


はな おか のぶ かず  
**パラリンピアン・東京都パラ応援大使 花岡 伸和 氏からのメッセージ**

車いすレースの魅力はそのスピード感だけでなく「戦術」にあります。スタートからの集団形成、その中での駆け引き、アタックのタイミング、ゴールスプリントなどは、マラソンとは言っても自転車レースに近い展開が見られます。選手たちのタイプも瞬発型や持久型いるので、自分の特長とコースに合わせた作戦の戦いでもあります。選手たちの戦闘力を知って観ると10倍楽しい車いすマラソン、東京での熱いレースにご期待ください！


**プロフィール**  
 大阪府出身。アテネ2004・ロンドン2012パラリンピック車いすマラソン日本代表。好きな食べ物は焼肉。



みちした みさと  
**ブラインドマラソン注目選手 道下 美里 選手からのメッセージ**

伴走者とのチームワークが勝敗を分けるブラインドマラソン。選手の表情、息遣い、伴走者との空気感、生でしか感じるこのことのできない臨場感を間近で味わえる絶好の機会です。レースの後半、日差しが降り注ぐ芝公園、皇居、37キロからの上り坂が勝敗を分けるポイントだと思います。浅草、銀座、東京タワー、東京の名所を巡り、新しい国立競技場に帰ってこられるのがとてもうれしいです。1番で帰ってきたいと思います。ぜひ沿道や競技会場に足を運んでいただき、自国開催だからこそその大きな声援で日本選手にエールをよろしくお願ひします。

**プロフィール**  
 山口県出身。2004年盲学校在籍中に陸上競技と出会い、2008年からフルマラソンに挑戦する。144cmと小柄だが、「あきらめない心」「挑戦する心」で、次々と各地の大会へ出場。リオ2016パラリンピック視覚障がい者マラソンで銀メダルを獲得。2017年第48回防府読売マラソン大会では世界記録で優勝。2019年World Para Athleticsマラソン世界選手権優勝。

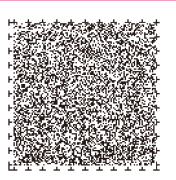


**発着地点となる** **オリンピックスタジアム(国立競技場)で観戦したい方に**


**チケットの購入方法**

東京2020パラリンピックを観戦するためのチケットは、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が、**「東京2020パラリンピック公式チケット販売サイト」****「公式チケット販売所」**などで販売を行う予定です。  
 「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。(東京2020オリンピックのチケット申込みのIDと共通) 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。

**TOKYO 2020 IDの登録はこちらから**



**東京2020パラリンピック公式チケット販売サイト**



**障害がある方など、特別な配慮が必要な方の専用ダイヤル**

050-3786-2948 (有料)  
 受付時間：月曜から金曜 9:00~18:00  
 ※年末年始、祝日を除く  
 障害のある方がWebサイトでチケットを申込できない際にサポートする窓口です。

東京で観る、巡る、歓喜する

**パラリンピックマラソン**

そのスピードは、その迫力は、言葉なんかじゃ伝わらない。



©越智貴雄/カンパラプレス



©越智貴雄/カンパラプレス

**オリンピックスタジアム(国立競技場) スタート/フィニッシュ**



©Tokyo2020



**増田明美氏による**  
**おすすめ スポット紹介**

どんな  
種目??

# パラリンピック マラソン



パラリンピックのマラソンは、障がいの内容や程度、運動機能などによって、選手がクラス分けされており、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。

オリンピックスタジアムを発着点とし、浅草雷門、日本橋、銀座、東京タワー、皇居外苑など、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コースを、選手が駆け抜けます。

アップダウンやコーナーの多い42.195キロの完走は容易でなく、競技は過酷そのもの。競技会場やコースの沿道からすべての選手に熱い声援を！

Pick Up

## クラス分け・種目

M...男子  
F...女子



©フォート・キシモト

### 視覚障がいクラス MF T12

重度弱視のT12クラスと全盲のT11クラスの選手が参加することができます。T11クラスはアシスタントの「ガイドランナー」と共に競技を行います。T12クラスの選手は、選手自身がガイドランナーと共に走るか、単独で走るか選択して競技を行います。



©フォート・キシモト

### 上肢切断・ 上肢機能障がいクラス M T46

腕に障がいのある選手が給水コップやスポンジの取り方なども工夫しつつ、バランスを巧みにとりながら疾走し、フィニッシュラインを目指します。



©フォート・キシモト

### 車いすクラス MF T54

選手は、競技用車いす「レーサー」に乗って競技を行います。平均時速は約30キロに達し、下り坂では時速50キロを超えることもある迫力のあるスピードで駆け抜けます。現在の男子の世界記録は1時間20分14秒！

ここに注目!  
CLOSE UP



©フォート・キシモト

### 競技用車いす「レーサー」

耐久性に富みながら軽量でスピードが出るように素材や形状が研究開発されています。選手とレーサーには一体感も求められ、一定のルールのもと、選手の身体や感覚に合ったものにカスタマイズされるとともに、細かなフィーリングについては選手が日々の練習の中でトライ&エラーを繰り返しながら自分仕様のレーサーに仕上げていきます。方向調整などを行うトラックレバーや、ハンドル、ブレーキの操作テクニックも見どころです。

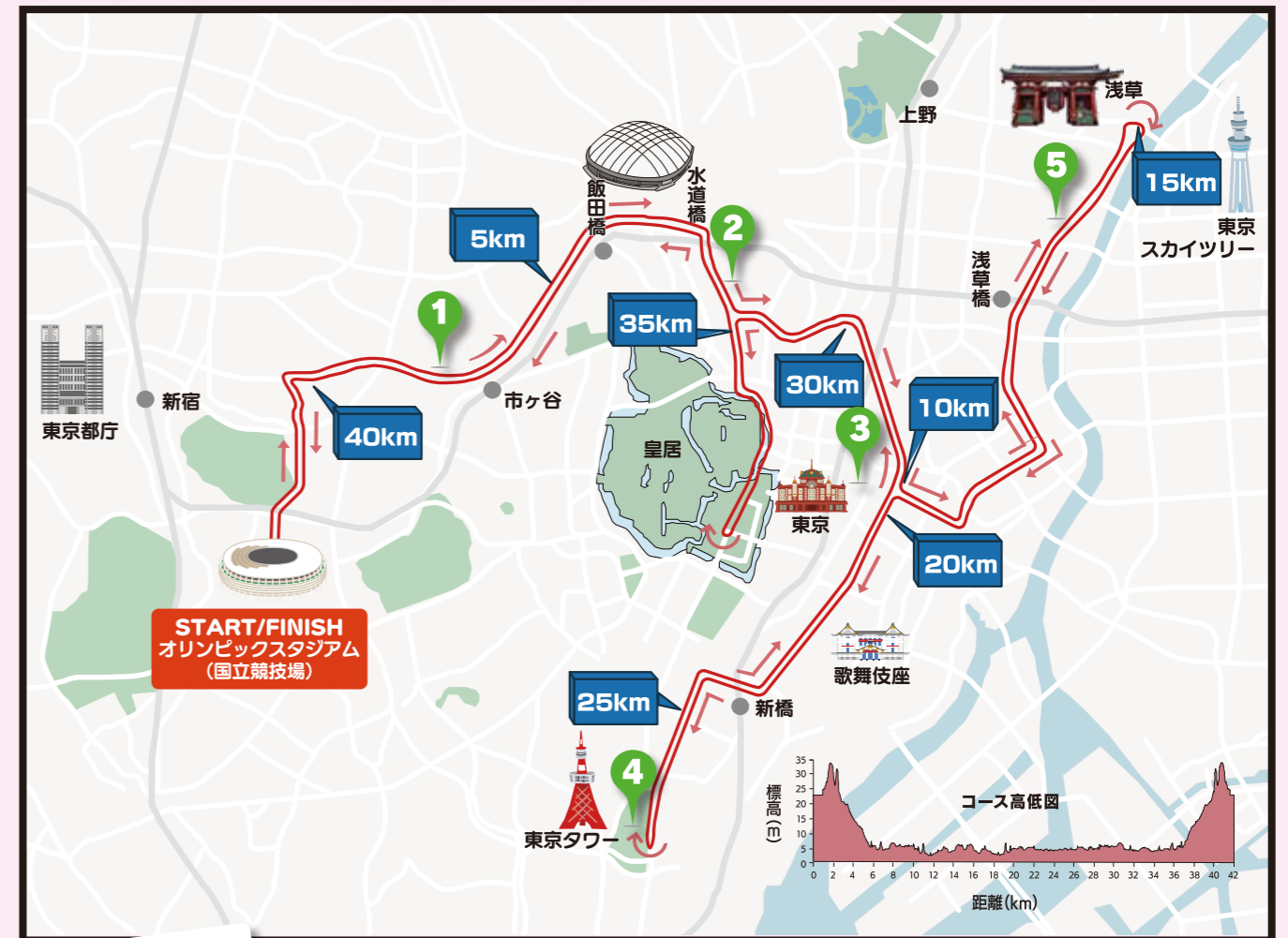
### ガイドランナー

視覚障がいの選手のアシスタントは「ガイドランナー」（伴走者）と呼ばれ、選手とガイドランナーは互いにテザー（通称「きずな」と呼ばれるループ状の紐）を握って走ります。進む方向やコースの凹凸などを声をかけながら走り、選手を安全にフィニッシュまで導くためには高い競技力も求められます。選手を引っ張ったり、フィニッシュラインを選手より先に通過したりすると失格になります。ペースメイクやスパートをかけるタイミングなどの戦術が勝負の分かれ目となり、選手とガイドランナーとの「チーム戦」にも注目です！



©フォート・キシモト

# 東京で観る。名所を巡る42.195キロ。 パラリンピックマラソンコースマップ



増田明美氏による

## おすすめスポット紹介

### ①曙橋駅付近

車いすマラソンのスピード感を味わいたいならココ！都営新宿線の曙橋駅付近。往路は序盤戦のため、集団で下り坂を一気に駆け下りるので迫力満点です。復路は40km手前の上り坂なので応援が力になります。大きな声で応援してね！

### ②神保町・③日本橋交差点付近

同じ場所で何回も応援したいなら、神保町交差点と日本橋交差点。選手たちは3回通ります。でも人気スポットなので観客は多いかも。待っている時間は、神保町ならカレーが名物です。

### ④芝公園付近

写真を撮るお勧めポイントが芝公園。コースの東側からだ、走る選手のバックに東京タワー、増上寺が！日差しも順光でバッチリ。赤羽橋駅から都営大江戸線でゴールの国立競技場駅まで約10分で戻れますよ。

### ⑤蔵前駅付近

ちょっとだけでも見てみたい、という方にお勧めなのが蔵前駅（都営浅草線、大江戸線）付近。前半戦を応援して、あとは浅草まで歩いて、かき氷でも食べましょ。

スポーツジャーナリスト・  
日本パラ陸上競技連盟会長  
増田明美氏

穴場編

