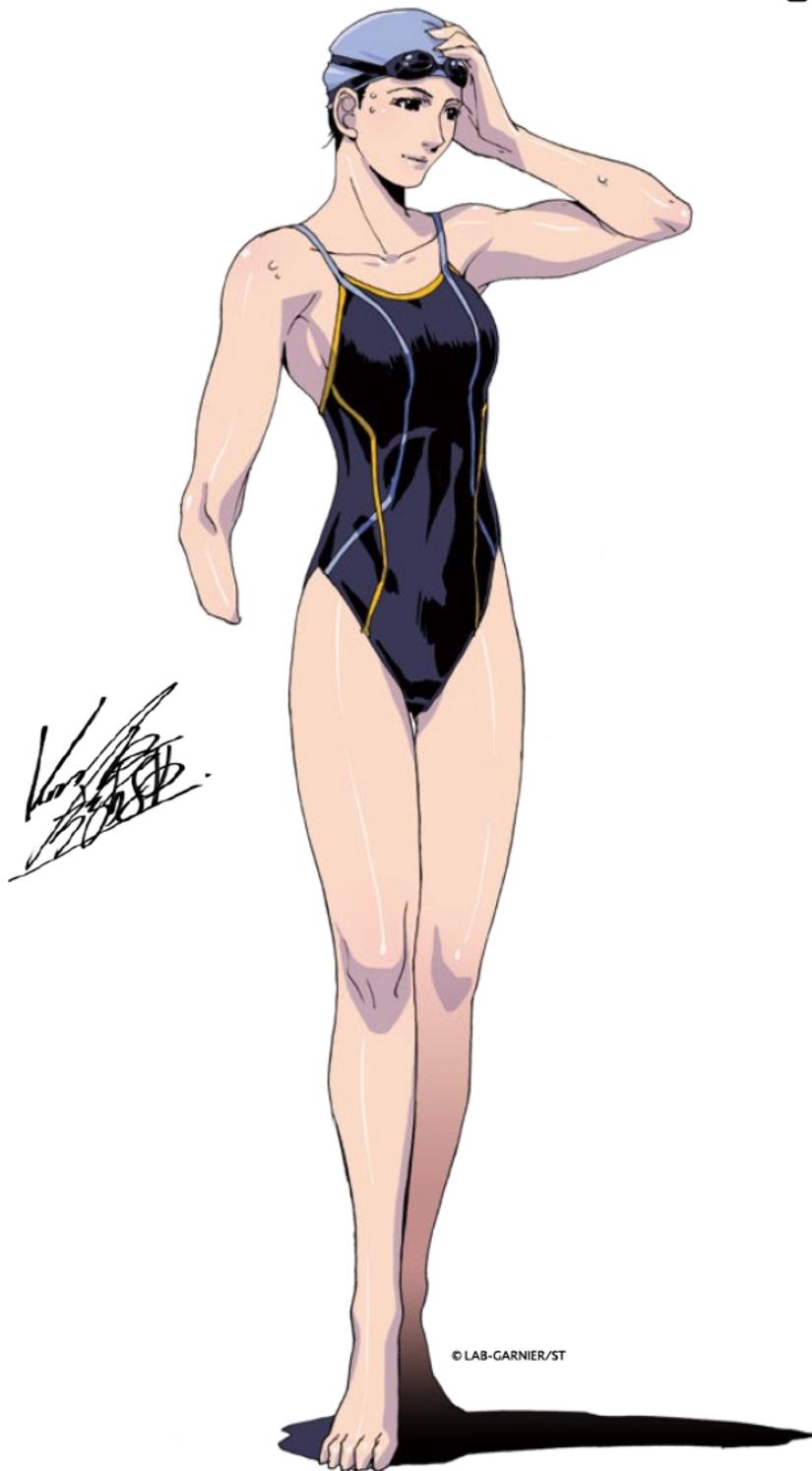


はじめての

かんせん  
パラスポーツ観戦



Swimming

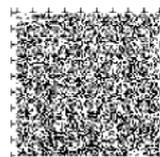
水泳

© LAB-GARNIER/ST



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!



# 自分自身の障がい、残された能力と向き合い、 たゆまぬ努力で身につけたオリジナルの泳法に注目!

## 01

### 競技概要

さまざまな障がいのある選手が参加できるよう、クラス分けが多岐にわたる競技です。残された身体機能を最大限に活かして戦う選手たちのたくましさには、美しさすら感じます。



## 03

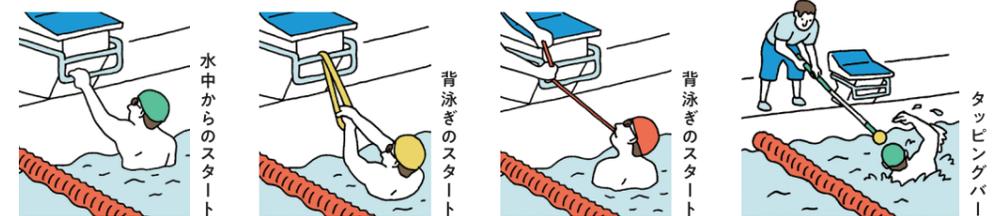
### 見どころ&応援方法

自らの障がいと向き合い、試行錯誤することで身につけたオリジナルの泳法が見どころです。例えば片腕や片脚が欠損している選手や、片半身が麻痺で動かない選手が泳ぐとすると、浮力や水の抵抗に左右差が生まれ、まっすぐ泳ぐことすら困難です。視覚に障がいのある選手であれば、見て泳ぎ方を学ぶことができないため、正しい泳ぎ方は徹底的に泳ぎこみ、体に覚えさせるしかありません。それが自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライと泳法の数だけ練習量も増えます。加えて、見えない状態でコースをまっすぐ速く泳ぐことが求められるわけですから、その努力は圧倒的です。応援の方法に特に制限はありませんので、選手一人ひとりが自分に残されたものをどこまで活かせるかに挑み、100分の1秒を削り出そうとする姿に声援を送りましょう。

## 02

### ルール説明

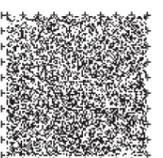
基本的には国際水泳連盟のルールに則って競技が行われます。使用するプールや、泳法(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)も同じです。しかし「障がいによってできないこと」や「ケガをしてしまう恐れや、それによって障がいを悪化させてしまうこと」を考慮してルールを一部変更しています。健常者のルールと比較して異なるもののひとつに、スタート方法があります。視覚障がいの選手の場合、ターンやゴールタッチの時に壁にぶつかる危険があるので、タッパーと呼ばれるサポートをする人が、タッピングバーという棒を使って選手に触れ、壁が近いことを知らせます。スタート方法も様々で、例えば、背泳ぎ以外の種目では通常、飛び込みですが、障がいにより困難な選手は水中からのスタートが認められていたりします。その他にも、補助具を使うことが認められている場合もあります。



水泳観戦が  
もっとおもしろくなる  
コラム

COLUMN

パラ水泳で気づかされるのが「自由形(フリースタイル)」という概念。一般的には「自由形=クロール」と思われがちですが、でも、よく考えてみると、一番速いと思われる泳ぎ方を選択しているだけのこと。名称の通り「自由な形」が許されているのですから、実は「何でもあり」なんですよ! それを実行しているのがパラ水泳の「自由形」です! 例えば、両腕欠損の選手は仰向けで体をくねらせて、「背泳ぎ」と「バタフライ」を掛け合わせたような泳ぎ方をしたりしています。つまり、それぞれの選手が自分にとって一番速い泳ぎ方を開発しているわけです。これぞまさに「自由形」の醍醐味! さまざまな泳ぎ方をするパラ水泳の「自由形」は見どころ満載です!



# 04

## クラス分け

パラリンピックでは、**肢体不自由**、**視覚障がい**、**知的障がい**の選手が対象です。障がいの種類や程度によって細かくクラスが分かれています。「自由形」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」「個人メドレー」「メドレーリレー」「フリーリレー」の7種目で競います。

クラス	種目
S	自由形
	背泳ぎ
	バタフライ
SB	平泳ぎ
SM	個人メドレー

### 例 SB 14

「SB14」とは、  
「知的障がいクラスの平泳ぎ」を示しています。

クラス	障がいの種類・程度				
1		11	視覚障がい		
2		12			
3		13			
4		身体の機能に関する障がい (切断・脊髄損傷、 脳原性麻痺などの 肢体不自由)	14	知的障がい	
5			15	聴覚障がい	
6			21	S10、S13に満たないほど軽い障がい	
7					
8					
9					
10					

<https://paraswim.jp/>  
 (一般社団法人) 日本身体障がい者水泳連盟



<https://jsfpid.com/>  
 (一般社団法人) 日本知的障害者水泳連盟



## 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