



# パラサポ新聞

公益財団法人  
日本財団パラスポーツ  
サポートセンター

〒107・0052  
東京都港区赤坂1-2-2  
日本財団ビル4階

電話 03・6229・3721

URL

<https://www.parasapo.tokyo>

禁転載

スポーツ 競技用具の秘密を調べてみよう

2,3

教育 教育プログラム「あすチャレ！」

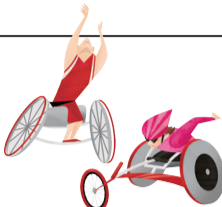
6,7

図鑑 パリ2024パラリンピック22競技図鑑

4,5

クイズ パラスポーツクイズ

8



車いすバスケットボール

天皇杯第48回日本車いすバスケットボール選手権大会  
(2023年1月・東京体育館)



大会レポートは  
こちら→



2023年もパラスポーツの大会やイベントが全国で開催されています！  
1月20日、21日に東京体育館で開催されたのは、東京2020パラリンピック競技大会で男子日本代表が銀メダルを獲得した車いすバスケットボールの国内クラブチーム日本一を決める伝統の大会「天皇杯 第48回日本車いすバスケットボール選手権大会」。

2019年から新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となっていた本大会は3年半ぶりの開催。20日は、大会会場のある東京都渋谷区の小学生が応援に駆けつけ、決勝戦が行われた21日は3千人以上の観客が熱戦に応援を送りました。決勝では、東京2020大会でも大活躍の鳥海連志選手を擁する「パラ神奈川スポーツクラブ」(現・神奈川VANGUARDS)がNO EXCUSEを51-44で下し優勝！鳥海選手は大会MVPも獲得しました。

# 2023年も！ パラスポーツが アツい！

パラスポーツの大会・イベント情報  
注目の選手、競技については  
パラサポWEBをチェック！



ボッチャ

ボッチャ東京カップ2023  
(2023年3月・武蔵野総合体育館)

「ボッチャ東京カップ」は、子どもから大人まで一般のチームも参加でき、ボッチャ日本代表「火ノ玉JAPAN」と対戦できるチャンスも！芸能人やオリンピック・パラリンピックのメダリストも参加。決勝戦は現役大学生チーム対決となり、杏林大学ボッチャ部が、参加した全34チームの頂点に！



ボッチャマンと記念撮影！大会に出場した葛飾区末広小学校のみんなと♡



車いすラグビー

2023 ジャパンパラ車いすラグビー競技大会  
(2023年2月・千葉ポートアリーナ)

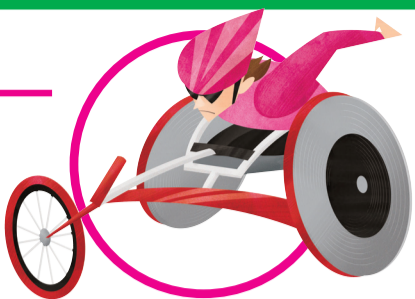
日本、アメリカ、オーストラリア、フランスの世界ランキング上位4か国が出場する中、日本チームは総当たりの予選から決勝まで全勝し、完全優勝！パラリンピックでは、リオ2016、東京2020大会と銅メダルを獲得した日本。2024年のパリ大会予選を兼ねる「三井不動産2023 ワールド車いすラグビー アジア・オセアニアチャンピオンシップ(AOC)」は、6月29日～7月2日(東京体育館)で開催されます。



# 陸上競技 競技用車いす「レーサー」



陸上競技のトラック、マラソンなどで使われる競技用車いす「レーサー」。選手の身体や操作の感覚にあわせてカスタマイズされてるんだって!!!



### ハンドル

マラソンなどでは、コースに合わせて、細かくハンドルを操作!!!



### ブレーキ

ハンドルを握り、スピードをゆるめたり止めたり!

### トラックレバー

車輪を少しだけ斜めに固定してトラックのコーナーを走りやすくするよ!

### タイヤ(後輪)



板状の円盤(ディスクホイール)、素材は硬くて軽いカーボンが主流だよ!

### ハンドリム



選手はグローブを着けて、ハンドリムの部分を叩いたり押ししたりして後輪を回すよ!!



ここだよ!

これは永尾嘉章さんが、2016年リオパラリンピックで使用したレーサーだよ!

全長

185cm

# ゴールボール 鈴入りのボール



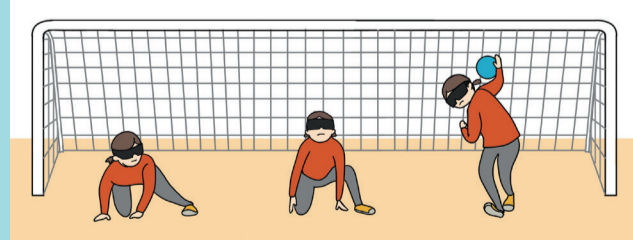
視覚に障がいのある選手がプレーするゴールボール。選手はボールに入った鈴の音のほかにも、相手選手の足音やボールがバウンドする音から、距離感や球速を察知するんだ! すごいよね!!



ボールの周径は約76cm、バスケットボールの7号球とほぼ同じ大きさで、重さは1.25kg。けっこう重いね!

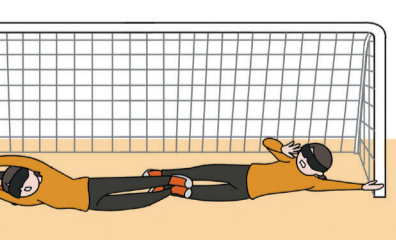


ボールの中には、鈴が2コ入っているよ。



3対3で、鈴の入ったボールを相手のゴールめがけて投げ合い、得点を競うよ!

コートはバレーボールのコートとほぼ同じ広さ、ゴールの大きさは、横9m×縦1.3m



選手が装着するアイシェード(目隠し)

QUIET PLEASE!

プレー中、選手は音に集中するのでQUIET PLEASE(お静かにお願いします!)

身体を投げだしてディフェンスした後は、守備から攻撃へ!

# 知ってる? パラスポーツの競技用具 秘密を調べてみよう!



秘密を調べてみよう!

## 車いすバスケットボール 競技用車いす



### タイヤ



タイヤが「八」の字になっていて、回頭性が高まりクイックなターンなどができるよ!

### シート



シートのベルトで、身体が安定するようにしっかり固定!!

ここだよ!



### リアキャスター



激しい車いす操作や車いす同士の接触時の転倒を防ぐためにあるんだ!

### フロントバンパー



バンパーは、車いす同士がぶつかった時などに選手の身体を守ってくれるよ!



車いすテニス、車いすラグビー、バドミントンなどの競技用車いすもタイヤは八の字だよ。



日常の車いすについても聞いてみよう!



みんなの質問に答えるよ!

マックは自分で車を運転するんだよね。車いすはどうするの?

1 まずは、車いすから車に乗り移るね。



3 たたんだ車いすは車に載せるよ。



2 車いすはこんな風に折りたためるんだ。



4 さあ、出発! アクセルやブレーキは手で操作できるんだ!



パラ・パワーリフティング 山本 恵理選手 (マック) この段差を越えるよ!



### ブラインド フットボール

視覚障がいのある4人のフィールドプレーヤーとゴールキーパーの1チーム5人。フィールドプレーヤーはアイマスクを着け、仲間の声や音を頼りにプレーします。

**豆知識**  
ゴールキーパーは、聴覚または視覚の選手。ゴールをたたく音や声でゴールの位置などを知らせるガイドもいるよ!



### 馬術

肢体不自由と視覚障がいのある選手が参加。人馬一体となり、演技の正確性と芸術性を競い合う。規定演技を行うチャンピオンシップと、楽曲に合わせて演技をするフリースタイルがある。

**豆知識**  
選手と馬が一体となって、技の正確性・芸術性を競う様子を、パリ大会の会場は、ヴェルサイユ宮殿だよ!



### 水泳

肢体不自由、知的障がい、視覚障がいのある選手が活躍。運動機能などによりクラス分けされ、自由形、平泳ぎなどタイムを競います。下肢障がいなどの選手は水中からのスタートも認められています。

**豆知識**  
視覚障がいのある選手には、スタッフがタッピングバーを使ってプールの水温に近づいていることを知らせるよ!



### シットイング バレーボール

床に臀部（お尻）の一部が常に接触した状態でプレーするバレーボール。1チーム6人で、一般のバレーボールより狭いコートと低いネット位置に設定されており、男女に分かれて行います。

**豆知識**  
世界最高のイランチームには、なんと身長246cmの選手も!



### 車いす バスケットボール

下肢に障がいのある選手が、専用の車いすに乗ってプレーするバスケットボール。すばいターンや片方の車輪を浮かせる「ティルトング」など、高い車いす操作技術も見どころです。

**豆知識**  
競技用の車いすはタイヤが8の字。これによって、回転性能が高まり、クイックなターンなどが可能に!



## パリ2024 パラリンピック 22競技図鑑

開催期間：2024年8月28日～9月8日  
(日付は現地時間)

会場はこちらをチェック! →



### ローイング

肢体不自由と視覚障がいのある選手が2000mの直線コースで順位を競います。障がいの程度により3クラスに分かれ、1人乗りから4人乗りまで種目別にボートが異なります。

**豆知識**  
男女2名ずつ、4名でボートをこぐ「混合舵手つきフォア」では、視覚障がいのある選手も出場することができるよ!



### バドミントン

東京2020大会から正式競技として採用。シングルス戦とダブルス戦があり、「車いす」で2つ、「立位」で4つのクラスに分かれています。

**豆知識**  
コートの広さ、ネットの高さ、ラケットなどは一般のバドミントンと一緒。ただし通常のコートの半面を使うカテゴリなどもあるよ!



### 卓球

障がいの種類や程度に応じて11クラスに分かれ、一般の競技規則に準じて試合を行います。男女別に個人戦と団体戦があり、車いす立位、知的障がいの選手が活躍します。

**豆知識**  
卓球台のサイズ、ネットの高さは、一般の卓球と同じ。ただし、車いすの選手がプレーしやすいように、卓球台の脚には工夫があるんだって!



### 自転車競技

肢体不自由と視覚障がいのある選手がロードとトラック種目で競います。障がいに応じて3輪自転車、ハンドサイクル、二人乗り用のタンデムなどを使用。

**豆知識**  
特定の選手は自転車のペダルに足を固定! 視覚障がいのある選手はタンデムでパイロット(購読者)と2人!



### 車いすフェンシング

車いすを固定した状態で、ユニフォームとマスクを身につけ相手手を剣で突いて戦う競技。胴体のみを突くフルール、上半身を突くエペ、上半身を突き、斬るサーブルの3種目があります。

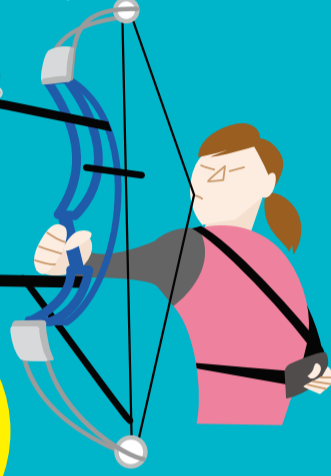
**豆知識**  
専用のフレームに車いすを固定して、上半身を大きく前後に動かして戦うよ!



### アーチェリー

50mまたは70m先の的を狙って得点を競います。男女別の個人戦と男女ペアのミックスで、障がいの種類に応じて3つのクラスに分かれています。

**豆知識**  
1960年に開催された第1回ローマパラリンピックからの正式競技。歴史があるね!



### ボッチャ

重度脳性まひや四肢まひなどで、比較的重い障がいのある人のために考案されたヨーロッパ発祥の競技。白い目標球に赤と青の球を6球ずつ投げたり転がしたりして、目標球に近づけるかを競います。

**豆知識**  
自分でボールを投げることに難しい選手は、「ランプ」というスロープのような補助具を使うよ!



### マスコットは、自由の象徴 名前は「フリージュ」

フランスでは自由の象徴として知られるフリジア帽(てっぺんが少し垂れ下がっている三角の帽子)をモチーフとしています。競技用の義足を着けているパラリンピック・フリージュは、光の如く速く走ることができるんだって!

過去のマスコットもいろいろだよ! パラリンピックの歴代マスコットあなたのお気に入りは何?



### テコンドー

東京2020大会で初めて正式競技に上がった格闘技。上肢障がいのある選手が参加し、男女それぞれ体重別に3階級が設定。後ろ回り蹴りなど、足技のみで攻撃します。

**豆知識**  
手を使った突き技はポイントにならない、顔部への攻撃は禁止など、特有のルールもあるよ!



### 射撃

ライフルまたはピストルと呼ばれる銃器で的を撃ち、その得点を競います。的までの距離は10m、25m、50mがあり、銃の種類や射撃姿勢(立射、膝射、伏射)により13種目に分かれます。

**豆知識**  
エアライフルで10m先の的を撃つ種目は、約1時間に60発、一発のミスが勝負を分けるよ!



### 車いすラグビー

四肢まひなど手足に障がいのある選手が1チーム4名で戦うチームスポーツ。車いす同士がぶつかり合う激しいタックルも見どころです。

**豆知識**  
障がいの程度によって0.5点～3.5点(数字が大きいほど障がいの程度)の持ち点が与えられ、4人の選手の合計が8.0点以内(女性選手1人につき0.5点加算)でチームを構成!



### カヌー

下肢障がいのある選手が参加。カヤック部門と、浮きが張り出したヴァー部門(アウトリガーカヌー)があり、200mの直線コースを競います。

**豆知識**  
東京2020大会の会場だった海の森水上競技場には、カヌー・ボートのほか、自転車でも走れる路も作られたよ!



### 陸上競技

トラック、フィールド種目、マラソンが行われます。車いす、義足、視覚障がい、知的障がいなど、さまざまな選手が参加。視覚障がいのある選手はガイドと一緒に競技をします。

**豆知識**  
選手のパフォーマンスを最大限に引き出すための、義足や義手、レーザ(競技用の車いす)など、競技用具の工夫や技術の進化も見どころだよ!



### パワーリフティング

下肢障がいのある選手がベンチに仰向けに横たわり、上半身の力をを使ってバーベルを持ち上げ、その重量を競います。体重別で、男女各1階級に分かれています。

**豆知識**  
バーベルを挙げる時間は、わずかに3秒ほど。真中力と精神力も見どころの競技だよ!



### トライアスロン

肢体不自由・視覚障がいの選手が参加。障がいの種類と程度によってクラス分けされ、選手はスイム(750m)、バイク(20km)、ラン(5km)の3種目を連続して行い合計タイムを競います。

**豆知識**  
スイムからバイクへ、そしてバイクからランへと移行するトランジションも見どころのひとつ!



### 柔道

視覚障がいのある選手が2つのクラスに分かれて男女別の各階級で戦います。両選手が互いに相手の襟と袖を掴んだ状態で試合がスタート。組み手争いがなため、技のかけ合いが激しいのがポイントです。

**豆知識**  
男女別、体重の階級は4つ、そして視力・視野の程度で2つのクラスに分かれて戦うよ!



### ゴールボール

視覚障がいのある選手が、1チーム3人で競うチームスポーツ。アイシェード(目隠し)を着用した2チームが、鈴が入ったバスケットボールサイズの大きさのボールを互いに投げ合い、相手ゴールに入れて得点を競います。

**豆知識**  
プレー中は、選手に鈴の音などが聞こえるように、「QUIET PLEASE」(静かにしてください)でね!



### 車いすテニス

下肢に障がいがあり、車いすを使用する男子・女子と、上肢にも障がいがあるクアードクラス(男女混合)があります。用具やルールは一般のテニスとほぼ同じですが、2バウンドまでの返球が認められています。車いすの高い操作技術も見どころです。

**豆知識**  
パリ大会の会場は、テニスの世界4大会のひとつ、全仏オープン会場でもあるスタッド・ローラン・ギャロスだよ!





**講師**

山本恵理 / パワーリフティング / パワーリフティング / アイスホッケー

小倉理恵 / バドミントン / ローイング / ノクロスカントリースキー

官野一彦 / サイクリング / 車いすラグビー

戸田雄也 / パワーリフティング / 馬術

中澤陸 / トライアスロン / 陸上競技

伊吹祐輔 / 車いすフェンシング / 卓球

馬島誠 / 馬術

有安諒平 / 馬術

西崎哲男 / 馬術

稲葉将 / 馬術

永尾由美 / 馬術

渡邊剛 / 馬術

笹島貴明 / 馬術

# あすチャレ! ジュニアアカデミー

詳しくはこちら



ワークショップ形式の授業を実施。自分たちでルールを考えながら、講師と一緒ににごっこを実践してみました!



パラアスリートら講師と児童生徒との対話を通じて「共生社会とは」、「障がいとは」を考えるワークショップ型出前授業「あすチャレ!ジュニアアカデミー」。福祉について考える総合的な学習の時間に活用し、「車いすユーザーとにごっこをするには?」をテーマに、オンラインの事前授業で目的をしっかりと理解して、2週間後の対面ワークショップで、子どもたちが主体的に考え実践する特別版授業を行った様子を紹介。児童からは、「みんなの意見を聞きながら、考えを創り上げていくのが楽しかった」「工夫してルールを作ることができてよかった」という感想も。

# あすチャレ! メッセンジャー

詳しくはこちら

なりたい自分を思い描いて挑戦! 仲間と一緒に励まし合って、夢や目標に近づくことは絶対に楽しい!

スピーチトレーニングを修了したパラアスリートら講師による「あすチャレ!メッセンジャー」。今回は、車いすバスケットボールの大会を授業で観戦した子どもたちの元に、大会に出場した橋講師が来てくれて、夢や目標を持つことの大切さを伝えた。

**あすチャレ! 運動会**

お尻を床につけてプレーするシッティングバレーボール。今回のボールは風船! (杉並区立清美小学校)

パラスポーツの楽しさに気づくこと、自分の可能性に気づくこと、友達のいいところに気づくこと!

どんな人でも一緒に楽しめるようにルールや競技用具などの工夫がいろいろのパラスポーツの魅力を実感できる「あすチャレ!運動会」。パラスポーツの楽しさに気づくこと、自分の可能性に気づくこと、友達のいいところに気づくことの3つを大切にしよう!と通常学級と特別支援学級の5年生・6年生が参加した運動会を紹介。

伊吹祐輔 / ナビゲーター

馬島誠 / ナビゲーター

記事はこちら

# パラアスリートら講師と一緒に学ぶ

小・中・高・特別支援学校向け教育プログラム

# あすチャレ!

今年も全国のみんなに会いに行くよ!!

「あすチャレ!」は2016年のスタートから、全国47都道府県で、34万人以上のみんなと出会ってきたよ!! 「パラサポWEB」で取材してきた記事を読んでみてね。

**パラサポWEB** 記事で読んでみよう!

2019年にはシンガポールの日本人学校3校で、「あすチャレ!スクール」を開催しました。

P6,7で紹介している記事は、2022年度に開催した「あすチャレ!」をパラサポWEBが取材したものです。

**あすチャレ! スクール**

詳しくはこちら

根本さんと出会って みんなで何ができるか考えたんだ!!

パラスポーツのデモンストレーション、代表児童生徒による体験、そして講師の講話の3部から構成されるパラスポーツ体験型授業「あすチャレ!スクール」。

1年前に「あすチャレ!スクール」を受け根本講師に出会った生徒たちが、学校になかった車いす用のスロープを卒業制作に。出前授業を受けた後の子どもたちの「もしこの学校に、車いすで来るのに「障がい」となるものがあるなら、それを取り除きたい」という感想がきっかけだ。

子どもたちが卒業制作で作った車いす用スロープと根本講師 (啓明学園初等学校)

特別支援学校で実施した「あすチャレ!スクール」には、小学部6年生、中学部3年生、高等部2年生、17名の児童・生徒が参加。「重度の肢体不自由の子が競技体験までするのは難しいのではないかと初めは思っていました。しかし体験を進める中で、自分から『やりたい』と意思表示していく姿に、私自身も『工夫をすればこんなに体験の幅が広がるんだ』と衝撃を受けました」と校長先生が語った体験授業の様子を紹介。

私ができるバスケットボールって? 一人ひとり違うけど、すごく楽しいよ!

サイズの小さいバレーボールや柔らかいゴム製のボールを使うなど、新しいルールを取り入れてバスケット体験! (東京都立志村学園)

**車いすバスケットボールプログラム**

根木慎志 / 加藤正 / 神保康広 / 橋貴啓

**車いす陸上プログラム**

永尾高章

**ゴールボールプログラム**

高田朋枝

2023年度は、株式会社プリズトン、株式会社JT B、中外製薬株式会社、日本電気株式会社(NEC)、株式会社アシックス、日本航空株式会社(JAL)の協賛6社の皆さんと協力しながら、年間800回以上のプログラム提供を目指します。





くわしく  
なろう!!

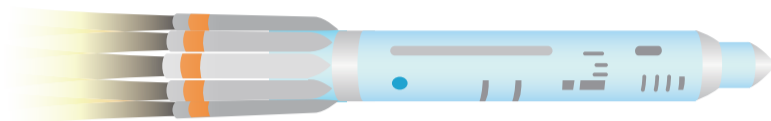
# パラスポーツ クイズ



ゆみ や つが すうじゅう はな ひょうてき ねら う  
弓と矢を使って、数十メートル離れた標的を狙って射つ  
「パラアーチェリー」。「リカーブ」という弓を使用する  
試合では、何メートル先の的を射るのかな？



1 世界で一番大きい 110m  
ロケットくらい



2 飛行機の 70m  
機体の長さくらい



リカーブの的の  
大きさは  
直径 1.22m だよ!

3 新幹線の 25m  
1車両の長さくらい



ひょうじょう い  
「氷上のチェス」とも言われるカーリング。  
パラスポーツの車いすカーリングのルールで  
間違いはどれか、分かるかな？



1 車いすカーリングでも  
スウィープ (氷上を掃く)  
をするよ



2 使用するストーンや競技  
するエリア (シート) は、  
一般のカーリングと  
同じだよ



3 選手は車いすに乗り、  
投球にはデリバリース  
ティックを使っても  
良いよ



【答え】  
Q1 一般的なリカーブと、先端に荷車がついてリカーブに比べる小さなリカーブがある。リカーブは70m、コリカーブは50m先の的を狙う。  
Q2 ① 一般のカーリングと同じストーン、シートを使い、競技ルールや戦術も同じところが多いけれど、ストーンは禁止なんだって。ちなみに選手の後ろにいる人は、ストーンを投げる反動で車いすが動かないように支えてるんだ。



パラスポーツについて  
いろいろ調べてみてね!  
パラサポWEB  
パラスポーツナビ



- 選手
- 大会・イベント
- 競技
- 競技団体
- パラスポーツNEWS



「パラスポーツすごろく」  
はダウンロードも  
できるよ!!



アンケートに答えていただいた方の中から抽選で「パラ  
スポーツすごろく」(制作: 渋谷のラジオ「渋谷の体育会」)を3名さまに  
プレゼント! すごろくのコマは、こんなにかわいいパラ  
スポーツの競技用具だよ!

アンケート  
はこちら

