

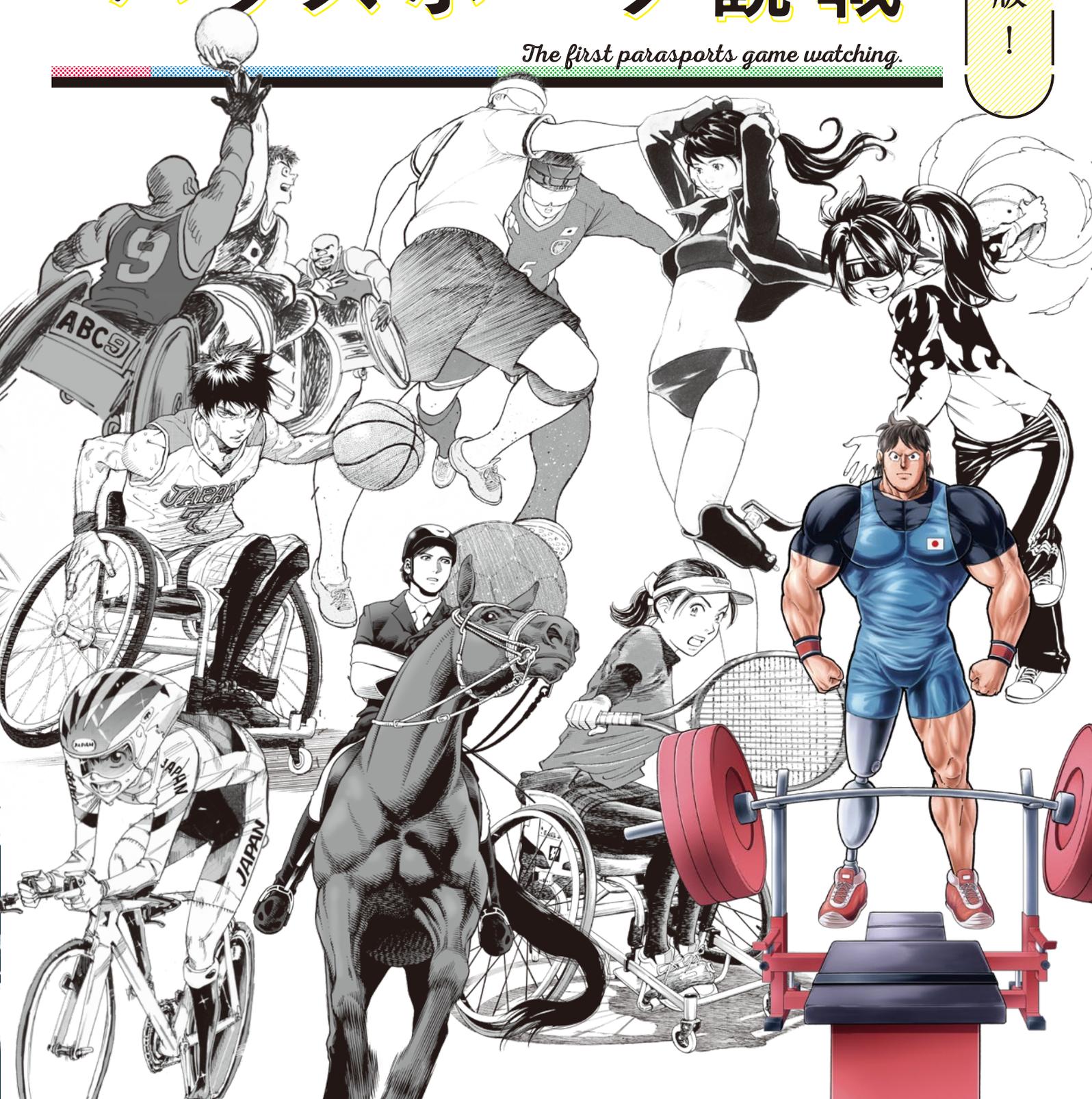
はじめての

完全版！

Full version

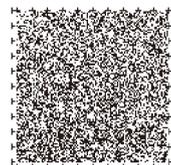
# パラスポーツ観戦

The first parasports game watching.



みんなで観に行こう、  
パラスポーツ。

読むだけで、観戦がぐっと楽しくなる。  
夏季パラリンピック全22競技の  
ルールや見どころ等をやさしく解説！



東京都は、パラスポーツ（パラリンピック競技に限らず広く障害者スポーツを表す言葉として使用）の裾野が拡大し、社会に根付き、障害の有無や性別、年齢などを問わず、全ての人々がスポーツを楽しむことができる「スポーツを通じた共生社会の実現」を目指して、様々な取組を進めています。

2016年から始まったパラスポーツ応援プロジェクト「TEAM BEYOND」では、パラスポーツを盛り上げると同時に、東京に、そして日本全体にパラスポーツが根付いていくよう、競技大会観戦会や体験イベント等を通じて多くの方々にパラスポーツ観戦の楽しさを発信しています。

一方で、パラスポーツには様々な障害に応じた特有の競技規則（ルール）があり、会場での応援も競技によっては留意すべき点があります。

そこで、パラスポーツに興味を持っていただき、楽しみながら応援ができるよう、各競技のルールや見どころを紹介するとともに、日本を代表する著名な漫画家の方々に夏季パラリンピック全22競技のパラアスリートを躍動感ある漫画絵で描いていただいた観戦・応援冊子「はじめてのパラスポーツ観戦 完全版!」を制作しました。

本冊子には夏季パラリンピック競技だけでなく、冬季パラリンピック、デフリンピック、スペシャルオリンピックスといった他の国際大会の情報も掲載しています。

また、ご協力いただいた漫画家の方々からの作画にあたっての貴重なコメントもいただき、この1冊でパラスポーツのルールや応援方法、そして魅力を楽しみながら学び、知ることができます。

ぜひ、本冊子とともにパラスポーツの観戦・応援を楽しみ、さらには本冊子がパラスポーツに対する理解促進につながれば幸いです。

末筆ながら、本冊子の作成に当たって、原稿作成にご協力いただいた競技団体及び作画いただいた漫画家の皆様にお礼申し上げます。

2021年7月  
東京都オリンピック・パラリンピック準備局

本冊子では各競技の一般的な応援方法を記載しておりますが、新型コロナウイルス感染症が拡大する中、競技会場での観戦に当たっては、各大会・競技会場のガイドラインに従い、大声での声援を避けて拍手で応援するなど、感染症の拡大防止に十分ご注意ください。

## パラリンピック（夏季大会）について

### ABOUT PARALYMPIC GAMES

「パラ=Para(沿う、並行)+Olympic(オリンピック)」を意味するパラリンピックは身体に障害のあるトップアスリートが出場する世界最高峰のスポーツ競技大会で、4年に1度オリンピックと同じ年に同じ開催都市で行われます。東京は、世界で初めて2回目の夏季パラリンピックを開催する都市です。

シンボルマークは「スリーアギトス」と呼ばれています。「アギト」はラテン語で「私は動く」を意味し、困難があっても諦めずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。赤・青・緑の三色は、世界の国旗でも多く使用されている色ということで選ばれました。



#### 特徴

パラリンピックを頂点とする障害者スポーツには、それぞれの障害に応じて多くのクラスが設定されています。視覚障害、脳性麻痺、切断・機能障害などに分かれ、それがまた立位や車いす使用、障害の内容、種類、程度などによって分けられているので、たとえば陸上競技の

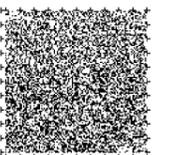
100mをとっても、20に及ぶクラスが存在します。障害の状況によって運動能力は大きく変わってくるため、なるべく平等に競えるようにするためには、細かいクラス分けが必要となります。この冊子では各競技のクラス分けについても紹介しています。

#### 大会開催実績

	開催地	開催時期	参加者数	日本人メダル獲得数
リオ 2016大会	リオデジャネイロ (ブラジル)	2016年9月7日～9月18日	159か国 4,333人	金:0個、銀:10個、銅:14個
ロンドン 2012大会	ロンドン (イギリス)	2012年8月29日～9月9日	164か国 4,237人	金:5個、銀:5個、銅:6個
北京 2008大会	北京 (中国)	2010年9月6日～9月17日	146か国 3,951人	金:5個、銀:14個、銅:8個

#### 競技

22競技（東京2020大会）		アーチェリー	陸上競技
バドミントン	ボッチャ	カヌー	自転車競技
馬術	5人制サッカー	ゴールボール	柔道
パワーリフティング	ボート	射撃	シッティング バレーボール
水泳	卓球	テコンドー	トライアスロン
車いす バスケットボール	車いす フェンシング	車いすラグビー	車いすテニス



P.02

はじめに

P.03

パラリンピック  
(夏季大会)について

P.05

HERO PROJECT  
(漫画家紹介)

競技紹介

P.12

アーチェリー

P.28

ゴールボール

P.44

テコンドー

P.14

陸上競技

P.30

柔道

P.46

トライアスロン

P.16

バドミントン

P.32

パワーリフティング

P.48

車いすバスケットボール

P.18

ボッチャ

P.34

ボート

P.50

車いすフェンシング

P.20

カヌー

P.36

射撃

P.52

車いすラグビー

P.22

自転車競技

P.38

シッティングバレーボール

P.54

車いすテニス

P.24

馬術

P.40

水泳

P.26

5人制サッカー

P.42

卓球

P.56

まだまだある!  
注目のパラスポーツ  
国際大会

P.60

What's TEAM BEYOND?  
私たちの活動について

P.64

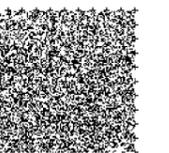
ACTION!  
さあ、みんなで応援しよう!

# HERO

# PROJECT

by. TEAM BEYOND

日本を代表する漫画家とともに、パラスポーツの世界にヒーローを。



“すべての人をヒーローに”というメッセージを掲げ、  
2016年に公開されたパラスポーツ普及啓発映像『Be The HERO』。  
日本を代表する漫画家たちの手によって、  
パラスポーツの世界に理想のヒーローが誕生しました。

その後もプロジェクトに共感した多くの漫画家がプロジェクトに参加。  
2018年の第二弾映像『FIND YOUR HERO』をはじめとする  
TEAM BEYONDの活動に合わせ、  
一人、また一人と、ヒーローが増えていきました。

2020年 春。  
ついに、パラリンピック公式22競技分のヒーローが勢揃い。  
勝負に挑むパラアスリートのために、  
ヒーローとともにパラスポーツを盛り上げていきましょう。

## P.12 アーチェリー



漫画家 安彦良和



1947年生まれ。北海道出身。1970年に旧虫プロ入社。1973年からフリーとなり、アニメーター・アニメーション監督を続けるかわら1979年に『アリオン』で漫画家デビュー。1989年の『ナムジ』から専業漫画家となり、『王道の狗』『機動戦士ガンダム THE ORIGIN』など著作多数。日本の近代史や古代史、西洋の政治宗教史などをモチーフに執筆している。2018年より月刊「アフタヌーン」にて、シベリア出兵を描く『乾と巽 ザバイカル戦記』を連載中。代表作に『アリオン』『王道の狗』『虹色のトロツキー』『ヤマトタケル』『機動戦士ガンダムTHE ORIGIN』『天の血脈』など

作画を引き受けてくださった理由  
(本件に共感していただいた理由など)

2020オリンピック・パラリンピックを応援したかったから。漫画家として応援できることだったら、こういうことぐらいですから。

作画の狙い／込めた思い  
(キャラクターコンセプト、作品に込めた思い)

高校時代は弓道部でした(ヘタレ部員でしたが)。だからアーチェリーにはちょっと興味があります。ハンデがあるためのムズかしさもわかります。そういう気持ちを込めました。

パラアスリートにエールを一言

オリンピックは国対抗のメダルレースではありません。パラリンピックは特にそうです。メダルや国を超えた感動を、見る人達に与えてください。

## P.14 陸上競技



漫画家 窪之内英策



1986年デビュー。1988年に連載を開始した自身の体験を元に独身寮での人間模様を描いたラブコメ『ツルモク独身寮』がヒット。国内外で映像化される。女性の生き生きした表情と仕草を、背景・細部にいたるまで繊細に描き上げるイラストを中心に、イラストレーションの世界でも活躍。近年ではインターネット上で制作過程を公開するなど、独自の発信で話題を集めている。

パラアスリートへ  
ひとこと

戦いに挑む凛々しい姿に感動して、どうしても筆をとりたくなりました。

## P.16 バドミントン



漫画家 濱田浩輔



描いた  
キャラクターの設定

『週刊少年ジャンプ』にてデビュー。主な作品に『どがしかでん!』『バジャマな彼女。』(集英社)。2013年6月より「good!アフタヌーン(講談社)」にて高校バドミントンを題材とした『はねバド!』を連載開始。同作品は2018年7月からTVアニメ化された。

このキャラクターのこれまでのバックグラウンドに思いを馳せながら描きました。辛い経験があったかもしれない、それでも自分自身を鼓舞する姿、厳しいトレーニング、それを支えるバドミントンは楽しい!勝負は面白い!という純粋な想い、そして怪我からの復活、そういうストーリーを最高の舞台、最高のタイミングで放たれる渾身のスマッシュに込めて描きました。

パラアスリートへ  
ひとこと

これまでの厳しいトレーニング、持てる力の全てを試合で発揮して欲しいです!アスリートの勝負に燃える瞬間を一観客として、応援しています!!

## P.18 ポッチャ



漫画家 すがみつる



描いた  
キャラクターの設定

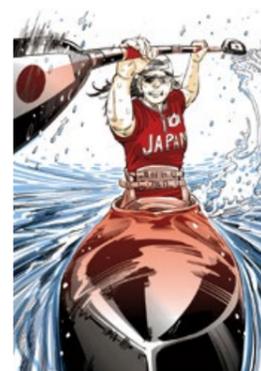
1950年静岡県富士市生まれ。『仮面ライダー』(原作・石ノ森章太郎、講談社「テレビマガジン」連載)にて漫画家デビュー。1983年、『ゲームセンターあらし』『こんにちはマイコン』の2作で第28回小学館漫画賞受賞。その後、大人向けの学習マンガを多数手がけ、『一番わかりやすい株入門』がベストセラーに。1994年、『漆黒の独立航空隊』(有楽出版社)にて小説家として再デビュー。2013年、京都精華大学マンガ学部キャラクターデザインコース教授に就任し、現在に至る。

ぼくのマンガにおける主戦場は、「コロコロコミック」をはじめとする児童マンガ雑誌でした。小学生高学年の男子が好む主人公は、熱くて真っ直ぐで、それでいてドジな一面もある愉快なキャラクターたちです。今回は、そんな男子向けキャラクターの「熱さ」を感じていただけたらと思って描きました。

パラアスリートへ  
ひとこと

パラスポーツの頂点たるパラリンピックへの出場選手に頑張ってもらいたいのはもちろんです。でも、そこまでいかずとも、楽しみでパラスポーツに参加する人もたくさんいることでしょう。楽しむ人が増えてこそ、そのスポーツは文化になります。東京パラリンピックを機に、パラスポーツに挑戦する障害者の方が増えることを期待しています。

## P.20 カヌー



漫画家 野田サトル



描いた  
キャラクターの設定

漫画家。北海道北広島市出身。高校アイスホッケーを描いた『スピナマラダ!』(『週刊ヤングジャンプ』)にて連載デビュー。現在連載中の冒険活劇漫画『ゴールデンカムイ』(『週刊ヤングジャンプ』)は、マンガ大賞2016、第22回手塚治虫文化賞大賞を受賞するなど幅広い読者層に支持されている。

パラアスリートへ  
ひとこと

スポーツの道具というのは人間の体の延長でありボートやオールと選手の体が一体になったようなイメージです。

これを機会に東京パラリンピックではカヌー競技にも注目させて頂きたいと思います。ご健闘をお祈りしております。

## P.22 自転車競技



漫画家 渡辺航



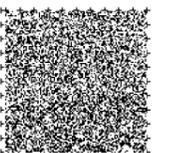
描いた  
キャラクターの設定

1971年3月9日長崎県生まれ。2001年デビュー。代表作『制服ぬいだら♪』『ゴーゴー♪こちら私立華咲探偵事務所』『まじもじるも』など多数。中でも初の少年週刊誌連載作となった『弱虫ペダル』は第39回講談社漫画賞・少年部門を受賞し、アニメ化されるなど、大ヒットを記録。自身もロードバイクを楽しんでおり、その自転車愛には定評がある。

パラアスリートへ  
ひとこと

パラサイクリングという競技では過去にも数多くの日本人選手が活躍しています。今後もパラサイクリングのヒーローたちが次々と活躍することを願って描きました。ヒーローたちの活躍が他の競技や障害者の皆さんにとっての勇気に繋がってくれればと思います。

自動車と違い、人力で走る自転車は人の可能性を限りなく広げてくれる存在だと考えています。パラサイクリングの選手たちには、競技を通じて自身の可能性を広げて夢を実現して欲しいと願っています。そして、私たちにも素晴らしい夢を魅せてください。



P.24 馬術



漫画家 幸村誠



描いたキャラクターの設定

1976年5月4日生まれ。神奈川県横浜市出身。血液型B型。「モーニング」掲載の『プラネットス』でデビュー。現在は「アフタヌーン」にて『ヴィンランド・サガ』連載中。2002年、第33回星雲賞コミック部門賞受賞。座右の銘:「あ、一瞬待ってください、じゃ半日でもいいです」

いきいきと、堂々と、力強く。それでいて人馬なかよし。というような印象になるようがんばってみました。

パラアスリートへひとこと

がんばってください!

P.26 5人制サッカー



漫画家 高橋陽一



パラアスリートへひとこと

1980年『キャプテン翼』でデビュー。翌年に連載開始後、アニメ・映画・ゲーム化を果たし、サッカーブームの立役者となった。アニメは海外でも放映され、国内外問わずプロサッカー選手に影響を与えるなどサッカーマンガの金字塔として今なお根強いファンを持つ。主人公が所属したチームと同名の「南葛SC」オーナー兼代表取締役でもあり、競技の普及と盛り上がりを支えている。

世界と戦う選手たちを応援したくて描きました。

P.28 ゴールボール



漫画家 真島ヒロ



パラアスリートへひとこと

1999年デビュー。ファンタジー・冒険をテーマにした世界観を得意とし、デビュー作『RAVE』、次作『FAIRY TAIL』ともにヒット作となった。魔導士である主人公が様々な試練を乗り越え、仲間とともに成長する過程を描く『FAIRY TAIL』は、国内はもとより海外でも人気を集めている。2018年6月より「週刊少年マガジン」にて『EDENS ZERO』を連載開始。

戦っている人々を応援したいという想いで参加しました。

P.30 柔道



漫画家 川原正敏



描いたキャラクターの設定

8月17日生まれ。広島県三原市出身。1985年、『パラダイス学園』でデビュー、代表作に『修羅の門』『修羅の門 第三門』『陸奥国流外伝修羅の刻』『海皇紀』がある。1990年、『修羅の門』で第14回講談社漫画賞。趣味は草野球。現在月刊少年マガジンで『龍帥の翼 史記・留侯世家異伝』を連載中。

視覚障害者柔道は、組んでから始まる、そこからのダイナミックな攻防が醍醐味と知り、投げに入る瞬間、投げている瞬間を描かせていただきました。同時に、それ以外一般の柔道との違いは見て分かる部分が少なく、多くは目を開けて試合をしていると思うのですが、視覚障害という表現が目を開けているという形になりました、力不足で申し訳ありません。

パラアスリートへひとこと

ハンデの有る・無いを超えたところで頑張っている人々、アスリートにはただただ拍手を送りたいです。

P.32 パワーリフティング



漫画家 ゆでたまご



描いたキャラクターの設定

嶋田隆司と中井義則の合同ペンネーム。デビュー作『キン肉マン』は1980年代に大ヒットし代表作となる。他の代表作に『闘将!!拉麺男』『ゆるい小僧がやってきた!』など。2011年より『キン肉マン』の新シリーズを集英社のWebサイト「週プレNEWS」上で開始し、2021年現在同作を連載中。

パラアスリートへひとこと

パラアスリートの皆さんの努力、試合に挑む勇気、諦めない心はまさに超人です。夢に向かってベストを尽くしてください!

P.34 ボート



漫画家 皆川亮二



作画を引き受けてくださった理由(本件に共感していただいた理由など)

1988年、小学館新人コミック大賞入選  
1989年、『スプリガン』で連載デビュー。  
1998年、『ARMS』で第44回小学館漫画賞受賞  
その他『D-LIVE!!』『ADAMAS』『PEACE MAKER』と著作多数

作画の狙い/込めた思い(キャラクターコンセプト、作品に込めた思い)

力を振り絞って後方に推進していくカッコよさ!そして富嶽三十六景みたいな力強い水飛沫を意識して描いてみました。

パラアスリートにエールを一言

とにかく悔いのないようなベストパフォーマンスを期待しています!

P.36 射撃



漫画家 広江礼威



作画を引き受けてくださった理由(本件に共感していただいた理由など)

『翡翠峡奇譚』にて漫画家デビュー。代表作は『SHOOK UP!』『Phantom BULLET』など。「月刊サンデー GX」(小学館)にて『BLACK LAGOON』、「ゲッサン」(小学館)にて『341戦闘団』を連載中。TVアニメ『Re:CREATORS』にて原作・キャラクター原案を担当。版権、オリジナル問わずイラストレーターとしても活躍中。

作画の狙い/込めた思い(キャラクターコンセプト、作品に込めた思い)

とてもシャープな競技ですので、研ぎ澄まされた感と競技に特化したガジェットを見てもらえればと思います。

パラアスリートにエールを一言

この日の為に研鑽してきた方々に敬意を表します。是非メダルを見せてください!

P.38 シットティングバレーボール



漫画家 古館春一



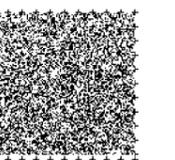
描いたキャラクターの設定

1983年3月7日生まれ。岩手県出身。2009年に読切作品『アンビバ。』でデビュー。2010年に『詭弁学派、四ツ谷先輩の怪談。』で初連載。2012年より『ハイキュー!!』を連載中。『ハイキュー!!』の累計発行部数は5000万部を突破。

シットティングバレーでは床に常に臀部の一部を接していなければならない、というルールがあります。常にそのルールに縛られると同時に、「体格=高さ」となるため、高さが勝負のバレーボールはより一層シビアです。シットティングバレーに於いては、床は単なる床ではなく、敵や相棒でもあるような印象を受けました。作画では、その点が強調できるよう意識しました。

パラアスリートへひとこと

みなさんのご活躍をとても楽しみにしております!!





漫画家 麻宮騎亜



1987年『神星記ヴァグランツ』で漫画家としてデビュー。代表作は『サイレントメビウス』『彼女のカラレ&RS』『遊撃宇宙戦艦ナデシコ』『コンバイラ』『コレクター・ユイ』『JUNK』『聖獣伝承ダークエンジェル』『BATMAN』『X-MEN』など。現在、リイドカフェで『彼女のカラレGT3』を、ヤングキングアワーズにて『太陽系SF冒険大全スペオベ!』を絶賛連載中。また、アニメーター・イラストレーターとしても『宇宙戦艦ヤマト2199&2202』を手がけるなど活躍中。

作画にこめた狙い

マンガとスポーツは、昔から強い関連性がありました。スポーツにも力があるように、漫画にも力がある。それは言語を超えて、有りとあらゆる世界に届くものです。漫画でバラスポーツを応援し、その力の向上を祈って描きました。

作画を引き受けた理由

この企画に共感して。

パラアスリートへのエール

僕は心臓疾患を抱えていて、激しい運動は出来ないのですが、漫画というフィールドでスポーツをしています。皆さんの姿やその活躍ぶりにいつも力と希望をいただいています。本当に皆さんは、闇を、道を照らす光です！ありがとうございます！



漫画家 里中満智子



1948年大阪生まれ。高校在学時『ピアの肖像』で第1回講談社新人漫画賞受賞後プロとして活躍。代表作『あした輝く』『アリエスの乙女たち』『海のオーロラ』『あすなろ坂』『狩人の星座』『天上の虹』など多数。(公社)日本漫画家協会理事長、(一社)マンガジャパン代表、大阪芸術大学キャラクター造形学科学科長等。

描いたキャラクターの設定

事故で左手足を失った香織は周囲に心配をかけまいと無理に明るくふるまっていた。でも心の中では周囲の重荷になっているのではないかと自己否定の気持ちに恐れる日々が続いていた。頑張っていた卓球を続ける気をなくしていた。そんなある日、友人が病気で入院して見舞いに行きたくて車椅子を押してもらって病院へ行き友達と会う。友達を励ましたくつい「また卓球をやる」と約束してしまう。後に引けないので頑張るが義肢をつけてトレーニングを始める。慣れないうちは痛いとか違和感があるとか苦労したがやがて慣れてきたある日のこと「自分は疲れない足をもった」と気づく。その日から生まれ変わった香織は金メダルを目標に頑張る。

パラアスリートへひとこと

みなさん一人ひとりのチャレンジが、多くの人にどれだけの力と希望を与えているか知り知れません。お一人の後ろには10人、100人、1万人、限りない人々の夢を育てているのです。



漫画家 にわのまこと



鹿児島県川内市(現・薩摩川内市)出身。昭和39年、前回の東京オリンピックの年に生まれる。高二の時、集英社主催「赤塚賞」佳作受賞。専門学校時代には「学生プロレス」に夢中になる。後の作品作りにも大きな影響を与えた。23歳の秋、「週刊少年ジャンプ」誌上にて、プロレスギャグ漫画『THE MOMOTAROH』にて連載デビューを果たす。その後はサッカーギャグ、バイオレンスヒロイン、古流柔術、高校野球、変身ヒーロー…等、様々なスポーツなど躍動感のあるキャラクター漫画を得意にする。画業30周年の節目には、学生プロレス時代からの夢であった、自らが生んだキャラクター達を使っのプロレス自主興業『夢幻大戦』を開催、成功させる。

描いたキャラクターの設定

僕に限らず漫画家という職種は、自分の手から生み出したキャラクターは何かしらそのバックボーンまでイメージしてしまうものなんです。今回パラテコンドーのこの選手に至っては、思わず連載ネームを切りたほど、得意の華麗な蹴り技をどういふコマ運びで見せたら一番格好いいかという考えてしまいました。もし機会があれば、いつかトライしたいです。

作画を引き受けた理由

基本依頼されたら、自分の画風をそれなりに評価して下さっての事と思いますので、それは無条件に嬉しく、とても光栄な事ですので喜んでやらさせていただきます。また、依頼をいただいた格闘技は、僕がこれまで何度となく描いてきたジャンルであり、思返りという気持ちもありました。それに物心ついた頃から、僕の近い人に重度の障害を持った方がいました。いつも思っていました。普通のアスリート、ハンディキャップ区別なく、普通に同じ競技を見る目で楽しませるのも漫画の役目ではないかと思っています。

パラアスリートへのエールを一言

僕はハンディを持ったアスリートの方々に対して、とてもリスペクトしております。それは必ずあったであろう、一度や二度の挫折、いくつもの試練を乗り越えて、この世界の舞台にまで来た事に対してです。



漫画家 なきぼくろ



1985年、大阪府枚方市生まれ。PL学園高校硬式野球部のレギュラーとして、2003年夏の甲子園に出場。同校卒業後、大阪美術専門学校に学び、イラストレーターとして活動。2013年、モーニング(講談社)主催の漫画新人賞「MANGA OPEN」に『どるらんせ』で入賞。雑誌デビューを飾る。2014年、週刊「Dモーニング」新人増刊号に『バトル・スタディーズ』を発表。2015年より週刊「モーニング」で連載開始。自らの経験をもとに描くこの作品は、従来の野球漫画にはないリアリティと大胆細心な画力で、熱心なファンを多数獲得している。

作画を引き受けてくださった理由(本件に共感していただいた理由など)

『一緒に東京パラリンピックに参加したい。』その気持ち一つです。

作画の狙い/込めた思い(キャラクターコンセプト、作品に込めた思い)

オリンピックもパラリンピックも、目指す頂はいずれもみんな一緒。険しい日々を乗り越えて高みを目指す、アスリートに敬意をこめて描きました。

パラアスリートへのエールを一言

ぶっ放せ！



漫画家 藤巻忠俊



描いたキャラクターの設定

1982年生まれ。東京都出身。2006年に『黒子のバスケ』が第44回ジャンプ十二傑新人漫画賞にて十二傑賞を受賞し、「赤マルジャンプ 2007 SPRING」に掲載。その2年後、「週刊少年ジャンプ」に『黒子のバスケ』の連載開始。アニメや舞台化もされ人気作品となる。

パラアスリートへひとこと

選手は筋肉質で力強く、車椅子はさながらF1マシンのように美しい。車椅子バスケットは通常のバスケットにはない格好良さがあると思います。その格好良さが伝わればという気持ちで描きました。

どんな競技でもトップクラスになれるのはとんでもないことで、さらに国の代表としてパラリンピックに出場するとなれば本当に特別なことです。憧れるし尊敬します。全力で頑張ってください。全力で応援します。



漫画家 村上もとか



描いたキャラクターの設定

1951年東京生まれ。1972年週刊少年ジャンプでデビュー。代表作『赤いペガサス』『六三四の剣』『龍-RON-』など多数。中でも2000年から連載された『JIN-仁-』では、幕末にタイムスリップした医師の目を通して人間の尊厳を描くという手法が高い評判を呼び、テレビドラマ化されると高視聴率を記録した。

パラアスリートへひとこと

日本のフェンシングの祖は、昭和初期の剣道界で天才剣士とたたえられ、後に米国でフェンシング選手として大活躍した、野間寅雄だと聞いています。ですから、車椅子に乗った、若きサムライのイメージで描きました。

ハンディをかかえながら、場合によっては器具・装具を武器にして、人間の限界に挑む、パラアスリートの人達の姿は、オリンピックアスリート以上に我々の心を厚く励ましてくれる時があります。東京パラリンピックでは、直に競技を観ることができるのが楽しみです。



漫画家 ちばてつや



パラアスリートへひとこと

1956年デビュー。『あした天気になあれ』『のたり松太郎』など多数のヒット作を描き上げた日本を代表する漫画家。1968年に連載を開始した『あしたのジョー』では不良少年がボクシングと出会い成長する姿を描き、国民的スポーツマンガとして幅広いファンを獲得、社会現象を巻き起こした。2018年からは日本漫画家協会会長を務める。

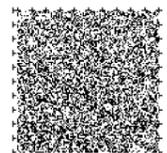
数ある困難を乗り越え、挫折を味わい、それを克服するために己に打ち克つて、より高みを追い求める。この事業に関わらせてもらったおかげで、スポーツのあるべき姿、というものを、改めて目の当たりにしたと思う。ありがとう！そして、頑張れ！



漫画家 浦沢直樹



1983年デビュー。1986年から『YAWARA!』を連載し、日本に女子柔道ブームを巻き起こす。1993年から連載の『HAPPY!』で勝負を挑み続ける不屈のヒロインを描く。また『MONSTER』『20世紀少年』『PLUTO』(原作・手塚治虫 長崎尚志プロデュース 監修・手塚真)など幅広い作風で読者に圧倒的な支持を得る。現在「ビッグコミックスピリッツ」にて連続漫画小説『あさドラ!』を連載中。



# Archery

アーチェリー



©安藤良和

01

## 競技概要

1960年の第1回ローマ大会から正式競技として採用されています。集中力を最大限まで高めた状態で矢が放たれる独特の緊張感と、矢の

当たった場所によって得られる点数で勝負が決まる明快なルールが人気です。



©エックスワン

02

## ルール説明

72射(1射10点満点で最大720点)のランキングラウンドの合計得点でランキングを決め、決勝トーナメントの組み合わせを行います。決勝トーナメントは1対1の対戦方式で競います。基本的には

健常者競技と同じですが、パラリンピックでは滑車が付くコンパウンドという弓も採用されており、「的までの距離は50m。的の大きさ・形は80cmで、6リング、青色(5点)まで」になっています。

### リカーブ部門

滑車が付かないリカーブボウ(recurve bow)を使用します。足腰の障害で上半身の機能に制限がない選手によく使われます。

#### ① ハンドルライザー

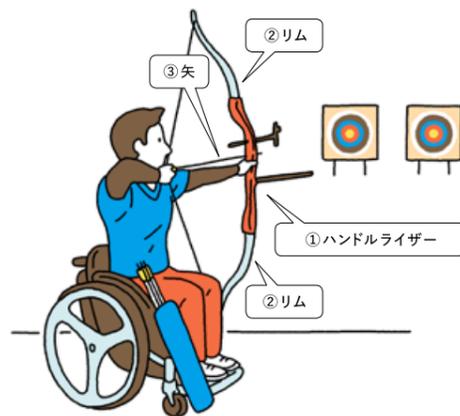
23~27cmの弓の土台部。別パーツを取り付けて使用する。

#### ② リム

弓の両端部分で硬さ(ポンド数)・長さを選択できる。

#### ③ 矢(アロー)

体格や技術に合わせて、矢の長さ・太さを選択(アルミニウム製・カーボン製)。



03

## 見どころ & 応援方法

残された機能を最大限発揮するため、選手一人ひとりが様々な工夫をするその多様さはアーチェリーならではの見どころです。例えば上肢欠損の選手が「リリーサー」という手を使わずに矢を放つことのできる道具を肩に装着したり、体幹が安定しない選手がそれを克服するために何度も試行錯誤しながら世界でたった一つの車いすの座面の開発に取り組んだり。こうした選手たちの工夫を観察するだけでも飽きることはありません。中には両腕の欠損をもろとせず、足と口だけでトップクラスの成績を出し

ている選手も!また、2012年のロンドン大会、2016年のリオデジャネイロ大会の二大会連続でオリンピック・パラリンピックに同時出場した選手がいるように、健常者と同じ舞台で戦うことができる選手がいることもアーチェリーならではの魅力でしょう。選手は観客席から聞こえる声援が背中を押してくれると言いますので、めいっぱい、エールを送ってください。矢を放つ前の緊張感や中心を射抜いた瞬間の喜びを、選手の気持ちになって観戦すればさらに面白いはずですよ。

04

## クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害の種類によってクラスを分け、さら

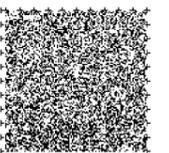
に、障害の程度によっても細かくクラス分けされます。

パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害が重度なW1クラスを除いて、障害によるクラスではなく使用する弓によって種目を分けています。

クラス	対象となる障害
W1クラス	車いす使用の四肢麻痺(頸髄損傷)。もしくはそれに相当する障害。体幹が効かない。
W2クラス	車いす使用の対麻痺(胸・腰髄損傷)。もしくはそれに相当する障害。
STクラス	立位もしくは、いすに座って競技する。

カテゴリーは、W1オープン、リカーブオープン、コンパウンドオープンがあり、男女別の個人戦と男女のペア戦の3種類で計9カテゴリーあります。

カテゴリー	対象となるクラス	使用する弓
W1オープン	W1	リカーブ、コンパウンド
リカーブオープン	W2、ST	リカーブ
コンパウンドオープン	W2、ST	コンパウンド



# Athletics

## 陸上競技



01

### 競技概要

オリンピックの華と言われる陸上競技は、パラリンピックでも同様です。自身の身体能力だけでなく車いすや義足・義手といった競技用具を

使いこなすアスリートの能力はもちろん、伴走者などサポートする人とのコンビネーションにも注目です。



提供：日本パラ陸上競技連盟

02

### クラス分け・種目・競技ルール

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障害、知的障害の選手が対象です。障害の種類や程度によって、細かくクラスが別れています(下表参照)。競技ルールはオリンピックと同じルールを基本としていますが、障害の内容や競技種目の特性に応じてルールが一部変更されている種目もあります。東京2020大会では、167種

目を実施される予定です。応援のポイントは競技種目によって様々です。特にT/F11～13クラス(視覚障害)の跳躍競技や投てき競技では、コーラーと呼ばれるガイドが踏切の位置や投げる方向を教えるため静かに観戦しなければなりません。こうした競技では、良い跳躍、投てきができたときに選手を称える声援を送りましょう。

クラス	障害種別	重い	軽い
T/F11	視覚障害	↑	↓
T/F12			
T/F13			
T/F20	知的障害		
T/F31	脳原性障害 (脳性麻痺、 脳血管障害など) で車いすで競技する	↑	↓
T/F32			
T/F33			
T/F34			
T/F35	脳原性障害 (脳性麻痺、 脳血管障害など) で立位で競技する	↑	↓
T/F36			
T/F37			
T/F38			

クラス	障害種別	重い	軽い
T/F40	低身長症	↑	↓
T/F41			
T/F42	下肢切断 (競技中に義足未使用) 下肢機能障害	↑	↓
T/F43			
T/F44			
T/F45	上肢切断 上肢機能障害	↑	↓
T/F46			
T47			

T…トラック競技 F…フィールド競技

クラス	障害種別	重い	軽い
T/F51	脳原性麻痺以外の 車いすまたは投てき台を 使用し競技する (頸椎損傷、脊髄損傷、 切断、機能障害など)	↑	↓
T/F52			
T/F53			
T/F54			
F55			
F56			
F57			
T/F61	競技中、両側に義足(片側もしくは 両側が大脚義足)を使用する	↑	↓
T/F62	競技中、両側に下脚義足を使用する		
T/F63	競技中、片側到大脚義足を使用する		
T/F64	競技中、片側に下脚義足を使用する		

03

### 見どころ & 応援方法

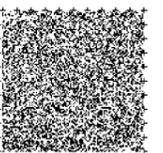
健常者競技にも決して引けを取らない記録が次々と出ているのが見どころです。例えば男子100メートル走は2009年の世界陸上で9秒58の世界新記録が出て以降は更新されていません。一方パラリンピック競技は2012年に男子T13クラスで10秒46、2016年に女子T12クラスで11秒40が出るなど新しい記録が多いことから、競技レベルが飛躍的に向上していると言われ

ています。応援のポイントは競技種目によって様々です。特にT/F11～13クラス(視覚障害)の跳躍競技や投てき競技では、コーラーと呼ばれるガイドが踏切の位置や投げる方向を教えるため静かに観戦しなければなりません。こうした競技では、良い跳躍、投てきができたときに選手を称える声援を送りましょう。

04

### 競技用具・装具など

レーサー	車いすの選手は「レーサー」と呼ばれる3輪の競技用車いすを使います。風の影響を最小限にするなどスピードを出しやすい構造になっています。
義足	脚を切断している選手は、主にカーボンファイバー製の板を曲げた競技用の義足をつけて競技に参加します。ブレードと呼ばれることもあります。
義手	腕の切断などの障害により、走行時のバランスをとることが難しい選手は義手を使用することもあります。また、バランスだけでなくクラウチングスタートができるようにもなります。
ガイドランナー	視覚障害の一部の選手は、自分の代わりに目となり方向を伝えたり障害物を選んだりするガイドランナー(伴走者)とテザー(伴走ロープ)を握りあって並走します。



# Badminton

バドミントン



©濱田浩輔

01

## 競技概要

車いすや義足、低身長など様々な障害の選手たちが激しいラリーの応酬、素早いチェアワ

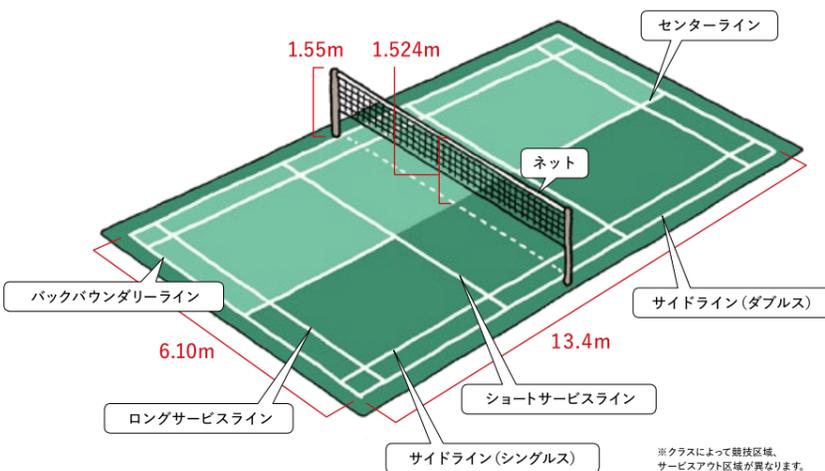
クなど、緊張感の漂う駆け引きを繰り広げます。東京2020大会から正式競技になります。



02

## ルール説明

基本的なルールは健常者の競技と同じです。1ゲーム21点マッチ方式で3ゲーム行い、2ゲーム先取で勝利となります。



※クラスによって競技区域、サービスアウト区域が異なります。

車いすと下肢障害のクラスは独自の競技規則があります。

●SL4、SU5、SH6 シングルス  
コートは全面を使用。

●WH1・2シングルス  
コートの半分を使用。  
ネットとショートサービスラインの間はアウト。サーブはショートサービスラインからロングサービスラインの間に入らなければアウト。車いすはシャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすと接している必要がある。

●WH1・2ダブルス  
コートは全面を使用。  
ネットとショートサービスラインの間はアウト。サーブはショートサービスラインからロングサービスラインの間に入らなければアウト。車いすはシャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすと接している必要がある。自分の得点が偶数時は右から対角に、奇数時は左から対角に相手にサーブを打つ。

●SL3シングルス  
コートの半分を使用。

03

## 見どころ & 応援方法

6つのクラス(04.クラス分け参照)それぞれでゲームの特徴やプレーの工夫が異なるところが見どころです。車いすを使うWH1、WH2ではチェアワークと相手との駆け引きが肝。初動が1秒でも遅れたり、落下点の読みが甘ければあっという間に得点されてしまいます。逆に相手の動きの先の先を読んでショットの長さを変えたり、後ろに動くと見せかけて前に動いたりするといった駆け引きも見逃せません。SL3は立位ですが車いすのクラスと同じ半面コート

ということもあり、ひたすらクリアーとカットを繰り返す忍耐強さが求められる玄人好みの試合展開になることが多いです。SL4、SU5は健常者のゲームと見間違ふほど素早いステップ、激しいスマッシュの応酬が繰り広げられます。男子トップの選手ではそのスマッシュの初速が時速300kmを超えることも。SH6は、コートの中を縦横無尽に飛び回るようなプレーで観客を沸かせます。

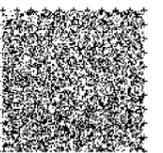
04

## クラス分け

肢体不自由の選手が対象です。障害の程度によって2つのカテゴリー(車いす・立位)、6つの

クラスごとに、シングルス(男子・女子)、ダブルス(男子・女子)、混合ダブルスを行います。

カテゴリー	クラス	詳細	
車いす	WH1	障害の程度 ↑ 重い ↓ 軽い	下肢に障害があり、立ってプレーすることができず車いすを使用する障害
	WH2		
立位	SL3	障害の程度 ↑ 重い ↓ 軽い	下肢に障害があるが、立ってプレーすることができる障害
	SL4		
	SU5	切断や麻痺などの上肢障害	
	SH6	低身長症	



# Boccia

ボッチャ



©すがやみつる

01

## 競技概要

オリンピックでは実施されないパラリンピック独自の競技です。赤と青のボールを白いジャック

ボール（目標球）に、どれだけ近づけられるかを競います。

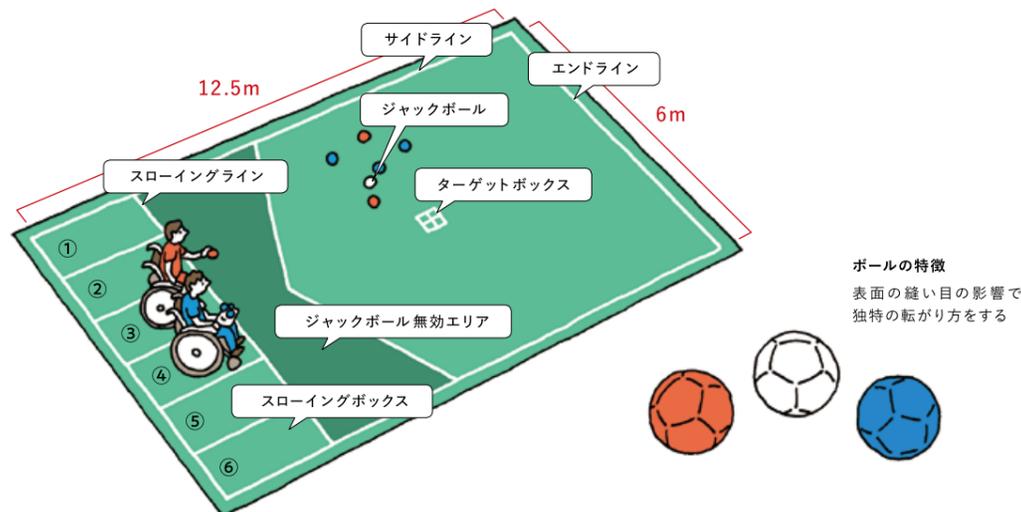


02

## ルール説明

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに1エンドごとに、赤・青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけられるかを競います。

試合は個人戦、ペア戦は4エンド、3対3の団体戦は6エンドの合計点で勝敗が決まります。



03

## 見どころ & 応援方法

選手になったつもりで、戦略の裏に隠されたドラマを想像しよう。

トップクラスの選手は将棋やチェスのように、何手も先までシミュレーションしながら試合を組み立てています。この選手はなぜその手を選んだのか？自分だったら次はどうするか？戦略の裏に隠されたドラマを想像しながら、選手

が投球を終えるのを静かに待ちます。イメージどおりの場所にボールを置くことができたなら、ワー!と大きな声で喜びましょう。メリハリの効いた観戦がボッチャの肝です。

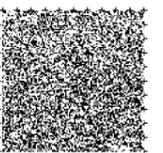
04

## クラス分け

パラリンピックでは、四肢麻痺など、重い障害のある選手が対象です。四肢や体幹にある障害の程度によってクラス分けされます。下から投げる

選手、足で蹴る選手、アシスタントをつけて「ランプ」と呼ばれる勾配具を使う選手など、障害によってボールの近づけ方も様々です。

クラス	種目	対象となる選手
BC 1	個人戦 チーム戦	▷車いす操作不可で四肢・体幹に重度の麻痺がある選手 ▷下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手
BC 2	個人戦 チーム戦	▷上肢で車いす操作がある程度可能な選手
BC 3	個人戦 ペア戦	▷最重度の選手が該当するクラス ▷自力による投球ができないため、競技アシスタントによるサポートにてランプを使用し競技を行う
BC 4	個人戦 ペア戦	▷頸髄損傷や筋ジストロフィーなど BC 1, BC 2 と同等の重度四肢機能障害のある選手



# Canoe

カヌー



©野田サトル

01

## 競技概要

カヤックやヴァーという競技用の艇に乗って200mのタイムを競います。水上で巧みにカヌー

を操るテクニックと、力強いストロークで艇を進めるスピードが見どころです。



提供：一般社団法人日本障害者カヌー協会 撮影：X-1

02

## ルール説明

200mのスプリントで競います。静水上の直線レーンをパドルで漕ぎ進み、タイムを競う競技です。



カヤック



ヴァー

03

## 見どころ & 応援方法

水上のF1と言われるカヌーの見どころは、ずばり、スピードです。障害の軽いL3クラスでは、200mを40秒でゴールする選手もいます。これを時速に換算すると約18km/h！スピードを出しやすいクロスバイク自転車の平均時速は18~25km/hと言われていますが、水面ギリギリの高さにある視点で味わうスピード感は自転車のそれに勝るとも劣らないものがありま

す。また、選手たちが口にするのは、陸上では速く走れなくても、水上ではその限りではない。誰もが船に乗らなければ移動できない究極のバリアフリー（平等）であることも魅力なのだそうです。応援の方法に特にルールはありませんので、一気に加速するスタートダッシュやゴール前のデッドヒートで、選手に大きな声援を送りましょう。

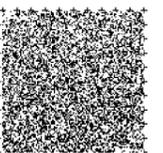
04

## クラス分け

下肢に障害のある選手が対象です。障害によって3つのクラスに分けられます。種目はカヤックとヴァーの2種類です。カヤックは両側にブレード

がついたパドルを使います。一方、ヴァーにはアウトリガーという浮きがついていて、片側だけブレードがついたパドルを使うのが特徴です。

クラス	障害の程度
L1クラス	胴体は動かせず、腕と肩の機能だけで漕ぐことができる。座位でバランスをとることが困難で、主に腕と肩の両方、または腕か肩を使ってカヌーを操作する。
L2クラス	胴体と腕を使って漕ぐことができる。下肢の機能が著しく弱いため、継続して踏ん張る、または腰掛けてカヌーを操作することは困難。
L3クラス	腰、胴体、腕を使うことができ、力を入れて踏ん張る、または上半身と腰でカヌーを操作することができる。下肢切断。



# Cycling

## 自転車競技



© 渡辺航

01

### 競技概要

トラックを時速60kmで走る、スピード感がたまらないスポーツです。また、ロードでは混戦の中

どのように抜け出して勝つか駆け引きが行われ、全力で疾走する熱い戦いは迫力満点です。



02

### ルール説明

健常者の競技と同じように、着順やタイムを競います。屋内の【トラック】種目は、傾斜のある1周250mの走路を使う「個人追い抜き」「タイムトライアル」「チームスプリント」があります。屋外の

一般道を使用する【ロード】種目には「タイムトライアル」「ロードレース」「チームリレー」があり、違うクラスの選手も一緒に走ります。走行距離は最短で500m、最長では100kmにもなります。

トラック



ロード



03

### 見どころ & 応援方法

障害の種類や程度によって自転車の種類が違います。全部で4種類あり、それぞれの工夫や特徴を理解しておく、観戦がぐっと楽しくなります。①二輪自転車／私たちが普段からよく目にする健常者の自転車と大きく変わりませんが、義足を固定するために個々でカスタマイズしているものもあります。②三輪自転車／体幹のバランスが悪く、二輪自転車に乗ることが難しい選手が使用します。③ハンドサイクル／下

半身に重い障害のある選手は仰向けに寝て、手で漕ぐ特殊な自転車を使用します。④タンデム自転車／視覚に障害のある選手が選手をサポートする晴眼者と一緒に乗る自転車です。前にパイロット（晴眼者）、後ろにストーカー（視覚障害者）が乗ります。応援の方法に特にルールはありませんので、コースを全力疾走する選手たちに大きな声援を送りましょう。

04

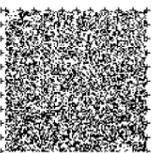
### クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障害の選手が対象です。障害の種類によってクラスを

分け、さらに、障害の程度によっても細かくクラス分けされます。

部門	使用する自転車	対象となる選手	障害の程度によるクラス分類
C部門	二輪自転車 ※義足等使用可能	四肢機能障害、 麻痺等の選手	5クラス
H部門	ハンドサイクル	脊髄損傷等の選手	5クラス
T部門	三輪自転車	より重い麻痺の選手	2クラス
B部門	タンデム自転車	後部座席に視覚障害の選手 前部座席に健常の選手	1クラス

(C部門の分類)



# Equestrian

馬術



©幸村誠

01

## 競技概要

騎手と馬とがひとつの体になったかのように巧みな連携“人馬一体”で戦う競技です。障害に応じて工夫された手綱や鞍を使用し、騎手と馬

とが呼吸を合わせて演技の正確性や美しさを競い合います。

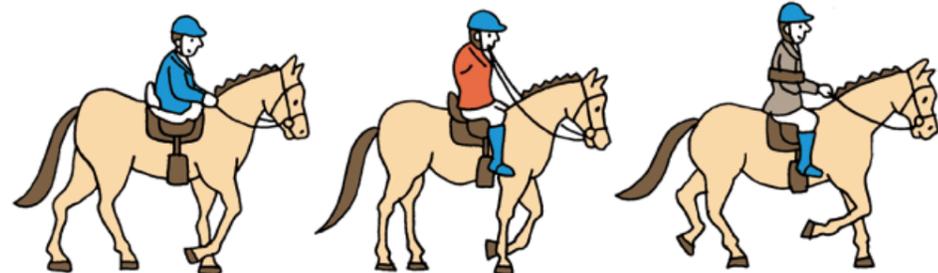


02

## ルール説明

騎手と馬が一体となって、様々な歩き方や図形を描いて演技し、その正確さや美しさを競います。決められた演技を順番どおりに行う「チーム」・「インディビジュアル」と、自由にプログラムを

立て、音楽に合わせて演技する「フリースタイル」があります。いずれも運動項目ごとに0～10点の得点がつけられ、その合計得点で勝敗を決めます。



03

## 見どころ & 応援方法

なみあし はやあし かけあし  
常歩、速歩、駈歩という3種類の歩き方を基本に、様々なステップを踏んだり、図形を描いたり、およそ20ある課題をただクリアするだけでなくその正確さや美しさの得点を競い合う馬術は、まるでフィギュアスケートを見ているようにと言われることもあります。それぞれの騎手が自身の障害に応じて馬への指示の伝え方を考えたり、道具を改良したりと、数え切れないほどの苦労と工夫があるにも関わらず、そ

れを感じさせない品格が漂う演技をぜひ目の当たりにしてください。なお、馬術の応援には大切なマナーがあります。馬はとても繊細な動物です。大きな声を出したり、携帯電話やカメラでフラッシュをたいて馬を驚かせてしまうような行為は絶対にしてはいけません。騎手と馬が一体になって魅せるその演技を静かに見守りましょう。

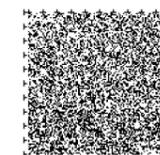
04

## クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障害の選手が対象です。障害の種類や程度に応じて、5つのクラス(グレード)に分けられます。個人戦

ではグレードごとに競技を行います。団体戦ではグレードを問わずにチームを組んで競技を行います。

クラス分け	障害の程度
グレードⅠ	四肢ならびに体幹に重度の障害があり、日常的に車いすを使用。歩行できる場合もあるが、バランスや体幹機能が落ちているため不安定。
グレードⅡ	中程度の体幹障害、重度の四肢障害など、上肢は使えるが、体幹のバランスがほぼない。日常的に車いすを使用。
グレードⅢ	体幹、四肢に中程度の障害がある(グレードⅡほどではない)。日常的に車いすを使用。
グレードⅣ	両上肢の重度障害もしくは欠損、四肢の中程度の障害、低身長、視覚障害(B1:視力が0.0025より悪い)など。日常的には車いすは使用せず歩くことができる。視覚障害の場合は、アイマスクを着用。
グレードⅤ	軽度の他動関節可動域障害・筋力低下、1肢の欠損、2肢の軽度の異常、視覚障害(B2:視力が0.0025から0.0032まで。視野が直径10度未満)など。



# Football 5-a-side

5人制サッカー



©高橋陽一

01

## 競技概要

視覚障害の選手が参加する5人制のサッカーで、転がると音が出る特別なボールを使用します。アイマスクを着用した選手たちが、縦横

無尽に走り回り、パスやドリブルで相手ゴールを目指す迫力あるプレーが繰り広げられます。



©JBFA/H.Wanibe

02

## ルール説明

フットサルのルールが基本になっていて、1チーム5人で行います。ゴールキーパー以外のフィールドプレーヤー4人はアイマスクを着用します。前後半各20分で、ゴールに入れた得点を競います。試合中は監督がピッチ中央外側から、ガイドが敵陣ゴールの裏から声で選手に情報を伝えます。

選手たちは自身で感じる気配に加え、それらの声をもとに敵・味方の状況やゴールの位置と距離、角度、シュートのタイミングなどを確認して得点を狙います。また、ボールを持った相手に向かっていく時は、「ポイ! (スペイン語で『行く!』の意味)」と声を出さないとファウルになります。



仲間の声と音で、  
ピッチ上のすべてをイメージする選手たち。  
敵の守備を切り崩すドリブル、  
パスワークに息を呑む...!

03

## 見どころ & 応援方法

トップスピードでピッチを駆け回り、切れ味鋭いドリブルで相手を抜き去る。ゴール前でタイミングよくパスを受け、狙いすましたシュートで得点を決める。アイマスクを着用しているのに、どうして?まるですべてが見えているかのように速く、激しく、正確なプレーを繰り広げる選手の姿を目の当たりにした人は驚きを隠せません。選手に聞けば、仲間の声やボールの音を頼りに、ピッチの状況を「イメージ」することでそれが可能になるのだそうです。また、5人制サッ

カーならではの見どころとしては、サイドフェンス際の攻防があります。激しいボールの奪い合いでは、サイドフェンスにぶつかることを恐れず、ドシーン!と大きな音を立てて激突することもしばしばです。応援のポイントはメリハリを意識すること。プレー中は声や音が選手の大切な情報源になりますので、静かに見守りましょう。その代わりに、ゴールの瞬間は大歓声で喜びを分かち合うことができます。静と動、メリハリのある応援で試合を盛り上げてください!

04

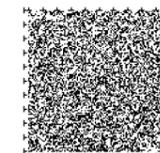
## クラス分け

フィールドプレーヤーは視覚障害がある選手で、パラリンピックには、B1クラスの男子選手のみが出場できます。ゴールキーパーは、晴

眼者(視覚障害のない人)または弱視者が努めます。

※ 視野より視力が優先される

クラス	対象となる選手
B1 このクラスのみが参加可能	全盲から光覚(光を感じられる)まで
B2	矯正後の診断で、視力が0.03まで、ないし、視野5度まで
B3	矯正後の診断で、視力が0.1まで、ないし、視野20度まで



# Goalball

ゴールボール



©真島ヒロ

01

## 競技概要

攻撃側は鈴が入ったボールを相手ゴールに転がすように投げ、守備側は音を頼りにゴールを守ります。静まり返ったコートの上で選手

が視覚以外の感覚を最大限に研ぎ澄まし、激しい攻防を繰り広げるパラリンピック独自の競技です。



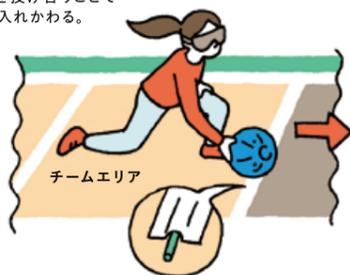
02

## ルール説明

1チーム3人でボールを投げ合い、得点を競う対戦型競技です。攻撃側は相手ゴールを狙って、ボールを転がすように投球します。守備側

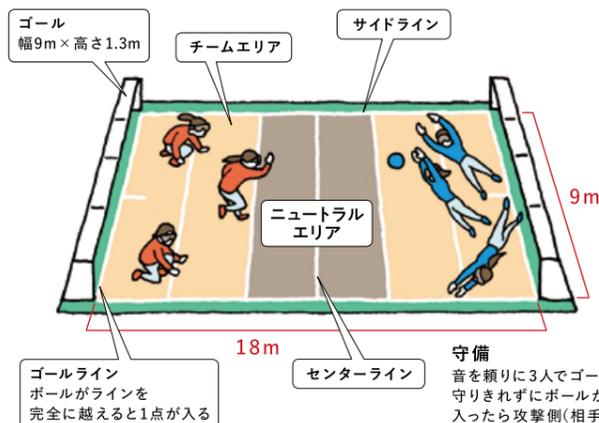
はボールの音や相手の足音を聞き分け、体全体を使ってゴールを守ります。前・後半各12分で、得点の多いチームが勝ちとなります。

**攻撃**  
ボールを投げ合うことで  
攻守が入れかわる。



チームエリア内で一回はボールを接地させて投球する

ラインの下側の糸ラインに触れることで、選手は自分の位置を確認できる。



**守備**  
音を頼りに3人でゴールを守る。守りきれずにボールがゴールに入ったら攻撃側(相手方)に1点が入る。

03

## 見どころ & 応援方法

選手は音を頼りにするため、審判の「クワイエット・プリーズ」をきっかけに、会場はしんと静まり返ります。投球する選手はただ転がすように投げるばかりではなく、バウンドボールで守備側の身体を乗り越えさせたり、守備側の選手と選手の間を通すようなコースを狙います。さらに、ボールを持っていない攻撃側の選手が足音を立てたり、床を手で叩くなどして擬音を出すことで、投球する選手の動きを相手に悟られづ

らくするフェイント攻撃を行ったりもします。一方、守備側はこうした攻撃側の作戦に惑わされないよう視力以外の感覚を総動員して気配を探り、チームメイトとコミュニケーションを取りながら体全体を使ってボールを止めます。このように競技の特性をいかした音の駆け引きが、ボールを取ってから10秒以内に投球しなければならない「10セカンズ」というルールのもと目まぐるしく行われるのが見どころです。

04

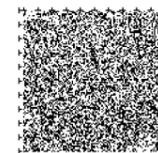
## クラス分け

パラリンピックは、視覚障害のある選手が対象です。アイシェードで目隠しをして条件を同じ

にするため、障害の程度でのクラス分けはありません。

※視野より視力が優先される

クラス	対象となる選手
B1	視力は明暗が分かる光覚までで、どの距離や方向でも認知できない選手。
B2	手の形を認知できるものから、視力0.03未満。または視野が5度未満の選手。
B3	視力は、0.03以上0.1まで。視野が5度以上で20度以下の選手。



# Judo

柔道



©川原正敏

01

## 競技概要

明治時代に生まれた、日本のお家芸である柔道は、パラリンピックでも視覚障害者の競技として実施されます。組み合った状態から開始さ

れるため、接近戦での技の応酬から目が離せません。

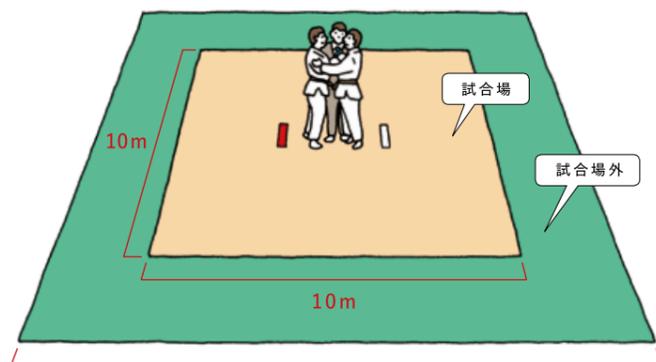


02

## ルール説明

基本的に健常者と同じルールで、10メートル四方の畳の上で行われます。男女とも体重別での個人トーナメント戦を行い、立技、寝技による「一本」、「技あり」のほか、「指導」の累積3回による「反則負け」により勝敗を決めます。

4分の試合内で「技あり」による差がない場合は、ゴールドスコア方式の延長戦で勝敗を決めます。ゴールドスコアは時間無制限で行われ、「一本」または「技あり」が決まった時点で勝敗が決まります。



14~16m

道着を掴み合い対峙するライバル。  
一歩も引けない超接近戦を  
制するのはどっちだ!?

03

## 見どころ & 応援方法

健常者の柔道は組み手争いに時間を要することがしばしばありますが、視覚障害者柔道は互いの襟と袖を持ち「組み合った状態」から開始されるので、試合の間、休みなく技の応酬が繰り返されます。常に技をかけられるリスクにさらされている選手は、相手選手の息遣いや道着をつかむ手の感触からどんな技を仕掛けてくるかを予測し、最適な防御体制をとったり、

相手の重心を崩したり、はたまた裏をかく攻撃を仕掛けるなど多様な駆け引きを行います。応援方法の特徴は、同じ視覚障害者の競技であるゴールボールやブラインドサッカーと違い、観戦中に静寂が求められないこと。目の前で組み合い、技を繰り返す選手に大きな声でエールを送って会場を盛り上げましょう。

04

## クラス分け

視覚障害のある選手が対象です。障害の程度によるクラス分けにかかわらず、体重別で競技を行います。

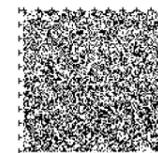
視覚障害のクラス分け基準

クラス	基準
B1 全盲	<視力> 0.0025より悪い
B2 弱視	<視力> 0.0025から0.032まで <視野> 直径10度以内
B3 弱視	<視力> 0.04から0.1まで <視野> 直径40度以内

階級表

性別	階級			
男子	60kg級	66kg級	73kg級	81kg級
	90kg級	100kg級	100kg超級	
女子	48kg級	52kg級	57kg級	63kg級
	70kg級	70kg超級		

※視力基準が優先される B1~B3に該当しなくても障害者手帳を持っていれば国内大会には出場可能



# Powerlifting

パワーリフティング



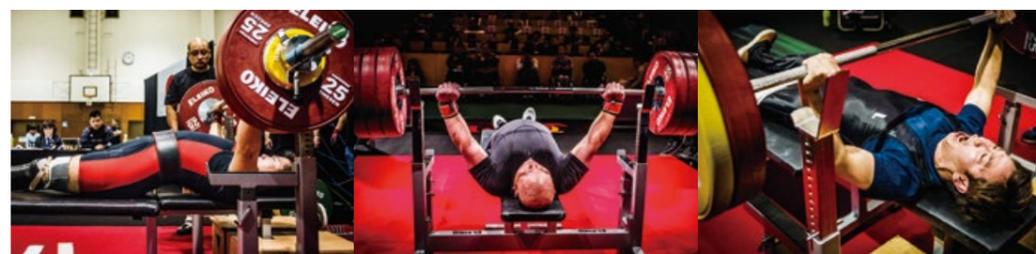
©ゆでたまご

01

## 競技概要

下肢に障害のある選手が、上半身の力だけで、バーベル(おもりのついた棒)を持ち上げます。わずか3秒に凝縮されたドラマの中に、選手の

闘志や緊迫感、歓喜など、たくさんの魅力が詰まっています。



©西岡浩記

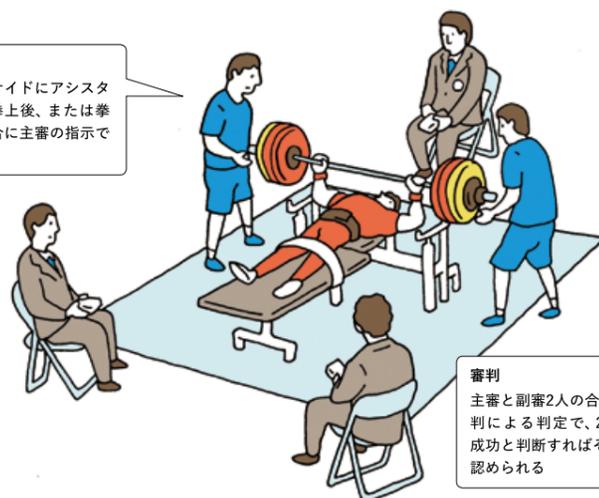
02

## ルール説明

基本的には一般のベンチプレスのルールと変わりません。仰向けに寝て、上半身の力でバーベルを持ち上げ、審判の合図で胸の上を下ろし、バーベルを肘が伸びきるまで押し上げます。

各選手3回ずつ試技を行い、より重い重量のバーベルを持ち上げた順に順位が決まっています。

アシスタント  
安全のため両サイドにアシスタントが付き、拳上後、または拳上できない場合に主審の指示でバーを支える



審判  
主審と副審2人の合計3人の審判による判定で、2人以上が成功と判断すればその記録は認められる

03

## 見どころ & 応援方法

健常者が脚を地面に着け脚力も利用してバーベルを持ち上げるのに対し、下肢に障害のある選手は台上に全身が乗るように特注されたベンチプレス台を利用し、上半身の力だけでバーベルを持ち上げます。また、パワーリフティングは性別や年齢を問わず誰でも始めることができます。努力すればするほど記録が伸びていくため、まったくの未経験から始めた人や他競技から転向した人が代表選手として活躍する例も多くあります。現在活躍中の

日本の選手たちも世界の第一線で戦う伸びしろが大きいと言えるでしょう。応援のポイントは、バーベルを持ち上げて3秒間じっと待ち…白い旗が2本以上あがって「Good Lift! (グッドリフト!)」という試技成功の合図が出たら、大きな声で選手の名前を呼んで盛り上げましょう。会場の応援がバーベルを軽く感じさせる、と語る選手もいますので、みなさんの声援で記録を伸ばす力になってください。

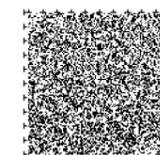
04

## クラス分け

パラリンピックでは、下肢障害や低身長(男子144cm以下、女子140cm以下)の選手が対象です。試合は障害の種類や程度によるクラス分

けではなく、体重別で行います。切断の選手はその分、体重が軽くなるため、切断の範囲に応じて自分の体重に一定の重量が加算されます。

性別	階級				
	男子	49kg級	54kg級	59kg級	65kg級
	80kg級	88kg級	97kg級	107kg級	107kg超級
女子	41kg級	45kg級	50kg級	55kg級	61kg級
	67kg級	73kg級	79kg級	86kg級	86kg超級



# Rowing

ボート



©菅川亮二

01

## 競技概要

唯一「前向き」で競技をしないボートは、自分の足元方向を常に見つめゴールに向かいます。

風を切って水面を進み、みんなの力を合わせゴールにたどり着く一体感が快感です。



02

## ルール説明

基本的には健常者とルールは同じです。競技は水上を浮き(ブイ)で仕切った直線2000mのコースで行われ、スタートの合図で同時に漕ぎ

はじめ、艇の先端がゴールを通過した順に順位が決まります。



スカル:一人両舷2本オールを用いる

膝の曲げ伸ばしができない下肢障害選手のために、シートが固定式になっている

- スカルで使われるオール  
片側2.90m/1.3kg程度/カーボンファイバー製



混合舵手つきフォア:一人片舷1本オールを用いる

- スウィープで使われるオール  
3.8m/2.5kg程度/カーボンファイバー製

03

## 見どころ & 応援方法

2000m先のゴールラインをどの艇が一番早く通過するか?という陸上の短距離走にも似たシンプルな競技のため、初めての観戦でも盛り上がるすることができます。さらにクラスごとの見どころを覚えておくのも観戦が楽しくなるポイントです。PR1は体幹が利かず歩行ができない選手が腕の力だけで漕ぎ続ける自分との戦い。

PR2は体格や力の差のある男女が息を合わせてオールを漕ぐコンビネーション。そしてPR3は健常者、男女、そして視覚障害のある方など、様々な個性が集まってゴールを目指すチームプレー。一見、全力で漕いでいるだけに感じるレースの裏側にはたくさんの人間ドラマが詰まっています。大きな声でエールを送りましょう。

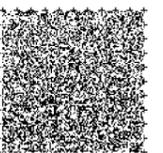
04

## クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障害のある選手が対象で、障害の種類や程度で3つのクラスに分けられます。競技は4種目あり、

1人または、男女混合で競技艇を漕ぎます。選手の障害のクラスによって、競技種目が異なります。

クラス	種目	ボート	障害
PR1	男子シングルスカル	1人乗り	上肢と肩のみで漕ぐ選手。体幹は効かない。
	女子シングルスカル		
PR2	混合ダブルスカル(男女ペア)	2人乗り	下肢切断の選手。胴体と腕を使って漕ぐことができる選手。
PR3	混合舵手つきフォア(男女2人ずつ)	4人乗り	四肢に障害があるが、下肢・体幹・上肢を使いスライド式シートを使える選手、脳性麻痺の選手、または視覚障害の選手。



# Shooting

射撃



©広江礼威

01

## 競技概要

「ライフル」あるいは「ピストル」と呼ばれる銃器で標的を撃ち抜き、その得点を競い合います。

集中力やメンタルの強さが重要とされ、緊張感あふれる試合展開に注目です。



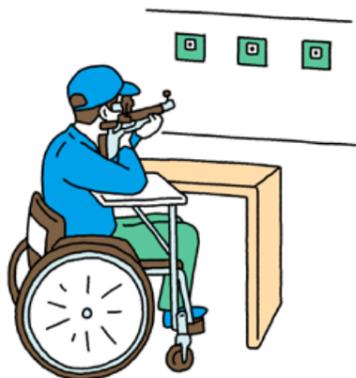
02

## ルール説明

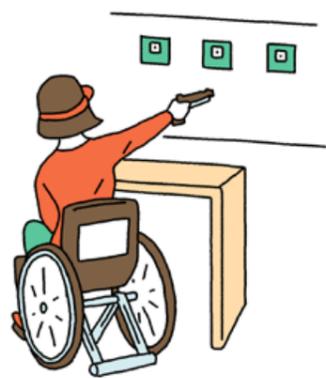
基本的には健常者の競技と同じで、規定の弾数を制限時間内に撃ち、その合計得点を競います。空気銃(エア)と装薬銃、標的までの距離、撃つ姿勢などで種目が分かれています。

1発の満点は種目によって10点または10.9点。中心から離れるほど得点が低くなります。

ライフル



ピストル



03

## 見どころ & 応援方法

パワー、スピード、瞬発力などがパフォーマンスの要素として重視される他のスポーツと違い、自分自身の体と、銃器をはじめとする用具を使いこなし、正確性・緻密さを競い合います。例えば、標的までの距離が10mのエアライフル。標的の中心はなんと0.5mmしかありません。もはや「点」と言っても過言ではないでしょう。その中心を狙うためには自分の呼吸のリズム

や心臓の鼓動までもコントロールしなければなりません。トップクラスの戦いでは0.1mm刻みの標的で勝敗が分かれることもしばしば。選手たちはいかに平常心を保ち、自分との戦いに集中できるかにかかっている究極のメンタルスポーツです。会場を包み込むピンと張り詰めた空気に身を置いて、選手の気持ちになったつもりで1発1発の弾の行方を見守りましょう。

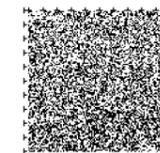
04

## クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害の種類や程度に応じてライフル種目は2つのクラスに分かれています。一方、ピストル種目は自分の腕でピストルを保

持するSH1クラスだけです。ライフルを撃つ姿勢には、立って撃つ「立射」、うつ伏せで撃つ「伏射」、肩膝に銃を支えた腕を載せて撃つ「膝射」があり、ピストルは立射のみです。

クラス	射撃の方法	銃器
SH1	ライフルの選手は、自分の腕でライフルを支えて射撃する。 ピストルの選手は、自分の腕でピストルを保持する。	ライフル ピストル
SH2	上肢の障害のため、支持スタンドを使ってライフルを保持して射撃する。	ライフル



# Sitting Volleyball

シッティングバレーボール



01

## 競技概要

床におしりをつき、座った姿勢でプレーする6人制のバレーボールです。高さやパワーだけでは

なく、スピード感のあるラリーや頭脳プレーもあり、世界的に人気の高いスポーツです。



02

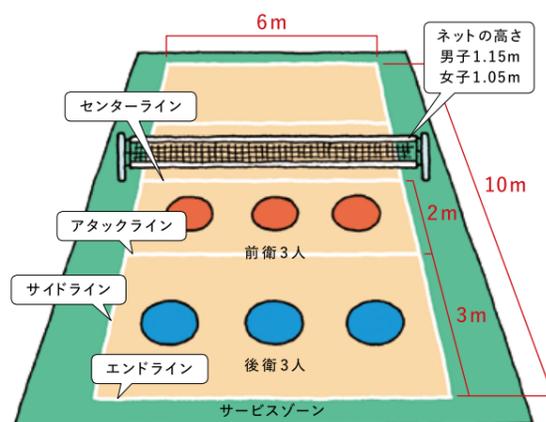
## ルール説明

ネットの高さやコートサイズの違い、サーブを直接ブロックしてもよいという独自ルールなどはあるものの、基本的に健常者のバレーボ

ールと同じルールです。試合はラリーポイント制で、3セット先取の5セットマッチで行われます。



ルールでおしりを床から離すことができないため、腕の力でおしりを滑らせるようにポジションを移動します(唯一、レシーブの時に短時間であれば許されています)。



03

## 見どころ & 応援方法

シッティングバレーボールの特徴として、健常者のバレーボールと比べ1m以上も低いネットがあります。これは言い換えれば、ボールと床までの距離が短いということ。力の強い選手のアタックや、守備の裏をつく攻撃がうまく決まると、あっという間に得点が入ります。さらにプレー中はおしりを床から離すことができないので、守備範囲も限られます。しかしこうした特徴や制限こそが競技の奥深さであり、魅力でもあるのです。レシーブ側はサーブを直接ブロック(返球)しても良いという独自のルールをいかして相手の守備を崩

したり、上半身と下半身の力をフルに使って素早くボールの落下点に移動することで、どんな場所に攻撃をされてもすばやく反撃します。また、攻撃側はクイックなどのコンビネーションや2タッチ目でのフェイントなどスピード感のある攻撃でブロックをかわしたり、レシーブミス誘って相手を翻弄しようとしてきます。このような、それぞれのチームの攻守がスピーディに入れ替わりながら展開するゲームからは一瞬たりとも目が離せません。応援に関しては特に制限は設けられていないので、選手に大きな声援を送りましょう。

04

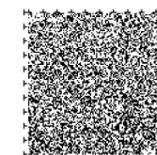
## クラス分け

パラリンピックでは、上肢または下肢に障害のある選手が対象です。障害の程度により軽度障害と重度障害に分けられ、競技中のコート

上の6名のうち、軽度障害の選手は1名までと定められています。

クラス	詳細	
SV1	重い	四肢切断など、中～重程度の障害
SV2	軽い	人口関節や軽度の機能障害

障害の程度



# Swimming

水泳



© LAB-GARNIER/ST

01

## 競技概要

様々な障害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

体機能を最大限にい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。

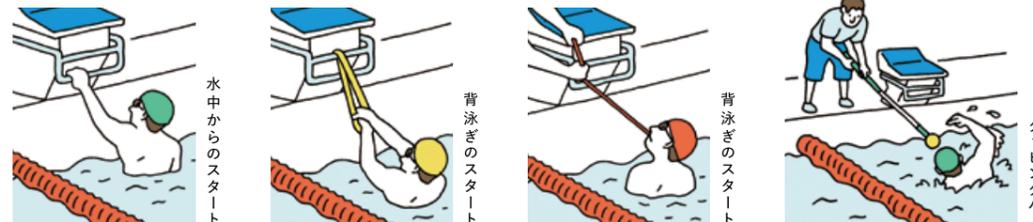


02

## 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「障害によってできないこと」や「ケガをしてしまう恐れや、それによって障害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。視覚障害の選手の場合、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、障害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。



03

## 見どころ & 応援方法

自らの障害と向き合い、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ごうとすると、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。視覚に障害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いかせるかに挑み、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。

04

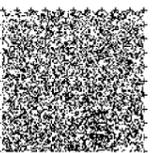
## クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障害、知的障害の選手が対象です。障害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	クラス	障害の種類・程度		
S	自由形	1	身体の機能に関する障害 (切断・脊髄損傷、 脳原性麻痺などの 肢体不自由)	11	視覚障害 (↑ 重い, ↓ 軽い)
	背泳ぎ	2		12	
	バタフライ	3		13	
SB	平泳ぎ	4		14	知的障害
SM	個人メドレー	5		15	聴覚障害
		6		21	S10、S13に満たないほど軽い障害
		7			
		8			
		9			
		10			

例 SB 14  
「SB14」とは、「知的障害クラスの平泳ぎ」を示しています。



# Table Tennis

卓球



01

## 競技概要

ときに時速100km以上の速さで飛んでくるボールを見事な反射神経で打ち返すスピード感や、緩急織り交ぜた戦略を駆使した頭脳戦

が魅力です。また、選手一人ひとりが自分の障害に合わせた独自のプレースタイルを確立していることにも注目してください。

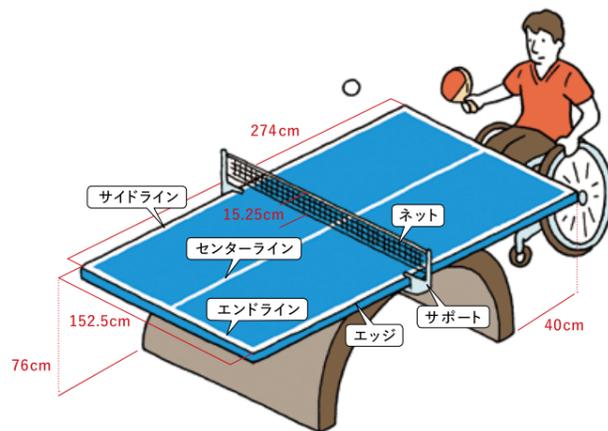


02

## ルール説明

1ゲーム11得点制で、3ゲーム先取で競います。基本的なルールや卓球台は健常者と同じですが、障害に応じてルールを一部変更しています。なお、知的障害(クラス11)は健常者と同じルールです。独自のルールとして、車いす使用の選手のサービスでは、相手コートでバウンドした

ボールが、その後サイドラインを横切った場合にはレット(ノーカウント)となります。障害により正規のトスが困難な場合は、選手それぞれが残された機能をいかしてサービスします。また、ダブルスでは、必ずしもペア選手と交互に打つ必要はありません。



03

## 見どころ & 応援方法

例えば車いすはネット際のボールに手が届きにくい、義足側にはステップが踏みにくい、背の低い選手は高いバウンドが打ち返しにくいなど、選手たちは相手の障害やプレースタイルを観察し、その弱点を見極めて攻撃を組み立てます。同時に自分の弱点も冷静に分析して、どんな風に攻め込まれても対応ができるよう克服する努力をして試合に臨みま

す。選手の多彩な戦略や地道な努力に基づいた一流のプレーは試合の見どころのひとつです。また、卓球は陸上や水泳と並んで知的障害クラスがある数少ない競技でもあります。どのクラスにも応援方法に特に制限はありませんので、選手たちに大きな声援を送って会場を盛り上げましょう!

04

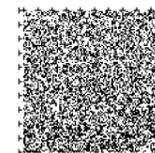
## クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由や知的障害のある選手が対象です。障害の種類や程度によってクラス分けされています。車いす、立位は各5

クラス、知的障害1クラスの計11クラスに分かれています。個人戦と団体戦があります。

クラス	障害の種類・程度
TT1	車いす
TT2	
TT3	
TT4	
TT5	

クラス	障害の種類・程度
TT6	立位
TT7	
TT8	
TT9	
TT10	
TT11	知的障害



# Taekwondo

テコンドー



©にわのまこと

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と空手を原型として「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。

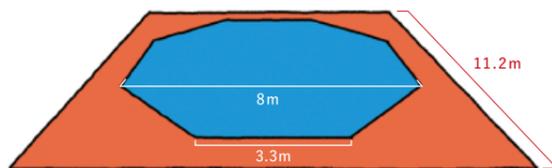
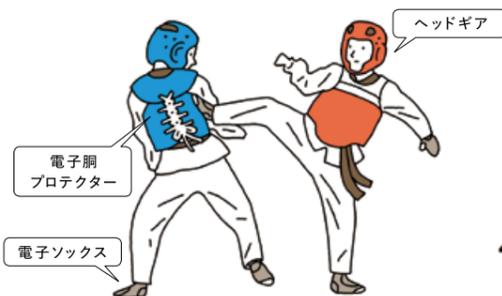


02

## ルール説明

試合は2分×3ラウンド(インターバル1分)。ヘッドギア、電子胴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。なお、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。



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、選手が自分の障害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、

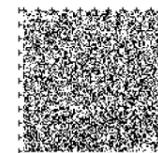
パワーが不足すると得点としてカウントされないため、こうした防御の工夫や技術は攻撃と同じくらい重要なのです。さらに攻撃では蹴りの種類によって点数が異なるため、選手たちは「点差を広げる」「逆転を狙う」といった戦略に沿って、常に冷静な試合運びを心がけています。そんな選手たちに、観客席から大きな声援を送って勇気づけましょう。

04

## クラス分け

パラリンピックでは、上肢障害(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。

	K44			K43				
対象障害	片麻痺、単麻痺	片関節機能障害		上肢欠損				
	片腕欠損 片手関節より上の欠損	片腕機能障害 片肩関節の機能障害 片肘関節の機能障害		両腕欠損 両肘関節よりも下かつ、 両手関節よりも上の欠損				
階級表	男子	61kg 未満	75kg 未満	75kg 以上	女子	49kg 未満	58kg 未満	58kg 以上



# Triathlon

トライアスロン



©なまきぼくろ

01

## 競技概要

一人の選手がスイム（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(JTU)

©Satoshi Takasaki/日本トライアスロン連合(JTU)

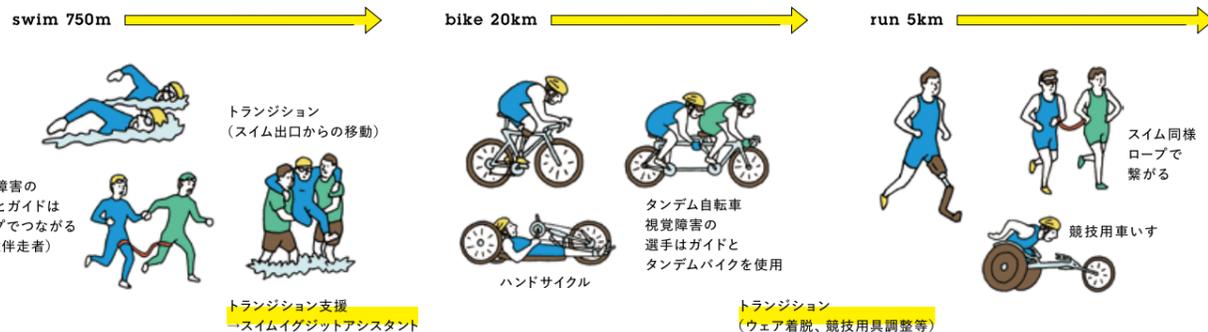
©Satoshi Takasaki/日本トライアスロン連合(JTU)

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。障害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（視覚障害）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。



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（スイム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ありません。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一つに、ガイドやハンドラーとの連携があります。PTVI

クラス（視覚障害）にはスイムとランでは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害の重い選手がスイムからバイク、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。

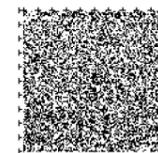
04

## クラス分け

肢体不自由や視覚障害の選手が対象です。障害の種類や程度により6つのクラスに分けられます。

クラス	該当する障害の選手
PTWC	車いすを利用する選手
PTS2	重い ↑ 障害の程度 ↓ 軽い
PTS3	
PTS4	
PTS5	
PTVI	視覚障害の選手

肢体不自由の立位の選手 (PTS2~5まではその選手の障害の程度によって決まります)



# Wheelchair Basketball

車いすバスケットボール



©藤巻忠俊

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！

01

## 競技概要

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年に開催されたリオデジャネイロ・パラリンピックで11大会連続出場を果たしています。



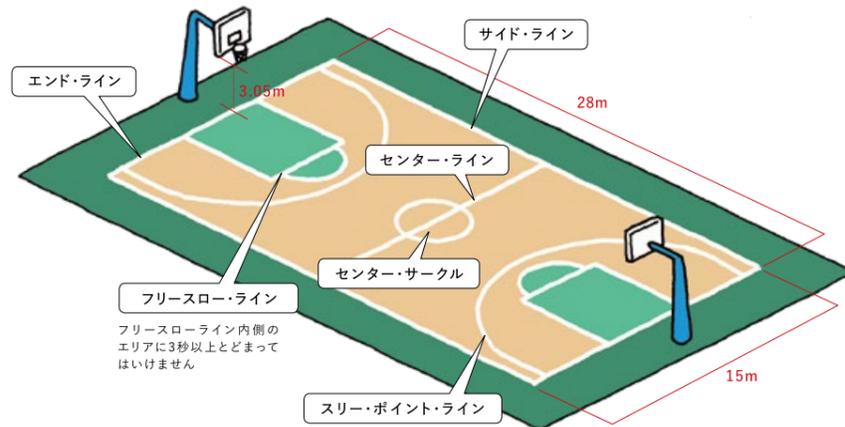
©STUDIO AUPA

02

## ルール説明

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

の広さ、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がありますが、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。

03

## 見どころ & 応援方法

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

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一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。

04

## クラス分け

下肢障害の選手が対象です。障害の程度によって1.0~4.5の8クラスに分けられます。試合中にコートの上にいる5人の選手の合計点が14.0

点以下になるようにチームを組んで戦います。

※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(実際には競技観察をして決めます)。

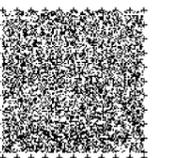
クラス	詳細
クラス 4.5点 (障害が軽い)	軽度の脊椎損傷や片膝下切断などの選手で、体幹バランスがあり全方向に安定して動くことができます。積極的にボールに絡み、攻守にチームの中心となる選手です。
クラス 3.0点 (障害が重い)	脊椎損傷や両大腿切断などの選手で、前方への体幹の動きは良く、上体を起こすことができます。ただし、側面への動きはコントロールできません。
クラス 1.0点	重度な脊椎損傷などの選手が該当し、体幹の動きがほとんどないか、コントロールができません。腹筋、背筋が機能しないため、車いすに深く座って背もたれにもたれかかっています。

### 障害の軽い選手 (3.0~4.5点/ハイポインター)

主に攻撃面で活躍が期待されます。スピーディなチェアワーク、打点の高いシュートやディフェンスでチームに勢いをつけます。

### 障害の重い選手 (1.0~2.5点/ローポインター)

主に守備での活躍が期待されます。相手の進路を妨害することで味方のスペースを生み出すなど、攻守にわたってチームのリズムをつくります。



# Wheelchair Fencing

車いすフェンシング



©村上もとか

01

## 競技概要

車いすに座った選手が、相手を剣で突いてポイントを競います。お互いに相手の隙をついて、目にも留まらぬ速さで攻撃するスピード感

は、健常者のフェンシングに負けず劣らず迫力があります。



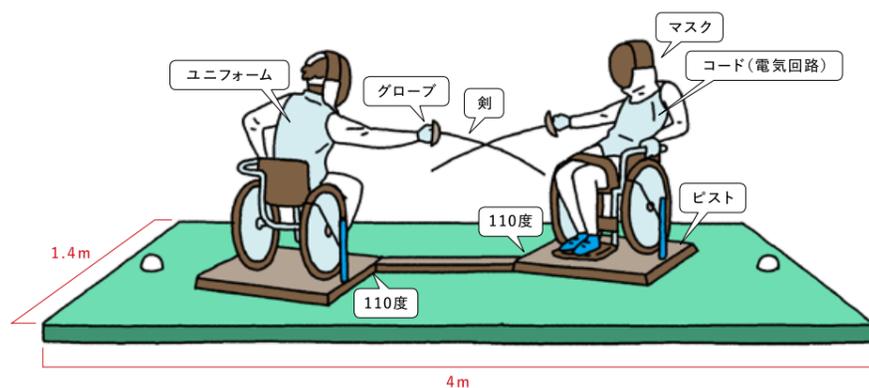
02

## ルール説明

基本的には健常者のフェンシングと同じですが、「ピスト」という装置に110度の角度で車いすを固定し、上半身だけで突き合うという特色があります。個人戦予選は3分間で5ポイントまたは多くのポイントを取った選手の勝利。個人戦決勝トーナメントは3分間を3セット行い、15ポイント

を取った選手が勝利となります。

フルーレは胴体だけの突き、エペは上半身への突き、サーブルは上半身の突きと斬りがあります。フルーレとサーブルは攻撃権を得なければポイントが入りません。



03

## 見どころ & 応援方法

「アレ!」の掛け声で試合が始まった瞬間から、選手は頭の中で無数の選択肢の中から最適解を探して戦います。相手の過去の対戦を研究して見つけた癖、その場の態勢、マスクの奥に覗く視線や瞬き、呼吸までも感じ取り、先に突くのが有利なのか、あるいはあえて先に突かせてカウンターを狙う方が有利なのか。試合開始直後から一瞬も目が離せない集中力と精神力を総動員した頭脳戦です。このよう

な頭脳戦を、脚を使った前後のステップワークができない超接近戦の中で、激しく、スピーディに息つく暇もなく繰り返される様子には大いに魅了されるはず。1960年の第1回ローマ大会から続く歴史あるこの競技は世界中で研究され、技術が磨かれてきました。車いすフェンシングのハイレベルな試合はぜひとも会場で選手に“接近して”応援したいものです。

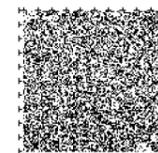
04

## クラス分け

下肢障害の選手が対象です。障害の程度に応じてA、Bの二つのカテゴリーに別れます。種目は剣の違いなどによってエペ、フルーレ、

サーブルがあり、各カテゴリーに男女個人と団体があります。

カテゴリー	対象障害
A	腹筋による上半身のコントロールができる下肢欠損や対麻痺の選手。剣を持つ手には障害がありません。
B	腹筋が利かず上半身のコントロールができません。上半身や剣を持つ腕に障害のあるものや不完全四肢麻痺も含まれます。



# Wheelchair Rugby

車いすラグビー



©ちばてつや

01

## 競技概要

四肢に障害のある人向けに考案された、車いすで競技するチームスポーツです。相手の攻撃を阻止したり、防御を打破するため、パ

ラリンピックで唯一車いす同士のタックルが認められています。

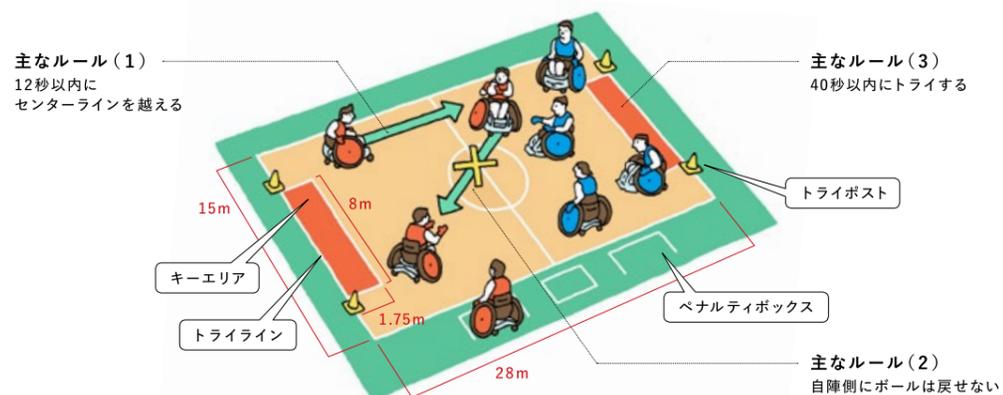


02

## ルール説明

1チーム4人で構成され、試合は1ピリオド8分で4ピリオドの合計得点で競い合います。バスケットボールのコートを使用し、専用ボール(球型)をトライラインまで運びます。健常者のラグビーと異なり、前方へのパスが認められているのが特徴です。投げたり、転がしたり、ドリブル

や膝の上に乗せるなどして進み、ボールを持った選手の車いす車輪が、トライラインを越えると得点になります。車いすのタイヤの中心より後ろへのタックル、手で他の選手の車いすや体に触れることは反則となります。



03

## 見どころ & 応援方法

別名「マダーボール」「車いすの格闘技」とも呼ばれる車いすラグビーの車いすは、まるで戦車のような。猛スピードでぶつかり合うことを想定して設計された特注品です。それでも試合中はタイヤのチューブがパンクしたり、車いすごと倒れたりすることもしばしば。一方、そんな激しいぶつかり合いの中で、ローポインターと呼ばれる障害の重い選手たちはゴール前の攻

防を先読みし、簡単に突破されないために様々な駆け引きをしています。スピード、パワー、駆け引き、どこからも目が離せません。車いすラグビーには、他のパラスポーツのように、試合中に声を出してはいけない等の特別な応援マナーはありませんので、コートで戦う選手たちに大きな声援を送りましょう。

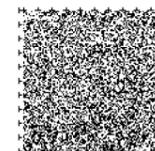
04

## クラス分け

四肢麻痺など、比較的重い障害のある選手が対象です。上下肢障害の程度によって、持ち点が0.5から3.5まで7クラスに分けられます。競技中のコート上の4選手の持ち点(0.5~3.5まで7クラス)の合計は8.0までと定められています。また、

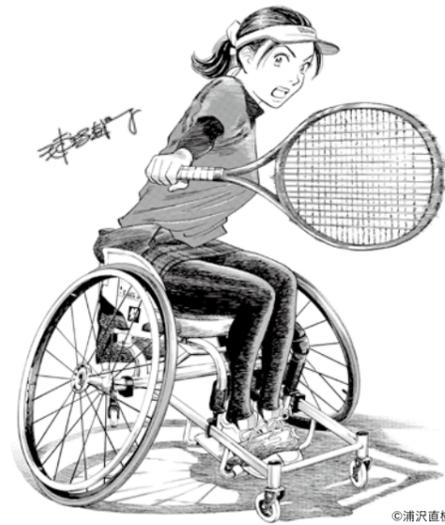
4人の選手に女子選手が含まれる場合は、女子選手1人につき合計点数上限に0.5ずつ加算されます(例・女子選手1名を含む4選手の場合は合計8.5まで)。

クラス	障害の程度
クラス 3.5点	片手でどの位置でもドリブルができ、体幹機能がしっかりしていて、腰をひねってプレーができる。攻守にわたってコートを動き回り、ボール争いに積極的に絡む。
クラス 2.0点	腕の力で車いすのプッシュが可能。どの方向にもストップ、スタート、ターンができる。プレー中に身体を乗りだすこともあり、弱いパスやキャッチもできる。
クラス 0.5点	上半身の筋力が弱く、腹筋、背筋の体幹機能がない。車いすのプッシュ時には、頭を上下に揺らしながら前屈みになる。ストップ、スタート、ターンなど車いすの操作では手首から先が使えず、前腕を使用する。手首の力が弱く、ボールのキャッチやパスが難しい。



# Wheelchair Tennis

車いすテニス



©浦沢直樹

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

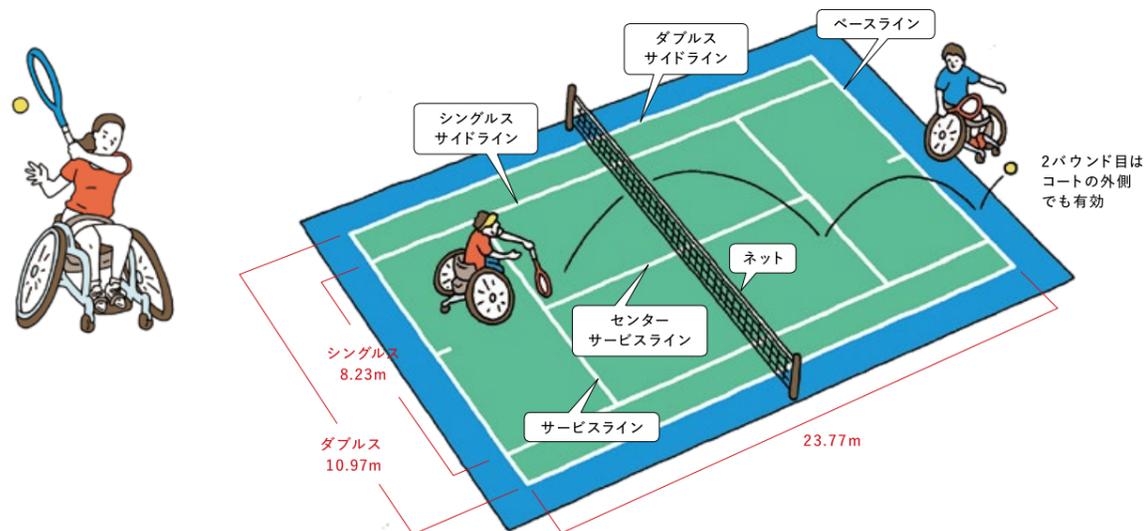
を打ち込みます。日本人選手の活躍が期待される競技の一つです。



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ものがあります。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

こだわり抜いたオーダーメイドの車いすを使っています。選手一人ひとり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。応援のポイントはずばり、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。

04

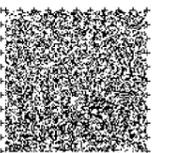
## クラス分け

大会では性別や障害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	下肢に障害があり、車いすを使用する男子選手のクラス。脊椎損傷、下肢切断など障害の種類は様々です。
女子	下肢に障害があり、車いすを使用する女子選手のクラス。男子同様、出場する選手の障害の種類は脊椎損傷、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害があり、比較的障害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、女子ともに障害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害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」(クアードリプレジア)の略称です。大会では男女混合で試合が行われます。





©日本車いすカーリング協会

©一般財団法人  
全日本ろうあ連盟

© Special Olympics Nippon



まだまだある！

## 注目の パラスポーツ国際大会



©一般財団法人全日本ろうあ連盟



©エクセスワン

### パラリンピック（冬季大会）

### PARALYMPIC WINTER GAMES



パラリンピック冬季大会も4年に1度、冬季オリンピックと同じ年に同じ開催都市で行われます。第1回大会は1976年にスウェーデンのエンシェルスヴィークで開催されました。

シンボルマークは夏季パラリンピックと同じで「スリーアギトス」と呼ばれています。「アギト」はラテン語で「私は動く」を意味し、困難なことがあっても諦めずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。赤・青・緑の三色は、世界の国旗で最も多く使用されている色ということで選ばれました。



アルペンスキー、クロスカントリースキー、バイアスロンの場合

#### 特徴

● 障害の種類によって分けられたカテゴリ内でも各選手の障害の重さ（程度）が異なるため、公平な勝負ができるよう、各選手に障害の重さ（程度）に応じた係数をもうけ、実走タイムにその係数をかけた計算タイムで順位を決めます。

● 視覚障害カテゴリの選手の場合は、ガイドと呼ばれるスキーヤーが選手の前を滑り、指示を出します。ガイドの多くは、後ろの選手にしっかりと声を届けるため、口元にマイク、腰にスピーカーを装着しています。

#### 大会開催実績

	開催地	開催時期	参加者数	日本人メダル獲得数
平昌 2018大会	平昌、江陵 (韓国)	2018年3月9日～3月18日	49か国 567人	金:3個、銀:4個、銅:3個
ソチ 2014大会	ソチ (ロシア)	2014年3月7日～3月16日	45か国 547人	金:3個、銀:1個、銅:2個
バンクーバー 2010大会	バンクーバー (カナダ)	2010年3月12日～3月21日	44か国 502人	金:3個、銀:3個、銅:5個

#### 競技（直近大会）



©エクセスワン

アルペンスキー



©エクセスワン

バイアスロン



©エクセスワン

クロスカントリースキー



©エクセスワン

アイスホッケー



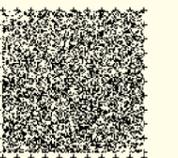
©エクセスワン

スノーボード



©日本車いすカーリング協会

車いすカーリング



## デフリンピック

DEAFLYMPICS



© 一般財団法人全日本ろうあ連盟

© 一般財団法人全日本ろうあ連盟

## スペシャルオリンピックス

SPECIAL OLYMPICS



© Special Olympics Nippon



© Special Olympics Nippon

「デフ」は英語で耳が「聞こえない人」という意味で、聞こえない人のための国際スポーツ大会です。オリンピックと同じように4年に1度、夏季大会と冬季大会が2年ごとに交互で開催されます。第1回夏季大会は1924年にフランスで、冬季大会は1949年にオーストリアで開催されました。

ロゴマークの中央は「目」を表し、聞こえない人が視覚を中心に生活していることを示しています。「GOOD(良い)」を意味する手の形が4つつながっていて、世界中のろう者の強いつながりを表現しています。



スペシャルオリンピックスは、知的障害のある人たちの自立や社会参加を目的として年間を通じてオリンピック種目に準じたスポーツトレーニングと競技会を提供している国際的なスポーツ組織で、オリンピック同様に夏季・冬季の世界大会を開催しています。

Special Olympics Nippon



### 特徴

聞こえない人のために、目で見て分かるように工夫しています。

- 競技会場では手話言語を使って説明や通訳を行います。
- 試合中は補聴器などを外して、全員が平等に聞こえない立場でプレーを行うのがきまりです。
- フラッシュランプや旗などでスタートや審判の合図を知らせます。 →



© 一般財団法人全日本ろうあ連盟

### 大会開催実績

夏季	開催地	開催時期	参加者数	日本人メダル獲得数
第23回	サムスン (トルコ)	2017年7月18日～7月30日	86か国 2,873人	金:6個、銀:9個、銅:12個
第22回	ソフィア (ブルガリア)	2013年7月26日～8月4日	83か国 2,711人	金:2個、銀:10個、銅:9個
第21回	台北 (台湾)	2009年9月5日～9月15日	77 か国 2,493人	金:5個、銀:6個、銅:9個

冬季	開催地	開催時期	参加者数	日本人メダル獲得数
第19回	ヴァルテッリーナ/ヴァルキアヴェンナ (イタリア)	2019年12月12日～12月21日	34カ国 493人	なし
第18回	ハンティ・マンシースク (ロシア)	2015年3月28日～4月5日	27か国 336人	金:3個、銀:1個、銅:1個
第17回	ハイタラス (スロバキア)	2011年2月18日～2月26日		中止

### 競技 (直近大会)

- **夏季 21 競技**  
陸上、バドミントン、バスケットボール、ビーチバレーボール、ボウリング、自転車、サッカー、ゴルフ、ハンドボール、柔道、空手、マウンテンバイク、オリエンテーリング、射撃、水泳、卓球、テコンドー、テニス、バレーボール、レスリング (フリースタイル)、レスリング (グレコローマン)
- **冬季 6 競技**  
アルペンスキー、チェス、クロスカントリースキー、カーリング、アイスホッケー、スノーボード

### 特徴

- 可能な限り同程度の競技能力のアスリートが競い合えるように、性別、年齢、競技能力などによってグループ分け (ディビジョン) を行います。
- 順位だけでなく、最後まで競技をやり終えたことに対して、全てのアスリートが表彰台に立ち、それぞれの成果を称える全員表彰があります。

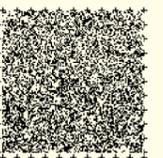
### 大会開催実績

夏季	開催地	開催時期	参加者数	日本人メダル獲得数
第15回	アブダビ (アラブ首長国連邦)	2019年3月12日～3月21日	190か国 約7,500人	金:16個、銀:18個、銅:10個
第14回	ロサンゼルス (アメリカ)	2015年7月25日～8月2日	164か国 約6,200人	金:6個、銀:16個、銅:16個
第13回	アテネ (ギリシャ)	2011年6月25日～7月4日	170か国 約7,000人	—

冬季	開催地	開催時期	参加者数	日本人メダル獲得数
第11回	シュートニング、ローアモース、ラムサウ、グラーツ (オーストリア)	2017年3月14日～3月25日	107か国 約2,700人	金:16個、銀:18個、銅:14個
第10回	平昌、江陵 (韓国)	2013年1月29日～2月5日	111か国 約3,000人	金:14個、銀:19個、銅:17個
第9回	アイダホ (アメリカ)	2009年2月7日～2月13日	95か国 約2,000人	—

### 競技 (直近大会)

- **夏季 24 競技**  
バドミントン、バスケットボール、柔道、ローラースケート、卓球、バレーボール、ボッチャ、ボーリング、サッカー、体操、新体操、競泳、テニス、ビーチバレーボール、馬術、ハンドボール、カヤック、オープンウォータースイミング、セーリング、陸上、自転車、ゴルフ、パワーリフティング、トライアスロン
- **冬季 9 競技**  
アルペンスキー、クロスカントリースキー、スノーボード、スノーシューイング、フィギュアスケート、ショートトラックスピードスケート、フロアホッケー、フロアボール、スティックシューティング



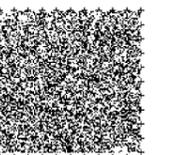
# What's TEAM BEYOND?

私  
たち  
の  
活  
動  
に  
つ  
い  
て



アスリートはあなたのエールを待っている。

TEAM BEYONDは、パラスポーツを応援する人を増やす東京都のプロジェクトです。誰もがいきいきと生活し、活躍できる、多様性を持った都市「ダイバーシティ」。TEAM BEYONDは、この「ダイバーシティ」を実現していくことを目標に、様々な視点からパラスポーツの魅力を発信していきます。



パラスポーツを盛り上げる仲間  
「TEAM BEYOND メンバー」とともに、様々な活動をしています。

活動

### パラスポーツの情報発信

競技の魅力はもちろん、大会&イベントレポートやアスリートの密着記事まで、パラスポーツに関わる様々な情報をウェブサイトやSNS、メンバー限定のメールマガジン等で発信しています。



01

活動

### パラスポーツ観戦会や体験イベントの開催

メンバー専用席で応援することができるパラスポーツ観戦会やパラアスリートの生の声が聞ける交流会、様々なパラスポーツを実際に体験することができるイベントを開催しています。



02

活動

### パラスポーツの魅力を知るセミナーの開催

パラスポーツを愛するメンバーが集まり、メンバー同士が交流しながら、各競技の魅力・見どころを発見できるセミナーを実施しています。



03

## TEAM BEYONDメンバー募集中!

メールアドレス登録またはソーシャルログインで

簡単3STEP登録

STEP.1



TEAM BEYOND公式ウェブサイトの「メンバー登録」をクリック

STEP.2



利用規約とプライバシーポリシーに同意し、メールアドレスとパスワードを送信

STEP.3



送られてきたメールから本登録ページにアクセスし、登録完了

※FacebookかTwitterのアカウント認証でも登録可能

企業・団体メンバー入会フロー | 企業・団体のみなさまのメンバー登録もお待ちしております!

ご担当者の方は、個人メンバー登録を行ってください。

TEAM BEYOND企業・団体窓口 (dantaiinfo@para-sports.tokyo)へメールを送付してください。

企業・団体メンバー登録のフォームが届きます。

必要事項を記載の上、返信ください。  
(ウェブページに企業・団体ロゴ掲載をご希望する場合はデータをメールでお送りください。)

審査

登録完了!

### TEAM BEYONDパラスポーツ普及啓発映像

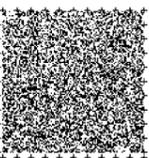
Be The HERO

| テーマ |  
すべての人をヒーローに。  
  
| 楽曲 |  
サンボマスター「その景色を」



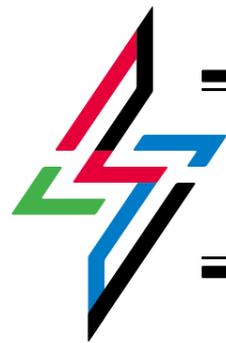
FIND YOUR HERO

| テーマ |  
君のヒーローに会いにいこう。  
  
| 楽曲 |  
矢井田瞳「Cheer for you」



# ACTION!

さあ、みんなで応援しよう!



# AIR STADIUM

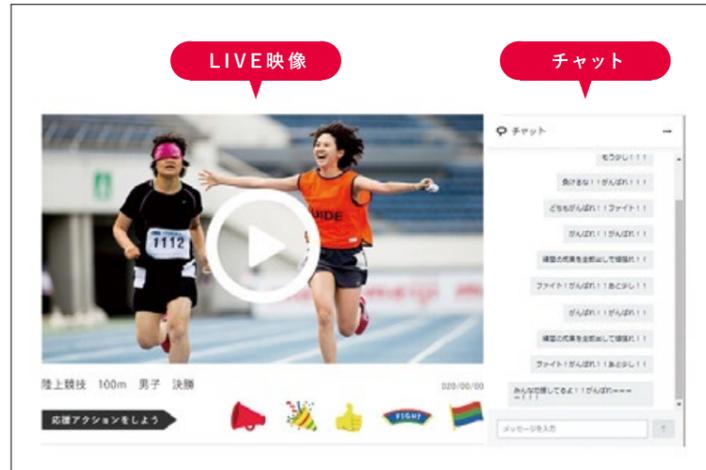
by TEAM BEYOND

## パラスポーツ オンライン観戦チャンネル

TEAM BEYOND動画配信ツール「AIR STADIUM」は、迫力あるパラスポーツのLIVE配信はもちろん、視聴しているユーザーみんなが同時に参加できる応援ボタンやチャットなど、観戦をより一層盛り上げるツールがそろっています。どこでも、だれでも、手軽に楽しくパラスポーツを楽しんでいただけます。

### A LIVE配信 & チャット機能

みんなでLIVE配信の興奮を共有しよう! 迫力あるパラスポーツのLIVE配信をご覧ください。また、視聴している他のユーザーみんなで投稿ができるチャット機能も搭載されています。



### D 背景切替

3パターンの背景に切替えが可能。お気に入りの背景でLIVE配信の気分を盛り上げよう!



### E 「CHEERING」応援ボタン

選手たちへのみんなの熱い思いをどんどん積み上げよう! 応援したい選手&チーム名を押すと、ポイントが増えていきます。他のユーザーが押したポイントもすべて加算され、今日の選手&チームがどれだけポイントを集めたかが分かります。



### B 副音声

副音声ボタンを押すと、副音声による実況でお楽しみいただけます。お笑い芸人や、話題のあの人といったサプライズ実況があるかも!



### F アーカイブ動画

見逃したあの配信や、後から話題になった試合など、過去のアーカイブ動画がいつでもどこでも視聴できます。



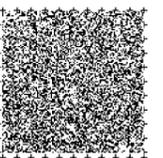
### C 応援アクションスタンプ

応援の気持ちをこめたスタンプで、みんなで盛り上がりよう! 5種類のスタンプを押すと様々なアクションが画面に表示され、さらに同時に見ている他のユーザーが押したスタンプも表示されます。



### AIR STADIUMで観戦してスタンプを集めよう!

オンライン配信を1回視聴するごとに、デジタルスタンプが1つ獲得できます。たくさん貯めて、TEAM BEYONDオリジナルグッズが当たるキャンペーンに応募することができます。



## ACTION!

さあ、みんなで応援しよう!

### 一人ひとりが、 パラスポーツアンバサダーに!

好きな競技、好きな選手、好きなプレー…。あなたにとってのパラスポーツの魅力とは?ハッシュタグ「#チームビヨンド」「#好きな競技や選手名」でTwitterやFacebook、Instagramに投稿!競技会場で感じた熱気や緊迫感、AIR STADIUMで仲間と分かち合ったハラハラドキドキをシェアして、パラスポーツを一緒に楽しむことのできる仲間を増やしていきましょう。日々、最高のプレーを目指してトレーニングに励むパラアスリートたちの励みにもなるはず!

#### 投稿例

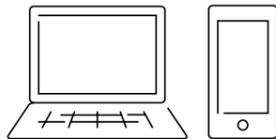
スピードにおどろいた競技は?

パワーにおどろいた競技は?

正確さにおどろいた競技は?

スゴイ!感動したのは誰のプレー?

一押しのパラアスリートは?



@tokyoparasports



@parasports.tokyo



@tokyoparasports

#### 参考文献

● 東京都『東京2020パラリンピックハンドブック』  
(①-1ページ パラリンピックとは?)

● 公益財団法人日本パラリンピック委員会 ホームページ

「パラリンピックの歴史」

<https://www.jsad.or.jp/paralympic/what/history.html>

「過去の大会」

<https://www.jsad.or.jp/paralympic/what/past.html>

「コラム:ルール(冬季大会)」

<https://www.jsad.or.jp/paralympic/what/rule-w.html>

● 公益財団法人笹川スポーツ財団 ホームページ

「パラリンピックの今後『進むべき方向』どう見定めるか」

[https://www.ssf.or.jp/ssf\\_eyes/history/paralympic/05.html](https://www.ssf.or.jp/ssf_eyes/history/paralympic/05.html)

● 一般財団法人全日本ろうあ連盟 ホームページ

「デフリンピックの概要」

<https://www.jfd.or.jp/sc/deaflympics/games-about>

「デフリンピックの開催年次」

<https://www.jfd.or.jp/sc/deaflympics/games-timeline>

「デフリンピック紹介パンフレット(2018年発行)」

<https://www.jfd.or.jp/files/deaflympics/deaflympics2018.pdf>

「デフリンピック啓発リーフレット(2010年発行)」

<https://www.jfd.or.jp/files/deaflympics/deaflympics-leaflet.pdf>

● 公益財団法人スペシャルオリンピックス日本 ホームページ

「スペシャルオリンピックスとは」

<https://www.son.or.jp/about/index.html>

「スペシャルオリンピックス活動の特徴について」

<https://www.son.or.jp/about/feature.html>

「大会・競技会について」

<https://www.son.or.jp/activity/games.html>

「大会・競技会レポート」

<https://www.son.or.jp/activity/report/index.html>

#### はじめてのパラスポーツ観戦 完全版!

令和3年7月発行

編集・発行 東京都オリンピック・パラリンピック準備局

パラリンピック部調整課

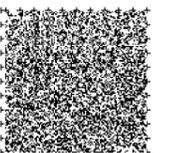
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5388)2882

印刷 株式会社廣済堂

印刷物規格表 第1類

印刷番号(3)第47号





[www.para-sports.tokyo/](http://www.para-sports.tokyo/)

チームビヨンド

検索

