

三菱電機オリジナル

# パラスポーツミニガイド



この冊子では、東京2020パラリンピックで行われた全22競技を紹介しています。

アーチェリー ▶ 2	ゴールボール ▶ 17
車いすバスケットボール ▶ 3	じゅうどう 柔道 ▶ 18
車いすテニス ▶ 7	パワーリフティング ▶ 19
バドミントン ▶ 8	ボート ▶ 20
陸上競技(トラック) ▶ 9	しゃげき 射撃 ▶ 21
陸上競技(フィールド) ▶ 10	シッティングバレーボール ▶ 22
陸上競技(マラソン) ▶ 11	水泳 ▶ 23
ボッチャ ▶ 12	たつきゅう 卓球 ▶ 24
カヌー ▶ 13	テコンドー ▶ 25
自転車競技 ▶ 14	トライアスロン ▶ 26
ばじゅつ 馬術 ▶ 15	車いすフェンシング ▶ 27
せい 5人制サッカー ▶ 16	車いすラグビー ▶ 28

パラスポーツ

その1



# アーチェリー

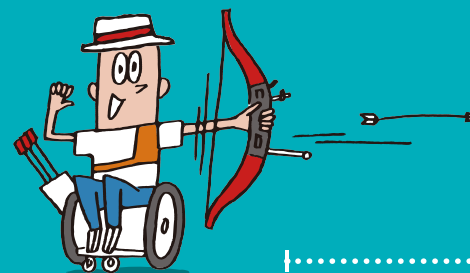


う こせい  
矢の撃ち方ひとつにも表れる個性!



## 競技の説明

運動機能によって立位または座位で行うアーチェリー。東京2020パラリンピックでは一般的なリカーブ(70m)、先端に滑車のついたコンパウンド(50m)の2種類がありました。



コンパウンド部門

リカーブ部門

50m



70m



## ！ チェックポイント

しょう 障がいの程度に応じて補助具の使用や、人のサポートが認められているアーチェリー。選手たちは、からだの状態に合わせて、口で弓をくわえて引いたり、足で弓をささえたりと、それぞれに工夫しながら個性あふれるスタイルで矢を放ちます。屋外の会場では、風の向きや強さが矢の行方を左右するため、選手は風を読んで標的をねらいます。

# 車いす バスケットボール



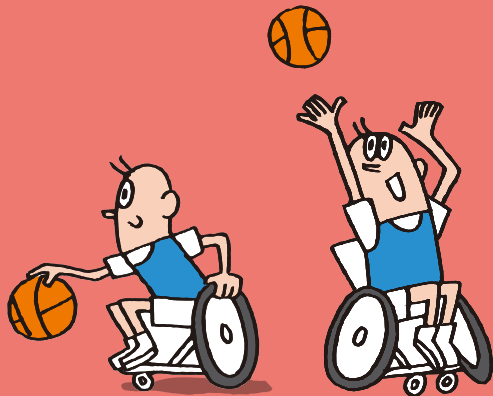
## パワフル&スピーディなプレーに注目!

車いすバスケットボールは、パラスポーツの中でも知名度・人気の高い競技のひとつ。たくみな車いす操作、素早いパスワークなど、めまぐるしい攻防が魅力です。



## 競技時間

ゲームは10分のクォーターを4回行います。各クォーターの間には、それぞれ2分間のインターバル、第2と第3クォーターの間にはハーフタイムが設けられています。



第1クォーター	10分間
インターバル	2分間
第2クォーター	10分間
ハーフタイム	10 or 15分間
第3クォーター	10分間
インターバル	2分間
第4クォーター	10分間

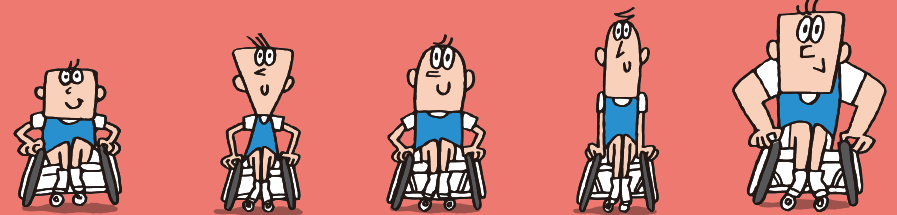


## ゲームの公平性を保つ「クラス分け」ルール

選手には、障がいの重い順から0.5点刻みで1.0~4.5点の持ち点でクラス分けされています。つねにコート内でプレーする5人の合計持ち点が14.0点以下と決めることで公平なゲームが行われるようになっています。現在国内大会には、健全者選手の参加が認められています。(コート上でプレイできるのは1チーム最大2人まで)

合計 14.0点\*

1.0 + 2.0 + 2.5 + 4.0 + 4.5



重

障がいの程度

軽

\*大会によって点数は異なる場合があります。



## 競技用専用開発された車いす

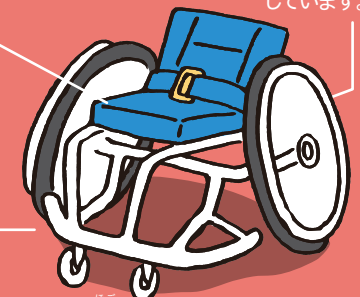
車いすのかたちや部品なども、バスケットボールをすることを第一に考えられています。例えば、試合では選手同士の車いすがぶつかり合うことも多いため、車いすの前方には「バンパー」という足を保護する装置が備え付けられています。

シート

体を支えるためのベルトが付いています。

車輪

素早い方向でかんがができるよう「ハの字」型をしています。



バンパー

ぶつかったときに足を保護します。

使用するコート、リングの高さ、  
ボールは**一般**のバスケットボールと  
同じです。



### 基本的なルール

5人対5人の2チームが1つのボールを奪い合い、相手側のリングに入れた得点を競い合うバスケットボール。パスやドリブル、シュートなど、多彩な技をくり広げながら計40分間を戦います。車いすバスケットボールも、基本的には同じルールで行われます。



### 車いすバスケットボールの特有ルール

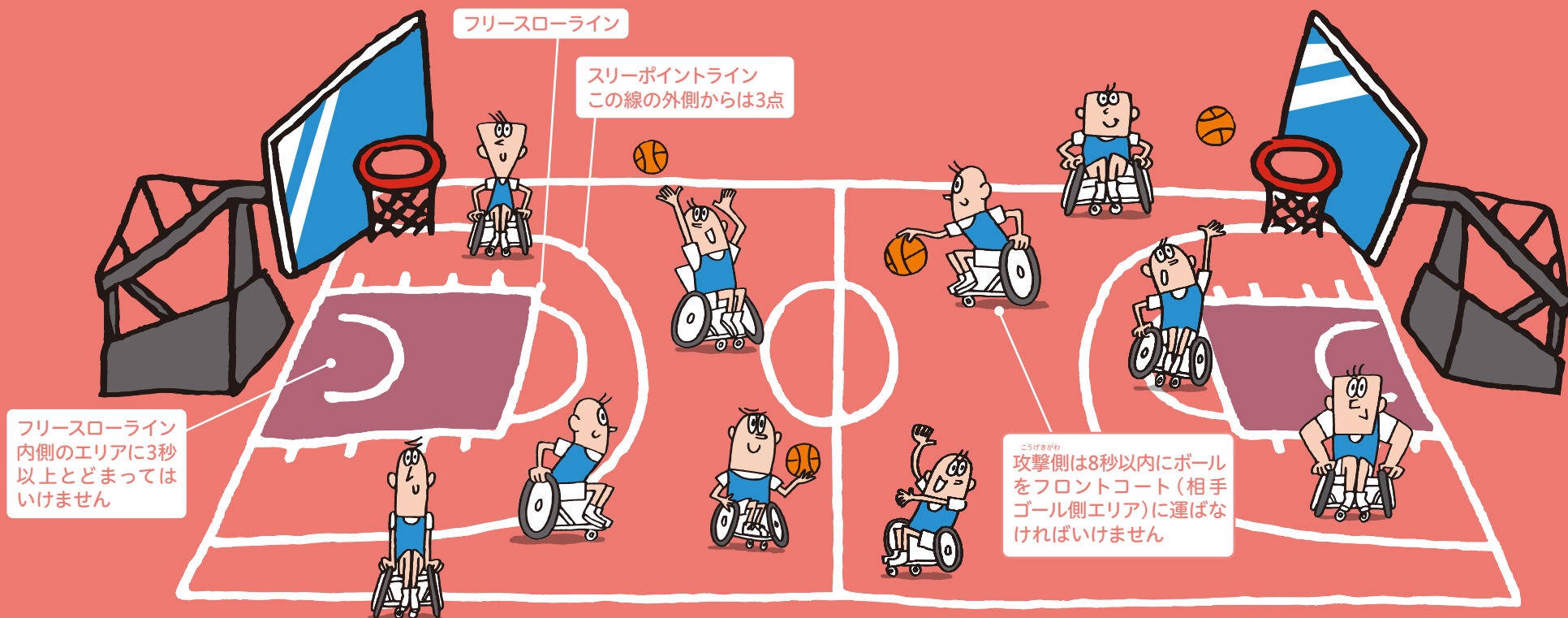
車いすバスケットボールには「ダブルドリブル」のルールはありません。トラベリングにならないように、ドリブルをしたり、ボールを持ったりと交互に行います。また、試合中に車いすが転倒した場合は、自力で起き上がらなければなりません。起き上がることができない場合は、審判の判断で試合が中断され、スタッフや選手が起き上がりをサポートします。

#### おもな反則

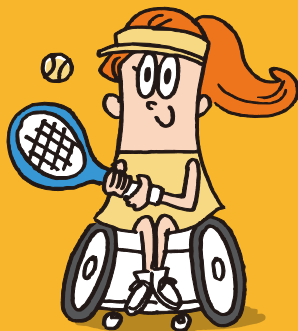
ボールを持ったまま車いすの車輪を3回以上まわすと「トラベリング」となり反則となります。ほかにも、車いすは身体の一部とみなされるため、相手の車いすをつかむことは反則です。



◇ダブルドリブル：ドリブルを一度終えたあと、再びドリブルを行ってしまうことです。  
◇トラベリング：ボールを持ったまま、ドリブルをつかずに3歩以上歩いてしまうことです。(車いすでは車輪を3回以上まわすことをいいます)



# 車いすテニス

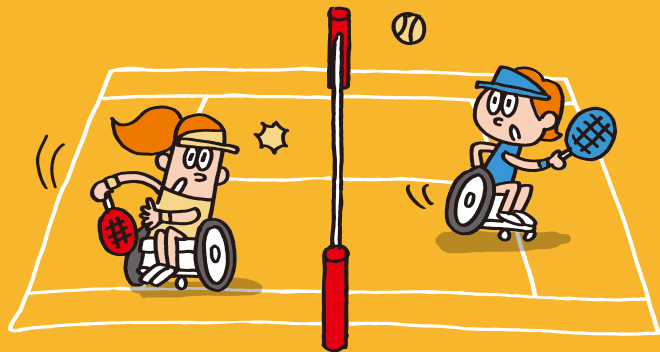


力強いショットと、  
かたい 華麗なるテクニックが魅力!  
みりよく



## 競技の説明

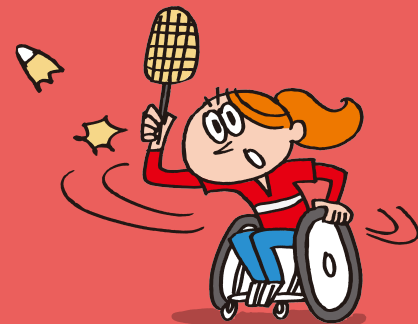
いっばん 一般テニスのルールとほぼ同じですが、ノーバウンドまたは1バウンドで返球しないといけないいっばん 一般に対して、車いすテニスでは2バウンドまでの返球が認められています。



## ❗ チェックポイント

テニスならではのスピード感に加え、ラケットを持った状態じょうたいでも急発進をサポートできる車いすを操作するテクニックなど見どころは満載。相手の返球すに素早く追いつきながらくり出される多彩なストロークや、プレーがしやすいよう、テニス用に車輪しゃりんの角度や、椅子の高さが調整された車いすなど、車いすテニスならではの魅力もあふれています。

# バドミントン

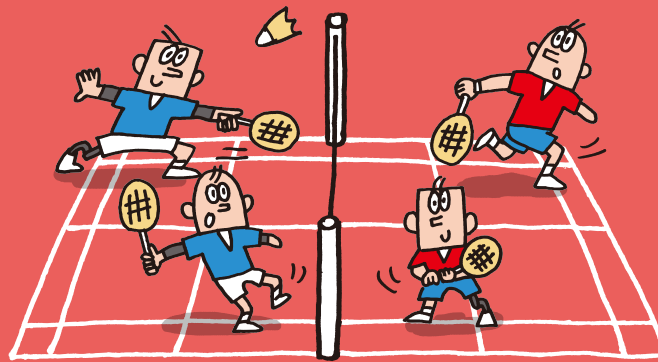


きょうれつ 強烈なショットの応酬おうしゅうに息をのむ!



## 競技の説明

立位と座位ざいに分かれてきそいます。どちらも21点制せいのラリーポイント方式で、2ゲームを先にとった方が勝ちとなりますが、シングルス・ダブルスおうに応じてコートことの広さは異なります。



## ❗ チェックポイント

スマッシュの初速が時速300kmをこえることもあるバドミントン。車いすクラスでは、ラケット片手かたてにたくみに車いすを操作しながら、厳しいコースのつきあいや、シャトルの落下地点を予測したスピーディな試合運びなど、テクニカルで戦略的な攻防が見どころです。車いすの車輪せんかんは素早い方向転換ができるよう「ハの字」型をしています。

# 陸上競技 (トラック)

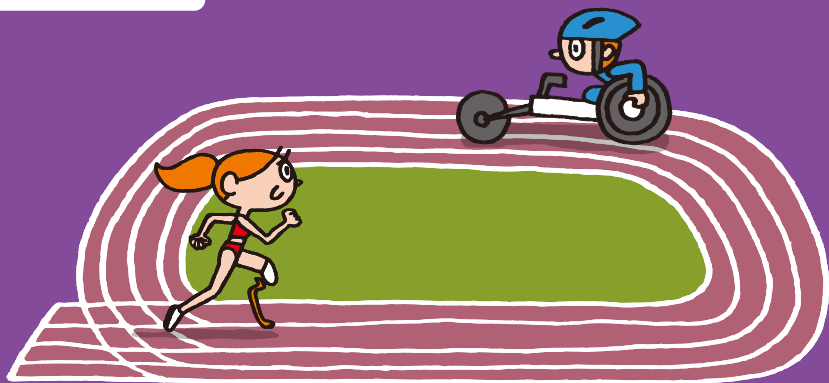


そうぜつ  
壮絶なスパート合戦に、  
手にあせにぎるトラック種目！



## 競技の説明

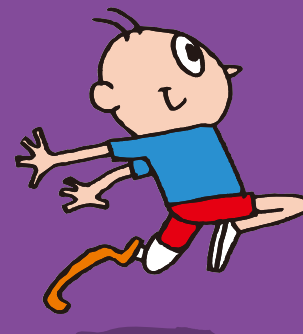
陸上競技のなかで100mや1500m、リレーといった  
短距離、中・長距離種目は「トラック」と呼ばれます。



## ！ チェックポイント

対象とする障がいが多岐にわたるため、各選手の障がいの種類や程度、  
運動機能に応じて27ものクラス分けがある陸上競技。「レーサー」と呼ば  
れる高速走行用に開発された車いすを使用する選手や、2レーンを使って  
ガイドといっしょに参加する視覚障がい者の選手など競技者タイプはさ  
まざまですが、どの種目も迫力あふれるスピーディなレース展開に注目です。

# 陸上競技 (フィールド)

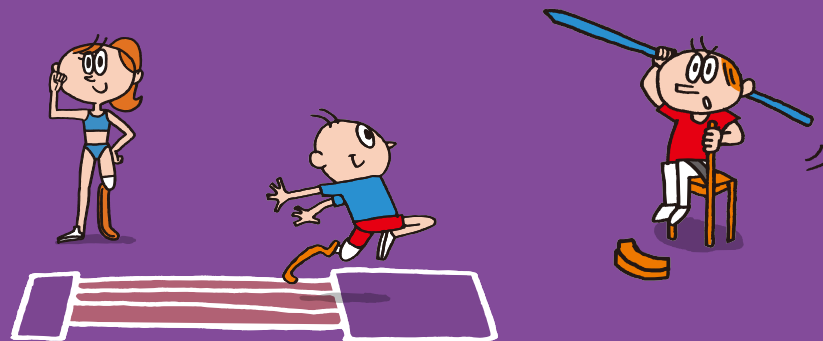


こせい  
個性あるからだをいかして、  
どこまでも遠く！高く！



## 競技の説明

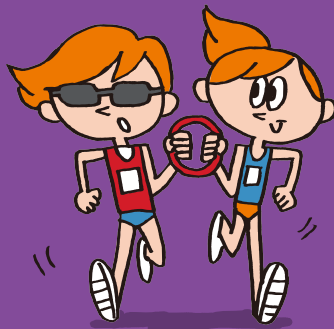
陸上競技のなかで、走り幅跳び・三段跳びなどの跳躍種  
目や、砲丸投げ・円盤投げのような投てき種目は「フィー  
ルド」と呼ばれます。



## ！ チェックポイント

ひとくちに「フィールド」といっても、見どころは競技によって多種多様。たと  
えば跳躍種目では、どこまで高く、遠くへ跳べるかが最大のポイント。時代につ  
れて、選手たちはもちろん、義足用パーツも日々進化。選手とパーツが一体化  
されたパフォーマンスも要チェックです。また、投てき種目では、瞬発力とパ  
ワフルなプレーが大きな魅力。美しく弧を描く飛行曲線も見どころです。

# 陸上競技 (マラソン)

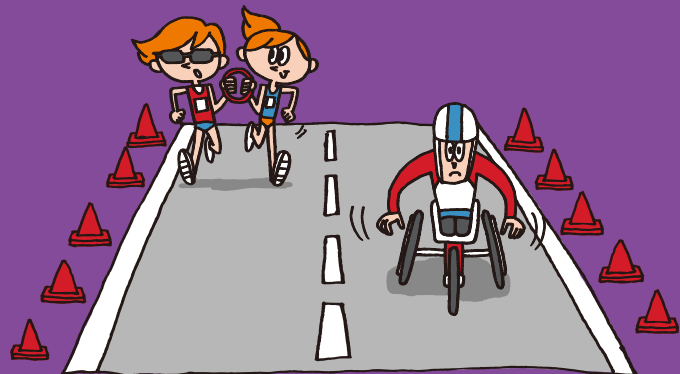


さまざまな路面の変化を  
みきわ  
見極めながら42.195kmを走りぬく!



## 競技の説明

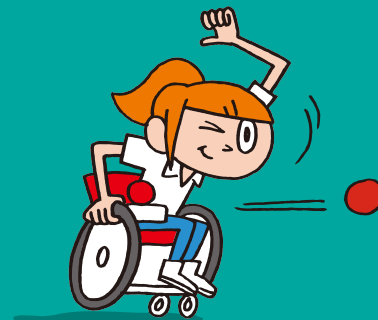
陸上競技のなかで、競技場外のコースを42.195km走りぬく種目は「マラソン」と呼ばれます。ルールは一般のマラソンとほぼ同じです。



## ❗ チェックポイント

一般道路もコースとなるため、地面の凹凸や、起伏、曲がり角など、各障がいによって注意すべきポイントはたくさん。各選手たちは、それぞれに襲いかかるリスクをいかに回避しながらタイムを縮めるか、緊張感をもちながら限界まで走り続けます。視覚に障がいがある選手の場合は、伴走者とも呼ばれるガイドランナーと一心同体で挑みます。

# ボッチャ

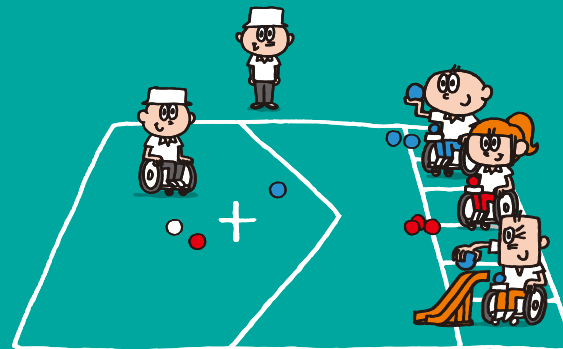


せんりやく  
練りこまれた戦略からの、  
いっばつぎやくてん おおわざ  
一発逆転の大技は必見!



## 競技の説明

目標となる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



## ❗ チェックポイント

先の局面の変化を見通す将棋やオセロのように高い戦略性を必要とされるボッチャ。プレースタイルは自分の障がいに合わせて、手で投げたり、足で蹴ったり、投球を支える「ランプ」と呼ばれるすべり台に似た道具を使ったりと十人十色。渾身の一球で一発逆転もある競技のため、最後まで気をぬけない緊張感も魅力のひとつです。

# カヌー



きたえぬいた選手たちが  
速さを競う水上の短距離走!



## 競技の説明

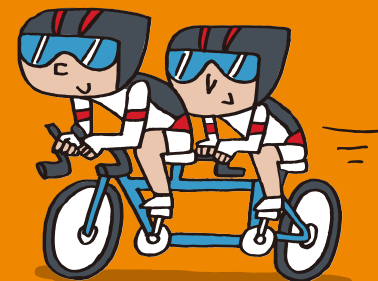
流れのない200mの直線コースで着順を競います。東京2020  
パラリンピックで使われたカヌーは、艇とパドルの形状がそれぞれ異なる「カヤック」と「ヴァー」の2種類がありました。



## ❗ チェックポイント

おもに上半身の力だけでカヌーを進めるため、安定したパドルさばきが強く求められる競技です。力強いこぎで、爽快に風を切って水面を進む姿は目を奪われるほどの迫力。また、カヌーと一体化したパドルリングのテクニックが勝敗を分ける大きなカギに。コースはわずか200mしかないため、ギリギリまで接戦がくり広げられるスリリングな展開も魅力です。

# 自転車競技

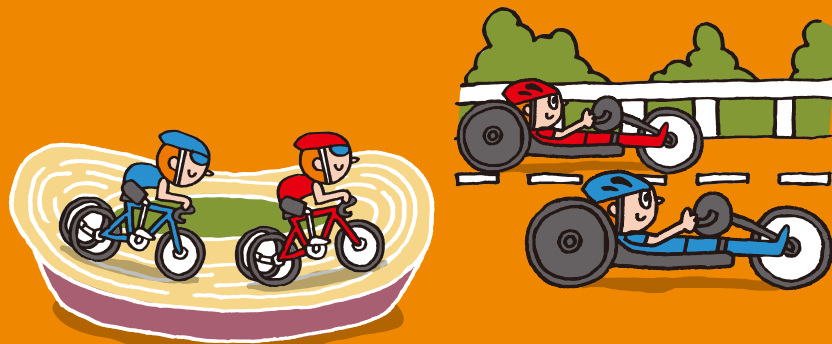


しょう  
障がいの種類に合わせた  
たさい  
多彩な自転車も見どころ!



## 競技の説明

屋内競技場で行う「トラック種目」と、屋外の一歩道などで行う「ロード種目」があります。トラック種目では短距離種目（ちゅうちゆうきより）が、ロード種目では中・長距離やリレーなどが行われます。



## ❗ チェックポイント

トラック種目が13種目、ロード種目は25種目に分かれて競う自転車競技。しょう  
障がいに合わせて自転車の改造が認められているため、選手の特性をいかしたさまざまなスタイルも見どころです。いずれの自転車も、想像をこえるスピード感と迫力なので、とても見ごたえのある競技のひとつです。視覚障がいのクラスではパイロットと二人乗りのタンデム自転車に乗って競います。



ばじゅつ  
馬術

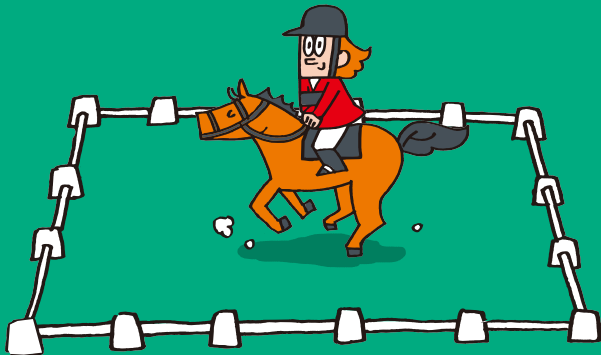


えんぎ あっかん  
人馬一体となった演技は圧巻。  
みどころ! ほどこ  
工夫が施された馬具にも注目!



競技の説明

いどう  
馬場内のきめられたコースを移動しながら、図形などを  
えがき、馬をあやつる技の正確さや演技の美しさなどを  
わざ せいかく えんぎ  
競います。



❗ チェックポイント

男女の区別なく5つのクラスに分かれる乗馬。人と馬は会話でのコミュニケーションができない分、長い時間をともに過ごしながらお互いの性格などを理解し信頼関係を築き合うことで生まれる演技の数々は一見の価値あり。また、障がいのレベルに応じて、安全面を考慮し、工夫が施されたオリジナルの馬具もチェックポイントのひとつです。

せい  
5人制サッカー



とくせい  
音が出る特製ボールを使い、  
ちょうかく  
聴覚をたよりにゴールをねらう!



競技の説明

しかく しょう  
視覚に障がいのある4人のプレーヤーと、視覚に障がい  
がな(または弱視)ゴールキーパーの、1チーム5人体制  
で行います。試合は前半/後半ともに20分の計40分です。



❗ チェックポイント

選手たちは、ボールの音はもちろん、足音やウェアのこすれる音など、視覚以外の感覚を総動員してプレーします。また、ゴールまでの距離や角度などの情報を声や音で伝える「ガイド」と呼ばれるメンバーが相手ゴール裏に立っているのも大きな特長。ボールをうばいに行くときは、スペイン語で「行く」を意味する「ボイ」と発さないと反則になります。

# ゴールボール

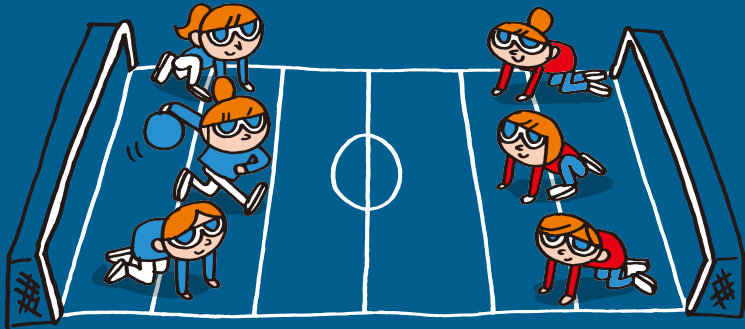


しかくしょう  
視覚障がい者のための  
パラスポーツ競技!



## 競技の説明

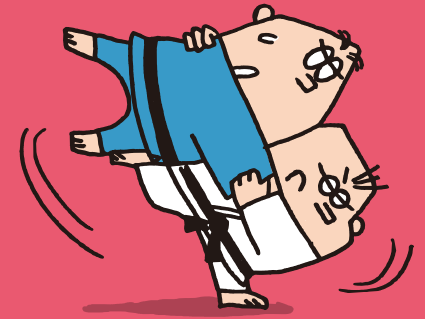
選手全員がアイシェード(目かくし)をつけて、すずの入ったボールを転がし、相手のゴールをねらいます。1チーム3人の2チームで対戦します。



## ❗ チェックポイント

こうげきがわ  
攻撃側がボールを転がし、しゅびがわ  
守備側がボールを止めて投げ返すことを繰り返すゴールボール。守備側は、すずの音や足音などをたよりにボールのコースを予想しますが、こうげきがわ  
攻撃側は足音をたてないようにいどう  
移動したり、ほかの選手が音をたてるなどして、相手をもだわします。試合中、観客たちは選手のじゃまにならないよう、静かに見守らなければいけません。

# じゅうどう 柔道

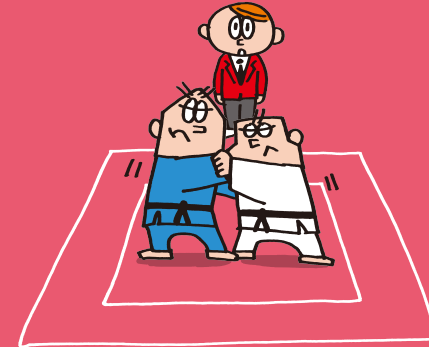


じょうたい  
組んだ状態からはじまる、  
おうしゅうせん  
たえまない応酬戦!



## 競技の説明

しかくしょう  
視覚障がい者が行う競技のため、お互いが組み合ったじょうたい  
状態から開始となります。しょう  
障がいの程度に合わせたクラス分けはありません。



## ❗ チェックポイント

組み手あらしいの時間がなく、しあい  
試合開始後すぐにわざ  
技のかけあいになるため、たえまない技の攻防が楽しめるパラスポーツの柔道。開始後すぐにおおわざ  
大技が決まる場合や、しゅうりょうまぎわ  
終了間際の形勢逆転もあるなど、選手たちの集中力と持久力が勝敗を分けるカギになりそうです。わざ  
技の種類も「投げ技」「手技」「腰技」「足技」「捨て身技」と多彩なバリエーションがあります。

# パワー リフティング

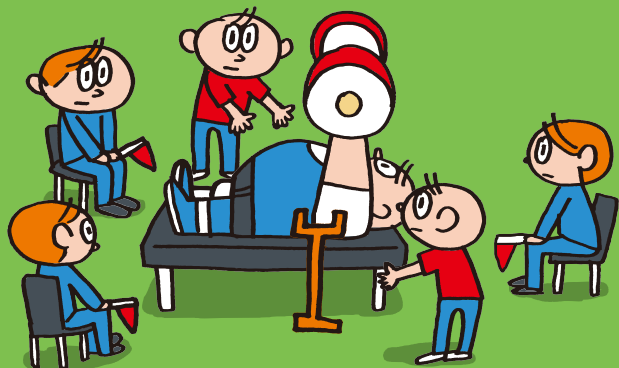


たくましい上半身のみで持ち上げる  
3秒にかけるパワフルプレー!



## 競技の説明

台の上にあお向けに横たわった状態からバーベルを持ち上げて重さを競います。試技は3回。使う筋力は腕や肩、胸などの上半身のみです。



## ❗ チェックポイント

男女各10階級あるパワーリフティング。自分の体重の3倍もの重さを持ち上げる選手もいるほどの、美しくきたえ上げられた上半身の筋肉も見どころですが、勝負は一瞬。高い集中力と瞬発力が求められるこの競技は、多くの観客を集める人気競技のひとつです。

# ボート

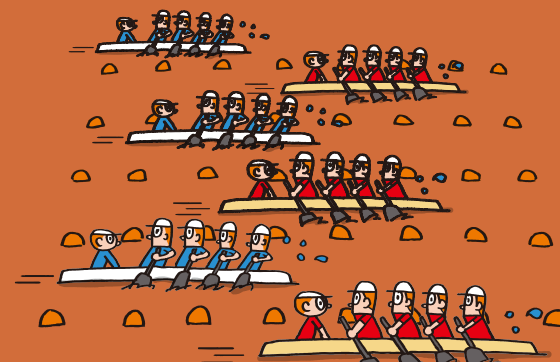


時速20kmのスピード感と  
迫力に大興奮!



## 競技の説明

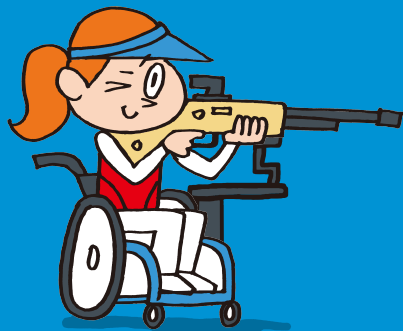
6つの直線コースを使って、ボートの速さを競います。レースの距離は2000m。競技は、1人乗り、2人乗り、5人乗り4人こぎの3種目で行われます。



## ❗ チェックポイント

種目ごとに見ごたえが異なることもボートの大きな魅力。1人乗りはそれぞれの個人技、2人乗りや、5人乗り4人こぎは、チーム内での息の合った連携プレーが見どころです。僅差で勝敗が決することが多いため、最後まで目を離せないレース展開も人気のひとつ。このような2000mの中でのかけひきが、ボートのだいごみでもあります。

しゃげき  
射撃

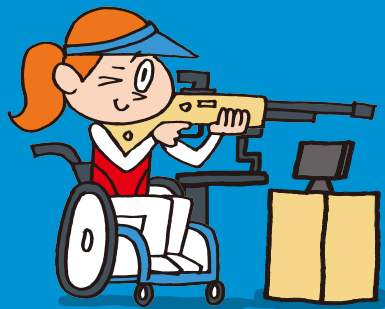


的まで最長50m。集中力が試される！



競技の説明

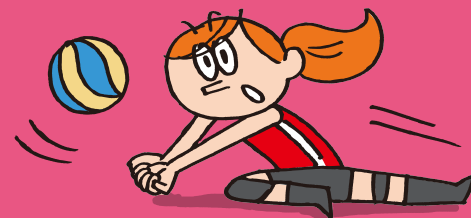
銃の種類や射撃姿勢の組み合わせでクラスが分かります。制限時間内に規定の弾数の射撃を連続して行い、合計得点によって勝敗が決まります。



！チェックポイント

標的の最小は直径わずか0.5mmにも関わらず、選手の技術や銃の性能アップにより、満点連発の戦いも増えてきた射撃。的までの距離は10m・25m・50mの3種類。競技は1時間～3時間に及ぶこともあるうえ、0.1点差で勝敗がまきまきすることもあり、高い精度と精神力、集中力などが求められる過酷な戦いでもあります。

シッティング  
バレーボール

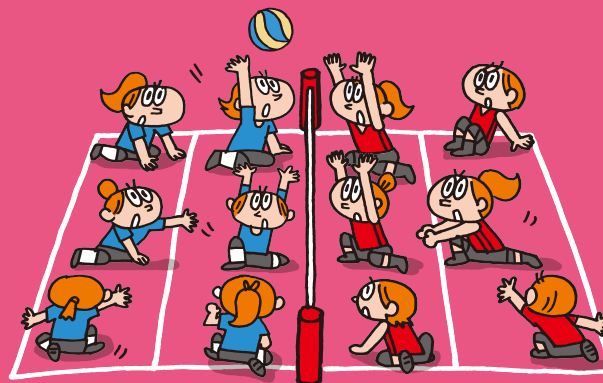


ゆかにおしりをつけて戦う、  
パラならではのバレーボール！



競技の説明

下肢に障がいのある選手が座ってプレーするバレーボールです。プレー中におしりがゆかから離れると「リフティング」という反則になります。



！チェックポイント

一般的なバレーボールよりもコートが小さいため、ボールの応酬はスピーディ&パワフル。また、工夫をこらしたサーブも見どころ。サーブブロックが認められているため、一般よりもコースを読まれないようにしないとけません。ほかにも、フェイントなどで相手のタイミングをずらすなど、頭脳プレーも見逃せません。ネットの高さは一般同様、男女で異なります。

# 水泳

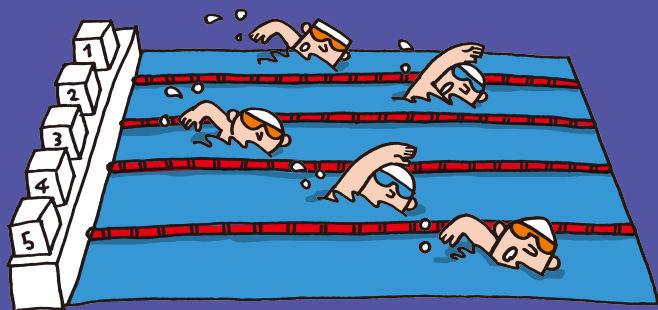


個性あふれるフォームで  
ベストパフォーマンスを引き出す！



## 競技の説明

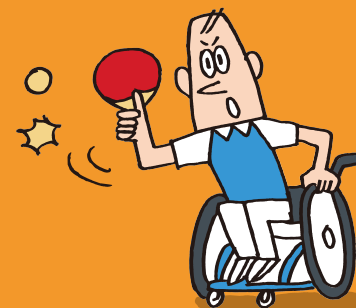
ルールや種目は一般の水泳とほぼ同じですが、選手の障がいに合わせて、スタート方法などの一部が変更されています。泳ぐときに補助具などを使うことはできません。



## ！チェックポイント

泳法と障がいに応じてクラス分けされているパラ水泳は多様な障がい者を対象とした競技です。障がいの状態は、ひとりひとりちがうので泳ぐフォームも千差万別。「誰よりも速く泳ぐ」というたったひとつの同じ目標に向かって、選手たちはさまざまな工夫を凝らしながら最短コースでゴールを目指します。

# 卓球

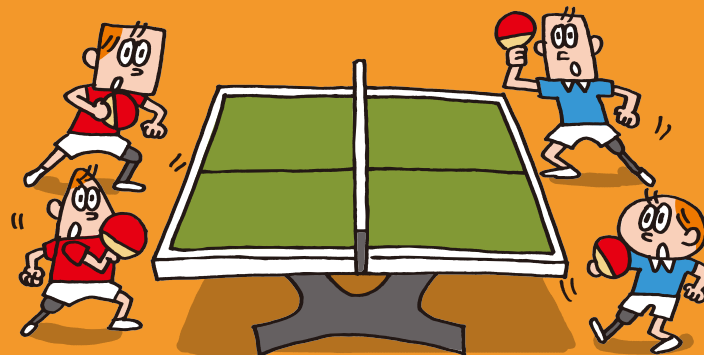


勝利につなげる各選手独自の  
プレースタイルは必見！



## 競技の説明

ルールは一般の卓球とほぼ同じですが、選手の障がいに合わせて、一部ルールが変更されています。種目は男女シングルスと団体戦があります。



## ！チェックポイント

障がいの種類によりプレースタイルが多様に異なる卓球。選手たちは、口でラケットをくわえたり、義足や杖などを使ったりと、それぞれに工夫しながらプレーをします。相手の障がいに合わせて攻め方も変わってくるため、素早く相手の弱点を見極める能力も大切になってきます。

# テコンドー

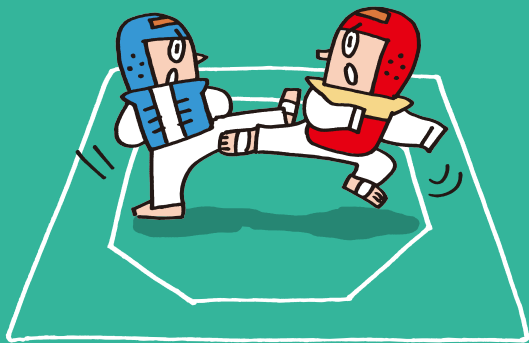


東京2020パラリンピックから正式競技に！  
 美しい蹴り技に注目！



## 競技の説明

試合中により多くのポイントを取りあうテコンドー。ポイントとなるのは胸部への蹴り技のみとなり、一般のテコンドーと異なり頭部へのキックは禁止されています。



## ！チェックポイント

技の有効ポイントは2点が基本ですが、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かえて計360度の回転蹴りは4点となるなど、高ポイントの大技がくり出されるのも魅力のひとつ。一般に大柄の選手の方が有利に思われがちですが、戦術やガードを駆使することで小柄の選手も活躍できる競技です。

# トライアスロン

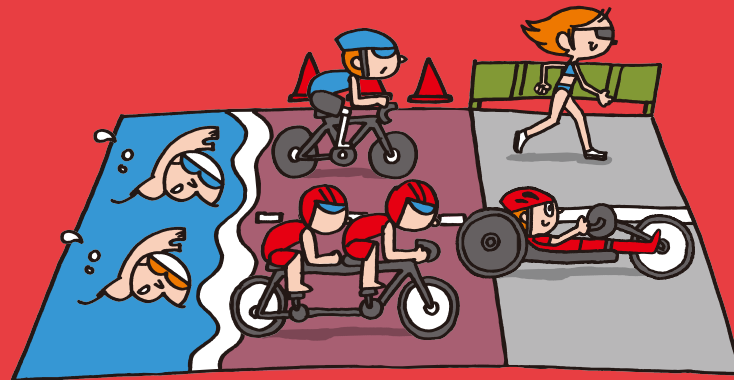


水泳、自転車、長距離走を連続して行い合計タイムを競う！



## 競技の説明

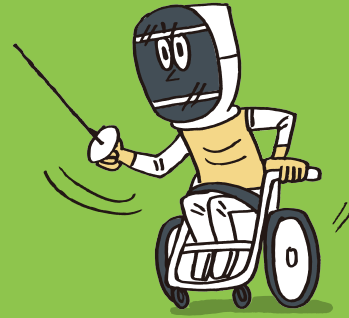
ルールは一般のトライアスロンとほぼ同じですが、レースの距離は東京2020パラリンピックでは、ちょうど半分にあたる合計25.75kmで勝敗を競いました。



## ！チェックポイント

座位・立位・視覚障がいクラスに分かれて競います。種目は計3種目ですが、「第4の種目」とも呼ばれる“トランジション”も注目ポイント。トランジションとは、次の種目へと移る段階のことをいい、いかにこの時間を短縮するかが工夫のしどころ。そのため、ウェットスーツをぬいだり、くつをはきかえたりする時に用意される補助具などの改良・工夫は欠かせません。

# 車いす フェンシング

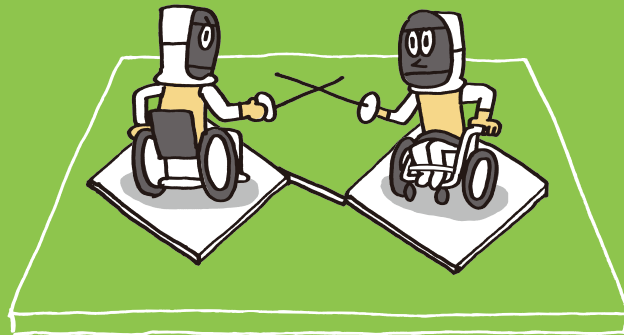


たくみな剣さばきによる、  
技とスピードに注目！



## 競技の説明

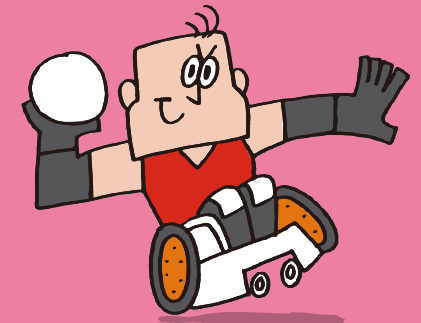
相手を剣で突きポイントをとるなど、ルールは一般のフェンシングとほぼ同じですが、固定された競技用車いすに座り、上半身のみで戦います。



## ！チェックポイント

フットワークが使えず、間合いゼロから始まるフェンシング。種目は、有効となる攻撃場所が「突き」と「斬り」によってことなるフルーレ、エペ、サーブルの3種目。どの種目も固定された車いすで戦うため、間合いは一定。正確な剣さばきや相手とのかけひきがポイントとなります。にげ場のないスピーディな戦いは、一瞬たりとも目が離せません。

# 車いすラグビー

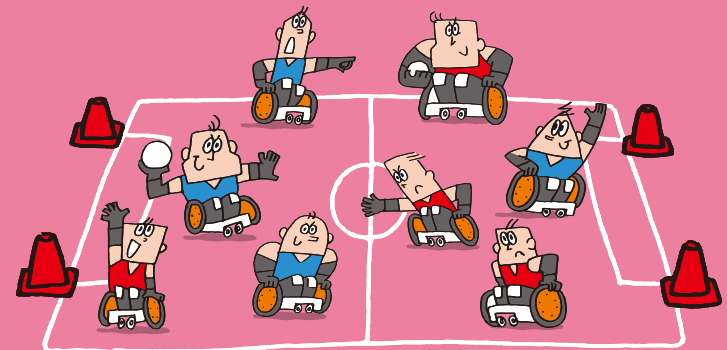


東京2020パラリンピックで唯一  
ぶつかり合いが許された迫力満点の競技！



## 競技の説明

車いすでボールを運び、トライラインを目指す車いすラグビー。一般のラグビーと異なり、前方へのパスも可能です。ポイントは1トライごとに1点ずつ加算されていきます。



## ！チェックポイント

攻守の役割分担があり、攻撃型の選手が動きやすいように、守備型の選手は相手をブロックしてコースをつくるなど、チームワークが勝敗を左右します。攻撃と守備側では車いすの形状も異なり、それぞれが魅せる華麗なチェアワーク(車いす操作)にも注目です。また、腕に障がいのある人も多い競技なので、掴む力を補うグリップを装着して競うのも特長です。

三菱電機株式会社