東京都

TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES HAND BOOK

東京2020パラリンピック ハンドブック

「東京 2020 パラリンピックハンドブック（第 2 版）」の掲載内容について、次のとおり変更及び誤りがございます。

訂正の上、お詫び申し上げます。

1　①-4 に記載している東京 2020 パラリンピックの開催期間は下記のとおり変更しております。

（旧日程）

2020 年 8 月 25 日（火）～9 月 6 日（日）

（新日程）

2021 年 8 月 24 日（火）～9 月 5 日（日）

日程変更に伴い、各競技スケジュールも変更しております。競技スケジュールやチケットに関する最新情報は下記ホームページをご覧ください。

・競技スケジュール

https://tokyo2020.org/ja/paralympics/schedule/

・チケット情報

https://tokyo2020.org/ja/paralympics/tickets/

2　②-40「車いすフェンシング」のルール解説において、ページ下部のエペとサーブルのイラストが反対に掲載されております。

正しくは中央がサーブル、右がエペのイラストとなります。

この冊子には、
東京 2020 パラリンピックの
情報が満載！
気づいたことを書き込んで、
自分だけの使いやすい
ハンドブックを作り上げよう！

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES HAND BOOK
東京2020パラリンピック ハンドブック

C O N T E N T S

① パラリンピックとは？ ①-1
パラリンピックの価値・意義・特徴 …… ①-2
東京 2020 パラリンピックの概要 …… ①-4
実施競技と競技スケジュール …… ①-6
競技会場 …… ①-8
チケット情報 …… ①-12

② 見どころはここ！ ②-1
アーチェリー …… ②-2
陸上競技 …… ②-4
バドミントン …… ②-6
ボッチャ …… ②-8
カヌー …… ②-10
自転車競技 …… ②-12
馬術 …… ②-14
５人制サッカー …… ②-16
ゴールボール …… ②-18
柔道 …… ②-20
パワーリフティング …… ②-22
ボート …… ②-24
射撃 …… ②-26
シッティングバレーボール …… ②-28
水泳 …… ②-30
卓球 …… ②-32
テコンドー …… ②-34
トライアスロン …… ②-36
車いすバスケットボール …… ②-38
車いすフェンシング …… ②-40
車いすラグビー …… ②-42
車いすテニス …… ②-44

③ 記録をつけよう！ …… ③-1
観戦の記録 …… ③-2
イベントの記録 …… ③-6
選手の記録 …… ③-8
メモ …… ③-12

東京2020パラリンピック ハンドブック

1

パラリンピックとは？

パラリンピックは障がい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す。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。

●パラリンピックのシンボルマーク

このシンボルマークは「スリーアギトス」と呼ばれています。「アギト」とは、ラテン語で「私は動く」という意味で、困難なことがあってもあきらめずに、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。

※日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会ホームページより引用

パラリンピックが重視する４つの価値

「勇気」「強い意志」
「インスピレーション」「公平」

国際パラリンピック委員会（IPC）は、パラリンピアンたちに秘められた力こそが、パラリンピックの象徴であるとし、この４つの価値を重視しています。

※日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会ホームページより引用

パラリンピックの意義

「創意工夫」「多様性」
「バリアフリー」「発想の転換」

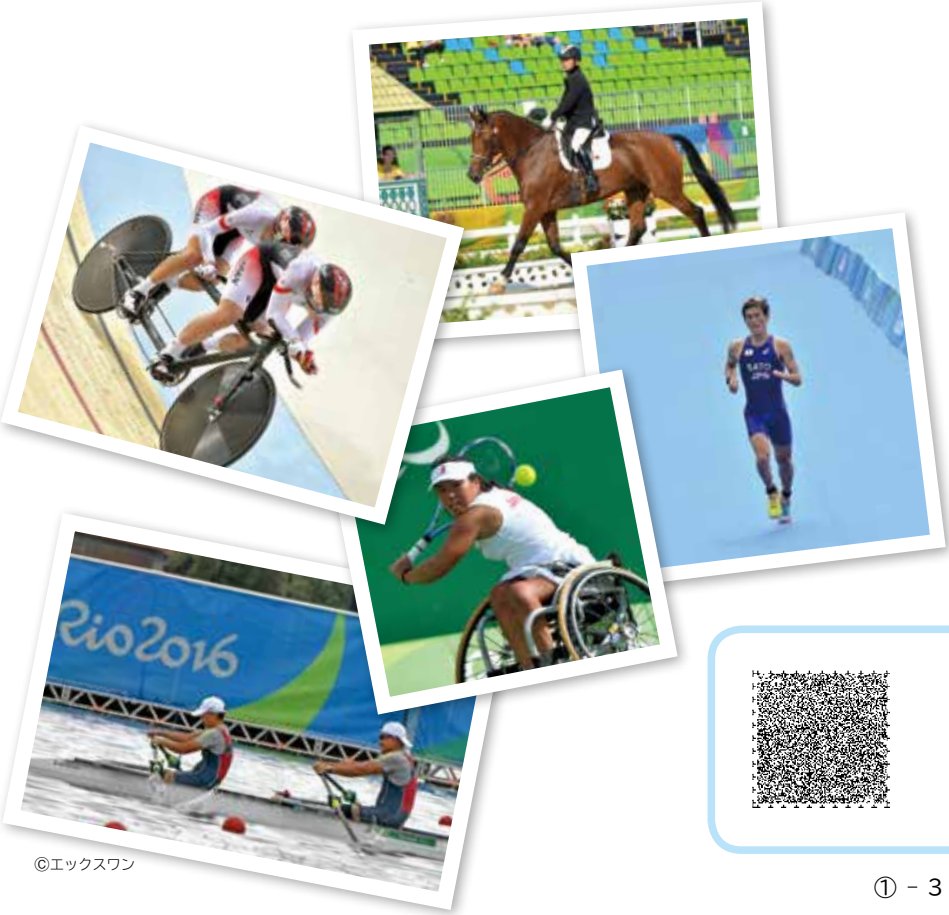
様々な障がいのあるアスリートたちが創意工夫を凝らして限界に挑むパラリンピックは、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる公正な機会が与えられている場です。社会の中にあるバリアを減らしていくことの必要性や、発想の転換が必要であることにも気づかせてくれます。

※日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会ホームページより引用

パラリンピックの特徴

「用具やルールの工夫」
「クラス分けによる公平な戦い」

障がいのあるトップアスリートが最高のパフォーマンスを発揮するために、用具・ルールを工夫したり、腕や脚などの身体、視覚、知的など異なる障がいの選手が平等に競うために、障がいの「種類」や「程度」によるクラスに分けて競技を行います。



©エックスワン

東京2020 パラリンピックの開催期間

2020年8月25日～9月6日に開催

正式名称：東京 2020 パラリンピック競技大会

英文名称：Tokyo 2020 Paralympic Games

開催期間：2020 年 8 月 25 日(火) ～ 9 月 6 日(日)

競 技 数：22 競技

東京2020大会のビジョン

**スポーツには
世界と未来を変える力がある。**

1964 年の東京大会は日本を大きく変えた。
2020 年の東京大会は、
「すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト)」、
「一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和)」、
「そして、未来につなげよう（未来への継承)」
を３つの基本コンセプトとし、史上最もイノベーティブで、
世界にポジティブな改革をもたらす大会とする。

エンブレムとマスコット

東京2020 パラリンピックエンブレム

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

組市松紋

・「市松模様」を、日本の伝統色である藍色で、粋な日本らしさを描きました。
・形の異なる３種類の四角形を組み合わせ、「多様性と調和」のメッセージを込めました。
・オリンピックエンブレムと同じ、45ピースの四角形で構成されています。

東京2020 パラリンピックマスコット

ソメイティ
SOMEITY

ソメイティという名前は、桜を代表する「ソメイヨシノ」と非常に力強いという意味の「so mighty」から生まれました。桜の触角を持ち、驚きの強さを見せるソメイティ。東京2020大会を通じて、桜を愛でる日本の心とパラリンピックアスリートの素晴らしさを印象づけます。

実施競技と競技スケジュール

22競技が実施されます

以下のデザインは
東京2020パラリンピックのスポーツ ピクトグラムです。

※自転車競技には２つのデザインがあります。

東京2020パラリンピック 競技スケジュール

🥇決勝または金メダル決定が含まれるセッション

	8月							9月					
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
開会式・閉会式	●												●
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				●	●	●	●	●	🥇	🥇	🥇	🥇	

競技会場

東京都内及びその近郊の21会場で実施

□アーチェリー

夢の島公園アーチェリー場
東京都江東区夢の島二丁目１番４号

・JR 京葉線・東京メトロ有楽町線・東京臨海高速鉄道りんかい線「新木場駅」下車徒歩約７分
・都営バス 木 11 甲「東陽町駅」から乗車、「夢の島」下車徒歩約５分
・都営バス 錦 18「錦糸町駅」から乗車、「夢の島」下車徒歩約５分（平日のみ）
・都営バス 急行 05「錦糸町駅」から乗車、「夢の島」下車徒歩約５分（土休日のみ）

□開会式・閉会式　□陸上競技

大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所 JV 作成／ JSC 提供

オリンピックスタジアム
東京都新宿区霞ヶ丘町

注）パース等は完成予想イメージであり、実際のものとは異なる場合があります。植栽は完成後、約 10 年の姿を想定しております。

・JR 総武線「千駄ヶ谷駅」「信濃町駅」下車徒歩約５分
・都営大江戸線「国立競技場駅」下車徒歩約１分
・東京メトロ銀座線「外苑前」下車徒歩約 15 分
・都営バス 早 81「渋谷駅」から乗車、「千駄ヶ谷駅前」下車徒歩約５分
・都営バス 黒 77「目黒駅」から乗車、「千駄ヶ谷駅前」下車徒歩約５分
・ハチ公バス 神宮の杜ルート「渋谷駅」から乗車、「千駄ヶ谷駅（東京体育館）」下車徒歩約１分

□バドミントン　□車いすラグビー

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター

国立代々木競技場
東京都渋谷区神南二丁目１番１号

・JR 山手線「原宿駅」下車徒歩約５分
・JR 山手線「渋谷駅」下車徒歩約 15 分
・東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前駅」下車徒歩約５分
・東京メトロ千代田線「代々木公園駅」下車徒歩約 10 分

□ボッチャ

© Tokyo 2020

有明体操競技場
東京都江東区有明

・東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」下車徒歩約８分
・東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「有明テニスの森駅」下車徒歩約１分
・都営バス 東 16、都 05「東京駅」から乗車、「有明テニスの森」下車徒歩約８分
・都営バス 海 01「門前仲町駅」から乗車、「有明テニスの森」下車徒歩約８分

□カヌー　□ボート

海の森水上競技場

東京都江東区青海三丁目地先

・都営バス 波 01「東京テレポート駅前」から乗車、
「環境局中防合同庁舎前」下車徒歩約 20 分
・JR 京葉線・東京メトロ有楽町線・東京臨海高速鉄道りんかい線「新木場駅」からタクシー利用約 15 分
・東京モノレール「流通センター」からタクシー利用約 15 分

□自転車競技

伊豆ベロドローム（トラック）

静岡県伊豆市大野 1826 番地

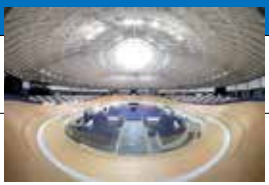


Photo by Tokyo 2020

・伊豆箱根鉄道「修善寺駅」から新東海バス乗車（20 分）、
「サイクルスポーツセンター」下車徒歩約 1 分
・JR 伊東線「宇佐美駅」からタクシー利用約 30 分

富士スピードウェイ（ロード）

静岡県駿東郡小山町中日向６９４

Photo by Tokyo 2020

・（平日）富士急行バス　上野線「御殿場駅」から乗車、
「スピードウェイ東ゲート」下車
・（休日）富士急行バス　富士霊園線（スピードウェイ経由）
「御殿場駅」から乗車、「スピードウェイ西ゲート」
または「スピードウェイ東ゲート」下車
・（休日）富士急行バス　富士霊園線「駿河小山駅」から乗車、「スピードウェイ西ゲート」
または「スピードウェイ東ゲート」下車

□馬術

馬事公苑

東京都世田谷区上用賀二丁目１番１号

Photo by Tokyo 2020

・東急田園都市線「桜新町駅」下車徒歩約 15 分
・小田急線「経堂駅」下車徒歩約 20 分
・東急バス 渋 23、渋 24「渋谷駅」から乗車、「農大前」下車徒歩約 3 分
・小田急バス 渋 24、渋 26「渋谷駅」から乗車、「農大前」下車徒歩約 3 分
・東急バス 園 02、用 01「用賀駅」から乗車、「農大前」下車徒歩約 3 分
・東急バス 等 11「千歳船橋駅」から乗車、「農大前」下車徒歩約 3 分

□５人制サッカー

青海アーバンスポーツパーク

東京都江東区青海一丁目

Photo by Tokyo 2020

・東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「青海駅」下車、徒歩約 10 分
・東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「船の科学館駅」下車、徒歩約 10 分

※東京 2020 パラリンピック開催時には、交通規制等によりアクセス方法が異なる可能性があります

□ゴールボール　□シッティングバレーボール
□テコンドー　□車いすフェンシング

幕張メッセ（A・B・C ホール）

千葉県千葉市美浜区中瀬２丁目１番

・JR 京葉線「海浜幕張駅」下車徒歩約５分

□柔道

Photo by Tokyo 2020

日本武道館

東京都千代田区北の丸公園２番３号

・東京メトロ東西線･半蔵門線、都営新宿線「九段下駅（２番出口）」下車徒歩約５分

□パワーリフティング

東京国際フォーラム

東京都千代田区丸の内三丁目５番１号

・JR 京浜東北線・山手線、東京メトロ有楽町線「有楽町駅」下車徒歩約１分
・JR 中央線ほか「東京駅」下車徒歩約５分
・東京メトロ日比谷線、都営三田線「日比谷駅」下車徒歩約５分
・東京メトロ千代田線「二重橋前駅」下車徒歩約５分、「日比谷駅」下車徒歩７分
・東京メトロ銀座線「京橋駅」下車徒歩約７分
・東京メトロ日比谷線・丸の内線・銀座線「銀座駅」下車徒歩約７分

□射撃

Photo by Tokyo 2020

陸上自衛隊朝霞訓練場

東京都練馬区大泉学園町

・東武東上線、東京メトロ有楽町線・副都心線「和光市駅」下車徒歩約 40 分
・西武バス 泉 33、泉 37「大泉学園駅」から乗車、「長久保」下車徒歩約５分
・西武バス 泉 33、泉 34「成増駅」から乗車、「長久保」下車徒歩約５分
・西武バス 泉 32「朝霞駅」から乗車、「新座総合技術高校」下車徒歩約 10 分

□水泳

平成 31 年１月時点の大会時イメージ図

東京アクアティクスセンター

東京都江東区辰巳二丁目２番１号

・東京メトロ有楽町線「辰巳駅」下車徒歩約 10 分
・JR 京葉線「潮見駅」下車徒歩約 15 分
・JR 京葉線、東京臨海高速鉄道りんかい線、東京メトロ有楽町線「新木場駅」下車徒歩約 20 分
・都営バス 錦 13 乙「錦糸町駅」、門 19 甲・乙「門前仲町」から乗車、「辰巳団地」下車徒歩約５分
・都営バス 江東 01（辰巳ルート）「潮見駅」から乗車、「漣橋南詰」下車徒歩約５分

□ 卓球

東京体育館

東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目 17 番 1 号

・都営大江戸線「国立競技場駅」A4 出口　下車徒歩約 1 分
・JR 総武線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩約 1 分

□ トライアスロン

お台場海浜公園

東京都港区台場一丁目

Photo by Tokyo 2020

・東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「台場駅」下車徒歩約 3 分
「お台場海浜公園駅」下車徒歩約 3 分
・東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート駅」下車徒歩約 7 分
・都営バス 海 01「門前仲町駅」から乗車、「お台場海浜公園前」下車徒歩約 5 分

□ 車いすバスケットボール

有明アリーナ

東京都江東区有明一丁目 11 番

平成 31 年 1 月時点
の大会後イメージ図

・東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「有明テニスの森駅」下車徒歩約 8 分
・東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「新豊洲駅」下車徒歩約 8 分
・東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」「東雲駅」下車徒歩約 17 分
・都営バス 東 16、都 05「東京駅」から乗車、「かえつ有明中高前」下車徒歩約 4 分
・都営バス 海 01「門前仲町駅」から乗車、「かえつ有明中高前」下車徒歩約 4 分

武蔵野の森総合スポーツプラザ

東京都調布市西町 290 番 11

・京王線「飛田給駅」下車徒歩約 5 分
・西武多摩川線「多磨駅」下車徒歩約 20 分

□ 車いすテニス

有明テニスの森

東京都江東区有明二丁目 2 番 22 号

・東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「有明駅」下車徒歩約 8 分又
は「有明テニスの森駅」下車徒歩約 10 分
・東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」下車徒歩約 5 分
・東京メトロ東西線「門前仲町駅」、東京メトロ有楽町線「豊洲駅」から都営バス（海 01 系統）で
「有明テニスの森」下車

※東京 2020 パラリンピック開催時には、交通規制等によりアクセス方法が異なる可能性があります

チケット申込・購入

TOKYO 2020 ID を登録する必要があります

東京 2020 大会を観戦するためのチケットは、国内では東京 2020 組織委員会が直接販売します。東京 2020 大会公式チケット販売サイトが販売するとともに、2020 年には公式チケット販売所での販売も行われる予定です。また、東京 2020 組織委員会が指定した販売事業者が販売する場合もあります。

東京 2020 大会公式チケット販売サイトでチケットを購入するためには、TOKYO 2020 ID の登録が必要です。TOKYO 2020 ID を登録すると、メールマガジンなどを通じてチケット販売情報を含む、大会関連情報が配信されます。

※チケット不正転売等からの防止について

東京 2020 組織委員会が指定する販売方法以外でチケット購入はできません。公式販売チャネル以外から、絶対にチケットを購入しないでください。非公式チャネルで購入されたチケットは、無効なチケットや偽チケットの可能性があります。オークションサイトなどの非公式チャネルで購入されたチケットでは、会場にご入場いただけません。不正転売や詐欺行為等の被害にあわないよう、十分ご注意ください。

TOKYO 2020 IDの登録はこちらから

チケット販売時期

- 2018年7月～
  - TOKYO 2020 ID 登録
- 2019年5月9日～5月29日
  - オリンピック観戦チケット第1次抽選申込
- 2019年8月22日～9月9日
  - パラリンピック観戦チケット第1次抽選申込
- 2019年11月13日～11月26日
  - オリンピック観戦チケット第2次抽選申込
- 2020年1月（予定）
  - パランピック観戦チケット第2次抽選申込
- 2020年春～（予定）
  - 春期販売
- 2020年5月～（予定）
  - チケットの受取り
- 2020年7月～
  - 東京2020オリンピック大会観戦！
- 2020年8月～
  - 東京2020パラリンピック大会観戦！

チケット価格帯

競技／種別により違います

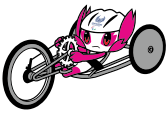
開会式	8,000 円～ 150,000 円
閉会式	8,000 円～ 90,000 円
各種競技	900 円～ 7,000 円

※チケット価格は、2019 年 8 月現在のものです。大会計画や競技スケジュール等により、価格帯は変更となる場合があります。上記の価格帯の一般チケットのほか、「車いすユーザーチケット」、「東京 2020 みんなで応援チケット」があります。詳細は「東京 2020 パラリンピック公式チケット販売サイト」をご覧ください。
※チケット価格は全て日本円・税込みとなります。

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES
HOST CITY

東京2020パラリンピック ハンドブック

2

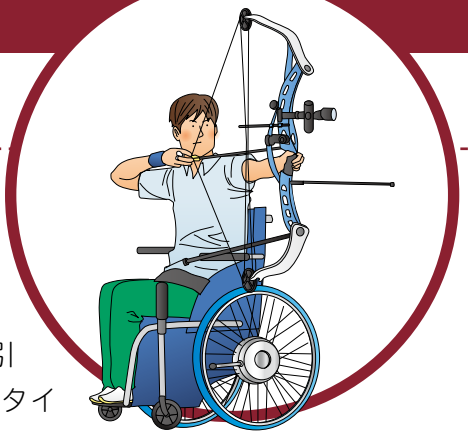


見どころはここ！

東京2020パラリンピックのマスコットのソメイティが大会で行われる全22競技のポーズを決めました！
※自転車競技には２つのデザインがあります。

アーチェリー

Archery



パラリンピックのアーチェリーでは 50m または 70m 先の的に矢を放ち、得点を競います。腕に障がいのある選手は口で弦を引いたり、足で弓を支えたりと個性溢れるスタイルで戦います。

個人戦 1 射 30 秒、チーム戦 1 射 20 秒という短い制限時間のなか、矢を放ち続ける選手の集中力が見どころです。

（一社）日本身体障害者アーチェリー連盟　https://nisshinaren.jp/

● ルール

オリンピックとほぼ同じルールです

使用する弓は、一般的な弓であるリカーブボウと、先端に滑車がついて小さい力でも引くことができるコンパウンドボウの 2 種類です。選手全員が 72 回矢を放ち、ランキングラウンドの合計得点（1 射 10 点満点、最大 720 点）でランキングし、決勝トーナメントの組み合わせを決めます。決勝トーナメントでは、W1 オープン、コンパウンドオープンは、3 射ずつの 5 セット、15 射の合計得点で勝者を決定。リカーブ オープンは 1 セット（3 射）ごとの合計点が多い選手に 2 ポイント。同点の場合は双方に 1 ポイントを加算します。6 ポイント先取した選手が勝者となります。

▲永野美穂（ながの みほ）選手　©エックスワン

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男子・リカーブ・個人　1 位　Rahimi Gholamreza　イラン

● クラス分け・カテゴリー

東京 2020 パラリンピックでは肢体不自由の選手が対象です。合計で 9 種目が行われます。

クラス	対象となる選手
W1	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がいの選手、体幹が効かない選手
W2	車いす使用の対麻痺（胸髄・腰髄損傷）、もしくはそれに相当する障がいの選手
ST	立位、もしくはいすに座って競技する選手

カテゴリー	対象となるクラス	使用する弓
W1 オープン	W1（男子個人・女子個人・男女 MIX）	リカーブ、コンパウンド
リカーブオープン	W2　ST （男子個人・女子個人・男女 MIX）	リカーブ
コンパウンドオープン	W2　ST （男子個人・女子個人・男女 MIX）	コンパウンド

Column

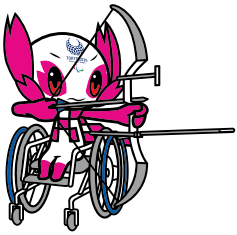
銀メダリストが健常者の世界最長記録を抜いた！

ロンドン 2012 パラリンピックの銀メダリストであるマット・スタッツマンは生まれつき両腕が無く、足と肩だけでコンパウンドボウを操作することをマスターした驚異のパラリンピアンです。

彼は〈Farthest archery target hit (male)〉※に挑戦し、2005 年に健常者の出した 200 m を大きく超える 283.47 m というギネス世界記録®（2019 年 2 月現在）を 2015 年 12 月 9 日に打ち立てました。

▲スタッツマンはリオ 2016 大会でも注目を集めた @USOC

※世界アーチェリー連盟（FITA）のルールに従い、的を射貫いた最も遠い距離の記録



ひとロメモ

手に障がいのある選手は口で弦を引くと歯を痛めるので肩に発射用の器具を着ける人が増えたんだ

どこでみるの？ ➡ ①－8

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男子・リカーブ・個人　7 位　上山友裕（うえやまともひろ）

陸 上 競 技

Athletics

100 分の 1 秒、1cm の差が勝敗の決め手となり、障がいに合わせて用具を巧みに使いこなし、自らの限界に挑戦する選手の集中力や躍動感が見どころです。

（一社）日本パラ陸上競技連盟　https://jaafd.org/
認定 NPO 法人 日本ブラインドマラソン協会　http://jbma.or.jp/
NPO 法人 日本知的障がい者陸上競技連盟　http://www.jidaf.org/

● ルール・クラス分け

基本的なルールはオリンピックと同じです

陸上競技には、100m 競走やリレーなどのように競技場の「トラック」で行われる種目、走幅跳や砲丸投などのように「フィールド」で行われる種目、マラソンのように「ロード（道路）」で行われる種目があります。東京 2020 パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障がい、知的障がいの選手が対象です。障がいの種類や程度によって、細かくクラスが分かれています。100m だけ見ても男子 16 種目、女子 14 種目もあり、合計 168 種目が実施されます。

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男子・走幅跳（T42 ／大会当時）　1 位　Popow Heinrich　ドイツ

《競技種目の見方》競技種目や障がいの種類をアルファベットと数字で表します

例：100m の視覚障がいクラス	100m T 11 ① ② ③④	
①	種目	100m、走幅跳、砲丸投など
②	競技の種類	T = Track：走競技（100m ～マラソン）、跳躍競技（走幅跳、走高跳）
		F = Field：投てき競技（砲丸投、円盤投、やり投、こん棒投）
③	障がいの種類	10 番台：視覚障がいの選手
		20 番台：知的障がいの選手
		30 番台：脳原性麻痺の選手
		40 番台：切断・機能障がい（低身長、四肢欠損、関節可動域制限、筋力低下、脚長差）の選手
		50 番台：切断・機能障がい（車いすを使用）の選手
		60 番台：下肢の切断（競技用義足を使用）の選手
④	障がいの程度	0 ～ 9 が使われ、数字が小さいほど障がいの程度が重くなる

Column

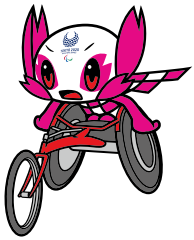
ガイドや用具とのコンビネーションに注目！

視覚障がいのある選手は安全に走れるように「ガイドランナー」と呼ばれる人と一緒に走り、車いすの選手は「レーサー」と呼ばれる競技用車いすを使い、脚を切断している選手は競技用の義足で競技に臨みます。義足やレーサーの性能は年々向上しており、ハイレベルな戦いが繰り広げられます。リオ 2016 大会では、約 70 の世界記録が更新されました。日本人選手もこれまでに数多くの金メダルを獲得しており、東京 2020 大会での躍進が期待されます。

▲ガイドランナーと選手
撮影：日本パラ陸上競技連盟

● ひとロメモ ●

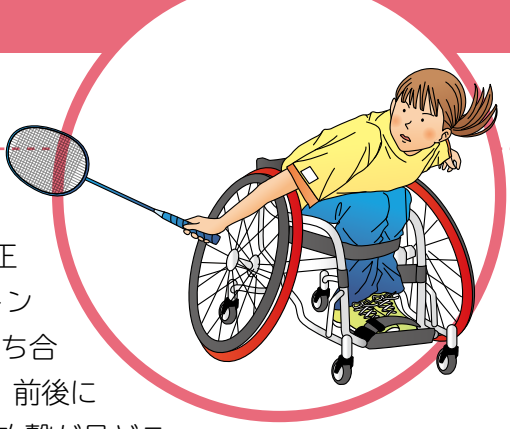
東京 2020 大会に参加する 4400 人のパラアスリートのうち、1100 人が陸上競技に出場するんだよ



どこでみるの？ ➡ ①－8

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男子・走幅跳（T42 ／大会当時）　2位　山本篤（やまもとあつし）

バドミントン
Badminton



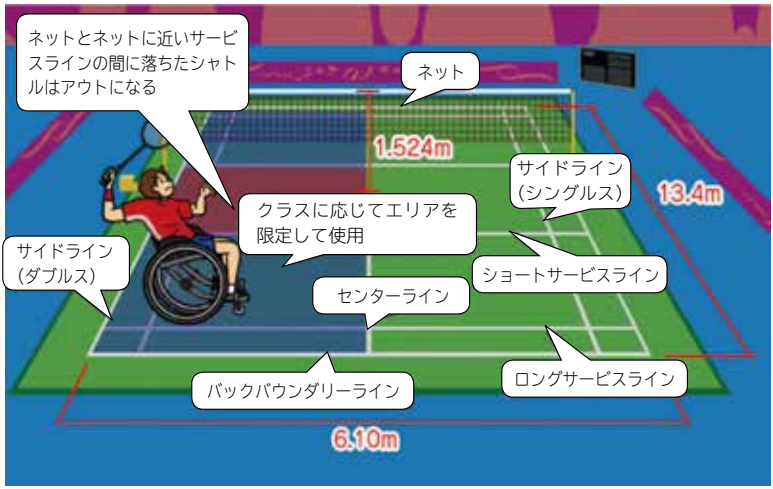
バドミントンは東京 2020 大会から正式競技に採用され、健常者のバドミントンと同様に、ネットを挟んでシャトルを打ち合います。相手の厳しいコースをついたり、前後に揺さぶったりと、テクニカルで戦略的な攻撃が見どころです。

（一社）日本障がい者バドミントン連盟　　http://jpbf.jp/

● ルール

障がいの違いによって、プレーエリアが変わります

基本的には健常者とルールは同じですが、クラスによっては障がいを考慮してコートを半面にしたり、エリアを限定して競技を行います。1ゲーム 21 点マッチ方式で、3ゲームを行います。2ゲームを先取すると勝利となります。



●世界選手権（2017 年 11 月）での主な男子日本選手の成績　男子・シングルス（SU5）　3位　今井大湧（いまい たいよう）

● クラス分け・カテゴリー

東京 2020 パラリンピックでは肢体不自由の選手が対象で、2 つのカテゴリー（車いす・立位）に分かれています。シングルス（男子・女子）10 種目、ダブルス（男子・女子）3 種目、混合ダブルス 1 種目の合計 14 種目が行われます。

カテゴリー	クラス	障がいの程度	対象となる選手
車いす	WH1	重い	車いすを使用する下肢障がいの選手
	WH2	軽い	
立位	SL3	重い	立ってプレーすることができる下肢障がいの選手
	SL4	軽い	
	SU5	-	切断や麻痺などの上肢障がいの選手
	SS6	-	低身長の選手

Column

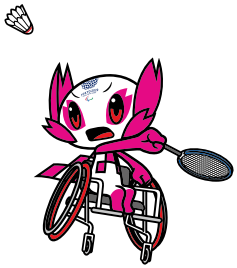
クラスによって異なるプレースタイルに注目！

厳しいコースをついたり、前後に揺さぶったりと、テクニカルで緻密な戦略は見どころのひとつ。スピードやパワーが魅力とされる立位のクラス、テクニックや相手との駆け引きが重要な車いすクラスなど、クラスによって注目すべきポイントが違ってきます。日本では女子の SU5 クラスで活躍している鈴木亜弥子選手などがパラリンピックの初代チャンピオンを目指しています。

▲鈴木亜弥子（すずきあやこ）選手（SU5 クラス）
© 2018（一社）日本障がい者バドミントン連盟

● ひとロメモ ●

使われるシャトルはどの大会も同じように見えるけど、会場環境によって違う種類に変えているんだ



どこでみるの？ ➡ ①－8

●世界選手権（2017 年 11 月）での主な女子日本選手の成績　女子・シングルス（SU5）　1 位　鈴木亜弥子（すずきあやこ）

ボッチャ

Boccia

ジャックボールと呼ばれる白い目標球に、ボールをいかに近づけられるかを競います。知的な戦略と鍛錬されたテクニックによる試合展開が見どころです。

（一社）日本ボッチャ協会　　http://japan-boccia.net/

● ルール

地上のカーリングと呼ばれています

ジャックボールに向かって、1 エンド 6 個ずつ赤と青のボールを投げたり、転がしたりして、近づけます。

1 対 1 の個人戦、2 対 2 のペア戦、3 対 3 のチーム戦の 3 種目があり、男女混合で競技を行います。個人・ペア戦は 4 エンド、チーム戦は 6 エンドの合計点で競います。

●リオ 2016 大会の主な優勝国　チーム BC 1－2　1 位　タイ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは四肢や体幹に麻痺があるなど、重い障がいの選手が対象です。合計で 7 種目が行われます。

クラス	対象となる選手	投球	アシスタント	種目
BC1	脳原性疾患で四肢・体幹に重度の麻痺があり車いす操作ができない選手、または下肢で車いす操作可能で足蹴りが可能な選手	○（足蹴り可）	○	個人戦・チーム戦
BC2	脳原性疾患で上肢で車いす操作がある程度可能な選手	○	×	個人戦・チーム戦
BC3	脳原性疾患か非脳原性疾患で自力による投球ができない選手	×（ランプを使用）	○	個人戦・ペア戦
BC4	非脳原性疾患で頸髄損傷や筋ジストロフィーなど、BC1・BC2 と同等の重度四肢機能障がいの選手	○（足蹴り可）	△（足蹴り選手のみ）	個人戦・ペア戦

Column

緻密な戦略と正確なショットが観るものを魅了！

近年では障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しめるスポーツとしても注目されています。しかし、パラリンピックに出場するようなトップアスリートともなると、何手も先を読んだ戦略、それを実現する針の穴を通すかのような正確なショットなど、その集中力と技術力は驚きのひと言です。ボッチャの戦略は無数にあり、ミスショットだと思ったら、実は戦略における重要な一手である可能性があったりもします。

▲火ノ玉 JAPAN の廣瀬隆喜（ひろせたかゆき）選手
©エックスワン

● ひとロメモ ●

ボッチャはマイボール制で、障がいの特性やプレースタイルでボールを使い分けているんだ

どこでみるの？ ➡ ①－8

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　チーム BC 1－2　2位

カヌー

Canoe

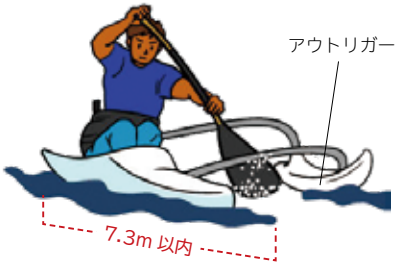
カヌーはリオ 2016 大会でカヤック種目が正式競技となり、東京 2020 大会からヴァー種目も追加されました。200m の直線コースのゴールを目指す選手のスピードと力強さが見どころです。

（一社）日本障害者カヌー協会　　http://japan-paracha.org/

● ルール

タイムではなく、順位で競います

静水上に浮きで区切られた直線 200m のレーンで着順を競います。下肢に障がいがある選手がそれぞれの障がいに合わせて独自のシートを装着し、艇と一体化することがポイントです。



▲ヴァーはアウトリガーが付いたタイプのカヌー。片方にブレードが付いたパドルを使用している

▼カヤックは両側にブレードの付いたパドルで漕ぐ。シートや足の固定装備などは障がいに合わせて様々である

●リオ 2016 大会の主な優勝者　女子・カヤック・シングル（KL1）　1 位　Chippington Jeanette　イギリス

● クラス分け・カテゴリー

東京 2020 パラリンピックでは下肢障がいの選手が対象で、2 つのカテゴリーで、男子と女子の合計 9 種目が行われます。

クラス	対象となる選手
L1	胴体も足も動かせず主に腕と肩の両方、または腕か肩のみの力を使用。座位でバランスをとることが困難な選手
L2	胴体と腕の力を使用。下肢の機能が全廃もしくは著しく弱いため、継続して踏ん張ることや座位を保つことが困難な選手
L3	腰、胴、腕など上半身の機能、足の踏ん張りも使用。下肢切断や、下肢に障がいがあるが踏ん張ることができる選手

※ L=Level ／レベルを表します

カテゴリー	男子	女子
カヤック	KL1 KL2 KL3	KL1 KL2 KL3
ヴァー	VL2 VL3	VL2

※ K はカヤック、V はヴァーの種目です

Column

鍛えられた肉体とパドリング技術に注目！

鍛えられた上半身の肉体を推進力として、水面を滑るように進んでいく姿は圧巻のひと言です。いかに効率よく、そして安定してパドルを回転させられるかどうかが勝利への大きなポイントです。体幹や下肢の機能に障がいを感じさせないバランス感覚と高度なパドリング技術が勝負のカギです。日本でのパラカヌーの歴史は浅いものの、リオ 2016 大会では入賞を果たすなど、着実に実力がついてきており、東京 2020 大会でのさらなる活躍が期待されています。

▲加藤隆典（かとうたかのり）選手（KL2）／提供：日本障害者カヌー協会

● ひとロメモ ●

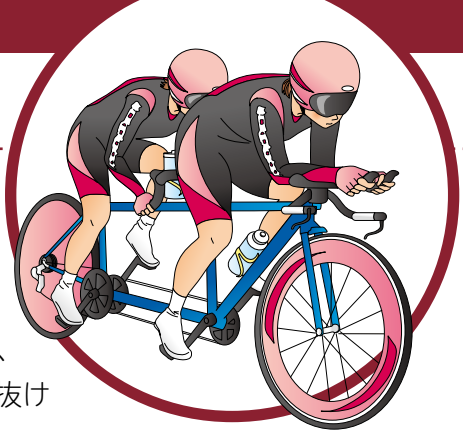
最も障がいの軽い KL3 クラスでは 200 メートルを 40 秒くらいでゴール。約 18km/h ものスピードなんだ

どこでみるの？ ➡ ①－9

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　女子・カヤック・シングル（KL1）　8 位　瀬立（せりゅう）モニカ

自転車競技

Cycling



屋外の道路を使用する「ロード」と、自転車競技場で行う「トラック」の2つのカテゴリーがあり、肉体の限界までペダルを漕ぎ、時速 60km ものスピードで観客の前を走り抜ける様子は迫力満点です。

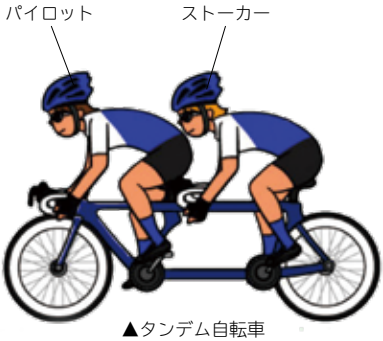
（一社）日本パラサイクリング連盟　　http://jpcfweb.com/

● ルール

障がいクラスごとに使用する自転車が異なります

ルールはオリンピックとほぼ同じですが、障がいに合わせた自転車を使用し、スピードを競います。下肢に重い障がいのある選手は手で漕ぐハンドサイクル、体幹の障がいでバランスのとれない選手は三輪自転車、視覚障がいのある選手（ストーカー）は選手をサポートする晴眼者（パイロット）と一緒に乗るタンデム自転車を使います。また、ロード用の自転車にはブレーキがありますが、トラック用の自転車にはブレーキが付いていないことも特徴のひとつです。

▲三輪自転車



▲タンデム自転車

▲ハンドサイクル

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男子個人・ロードタイムトライアル（C3）　1位　Clifford Eoghan　アイルランド

● クラス分け・カテゴリー

東京 2020 パラリンピックでは肢体不自由、視覚障がいの選手が対象で、6 種目が行われます。

クラス	対象となる選手	程度による分類	使用する自転車
C	切断、麻痺など四肢や体幹の障がいの選手	C1 C2 C3 C4 C5 重い←→軽い	二輪自転車
H	下肢の障がいの選手	H1 H2 H3 H4 H5 重い←→軽い	ハンドサイクル
T	麻痺など体幹の重度な障がいの選手	T1 T2 重い←→軽い	三輪自転車
B	視覚障がいの選手	B（1 クラス）	タンデム自転車（2 人乗り）

カテゴリー	種目	参加するクラス
ロード	タイムトライアル	C H T B
	ロードレース	C H T B
	チームリレー	H

※ C=Cycle/ サイクル、H=Handcycle/ ハンドサイクル、T=Tricycle/ トライシクル、B=Blind/ ブラインド

カテゴリー	種目	参加するクラス
トラック	タイムトライアル	C B
	個人追い抜き（パシュート）	C B
	チームスプリント	C

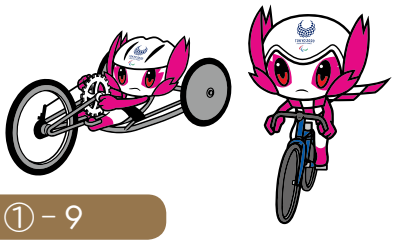
Column

プロ選手もいる、パラ自転車競技に注目！

競技に集中できるように、様々なルールが設けられているのでプロ選手も増え、他競技から転向して活躍する選手も少なくありません。日本チームも複数のメダリストを輩出しており、東京 2020 大会でも金メダルの期待が寄せられています。

▲ B クラス木村和平（ストーカー）、倉林巧和（パイロット）ペア
提供：日本パラサイクリング連盟

● ひとロメモ ●
タンデム自転車はストーカーと呼ばれる選手が後ろに乗るんだよ



どこでみるの？ ➡ ①－9

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男子個人・ロードタイムトライアル（C3）　2 位　藤田征樹

馬 術

Equestrian

動物と共に戦う唯一の競技です。人馬が一体となり、いろいろな歩き方や図形を描きながら演技する姿は見るものを魅了します。

（一社）日本障がい者乗馬協会　　http://jrad.jp/

● ルール・種目

演技による獲得得点によって競います

5 人の審判が演技課目ごとに 10 点満点で採点し、その合計得点で勝敗が決まります。審査基準は、馬の動きの正確さや活発さ、そして美しさです。

選手は障がいに応じて改造した特殊な馬具を使用したり、手綱を手で持てない場合は口でくわえて馬をコントロールするなど様々な工夫を凝らして演技します。

▲特殊馬具
イラストは鞍につける安全ベルトで、選手が安全に競技するために使用し、危険な場合、すぐ外れるよう工夫されている

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男女混合・個人・規定（障がい1b ／大会当時）　1位　Puch Pepo　オーストリア

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは肢体不自由と視覚障がいの選手が対象です。障がい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、男女混合、合計 11 種目が行われます。

クラス	対象となる選手
グレードⅠ	重度の体幹ならびに四肢障がい。日常的に車いすを使用。歩行できる場合は体幹機能が落ちているため、バランスが不安定な選手
グレードⅡ	中程度の体幹障がい、重度の四肢障がい。上肢は使えるが、体幹のバランスがやや不安定な選手
グレードⅢ	中程度の体幹ならびに四肢障がい（グレードⅡほどではない）の選手
グレードⅣ	重度の両上肢障がい、もしくは欠損、中程度の四肢障がい、低身長、視覚障がいなどの選手。日常的に車いすは使用せずに歩行可能。
グレードⅤ	軽度の他動関節可動域障がい・筋力低下、１肢の欠損、２肢の軽度の異常、視覚障がいなどの選手

Column

人と馬の信頼関係が勝負を決める！

馬術は、素質が高く美しい馬との出会いが大切だといわれています。しかし、何よりも乗り手への馬の信頼が競技するうえで欠かすことのできないポイントです。コミュニケーションをとり、馬の性格や能力を理解することで最高の演技を創り上げていきます。馬術大国であるイギリスなどヨーロッパ勢が数多くのメダリストを輩出していますが、日本も厚みを増した陣容で躍進を目指します。

▲鎮守美奈選手（ちんじゅみな）
提供：@c3.photography

● ひとロメモ ●

パラリンピックの馬術では、馬に乗って円を描いたり、決まった速さで走らせたりと、およそ 20 もの課目があるよ

どこでみるの？ ➡ ①－9

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男女混合・個人・規定（障がい１b／大会当時）　11 位　宮路満英（みやじみつひで）

5人制サッカー

Football 5-a-side

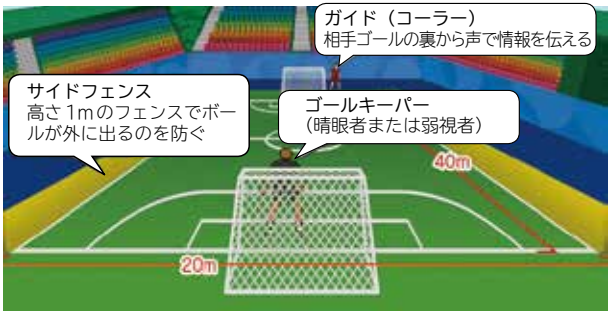
アイマスクをつけた選手たちが、音が出るボールを追って、自由に走り回り、相手ゴールを目指す迫力あるプレーが繰り広げられます。

NPO 法人 日本ブラインドサッカー協会　　http://www.b-soccer.jp/aboutbs/

● ルール

視覚障がいの選手がプレーできるようフットサルのルールを応用しています

1 チーム 5 人で、転がると「シャカシャカ」と音が出るボールを使用し、前半・後半各 20 分を戦います。4 人のフィールドプレーヤーは全盲ですが光を感じられるかどうかなどの違いがあるので、条件を揃えるためのアイマスクを着用します。選手がボールを持った相手に向かっていくときは、「ボイ！（スペイン語で<行く！>という意味)」と声をかけます。この声を出さずにプレーするとファウルになります。



▲転がると音が出るボール
提供：日本ブラインドサッカー協会

●リオ 2016 大会の優勝国　1 位　ブラジル

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは視覚障がいの選手が対象です。程度によって 3 つのクラスに分かれていますが、5 人制サッカーでは B1 クラスの男子のみが対象となっています。

クラス	対象となる選手
B1 （このクラスのみが参加可能）	視力は明暗がわかる光覚までで、どの距離や方向でも認知はできない選手
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

※視野より視力が優先される

Column

パラリンピック初出場の日本代表に注目！

人間は情報の約 80 パーセントを視覚から得ているとされていますが、フィールドプレーヤーはその視覚を一切遮断した状態で競技を行っています。キーパーや監督、相手ゴールの裏に立つガイドが声で伝える情報、ボールの出す音、仲間との声によるコミュニケーションを頼りに、研ぎ澄まされた感覚で選手はプレーに集中します。ボディチェックは健常者のサッカーより激しく、想像以上にスピーディーなプレーに驚かされます。

パラリンピックに初出場の日本代表への期待が高まります。

▲期待のストライカーの川村（かわむら）怜（りょう）選手
©エックスワン

● ひとロメモ ●

ガイドはゴールからの距離や角度を伝えて、選手はその声からゴールの枠をイメージしてシュートしているんだよ

どこでみるの？ ➡ ①－9

●ワールドグランプリ（2018 年 3 月）の日本の成績　5 位

ゴールボール
Goalball

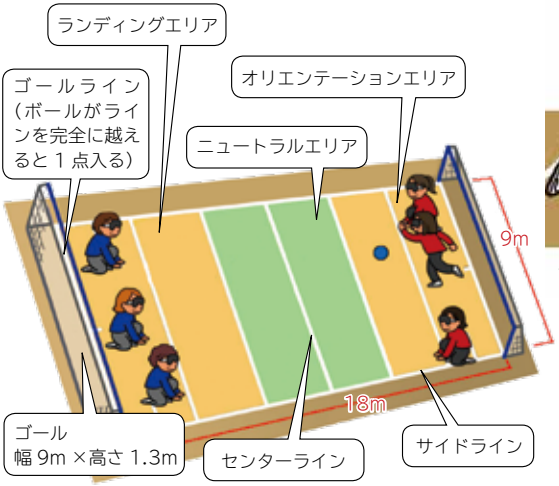
視覚障がいの選手たちが行うチームスポーツで、鈴が入っているボールを転がし合い点を奪い合う競技です。ボールの音や相手選手の足音など、視覚以外の感覚を使って繰り広げられる、攻守の駆け引きが見どころです。

（一社）日本ゴールボール協会　　http://www.jgba.jp/

● ルール

キャッチしたら 10 秒以内にセンターラインを越えるように攻撃します

1 チーム 3 人で、ボールを転がし合い得点を競います。時間は、前・後半各12分です。攻撃は、バスケットボールと大きさがほぼ同じで1.25kgあるボールを相手ゴールに向かって転がします。守備側は、幅 9m あるゴールを 3 人が体全体を使ってゴールを守ります。



▲攻撃はランディングエリアまでで投球する

ラインの下の糸／選手はラインに触ることで、自分の位置を確認できる

●リオ 2016 大会の優勝国　女子　1位　トルコ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは、以下のクラスが出場対象ですが、試合中は全員アイシェードという目隠しをして条件を同じにします。

クラス	対象となる選手
B1	視力は明暗がわかる光覚までで、どの距離や方向でも認知はできない選手
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

※視野より視力が優先される

Column

東京 2020 大会では上位進出を狙う！

ゴールボールは、別名「静寂な格闘技」と呼ばれることがあります。ベンチはもちろん観客も、ボールインプレー中は、声を出せません。そのため、タイムアウトの直後にスコアが動くことも多く、そのベンチワークも見逃せません。

日本は女子が初出場のアテネ 2004 大会で銅メダル、ロンドン 2012 大会ではパラリンピック団体競技としては史上初の金メダルを獲得しています。東京 2020 大会に向けて世界を驚かせる強化を行い、上位進出を狙います。

▲浦田理恵（うらたりえ）選手
© RyoICHIKAWA/JapanGoalballAssociation

● ひとロメモ ●

男子のトップ選手になるとその球速は初速 60 ～ 70km/h にもなり、約 9m を 0.5 秒で到達することもあるんだよ

どこでみるの？ ➡ ①－10

●リオ 2016 大会の日本の成績　女子　5 位

柔 道

Judo

パラリンピックの柔道は全盲や弱視など見え方の違う選手同士が、同じ階級で対戦します。両選手がお互いの襟と袖を決められた位置でつかみ、組んだ状態から試合を始めるのが特徴です。オリンピックの柔道と違い組み手争いがないため、試合開始直後から一本狙いの大技が繰り出されるなど、大迫力の試合展開を目の当たりにすることになります。

NPO 法人日本視覚障害者柔道連盟　http://judob.or.jp/

● ルール

基本的なルールは健常者の柔道とほぼ同じです

10 メートル四方の試合場を使い、個人トーナメント戦を行います。4 分の試合時間内に立技、寝技による「一本」か「技あり」のテクニカルスコアで勝敗を決めます。4分の試合時間内にテクニカルスコアによる差が出ない場合は、「指導」の有無にかかわらず、延長戦が行われます。延長戦は時間無制限で行われ、「一本」か「技あり」のテクニカルスコアが与えられるか、両者の「指導」の数に差が出た時点で、勝敗が決まります。

▲組んだ状態から試合が始まる
提供：日本視覚障害者柔道連盟

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男子（60kg 級）　1 位　Namozov Sherzod　ウズベキスタン

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは視覚障がいの選手が対象ですが、障がいの程度別ではなく、オリンピックと同じように体重別で試合を行います。男子は 7 階級、女子は 6 階級に分かれています。

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

Column

お家芸の底力！ 一本を狙う攻撃的な試合展開へ！

2016 年末にはパラリンピックの柔道ルールが一部変更されました。たとえば、試合時間は男子が 1 分短縮されて男女とも 4 分となり、技の判定基準が一本、技ありだけとなっています。そのため、より攻撃的に「一本」を狙っていく試合展開となり、選手一人ひとりのパワーや瞬発力にも注目です。

日本のお家芸でもある柔道は、パラリンピックでも健在です。柔道が正式競技となったソウル 1988 大会から連続出場し、毎大会 1 個以上のメダルを獲得しています。

リオ 2016 大会では女子選手が初めて表彰台に上がるなど、東京 2020 大会では男女ともにメダルの期待が寄せられています。

▲廣瀬誠（ひろせまこと）選手と瀬戸勇次郎（せとゆうじろう）選手
提供：日本視覚障害者柔道連盟

● ひとロメモ ●

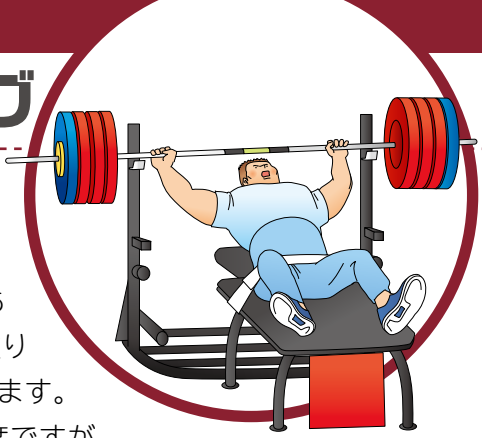
パラリンピックの柔道は残り 2 秒でも組み合ってから試合を始めるため、大逆転勝利の可能性もあるんだ

どこでみるの？ ➡ ①－10

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男子（60kg 級）　2 位　廣瀬誠（ひろせまこと）

パワーリフティング

Powerlifting



パワーリフティングは、東京 1964 大会からの正式競技です。下肢に障がいがある選手が上半身の力を使ってバーベル (重りのついた棒) を持ち上げ、その重さを競います。バーベルを持ち上げるのはわずか３秒程度ですが、一瞬にかける選手たちの集中力、精神力は腕力以上に見ごたえがあります。近年では競技人口が 110 カ国にまで広がっています。

NPO 法人 日本パラ・パワーリフティング連盟　　http://jppf.jp/

● ルール

ベンチプレス競技です

２分間の制限時間内に、ベンチプレス台にあお向けに寝て、下半身を伸ばします。バーベルをラックから外し、肘を伸ばして支えます。審判の合図で胸の上に下ろし、静止したのち、肘が伸びるまでバーベルを押し上げます。各選手３回ずつ試技を行い、挙げることのできた最大の重量が記録となります。重い重量のバーベルを持ち上げた順に順位がつきます。

▲男子（88kg級）大堂秀樹（おおどうひでき）選手　©エックスワン

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男子（49kg 級）　1 位　Le Van Cong　ベトナム

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは、下肢障がいや低身長（男子 145cm 以下、女子 140cm 以下）の選手が対象です。障がいの種類や程度によるクラス分けではなく体重別です。切断の選手は切断の範囲に応じて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

Column

上半身で一気に押し上げる姿は圧巻のひと言！

パラリンピックのパワーリフティングでは足を台に乗せたまま試技が行われるため、足で踏ん張ることはできません。足を床に着けない状態での競技がどれだけ難しいものか、想像してみてください。

強豪国も幅広く、競技歴の長いベテラン選手がたくさんいます。日本も過去に入賞者を輩出しており、東京 2020 大会ではメダル獲得を目指し、さらなる強化が進められています。

▲男子（97kg 級）馬島誠（まじまこと）選手
撮影：西岡浩記
提供：日本パラ・パワーリフティング連盟

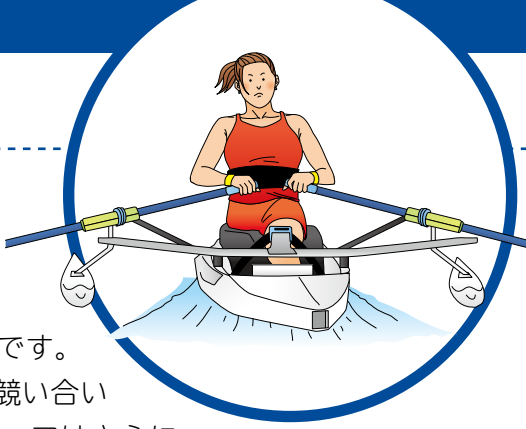
● ひとロメモ ●

世界では最重量級の選手が 310kg を挙げていて、これはほぼ同じ条件の健常者の記録を超えているんだよ

どこでみるの？ ➡ ①－10

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男子（49kg 級）　5位　三浦浩（みうらひろし）

ボート
Rowing



スタートの合図で一斉に漕ぎ始め、ボートの先端がフィニッシュラインを通過した順に順位が決まる競技です。シングルスカルは個人技や身体能力の競い合いが魅力で、ダブルスカルと舵手つきフォアはさらにチームのコンビネーションもポイントとなってきます。

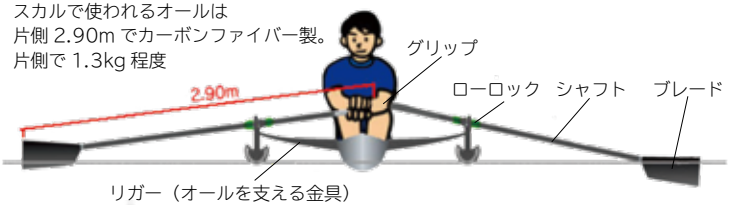
（公社）日本ボート協会　　http://jara.or.jp/

● ルール

基本的には健常者のボートと同じルールです

競技は水上を浮き（ブイ）で仕切った直線 2000 mの 8 コースで行われ、スタートの合図で同時に漕ぎ始め、艇の先端がゴールを通過した順に順位がつけられます。体幹が使えない選手はシートが固定されているなどの違いはあるものの、基本的なルールはオリンピックと変わりません。

▼シングルスカル
スカルで使われるオールは
片側 2.90m でカーボンファイバー製。
片側で 1.3kg 程度



▼舵手つきフォア

●リオ 2016 大会の主な優勝国　混合ダブルスカル　1位　イギリス

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障がいの選手が対象で、3つのクラスに分けられます。男子と女子のシングルスカル、男女混合のダブルスカル、男女混合の舵手つきフォアの 4 種目が行われます。

クラス	種目	対象となる選手
PR1	シングルスカル（男子・女子）	上肢と肩のみで漕ぐ選手。体幹は効かない。
PR2	混合ダブルスカル（男女ペア）	体幹と上肢を使って漕げる選手で、下肢を使うスライド式シートは使えない。
PR3	混合舵手つきフォア（男女 2 人ずつ）	四肢に障がいがあるが、下肢・体幹・上肢を使いスライド式シートを使える選手、または視覚障がいの選手。

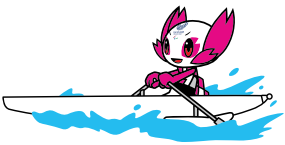
※ PR=Para Rowing ／パラ ローイング

Column

最後まで目が離せないレース展開に注目！

同時に漕ぎ始めるスタートや、波や風を読みながら繰り広げられるレース展開は想像以上の迫力があり、見るものを魅了します。また、1500 メートルを超えたあたりからの 0.1 秒を争うしのぎ合いのラストスパートはまさに圧巻のひと言。リオ 2016 大会において全種目でメダルを獲得したイギリスを筆頭に、フランスやアメリカ、カナダといった欧米勢に勢いがあります。日本チームも過去 3 大会で出場を果たしており、東京 2020 大会ではさらなる強化でメダル獲得を目指します。

▲有吉利枝（ありよし りえ）選手と駒崎茂（こまざきしげる）選手
©エックスワン



● ひとロメモ ●

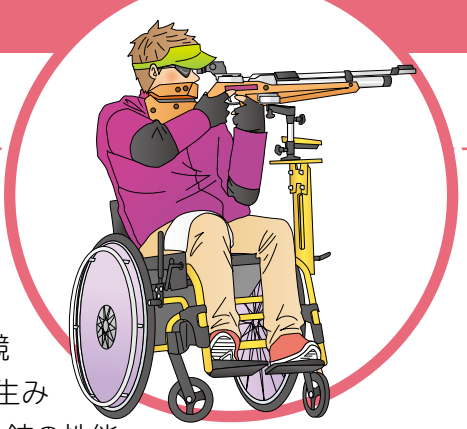
停止中はバランスがとりにくいから、スタッフが手でボートの船尾を支え、発艇合図と同時に手を離しているんだって

どこでみるの？ ➡ ①－9

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　混合ダブルスカル　12 位

射 撃

Shooting



「ライフル」もしくは「ピストル」と呼ばれる銃器を使って標的を撃ち抜き、その合計得点を競い合います。究極の集中力を競う射撃では、呼吸や鼓動すら照準のブレを生みます。近年では選手の技術や競技で使われる銃の性能が向上したことで、満点連発のハイレベルな戦いも少なくありません。

NPO 法人 日本障害者スポーツ射撃連盟　https://jpssf.com/

● ルール

基本的には健常者の射撃と同じルールです

決められた弾数を制限時間内に撃ち、合計得点を競います。使用する銃（空気銃、火薬銃）、標的までの距離（50 メートル、25 メートル、10 メートル）で種目が分かれています。ライフルの種目では撃つ姿勢が、立って撃つ「立射」、膝を立てて撃つ「膝射（しっしゃ）」、うつ伏せで撃つ「伏射」に分かれています。1 発の満点は種目により、10 点か 10.9 点で、中心から離れるほど得点が低くなります。

▼立射

▼膝射

▼伏射

提供：日本障害者スポーツ射撃連盟

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男女混合・エアライフル・伏射（SH2）1 位　Kovalchuk Vasyl　ウクライナ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは肢体不自由の選手が対象です。ライフル種目が 9 つ、ピストル種目が 4 つの合計 13 種目が行われます。

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	上肢の障がいのため、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

※ SH=Shooting ／シューティング

Column

直径 0.5 ミリの的を撃ち抜く緊張感！

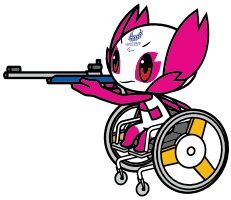
10m エアライフルでは直径 0.5mm しかない的の中心に当て続けなければいけません。50m 先の標的を撃つ屋外で実施する種目では天候など自然の影響を受けるため、風の強さや向きを読むことも必要になってきます。1 発のミスが勝敗を分けることも多く、集中力を保ち続けるためには、強靭な精神力が求められます。トロント 1976 大会で正式競技となり、近年では競技人口も増えてきました。最近では、ウクライナ、インドなどが強くなって、どこの国がメダルをとるかわからないまるで戦国時代のような状況です。

日本チームもシドニー 2000 大会以来の連続出場を果たしており、入賞者もいます。東京 2020 大会ではメダル獲得を目指して強化が進められています。

▲瀬賀亜希子選手　©エックスワン

● ひとロメモ ●

50m ライフル 3 姿勢は、それぞれ 40 発ずつ（合計 120 発）撃つため、「ライフルのマラソン」と呼ばれているんだよ



どこでみるの？ ➡ ①－10

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男女混合・エアライフル・伏射（SH2）　出場　瀬賀亜希子

シッティングバレーボール

Sitting Volleyball

シッティングバレーボールとは、床にお尻をつき、座った状態でプレーする６人制のバレーボールです。選手はお尻を床に付けたまま、腕の力などでお尻を滑らせるようにしてコート内を移動することが求められます。

（一社）日本パラバレーボール協会　　http://www.jsva.info/

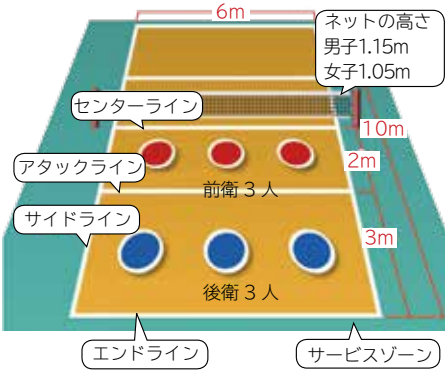
● ルール

基本的に健常者のバレーボールと同じルールです

３セット先取の５セットマッチで行われます。ボールは一般のバレーボール球と同じです。コートの広さは通常のバレーボールコートよりも狭く、ネットの高さも低く設定されています。プレー中にお尻が床から離れると、「リフティング」というファウルになります。

サーブ、スパイク、ブロックの時は、お尻を床から離すことはできませんが、レシーブの時だけは、一瞬、床から離すことが認められています。

提供：日本パラバレーボール協会



●リオ 2016 大会の優勝国　男子　１位　イラン　　女子　１位　アメリカ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは、上肢または下肢の障がいの選手が対象です。程度により軽度障がいと重度障がいに分けられ、競技中のコート上の６選手のうち軽度障がいの選手は１名までと定められています。男女別の２種目が行われます。

Column

コンビネーションを駆使した頭脳プレーの連続！

オリンピック同様に守備を専門にするリベロも導入されましたが、チーム一丸となった守備が重要です。攻撃では相手のブロックをかわすため、クイックなどのコンビネーションプレーやフェイントなども多用されます。サーブブロックが認められており、より強く、コースを読まれないサーブの技術も求められます。攻撃でも守備でも、シッティングバレーボールならではの工夫や戦略が必要です。また、攻撃や守備に関係なく、頭脳プレーの連続であるところも注目しておきたいポイント。

世界的にはイランやエジプト、中国、アメリカといったところが上位に君臨しています。日本チームはリオ 2016 大会で出場を逃したものの、東京 2020 大会に向けて強化が進められています。

▲スパイクしている西家道代（にしいえみちよ）選手
提供：日本パラバレーボール協会

● ひとロメモ ●

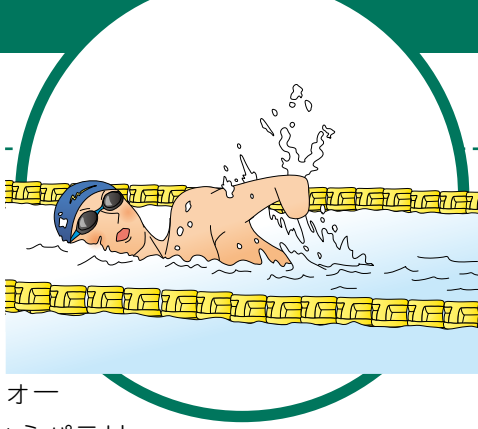
選手は必ず室内用の決められたシューズと靴下を履いていなければならないんだって

どこでみるの？ ➡ ①－10

●世界選手権オランダ大会（2018 年7月）の日本の成績　男子 15 位　女子 10 位

水 泳

Swimming



パラリンピックの水泳は、第１回ローマ 1960 大会から行われている歴史ある競技のひとつです。選手は障がいに応じて全身を駆使して泳ぎます。その個性豊かなフォームは「残されたものを最大限に活かす」というパラリンピックの精神を見事に体現し、見るものを魅了します。

（一社）日本身体障がい者水泳連盟　http://new.paraswim.jp/
（一社）日本知的障害者水泳連盟　http://jsfpid.com/

● ルール

基本的に健常者の水泳と同じルールです

障がいに応じて、様々なスタート方法があります。視覚障がいの選手の場合、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人が、タッピング棒という道具を使って選手に触れ、壁が近いことを知らせます。

▲フィートスタート　足が壁から離れないようにスタートまで脚の裏で固定する

▲視覚障がい選手へのタッピング

提供：日本身体障がい者水泳連盟

●リオ 2016 大会の主な優勝者　男子・50m 自由形（S11）１位　Snyder Bradley　アメリカ

● クラス分け・種目

東京 2020 パラリンピックでは、肢体不自由、視覚障がい、知的障がいの選手が対象です。14 クラスで男子 76 種目、女子 67 種目、男女混合 3 種目の計 146 種目が行われます。

カテゴリー	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
リレー	メドレーリレー・フリーリレー

クラス	対象となる選手
1（重い）～ 10（軽い）	身体の機能に関する障がいの選手 （切断・脊髄損傷、脳原性麻痺などの肢体不自由）
11（重い）～ 13（軽い）	視覚障がいの選手
14	知的障がいの選手

Column

努力で作り上げた多様なスイムスタイルに注目！

スイムスタイルが選手ごとに千差万別なので、練習を繰り返し、自分のフォームに磨きをかけなければなりません。どの競技でも記録を出すためにはフォームの確立が求められますが、水泳はどの競技よりも独自の努力が必要です。日本は 10 年連続でメダルを獲得するなど世界に存在感を放っており、東京 2020 大会でもさらなる活躍が期待されます。

▲スタートスタイルも選手それぞれ
提供：日本身体障がい者水泳連盟

● ひとロメモ ●

タッパーのいる視覚障がい選手が誤って他のレーンに侵入してしまってゴールしても、違反にはならないんだって

どこでみるの？ ➡ ①－10

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　男子・50m 自由形（S11）　2 位　木村敬一（きむらけいいち）

卓 球

Table Tennis

パラリンピックにおいて、第１回のローマ 1960 大会から継続して実施されている競技のひとつです。実は、オリンピックで卓球が正式競技となったのはソウル 1988 大会からで、パラリンピックの卓球の方が先に始まっています。選手はそれぞれの障がいに応じた独自のプレースタイルを持っており、相手のスタイルを見極めながら戦略を練らなければ、勝つことはできません。

（一社）日本肢体不自由者卓球協会　http://www.ne.jp/asahi/para/tabletennis
（一社）日本知的障がい者卓球連盟　http://jttf-fid.org

● ルール

基本的に健常者の卓球とルールや卓球台は同じです

個人戦と団体戦があり、1ゲーム 11 点制で、3ゲーム先取で競います。障がいの種類や程度に応じて一部ルールが変更されており、例えば、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。知的障がい部門では健常者と全く同じルールが適用されます。

▲吉田信一（よしだしんいち）選手　©エックスワン

●リオ 2016 大会の主な優勝者　女子・シングルス（車いす　C5）１位　Zhang Bian　中国

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは、肢体不自由や知的障がいの選手が対象です。障がいの種類や程度によってクラス分けされ、肢体障がいは車いすと立位が各５クラス、知的障がいは１クラスの計 11 クラスです。男女合わせて 31 種目が行われます。

クラス	対象となる選手
C1（重い）～ C5（軽い）	肢体不自由、車いす使用の選手
C6（重い）～ C10（軽い）	肢体不自由、立位の選手
C11	知的障がいの選手

Column

選手の高いパフォーマンスは見逃せない！

選手はそれぞれの障がいに応じて、車いすや義足、杖といった補助具を用いるなど、様々なプレースタイルで競技を行います。事故で両腕を失いながらも、ラケットを口にくわえ、サービストスを足であげてプレーする選手もいます。このような姿は見る人の固定概念を覆し、人間の限界を超える力を目の当たりにできるパラリンピックならではの瞬間です。

世界的には卓球王国の中国が圧倒的な力を誇りますが、日本チームもパラリンピックの初金メダル獲得競技が卓球であったり、過去の大会で入賞者が出るなど、着実に力をつけています。東京 2020 大会では、さらなる高みを目指して強化が進められています。

▲別所（べっしょ）キミヱ選手　©エックスワン

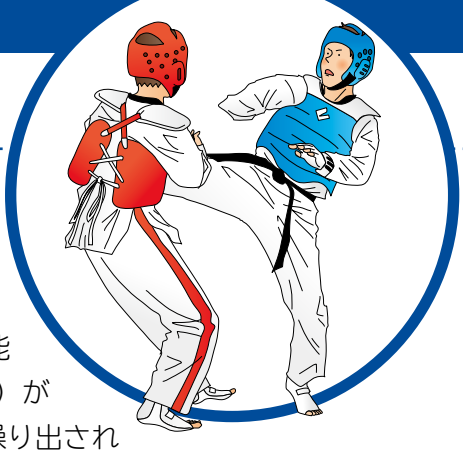
● ひとロメモ ●

卓球にはオリンピックとパラリンピックの両方に出場するような世界のトップ選手がいるんだ

どこでみるの？ ➡ ①－11

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　女子・シングルス（車いす　C5）　準々決勝進出　別所（べっしょ）キミヱ

テコンドー
Taekwondo



テコンドーは東京2020大会から正式競技に採用される蹴り技による格闘技です。パラリンピックでは、上肢に切断や機能障がいがある選手が対象のキョルギ（組手）が行われます。相手との至近距離で対峙し、繰り出される様々な蹴りの応酬は迫力満点です。

（一社）全日本テコンドー協会　http://www.ajta.or.jp/

● ルール

基本的なルールはオリンピックと同じです

ヘッドギア、電子防具などを装着して、かかと落としや後ろ回し蹴りなどの足技で２分×３ラウンド（インターバル１分）で戦います。胴に蹴りが入ったら２点、そこに回転が加わると、180度回転が３点、360度回転のターンで４点が入ります。

パラリンピック特有のルールとして、胴部への足技だけが有効な攻撃であり、頭部への蹴りは反則となり、相手選手が反則により減点された場合は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。

©World Taekwondo

●世界選手権（2019年２月）の主な優勝者　男子（75キロ級）１位　Juan Diego Garcia Lopez　メキシコ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは上肢障がいの選手が対象で、両クラスを統合して実施されます。体重による階級別で試合が行われます。

クラス	対象となる選手
K43	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）の選手
K44	片腕欠損（片手関節より上の欠損）、片腕機能障がい（片肩関節・片肘関節の機能障がい）、片麻痺および単麻痺の選手

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

Column

迫力満点の試合展開に注目！

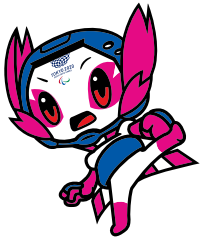
パラリンピック独自のルールがあるものの、使用するコートや試合時間から、安全対策を考慮したヘッドギア、電子防具、マウスピース、ハンドグローブといった装具も変わりはなく、オリンピックのテコンドーと同じく迫力ある試合を見られます。

世界的には競技人口も多いロシアが強豪国として知られていますが、多彩な国や地域で有力選手が育っています。日本チームも、デビュー戦となる東京 2020 大会で初代メダリストを目指しています。

▲伊藤力（いとうちから）選手　© エックスワン

● ひとロメモ ●

電子防具での判定が難しい技の難易度は、コート外にいる副審が目で見て、手元の判定機で加点するんだよ



どこでみるの？ ➡ ①－10

●世界選手権（2019 年 2 月）の主な日本の成績　男子（75 キロ級）　3位　工藤俊介（くどうしゅんすけ）

トライアスロン
Triathlon

リオ 2016 大会から正式競技となったトライアスロンは、1 人で 3 つの種目（スイム、バイク、ラン）を連続して行い、その合計タイムで競います。次の種目へと移る「トランジション」も重要なポイントです。

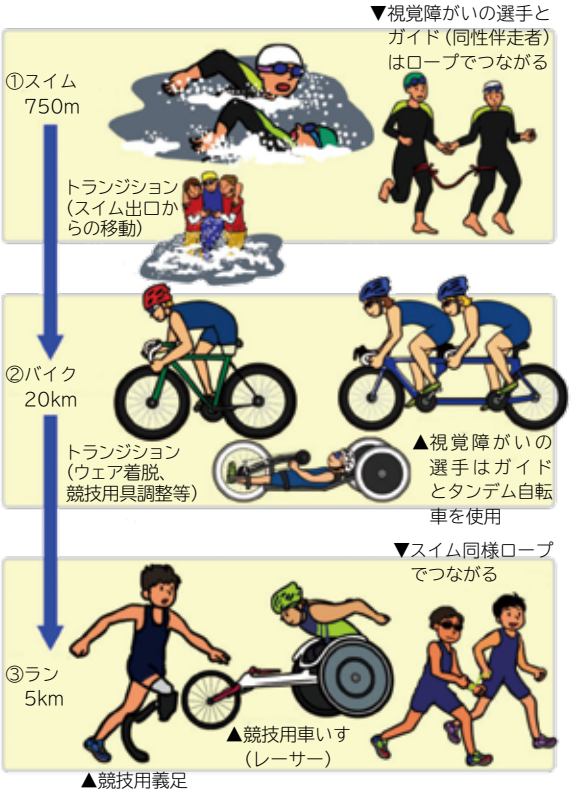
（公社）日本トライアスロン連合　　http://www.jtu.or.jp/

● ルール

国際トライアスロン連合の競技規則に従って行われます

基本的には健常者と同じルールですが、パラリンピックでは障がい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。

肢体不自由の PTWC 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て競技を行います。視覚障がいの PTVI クラスはガイドと呼ばれる同性・同国籍の公認伴走者と一緒に競技を行います。



●リオ 2016 大会の主な優勝者　女子（PT2 ／大会当時）1 位　Seely Allysa　アメリカ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは肢体不自由や視覚障がいの選手が対象です。種類や程度によってクラス分けされ、男女別で 4 つのクラスが実施され、それぞれメダルを争います。

男子クラス	女子クラス	対象となる選手
PTWC	PTWC	肢体不自由　車いす使用の選手
PTS4 （PTS2、PTS3 も参加可）	PTS2	肢体不自由　立位の選手 PTS2(重い）～ PTS5(軽い）
PTS5	PTS5 （PTS3、PTS4 も参加可）	
PTVI	PTVI	視覚障がいの選手

Column

選手をサポートするチームワークに注目！

肢体や視覚に障がいがあるため、レースを選手だけで行うことができません。トライアスロン自体は個人競技ですが、選手をサポートする関係者とのチームワークに注目したいところです。視覚障がいの選手なら、選手の目の代わりとなる「ガイド」がついています。車いす使用の選手ならハンドサイクルや車いすレーサーへの乗り換えをサポートする「ハンドラー」の存在が不可欠です。ウエットスーツや義足などの補助器具を脱着しやすいように改良する職人的技術も欠かせません。

▲ハンドラーなどのサポートも見どころのひとつ
©Satoshi TAKASAKI/JTU

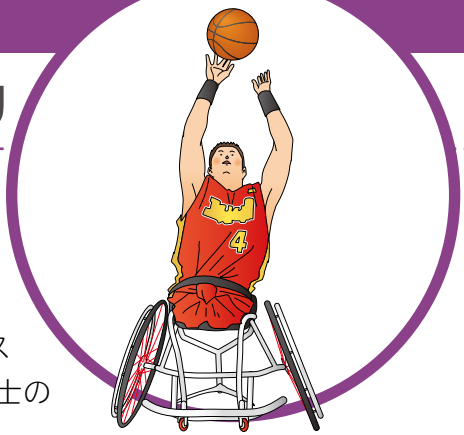
● ひとロメモ ●

ガイドはランでは 0.5m 以上先行できないと決められていて、それを破ると違反行為になっちゃうんだって

どこでみるの？ ➡ ①－11

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　女子（PT2 ／大会当時）　6 位　秦由加子（はたゆかこ）

車いすバスケットボール
Wheelchair Basketball



下肢などに障がいのある選手が、競技用車いすを巧みに操作しながらプレーする車いすバスケットボール。車いすで走るスピード感や素早いパスワークなど車いす同士の激しい攻防が魅力の競技です。

（一社）日本車いすバスケットボール連盟　　https://www.jwbf.gr.jp/

● ルール

オリンピックとほぼ同じルールです

１チームは最大 12 人で構成され、コート上には５人が出場します。試合は１クオーター 10 分で、４クオーターの合計得点で競います。コートの広さ、ゴールの高さ、ボールの大きさなどは一般のバスケットボールと同じです。すばやく動けて、回転しやすいバスケットボール専用の車いすが使われます。ボールを持ったまま車いすの車輪を３回以上漕ぐと「トラベリング」になるなど、一部のルールは車いすの特徴に合わせて決められています。

©エックスワン

▲車いすバスケット用の競技用車いす
©エックスワン

●リオ 2016 大会の優勝国　男子　1 位　アメリカ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは主に下肢に障がいがある選手が対象。障がいの程度が異なる選手の出場機会を公平にするため、持ち点が 0.5 点きざみの８クラスに分けられ、試合中にコート上にいる５人の選手の合計点が 14.0 点以下になるように定められています。

クラス	対象となる選手
4.5 点（軽い）	軽度の脊髄損傷や片膝下切断など。体幹バランスがあり全方向に安定して動くことができる選手
3.0 点	脊髄損傷や両大腿切断など。前方への体幹の動きは良く、手を使わず上体を起こすことができる。ただし、側面への動きはコントロールできない選手
1.0 点（重い）	重度の脊髄損傷など。腹筋、背筋が機能しないため、体幹の動きがほとんどないか、コントロールができない選手

Column

最大の醍醐味は５人のラインアップ

車いすバスケットボールに出場する選手は、持ち点３点台以上は「ハイポインター」、2.5 点台以下は「ローポインター」と呼ばれ、１チーム５人の合計点１４点以内での緻密な戦略に基づいた選手起用が見どころです。最近では、男子はイギリスやアメリカ、女子はオランダなどが強さをみせています。

日本は男子がトロント 1976 大会から 11 大会連続出場を果たしており、女子は過去２大会で銅メダルを獲得するなど、男女とも東京 2020 大会での活躍が期待されます。

▲香西宏昭（こうざいひろあき）選手　©エックスワン

● ひとロメモ ●

選手は試合中に車いすから立ち上がることができない代わりに、片側の車輪を浮かせて高さを出そうとするんだよ

どこでみるの？ ➡ ①－11

●リオ 2016 大会の日本の成績　男子　9 位

車いすフェンシング
Wheelchair Fencing

パラリンピックにおけるフェンシングはフットワークが使えないだけに相手との距離が常に近いので気が抜けず、強い精神力や集中力が求められる競技です。

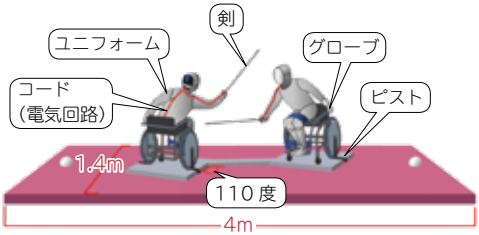
間合いゼロから始まるスリリングな戦いは、息する暇さえ与えてくれないほどの緊張感で、選手の集中力だけでも見応え十分です。勝利のためには、剣さばきのテクニックやスピードが重要なポイントです。

NPO 法人 日本車いすフェンシング協会　https://jwfa.jimdo.com/

● ルール

基本的なルールはオリンピックと同じです

ユニフォームとマスクを身につけ、「ピスト」という装置に車いすを固定し、相手を金属製の剣で突いてポイントを競います。上半身だけで戦うという特色があります。個人戦は３分間を３セット行い、ポイントで争います。男女ともフルーレは胴体のみの突き、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た上でなければポイントが認められません。



▲フルーレ：有効面は胴体のみ（胸・腹・背中）

▲エペ：有効面は上半身

▲サーブル：有効面は手の先を除く上半身

●リオ 2016 大会の主な優勝者　女子・フルーレ（カテゴリー B）　1 位　Vio Beatrice　イタリア

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは下肢障がいの選手が対象。各カテゴリーに男女別の個人戦、団体戦があり、合計 8 種目が行われます。

カテゴリー	対象となる選手
A	下肢欠損や対麻痺。剣を持つ手には障がいがない。腹筋による上半身のコントロールができる選手
B	上半身や剣を持つ腕の障がい。不完全四肢麻痺も含まれる。腹筋が利かず上半身のコントロールができない選手

Column

一瞬のすきをつく技術と俊敏さに注目！

オリンピックのフェンシングのように足を使って前後に移動するといった駆け引きを使うことができないので、選手には正確な剣づかいのテクニックが求められます。相手と至近距離で絶えず突き合うことになり、そのなかで一瞬のすきをつく技術と俊敏さは圧巻のひと言です。

時には車いすがピストごと傾くほど激しさもみられる過酷な競技でもあります。世界的にはヨーロッパ諸国を中心に、アメリカやアジアなどにも広がっています。日本チームもワールドカップなど海外転戦の機会を増やすなど、東京 2020 大会に向けて選手強化に取り組んでいます。

▲通常のフェンシングを上回る激しさが魅力
提供：日本車いすフェンシング協会

● ひとロメモ ●

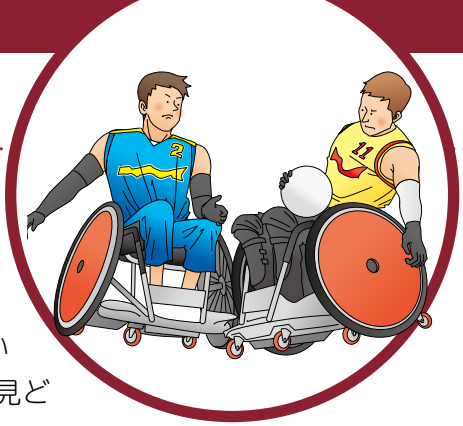
エペ種目では上半身だけでポイントを判定するため、金属でできたスカートを下半身に装着しているんだよ

どこでみるの？ ➡ ①－10

●ワールドカップ京都大会（2018 年 12 月）の主な日本の成績　女子・フルーレ（カテゴリー B）　3 位　櫻井杏理（さくらい あんり）

車いすラグビー

Wheelchair Rugby



車いすラグビーは、車いす同士のぶつかり合いが許された唯一のパラリンピック競技です。タックルにより、勢い余って車いすが転倒するなど、迫力満点な試合展開が見どころです。

（一社）日本車いすラグビー連盟　　https://jwrf.jp/

● ルール

通常のラグビーとはルールが違います

1チーム12人までで編成され、コート内には4人が入れ、ベンチの選手との交代は何度でもできます。試合は1ピリオド8分で4ピリオドの合計得点で競います。コートはバスケットボールと同サイズで、丸い専用球をパスしたり、膝の上に乗せるなどして運びます。ボールを持った選手の車いすの車輪がトライラインを越えると得点になります。

▼競技用車いす（攻撃型）

©エックスワン

競技用車いす（守備型）▶

©エックスワン

●リオ2016大会の優勝国　1位　オーストラリア

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは、四肢に障がいがある選手が対象。障がいの程度によって、持ち点が 0.5 点きざみで 7 段階に分けられ、コート内の 4 選手の持ち点は合計 8 点まで。女子選手が参加する場合はひとりにつき 0.5 点を加算し 8 点を超えることもあります。

クラス	対象となる選手
3.5 点（軽い）	軽度の四肢の障がい。片手でドリブルができ、体幹機能があり、腰をひねってプレーが可能な選手
2.0 点	中程度の四肢の障がい。腕の力で車いすのストップ、スタート、ターンができる。弱いパスやキャッチも可能な選手
0.5 点（重い）	比較的重度の四肢の障がい。体幹機能がない。車いすの操作では手首から先が使えず、前腕を使用。腕の力が弱く、ボールのキャッチやパスが難しい選手

Column

チームごとの緻密な戦略に注目！

車いす競技のなかで唯一、ルールとして認められている車いすでのタックルは、もちろん魅力的です。それでも、ぜひ注目して見て欲しいのが緻密な戦略です。激しいタックルで相手の攻撃を阻止するだけでなく、近寄る相手選手の進路を車いすで塞いでハイポインターのために進路をつくるなど、チーム一丸でトライを取りに行きます。スピーディーなボール展開が必要であり、時間管理も勝敗の重要な要素です。日本は 2018 年の世界選手権で金メダルを獲得するなど、東京 2020 大会での活躍が期待されます。

▲池崎大輔（いけざきだいすけ）選手　©エックスワン

● ひとロメモ ●

車いすラグビーではバレーボールをベースにした専用球が使われて、表面が滑りにくいようにしてあるんだよ

どこでみるの？ ➡ ①－8

●リオ 2016 大会の日本の成績　3 位

車いすテニス
Wheelchair Tennis

選手は様々な技術を使って相手のコートに正確なボールを打ち返し、お互いに得点を競います。素早いチェアワークやスピード感あふれる激しいラリーが見どころです。

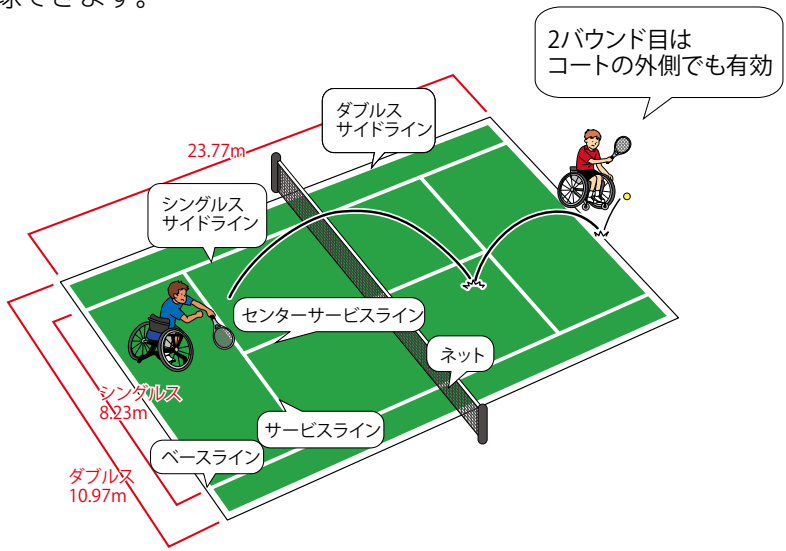
（一社）日本車いすテニス協会　　http://jwta.jp/

● ルール

基本的なルールは、健常者のテニスとほぼ同じです

２セット先取の３セット制です。ただ、一般のテニスではノーバウンドまたは１バウンドで返球しないといけないのに対して、車いすテニスでは、２バウンドまでの返球が認められています。

相手ボールが自分のコート内に１バウンド目に落ちれば、２バウンド目はコートの外側でも有効となり、コートの内からでも外からでも返球できます。



●リオ 2016 大会の主な優勝者　女子・シングルス　1位　Griffioen Jiske　オランダ

● クラス分け

東京 2020 パラリンピックでは下肢障がいの選手が対象です。男子クラス、女子クラス、下肢だけではなく上肢にも障がいがあるクアードクラス（男女混合）があります。この３クラスにて、シングルスとダブルスが実施されます。

クラス	対象となる選手	種目
男子・女子	脊髄損傷、下肢切断など様々な下肢障がいがあり、車いすを使用する選手	シングルス ダブルス
クアード	下肢だけでなく、上肢にも麻痺などの障がいがある車いすを使用する選手。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る	混合シングルス 混合ダブルス

Column

頭脳プレーとテクニックの融合に注目！

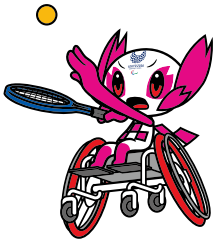
車いすテニスの魅力は、なんといっても車いすを巧みに操作しながら繰り出される多彩なストロークです。相手からの返球が到達する地点に素早く移動し、コースを正確につくボールコントロールや、迫力あるスマッシュは圧巻のひと言。また、頸髄損傷の選手も多く、電動車いすでプレーする選手も少なくありません。

日本チームも過去大会では個人シングルスで連覇を飾るなど、東京 2020 大会ではさらに厚みを増す選手層に期待が寄せられています。

▲眞田卓（さなだたかし）選手　©佐山篤

● ひとロメモ ●

ふつうのオーバーハンドサーブができない選手は、地面にバウンドさせたボールを打ってサーブしてよいんだよ



どこでみるの？ ➡ ①－11

●リオ 2016 大会の主な日本の成績　女子・シングルス　３位　上地結衣（かみじゆい）

東京2020パラリンピック ハンドブック

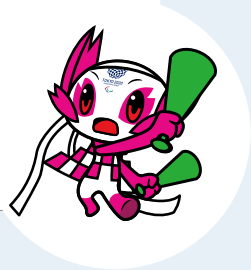
3

記録をつけよう！

■ 観戦の記録 ■

年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪

年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪



■ 観戦の記録 ■

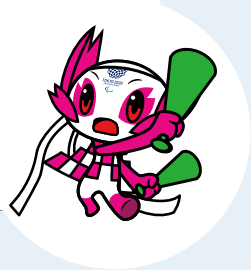
年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪

年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪

■ 観戦の記録 ■

年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪

年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪



■ 観戦の記録 ■

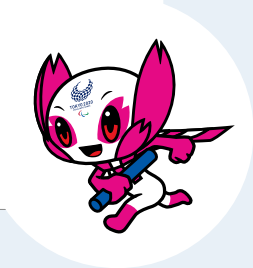
年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪

年　　月　　日　（　　）	
大会名	競技名
会場名	
観戦して気づいたことをメモしよう♪	気になった選手の情報を集めよう♪

■ イベントの記録 ■

年　　月　　日　（　　）	
イベント名	
会場名	
イベント内容	興味を持ったことや、会った選手についてメモしよう♪

年　　月　　日　（　　）	
イベント名	
会場名	
イベント内容	興味を持ったことや、会った選手についてメモしよう♪



■ イベントの記録 ■

年　　月　　日　（　　）	
イベント名	
会場名	
イベント内容	興味を持ったことや、会った選手についてメモしよう♪

年　　月　　日　（　　）	
イベント名	
会場名	
イベント内容	興味を持ったことや、会った選手についてメモしよう♪

■ 選手の記録 ■

名　前		写真やイラスト
競技名	クラス	
生年月日 年　　月　　日	出身	

注目ポイント

Q&A　選手の気になったことを聞いたり、調べたりしよう♪

Q1

▼

A1

Q2

▼

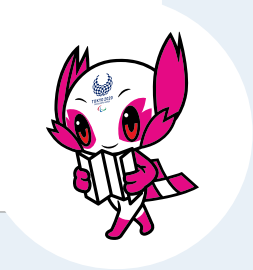
A2

Q3

▼

A3

選手にサインを書いてもらおう !!



■ 選手の記録 ■

名　前		写真やイラスト
競技名	クラス	
生年月日 年　　月　　日	出身	

注目ポイント

Q&A　選手の気になったことを聞いたり、調べたりしよう♪

Q1

▼

A1

Q2

▼

A2

Q3

▼

A3

選手にサインを書いてもらおう !!

■ 選手の記録 ■

名　前		写真やイラスト
競技名	クラス	
生年月日 年　　月　　日	出身	

注目ポイント

Q&A　選手の気になったことを聞いたり、調べたりしよう♪

Q1

▼

A1

Q2

▼

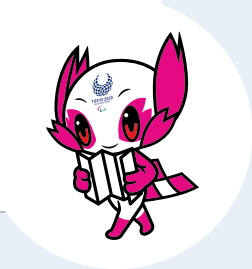
A2

Q3

▼

A3

選手にサインを書いてもらおう !!



■ 選手の記録 ■

名　前		写真やイラスト
競技名	クラス	
生年月日 年　　月　　日	出身	

注目ポイント

Q&A　選手の気になったことを聞いたり、調べたりしよう♪

Q1

▼

A1

Q2

▼

A2

Q3

▼

A3

選手にサインを書いてもらおう !!

メモ

メモ

メ モ

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES HAND BOOK
東京2020パラリンピック ハンドブック

平成31年 4 月 初版発行
令和 元 年11月 第 2 版発行

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）2496

協　　力　公益財団法人 東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会
公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会

印刷物規格表	第 1 類
印刷番号（31）	第 43 号

もっと大会や競技のことを知りたくなったら

東京都オリンピック・パラリンピック準備局
https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/

公益財団法人 東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会
https://tokyo2020.org/jp/

公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会
https://www.jsad.or.jp/paralympic/

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

HOST CITY

©The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games.
Tokyo2020.org