

はじめての

パラスポーツ観戦



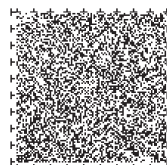
© 藤巻忠俊

Wheelchair Basketball
くるま車いすバスケットボール



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!



体育館に立ち込めるタイヤの焦げた匂い。 一瞬で敵ゴールに襲いかかる速攻に注目だ！

競技概要

01

車いすに乗ってプレーするバスケットボール。激しくぶつかり合い転倒も日常茶飯事の迫力とスピード感は、見る人を圧倒します。日本男子は2016年に開催されたりオデジャネイロ・パラリンピックで11大会連続出場を果たしています。



©STUDIO AUPA



見どころ&応援方法

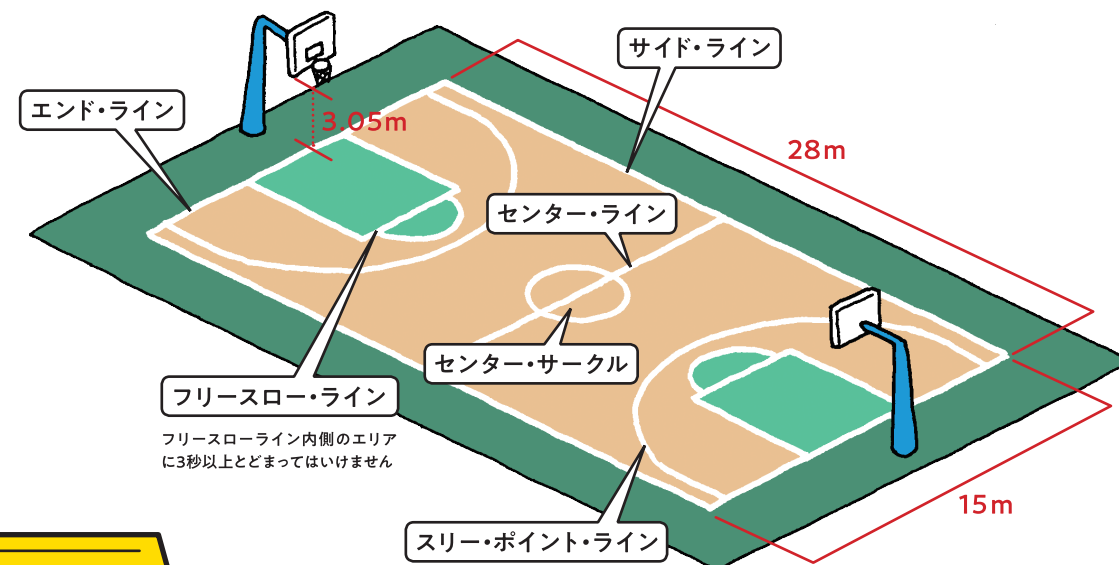
03

一般のバスケットボールと同じように、リバウンドを取ったあとの速攻は大変迫力があり、会場は一気に盛り上がります。初めて車いすバスケットボールを観戦した人の多くが「車いすに乗ってこんなに速く、激しくプレーできるとは思わなかった」と驚きます。こうしたプレーの裏側にあるのがクラス分けを意識した戦術です。例えば速攻を仕掛ける時、ローポインターが敵陣にとどまり相手チームのハイポインターが守備に参加できないように車いすで進路を妨害します。すると相手チームはハイポインターが1人少ない状況で守備をすることになるため、味方が攻撃しやすくなります。その逆のパターンとして、ハイポインターが速攻を仕掛ける前に、一瞬、敵陣でローポインターの動きを抑えてから攻撃参加することで、守備が1人少ない状況を作り出す場合もあります。この「バックピック」と呼ばれるこの戦術は、車いすバスケットボールならではの見どころのひとつと言えるでしょう。応援の方法に関して特に制限はないので、目まぐるしく入れ替わる攻守に合わせて大きな声援を送りましょう。

ルール説明

02

1チーム5人で構成され、試合は1ピリオド10分で、4ピリオドの合計得点で競います。コート広さ、ゴールの高さなどは一般のバスケットボールと同じです。ルールもほとんど同じですが、下記のような車いすバスケットボール特有のルールがあります。



●トラベリング
バスケットボールではボールを保持した状態で3歩以上歩いてはいけませんが、車いすバスケットボールの場合はボールを保持して車いすを3回連続でプッシュするとトラベリングになります。2プッシュにつき1回、ドリブルをしなければなりません。

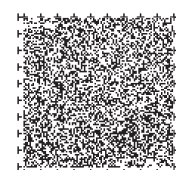
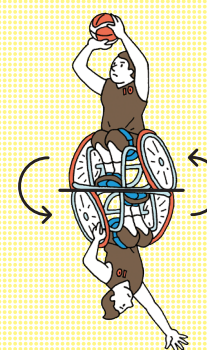
●ダブルドリブル
車いすバスケットボールにはダブルドリブルがありません。トラベリングにならないようにドリブルする必要はありませんが、ドリブルとボールの保持を繰り返し行うことが認められています。

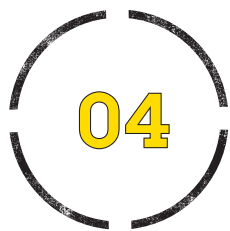
●転倒
試合中に車いすが転倒した場合は自力で起き上がらなければなりません。起き上がることができない場合は審判の判断で試合が中断され、スタッフや選手がサポートします。ボールを持ったまま転倒した場合は相手チームのスローインになります。

車いすバスケットボール観戦がもっとおもしろくなるコラム

COLUMN

バスケットでよく耳にする言葉の一つが「トランジション」。「移行」「変化」という意味の言葉で、「攻守の切り替え」のことを指します。これを特に重視しているのが、現在の車いすバスケット日本代表です。男女ともに日本人選手が高さのある海外選手に勝つためには、いかに相手をゴールに近づけさせないか、そしていかに相手よりも早くゴール下に入れるか、がポイントの一つ。だからこそ、攻守の切り替えの速さをどこよりも磨いているのです。体を動かすためには、頭も心も切り替えなければなりません。たとえシュートが入っても余韻に浸ることなく、逆に外れても落胆してひきずることなく、瞬時に切り替える。そして体と頭を動かし続ける強靱なスタミナも必要です。代表戦でよく聞こえてくる「次！次！」という選手たちの声は、一瞬たりとも休むことを許されない究極の「トランジションバスケット」を遂行しようと、お互いに鼓舞し合っているのです。





クラス分け

下肢障がい（かししょう）の選手（せんしゅ）が対象（たいしょう）です。障がい（ていど）の程度（ていど）によって1.0～4.5の8クラス（わ）に分けられます。試合（しあい）中にコート（しあいちゆう）の上（うへ）にいる5人（にん）の選手（せんしゅ）の合計（ごうけいてん）点が14.0点（てん）以下（いか）になるようにチーム（く）を組（た）んで戦（たたか）います。

※ここで紹介するのはそれぞれのクラスの特徴や運動機能ですが、あくまで目安となります（実際には競技観戦をして決めます）。

クラス	詳細
↑ （最大4.5点） 障害が軽い	クラス4.5点 軽度（けいど）の脊椎（せきつい）損傷（そんしょう）や片膝（かたひざ）下切断（したせつだん）などの選手（せんしゅ）で、体幹（たいかん）バランス（ばらんす）があり全方向（ぜんほうこう）に安定（あんてい）して動（うご）くことができます。積極（せきごく）的にボール（ぼーる）に絡（から）み、攻守（こうしゅ）にチーム（ちゆうしん）の中心（せんしゅ）となる選手（せんしゅ）です。
（最小1.0点） 障害が重い	クラス3.0点 脊椎（せきつい）損傷（そんしょう）や両大腿（りやうだいたい）切断（せつだん）などの選手（せんしゅ）で、前方（ぜんぽう）への体幹（たいかん）の動（うご）きは良（よ）く、上体（じやうたい）を起（お）こすことができます。ただし、側面（そくめん）への動（うご）きはコントロール（くおん）できません。
	クラス1.0点 重度（じゅうど）な脊椎（せきつい）損傷（そんしょう）などの選手（せんしゅ）が該当（がいとう）し、体幹（たいかん）の動（うご）きがほとんどないか、コントロール（くおん）ができません。腹筋（ふつきん）、背筋（せすじ）が機能（きんのう）しないため、車いす（くるま）に深く（ふか）座（すわ）って背（せ）もたれ（た）れにもたれ（た）れかかっています。

障がいの軽い選手（3.0～4.5点／ハイポインター）

主に攻撃面（こうげ）面で活躍（かつやく）が期待（きたい）されます。スピーディ（スピーディ）なチェアワーク（チェアワーク）、打点（うちてん）の高いシュート（シュート）やディフェンス（ディフェンス）でチーム（チム）に勢（せい）をつけます。

障がいの重い選手（1.0～2.5点／ローポインター）

主に守備（しゅび）での活躍（かつやく）が期待（きたい）されます。相手（あいて）の進路（しんろ）を妨害（はんし）することで味方（みかた）のスペース（スペース）を生み出（な）すなど、攻守（こうしゅ）にわたってチーム（チム）のリズム（リズム）をつくりま

一般社団法人

日本車いすバスケットボール連盟

<https://jwbfr.jp>



TEAM BEYONDについて

パラスポーツ（しょうしゃぜんたい）（障がい者（しょうしや）スポーツ（スポーツ）全体（ぜんたい）を指（さ）して使用（しよう）しています）を応援（おうえん）する人（ひと）を増（ふ）やすため、東京（とうきよう）都（と）が2016年（ねん）から展開（てんかい）しているプロジェクト（プロジェクト）です。スポーツ（スポーツ）をする人（ひと）も、観（み）る人（ひと）も、支（さ）える人（ひと）も、あらゆる（あらゆる）メンバー（メンバー）がひとつのチーム（チム）とな（な）ってパラスポーツ（パラスポーツ）を盛り（も）上げて（あ）ていきます。



みんなで観（み）に行（い）こう、
パラスポーツ（パラスポーツ）。

サイト（サイト）へのアクセス（アクセス）はこち（こ）から

www.para-sports.tokyo/



SNSも
こうしんちゆう
更新（こうしん）中（ちゆう）！



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT