

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。

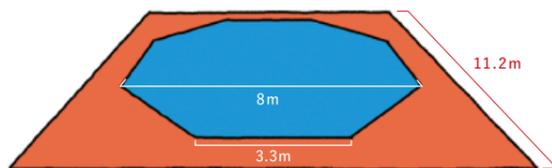
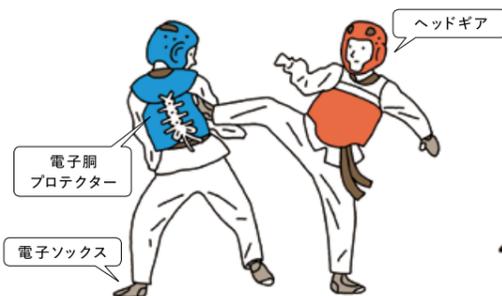


02

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。

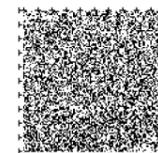
04

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		
	片麻痺および単麻痺					

階級表	男子			女子				
	性別	階級		性別	階級			
	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)

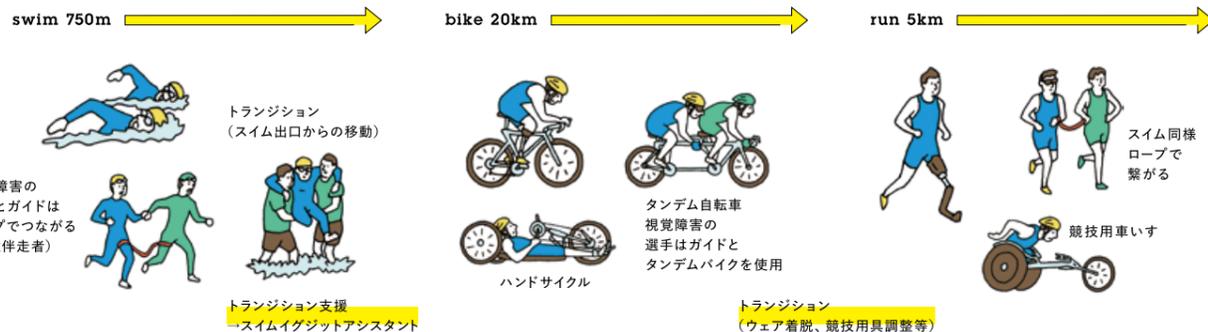
©Satoshi Takasaki/日本トライアスロン連合(JTU)

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。

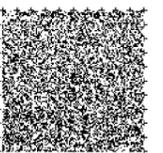
04

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

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。



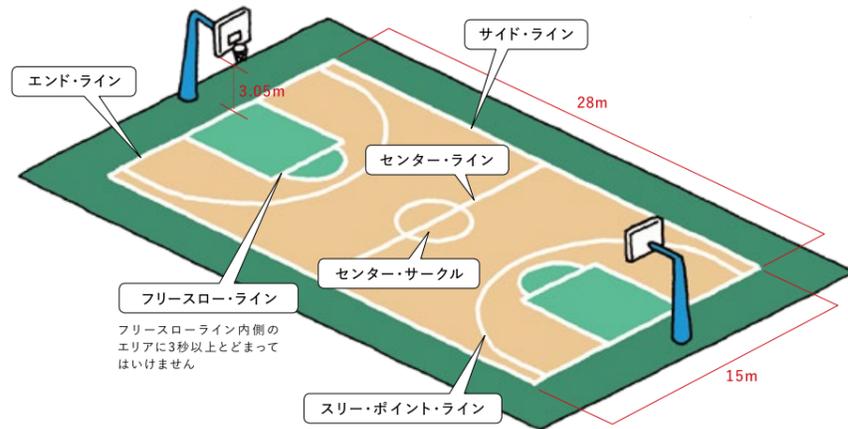
©STUDIO AUPA

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)。

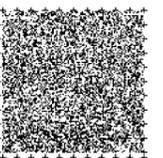
クラス	詳細
クラス 4.5点 (障害が軽い)	軽度の脊椎損傷や片膝下切断などの選手で、体幹バランスがあり全方向に安定して動くことができます。積極的にボールに絡み、攻守にチームの中心となる選手です。
クラス 3.0点 (障害が重い)	脊椎損傷や両大腿切断などの選手で、前方への体幹の動きは良く、上体を起こすことができます。ただし、側面への動きはコントロールできません。
クラス 1.0点	重度な脊椎損傷などの選手が該当し、体幹の動きがほとんどないか、コントロールができません。腹筋、背筋が機能しないため、車いすに深く座って背もたれにもたれかかっています。

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。



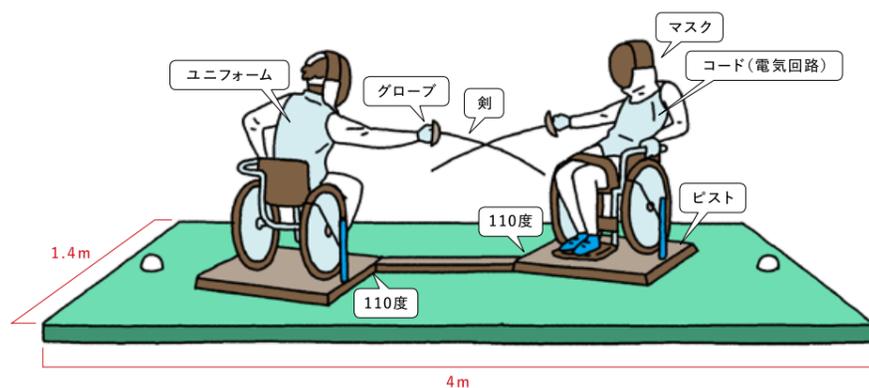
02

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。

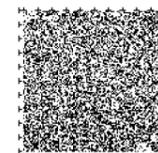
04

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。

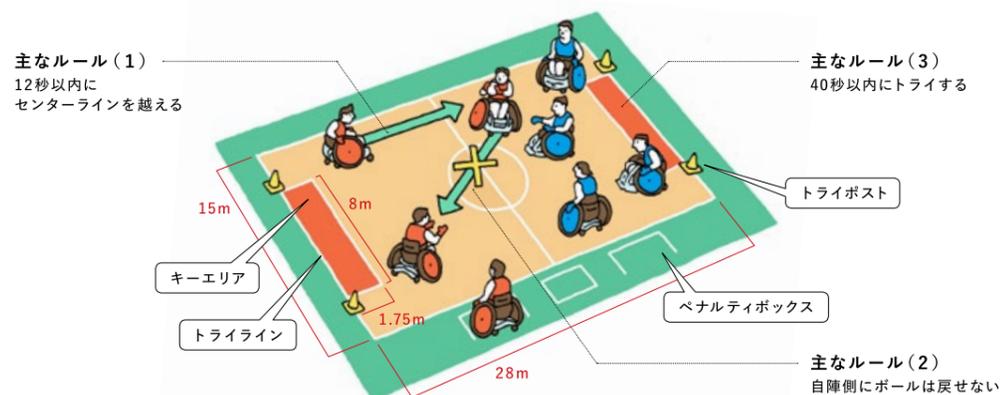


02

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、

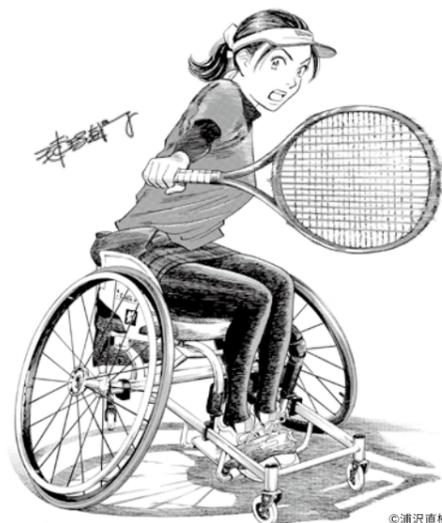
4人の選手に女子選手が含まれる場合は、女子選手1人につき合計点数上限に0.5ずつ加算されます(例・女子選手1名を含む4選手の場合は合計8.5まで)。

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

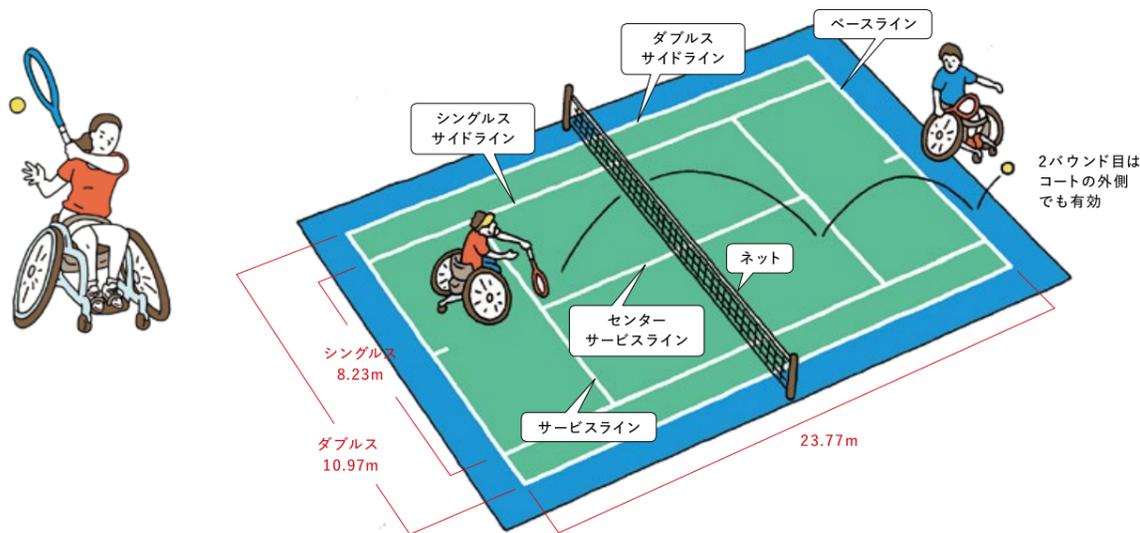
を打ち込みます。日本人選手の活躍が期待される競技の一つです。



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。応援のポイントはズバリ、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。

