

はじめての

# パラスポーツ観戦

かんせん

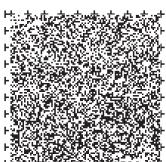
Canoe カヌー



©野田サトル



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!



# さき めざ いっしんふらん こ 200m先のゴールを目指して、一心不乱にパドルを漕ぐ。 すいめん きさ いき 水面を切り裂くスピードレースに息をのむ…！

## 競技概要

01

カヤックやヴァーという競技用の艇に乗って200mのタイムを競います。水上で巧みにカヌーを操るテクニックと、力強いストロークで艇を進めるスピードが見どころです。



©エックスワン

## ルール説明

02

200mのスprintで競います。静水上の直線レーンをパドルで漕ぎ進み、タイムを競う競技です。



カヤック



ヴァー

## 見どころ&応援方法

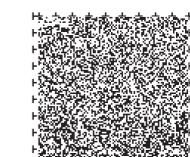
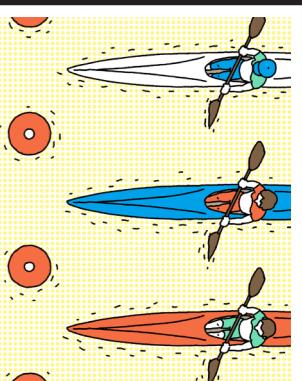
03

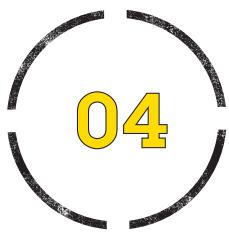
水上のF1と言われるカヌーの見どころは、ずばり、スピードです。障がいの軽いL3クラスでは、200mを40秒でゴールする選手もいます。これを時速に換算すると約18km/h! スピードを出しやすいクロスバイク自転車の平均時速は18~25km/hと言われていますが、水面ギリギリの高さにある視点で味わうスピード感は自転車のそれに勝るとも劣らないものがあります。また、選手たちが口にするのは、陸上では速く走れなくても、水上ではその限りではない。誰もが船に乗らなければ移動できない究極のバリアフリー(平等)であることも魅力なのだそうです。応援の方法に特にルールはありませんので、一気に加速するスタートダッシュやゴール前のデッドヒートで、選手に大きな声援を送りましょう。

カヌー観戦が  
なるコラム  
もつとおもしろく

COLUMN

パラカヌーの見どころの一つは、やはりスタートがあげられます。200mという短い距離でのスprint競争のため、いかにスタートを成功させるかは勝敗を決める大事なポイントとなります。選手たちは横一列に各コースの発着装置に艇の先端を入れ、全員が入れ終わったタイミングでスタートします。もし一人でも先端を入れるのに時間を要してしまうと、やり直しとなることも。風の影響で波がある状態の場合は、うまく艇の先を装置に入れるのは意外に難しく、これも高度な技の一つ。さらに「レディ」「セット」「ゴー」の合図で一斉にスタートしますが、「ゴー」の時にタイミングよく体重をかけてひと漕ぎ目ができるかどうかが非常に重要で、これも技と経験が必要です。ぜひ、会場に双眼鏡を持参して、どの選手が最もきれいにスタートしたかをチェックしてみてください!





## わ クラス分け

**04**

下肢に障がいのある選手が対象です。障がいによって3つのクラスに分けられます。種目はカヤックとヴァーの2種類です。カヤックは両側にブレードがついたパドルを使います。一方、ヴァーにはアウトリガーという浮きがついていて、片側だけブレードがついたパドルを使うのが特徴です。

クラス	障がいの程度
L1クラス	胴体は動かせず、腕と肩の機能だけで漕ぐことができ る。座位でバランスをとることが困難で、主に腕と肩の 両方、または腕か肩を使ってカヌーを操作する。
L2クラス	胴体と腕を使って漕ぐことができる。下肢の機能が著し く弱いため、継続して踏ん張る、または腰掛けてカヌー を操作することは困難。
L3クラス	腰、胴体、腕を使うことができ、力を入れて踏ん張る、 または上半身と腰でカヌーを操作することができる。 下肢切断。

一般社団法人 日本障害者カヌー協会  
<https://www.japan-paracha.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/](http://www.para-sports.tokyo/)



SNSも  
こうしんちゅう  
更新中！



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO  
METROPOLITAN  
GOVERNMENT