

はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん

Triathlon
トライアスロン

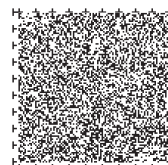


© なきぼくろ



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!



スィム→バイク、バイク→ラン、一糸乱れぬ動作で 競技転換をする選手とハンドラー/ガイドの連携が記録を塗り替える！

01

競技概要

一人の選手がスィム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(長距離走)の3種目を連続して行い、その合計タイムを競う競技です。水陸を舞台とし、天候や自然条件と上手に向き合いながらフィニッシュまで全力で駆け抜ける、選手たちの強い身体と精神力に注目です。



©Satoshi Takasaki / 日本トライアスロン連合 (JITU)

02

ルール説明

基本的には健常者と同じルールです。国際トライアスロン連合 (ITU) の競技規則に則って行われます。競技は男女別、クラス別に分かれ、3種目の合計タイムで順位を競います。障がいの種類や程度に応じて、義足などの装具や用具の改造が認められています。車いすの選手が出場するPTWCのクラスでは、バイクは手で漕ぐハンドサイクル、ランは競技用車いすを使用します。PTVIクラス(視覚障がい)はガイドと呼ばれる、同性・同国籍の公認伴走者とともに競技を行います。

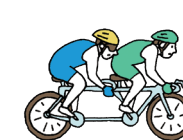
swim 750m

bike 20km

run 5km



トランジション
(スィム出口からの移動)



タンデム自転車
視覚障がいの選手はガイドとタンデムバイクを使用



スィム同様
ロープで繋がる



競技用車いす

視覚障がいの選手とガイドはロープでつながる(同性伴走者)

トランジション支援
→スィムイグジットアシスタント

トランジション
(ウェア着脱、競技用具調整等)

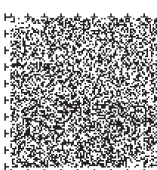
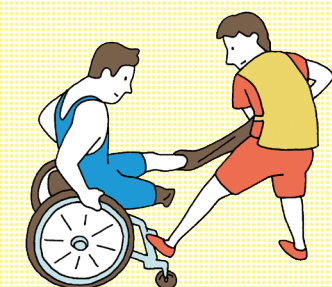
03

見どころ&応援方法

オリンピックのトライアスロン競技と比べると距離は半分(スィム0.75km、バイク20km、ラン5kmの総距離25.75km/スプリントディスタンス)ですが、「鉄人レース」と呼ばれる過酷さは変わりません。レースを完走した人は「アイアンマン」と称賛されることもしばしば。体力も、精神力も究極まで鍛え抜かねばならないのです。パラリンピックならではの見どころのひとつに、ガイドやハンドラーとの連携があります。PTVIクラス(視覚障がい)にはスィムとランでは1本のロープで繋がり、バイクではタンデムの前に乗って選手の目として伴走するガイドがいますし、車いすなど比較的障がいの重い選手がスィムからバイク、バイクからランの競技転換(トランジション)をサポートするハンドラーがいます。こうしたサポーターと選手が一心同体になって記録更新を目指す姿に、大きな声援を送りましょう。

トライアスロン観戦が
もっとおもしろくなる
コラム
COLUMN

勝負のカギを握る一つが「トランジション」。スィムからバイクへ、バイクからランへと種目に移り変わる間も競技タイムに含まれるため、いかに早く着替えたり、自転車を乗り降りしたりするかが重要となります。特にパラトライアスロンでは障がいの部位や程度を考慮した試行錯誤が必要です。スムーズに義足を履き替えたり、自転車に乗り降りしたり、さまざまな工夫が見られます。しかし、早ければいいわけではなく丁寧さも大事。脱いだものを所定のカゴに入れなかったり、自転車をラックにかけずに倒したまま次の種目に移ってしまうと、10秒のペナルティタイムが課されてしまいます。ルール違反することなく、いかにスムーズに次の種目へと移れるか。トランジションでのわずかな差が勝敗を決めることもあるだけに、注目ポイントの一つです！



04

クラス分け

肢体不自由や視覚障がい（しょうがい）の選手（せんしゅ）が対象（たいしょう）です。障がい（しょうがい）の種類（しゅるい）や程度（ていど）により6つのクラスに分けられます。

クラス	該当する障がいの選手
PTWC	車いすを利用する選手
PTS2	おも 重い 障がいの程度 軽い かる
PTS3	
PTS4	
PTS5	
PTVI	視覚障がいの選手

公益社団法人 日本トリアスロン連合
<https://www.jtu.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