

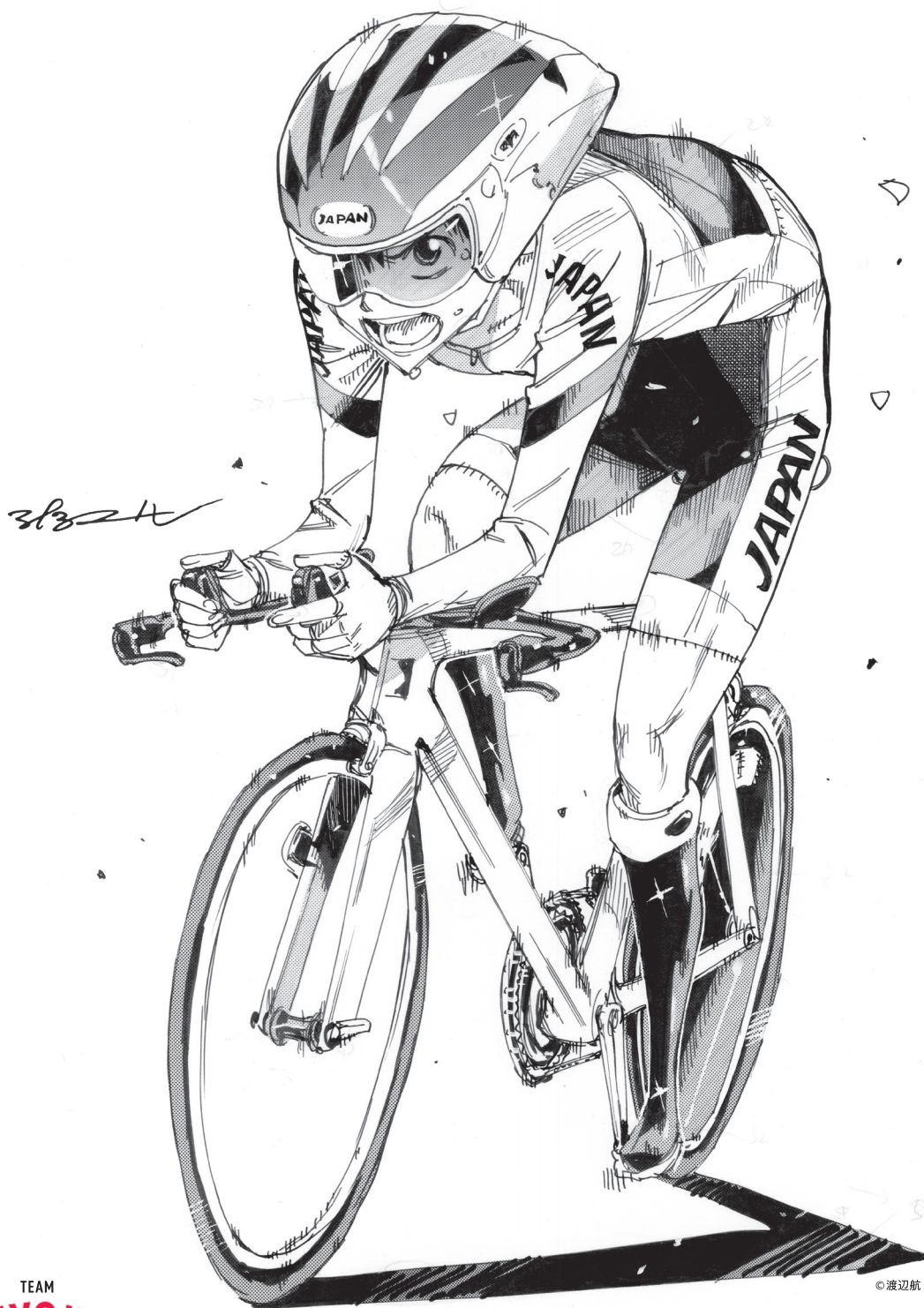
はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん

Cycling

自転車

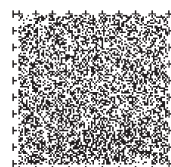


©渡辺航



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



残存機能を最大限に発揮する自転車に乗って、 目の前を全力疾走する高速レースの駆け引きに注目だ！

競技概要

01

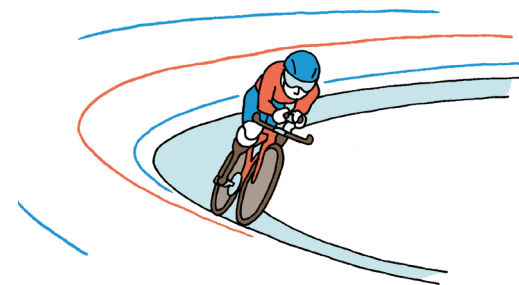
トラックを時速60kmで走る、スピード感がたまらないスポーツです。また、ロードでは混戦の中どのように抜け出して勝つか駆け引きが行われ、全力で疾走する熱い戦いは迫力満点です。



ルール説明

02

健全者の競技と同じように、着順やタイムを競います。屋内の【トラック】種目は、傾斜のある1周250mの走路を使う「個人追い抜き」「タイムトライアル」「チームスプリント」があります。屋外の一般道を使用する【ロード】種目には「タイムトライアル」「ロードレース」「チームリレー」があり、違うクラスの選手も一緒に走ります。走行距離は最短で500m、最長では100kmにもなります。



トラック



ロード

見どころ&応援方法

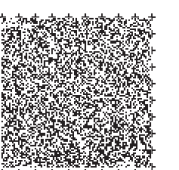
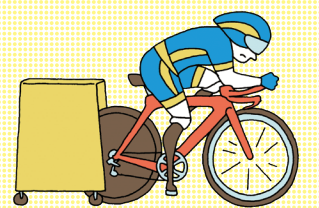
03

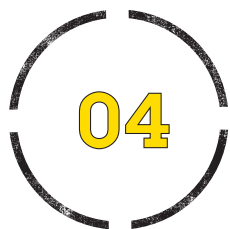
障がいの種類や程度によって自転車の種類が違います。全部で4種類あり、それぞれの工夫や特徴を理解しておくと、観戦がぐっと楽しくなります。①二輪自転車／私たちが普段からよく目にする健全者の自転車と大きく変わりませんが、義足を固定するために個々でカスタマイズしているものもあります。②三輪自転車／体幹のバランスが悪く、二輪自転車に乗ることが難しい選手が使用します。③ハンドサイクル／下半身に重い障がいのある選手は仰向けに寝て、手で漕ぐ特殊な自転車を使用します。④タンデム自転車／視覚に障がいのある選手が選手をサポートする晴眼者と一緒に乗る自転車です。前にパイロット(晴眼者)、後ろにストーカー(視覚障がい者)が乗ります。応援の方法に特にルールはありませんので、コースを全力疾走する選手たちに大きな声援を送りましょう。

自転車観戦が
もっとおもしろく
なるコラム

COLUMN

パラサイクリングはスタートから見どころがたくさん！例えば、視覚障がいのクラスで乗る二人乗りのタンデムでのスタート。ここではチェーンに注目です！通常はピンと張っているチェーンが、スタート直前は大きくたるんでいます。それが漕ぎ始めると2人分の力が一気に加わり、ギュンッと一瞬で張った状態になります。チェーンの動き一つでエネルギーの大きさがわかり、迫力が増すこと間違いなし！また、スタートではゴム製のものでタイヤを挟んで固定し、スタートの合図とともに開く発送機が使用されています。その発送機が開くのと、漕ぎ始めるタイミングが勝敗を分ける大事なポイント。漕ぎ出しが一瞬でも早ければ、まだ発送機が開いていないために体が後ろに引き戻されてしまい、逆に漕ぎ出しが遅ければよろけてしまいかねません。まさに“プロの技”が詰まったスタートに注目してみてください！

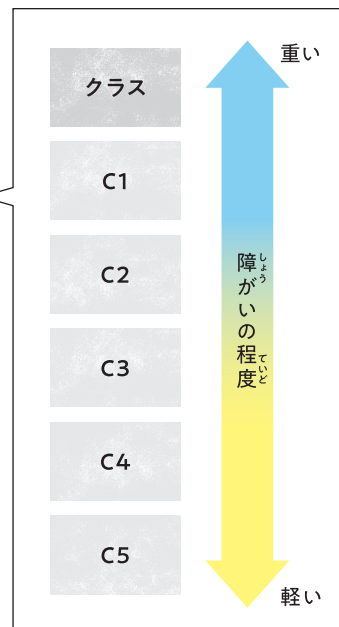




クラス分け

パラリンピックでは、**肢体不自由**、**視覚障がい**の選手が対象です。障がいの種類によってクラスを分け、さらに、障がいの程度によっても細かくクラス分けされます。

部門	使用する自転車	対象となる選手	障がいの程度による クラス分類
C 部門	二輪自転車 ※義足等使用可能	四肢機能障がい、 麻痺等の選手	5クラス
H 部門	ハンドサイクル	脊髄損傷等の選手	5クラス
T 部門	三輪自転車	より重い麻痺の選手	2クラス
B 部門	タンデム自転車	後部座席に視覚障がいの選手 前部座席に健常の選手	1クラス



一般社団法人 日本パラサイクリング連盟
<http://www.jpccweb.com/>



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