

東京2020 パラリンピック

応援しよう!





2021年8月24日から9月5日まで、 東京2020パラリンピック競技大会が開催されます。 全22競技、12日間にわたって繰り広げられる熱戦を、 ぜひご観戦ください。



男 男子 💈女子 📵 混合 🤵 決勝または金メダル決定が含まれるセッション

	競	技	会 場	8.24%	8.25₺	8.26★	8.27金	8.28 ⊕	8.29₿	8.30周	8.31%	9.1&	9.2春	9.3金	9.4 ±	9.5⊜
開会式/閉会式		オリンピックスタジアム	開会式 20:00~23:00												閉会式 20:00~23:00	
1	マーチ・リー		夢の島公園		を高めた中で放たれる矢、独特の緊		男女 9:00~12:00	男 9:00~14:55	女 a 9:00~14:10	9 :00~14:15	男 原 9:00~14:15		5 10:00~14:15	男 10:00~14:15	10:00~12:40	
	アーチェリー		アーチェリー場		上げた競技スタイ さな的の中心を射		男 14:00~17:00	⊞ □ 17:30~21:55	⊞ □ 17:30~20:35	9 💂 17:30~21:20	છ 💭 17:30~21:20		2 💭 17:30~19:55	∌ 💂 17:30~21:55	⊞ □ 17:30~20:35	
			100分の1秒	少、1cmの		男 ☆ ॣ 9:30~12:50	∌ ♦ ♦ 9:30~12:50	男女 9:30~12:50	9:30~13:00	9:30~12:45	∌ ★ ○ 9:30~12:40	男女 9:30~12:55	男女混 9:30~12:55	∌ ♦ ♦ 9:30~12:40		
2	陸上競技	トラックフィールド	オリンピックスタジアム	差が勝敗の 右。自らの限 する選手の	集中力や	19:00~22:00		9 2 19:00~22:00	男女 19:00~22:05	9 9 9 19:00~22:00	9 9 9 19:00~22:05	男女 19:00~21:50	男女 19:00~22:05	男女混 19:00~21:55	9 2 19:00~22:00	
		マラソン		躍動感が見	50!	©Tokyo2020										男女 6:30~11:30
3	バドミントン		国立代々木競技場	A		東京2020大会で社 東京2020大会で社 厳しいコース、前後	別めて採用された への揺さぶりなど、	競技の一つ。クラ		プレーエリア。		男女鬼 18:00~22:00	男 女 湿 9:00~21:00	男女鬼 9:00~21:00	男 女 温泉 9:00~21:00	男女混 9:00~14:00
4		T.				リオ大会で日本代 (Team)種目で釒		9:30~14:20	9:30~14:20	夏 9:30~14:20	9:30~14:20	9:30~13:25	9:30~12:55	ء:30~12:55	9:30~13:50	
4	4 ボッチャ 有明体操競技場 一			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!		とも呼ばれ、	16:00~20:50	混 16:00~20:50	題 16:00~20:50	ء 16:00~19:45	15:05~19:35	題 14:25~19:45	14:25~19:35	⊞ □ 15:20~21:05		

※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3年3月1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

ココに注目!

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167種目が実施されます。



©フォート・キシモト

ココに注目!

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、佐藤友祈選手(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

ココに注目!

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)と里見紗李奈選手(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)の予選から応援しよう!

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

ココに注目!

「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。新設の有明体操競技場で金メダルを目指し戦う火ノ玉ジャパンを応援しよう!

コラム ~大会エンブレム~ デザインに込められたメッセージ

- ●東京2020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。
- ●『全員が自己ベスト』『未来への継承』と並び東京2020大会のビジョンに掲げられる『多様性と調和』。これは、世界中の人々が、人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無など、あらゆる面での多様性と調和の重要性を改めて認識し、共生社会を育む契機となるような大会とする思いが込められています。





オリンピックエンブレム(左)と パラリンピックエンブレム(右)、 どちらも同じ45ピースの四角形から 構成されています。



男男子	女女子	湿混合	決勝または金メダル決定が含まれるセッション
	_		

	競	技	会 場	8.24火	8.25₺	8.26�	8.27金	8.28 ±	8.29₿	8.30周	8.31%	9.1&	9.2本	9.3金	9.4 ±	9.5₿	
5	7.	ラスー	海の森水上競技場							感覚と高度なパドリ うるように進んでい	リング技術が勝負のカギ。 く姿は圧巻!		男女 9:30~11:40	男女 9:30~12:10	男 女 9:30~12:30		
6		トラック	伊豆ベロドローム		9 🕏 💭 10:00~15:25	男女 10:00~16:40	9 2 1 10:00~16:30	男女思见10:00~13:15									
0	♪ 自転車競技 	ロード	富士スピードウェイ			ハンドサイクル、三輪自転車、 漕ぎ、スピード感たっぷりに		二輪自転車、タンデム自転車。限界までへ 疾走する、選手たちの熱き戦いは迫力満			∌ ♦ ♦ 8:00~17:15	男 ☆ □ 9:30~17:05	男女混员 9:30~16:45	∌ ♦ ♦ 9:30~16:45			
7	馬術		馬事公苑	©Tokyo2020		15:00~22:35	15:00~22:20	17:00~22:10	18:00~20:45	15:00~22:15	選手と馬が	が呼吸をあわせ、濱	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!	
8	3 5人制サッカー		青海アーバン スポーツパーク	追って選 まされ <i>抗</i>	を頼りに、音の出え手たちが攻め上が き感覚で相手ゴー際の迫力ある攻防も	るボールを り、研ぎ澄 ルを狙う! 5見どころ!	СТокуо2020		9:00~13:00 9:00~13:00 9:00~13:00 9 16:30~18:00 16:30~18:00		9:00~13:00 9:00~18:00		9:00~13:00 9:00~18:00		11:30~13:00 9	11:30~13:00	
9	ゴー	ルボール	幕張メッセ Cホール		9:00~11:45 9:00~11:45 13:15~16:00	9:00~11:45 9:00~11:45 13:15~16:00	男女 9:00~11:45 男女 13:15~16:00	9:00~11:45 9:00~11:45 9:00~11:45	19:30~21:00 9:00~11:45 9:00~11:45 13:15~16:00	19:30~21:00 9:00~11:45 9:00~11:45 13:15~16:00	19:30~21:00 13:15~16:15 17:45~20:45	13:15~16:15 17:45~20:45	19:30~21:00 (F) (S) 13:15~16:15 (F) (S) 17:45~20:45	13:15~16:15 13:15~21:55 17:45~21:55	ロンドン大会で 代表は初の金 寂の中、鈴が7 ルの音に選手に ぎ澄まし、激し 繰り広げる!	メダル。静 くったボー は感覚を研	
	→2000/FB\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\)販売は現在行われておりませ	((17:30~21:45	17:30~21:45	17:30~21:45	17:30~21:45	17:30~20:15	17:30~20:15							

※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3年3月1日現在)

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



提供:日本障害者カヌー協会

ココに注目!

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 いる瀬立モニカ選手。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の美しい景色にも注目!



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使用し ます。



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、繰り広げられる迫力 は必見!

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。

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 ジョッキーコ 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! (スペイン語でく行く!>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!

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

アイシェードと いう目隠しをし て条件を同じに します。



©RyoICHIKAWA/JapanGoalballAssociation

erijoreriii a titti bi baparrebaabaa abbelaarib											
クラス	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										
В3	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 タートの予選から応援しよう!

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?
- →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!



選手が体で受け止めるゴールボールの「ボール」。 重さはおよそどれくらい?

- A バレーボール2個分(約540g)
- B バスケットボール2個分(約1.2kg)
- C サッカーボール2個分(約860g)



B ゴールポールのポールは1.25kg

:¥720 ZINO

男男子 女女子 温混合 🤵 決勝または金メダル決定が含まれるセッション

	競技	会 場	8.24%	8.25 8.26	8.27金	8.28 ±	8.29₿	8.30@	8.31%	9.1₺	9.2本	9.3金	9.4 ⊕	9.5⊜
1	 	- L-DW-44			9 2 10:30~13:30	9 4 10:30~13:30			いら試合が始まるだ 撃的に「一本」を狙					
10	大 煌	日本武道館			9 2 (16:00~18:40	9 2 3 16:00~18:40	9 2 (16:30~19:50	スリリングな技の応酬から目が						
11 パワーリフティング 東京国際フォーラム 東京国際フォーラム 東京国際フォーラム 東京国際フォーラム 東京国際フォーラム 東京国際フォーラム アング 東京国際フォーラム アング	©Tokyo2020		でわずか3秒、											
	1 パワーリフティンク	東京国際 ノオーフム		16:30~19:					緊迫と歓	喜のドラマチックな	競技!			
1	2 ボート	海の森水上競技場	©Tokyo2020		男女 鬼 9:30~12:10	男女 鬼 9:30~12:10	∌ ⋬ ⋒ 9:30~12:20	波や風を読む	 みながら繰り広げら 	 ちれるレース展開。列	 	 近からの0.1秒を争 	うラストスパートは	圧巻!
1	射撃	陸上自衛隊 朝霞訓練場	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	1発まで目が離せ	ない!	男女 園 8:30~16:45	9:30~15:30	9:30~14:45	8:45~16:45	男 女 9:30~16:30		⊞ □ 9:30~12:30
			コンビネーションを		6 10:00~11:30	10:00~11:30	9 10:00~11:30	5 10:00~11:30	9 10:00~11:30	5 10:00~11:30	9 13:30~17:00	5 13:30~17:00	9 4 1	6 1 10:00~13:00
1	シッティング バレーボール	幕張メッセ Aホール	した戦略的なプレー 続。コンパクトなコ のスピード感ある・	ートで	9 14:00~15:30	5 14:00~15:30	5 14:00~15:30	9 14:00~15:30	男 14:00~15:30	5 14:00~15:30	男 18:30~22:00	\$ 18:30~22:00		
			*** にも注目! 	€TOK)	9 ½ 18:30~22:00	9 4 18:30~22:00	9 x 18:30~22:00	9 x 18:30~22:00	9 18:30~22:00	5 18:30~22:00				
*	東京2020観戦チケットの販売は現在行われておりま し	せん。(令和3年3月1日現在)												

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。

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 出場の廣瀬悠選手(90kg級)とともに、リオに続き夫 婦でのパラリンピック出場が内定。8/28、8/29の セッションでの二人の勇姿は見逃せない!



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。

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

行われます。

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

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。新設の海の森水上 競技場で繰り広げられる迫力のレースは要チェック!

射擊

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 衛隊朝霞訓練場で行われる緊張感あふれる競技は 必見!

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、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。



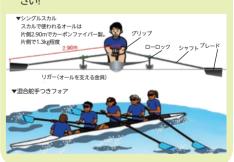
提供:日本パラバレーボール協会

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!

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両クラスで使う 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、最短距離 に進行方向を定めつつ、4人の漕手の漕ぐ強さ、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、そんな瞬間をぜひご覧くだ さい!





男男子	女女子	湿混合	決勝または金メダル決定が含まれるセッション

8.30月

男女

9:00~11:25

男女》

17:00~20:50

9 🖢

10:00~14:00

男女》

16:00~20:00

の応酬が見もの!

8.31火

男女混

9:00~11:30

男女混》

17:00~20:35

男女

10:00~14:30

9

16:30~21:00

東京2020大会で初めて採用された競技の

一つ。迫力と華やかさを兼ね備えた蹴り技

9.1 水

男女

9:00~11:20

男女

17:00~20:40

男女

10:00~16:00

男女

17:30~21:30

9.2未

男女

9:00~11:35

男 女皇

17:00~20:50

男女 🖳

10:00~15:30

9

17:00~21:00

男女

10:00~15:00

男女》

17:00~22:10

9.3金

9 2

9:00~11:35

男女》

17:00~21:00

男女

10:00~15:30

9

17:00~21:00

男女

10:00~15:00

男女黑

17:00~22:10

8.29₿

男女

9:00~11:25

9 4

17:00~20:25

男 女 🔘

10:00~14:00

男 女 🖳

16:00~20:00

9 2

6:30~11:10

	競技	会 場	8.24%	8.25₺	8.26本	8.27金	8.28 ±
4.5	-1/2.	東京アクアティクス		9:00~11:45	9:00~11:25	男女 9:00~11:10	男女湿 9:00~11:35
15	水泳	センター		9 🕏 💭 17:00~21:05	男女景 17:00~20:35	9 9 17:00~20:30	9 2 3 3 4 17:00~20:40
				男女	男女	男女	男女
16	卓球	東京体育館		9:00~14:20 男 女	9:00~14:20 男 女	9:00~14:20 	9:00~15:00
				16:00~22:00	16:00~22:00	16:00~22:00	16:30~21:30
47	>.18	幕張メッセ					
17	テコンドー	Bホール					
18	トライアスロン	お台場海浜公園			©Tokyo2020	9	9 🕏 💭 6:30~11:00

※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3年3月1日現在)

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で生まれる新記録に期待!

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!

出場が内定した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)。まずは予選の8/25(9:00-14:20)や8/26(9:00-14:20/16:00-22:00)な どのセッションで応援しよう!

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、出場内定)。 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。まずは予選の9/3 (10:00-15:00)のセッションで、その華麗な足技を 目の当たりにしよう!

トライアスロン

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!

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。お台場で繰り広げられる熱いレー スから目が離せない!

コラム ~テコンドー~ 華麗なる蹴りの応酬!

男女

10:00~15:00

男女》

17:00~22:10

9.4⊕

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

寺に時速100km以上の速 さで飛んでくるボールを、見

戦略的な駆け引きが魅力!

でメダルを獲得!

9.5⊜

- 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そうですし、 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?
- ●実は、回し蹴りは、回転度数に応じて得点が変わる んです。
- ·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!

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

(いならなお)には特別がいなわず上禁却そくかの人材間の8) 撃攻の~陪頭 A:ふむこの ZIUの



男男子	女女子	湿混合	決勝または金メダル決定が含まれるセッション
			4/4

	競技	会 場	8.24%	8.25&	8.26未	8.27金	8.28 ±	8.29₿	8.30周	8.31%	9.1 🕸	9.2本	9.3金	9.4 ±	9.5₿	
				9:00~13:00	9:00~13:00	男 9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00								
		武蔵野の森 総合スポーツプラザ		\$ 14:45~18:45	男 14:45~18:45	男女 14:45~18:45	男 14:45~18:45	男女 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	る車いす同士の攻隊	方は、見る者を圧倒	する!	
10	車いすバスケットボール			男 20:30~22:15	9 20:30~22:15	20:30~22:15	9 20:30~22:15	5 20:30~22:15								
19	半いりハスケクトホール		S		男 9:00~13:00	9:00~13:00	男 9:00~13:00	9:00~13:00	男 9:00~13:00	9:00~10:45	男 9:00~10:45	男女 12:30~16:30	男女 12:30~16:30	男 14:15~16:00	9 9 10:00~14:15	
		有明アリーナ			9 9 1 4:45~18:45	9 14:45~18:45	9 5 14:45~18:45	# 14:45~18:45	9 14:45~18:45	12:30~16:30	9 12:30~16:30	18:15~22:15	18:15~22:15	2:30~16:30 14:15~16:00 10:00~14:15 (男) (3:15~22:15 17:45~22:00 17:45~22:00 17:45~22:00 17:45~22:00 17:45~22:00 17:45~22:00 17:45~20:00		
			G	©Tokyo2020	20:30~22:15	20:30~22:15	20:30~22:15	9 20:30~22:15	9 20:30~22:15	18:15~22:15	男 18:15~22:15	10.13 22.13	10.13 22.13			
20	声いオファンシング	幕張メッセ		男女 9:00~14:00	男女 9:00~15:40	夏女 8:30~16:00	男女 9:00~15:00	9 2 8:30~16:00					ふ酬する、 。			
20	車いすフェンシング	Bホール		9 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	男女 17:00~21:30	男 夕 17:30~21:00	男女 16:30~21:00	9 2 2 17:30~21:00		俊敏で正確	な剣さばきは圧巻!					
21	車いすラグビー	国立代々木競技場		題 11:30~15:45	11:30~15:45	11:30~15:45	11:30~16:00	14:00~16:00					 本代表。車いす同	±	©Tokyo2020	
۱ ک	= 40.9 ノノこ	田立10×77元1又初		17:30~21:45	17:30~21:45	17:30~21:45	17:30~21:45	18:00~20:45		が激 ©Tokyo2020	しくぶつかる迫力を	② ② 12:30~16:30				
		有明テニスの森 センターコート				男女鬼 11:00~20:00	男 女 湿 11:00~20:00	男女 11:00~20:00	男女 11:00~20:00	男女 11:00~20:00	男 女 温 11:00~20:00		9 2 2 2 2 2 2 2 3 2 3 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	9 4 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 3 2 3 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		
22	ホ いオニーフ	有明テニスの森 コート1			92	男女混11:00~20:00	男女混 11:00~20:00	男女混11:00~20:00	男女混11:00~20:00	男女混11:00~20:00	男女 11:00~20:00		声いすをで	るに操作しながら	に続り出され	
22	車いすテニス	有明テニスの森 コート2				男女混11:00~20:00	男女混 11:00~20:00	男女混 11:00~20:00	男女服11:00~20:00	男女服11:00~20:00	女 混 11:00~20:00		る多彩なス スを正確に	トローク。素早い種 つくボールコントD	移動と、コー	
		有明テニスの森 コート3-9			©Tokyo2020	男女跟11:00~20:00	男女園 11:00~20:00	男女 混 11:00~20:00	男女服 11:00~20:00	男女 混 11:00~20:00			あるスマッ	ノエは圧容!		

※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3年3月1日現在)

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。



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 優勝を遂げ、急成長している男子イギリス代表にも注目。 新設の有明アリーナで9/4(17:45~22:00)と9/5 (10:00~14:15)に行われる決勝戦は興奮まちがいなし!

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。



提供:日本車いすフェンシング協会

選手が対象です。 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

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。

試合展開が見どころです。



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 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が実施されます。



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!

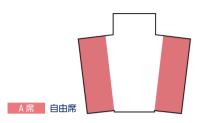


1夢の島公園アーチェリー場 アーチェリー

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





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



写直提供:独立行政法人日本スポーツ振興センター

陸上競技

A 席 指定席 B 席 指定席





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。



3国立代々木競技場 バドミントン 車いすラグビー

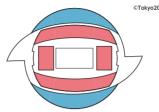
東京都渋谷区神南二丁目1番1号

▶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



B 席 自由席



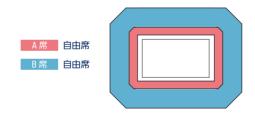
BB



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



6海の森水上競技場 【カヌー】 ボート

東京都江東区海の森三丁目6番44号

- ▶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

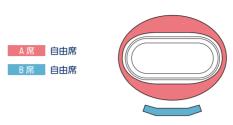




6伊豆ベロドローム(トラック) 自転車競技(トラック)

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



▶JR 京葉線「海浜幕張駅」下車徒歩

千葉県千葉市美浜区中瀬二丁目1番

①募張メッセ(A·B·Cホール)

(テコンドー) (車いすフェンシング)

ゴールボール シッティングバレーボール

ゴールボール 幕張メッセ C ホール

シッティング バレーボール

幕張メッセ A ホール

テコンドー

A席 自由席

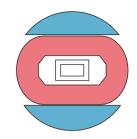
B席 自由席

幕張メッセ B ホール

A席 自由席

B席 自由席

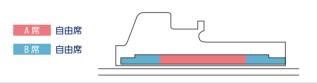
A席 自由席 B 席 白由席



7つ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



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

A席 自由席

B席 自由席

5人制サッカー

東京都江東区青海一丁目1番

A席 自由席 B席 自由席

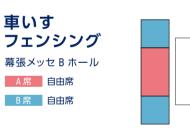
▶小田急小田原線「成城学園前駅」シャトルバス (夜間退場時)

9青海アーバンスポーツパーク

▶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



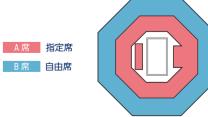


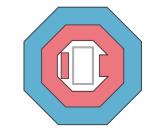


10日本武道館 柔道

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)

















Paralympics 2020 12 11 Paralympics 2020

東京都千代田区丸の内三丁目5番1号

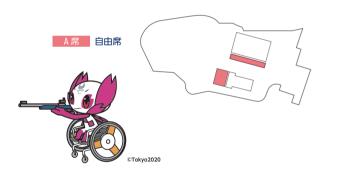
▶JR京浜東北線・山手線、東京メトロ有楽町線「有楽町駅」下車徒歩



(B)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



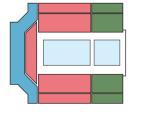
(型東京アクアティクスセンター (水泳)

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











D東京体育館 卓球

東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目17番1号

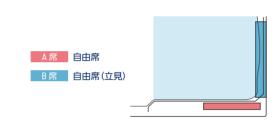
- ▶JR 総武線「千駄ヶ谷駅」下車徒歩
- ▶都営大江戸線 国立競技場駅 下車徒歩



10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)



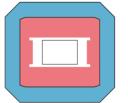
17年明アリーナ

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<mark>「新豊洲駅」</mark>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

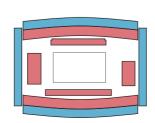


(B) 武蔵野の森総合スポーツプラザ (車いすバスケットボール)

東京都調布市西町290番地11

▶京王線「飛田給駅」下車徒歩





P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

競技会場マップ

B席 自由席



- ※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。



13 Paralympics 2020 Paralympics 2020

東京2020パラリンピックの延期に伴う観戦チケットの取扱いQ&A

(令和3年3月1日現在)



公式チケット販売サイトで購入済みのチケットは 使えなくなってしまうのでしょうか?





ご購入済みのチケットは、2021年に開催される東京2020パラリンピックで ご利用いただけます。(例:2020年8月25日(火)の開会式のチケットを購入し た方は、2021年8月24日(火)の開会式でチケットをご利用いただけます。)







チケットの窓口販売や公式チケット販売サイトでの 先着順販売があると聞いていたのですが?

窓口販売や先着順販売は、大会延期に伴い現在検討中となっています。 今後の販売方法やスケジュール等は決まり次第、公式ウェブサイト等で ご案内いたします。







観戦チケットは購入済みなのですが、延期のため来場できなくなりま した。公式リセールサービスはいつから利用できるのでしょうか。

チケットを購入したものの、来場ができなくなってしまった方のための公 式リセールサービスについては、決まり次第、改めて公式ウェブサイト等 でご案内します。





東京都公式Twitter「インくるの部屋」で心のバリアフリーを発信中!

障害の有無に関わらず、誰もが気兼ねなく大会を楽しみ、みんなが気軽に助け合える 社会となるよう、パラアスリートが日常生活で周囲の方のちょっとした配慮で嬉しかった エピソードなどを紹介しています。是非ご覧ください!



♥ @inclu_tokyo

東京2020パラリンピック 内定選手※情報



日本財団パラリンピックサポートセンター「パラサポWEB」にて、 東京2020パラリンピックの内定選手の情報を公開中です。 ぜひご覧ください。

※内定選手について: 現時点で各競技団体が東京2020パラリンピックに推薦する選手のこと。 今後、日本パラリンピック委員会(JPC)の「東京2020パラリンピック競技大会日本代表選手団 編成方針及び選手選考・決定手順」に基づき最終的に決定される。



パラサポWEB はこちら



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:03-5388-2879