

これは全部、パラスポーツで使うものだよ!!!

いろいろなパラスポーツで選手が使う競技用具を並べてみたよ。パラスポーツ専用の用具もあるし、普段みんなが使っているラケットやボールもあるみたいだね!

競技用具のいろんな工夫もチェックしてみよう!



パラスポーツ用具の「ひみつ」では、★の冬季競技の用具について詳しくなれるよ!

これがスレッジだ!

はげしく衝突するアイスホッケー氷上で最高のプレーを生み出すスレッジ(そり)の役割

これがチェアスキーだ!

「雪上のF1」アルペンスキー 高速滑走の秘密は〈チェアスキー〉のシートにあり!

これがデリバリースティックだ!

ハウスにストーンを届ける! 車いすカーリングの〈デリバリースティック〉は長くしてしなやかな頼れる相棒

これがスノーボード用義足だ!

義足のスノーボード選手が自在にボードを操り、華麗にジャンプを決められるのはなぜ?

パラリンピックパラスポーツ for School

学校の授業や自由研究におすすめ!!

パラスポーツの特徴・クラス分けや競技用具、押さえておきたいルールが一目で分かるよ。推しの選手も見つけてみよう!

パラスノーボード

パラスノーボードは7人の選手が出場。「チーム丸でメダル獲得」を目標に大会に臨み、キャプテン・小栗大地選手がメダルを手に！



CHECK! パラスノーボード日本代表のキャプテン・小栗大地がどうしてもメダルを獲らなければならなかった理由



女子初の日本代表！

パラスノーボードで女性初の日本代表として出場した坂下恵里選手。



男子パノドスラローム(SB-LL1)で銀メダルを獲得した小栗大地選手！

パラスポーツ！これだけは知りたい パラスノーボード

パラアイスホッケー

今年大会のパラアイスホッケー日本代表は、1998年の長野冬季パラリンピックに出場。2010年のバンクーバー大会で銀メダルを獲得したベテラン選手から、今年大会が初出場となるチーム最年少16歳の若手選手が一つのチームとなって戦った！



CHECK! 18人中12人が初出場のパラアイスホッケー、未勝利で終わるも4年後に花開かせる



7-8位決定戦のスロバキア戦で内陣を組む日本代表選手

パラアイスホッケーでは短いスティックを両手に1本ずつ、合計2本持つ。スティックの一方は氷をかいて前に進むためのギザギザしたピック(刃)がついている！

スティックのもう一方はブレード部分。パスやシュートの時は選手は瞬間にスティックをブレード面に持ち替えバックを打つ！

パラスポーツ！これだけは知りたい パラアイスホッケー

大人気の大会マスコットたち！

茶色のオコジョ「ミロ」はパラリンピックのマスコット

「ミロ」は生まれつき右足がないんだ！歩くときはしっぽを使うんだよ。



得意なことは「工作」。工芸品や楽器も作れるよ！雪あそびも大好き！

「ミロ」たちの小さな仲間「フロ」は、スノードロップという花の妖精たちだよ！

©Milano Cortina 2026

学校の授業や自由研究におすすめ!!



パラスポーツの特徴・クラス分けや競技用具、押さえておきたいルールが目で分かるよ。推しの選手も見つけてみよう！

パラアルペンスキー

女子スーパー大回転(座位)、女子大回転(座位)で2つの銀メダルを獲得した村岡桃佳選手！メダル獲得数は冬季パラリンピックでは日本選手最多となる11個に。



男子回転(座位)で銅メダルを獲得した鈴木猛史選手！2014年のソチ大会での金メダル獲得から3大会ぶりのメダルとなった。



男子パノドスラローム(SB-LL1)で銀メダルを獲得した小栗大地選手！

女子スーパー大回転(座位)、女子大回転(座位)で2つの銀メダルを獲得した村岡桃佳選手！メダル獲得数は冬季パラリンピックでは日本選手最多となる11個に。

CHECK! パラアルペンスキー・鈴木猛史が3大会ぶりのメダルで示した「強い背中」

パラスポーツ！これだけは知りたい パラアルペンスキー



男子回転(座位)で銅メダルを獲得した鈴木猛史選手！2014年のソチ大会での金メダル獲得から3大会ぶりのメダルとなった。

女子スーパー大回転(座位)、女子大回転(座位)で2つの銀メダルを獲得した村岡桃佳選手！メダル獲得数は冬季パラリンピックでは日本選手最多となる11個に。

CHECK! 最多メダル記録更新のアルペンスキー村岡桃佳、快挙の裏にあった葛藤

パラクロスカントリースキー

パラクロスカントリースキーでは、いろいろな障がいのある選手が、それぞれの競技スタイルでスピードを競う姿も見どころ！大会で活躍した選手を紹介するよ！



立位



座位



視覚障がい

CHECK! 笑顔が絆のパロメーター、視覚障がいクラスの選手を支えるガイドスキーヤーの存在

前回の北京大会で男子20kmクラシカル・金メダル、今大会では男子10kmクラシカル・4位の川除大輝選手はボールを使わない滑走スタイル！川除選手の速さの秘訣は、高速で小刻みなステップ！登り坂でも回転数は変わらない！

パラリンピック初出場、松土夢葉選手は、選手の前を滑り、声や音で選手にコーナーやアップダウンなどコースの状況を伝える競技パートナー・嶋田悠二ガイドとの二人三脚でゴールを目指した！

下肢に障がいのある選手はフレームと一体型のシートにスキーを2本取り付けた「シートスキー」に乗って競技を行う。元野球少年だった森 宏明選手は、大学からパラクロスカントリースキーをはじめ、現在はフルタイムの社会人とアスリートを両立！

パラスポーツ！これだけは知りたい パラクロスカントリースキー

車いすカーリング



この大会から新たな種目に加わった車いすカーリングのミックスダブルスに出場した中島洋治選手(左)、小川亜希選手(右)。車いすカーリングでは投球した後に氷をこする「スウィーピング」は行わないため、デリバリストックでの投球の瞬間に勝負がかかる！

パラスポーツ！これだけは知りたい 車いすカーリング



パラバイアスロン

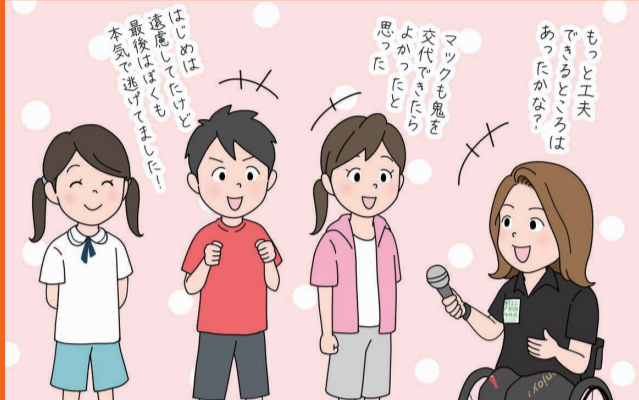
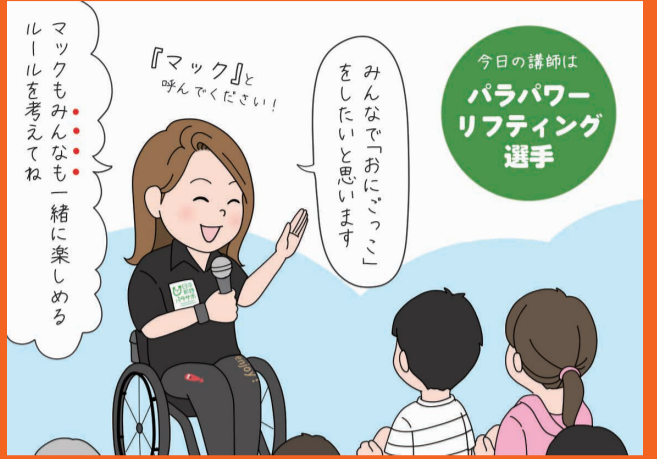
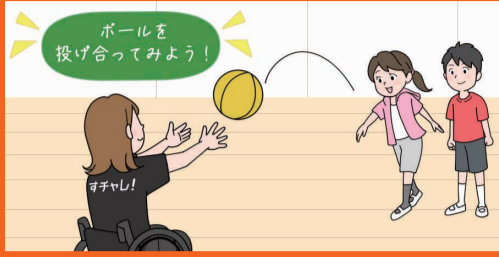
動 クロスカントリースキーのフリー走法 + 静 射撃(伏射)



「クロスカントリースキー」の直後に「射撃」を行うという「動」と「静」の正反対の要素が要求されるパラバイアスロン。阿部友里香選手(左)は3歳の愛娘がいるママアスリート。45歳でパラリンピック初出場となった源 貴晴選手(右)は、パラバイアスロン、パラクロスカントリースキーで合計7種目に出場！

パラスポーツ！これだけは知りたい パラバイアスロン

あすチャレ!ジュニアアカデミーをやってみた



総合的な学習の時間に取り入れた
教職員の声

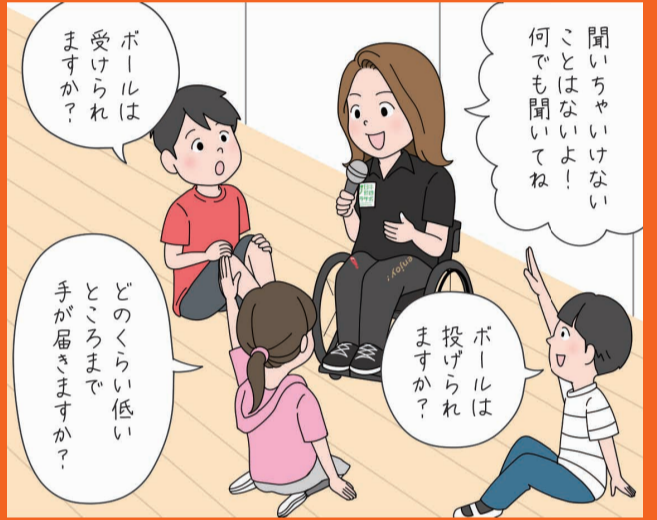
「できるできないではなくて、どう工夫してできるようにするか」を自ら考えられたと思います。

「教えられる」というのではなく、子どもたちに考えさせたい、という意図があったので、今回のような体験型の授業はとてよかったです!

講師の方と直接お話できる時間もあって、体も頭も動かして学ぶ経験は、座学だけでは得られない価値がありました!

どのグループも前向きに、しっかり考えて取り組む様子が見られました。子どもたちが主体的になっていましたよ。

あすチャレ ジュニアアカデミー



あすチャレ!ジュニアアカデミー は、障がいとは何かを「知って」「考えて」「やってみる」ことで子どもたちが主体的に深く考えられる授業。パラアスリート講師との対話から新しい視点に気づき、試行錯誤をするプロセスを経験することで、共生社会への一歩が踏み出せる90分です。

1 知る 講師のバラスポーツとの出会い、経験談を通じて、講師が大切にしているメッセージをお伝えします。また各講師ならではの視点からバラスポーツの魅力についてお届けします。

2 考える グループごとに分かれ、どうすれば講師と一緒に遊べるか、ルールを考えます。ポイントは、児童生徒も講師もみんなが楽しく遊べること!ルールを考える中で出てきたギモンを聞くことができる質問タイムもあります。質問した内容を踏まえて、もう1度ルールを考えます。

3 体験する グループで考えたルールで講師とグループの仲間と一緒に遊びます。実際にやってみた後に、ルールを考えたグループ、見ていたグループからそれぞれ感想や、もっと工夫できることなどを発表し合います。全員が試行錯誤のプロセスを経験できる時間です。

ジュニアアカデミーを含め、授業や教員研修で活用できる あすチャレ! 5つのプログラム

あすチャレ!
詳細・申込はWEBで

あすチャレ!ジュニアアカデミー

障がいとは何かを「知って」「考えて」「やってみる」ことで子どもたちが主体的に深く考えられる授業

あすチャレ! スクール

パラアスリートがアスリート生活を通じて経験してきた夢や目標を持つ価値を直接聞くことができる授業

あすチャレ!とは
「明日へのチャレンジ」

パラアスリートを中心とした講師たちが伝えるリアルから、これからのより良い社会を創り出していくためのヒントや気づき、そして、明日へのチャレンジへとつなげるきっかけを提供します。

あすチャレ! Academy

教員研修で合う理的配慮編、コミュニケーション編、防災編をご活用いただけます!

あすチャレ! メッセンジャー

高校生向けキャリア教育授業

「生き方は選べる」をキーワードに、生徒が自分自身のこれからの人生を考えるきっかけになる授業

2026年度は、株式会社JTB、株式会社MIXI、中外製薬株式会社の協賛3社の皆さんと協力しながら、全国のみなさんに「あすチャレ!」をお届けします!

2026年4月にあすチャレ! 10周年を迎えました!

プログラムを開始した2016年4月から2026年3月までの10年間で、6,470回開催し、66万人が参加。2025年度に実施したアンケートでは満足度98%という結果に!パラアスリートを中心とした講師が、情熱をもって、これからも全国に伺います。

「あすチャレ!」10年の歩みはこちらから