

はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん

Judo
柔道



©川原正敏



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、観戦はもっと楽しくなる!

かんせん

たの



道着を掴み合い対峙するライバル。 一歩も引けない超接近戦を制するのはどっちだ!?

01

競技概要

明治時代に生まれた、日本のお家芸である柔道は、パラリンピックでも視覚障がい者の競技として実施されます。組み合った状態から開始されるため、接近戦での技の応酬から目が離せません。



03

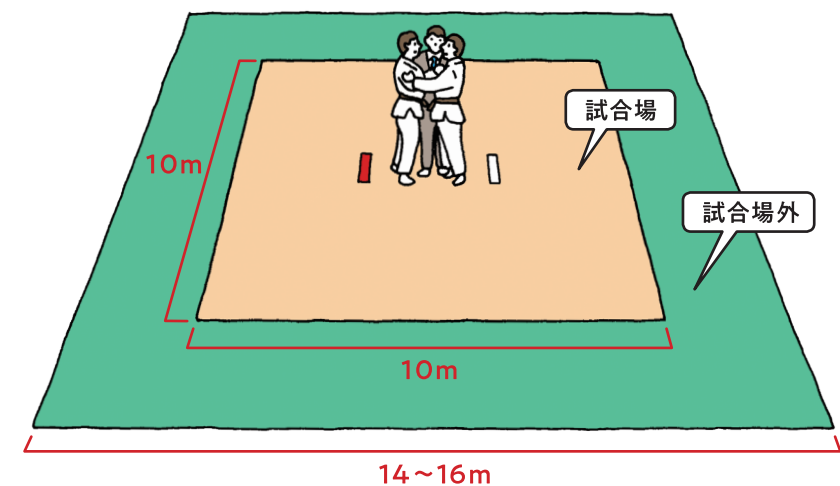
見どころ&応援方法

健常者の柔道は組み手争いに時間を要することがしばしばありますが、視覚障がい者柔道は互いの襟と袖を持ち“組み合った状態”から開始されるので、試合の間休みなく技の応酬が繰り広げられます。常に技をかけられるリスクにさらされている選手は、相手選手の息遣いや道着を掴む手の感触からどんな技を仕掛けてくるかを予測し、最適な防御体制をとったり、相手の重心を崩したり、はたまた裏をかく攻撃を仕掛けるなど多様な駆け引きを行います。応援方法の特徴は、同じ視覚障がい者の競技であるゴールボールやブラインドサッカーと違い、観戦中に静寂が求められること。目の前で組み合い、技を繰り出す選手に大きな声でエールを送って会場を盛り上げましょう。

02

ルール説明

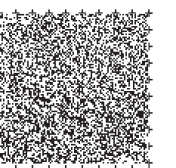
基本的に健常者と同じルールで、10メートル四方の畳の上で行われます。男女とも体重別での個人トーナメント戦を行い、立技、寝技による「一本」、「技あり」と「指導」の累積3回による「反則負け」により勝敗を決めます。4分の試合内で「技あり」による差がない場合は、ゴールデンスコア方式の延長戦で勝敗を決めます。ゴールデンスコアは時間無制限で行われ、「一本」または「技あり」が決まった時点で勝敗が決まります。

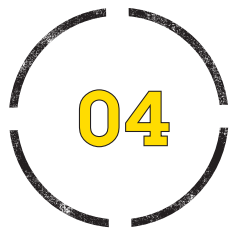


柔道観戦が
もっとおもしろく
なるコラム

COLUMN

視覚障がい者柔道の観戦ポイントとして見逃したくないのが「始め」の前の「組み方」です。力を入れない状態で手を添えて組み合うというのが原則のルールですが、実際にはここからすでに勝負が始まっています。わずかに襟や袖の奥を持つなど、有利に試合を進めるための隠れた“組み手争い”が行われているのです。また、はじめは右組だった選手が試合後半で突如、左組に変えて相手の動揺を誘ったりすることも。よく目を凝らして微妙な変化を見つけると、面白さが倍増すること間違いなし!さらに、試合展開を読むもう一つのポイントが「肘」。自分の肘を体の方に引いて脇がしまった状態の選手が試合を有利にコントロールすることができます。一方、肘が伸びていると、相手に力を持っていかれ、思うように技を繰り出すことができません。どちらが有利に試合を進めているのか、肘にも注目です!





クラス分け

視覚障がいのある選手が対象です。障がいの程度によるクラス分けにかかわらず、体重別で競技を行います。

視覚障がいのクラス分け基準

クラス		基準
B1	ぜんもう 全盲	<視力> 0.0025より悪い
B2	じゃくし 弱視	<視力> 0.0025から0.032まで <視野> 直径10度未満
B3	じゃくし 弱視	<視力> 0.04から0.1まで <視野> 直径40度未満

階級表

性別	階級			
だんし 男子	60kg級	66kg級	73kg級	81kg級
	90kg級	100kg級	100kg超級	
じょし 女子	48kg級	52kg級	57kg級	63kg級
	70kg級	70kg超級		

※視力基準が優先される B1~B3に該当しなくても障がい者手帳を持っていれば国内大会には出場可能

(NPO法人) 日本視覚障害者柔道連盟
<https://judob.or.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