

Archery

アーチェリー



©安彦良和

01

競技概要

1960年の第1回ローマ大会から正式競技として採用されています。集中力を最大限まで高めた状態で矢が放たれる独特の緊張感と、矢の

当たった場所によって得られる点数で勝負が決まる明快なルールが人気です。



©エックスワン

02

ルール説明

72射(1射10点満点で最大720点)のランキングラウンドの合計得点でランキングを決め、決勝トーナメントの組み合わせを行います。決勝トーナメントは1対1の対戦方式で競います。基本的には

健常者競技と同じですが、パラリンピックでは滑車が付くコンパウンドという弓も採用されており、「的までの距離は50m。的の大きさ・形は80cmで、6リング、青色(5点)まで」になっています。

リカーブ部門

滑車が付かないリカーブボウ(recurve bow)を使用します。足腰の障害で上半身の機能に制限がない選手によく使われます。

① ハンドルライザー

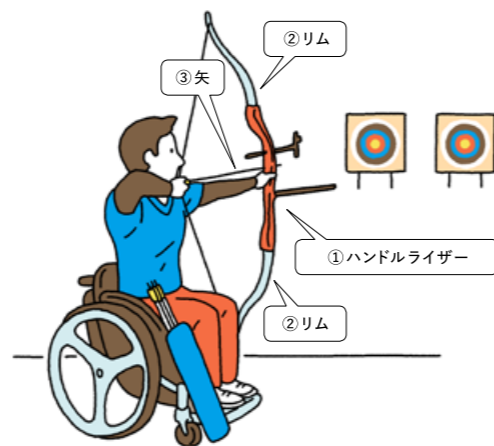
23~27cmの弓の土台部。別パーツを取り付けて使用する。

② リム

弓の両端部分で硬さ(ポンド数)・長さを選択できる。

③ 矢(アロー)

体格や技術に合わせて、矢の長さ・太さを選択(アルミニウム製・カーボン製)。



03

見どころ & 応援方法

残された機能を最大限発揮するため、選手一人ひとりが様々な工夫をするその多様さはアーチェリーならではの見どころです。例えば上肢欠損の選手が「リリーサー」という手を使わずに矢を放つことのできる道具を肩に装着したり、体幹が安定しない選手がそれを克服するために何度も試行錯誤しながら世界でたった一つの車いすの座面の開発に取り組んだり。こうした選手たちの工夫を観察するだけでも飽きることはありません。中には両腕の欠損をもろとせず、足と口だけでトップクラスの成績を出し

ている選手も!また、2012年のロンドン大会、2016年のリオデジャネイロ大会の二大会連続でオリンピック・パラリンピックに同時出場した選手がいるように、健常者と同じ舞台で戦うことができる選手がいることもアーチェリーならではの魅力でしょう。選手は観客席から聞こえる声援が背中を押してくれると言いますので、めいっぱい、エールを送ってください。矢を放つ前の緊張感や中心を射抜いた瞬間の喜びを、選手の気持ちになって観戦すればさらに面白いはずです。

04

クラス分け

パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害の種類によってクラスを分け、さら

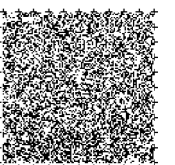
に、障害の程度によっても細かくクラス分けされます。

パラリンピックでは、肢体不自由の選手が対象です。障害が重度なW1クラスを除いて、障害によるクラスではなく使用する弓によって種目を分けています。

| クラス | 対象となる障害 |
|-------|---|
| W1クラス | 車いす使用の四肢麻痺(頸髄損傷)。もしくはそれに相当する障害。体幹が効かない。 |
| W2クラス | 車いす使用の対麻痺(胸・腰髄損傷)。もしくはそれに相当する障害。 |
| STクラス | 立位もしくは、いすに座って競技する。 |

カテゴリーは、W1オープン、リカーブオープン、コンパウンドオープンがあり、男女別の個人戦と男女のペア戦の3種類で計9カテゴリーあります。

| カテゴリー | 対象となるクラス | 使用する弓 |
|------------|----------|-------------|
| W1オープン | W1 | リカーブ、コンパウンド |
| リカーブオープン | W2、ST | リカーブ |
| コンパウンドオープン | W2、ST | コンパウンド |



Athletics

陸上競技



©窪之内英策

01

競技概要

オリンピックの華と言われる陸上競技は、パラリンピックでも同様です。自身の身体能力だけでなく車いすや義足・義手といった競技用具を

使いこなすアスリートの能力はもちろん、伴走者などサポートする人とのコンビネーションにも注目です。



提供：日本パラ陸上競技連盟

02

クラス分け・種目・競技ルール

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、細かくクラスが別れています(下表参照)。競技ルールはオリンピックと同じルールを基本としていますが、障害の内容や競技種目の特性に応じてルールが一部変更されている種目もあります。東京2020大会では、167種

目を実施される予定です。応援のポイントは競技種目によって様々です。特にT/F11～13クラス(視覚障害)の跳躍競技や投てき競技では、コーラーと呼ばれるガイドが踏切の位置や投げる方向を教えるため静かに観戦しなければなりません。こうした競技では、良い跳躍、投てきができたときに選手を称える声援を送りましょう。

| クラス | 障害種別 | 重い | 軽い |
|-------|--|----|----|
| T/F11 | 視覚障害 | ↑ | ↓ |
| T/F12 | | | |
| T/F13 | | | |
| T/F20 | 知的障害 | | |
| T/F31 | 脳原性障害 (脳性麻痺、 脳血管障害など) で車いすで競技する | ↑ | ↓ |
| T/F32 | | | |
| T/F33 | | | |
| T/F34 | | | |
| T/F35 | 脳原性障害 (脳性麻痺、 脳血管障害など) で立位で競技する | ↑ | ↓ |
| T/F36 | | | |
| T/F37 | | | |
| T/F38 | | | |

| クラス | 障害種別 | 重い | 軽い |
|-------|-------------------------------|----|----|
| T/F40 | 低身長症 | ↑ | ↓ |
| T/F41 | | | |
| T/F42 | 下肢切断 (競技中に義足未使用) 下肢機能障害 | ↑ | ↓ |
| T/F43 | | | |
| T/F44 | | | |
| T/F45 | 上肢切断 上肢機能障害 | ↑ | ↓ |
| T/F46 | | | |
| T47 | | | |

T…トラック競技 F…フィールド競技

| クラス | 障害種別 | 重い | 軽い |
|-------|---|----|----|
| T/F51 | 脳原性麻痺以外の 車いすまたは投てき台を 使用し競技する (頸椎損傷、脊髄損傷、 切断、機能障害など) | ↑ | ↓ |
| T/F52 | | | |
| T/F53 | | | |
| T/F54 | | | |
| F55 | | | |
| F56 | | | |
| F57 | | | |
| T/F61 | 競技中、両側に義足(片側もしくは 両側が大脚義足)を使用する | ↑ | ↓ |
| T/F62 | 競技中、両側に下脚義足を使用する | | |
| T/F63 | 競技中、片側到大脚義足を使用する | | |
| T/F64 | 競技中、片側に下脚義足を使用する | | |

03

見どころ & 応援方法

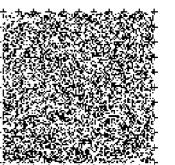
健常者競技にも決して引けを取らない記録が次々と出ているのが見どころです。例えば男子100メートル走は2009年の世界陸上で9秒58の世界新記録が出て以降は更新されていません。一方パラリンピック競技は2012年に男子T13クラスで10秒46、2016年に女子T12クラスで11秒40が出るなど新しい記録が多いことから、競技レベルが飛躍的に向上していると言われ

ています。応援のポイントは競技種目によって様々です。特にT/F11～13クラス(視覚障害)の跳躍競技や投てき競技では、コーラーと呼ばれるガイドが踏切の位置や投げる方向を教えるため静かに観戦しなければなりません。こうした競技では、良い跳躍、投てきができたときに選手を称える声援を送りましょう。

04

競技用具・装具など

| | |
|---------|---|
| レーサー | 車いすの選手は「レーサー」と呼ばれる3輪の競技用車いすを使います。風の影響を最小限にするなどスピードを出しやすい構造になっています。 |
| 義足 | 脚を切断している選手は、主にカーボンファイバー製の板を曲げた競技用の義足をつけて競技に参加します。ブレードと呼ばれることもあります。 |
| 義手 | 腕の切断などの障害により、走行時のバランスをとることが難しい選手は義手を使用することもあります。また、バランスだけでなくクラウチングスタートができるようにもなります。 |
| ガイドランナー | 視覚障害の一部の選手は、自分の代わりに目となり方向を伝えたり障害物を選んだりするガイドランナー(伴走者)とテザー(伴走ロープ)を握りあって並走します。 |



Badminton

バドミントン



©濱田浩輔

01

競技概要

車いすや義足、低身長など様々な障害の選手たちが激しいラリーの応酬、素早いチェアワ

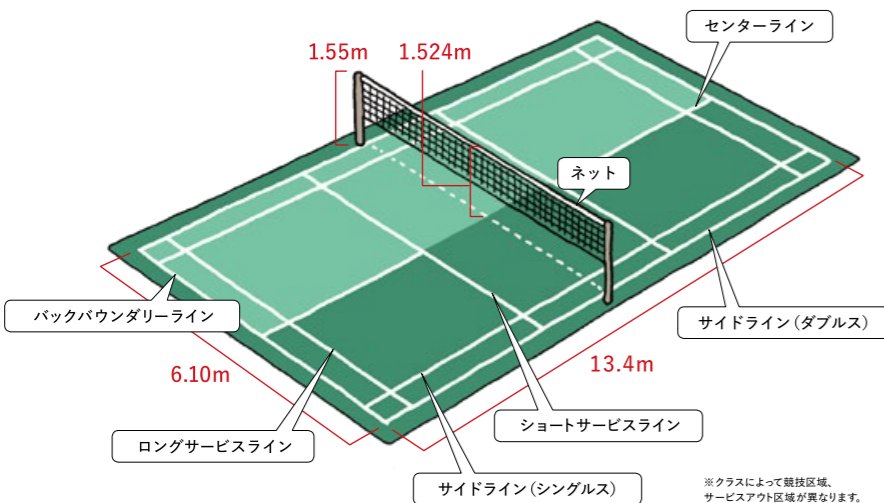
クなど、緊張感の漂う駆け引きを繰り広げます。東京2020大会から正式競技になります。



02

ルール説明

基本的なルールは健常者の競技と同じです。1ゲーム21点マッチ方式で3ゲーム行い、2ゲーム先取で勝利となります。



※クラスによって競技区域、サービスアウト区域が異なります。

車いすと下肢障害のクラスは独自の競技規則があります。

●SL4、SU5、SH6 シングルス
コートは全面を使用。

●WH1・2シングルス
コートの半分を使用。
ネットとショートサービスラインの間はアウト。サーブはショートサービスラインからロングサービスラインの間に入らなければアウト。車いすはシャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすに接している必要がある。

●WH1・2ダブルス
コートは全面を使用。
ネットとショートサービスラインの間はアウト。サーブはショートサービスラインからロングサービスラインの間に入らなければアウト。車いすはシャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすに接している必要がある。自分の得点が偶数時は右から対角に、奇数時は左から対角に相手にサーブを打つ。

●SL3シングルス
コートの半分を使用。

03

見どころ & 応援方法

6つのクラス(04.クラス分け参照)それぞれでゲームの特徴やプレーの工夫が異なるところが見どころです。車いすを使うWH1、WH2ではチェアワークと相手との駆け引きが肝。初動が1秒でも遅れたり、落下点の読みが甘ければあっという間に得点されてしまいます。逆に相手の動きの先の先を読んでショットの長さを変えたり、後ろに動くと見せかけて前に動いたりするといった駆け引きも見逃せません。SL3は立位ですが車いすのクラスと同じ半面コート

ということもあり、ひたすらクリアーとカットを繰り返す忍耐強さが求められる玄人好みの試合展開になることが多いです。SL4、SU5は健常者のゲームと見間違ふほど素早いステップ、激しいスマッシュの応酬が繰り広げられます。男子トップの選手ではそのスマッシュの初速が時速300kmを超えることも。SH6は、コートの中を縦横無尽に飛び回るようなプレーで観客を沸かせます。

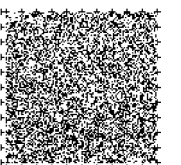
04

クラス分け

肢体不自由の選手が対象です。障害の程度によって2つのカテゴリー(車いす・立位)、6つの

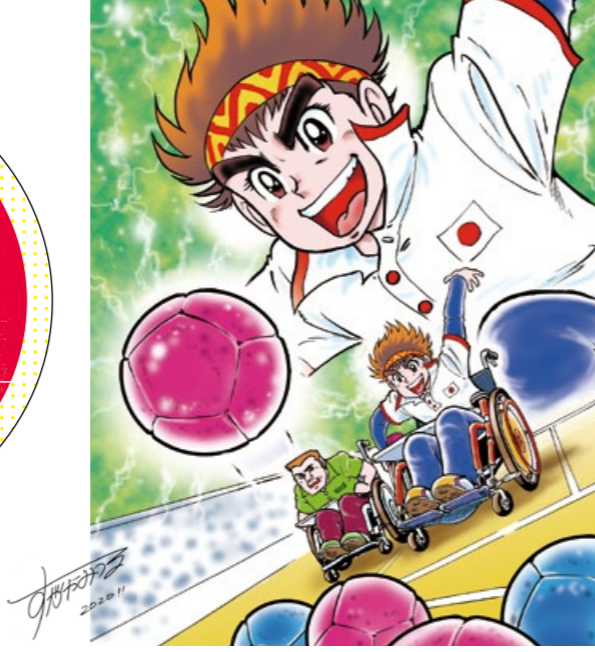
クラスごとに、シングルス(男子・女子)、ダブルス(男子・女子)、混合ダブルスを行います。

| カテゴリー | クラス | 詳細 | |
|-------|-----|-----------------------|-----------------------------------|
| 車いす | WH1 | 障害の程度 ↑ 重い ↓ 軽い | 下肢に障害があり、立ってプレーすることができず車いすを使用する障害 |
| | WH2 | | |
| 立位 | SL3 | 障害の程度 ↑ 重い ↓ 軽い | 下肢に障害があるが、立ってプレーすることができる障害 |
| | SL4 | | |
| | SU5 | 切断や麻痺などの上肢障害 | |
| | SH6 | 低身長症 | |



Boccia

ボッチャ



©すがやみつる

01

競技概要

オリンピックでは実施されないパラリンピック独自の競技です。赤と青のボールを白いジャック

ボール(目標球)に、どれだけ近づけられるかを競います。

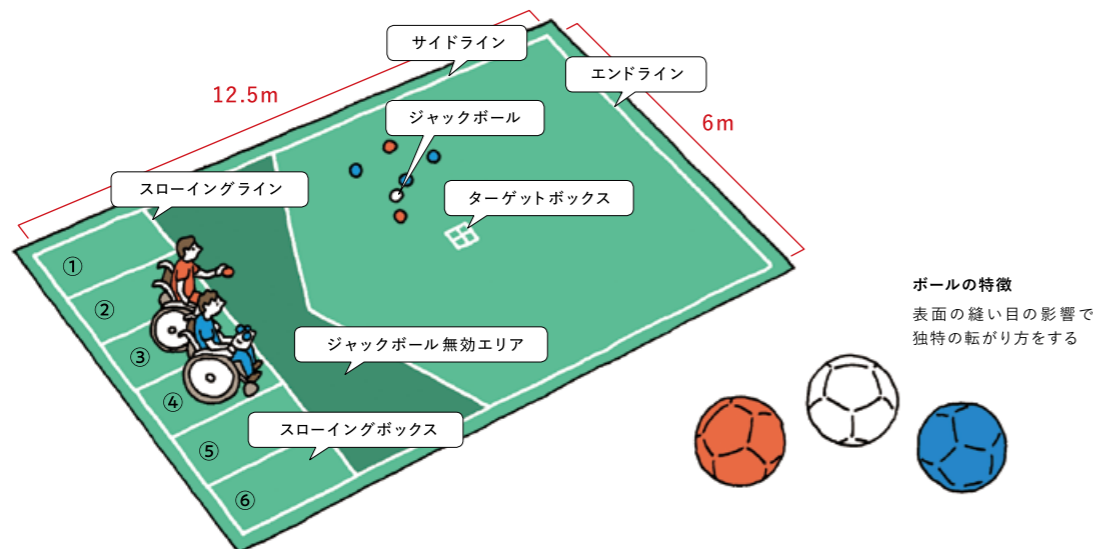


02

ルール説明

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに1エンドごとに、赤・青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけられるかを競います。

試合は個人戦、ペア戦は4エンド、3対3の団体戦は6エンドの合計点で勝敗が決まります。



03

見どころ & 応援方法

選手になったつもりで、戦略の裏に隠されたドラマを想像しよう。

トップクラスの選手は将棋やチェスのように、何手も先までシミュレーションしながら試合を組み立てています。この選手はなぜその手を選んだのか?自分だったら次はどうするか?戦略の裏に隠されたドラマを想像しながら、選手

が投球を終えるのを静かに待ちます。イメージどおりの場所にボールを置くことができれば、ワー!と大きな声で喜びましょう。メリハリの効いた観戦がボッチャの肝です。

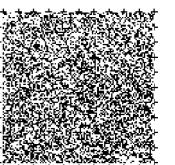
04

クラス分け

パラリンピックでは、四肢麻痺など、重い障害のある選手が対象です。四肢や体幹にある障害の程度によってクラス分けされます。下から投げる

選手、足で蹴る選手、アシスタントをつけて「ランプ」と呼ばれる勾配具を使う選手など、障害によってボールの近づけ方も様々です。

| クラス | 種目 | 対象となる選手 |
|------|-------------|--|
| BC 1 | 個人戦 チーム戦 | ▷車いす操作不可で四肢・体幹に重度の麻痺がある選手 ▷下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手 |
| BC 2 | 個人戦 チーム戦 | ▷上肢で車いす操作がある程度可能な選手 |
| BC 3 | 個人戦 ペア戦 | ▷最重度の選手が該当するクラス ▷自力による投球ができないため、競技アシスタントによるサポートにてランプを使用し競技を行う |
| BC 4 | 個人戦 ペア戦 | ▷頸髄損傷や筋ジストロフィーなど BC 1, BC 2と同等の重度四肢機能障害のある選手 |



Canoe

カヌー



©野田サトル

01

競技概要

カヤックやヴァーという競技用の艇に乗って200mのタイムを競います。水上で巧みにカヌー

を操るテクニックと、力強いストロークで艇を進めるスピードが見どころです。



提供：一般社団法人日本障害者カヌー協会 撮影：X-1

02

ルール説明

200mのスプリントで競います。静水上の直線レーンをパドルで漕ぎ進み、タイムを競う競技です。



カヤック



ヴァー

03

見どころ & 応援方法

水上のF1と言われるカヌーの見どころは、ずばり、スピードです。障害の軽いL3クラスでは、200mを40秒でゴールする選手もいます。これを時速に換算すると約18km/h！スピードを出しやすいクロスバイク自転車の平均時速は18~25km/hと言われていますが、水面ギリギリの高さにある視点で味わうスピード感は自転車のそれに勝るとも劣らないものがありま

す。また、選手たちが口にするのは、陸上では速く走れなくても、水上ではその限りではない。誰もが船に乗らなければ移動できない究極のバリアフリー（平等）であることも魅力なのだそうです。応援の方法に特にルールはありませんので、一気に加速するスタートダッシュやゴール前のデッドヒートで、選手に大きな声援を送りましょう。

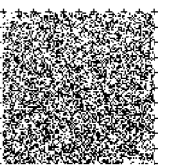
04

クラス分け

下肢に障害のある選手が対象です。障害によって3つのクラスに分けられます。種目はカヤックとヴァーの2種類です。カヤックは両側にブレード

がついたパドルを使います。一方、ヴァーにはアウトリガーという浮きがついていて、片側だけブレードがついたパドルを使うのが特徴です。

| クラス | 障害の程度 |
|-------|---|
| L1クラス | 胴体は動かせず、腕と肩の機能だけで漕ぐことができる。座位でバランスをとることが困難で、主に腕と肩の両方、または腕か肩を使ってカヌーを操作する。 |
| L2クラス | 胴体と腕を使って漕ぐことができる。下肢の機能が著しく弱いため、継続して踏ん張る、または腰掛けてカヌーを操作することは困難。 |
| L3クラス | 腰、胴体、腕を使うことができ、力を入れて踏ん張る、または上半身と腰でカヌーを操作することができる。下肢切断。 |



Cycling

自転車競技



© 渡辺航

01

競技概要

トラックを時速60kmで走る、スピード感がたまらないスポーツです。また、ロードでは混戦の中

どのように抜け出して勝つか駆け引きが行われ、全力で疾走する熱い戦いは迫力満点です。



02

ルール説明

健常者の競技と同じように、着順やタイムを競います。屋内の【トラック】種目は、傾斜のある1周250mの走路を使う「個人追い抜き」「タイムトライアル」「チームスプリント」があります。屋外の

一般道を使用する【ロード】種目には「タイムトライアル」「ロードレース」「チームリレー」があり、違うクラスの選手も一緒に走ります。走行距離は最短で500m、最長では100kmにもなります。

トラック



ロード



03

見どころ & 応援方法

障害の種類や程度によって自転車の種類が違います。全部で4種類あり、それぞれの工夫や特徴を理解しておく、観戦がぐっと楽しくなります。①二輪自転車／私たちが普段からよく目にする健常者の自転車と大きく変わりませんが、義足を固定するために個々でカスタマイズしているものもあります。②三輪自転車／体幹のバランスが悪く、二輪自転車に乗ることが難しい選手が使用します。③ハンドサイクル／下

半身に重い障害のある選手は仰向けに寝て、手で漕ぐ特殊な自転車を使用します。④タンデム自転車／視覚に障害のある選手が選手をサポートする晴眼者と一緒に乗る自転車です。前にパイロット(晴眼者)、後ろにストーカー(視覚障害者)が乗ります。応援の方法に特にルールはありませんので、コースを全力疾走する選手たちに大きな声援を送りましょう。

04

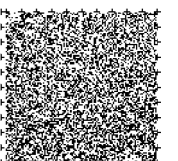
クラス分け

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す。障害の種類によってクラスを

分け、さらに、障害の程度によっても細かくクラス分けされます。

| 部門 | 使用する自転車 | 対象となる選手 | 障害の程度によるクラス分類 |
|-----|-------------------|----------------------------|---------------|
| C部門 | 二輪自転車 ※義足等使用可能 | 四肢機能障害、 麻痺等の選手 | 5クラス |
| H部門 | ハンドサイクル | 脊髄損傷等の選手 | 5クラス |
| T部門 | 三輪自転車 | より重い麻痺の選手 | 2クラス |
| B部門 | タンデム自転車 | 後部座席に視覚障害の選手 前部座席に健常の選手 | 1クラス |

(C部門の分類)



Equestrian

馬術



©幸村誠

01

競技概要

騎手と馬とがひとつの体になったかのように巧みな連携“人馬一体”で戦う競技です。障害に応じて工夫された手綱や鞍を使用し、騎手と馬

とが呼吸を合わせて演技の正確性や美しさを競い合います。



02

ルール説明

騎手と馬が一体となって、様々な歩き方や図形を描いて演技し、その正確さや美しさを競います。決められた演技を順番どおりに行う「チーム」・「インディビジュアル」と、自由にプログラムを

立て、音楽に合わせて演技する「フリースタイル」があります。いずれも運動項目ごとに0～10点の得点がつけられ、その合計得点で勝敗を決めます。



03

見どころ & 応援方法

なみあし はやあし かけあし
常歩、速歩、駈歩という3種類の歩き方を基本に、様々なステップを踏んだり、図形を描いたり、およそ20ある課題をただクリアするだけでなくその正確さや美しさの得点を競い合う馬術は、まるでフィギュアスケートを見ているようにと言われることもあります。それぞれの騎手が自身の障害に応じて馬への指示の伝え方を考えたり、道具を改良したりと、数え切れないほどの苦労と工夫があるにも関わらず、そ

れを感じさせない品格が漂う演技をぜひ目の当たりにしてください。なお、馬術の応援には大切なマナーがあります。馬はとても繊細な動物です。大きな声を出したり、携帯電話やカメラでフラッシュをたいて馬を驚かせてしまうような行為は絶対にしてはいけません。騎手と馬が一体になって魅せるその演技を静かに見守りましょう。

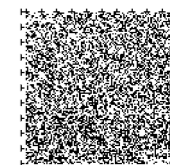
04

クラス分け

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。障害の種類や程度に応じて、5つのクラス(グレード)に分けられます。個人戦

ではグレードごとに競技を行います。団体戦ではグレードを問わずにチームを組んで競技を行います。

| クラス分け | 障害の程度 |
|-------|--|
| グレードⅠ | 四肢ならびに体幹に重度の障害があり、日常的に車いすを使用。歩行できる場合もあるが、バランスや体幹機能が落ちているため不安定。 |
| グレードⅡ | 中程度の体幹障害、重度の四肢障害など、上肢は使えるが、体幹のバランスがほぼない。日常的に車いすを使用。 |
| グレードⅢ | 体幹、四肢に中程度の障害がある(グレードⅡほどではない)。日常的に車いすを使用。 |
| グレードⅣ | 両上肢の重度障害もしくは欠損、四肢の中程度の障害、低身長、視覚障害(B1:視力が0.0025より悪い)など。日常的には車いすは使用せず歩くことができる。視覚障害の場合は、アイマスクを着用。 |
| グレードⅤ | 軽度の他動関節可動域障害・筋力低下、1肢の欠損、2肢の軽度の異常、視覚障害(B2:視力が0.0025から0.0032まで。視野が直径10度未満)など。 |



Football 5-a-side

5人制サッカー



©高橋陽一

01

競技概要

視覚障害の選手が参加する5人制のサッカーで、転がると音が出る特別なボールを使用します。アイマスクを着用した選手たちが、縦横

無尽に走り回り、パスやドリブルで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。



©JBFA/H.Wanibe

02

ルール説明

フットサルのルールが基本になっていて、1チーム5人で行います。ゴールキーパー以外のフィールドプレーヤー4人はアイマスクを着用します。前後半各20分で、ゴールに入れた得点を競います。試合中は監督がピッチ中央外側から、ガイドが敵陣ゴールの裏から声で選手に情報を伝えます。

選手たちは自身で感じる気配に加え、それらの声をもとに敵・味方の状況やゴールの位置と距離、角度、シュートのタイミングなどを確認して得点を狙います。また、ボールを持った相手に向かっていく時は、「ポイ! (スペイン語で『行く!』の意味)」と声を出さないとファウルになります。



仲間の声と音で、
ピッチ上のすべてをイメージする選手たち。
敵の守備を切り崩すドリブル、
パスワークに息を呑む...!

03

見どころ & 応援方法

トップスピードでピッチを駆け回り、切れ味鋭いドリブルで相手を抜き去る。ゴール前でタイミングよくパスを受け、狙いすましたシュートで得点を決める。アイマスクを着用しているのに、どうして?まるですべてが見えているかのように速く、激しく、正確なプレーを繰り広げる選手の姿を目の当たりにした人は驚きを隠せません。選手に聞けば、仲間の声やボールの音を頼りに、ピッチの状況を「イメージ」することでそれが可能になるのだそうです。また、5人制サッ

カーならではの見どころとしては、サイドフェンス際の攻防があります。激しいボールの奪い合いでは、サイドフェンスにぶつかることを恐れず、ドシーン!と大きな音を立てて激突することもしばしばです。応援のポイントはメリハリを意識すること。プレー中は声や音が選手の大切な情報源になりますので、静かに見守りましょう。その代わりに、ゴールの瞬間は大歓声で喜びを分かち合うことができます。静と動、メリハリのある応援で試合を盛り上げてください!

04

クラス分け

フィールドプレーヤーは視覚障害がある選手で、パラリンピックには、B1クラスの男子選手のみが出場できます。ゴールキーパーは、晴

眼者(視覚障害のない人)または弱視者が努めます。

※ 視野より視力が優先される

| クラス | 対象となる選手 |
|--------------------|------------------------------|
| B1 このクラスのみが参加可能 | 全盲から光覚(光を感じられる)まで |
| B2 | 矯正後の診断で、視力が0.03まで、ないし、視野5度まで |
| B3 | 矯正後の診断で、視力が0.1まで、ないし、視野20度まで |

