

# 東京 2020 パラリンピック競技大会スケジュール

| 競 技      | 会 場              | チケット価格※              | 8.24火                                                       | 8.25水               | 8.26木 | 8.27金                                   |
|----------|------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-----------------------------------------|
| 開会式／閉会式  | オリンピック<br>スタジアム  | ¥8,000 ~<br>¥150,000 | 開会式<br>20:00-23:00                                          | こちらのセッションの販売はございません |       |                                         |
| 1 アーチェリー | 夢の島公園<br>アーチェリー場 | ¥1,800 ~<br>¥2,400   | 集中力を高めた中で放たれる矢、独特の緊張感。磨き上げた競技スタイルと強靱な精神力で、小さな的の中心を射抜く！      |                     |       | 男 女<br>9:00-12:00<br>男 女<br>14:00-17:00 |
| 2 陸上競技   | トラック&<br>フィールド   | ¥2,000 ~<br>¥6,500   | 100分の1秒、1cmの差が勝敗の行方を左右。自らの限界に挑戦する選手の集中力や躍動感が見もの！            |                     |       | 男 女<br>9:30-12:50                       |
|          | マラソン             | ¥2,000 ~<br>¥3,200   |                                                             |                     |       | 男 女<br>19:00-22:00                      |
| 3 バドミントン | 国立代々木競技場         | ¥1,600 ~<br>¥3,200   | 東京2020大会で初めて採用された新しいコース、前後への揺さぶりなど、                         |                     |       |                                         |
| 4 ボッチャ   | 有明体操競技場          | ¥1,200 ~<br>¥3,200   | リオ大会で日本代表は団体戦 (Team) 種目で銀メダル。「地上のカーリング」とも呼ばれ、戦略と磨き抜かれた技に注目！ |                     |       |                                         |
| 5 カヌー    | 海の森水上競技場         | ¥900 ~<br>¥2,000     |                                                             |                     |       |                                         |

※ 東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和2年8月4日現在)

## アーチェリー Archery

パラリンピックのアーチェリーでは50m又は70m先の的に矢を放ち、得点を競います。東京2020パラリンピックでは肢体不自由の選手が対象で、腕に障害のある選手は口で弦を引いたり、足で弓を支えたりとそれぞれのスタイルで戦います。

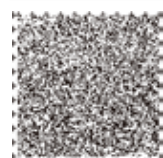
個人戦1射30秒、チーム戦1射20秒という短い制限時間のなか、矢を放ち続ける選手の集中力が見どころです。



©フォート・キシモト

### 👉 コツに注目!

注目選手は、リオ大会入賞の上山友裕選手(リカーブ)。既に出場が内定しており、まずは9/3(10:00-14:15)のセッションで応援しよう! 8/28(9:00-14:55)のセッションでは、最も遠くからの的を射抜いたギネス世界記録保持者で、足と肩で弓矢



を操るアメリカのマット・スタッツマン選手(コンパウンド)の巧みな技が見られるかも!

## 陸上競技 Athletics

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おり、合計168種目が実施されます。



©フォート・キシモト

### 👉 コツに注目!

パラ世界陸上2019で圧倒的な強さで400m、1500mの2種目を制し、出場が内定した世界記録保持者、佐藤友希選手(車いす)。まずは予選の8/27(9:30-12:50)や8/28(19:00-22:00)のセッションで、その勇姿を目の当たりにしよう! 同じく走幅跳で見事金メダルを獲得し、出場内定を手にした中西麻耶選手(義足)は、8/28(9:30-12:50)のセッションで応援しよう! 9/1(19:00-21:50)のセッションでは、走幅跳世界記録(8.48m)保持者、ドイツのマルクス・レーム選手(義足)の圧巻のジャンプが見られるかも!

## 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。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。

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。



©2018(一社)日本障がい者バドミントン連盟

### 👉 コツに注目!

数々の大会で実績を残し、世界ランキングでも上位に位置する日本勢。中でも、2019年11月の東京での国際大会で優勝した鈴木亜弥子選手(立位)や、同じくダブルスで優勝した山崎悠麻選手(車いす)と里見紗奈選手(車いす)のペアに注目! 出場が決まれば、初日9/1(18:00-22:00)や9/2(9:00-21:00)の予選から会場で応援しよう!

注) 本スケジュールの内容は今後変更となる場合があります。 男 男子 女 女子 混 混合 決勝または金メダル決定が含まれるセッション

| 8.28土                                          | 8.29日              | 8.30月              | 8.31火              | 9.1水                 | 9.2木                | 9.3金                 | 9.4土                | 9.5日                |
|------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
|                                                |                    |                    |                    |                      |                     |                      |                     | 閉会式<br>20:00-23:00  |
| 男<br>9:00-14:55                                | 女 混<br>9:00-14:10  | 女<br>9:00-14:15    | 男<br>9:00-14:15    |                      | 女<br>10:00-14:15    | 男<br>10:00-14:15     | 混<br>10:00-12:40    |                     |
| 混<br>17:30-21:55                               | 混<br>17:30-20:35   | 男<br>17:30-21:20   | 女<br>17:30-21:20   |                      | 女<br>17:30-19:55    | 男<br>17:30-21:55     | 混<br>17:30-20:35    |                     |
| 男 女<br>9:30-12:50                              | 男 女<br>9:30-12:50  | 男 女<br>9:30-13:00  | 男 女<br>9:30-12:45  | 男 女<br>9:30-12:40    | 男 女<br>9:30-12:55   | 男 女 混<br>9:30-12:55  | 男 女<br>9:30-12:40   |                     |
| 男 女<br>19:00-22:00                             | 男 女<br>19:00-22:05 | 男 女<br>19:00-22:00 | 男 女<br>19:00-22:05 | 男 女<br>19:00-21:50   | 男 女<br>19:00-22:05  | 男 女 混<br>19:00-21:55 | 男 女<br>19:00-22:00  |                     |
|                                                |                    |                    |                    |                      |                     |                      |                     | 男 女<br>6:30-11:30   |
| 競技の一つ。クラスによって異なるプレーエリア。<br>テクニカルで緻密な戦略が見もの！    |                    |                    |                    | 男 女 混<br>18:00-22:00 | 男 女 混<br>9:00-21:00 | 男 女 混<br>9:00-21:00  | 男 女 混<br>9:00-21:00 | 男 女 混<br>9:00-14:00 |
| 混<br>9:30-14:20                                | 混<br>9:30-14:20    | 混<br>9:30-14:20    | 混<br>9:30-14:20    | 混<br>9:30-13:25      | 混<br>9:30-12:55     | 混<br>9:30-12:55      | 混<br>9:30-13:50     |                     |
| 混<br>16:00-20:50                               | 混<br>16:00-20:50   | 混<br>16:00-20:50   | 混<br>16:00-19:45   | 混<br>15:05-19:35     | 混<br>14:25-19:45    | 混<br>14:25-19:35     | 混<br>15:20-21:05    |                     |
| バランス感覚と高度なパドリング技術が勝負のカギ。<br>水面を滑るように進んでいく姿は圧巻！ |                    |                    |                    |                      | 男 女<br>9:30-11:40   | 男 女<br>9:30-12:10    | 男 女<br>9:30-12:30   |                     |

### ボッチャ Boccia

「地上のカーリング」の異名をもつ競技で、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。

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、重い障害の選手が対象です。合計で7種目が行われます。



©フォート・キシモト

### 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。

東京2020パラリンピックでは、下肢障害の選手が対象の競技となります。L1、L2、L3と障害レベル(重たい方から1)によって3つのクラスに分かれます。



▲カヤック



▲ヴァー

提供:日本障害者カヌー協会

**👉 注目!**

「火ノ玉ジャパン」の愛称を持つ日本代表チーム。リオ大会で日本が銀メダルを獲得した混合チーム BC1/BC2 クラスの予選は、9/2 (9:30-12:55) のセッションから開始。木のぬくもりを感じられる新設の有明体操競技場で、火ノ玉ジャパンを応援しよう！

**👉 注目!**

リオ大会入賞、東京アスリート認定選手で出場が内定している瀬田モニカ選手。まずは、予選の9/2 (9:30-11:40) のセッションでその華麗なストロークを目の当たりにしよう！新設の海の森水上競技場ヘレッツゴー！

### コラム ~マラソン競技~ TOKYO のまちを駆け抜ける！

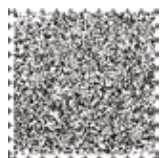
- パラリンピックのマラソンは、
  - ①下肢障害 (男子車いす、女子車いす)
  - ②上肢障害 (男子)
  - ③視覚障害 (男子、女子)の5種目で行われます。
- 視覚障害者のマラソンでは、障害の程度によって、選手の目となるガイドランナー (伴走者) が一緒に走る場合があります。ただ、ガイドランナーが先にゴールすると失格になってしまいます。
- マラソンと言えば、スタート/フィニッシュ地点になっているオリンピックスタジアムでの観戦はもちろん、やはり沿道での応援が醍醐味！なんと、今回のコース、目の前を選手が3回も通るスポットがあるんです！そんな「3度おいしいスポット」は…
  - ①日本橋交差点
  - ②神保町交差点みんなでランナーを応援しましょう！

### QUIZ

これであなたもパラ博士？！

オリンピックのマラソンの優勝記録は男子で2時間ちょっと。では、パラリンピックの男子車いすマラソンの優勝記録は、どれくらい？

A 約3時間  
B 約2時間 30分  
C 約1時間 20分





# 東京 2020 パラリンピック競技大会スケジュール

| 競 技 |         |      | 会 場           | チケット価格帯※        | 8.24火                                                                              | 8.25水                                                                                              | 8.26木                                                                                              | 8.27金                                                                                                |
|-----|---------|------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6   | 自転車競技   | トラック | 伊豆ベロドローム      | ¥2,000 ~ ¥3,200 |  | <br>10:00-15:25 | <br>10:00-16:40 | <br>10:00-16:30   |
|     |         | ロード  | 富士スピードウェイ     | ¥1,400 ~ ¥2,000 |                                                                                    |                                                                                                    | ハンドサイクル、三輪自転車、漕ぎ、スピード感たっぷり                                                                         |                                                                                                      |
| 7   | 馬術      |      | 馬事公苑          | ¥1,400 ~ ¥2,000 |                                                                                    |                                                                                                    | <br>15:00-22:35 | <br>15:00-22:20   |
| 8   | 5人制サッカー |      | 青海アーバンスポーツパーク | ¥1,800 ~ ¥5,000 | 仲間の声を頼りに、音の出るボールを追って選手たちが攻め上がり、研ぎ澄まされた感覚で相手ゴールを狙う！フェンス際の迫力ある攻防も見どころ！               |                                                                                                    |                                                                                                    |                   |
| 9   | ゴールボール  |      | 幕張メッセCホール     | ¥900 ~ ¥2,800   |                                                                                    | <br>9:00-11:45  | <br>9:00-11:45  | <br>9:00-11:45    |
|     |         |      |               |                 |                                                                                    | <br>13:15-16:00 | <br>13:15-16:00 | <br>13:15-16:00   |
|     |         |      |               |                 |                                                                                    | <br>17:30-21:45 | <br>17:30-21:45 | <br>17:30-21:45   |
| 10  | 柔道      |      | 日本武道館         | ¥2,000 ~ ¥5,000 |                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                    | <br>10:30-13:30  |
|     |         |      |               |                 |                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                    | <br>16:00-18:30 |

※ 東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和2年8月4日現在)

## 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姿は迫力満点です。

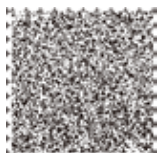
東京2020パラリンピックでは肢体不自由、視覚障害の選手が対象で、障害に応じて4種類の異なった自転車を 사용합니다。



提供:日本パラサイクリング連盟

### ココに注目!

ロード世界選手権でタイムトライアル、ロードレースともに優勝経験を持つ杉浦佳子選手(二輪自転車)。出場が決まれば、タイムトライアルは8/31(8:00-17:15)、ロードレースは9/3(9:30-16:45)のセッションで、その走りが見られるかも。富士スピードウェイで富士山の絶景とともに、迫力ある走りを目の当たりにしよう!



## 馬術 Equestrian

動物と共に行う唯一の競技です。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者を魅了します。

5人の審判が演技課題ごとに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。

東京2020パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障害の選手が対象です。



©フォート・キシモト

### ココに注目!

パラリンピック初出場を目指す、元 JRA ジョッキコンビの高嶋活士選手と常石勝義選手(ともに肢体不自由)。出場が決まれば、8/26(15:00-22:35)や8/30(15:00-22:15)のセッションで、その人馬一体となった華麗なる演技が見られるかも!

## 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、転がると音が出るボールを追って、仲間の声を頼りに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。

1チーム5人(フィールドプレイヤー:4人、ゴールキーパー:1人)で、前半・後半各20分を戦います。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。

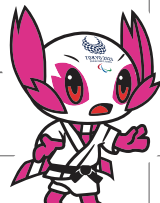


©フォート・キシモト

### ココに注目!

日本代表は、開催国枠で初出場が決定。東京アスリート認定選手でエースストライカーの川村怜選手が、豊富な運動量でチームを引っ張る。大会5連覇を狙う王者ブラジルの戦いぶりにも注目! 8/29 スタートの予選から目が離せない!

注) 本スケジュールの内容は今後変更となる場合があります。 男 男子 女 女子 混 混合 決勝または金メダル決定が含まれるセッション

| 8.28土                                      | 8.29日           | 8.30月                                                        | 8.31火                                      | 9.1水           | 9.2木                                                                                | 9.3金            | 9.4土                                                          | 9.5日 |
|--------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|------|
| 男 女 混 10:00-13:15                          |                 |                                                              |                                            |                |                                                                                     |                 |                                                               |      |
| 二輪自転車、タンデム自転車。限界までペダルを疾走する、選手たちの熱き戦いは迫力満点！ |                 |                                                              | 男 女 8:00-17:15                             | 男 女 9:30-17:05 | 男 女 混 9:30-16:45                                                                    | 男 女 9:30-16:45  |                                                               |      |
| 混 17:00-22:10                              | 混 18:00-20:45   | 混 15:00-22:15                                                | 選手と馬が呼吸を合わせ、演技の正確性や美しさを競う。人と馬の信頼関係が勝負を決める！ |                |                                                                                     |                 |                                                               |      |
|                                            | 男 9:00-13:00    | 男 9:00-13:00                                                 | 男 9:00-13:00                               |                | 男 9:00-13:00                                                                        |                 | 男 11:30-13:00                                                 |      |
|                                            | 男 16:30-18:00   | 男 16:30-18:00                                                | 男 16:30-18:00                              |                | 男 16:30-18:00                                                                       |                 | 男 17:30-19:35                                                 |      |
|                                            | 男 19:30-21:00   | 男 19:30-21:00                                                | 男 19:30-21:00                              |                | 男 19:30-21:00                                                                       |                 |                                                               |      |
| 男 女 9:00-11:45                             | 男 女 9:00-11:45  | 男 女 9:00-11:45                                               | 男 13:15-16:15                              | 女 13:15-16:15  | 男 女 13:15-16:15                                                                     | 男 女 13:15-16:15 | ロンドン大会で女子日本代表は初の金メダル。静寂の中、鈴が入ったボールの音に選手は感覚を研ぎ澄まし、激しい攻防を繰り広げる！ |      |
| 男 女 13:15-16:00                            | 男 女 13:15-16:00 | 男 女 13:15-16:00                                              | 男 17:45-20:45                              | 女 17:45-20:45  | 男 女 17:45-20:45                                                                     | 男 女 17:45-21:55 |                                                               |      |
| 男 女 17:30-21:45                            | 男 女 17:30-20:15 | 男 女 17:30-20:15                                              |                                            |                |                                                                                     |                 |                                                               |      |
| 男 女 10:30-13:30                            | 男 女 10:30-14:00 | 組み合ってから試合が始まるため、組み手争いがなく、攻撃的に「一本」を狙う試合展開。スリリングな技の応酬から目が離せない！ |                                            |                |                                                                                     |                 |                                                               |      |
| 男 女 16:00-18:30                            | 男 女 16:30-19:40 |                                                              |                                            |                |                                                                                     |                 |                                                               |      |
|                                            |                 |                                                              |                                            |                |  |                 |                                                               |      |

## ゴールボール Goalball

視覚障害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。

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ールドという目隠しをして条件を同じにします。



©RyoICHIKAWA / JapanGoalballAssociation

| 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者から、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

**ココに注目!**  
日本代表は、開催国枠で男女ともに出場が決定。パラリンピック初出場の男子代表、ロンドン大会金メダルの女子代表と、それぞれの活躍に期待! 8/25スタートの予選から幕張メッセで応援しよう!

## 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いないため、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。

東京2020パラリンピックでは視覚障害の選手が対象ですが、障害の程度別ではなく、オリンピックと同じように体重別で試合を行います。



提供: 日本視覚障害者柔道連盟

**ココに注目!**  
リオ大会で、視覚障害者柔道日本女子初のメダリスト(銅)となった廣瀬順子選手(57kg級)。夫で、リオ大会出場の大橋悠選手(90kg級)とともに、リオに続く夫婦でのパラリンピック出場を目指す。出場が決まれば、8/28、8/29のセッションで二人の勇姿が見られるかも!

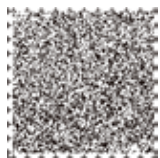
## コラム ~ゴールボール~ 集中力と反射神経の戦い!

- 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。選手は、視界が完全に遮られた中で音に集中してプレーしているため、ベンチはもちろん観客もボールインプレー中は声を出すことができません。なので、コーチと会話できるタイムアウトの時間は貴重です。この直後に試合の流れが変わることもあります。
- 試合中は「Quiet Please (お静かにお願いします)」というサインに従い、ゴールが決まった瞬間には、大きな拍手と声援で会場を盛り上げましょう!
- ゴールボールの選手は、コート内の自分の位置をどうやって知るのでしょうか?

→ 実は、コート上のラインテープの下に3mmのヒモが入っていて、この凹凸に触れることで位置や方向を把握しています!

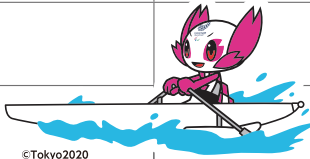
- QUIZ** これであなたもパラ博士?!
- 選手が体で受け止めるゴールボールの「ボール」。重さはおおよそどれくらい?
- A バレーボール2個分(約540g)
  - B バasketボール2個分(約1.2kg)
  - C サッカーボール2個分(約860g)

8月27日 19時15分~21時15分 8月28日 19時15分~21時15分





# 東京 2020 パラリンピック競技大会スケジュール

| 競 技                 | 会 場               | チケット価格帯※           | 8.24火                                                              | 8.25水                                                                              | 8.26木                                                                               | 8.27金                                                      |
|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 11 パワーリフティング        | 東京国際フォーラム         | ¥1,400 ~<br>¥2,000 |                                                                    |                                                                                    | 男 女 金<br>11:00-14:20                                                                | 男 女 金<br>11:00-14:20                                       |
| 12 ボート              | 海の森水上競技場          | ¥900 ~<br>¥2,400   |                                                                    |  | 男 女 金<br>16:30-19:50                                                                | 男 女 混<br>9:30-12:10                                        |
| 13 射撃               | 陸上自衛隊<br>朝霞訓練場    | ¥1,800 ~<br>¥2,400 | 8人からスタートする決勝は、金メダルへのサバイバルゲーム。最後の                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                            |
| 14 シッティング<br>バレーボール | 幕張メッセ<br>Aホール     | ¥1,400 ~<br>¥3,600 | コンビネーションを駆<br>使した戦略的なプレー<br>の連続。コンパクトな<br>コートでのスピード感<br>あるラリーにも注目！ |                                                                                    |  | 女<br>10:00-11:30<br>男<br>14:00-15:30<br>男 女<br>18:30-22:00 |
| 15 水泳               | 東京アクアティクス<br>センター | ¥2,000 ~<br>¥7,000 |                                                                    | 男 女<br>9:00-11:45<br>男 女 金<br>17:00-21:05                                          | 男 女 混<br>9:00-11:25<br>男 女 混 金<br>17:00-20:35                                       | 男 女<br>9:00-11:10<br>男 女 金<br>17:00-20:30                  |

※ 東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和2年8月4日現在)

## 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。下肢に障害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、一瞬にかか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。

東京2020パラリンピックでは、下肢障害や低身長(男子145cm以下、女子140cm以下)の選手が対象です。



撮影：西岡浩記

提供：日本パラ・パワーリフティング連盟

### 👉 ココに注目！

日本人で唯一200kgを超える記録を保持する、男子107kg級の中辻克仁選手。出場が決まれば8/30(11:00-14:20)のセッションで、その圧巻のパフォーマンスが見られるかも！北京、

ロンドン、リオ大会入賞の  
大堂秀樹選手(88kg級)は、  
出場が決まったら、  
8/29(11:00-14:20)の  
セッションで応援  
しよう！



## 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(1人乗り)は個人技や身体能力の競い合いが魅力で、混合ダブルスカル(男女ペア)と混合舵手つきフォア(男女2人ずつ4人+舵手1人)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。競技は直線2000mのコースで行われます。

東京2020パラリンピックでは、肢体不自由と視覚障害の選手が対象です。



©フォート・キシモト

### 👉 ココに注目！

東京アスリート認定選手で、ともにパラリンピック初出場を目指す有安諒平選手(視覚障害)と市川友美選手(肢体不自由)。出場が決まれば、まずは8/27(9:30-12:10)の予選に出場予定。海の森水上競技場へ応援に行こう！

## 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。鍛え抜かれた技量と究極の集中力を競う射撃では、鼓動すら照準のブレを生みます。近年、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、満点に迫るハイレベルな戦いも少なくありません。

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。



©フォート・キシモト

### 👉 ココに注目！

東京アスリート認定選手で、初出場が内定した水田光夏選手(10mエアライフル伏射)。9/1(9:30-14:45)のセッションに出場予定。陸上自衛隊朝霞訓練場に行って、緊張感あふれる会場の雰囲気味わおう！

注) 本スケジュールの内容は今後変更となる場合があります。 男 男子 女 女子 混 混合 決勝または金メダル決定が含まれるセッション

| 8.28土             | 8.29日            | 8.30月                                                  | 8.31火                                                 | 9.1水            | 9.2木            | 9.3金            | 9.4土                                       | 9.5日          |
|-------------------|------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------|---------------|
| 男 女 11:00-14:20   | 男 女 11:00-14:20  | 男 女 11:00-14:20                                        | 最重量階級の世界記録は300kg超え！競技開始から成否判定までわずか3秒、緊迫と歓喜のドラマチックな競技！ |                 |                 |                 |                                            |               |
| 男 女 16:30-19:50   | 男 女 16:30-19:50  | 男 女 16:30-19:50                                        |                                                       |                 |                 |                 |                                            |               |
| 男 女 混 9:30-12:10  | 男 女 混 9:30-12:20 | 波や風を読みながら繰り上げられるレース展開。残り500メートル付近からの0.1秒を争うラストスパートは圧巻！ |                                                       |                 |                 |                 |                                            |               |
| 1発まで目が離せない！       |                  | 男 女 混 8:30-16:45                                       | 男 女 9:30-15:30                                        | 混 9:30-14:45    | 混 8:45-16:45    | 男 女 9:30-16:30  | 混 9:30-15:45                               | 混 9:30-12:30  |
| 男 10:00-11:30     | 男 10:00-11:30    | 女 10:00-11:30                                          | 男 10:00-11:30                                         | 女 10:00-11:30   | 男 13:30-17:00   | 女 13:30-17:00   | 男 女 14:00-22:00                            | 女 10:00-13:00 |
| 女 14:00-15:30     | 女 14:00-15:30    | 男 14:00-15:30                                          | 男 14:00-15:30                                         | 女 14:00-15:30   | 男 18:30-22:00   | 女 18:30-22:00   |                                            |               |
| 男 女 18:30-22:00   | 男 女 18:30-22:00  | 男 女 18:30-22:00                                        | 男 18:30-22:00                                         | 女 18:30-22:00   |                 |                 |                                            |               |
| 男 女 混 9:00-11:35  | 男 女 9:00-11:25   | 男 女 9:00-11:25                                         | 男 女 混 9:00-11:30                                      | 男 女 9:00-11:20  | 男 女 9:00-11:35  | 男 女 9:00-11:35  | 第1回大会から続くパラリンピック競技の一つ。日本選手団は10大会連続でメダルを獲得！ |               |
| 男 女 混 17:00-20:40 | 男 女 17:00-20:25  | 男 女 17:00-20:50                                        | 男 女 混 17:00-20:35                                     | 男 女 17:00-20:40 | 男 女 17:00-20:50 | 男 女 17:00-21:00 |                                            |               |

## シットングバレーボール Sitting Volleyball

シット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、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。

ボールは一般のバレーボール球と同じですが、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。

東京2020パラリンピックでは、上肢または下肢の障害の選手が対象です。



提供：日本パラバレーボール協会

## ココに注目！

日本代表は、開催国枠で男女ともに出場が決定。前回リオ大会で出場を逃した雪辱を果たす。身長246cmのメヘルザード選手を擁し、連覇を目指す男子イランの戦いぶりにも注目！幕張メッセで盛り上がりよう！

## 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一つです。選手は障害に応じて、器具を用いず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。

東京2020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、障害の種類や程度によって、細かくクラスが分かれており、合計146種目が実施されます。



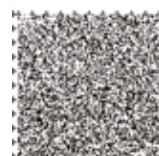
©フォート・キシモト

## ココに注目！

北京、ロンドン、リオと3大会連続で出場し、銀銅計6つのメダルを獲得しているパラ水泳界のエース、木村敬一選手（視覚障害）。既に出場が内定し、9/3（9:00-11:35 100m バタフライ予選）などのセッションに出場予定。2019世界選手権で世界新記録を叩き出して優勝し、出場が内定した山口尚秀選手（知的障害）は8/29（9:00-11:25 100m 平泳ぎ予選）、同じく東海林大選手（知的障害）は8/31（9:00-11:30 200m 個人メドレー予選）などのセッションに出場予定。新設の東京アクアティクスセンターに行って応援しよう！

## コラム ～ボート～ 波や風を読み、水をつかむ！

- シングルスカルとダブルスカルの間クラスで使うボートは、一般的なボートとは異なる造りをしています。それは、シートがスライドせず固定してあること。脚を使うことができない選手たちが、腕や肩、体幹を駆使してオールを漕ぐ姿に注目です。
- 混合舵手つきフォアでは、舵取り役である舵手に注目です。号令をかけたり舵を切ったりして、4人の漕手の呼吸や漕ぐスピード、タイミングなどを揃える重要な役割を担っています。
- 東京大会から、ボート競技の距離は倍増してオリンピックと同じ2000mに！これまでとは違う駆け引きや戦術が見られるかもしれません。勢力図が変わるかもしれない、そんな瞬間をぜひ会場で見たいと思います！





# 東京 2020 パラリンピック競技大会スケジュール

| 競 技    |                 | 会 場                                                                                 | チケット価格帯※          | 8.24火 | 8.25水                                   | 8.26木                                   | 8.27金                                                                               |
|--------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 16     | 卓球              | 東京体育館                                                                               | ¥1,400～<br>¥2,800 |       | 男 女<br>9:00-14:20<br>男 女<br>16:00-22:00 | 男 女<br>9:00-14:20<br>男 女<br>16:00-22:00 | 男 女<br>9:00-14:20<br>男 女<br>16:00-22:00                                             |
| 17     | テコンドー           | 幕張メッセ<br>Bホール                                                                       | ¥900～<br>¥2,000   |       |                                         |                                         |  |
| 18     | トライアスロン         | お台場海浜公園                                                                             | ¥1,400～<br>¥3,000 |       |                                         |                                         |                                                                                     |
| 19     | 車いす<br>バスケットボール | 武蔵野の森総合<br>スポーツプラザ                                                                  | ¥2,400～<br>¥7,000 |       | 女<br>9:00-13:00                         | 女<br>9:00-13:00                         | 男<br>9:00-13:00                                                                     |
|        |                 |                                                                                     |                   |       | 女<br>14:45-18:45                        | 男<br>14:45-18:45                        | 男 女<br>14:45-18:45                                                                  |
|        |                 |                                                                                     |                   |       | 男<br>20:30-22:15                        | 男<br>20:30-22:15                        | 女<br>20:30-22:15                                                                    |
|        |                 |  |                   |       | 男<br>9:00-13:00                         | 男<br>9:00-13:00                         |                                                                                     |
|        |                 |                                                                                     |                   |       | 男 女<br>14:45-18:45                      | 男 女<br>14:45-18:45                      | 男<br>14:45-18:45                                                                    |
|        |                 |                                                                                     |                   |       | 女<br>20:30-22:15                        | 男<br>20:30-22:15                        | 男<br>20:30-22:15                                                                    |
| 有明アリーナ |                 |                                                                                     |                   |       |                                         |                                         |                                                                                     |

※ 東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和2年8月4日現在)

## 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。

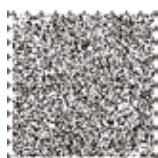
選手はそれぞれの障害に応じた独自のプレースタイルを持っており、相手のスタイルを見極めながら戦略を練らなければ、勝つことはできません。東京2020パラリンピックでは、肢体不自由や知的障害の選手が対象です。



©フォート・キシモト

### ココに注目!

リオ大会出場、東京アスリート認定選手にして卓球界のエース、岩渕幸洋選手(立位)。出場が決まれば、まずは予選の8/25(9:00-14:20)や8/26(9:00-14:20/16:00-22:00)などのセッションでその勇姿が見られるかも! 東京体育館ヘレツゴー!



## 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。東京2020パラリンピックでは、上肢に切断や機能障害がある選手が対象のキョルギ(組手)が行われます。相手と至近距離で対峙し、繰り出される様々な蹴りの応酬は迫力満点です。体重による階級別で試合が行われます。



©フォート・キシモト

### ココに注目!

冬季パラリンピックにも出場経験がありメダルを獲得している太田渉子選手(58kg 超級)。2019世界選手権で銅メダルを獲得するなど、東京大会でも活躍が期待される。出場が決まれば、まずは予選の9/4(10:00-15:00)のセッションで、その華麗な足技を目の当たりにすることができるかも!

## 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750m、バイク20km、ラン5km)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。

東京2020パラリンピックでは、肢体不自由や視覚障害の選手が対象で、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。例えば、車いす使用の選手が出場するクラスでは、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。



©Satoshi TAKASAKI/JTU

### ココに注目!

8/28(6:30-11:00)と8/29(6:30-11:10)の2日間にわたって実施。注目選手は、夏季(陸上)、冬季双方のパラリンピック出場経験があり、金銀銅合わせて計7個のメダルを獲得しているスーパーアスリート、土田和歌子選手(車いす)。今回は、トライアスロンでの出場を目指す。お台場で熱い声援を送ろう!

注) 本スケジュールの内容は今後変更となる場合があります。 男 男子 女 女子 混 混合 決勝または金メダル決定が含まれるセッション

| 8.28土                                                   | 8.29日              | 8.30月                                                             | 8.31火              | 9.1水               | 9.2木               | 9.3金               | 9.4土                                                                            | 9.5日             |
|---------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 男 女<br>9:00-15:00                                       | 男 女<br>10:00-14:00 | 男 女<br>10:00-14:00                                                | 男 女<br>10:00-14:30 | 男 女<br>10:00-16:00 | 男 女<br>10:00-15:30 | 男 女<br>10:00-15:30 | 時に時速100km以上の速<br>さで飛んでくるボールを、見<br>事な反射神経で打ち返すス<br>ピード感と、緩急織り交ぜた<br>戦略的な駆け引きが魅力！ |                  |
| 男 女<br>16:30-21:30                                      | 男 女<br>16:00-20:00 | 男 女<br>16:00-20:00                                                | 男 女<br>16:30-21:00 | 男 女<br>17:30-21:30 | 男<br>17:00-21:00   | 男<br>17:00-21:00   |                                                                                 |                  |
| 東京2020大会で初めて採用された競技の<br>一つ。迫力と華やかさを兼ね備えた蹴り技の<br>応酬が見もの！ |                    |                                                                   |                    |                    | 男 女<br>10:00-15:00 | 男 女<br>10:00-15:00 | 男 女<br>10:00-15:00                                                              |                  |
|                                                         |                    |                                                                   |                    |                    | 男 女<br>17:00-22:10 | 男 女<br>17:00-22:10 | 男 女<br>17:00-22:10                                                              |                  |
| 男 女<br>6:30-11:00                                       | 男 女<br>6:30-11:10  | スイム、バイク、ランと3つの種目を連続でこなす。種目の得意、不<br>得意による順位変動が激しく、最後までレースから目が離せない！ |                    |                    |                    |                    |                                                                                 |                  |
| 女<br>9:00-13:00                                         | 男<br>9:00-13:00    |                                                                   |                    |                    |                    |                    |                                                                                 |                  |
| 男<br>14:45-18:45                                        | 男 女<br>14:45-18:45 | 華麗なチェアワークと激しいポジション争い！スピード感あふれる車いす同士の攻防は、見る者を圧倒する！                 |                    |                    |                    |                    |                                                                                 |                  |
| 男<br>20:30-22:15                                        | 女<br>20:30-22:15   |                                                                   |                    |                    |                    |                    |                                                                                 |                  |
| 男<br>9:00-13:00                                         | 女<br>9:00-13:00    | 男<br>9:00-13:00                                                   | 女<br>9:00-10:45    | 男<br>9:00-10:45    | 男 女<br>12:30-16:30 | 男 女<br>12:30-16:30 | 男<br>14:15-16:00                                                                | 男<br>10:00-14:15 |
| 男 女<br>14:45-18:45                                      | 男<br>14:45-18:45   | 男<br>14:45-18:45                                                  | 女<br>12:30-16:30   | 男<br>12:30-16:30   | 女<br>18:15-22:15   | 男<br>18:15-22:15   | 女<br>17:45-22:00                                                                |                  |
| 女<br>20:30-22:15                                        | 男<br>20:30-22:15   | 男<br>20:30-22:15                                                  | 女<br>18:15-22:15   | 男<br>18:15-22:15   |                    |                    |                                                                                 |                  |

車いすバスケットボール Wheelchair Basketball

下肢などに障害のある選手が、競技用車いすを巧みに操作しながらプレイ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。

障害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1.0から4.5まで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。



©フォート・キシモト

**ココに注目！**

日本代表は、開催国枠で男女ともに出場が決定。12大会連続での出場となる男子代表と、3大会ぶりの出場となる女子代表、それぞれ世界の壁に挑む！2018世界選手権でアベック優勝を遂げ、急成長しているイギリスにも注目。武蔵野の森、有明の2つの会場で応援しよう！

**コラム ~テコンドー~**  
華麗なる蹴りの応酬！

- パラリンピックのテコンドーでよく見られる回し蹴り。回転する分、当たる確率も下がりがそうだし、スキを与えてしまいそうですが、なぜこの回し蹴りが多用されるのでしょうか？
- 実は、回し蹴りは、回転度数に応じて得点が変わるんです。これはパラリンピックだけ！
  - ・有効な蹴りは1回 **2点**
  - ・180度の回転が加わった後ろ蹴りは **3点**
  - ・後ろ蹴りから軸足を入れ替えて計360度の回転蹴りは **4点**
- このパラリンピックならではのルールによって、一発逆転を狙った豪快で華麗な技がたくさん見られるかもしれません！

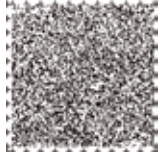
**QUIZ** これであなたもパラ博士？！

次のうち、パラリンピックのテコンドー特有のルールとして禁止されている行為はどれ？

- A 頭部への攻撃
- B 胴体へのパンチ
- C 胴体への蹴り

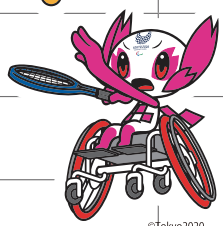
©Tokyo2020

(1) 女子のみの参加 (2) 男子のみの参加 (3) 男子と女子の両方の参加 (4) 男子と女子の両方の参加 (5) 男子と女子の両方の参加 (6) 男子と女子の両方の参加 (7) 男子と女子の両方の参加 (8) 男子と女子の両方の参加 (9) 男子と女子の両方の参加 (10) 男子と女子の両方の参加





# 東京 2020 パラリンピック競技大会スケジュール

| 競技           | 会場              | チケット価格※         | 8.24火 | 8.25水                                                                               | 8.26木                                                                        | 8.27金                                                                        |
|--------------|-----------------|-----------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 20 車いすフェンシング | 幕張メッセ Bホール      | ¥900 ~ ¥2,400   |       | <div>男 女</div> <div>9:00-14:00</div> <div>男 女 金</div> <div>15:30-20:00</div>        | <div>男 女</div> <div>9:00-15:40</div> <div>男 女 金</div> <div>17:00-21:30</div> | <div>男 女</div> <div>8:30-16:00</div> <div>男 女 金</div> <div>17:30-21:00</div> |
| 21 車いすラグビー   | 国立代々木競技場        | ¥2,400 ~ ¥4,000 |       | <div>混</div> <div>11:30-15:45</div> <div>混</div> <div>17:30-21:45</div>             | <div>混</div> <div>11:30-15:45</div> <div>混</div> <div>17:30-21:45</div>      | <div>混</div> <div>11:30-15:45</div> <div>混</div> <div>17:30-21:45</div>      |
| 22 車いすテニス    | 有明テニスの森 センターコート | ¥1,800 ~ ¥6,500 |       |  |                                                                              | <div>男 女 混</div> <div>11:00-20:00</div>                                      |
|              | 有明テニスの森 コート 1   |                 |       |                                                                                     |                                                                              | <div>男 女 混</div> <div>11:00-20:00</div>                                      |
|              | 有明テニスの森 コート 2   |                 |       |                                                                                     |                                                                              | <div>男 女 混</div> <div>11:00-20:00</div>                                      |
|              | 有明テニスの森 コート 3-9 |                 |       |                                                                                     |                                                                              | <div>男 女 混</div> <div>11:00-20:00</div>                                      |

※ 東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりません。(令和2年8月4日現在)

## 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。

東京2020パラリンピックでは下肢障害の選手が対象です。

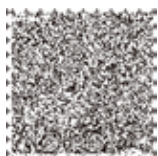


提供:日本車いすフェンシング協会

### ココに注目!

イギリスで武者修行しながら、パラリンピック初出場を目指す車いすフェンシング期待の星、櫻井杏理選手。出場が決まったら、まずは予選の8/26(9:00-15:40)や8/28(9:00-15:00)のセッションで、その剣さばきを堪能しよう!

リオ大会金メダリストで“最強の不死鳥”とも言われるイタリアのベアトリーチェ・ヴィオ選手の勇姿は、8/28(9:00-15:00)のセッションなどで見られるかも!



## 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、四肢に障害がある選手が対象です。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。

コートはバスケットボールのコートと同サイズで、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。



©フォート・キシモト

### ココに注目!

開催国枠で出場が決まっている日本代表。2018世界選手権では、ロンドン、リオパラリンピックと2連覇中のオーストラリアを破って優勝するなど、東京大会ではその活躍が大いに期待される。予選から繰り広げられる熱き戦いに酔いしれよう!

## 車いすテニス Wheelchair Tennis

下肢障害の選手が出場する競技で、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。オリンピック競技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。

男子クラス、女子クラスのほか、下肢だけでなく上肢にも障害があるクアードクラス(男女混合)があり、この3クラスにて、シングルスとダブルスを実施されます。

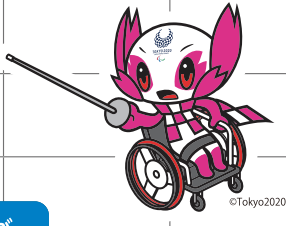
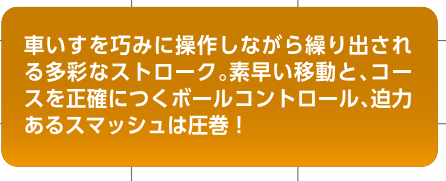


©フォート・キシモト

### ココに注目!

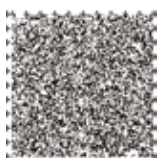
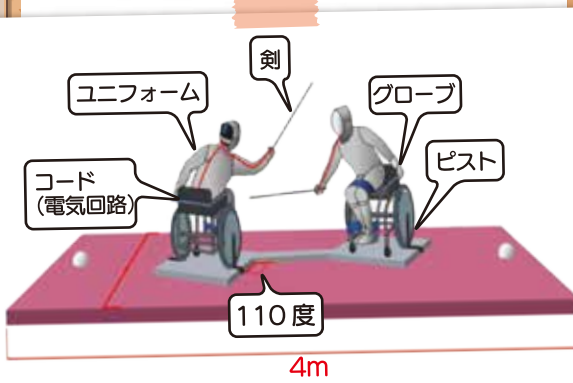
出場が内定している、国枝慎吾選手と上地結衣選手。パラメダリストでもあり、世界の車いすテニス界を牽引する二人の活躍ぶりは必見! そんな二人に続けと、世界トップレベルで戦う日本人選手の層の厚さにも注目。ぜひ8/27(11:00-20:00)の1回戦から、その迫力あるプレーを堪能しよう!

注) 本スケジュールの内容は今後変更となる場合があります。 男 男子 女 女子 混 混合 決勝または金メダル決定が含まれるセッション

| 8.28土              | 8.29日              | 8.30月                                                                                                                         | 8.31火              | 9.1水                                                                                                                                    | 9.2木               | 9.3金                                                                                                                                                       | 9.4土              | 9.5日 |
|--------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|
| 男女<br>9:00-15:00   | 男女<br>8:30-16:00   | <br>鍛え抜いた動体視力と反射神経をフル稼働して応酬する、俊敏で正確な剣さばきは圧巻！ |                    | <br>2018年世界選手権優勝で、勢いに乗る日本代表。車いす同士が激しくぶつかる迫力あるプレーに注目！ |                    |                                                                                                                                                            |                   |      |
| 男女<br>16:30-21:00  | 男女<br>17:30-21:00  |                                                                                                                               |                    |                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                                            |                   |      |
| 混<br>11:30-16:00   | 混<br>14:00-16:00   |                                                                                                                               |                    |                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                                            |                   |      |
| 混<br>17:30-21:45   | 混<br>18:00-20:45   |                                                                                                                               |                    |                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                                            |                   |      |
| 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00                                                                                                            | 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00                                                                                                                      | 男女混<br>12:00-20:00 | 男女<br>12:00-18:00                                                                                                                                          | 男女<br>12:00-18:00 |      |
| 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00                                                                                                            | 男女混<br>11:00-20:00 | 男女<br>11:00-20:00                                                                                                                       | 男女混<br>12:00-20:00 | <br>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。素早い移動と、コースを正確につくボールコントロール、迫力あるスマッシュは圧巻！ |                   |      |
| 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00                                                                                                            | 男女混<br>11:00-20:00 | 女混<br>11:00-20:00                                                                                                                       |                    |                                                                                                                                                            |                   |      |
| 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00 | 男女混<br>11:00-20:00                                                                                                            | 男女混<br>11:00-20:00 |                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                                            |                   |      |

### コラム ～車いすフェンシング～ 目にも止まらぬ華麗な剣技が魅力！

- 車いすフェンシングのルールは、基本的にオリンピック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。
- 車いすフェンシングでは、オリンピックのフェンシングと同様、「フルーレ」「エペ」「サーブル」の3種目があります。
- フルーレとエペは、どちらも突きのみが有効となる種目で、フルーレでは胴体のみが、エペでは頭部や腕を含む上半身全体が攻撃の対象となります。サーブルでは、突きに加えて斬りという攻撃手段が認められていて、剣が相手の有効面に一瞬（1ミリ秒以上）触れるだけでポイントが入ります。
- なお、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。





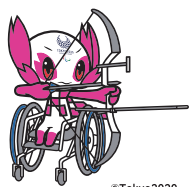
# 東京 2020 パラリンピック 競技会場案内

## ① 夢の島公園アーチェリー場

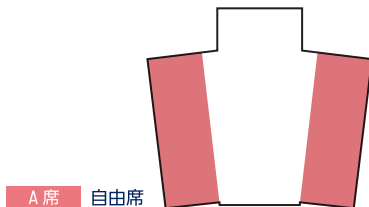
アーチェリー

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



©Tokyo2020



## ② オリンピックスタジアム

開会式、閉会式、陸上競技

東京都新宿区霞ヶ丘町10番1号

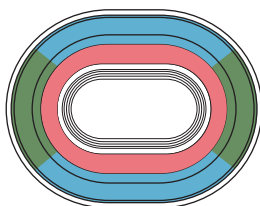
- ▶ JR総武線 [信濃町駅] [千駄ヶ谷駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ半蔵門線、都営大江戸線 [青山一丁目駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ副都心線 [北参道駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ銀座線 [外苑前駅] 下車徒歩
- ▶ 都営大江戸線 [国立競技場駅] 下車徒歩



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

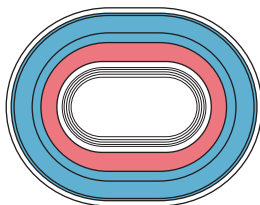
陸上競技

- A席 指定席
- B席 指定席
- C席 指定席

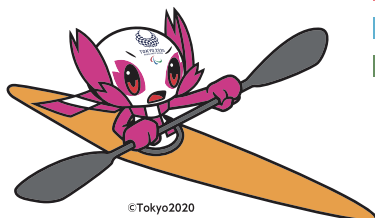
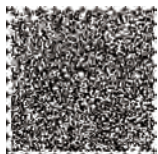


陸上競技  
(マラソン)

- A席 自由席
- B席 自由席



※開会式・閉会式のシートマップについては、調整中。



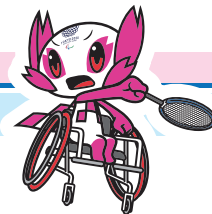
©Tokyo2020

## ③ 国立代々木競技場

バドミントン、車いすラグビー

東京都渋谷区神南二丁目1番1号

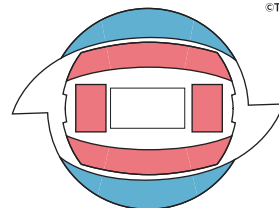
- ▶ JR 山手線 [原宿駅] 下車徒歩
- ▶ 東京メトロ千代田線・副都心線 [明治神宮前駅] 下車徒歩



©Tokyo2020

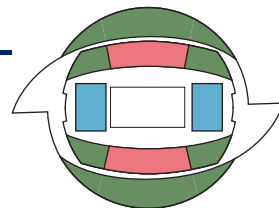
バドミントン

- A席 自由席
- B席 自由席



車いすラグビー

- A席 指定席
- B席 自由席
- C席 自由席



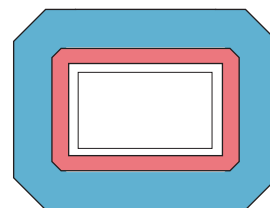
## ④ 有明体操競技場

ボッチャ

東京都江東区有明一丁目10番1号

- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線 [国際展示場駅] 下車徒歩
- ▶ ゆりかもめ [有明テニスの森駅] 下車徒歩

- A席 自由席
- B席 自由席



## ⑤ 海の森水上競技場

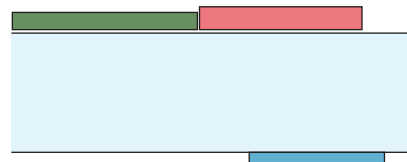
カヌー、ボート

東京都江東区青海三丁目地先

- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線 [東京テレポート駅] 下車シャトルバス乗車
- ▶ 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] 下車シャトルバス乗車



- A席 自由席
- B席 自由席
- C席 自由席(立見)



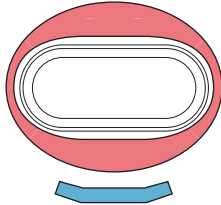
## ⑥伊豆ベロドローム(トラック)

### 自転車競技(トラック)

静岡県伊豆市大野1826番地

- ▶ JR伊東線「伊東駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 伊豆箱根鉄道「修善寺駅」下車シャトルバス乗車

A席 自由席  
B席 自由席



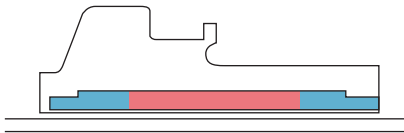
## ⑦富士スピードウェイ(ロード)

### 自転車競技(ロード)

静岡県駿東郡小山町中日向694

- ▶ JR御殿場線「御殿場駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 小田急小田原線「開成駅」下車シャトルバス乗車

A席 自由席  
B席 自由席

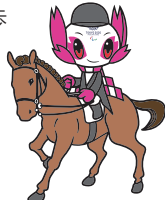


## ⑧馬事公苑

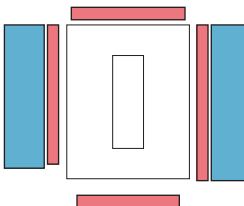
### 馬術

東京都世田谷区上用賀二丁目1番1号

- ▶ 小田急小田原線「経堂駅」千歳船橋駅下車徒歩
- ▶ 東急田園都市線「用賀駅」下車徒歩・シャトルバス乗車
- ▶ 東急田園都市線「桜新町駅」下車徒歩
- ▶ 東急世田谷線「上町駅」下車徒歩
- ▶ 小田急小田原線「成城学園前駅」シャトルバス(夜間退場時)



A席 自由席  
B席 自由席



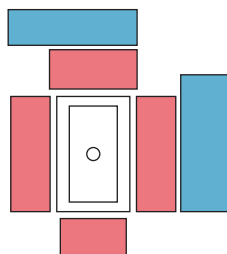
## ⑨青海アーバンスポーツパーク

### 5人制サッカー

東京都江東区青海一丁目1番

- ▶ 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

A席 自由席  
B席 自由席



## ⑩幕張メッセ(A・B・Cホール)

### 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

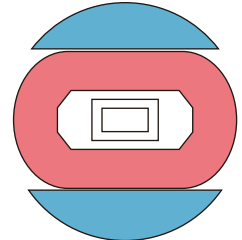
千葉県千葉市美浜区中瀬二丁目1番

- ▶ JR 京葉線「海浜幕張駅」下車徒歩

### ゴールボール

幕張メッセ C ホール

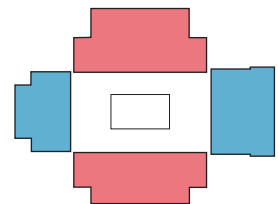
A席 自由席  
B席 自由席



### シッティングバレーボール

幕張メッセ A ホール

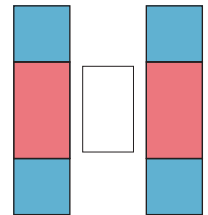
A席 自由席  
B席 自由席



### テコンドー

幕張メッセ B ホール

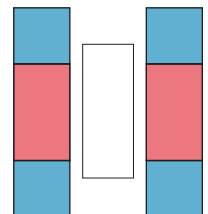
A席 自由席  
B席 自由席



### 車いすフェンシング

幕張メッセ B ホール

A席 自由席  
B席 自由席



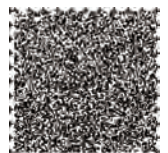
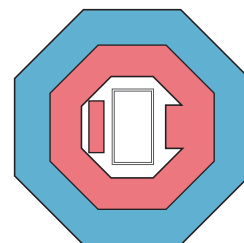
## ⑪日本武道館

### 柔道

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」下車徒歩
- ▶ 東京メトロ東西線「竹橋駅」徒歩(退場時)

A席 指定席  
B席 自由席





# 東京 2020 パラリンピック 競技会場案内

## 12 東京国際フォーラム

### パワーリフティング

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

A 席 自由席  
B 席 自由席



©Tokyo2020

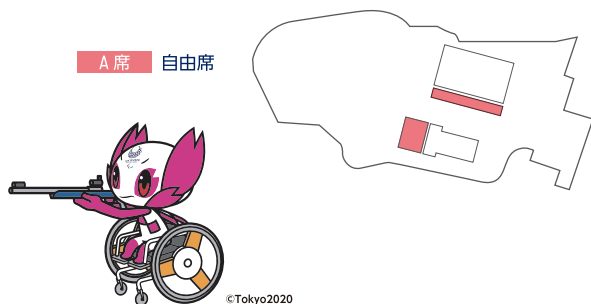
## 13 陸上自衛隊朝霞訓練場

### 射撃

東京都練馬区大泉学園町九丁目4番

- ▶ 東武東上線「朝霞駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 東武東上線、東京メトロ有楽町線・副都心線「和光市駅」下車シャトルバス乗車
- ▶ 都営大江戸線「光が丘駅」下車シャトルバス乗車

A 席 自由席



©Tokyo2020

## 14 東京アクアティクスセンター

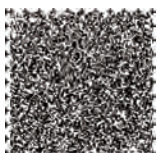
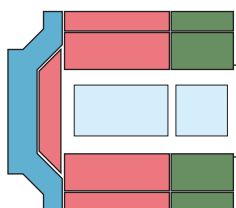
### 水泳

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
- ▶ JR京葉線「潮見駅」下車徒歩



A 席 指定席  
B 席 指定席  
C 席 指定席



©Tokyo2020

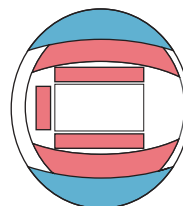
## 15 東京体育館

### 卓球

東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目17番1号

- ▶ JR 総武線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩
- ▶ 都営大江戸線「国立競技場駅」下車徒歩

A 席 自由席  
B 席 自由席



©Tokyo2020

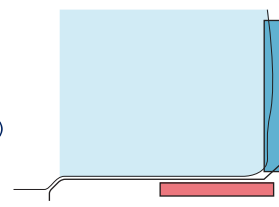
## 16 お台場海浜公園

### トライアスロン

東京都港区台場一丁目

- ▶ 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
- ▶ ゆりかもめ「台場駅」下車徒歩(入場時)
- ▶ ゆりかもめ「お台場海浜公園駅」徒歩(退場時)

A 席 自由席  
B 席 自由席(立見)



## 17 有明アリーナ

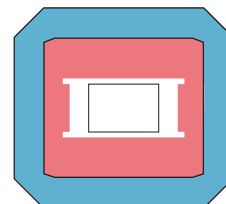
### 車いすバスケットボール

東京都江東区有明一丁目11番1号

- ▶ 東京メトロ有楽町線、ゆりかもめ「豊洲駅」下車徒歩
- ▶ ゆりかもめ「新豊洲駅」下車徒歩
- ▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線「東雲駅」「国際展示場駅」下車徒歩



A 席 指定席  
B 席 指定席



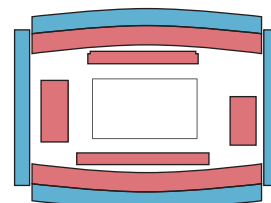
## 18 武蔵野の森総合スポーツプラザ

### 車いすバスケットボール

東京都調布市西町290番地11

- ▶ 京王線「飛田給駅」下車徒歩

A 席 指定席  
B 席 指定席



## 19 有明テニスの森

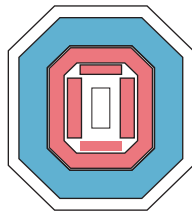
### 車いすテニス

東京都江東区有明二丁目2番22号

▶ 東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」下車徒歩

#### 車いすテニス

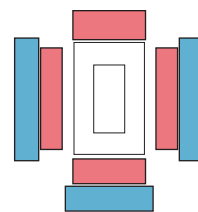
有明テニスの森（センターコート）



A 席 指定席  
B 席 自由席

#### 車いすテニス

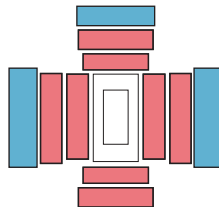
有明テニスの森（コート 2）



A 席 自由席  
B 席 自由席

#### 車いすテニス

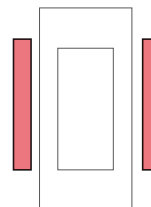
有明テニスの森（コート 1）



A 席 自由席  
B 席 自由席

#### 車いすテニス

有明テニスの森（コート 3-9）



A 席 自由席

## 競技会場マップ



※各会場のアクセス情報は大会時のものです。  
 ※大会時には、通常の交通ルートとは違うルートの使用をお願いする可能性があります。  
 ※駅から会場までの所要時間は現在検討中です。  
 ※ピンク色でマークされている駅は、アクセシブルルートとして利用を想定している駅（アクセシブル対応ができる駅）です。  
 ※アクセス情報は今後追加・変更の可能性があります。  
 ※シートマップは変更となる場合があります。

