

はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん

Taekwondo
テコンドー

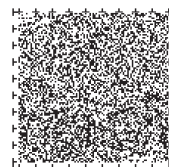


©にわのまこと



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



足のボクシングとも言われる、パラリンピック唯一のフルコンタクト競技の迫力を間近に感じよう！

01

競技概要

東京2020大会から正式競技になります。朝鮮半島に伝わる武術を原型として「蹴る」ことに特化した韓国の競技です。蹴り技の応酬は迫力と華やかさを兼ね備えています。



03

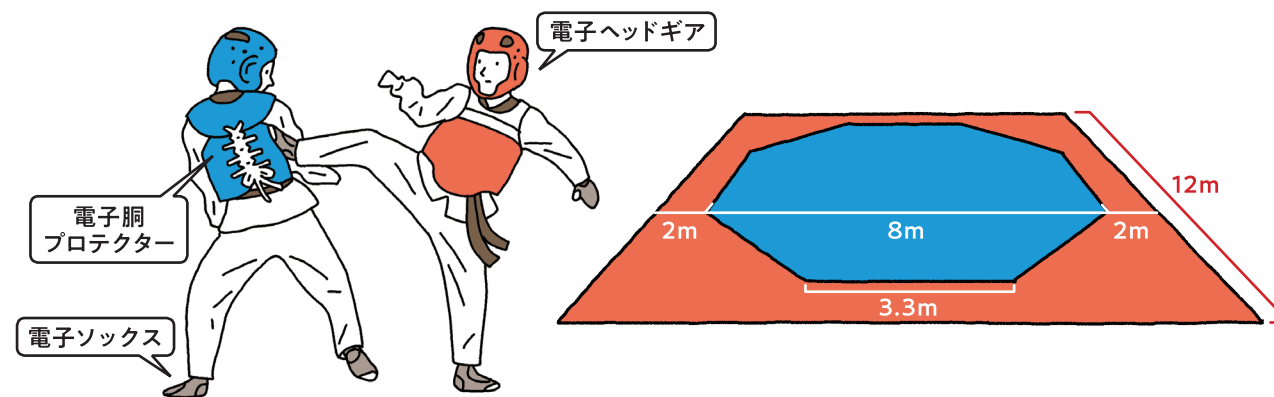
見どころ&応援方法

パラリンピック競技で唯一のフルコンタクト競技で、足のボクシングとも言われるテコンドー。軽快なステップワークで相手の一瞬の隙を突き、豪快で華麗な足技を決めるその迫力には目を見張るものがあります。また、選手が自分の障がいに応じて様々なファイティングスタイルを持っているのも特徴です。例えば片腕が欠損している選手は腕のある方を前にして相手の蹴りを防御したり、両腕欠損の選手は相手の蹴りを足で防御します。少しでも防御されたり、パワーが不足すると得点としてカウントされないため、こうした防御の工夫や技術は攻撃と同じくらい重要なのです。さらに攻撃では蹴りの種類によって点数が異なるため、選手たちは「点差を広げる」「逆転を狙う」といった戦略に沿って、常に冷静な試合運びを心がけています。そんな選手たちに、観客席から大きな声援を送って勇気づけましょう。

02

ルール説明

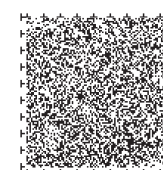
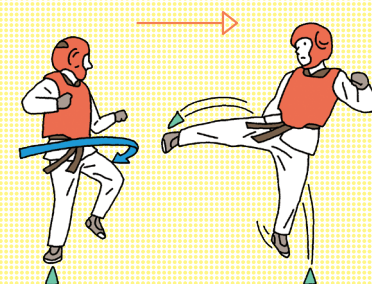
試合は2分×3ラウンド(インターバル1分)。電子判定の機能が備わったヘッドギア、ボディプロテクターなどを装着して、かかと落としや後ろ回し蹴りなどの足技で戦います。胴に蹴りが入ったら2点、そこに回転が加わり、180度回転が3点、360度回転のターンで4点が入ります。一方、パンチは得点になりません。相手選手が反則により減点を宣告された場合は、1点を得ます。勝敗は得点と減点の集計による場合と、ボクシングのようにKO決着となる場合があります。尚、健常者競技と違い、相手の頭部への攻撃は認められていません。

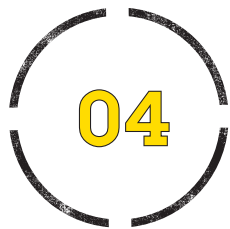


テコンドー観戦が
もっとおもしろく
なるコラム

COLUMN

パラテコンドーの最大の見どころといえば、やはり最後の第3ラウンド。特に終盤に繰り上げられることが多い蹴りの応酬は、ボクシングのような激しさとともに、いつ逆転劇が起こるかわからないというドキドキ感があります！というのも、2017年から360度の回転蹴りが「4点技」にルール変更されたことから、野球でいえば9回裏の「逆転満塁ホームラン」のようなドラマティックな逆転劇が生まれる可能性があるからです。実はこれ、オリンピックにはない特有ルール。パラリンピックのテコンドーでしか見られない「大どんでん返し」に会場のボルテージが上がることも間違いなし！「3点蹴り」の180度の回し蹴りと、「4点蹴り」の360度の回し蹴りとの見分け方のポイントは、軸足を入れ替えたかどうか。これをマスターして、思い切り楽しみましょう！





クラス分け

パラリンピックでは、上肢障がい(K43、K44)の選手が対象で、両クラスを統合して実施します。試合は体重別で行います。

対象障がい

K44	K43
かた まり たん まり 片麻痺、単麻痺 かたかかせつ きの うししょう 片関節機能障がい かたうで けつそん 片腕欠損 かたて かんせつ うえ けつそん 片手関節より上の欠損 かたうで きの うししょう 片腕機能障がい かたかなかせつ きの うししょう 片肩関節の機能障がい かたひじ かんせつ きの うししょう 片肘関節の機能障がい かた まり たん まり 片麻痺および単麻痺	じょうし けつそん 上肢欠損 りょううで けつそん 両腕欠損 りょうひじ かんせつ した 両肘関節よりも下かつ、 りょうて かんせつ うえ けつそん 両手関節よりも上の欠損

階級表

性別	階級		
男子	61kg 未満	75kg 未満	75kg 以上
女子	49kg 未満	58kg 未満	58kg 以上

いっばんしゃだんほうじん ぜんにほん きょうかい
一般社団法人 全日本テコンドー協会
<https://www.ajta.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