

はじめての

# パラスポーツ観戦

かんせん

Equestrian

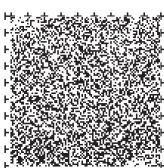
馬術

フキハラ  
マコト

©幸村誠



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!



# 人馬一体となって戦う唯一の競技。一挙手一投足、漂う品格に思わず息をのむ…

## 競技概要

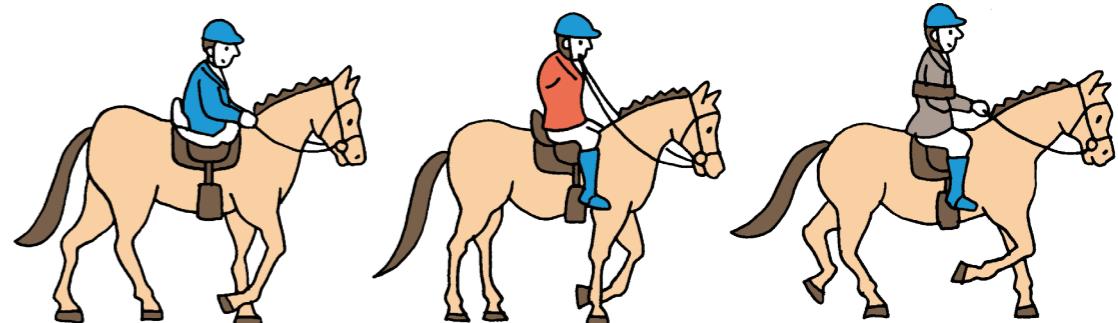
01

騎手と馬とがひとつの体になったかのように巧みな連携“人馬一体”で戦う競技です。障がいに応じて工夫された手綱や鞍を使用し、騎手と馬とが呼吸を合わせて演技の正確性や美しさを競い合います。



## ルール説明

騎手と馬が一体となって、様々な歩き方や图形を描いて演技し、その正確さや美しさを競います。決められた演技を順番通りに行う「チャンピオンシップ」と、自由にプログラムを立て、音楽に合わせて演技する「フリースタイル」があります。いずれも運動項目ごとに0~10点の得点がつけられ、その合計得点で勝敗を決めます。



## 見どころ&応援方法

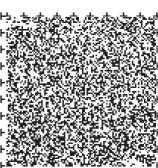
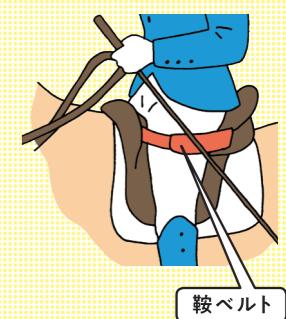
03

常歩、速歩、駆歩という3種類の歩き方を基本に、様々なステップを踏んだり、图形を描いたりと、およそ20ある課題をただクリアするだけでなくその正確さや美しさの得点を競い合う馬術は、まるでフィギュアスケートを見ているようだと言われることもあります。それぞれの騎手が自身の障がいに応じて馬への指示の伝え方を考えたり、道具を改良したりと、数え切れないほどの苦労と工夫があるにも関わらず、それを感じさせない品格が漂う演技をぜひ目の当たりにしてください。なお、馬術の応援には大切なマナーがあります。馬はとても繊細な動物です。大きな声を出したり、携帯電話やカメラでフラッシュを焚いて馬を驚かせてしまうような行為は絶対にしてはいけません。騎手と馬が一体になって魅せるその演技を静かに見守りましょう。

馬術観戦がなるコラム

COLUMN

観戦ポイントの一つが、馬の脚。見ている人が心地よさを感じるほどに、リズムよくステップを踏んでいれば、正確さと美しさが伴っている証です。また、会場に入場した際の馬の様子も見どころの一つ。大勢の観客を前にしても堂々と、同じ姿勢を保つことができれば、落ち着いて集中して演技できるでしょう。一方、頭を大きく動かしたりして興奮状態にあるようでは、演技が始まても集中せることは難しいのです。障がいによって選手たちがさまざまに工夫を凝らしている用具にも注目です。例えば片腕が欠損している選手のなかには、手綱の先に木製やゴム製の取っ手をつけて、片手でも操作しやすいようにしています。観戦をする前に、各選手がどんな障がいがあるのかをチェックしておくと、いかにすごいことを優雅にやってのけているかがわかり、観戦にも熱が入るのでないでしょうか！



# 04

## クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障がいの選手が対象です。障がいの種類や程度に応じて、5つのクラス(グレード)に分けられます。個人戦ではグレードごとに競技を行います。団体戦ではグレードを問わずにチームを組んで競技を行います。

クラス分け	障がいの程度
グレードⅠ	四肢ならびに体幹に重度の障がいがあり、日常的に車いすを使用。歩行できる場合もあるが、バランスや体幹機能が落ちているため不安定。
グレードⅡ	中程度の体幹障がい、重度の四肢障がいなど、上肢は使えるが、体幹のバランスがほぼない。日常的に車いすを使用。
グレードⅢ	体幹、四肢に中程度の障がいがある(グレードⅡほどではない)。日常的に車いすを使用。
グレードⅣ	両上肢の重度障がいもしくは欠損、四肢の中程度の障がい、低身長、視覚障がい(B1:視力が0.0025より悪い)など。日常的には車いすは使用せずに歩くことができる。視覚障がいの場合は、アイマスクを着用。
グレードⅤ	軽度の他動関節可動域障がい・筋力低下、1肢の欠損、2肢の軽度の異常、視覚障がい(B2:視力が0.0025から0.0032まで。視野が直径10度未満)など。

一般社団法人 日本障がい者馬術協会  
<https://jrad.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/](http://www.para-sports.tokyo/)



SNSも  
こうしんちゅう  
更新中!



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO  
METROPOLITAN  
GOVERNMENT