

Goalball

ゴールボール



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

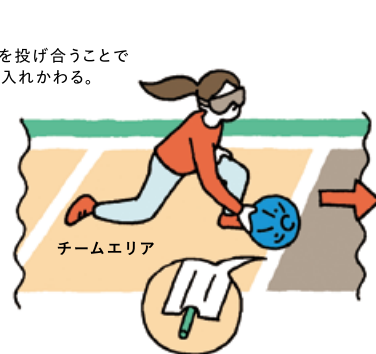
ルール説明

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

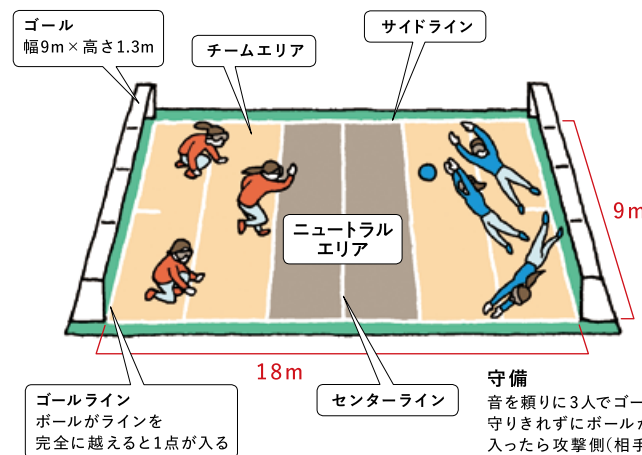
はボールの音や相手の足音を聞き分け、体全体を使ってゴールを守ります。前・後半各12分で、得点の多いチームが勝ちとなります。

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

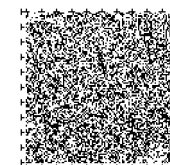
クラス分け

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。

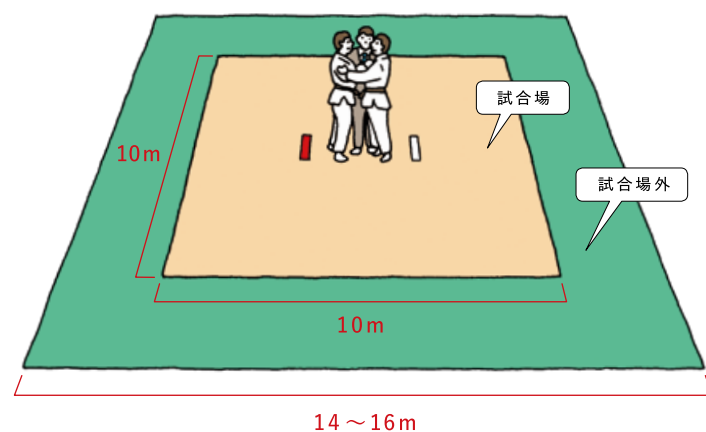


02

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、ゴールデンスコア方式の延長戦で勝敗を決めます。ゴールデン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。

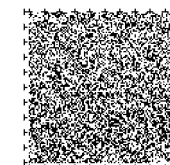
視覚障害のクラス分け基準

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

※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

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		



Powerlifting

パワーリフティング



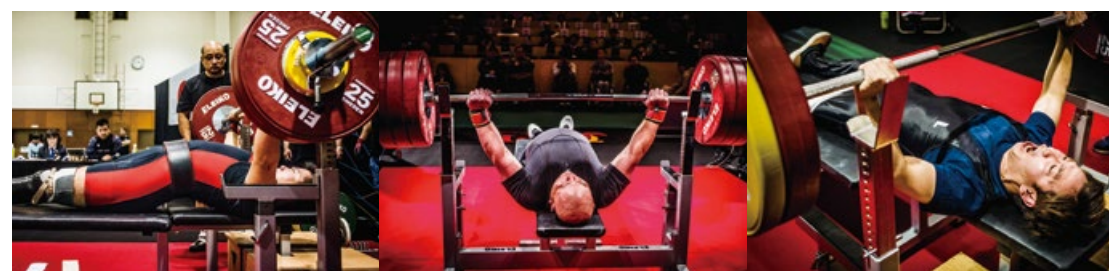
©ゆでたまご

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。



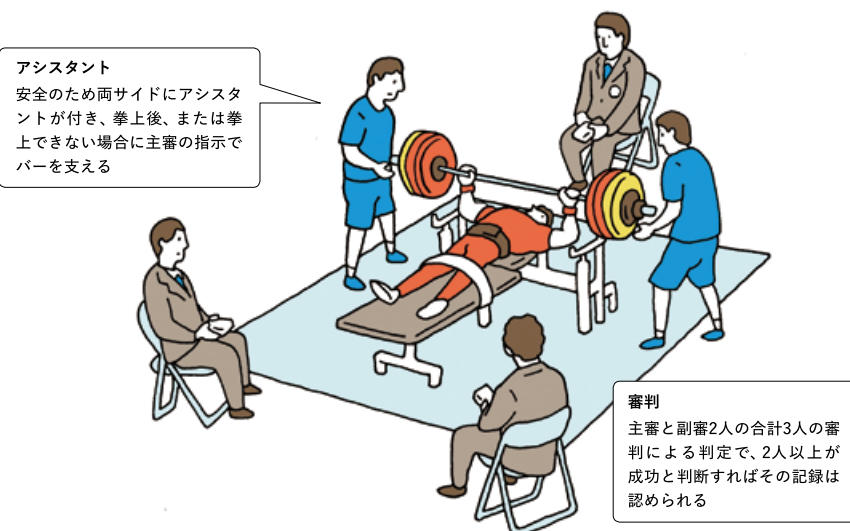
©西岡浩記

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に下ろし、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。

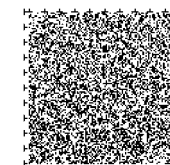
04

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	72kg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

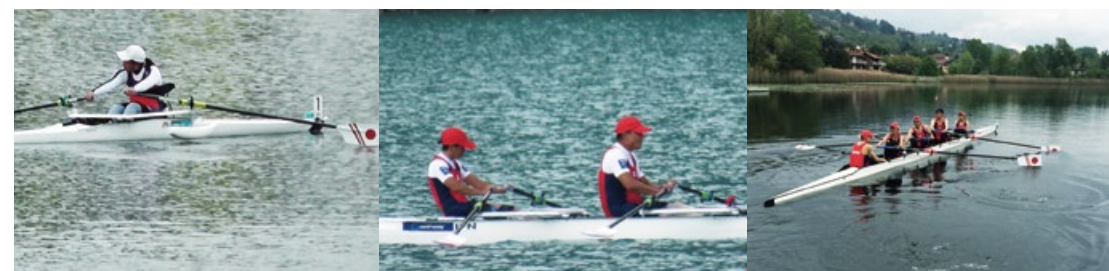


01

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に通過するか?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。

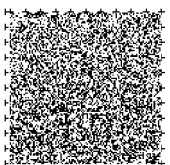
04

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



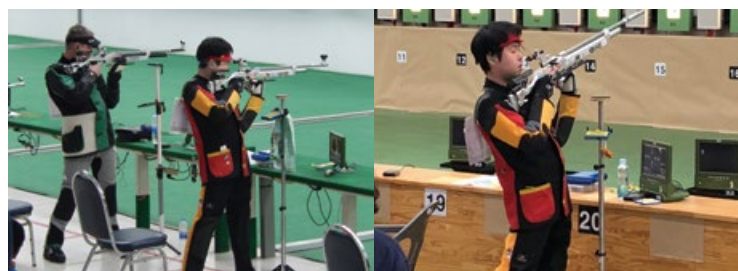
© 広江礼威

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。



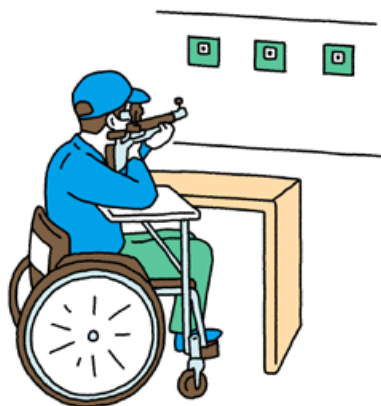
02

ルール説明

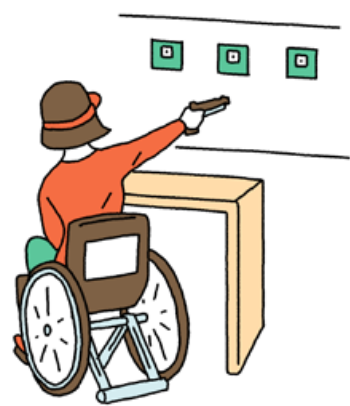
基本的には健常者の競技と同じで、規定の弾数を制限時間内に撃ち、その合計得点を競います。空気銃（エア）と装薬銃、標的までの距離、

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。

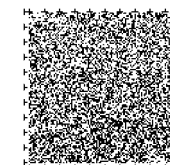
04

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



©古舘春一

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

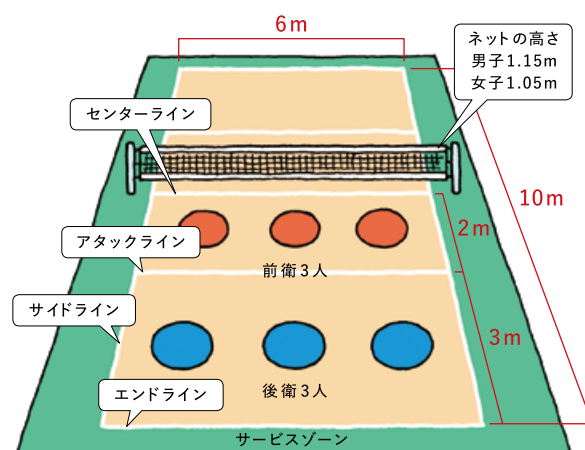
ルール説明

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

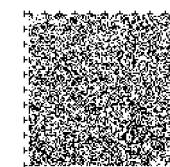
クラス分け

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	
S V 1	重い	四肢切断など、中～重程度の障害
S V 2	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。

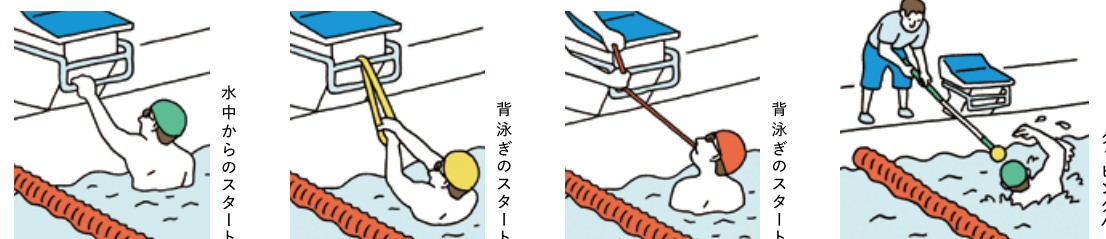


02

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。



水中からのスタート

背泳ぎのスタート

背泳ぎのスタート

タッピングバー

自分自身の障害、残された能力と向き合い、
たゆまぬ努力で身につけた
オリジナルの泳法に注目！

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。

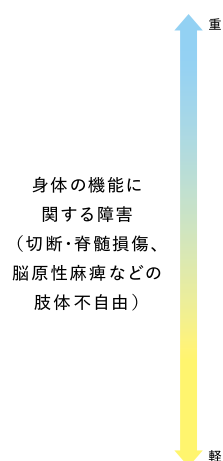
「自由形」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」「個人メドレー」「メドレーリレー」「フリーリレー」の7種目で競います。

クラス	種目
S	自由形
	背泳ぎ
	バタフライ
SB	平泳ぎ
SM	個人メドレー

例 SB 14

「SB14」とは、「知的障害クラスの平泳ぎ」を示しています。

クラス	障害の種類・程度	
1	11	視覚障害
2		
3		
4	14	知的障害
5		
6	21	聴覚障害
7		
8		
9		
10		



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)

S10、S13に
満たないほど
軽い障害

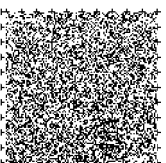


Table Tennis

卓球

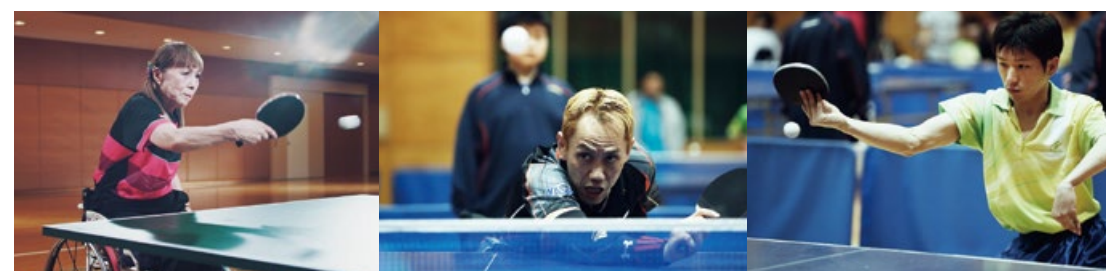


01

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。

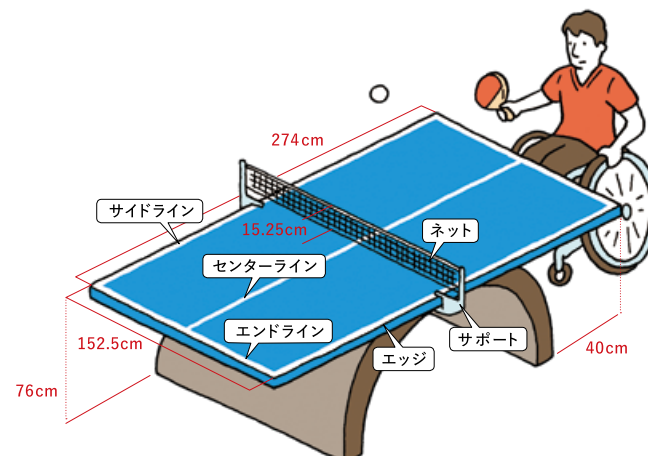


02

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いて、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	障害の程度
TT2		
TT3		
TT4		
TT5		

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

