

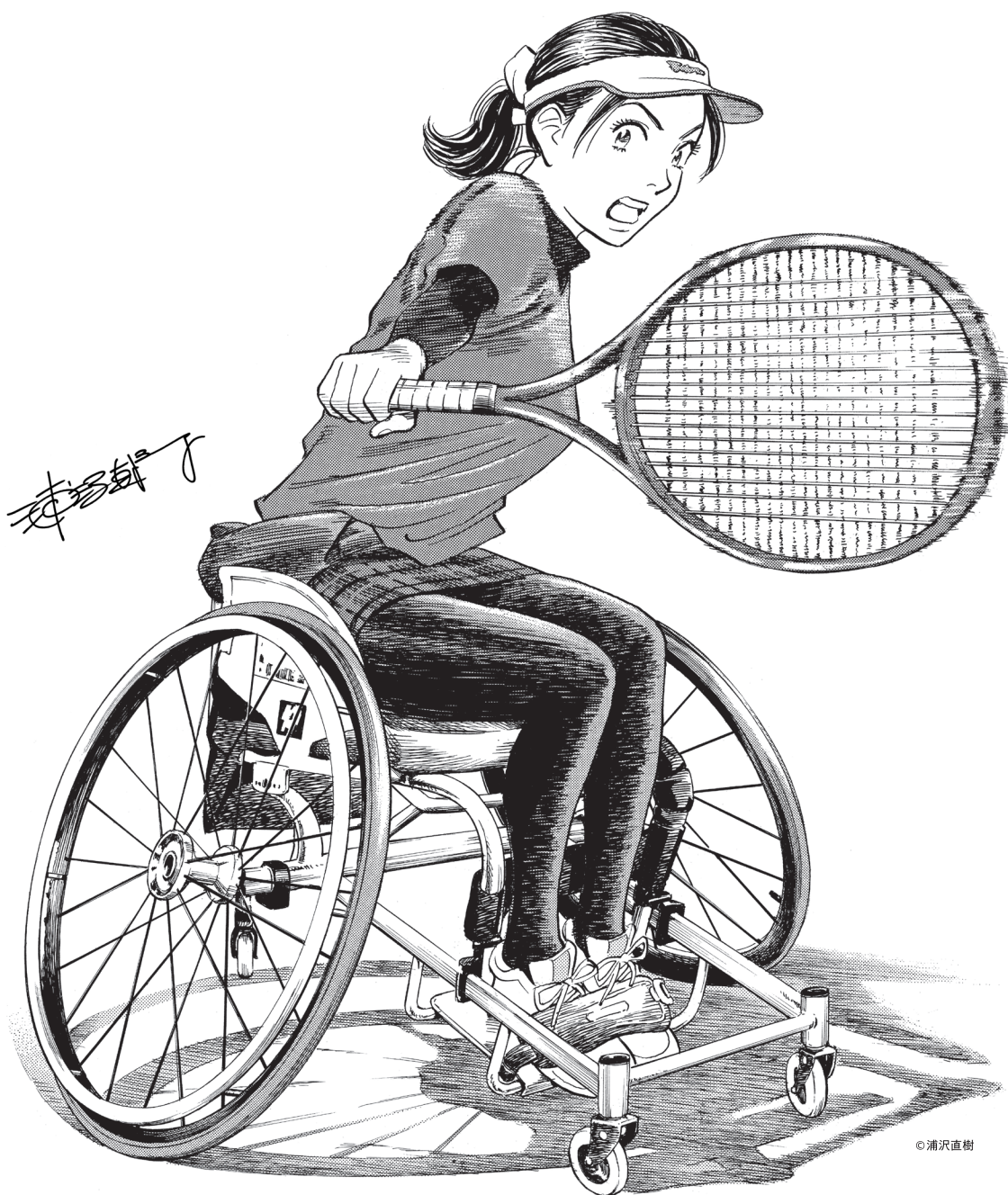
はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん

Wheelchair Tennis

くるま
車いすテニス



©浦沢直樹

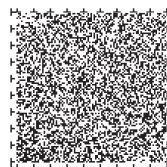


みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

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



コートの上を縦横無尽に駆け巡る！ 華麗で力強いチェアワークに目を奪われる。

01

競技概要

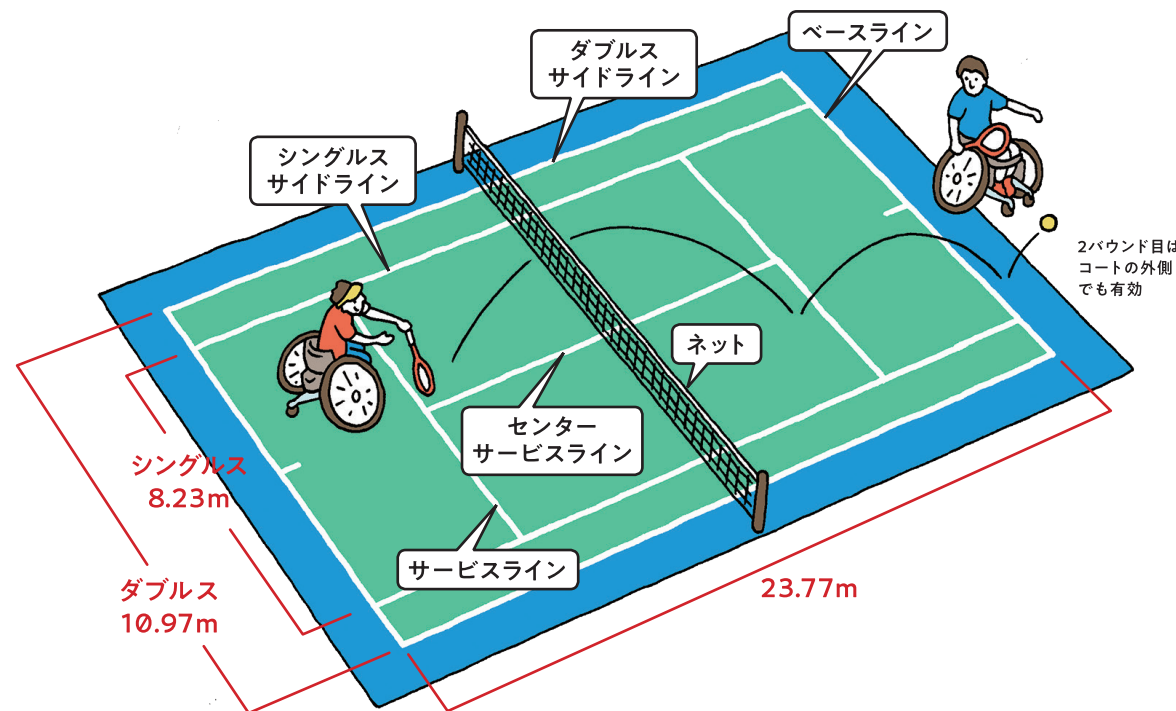
座った状態から放たれる力強いサービスや車いすを巧みに操作しながら打ち合うラリーなど、様々な技術を使って相手のコートに正確にボールを打ち込みます。日本人選手の活躍が期待される競技のひとつです。



02

ルール説明

基本的には健常者とルールも、ネットの高さも、コートの大きさも同じです。2セット先取の3セット制で競技を行います。



03

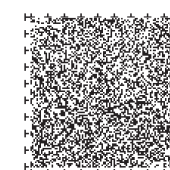
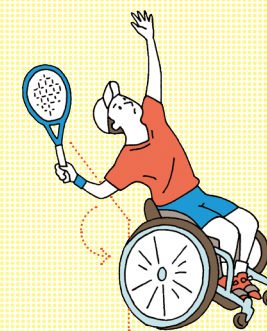
見どころ&応援方法

車いすの操作“チェアワーク”なくして、車いすテニスの魅力は語れません。どんなに厳しいコースへ打ち込まれても、まるで自分の身体の一部のように車いすを方向転換し、スピーディに返球する姿には目を見張る物があります。このチェアワークを支えるのは背もたれやひじ置きなど競技に不要な部分を削ぎ落とすことで軽量化したり、大きな車輪をハの字に傾けることで回転性を高めるなどした競技用の車いす。トップ選手になると自分の体型やプレーの特徴を考慮して、シートの高さや厚さなど細部までこだわったオーダーメイドの車いすを使っています。選手一人一人の車いすの違いに注目してみるのも面白いかもしれません。応援のポイントは必ず、見やすさです。細かなクラス分けがなく、ルールも2バウンドがOKなところ以外は通常のテニスと同じなので、ほとんど予備知識なしで観戦することができます。テニスの世界4大会「グランドスラム」でも健常者の競技と同時に車いすテニスの競技が行われていることから、この2つに垣根などないのかもしれない。

車いすテニス
観戦がもっと
おもしろくなるコラム

COLUMN

一般にサーブは「身長(打点)÷球速」とされ、長身の選手ほど有利と言われています。しかし車いすテニスでは座った状態のまま、ジャンプしたり臀部を浮かしたりすることはNG。そのためどうしても打点が低くなります。しかもネットの高さは一般のテニスと同じ。そうした中、ちょっとした体の動きで動いてしまう車いすに乗りながらのサーブは至難の業。そこで選手たちは体幹などを鍛えて車いすの上でもブレない体をつくり、低い打点からでも回転の効いた強い球を打つために肩関節や肘関節のまわりの筋肉を鍛えています。また、よく見ると、男子や女子の試合では選手たちが背中を反っています。これは背もたれに体重を乗せて反動を利用し、インパクト時の力を引き出すための工夫。世界トップ選手になると、時速140キロ台にも！まさに練習の賜物ですね！



クラス分け

大会では性別や障がいによって分けられた3つのクラスごとに試合が行われます。

クラス	基準
男子	下肢に障がいがあり、車いすを使用する男子選手のクラス。 傷脊椎損傷、下肢切断など障がいの種類は様々です。
女子	下肢に障がいがあり、車いすを使用する女子選手のクラス。 男子同様、出場する選手の障がいの種類は脊椎損傷、下肢切断などです。
クアード	下肢だけでなく、麻痺など上肢にも障がいがあり、比較的障がいの重い選手が出場するクラス。握力を補うためにラケットと手をテープで巻いて固定することが認められています。

※男子、女子ともに障がいに応じた細かいクラス分けはありません。日常的に車いすを使用しない下肢障がいの方も対象になります。
 ※クアードとは、英語で四肢麻痺を意味する「Quadriplegia」(クアードリブレジア)の略称です。大会では男女混合で試合が行われます。

いっばんしゃだんほうじん 一般社団法人 日本車いすテニス協会
<http://jwta.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