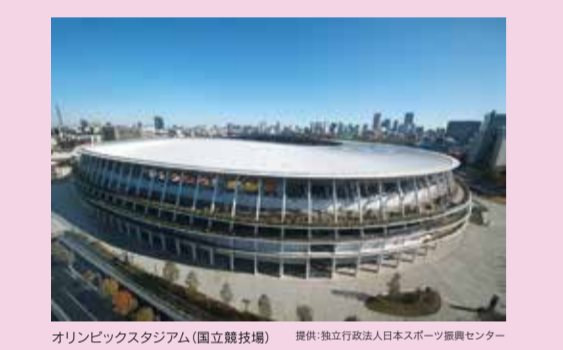


マップを見て選手を応援しよう
パラリンピックマラソン
見どころマップ

2021.9.5(日)
オリンピックスタジアム スタート
ファイニッシュ
(国立競技場)

- 車いすクラス T54(男子)
スタート時間 6:30
- 車いすクラス T54(女子)
スタート時間 6:40
- 視覚障がいクラス T12(男子・女子)
スタート時間 6:50
- 上肢切断・上肢機能障がいクラス T46(男子)
スタート時間 6:50



東京2020パラリンピックマラソン情報は、
下記ホームページにて公開中です。ぜひご覧ください。

■沿道観戦に関する情報
最新情報はこちらからご確認ください
(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ホームページ)
<https://olympics.com/tokyo-2020/ja/>

■東京都公式ホームページ
パラリンピックマラソン PRフリード
https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/taikaiyunbi/kanren/para_marathon_pr/index.html

■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ホームページ
競技紹介(陸上競技 マラソン)
<https://olympics.com/tokyo-2020/ja/paralympics/sports/athletics/#para-discipline-description-athletics-marathon>

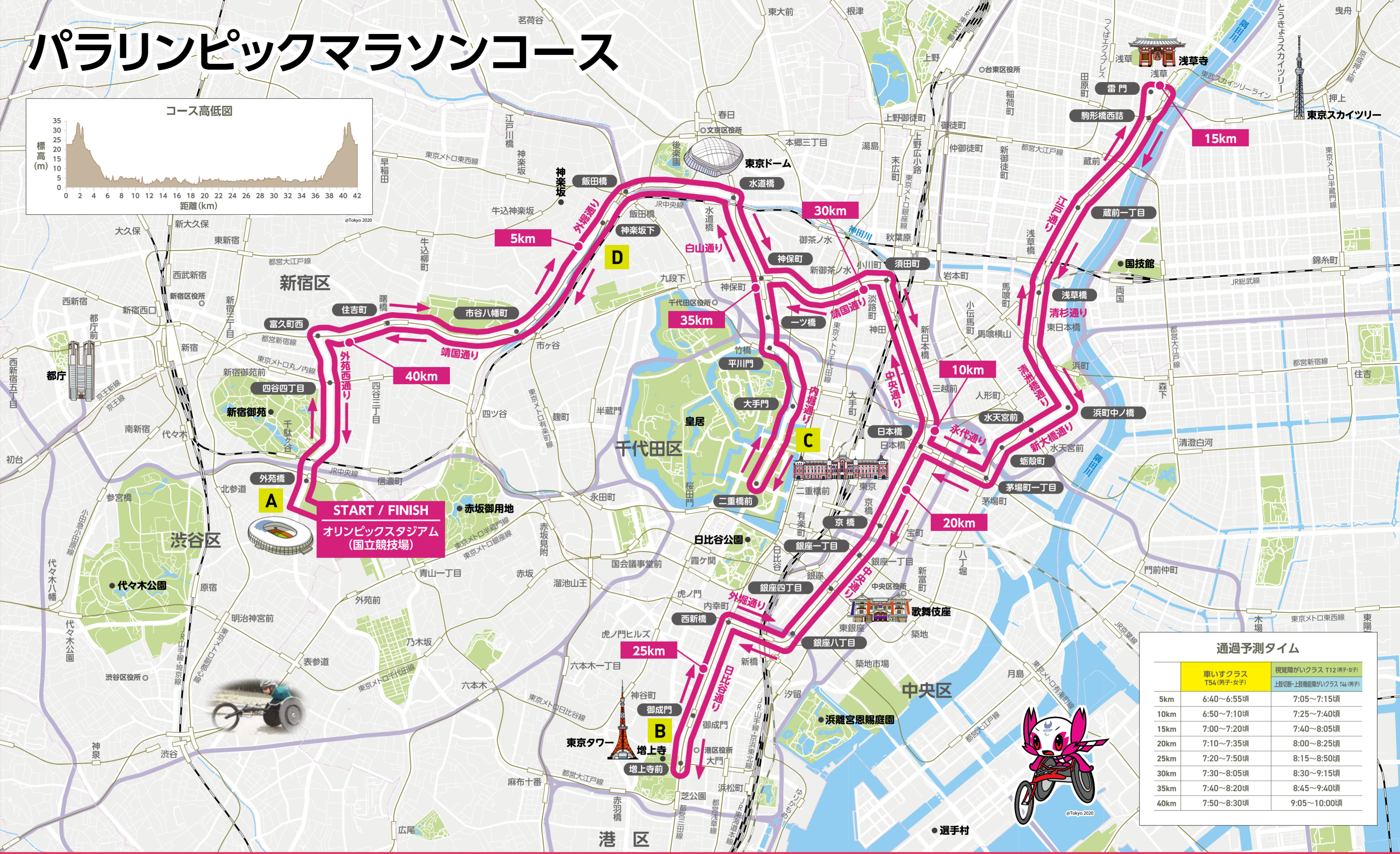
■東京2020大会のコロナ対策
<https://olympics.com/tokyo-2020/ja/news/road-t-12020>

■パラリンピックマラソン競技開催に伴う交通規制のお知らせ
<https://olympics.com/tokyo-2020/ja/news/transportation-notice/tra-paralympic-marathon>

表紙に掲載している東京2020パラリンピックエンブレムに採用された組市松紋は、形の異なる3種類の四角形を組み合わせ、国や文化・思想などの違いを示しています。違いはあってもそれらを超えてつながり合うデザインに、「多様性と調和」のメッセージが込められています。

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
登録番号(03)第65号 令和3年8月発行

リサイクル適性(A)
この製品は、印刷物の廃リサイクルできます。



通過予測タイム		
	車いすクラス T54(男子・女子)	視覚障がいクラス T12(男子・女子) 上肢切断・上肢機能障がいクラス T46(男子)
5km	6:40~6:55頃	7:05~7:15頃
10km	6:50~7:10頃	7:25~7:40頃
15km	7:00~7:20頃	7:40~8:05頃
20km	7:10~7:35頃	8:00~8:25頃
25km	7:20~7:50頃	8:15~8:50頃
30km	7:30~8:05頃	8:30~9:15頃
35km	7:40~8:20頃	8:45~9:40頃
40km	7:50~8:30頃	9:05~10:00頃

増田さん、花岡さんの
レースの
見どころ紹介!

増田 明美さん
スポーツジャーナリスト
日本パラ陸上競技連盟会長

花岡 伸和さん
車いすクラスパラリンピアン
パラ応援大使

A スタート/フィニッシュ地点 花岡さんコメント

車いすマラソンでは、集団走の場合クラッシュが起きることもありですが、一番危険なのがスタートで、次がフィニッシュ前になります。スタジアムがスタート・フィニッシュの場合には、マラソンゲートの出入りでの位置取りや、スタジアムに選手たちがなだれ込むエキサイティングなシーンが見られます。

B 芝公園付近 増田さんコメント

左上のコース高低図を見てみてください! 序盤の下り、終盤の上りを除くと平坦なコースが続きます。増上寺・芝東照宮、東京タワーが並ぶ所で折り返したら25km地点。風向きも変わり、レースに動きがでるポイントです。ここからは目が離せませんよ。

C 二重橋付近 増田さんコメント

早朝のスタートでコースの大半は日陰ですが、ここは日差しを遮るビルがない。(晴れていれば)選手たちは蓄積した疲労と直射日光に苦しめられます。このあと控える最後の勝負どころ。37kmからの上り坂に優位に突入できる選手は誰か? 選手同士の駆け引きが火花を散らすでしょう。

D 37kmからの上り坂 花岡さんコメント

往路を時速40kmオーバーで駆け抜けた車いすクラスの選手たちが、その長いせめぎ合いを終えて、復路で差し掛かる長く長い上り坂、そして40km地点でむかえる150mの急坂は、まさに「実力勝負の舞台」。体力・知力を尽くして、この最大の勝負どころを制し抜けた選手が金メダルを手にするかも!

パラリンピックマラソンってどんな種目？

パラリンピックのマラソンは、選手が、障がいの内容や程度、運動機能などによってクラス分けされ、東京2020パラリンピックでは、3クラス5種目が実施されます。実施種目はすべて同じコースを走ります。

東京2020大会全体の最終日の9月5日(日)に、オリンピックスタジアム(国立競技場)を発着点とし、日本の文化と歴史を象徴する東京の魅力あふれる名所を巡る42.195kmのコースを、選手が駆け抜けます。

車いすクラス T54 (男子・女子)

1984年のニューヨーク/ストックマンデビル大会から正式種目となっています。下肢に障がいのある選手が「レーサー」と呼ばれる競技用車いすを使用し、平均時速30km、下り坂では時速50kmに達する迫力あるスピードでレースを展開します。スタートからの集団形成、スパートのタイミングの駆け引きなど、選手それぞれの戦術に注目です。



©フォート・キシモト

視覚障がいクラス T12 (男子・女子)

1988年のソウル大会から正式種目となっています。全盲などの選手は伴走を行う「ガイドランナー」と共に競技を行い、重度弱視の選手はガイドランナーと共に走るか単独で走るかを選択します。選手とガイドランナーはテザー(通称「きずな」)と呼ばれるロープを握り合い走ります。選手とガイドランナーの「チーム戦」も見どころです。



©フォート・キシモト

上肢切断・上肢機能障がいクラス T46 (男子)

1996年のアトランタ大会で正式種目となって以降、2004年のアテネ大会を除いて実施されています。上肢を切断又は上肢に機能障がいのある選手が疾走します。バランスのとおり方、給水ボトルやスポンジの取り方などに選手それぞれの工夫がされています。



©フォート・キシモト

トピックス

【レーサー】

高速走行用に開発された競技用車いすです。耐久性に富みながら、軽量でスピードが出るよう、カーボンやマグネシウムといった新素材を採用するなどの研究開発が進んでいます。選手は、日々の練習の中で試行錯誤を繰り返しながらレーサーをカスタマイズしており、一心同体となって戦う相棒のような存在です。



©フォート・キシモト

【ガイドランナー】

コースの状況や進む方向などを伝えながら視覚障がいの選手と一緒に走る伴走者です。選手と、呼吸や手足、気持ちをピタリと合わせ、完璧なパートナーとなって、フィニッシュまで導く欠かせない存在です。2名まで登録(途中交代)が認められていますが、パラリンピックでは登録が1名の場合に限り、ガイドランナーにもメダルが授与されます。



©フォート・キシモト

注目選手紹介 令和3年7月26日時点

▶鈴木 朋樹(すずきともき)選手 車いすクラス

1994年生まれ。千葉県出身。生後8カ月で交通事故に遭い脊髄を損傷。

トラックとマラソンの二刀流。持ち味のスプリント力をいかし、2019 World Para Athleticsマラソン世界選手権の車いすの部で3位となり、陸上競技の東京パラリンピック日本代表内定第一号となる。東京マラソン2020では1時間21分52秒の大会新記録で優勝。

座右の銘は「未来は自分で創る」



写真提供:日本パラ陸上競技連盟

▶喜納 翼(きなつばさ)選手 車いすクラス

1990年生まれ。沖縄県出身。19歳のときバスケットボールのトレーニング中の事故が原因で車いす生活になる。

2013年に車いすマラソンを始め、2016年に初めてフルマラソンに出場し、2019年の大分国際車いすマラソンで女子日本記録(1時間35分50秒)を樹立。

2021年6月現在、世界ランキング4位。



写真提供:日本パラ陸上競技連盟

▶土田 和歌子(つちだわかこ)選手 車いすクラス

1974年生まれ。東京都出身。高校2年生のとき交通事故に遭い車いす生活になる。リハビリの一環でスポーツを始め、1994年リレハンメルパラリンピックにアイススレッジスピードレースで出場。1998年長野パラリンピックで4つのメダルを獲得。1999年に陸上競技に転向。2004年アテネパラリンピックのトラックで金メダル・マラソンで銀メダルを獲得。日本人史上初の夏季・冬季パラリンピック金メダリストとなる。東京2020パラリンピックは、夏季・冬季合わせて8度目のパラリンピック出場となる。競技と子育てを両立するママスリート。



写真提供:日本パラ陸上競技連盟

▶熊谷 豊(くまがいゆたか)選手 視覚障がいクラス

1987年生まれ。秋田県出身。生まれつき光の量を調整できない無虹彩症を患い、合併症で視力も低下。中学から陸上を始め、大学では駅伝に出場。一時競技から離れたが、2017年の転職を機に豊富な練習量で大会での優勝を重ね、2019年福岡国際マラソン選手権大会では当時のアジア新記録(2時間25分11秒)を達成。月間1300キロ程度を走り込むこともある体力・忍耐力の持ち主。



©フォート・キシモト

▶堀越 信司(ほりこしたし)選手 視覚障がいクラス

1988年生まれ。長野県出身。先天性の網膜芽細胞腫により、右眼は義眼、左眼の視力は0.03ほど。

2008年北京パラリンピック、2012年ロンドンパラリンピックで中・長距離種目に出場。その後マラソンに軸足を移し、2016年リオデジャネイロパラリンピックで4位入賞。2020年防府読売マラソンで2時間22分28秒のアジア新記録を樹立。実業団選手としても出場している。ニックネームは「ホーリー」



©大内翔太/フォート・キシモト

▶和田 伸也(わたしんや)選手 視覚障がいクラス

1977年生まれ。大阪府出身。高校生の頃に網膜色素変性症と診断され、大学在学中に視力を失う。点字で勉強を続け大学院に進学。その後点字図書館の正規職員として勤務する傍ら、ランニングチームの練習会に参加したことがきっかけとなり、28歳で本格的に競技を始め、全盲クラスの国内トップランナーに君臨。トラックとマラソンの二刀流で活躍し、マラソンでも、2016年のリオデジャネイロパラリンピックに出場。同年の福岡国際マラソン選手権大会で自己ベスト(2時間32分11秒)を記録。座右の銘は「前へ」



©フォート・キシモト

▶西島 美保子(にしじまほこ)選手 視覚障がいクラス

1955年生まれ。福井県出身。両目の視力0.02の弱視。夫の影響で44歳のときにマラソンを始め、46歳でフルマラソンにチャレンジ。48歳で出場した大阪国際女子マラソンで自己ベスト(3時間11分33秒)を記録。女子ブライントマラソン選手として後進のために道を切り開いてきたバイオニアでもある。2016年のリオデジャネイロパラリンピックで途中棄権となった「リベンジ」を誓う。座右の銘は「最後まであきらめるな」



写真提供:福井新聞社

▶道下 美里(みちしたみさと)選手 視覚障がいクラス

1977年生まれ。山口県出身。小4で角膜の病気を患い、中2のときに右目の視力を失い、その後左目の視力も低下。中距離で国内レースに出場後、30代でマラソンに転向。144cmと小柄な体型をいかしたピッチ走法で、2016年のリオデジャネイロパラリンピックにおいて銀メダル獲得。2020年には、自身の世界記録を2度更新し2時間54分13秒をマークする快挙を達成。ニックネームは「みっちゃん」



©フォート・キシモト

▶藤井 由美子(ふじいゆみこ)選手 視覚障がいクラス

1964年生まれ。滋賀県出身。中学で陸上部に入部。中距離走から始め、徐々に走る距離を延ばしていきマラソンを始めた。最初は「楽しく走りたい」という市民ランナーだったが、40歳代後半で初めて国際大会に出場。それ以降、自己ベストを更新していき、2020年防府読売マラソンでは自己記録を4分以上も更新する3時間09分48秒で準優勝を果たす。走れるという喜びを感じながら、すべての方への感謝の気持ちを力に代えてレースに臨む。



©フォート・キシモト

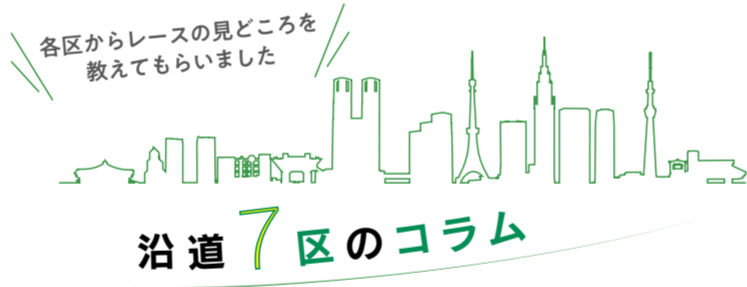
▶永田 務(ながたつむ)選手 上肢切断・上肢機能障がいクラス

1984年生まれ。新潟県出身。26歳のとき、仕事上の事故で右腕に障がいを負う。

2020年に、東京パラリンピック出場に必要な障がいのクラス分けを受け、2021年の第76回びわ湖毎日マラソン大会では、アジア記録を更新する2時間25分23秒のタイムでフィニッシュ。自称「日本一あきらめない男」



写真提供:日本パラ陸上競技連盟



沿道7区のコラム

千代田区

コース全体のうち、9.46kmが千代田区内を通過します。なかでも神保町交差点は、レースの序盤・中盤・終盤と3回通過するスポットであり、順位の変動や選手の駆け引きなど、マラソンの醍醐味を存分に味わえます。また、神保町の本町通や皇居外苑、二重橋といった東京のランドマークといえる場所も多数通過しますので、白熱するレースの感動と興奮、そして千代田区の魅力を感じてみてはいかがでしょうか。



写真提供:千代田区

中央区

江戸五街道の起点であり、現在も日本国道路元票のある「日本橋」では、選手たちが10km、20km、28km付近の計3回、日本橋交差点を通過します。由緒溢れる景観を満喫しながら疾走する選手たちを応援することができます。また、多くの百貨店や国内外の一流店が立ち並び、世界的なメインストリートである「銀座」エリアの中央通りは、見通しが良く、その街並みと共に選手たちの走る姿は印象的です。



写真提供:中央区

港区

港区では、東京2020大会の気運醸成や、子供から高齢者まで、国籍、障がいの有無の区別なく、多くの方が参画できるスポーツを通じた地域共生社会の実現を目的として、2018年12月にハーフマラソン大会を創設しました。本大会は、区立芝公園をスタート地点とし、東京タワーがフィニッシュ地点となる魅力あふれるコースです。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



写真提供:港区

新宿区

コースで通過する神楽坂は、江戸時代から続く歴史溢れる地域です。外堀通りと交差する神楽坂通りの中心には、「毘沙門天」を祀る善国寺があります。神楽坂を象徴するスポットの一つで、財産、開運招福、勝負ごとにご利益があります。さらに、路地の石畳や風情ある建造物からは花柳界の華やきを味わえます。芸者衆が日頃の修練を披露する「神楽坂をどり」は、新宿区地域文化財の第一号です。



写真提供:新宿区

文京区

水道橋駅近くにおいて、ひと際目立つ白くて大きなドームは、野球を始めとするスポーツやコンサートなどの会場として使用され、文京シビックセンターと共にランドマークとしての区の名刺を創出しています。周辺には、子供から大人まで楽しめる商業施設や遊戯施設が集結しています。



写真提供:株式会社 東京ドーム

台東区

台東区では、浅草橋、蔵前、浅草を通るルートになっています。見どころは国内外問わず人気の観光スポット「浅草」を走るランナーです。インパクト抜群の「浅草 雷門」の大きな赤い提灯をバックにランナーの皆さんが駆け抜ける姿は普段ではなかなか見ることができない瞬間です。



写真提供:台東区

渋谷区

同一都市で2度目の夏季パラリンピック開催は、東京が史上初です。そして、本当に「2回目」なのは渋谷区だけだと知っていますか?東京1964パラリンピックは、7会場で実施されました。これらの会場、開閉式、そして選手村もすべて渋谷区内でした。東京2020パラリンピックでは、1964年にも実施された卓球、陸上競技のほか、車いすラグビー、バドミントン、マラソンが開催されます。



©公益財団法人日本障がい者スポーツ協会

【優勝タイムを記録しよう】

[車いすクラス T54]	
(男子)	(女子)
[視覚障がいクラス T12]	
(男子)	(女子)

[上肢切断・上肢機能障がいクラス T46]	
(男子)	
[応援する選手を書いてみよう]	
[選手名]	[クラス]
[予想タイム]	[記録タイム]

[MEMO]	

