TEAM



みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

おうえん かんせん たの
応援のコツがわかると、観戦はもっと楽しくなる!

©高橋陽一



仲間の声と音で、ピッチ上のすべてをイメージする選手たち。 敵の守備を切り崩すドリブル、パスワークに息を呑む...!

01

競技概要

視覚障がい（せんしゆ）の選手（さんか）が参加する5人制（にんせい）のサッカーで、転がると音（おと）が出る特別なボール（しやう）を使用（し）します。アイマスク（あいますく）を着用（ちやくよう）した選手（せんしゆ）たちが、縦横（じゆうおうむじん）無尽（むじん）に走り回り（はし まわ）、パス（ぱす）やドリブル（どりぶる）で相手（あいて）ゴール（めざ）を目指す（めざ）はくりよく、迫力（はくりよく）あるプレー（く ひろ）が繰り（く）広（ひろ）げられます。



©JBFA

03

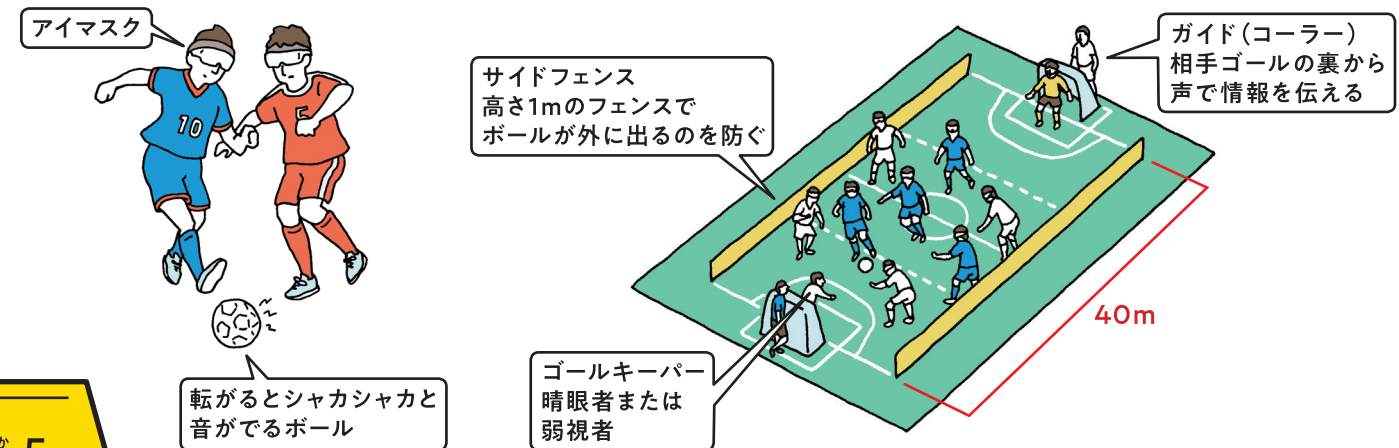
見どころ&応援方法

トップスピード（か まわ き あじするど）でピッチ（あいて）を駆け回り（ぬ さ）、切れ味鋭い（ま え）ドリブル（どりぶる）で相手（あいて）を抜き（ぬ）去（さ）る。ゴール（めざ）前でタイミング（たいみんぐ）よくパス（ぱす）を受け（う ねら）、狙（ねら）いすましたシュート（しゅーと）で得点（とくてん）を決（き）める。アイマスク（あいますく）を着用（ちやくよう）しているのに、どうして（どうして）？まるで（まるで）すべて（すべて）が見えて（みえて）いるかのように速（はや）く、激（げき）しく、正確（せいかく）なプレー（く ひろ）を繰（く）り広（ひろ）げる選手（せんしゆ）の姿（すがた）を目（め）の当（あた）りにした人（ひと）は驚（おどろ）きを隠（かく）せません。選手（せんしゆ）に聞（き）けば、仲間（なかま）の声（こえ）やボール（おと）の音（おと）を頼（たよ）りに、ピッチ（じやうきやう）の状況（じやうきやう）を「イメージ（いめーじ）」する（み）ことでそれが可能（かのう）になるのだ（の）そうです。また、5人制（にんせい）サッカー（にんせい）ならではの（み）見どころ（み）としては、サイドフェンス（さいどふえんす）際の攻（き）防（ぼう）があります。激（げき）しいボール（う ねら）の奪（うば）い合い（あ）では、サイドフェンス（さいどふえんす）にぶつ（ぶつ）かることを恐（おそ）れず、ドシーン（どしーん）！と大きな音（おと）を立て（た）てて激突（げきとつ）することもしばしば（ししば）です。応援（おうえん）のポイント（ぽいんと）はメリハリ（めりかり）を意識（いしぎ）すること。プレー（ちやう こえ おと）中は声（こえ）や音（おと）が選手（せんしゆ）の大切（たいせつ）な情報（じやうほう）源（げん）になりますので、静（しず）かに見守（みまも）りましょう。その代（か）わりに、ゴール（しゅんかん）の瞬間（だいかんせい）は歓声（よろこ）で喜（わ）びを分かち合（あ）うことができ（き）ます。静（せい）と動（どう）、メリハリ（めりかり）のある応援（おうえん）で試合（しあい）を盛り（も）り上げて（あ）ってください！

02

ルール説明

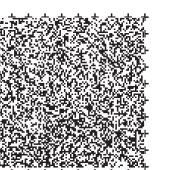
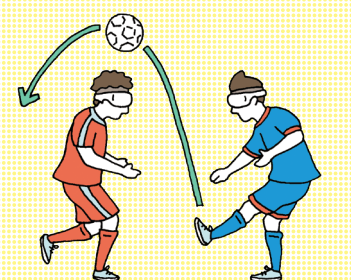
フットサル（きほん）のルール（にん おこな）が基本（きほん）になっていて、1チーム（いちん）5人（ごにん）で行（い）います。ゴールキーパー（いがい）以外のフィールドプレーヤー（にん）4人（よにん）はアイマスク（あいますく）を着用（ちやくよう）します。前後半（ぜんこうはんかく）各（かく）20分（ふん）で、ゴール（めざ）に入（い）れた得点（とくてん）を競（きそ）います。試合中（しあいちゆう）は監督（かんとく）がピッチ（ちゆうおうそとがわ）中央（ちゆうおうそとがわ）外側（かんたう）から、ガイド（ガイド）が敵陣（てきじん）ゴール（めざ）の裏（うら）から声（こえ）で選手（せんしゆ）に情報（じゆうほう）を伝（つた）えます。選手（せんしゆ）たちは自身（じしん）で感（かん）じる気配（けはい）に加え（くわ）、それら（それら）の声（こえ）をもと（もと）に敵（てき）・味方（みかた）の状況（じやうきやう）やゴール（めざ）の位置（いち）と距離（きょり）・角度（かくど）、シュート（しゅーと）のタイミ（たいみ）ング（ぎんぐ）などを確（かく）認（にん）して得点（とくてん）を狙（ねら）います。また、ボール（おと）を持（も）った相手（あいて）に向（む）かっていく時（とき）は、「ボイ（ボイ）！（スペイン語（ご）で『行く（い）く！』の意（い）味（み））」と声（こえ）を出（だ）さないとファウル（ふあう）になります。

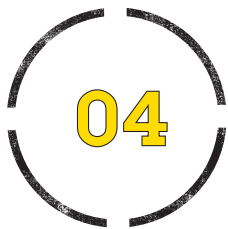


5人制サッカー
観戦がもっと
おもしろくなる
コラム

COLUMN

「見えない世界（みえないせかい）」で、まるで「見えて（みえて）いる」かのように巧（たく）みなプレー（た）がぞくぞく（ぞくしゆつ）と5人制（にんせい）サッカー（にんせい）から続（つづ）出（しゅつ）しています。近年（きんねん）ではそのテクニ（てく）っ（にん）ク（きん）は「3次元（さんじげん）」へと進（しん）化（か）しています。例（れい）え、ドリブル（どりぶる）の最中（さいちゆう）に選手（せんしゆ）がボーン（ぼーん）とボール（おと）を空（くう）中（ちゆう）に浮（う）かして、相手（あいて）の頭（あたま）を通（とお）してかわすシャポー（しゃぽー）やヒールリフト（ひーるりふと）と呼ば（よ）ばれるフェイント（ふえいんと）。実は（じつ）これ（これ）、“消（き）える魔球（まきゅう）”（まきゅう）なのです。空（くう）中（ちゆう）ではボール（おと）の音（おと）が鳴（な）らないため（ため）、音（おと）で判（はん）断（だん）していた相手（あいて）にとっては“無音（むおん）”の時間（じかん）が訪（おも）つれます。その隙（すき）を狙（ねら）って、相手（あいて）をかわすというスーパ（すー）ーパ（ー）ー（さ）ープレー（れい）。しかし（しか）、難（むずか）しいのは空（くう）中（ちゆう）にボール（おと）を浮（う）かした選手（せんしゆ）の方（ほう）も同（おな）じ。自分（じぶん）が浮（う）かしたボール（おと）の行（ゆく）方（かた）をしっ（し）かりと把（た）握（かく）して、次（つぎ）のプレー（れい）につな（つ）げ（な）るには正（せい）確（かく）さ（さ）が必要（ひつよう）となります。そんな（そんな）3次元（さんじげん）のテクニ（てく）っ（にん）ク（きん）にも、ぜ（ぜ）び注（ちゆう）目（めく）して（し）てみ（み）てく（く）だ（だ）さい！





クラス分け

フィールドプレイヤーは視覚障がいがある選手で、パラリンピックには、B1クラスの男子選手のみが出場できます。ゴールキーパーは、晴眼者(視覚障がいのない人)または弱視者が努めます。

クラス	対象となる選手
B1 このクラスのみが参加可能	視力は明暗が分かる光覚までで、 どの距離や方向でも認知はできない選手。
B2	手の形を認知できるものから、視力0.03未満。 または視野が5度未満の選手。
B3	視力は、0.03以上0.1まで。 視野が5度以上で20度以下の選手。

※ 視野より視力が優先される

(NPO法人)日本ブラインドサッカー協会
<http://www.b-soccer.jp/>



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
こうしんちゅう
更新中!



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT