公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会
〒103-0014　東京都中央区日本橋蛎殻町2-13-6-3F　［TEL］03-5939-7021　［FAX］03-5641-1213

JPSAスポーツガイド

障がい者スポーツの情報や動画は
日本障がい者スポーツ協会HPへ

最新情報を随時更新中!
日本障がい者スポーツ協会FBへ

©日本障がい者スポーツ協会
©日本障がい者スポーツ協会

もくじ

◉障がい者スポーツを知る!
- 用具やルールの工夫 ____ 2
- クラス分け・ポイント制度とは？ ____ 3

◉いろいろな障がい者スポーツ ～どんなスポーツがあるの？～ ____ 4

◉各スポーツの紹介
- 屋外での個人スポーツ ____ 5
- 屋内での個人スポーツ ____ 9
- 屋外での団体スポーツ ____ 13
- 屋内での団体スポーツ ____ 15
- ウォータースポーツ ____ 19
- ウィンタースポーツ ____ 21

[コラム]

①視覚を補うさまざまな方法 ____ 8

②指導者資格を取得しよう! ____ 12

③いろいろな障がいがある人のスポーツと大会 ____ 18

④競技に欠かせないサポーター ____ 22

はじめに

スポーツは、年齢や性別、目的や運動能力に関わらず、人々にとって健康や体力の維持・増進といった効果や、生涯にわたる楽しみ・気晴らしを与えてくれ、生活に活力をもたらしてくれます。このことは障がいがある人にとっても同じで、スポーツを「リハビリテーション」として行う以外にも、「楽しみ」、「気晴らし」、「健康の保持増進」、「競技」、「仲間づくり」、「教育」など、さまざまな目的で取り組んでいます。

国連が発表した「障がい者哲学」に「失われたものを数えるのではなく、残されたものを活かす」という言葉があります。たとえ障がいがあったとしてもスポーツを楽しみ、挑戦していく姿こそ、人間の持つ無限の可能性を感じさせてくれます。

本冊子では、障がいがある人が取り組んでいる数あるスポーツのうち、特にルールなど工夫している事例を紹介しています。

©日本障がい者スポーツ協会

障がい者スポーツを知る!

用具やルールの工夫

一般のルールや用具をそのまま適用すると、障がいがあるためにできないことや、事故の心配があったり、場合によっては障がいを悪化させてしまうこともあります。そこで障がい者のスポーツでは、ルールを一部変更したり、用具を工夫したりすることで、楽しく安全にスポーツが行えるようにしているのです。

用具

障がい者スポーツの用具といえば、車いすや義足を想像される方が多いかもしれません。それらは、日常生活用のものとは異なり、競技の特性に合わせて進化しています。またそれ以外にも、障がいによってできないことを補う用具も多く、それらの工夫は目を見張るものがあります。

進化を遂げた用具

陸上競技用義足

走ることに特化した反発力の強いカーボン製

陸上競技用車いす

風を切って走る！

車いすラグビー用車いす

激しくぶつかり合う!

競技特性に合わせて進化した車いす

車いすバスケットボール用車いす

スピーディーな展開を可能に!

開発された用具

ボウリングのガイドレール

視覚障がい者用のガイドレールのおかげでピンの方向が分かり、正確な投球ができます

ボッチャのランプ

障がいによってボールを投げられない選手はランプでボールを転がして投球します

車いすカーリングのデリバリースティック

低い姿勢での投球ができない選手のために開発されたキュー

バイアスロンのビームライフル

銃口から出る赤外線が的の中心に近づくほど音が大きくなり、視覚に障がいがあっても射撃が可能

ルール

一般のルールをそのまま適用してしまうと、障がいゆえにできないことがあったり、スポーツとしての面白さが半減してしまうかもしれません。ルールを少し変えることでそのジレンマを解消し、安全に楽しくスポーツができるようになります。以下はほんの一例です。

車いすテニス

車いすを使いながらテニスの魅力を最大限に引き出すため、2バウンド以内の返球が認められています。

陸上競技

リレーでは、バトンを持つことができない選手もいるため、バトンではなく身体に触れることで次の走者へつなぎます。

シッティングバレーボール

下肢などに障がいがある人でもバレーボールができるようにルールを変え、ネットの高さを低くしてコートも狭くしました。

©日本障がい者スポーツ協会

障がい者スポーツを知る!

クラス分け・ポイント制度とは?

障がいと一口にいっても、腕や脚、視覚、聴覚などその種類はさまざまで、程度も人によって異なります。その中で優れたアスリートを公平に決めるにはどうしたらいいのか。障がい者スポーツでは、障がいの種類や程度によってクラスを分け、そのクラス内で順位を競っています。

また車いすバスケットボールなどでは、ポイント制度を用いて障がいの程度に関わらず、試合に出場する機会をルールとして設けています。

クラス分け

例えば車いすの選手と切断の義足選手が同じ100mを走った場合、どちらがどれだけ優れたアスリートであるかを判断することはできません。また、障がいの程度が軽い選手と重い選手が競った場合、単純に障がいが軽い選手の方が有利になってしまうケースも起こりえます。そこで、同程度の障がいの選手同士で公平に競い合うために、クラスを分けて競技を行います。

車いすの選手

視覚障がいの選手

義足の選手

同じ種類、同程度の選手同士で対等に競い合う!

ポイント制度

ポイント制度とは、選手それぞれの障がいの程度に応じて点数をつけ、出場する選手の合計点に上限を設けてチーム編成させる制度です。

車いすバスケットボールの場合

<1チーム5名の合計点数>
1.0〜4.5点の合計14点以内

車いすツインバスケットボールの場合

<1チーム5名の合計点数>
1.0〜4.5点の合計11.5点以内

車いすラグビーの場合

<1チーム4名の合計点数>
0.5〜3.5点の合計8点以内

※いずれも点数が0.5点刻みで設定され、低いほど障がいの程度が重い

車いすバスケットボールで合計14点のチームを組む!

チームその1

4.5点

3.5点

1.5点

2.5点

2.0点

チームその2

4.0点

3.5点

1.0点

1.5点

4.0点

合計点数内なら組み合わせは自由!

©日本障がい者スポーツ協会

いろいろな障がい者スポーツ

〜どんなスポーツがあるの?〜

どんなスポーツがありますか?

- プール、海など 水のスポーツ
  - **P19** “水”で楽しむ! 競う!
    ウォータースポーツ
    水泳、ボート、アーティスティックスイミング、カヌー、セーリング、スキューバダイビング
- グラウンドなど 屋外スポーツ
  - 個人でプレー!
    - **P5** 空の下で、はつらつプレー!
      屋外での個人スポーツ
      陸上競技、自転車、アーチェリー、車いすテニス、ローンボウルズ、馬術、ゴルフ、トライアスロン、フライングディスク
  - チームでプレー!
    - **P13** みんなで一緒に戦う! 笑う!
      屋外での団体スポーツ
      グランドソフトボール、フットベースボール、ソフトボール、野球、サッカー、5人制サッカー、7人制サッカー
- 体育館など 屋内スポーツ
  - 個人でプレー!
    - **P9** オールシーズン、プレーOK!
      屋内での個人スポーツ
      パワーリフティング、ボウリング、射撃、柔道、車いすフェンシング、車いす空手、バドミントン、テコンドー、ボッチャ、車いすダンス、車いすビリヤード、卓球、サウンドテーブルテニス、ブラインドテニス
  - チームでプレー!
    - **P15** コート上で仲間とつながる
      屋内での団体スポーツ
      車いすバスケットボール、車いすツインバスケットボール、シッティングバレーボール、車いすラグビー、ゴールボール、フロアバレーボール、車椅子ハンドボール、電動車椅子サッカー、卓球バレー
- 雪や氷など 冬のスポーツ
  - **P21** 冬こそアクティブに!
    ウィンタースポーツ
    アルペンスキー、クロスカントリースキー、バイアスロン、アイスホッケー、スノーボード、車いすカーリング

競技紹介の見方

上記のフローチャートごとに、次ページからさまざまな競技の紹介をしていきます。各競技紹介の右上に表記されているマークは、「パラリンピック=パラリンピックの正式競技」、「全スポ=全国障害者スポーツ大会（毎年、国民体育大会の後に同開催地で行われている大会）の正式競技」を表しています。大会の名前は聞いたことがあっても、どんな競技をやっているかわからない方は、ぜひ注目してみてください。

パラリンピック ＝ パラリンピックの正式競技　　全スポ ＝ 全国障害者スポーツ大会の正式競技

<次ページ>『各スポーツの紹介』へGO!

©日本障がい者スポーツ協会

屋外で行われる個人スポーツ

陸上競技

パラリンピック
全スポ

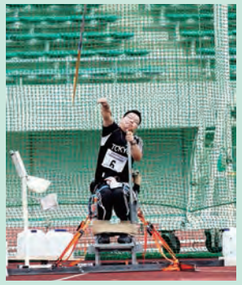
競走競技用車いす

競技専用車いすは正座の姿勢でシートに乗り、前方にあるレバーを操作してカーブを曲がります

ビーンバッグ投げ（全スポ等で実施）

12cm角の大きさの布の中に大豆等を入れたビーンバッグ（150g）を投げる種目で、腕にも障がいがある選手でも競技できる投てき種目です

専用フレームでのやり投げ



立った状態での投てきが難しい選手は、専用のフレームを使用し、座った姿勢で競技することが認められています

視覚障がい選手の競走

伴走者（ガイド）と一緒に走ることで、安全に競技することができます

義足での走高跳

板のような形をした競技用の義足で、反発力があります

スラロームとは？（全スポ等で実施）

車いすの操作テクニックを競う種目で、比較的、障がいの程度が重い人でも取り組みやすいのが特徴です。障がいに合わせて、手動車いすまたは電動車いすを使用します。

前進や後進を繰り返して、規定のコースをどれだけ早くゴールできるかタイムで順位が決まりますが、白の旗門は前進、赤の旗門は後進で進まなければいけません。

走る、跳ぶ、投げるなど、基本的な運動動作を網羅している陸上競技には、あらゆる障がいの種類や程度に応じた種目が存在します。例えば、車いす利用者には、車いすをこぐ速さや操作技術を競う競走、座った状態で行う投てきなどがあります。

競技大会においては、一般の陸上競技と同様、トラック競技、フィールド競技、マラソンが行われています。競技は一般の陸上競技規則に準じて行われていますが、障がいの特性を考え、規則を一部変更または特別規則を採用しています。また選手は障がいの種類や程度、運動機能に応じたクラスに分けられ、そのクラスごとに競技を行います。

視覚に障がいがある選手の場合はガイドと呼ばれる伴走者と一緒に走ったり、走幅跳などではコーラーが声を出して踏切位置や跳ぶ方向を選手に伝えるなど、サポートを受けて競技することが認められています。また、脚や手を切断している選手は、義足や義手を身に付け、さまざまな種目に挑んでいます。

トラック競技やマラソンにおいて、車いす選手たちは「レーサー」と呼ばれる専用の車いすを使用しています。レーサーは、日常生活用車いすよりも軽くて丈夫にできているだけでなく、スピードが出るように設計されていて、マラソンの下り坂などでは最高時速50kmを記録することもあります。

©日本障がい者スポーツ協会

屋外で行われる個人スポーツ

自転車

パラリンピック

視覚障がい選手が晴眼者と2人で乗るタンデム

障がいによっては三輪の自転車も使用します

手で漕ぐハンドサイクル

自転車にはバンクを使用して行うトラック競技と、道路を使用して行うロード競技があります。使用する自転車は障がいによって異なり、一般的な競技用自転車のほかに、障がいにより体幹が悪くバランスがとりづらい選手が乗る3輪自転車や、車いす選手が使用するハンドサイクルがあります。視覚障がい選手はタンデム（2人乗り）自転車を使用し、前に晴眼者、後ろに視覚障がい選手が乗ることで安全に競技することができます。

アーチェリー

パラリンピック
全スポ

コンパウンドボウを使用し、口で弦を引く選手

リカーブボウを使用する車いすの選手

アーチェリーにはそれぞれ異なる種類の弓を使用したリカーブ部門とコンパウンド部門があります。規則は一般の競技規則に準じていますが、障がいの特性を考え、一部変更しています。公式大会では、障がいの種類や程度、運動機能に応じたクラスに分けられ、そのクラスごとに競技を行います。選手の障がいによっては、介助者が矢を弓につがえたり、弓具を移動することが認められています。

弓の特徴

- リカーブボウ……使用に力が必要でオリンピックでも使われています
- コンパウンドボウ……上下に滑車があり、弱い力でも引くことができます

車いすテニス

パラリンピック

車いすを使用するだけでルールはほぼ同じ

ラケットを持ちながら車いすを走らせる

車いすに乗った状態で行うテニスで、ツーバウンドでの返球が認められていること以外は、一般とほぼ同じ規則で行われます。ネットの高さやコートの広さ、使用するボールなどは一般のテニスと同じです。

車いすは素早い方向転換が可能な競技専用車で、タイヤがハの字に装着されているためテニスならではの急発進やターンを実現します。また、ラケットを保持したまま車いすを自在に操るスキルも競技を行う上では重要となります。

競技大会では、男子と女子の「シングルス」「ダブルス」に加えて、四肢に障がいのある選手が参加する「クアード」クラスがあります。腕の障がいで握力が十分にない選手は、ラケットと手をテーピングで固めるなどしてプレーします。選手によっては電動車いすを巧みに操り、ラリーを繰り広げることもあります。

四肢に障がいがあるクアードクラス

©日本障がい者スポーツ協会

ローンボウルズ

偏心球を目標球に向けて投げる

目標球に近い球を投げた選手に得点が入る

ローンボウルズは障がいの有無に関わらずプレーできるスポーツで、芝（ローン）の上で偏心球を転がし、ジャックボール（目標球）にどれだけ近づけるかを競う競技です。偏心球はスピードが遅くなるにつれてカーブを描いて転がる特性があり、投球にはテクニックが必要となります。世界ではヨーロッパを中心に行われていますが、2006年まで続いたフェスピック競技大会、2014年、2018年に開催されたアジアパラ競技大会では正式競技として行われました。

馬術

パラリンピック

人馬一体となった演技で順位を決める

馬術が行われる会場

騎手と馬とが一体となって演技の正確性や芸術性を競い合う競技で、男女混合で行われます。パラリンピックにおける種目は、規定演技を行う「チームテスト」、「チャンピオンシップテスト」、各自で選んだ楽曲に合わせて演技を組み合わせていく「フリースタイルテスト」があります。障がいの程度に応じてⅠ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ・Ⅴのグレードに分類され、グレードごとに競技を行います。パートナーである馬とのコミュニケーションが大切なスポーツです。

ゴルフ

義足でプレーする選手

片腕でクラブを振ってプレー

片脚でスウィングする卓越したバランス感覚

ゴルフカートで移動も打撃も行う

国内外を問わず、さまざまな障がいのある人がプレーしています。車いすを使用する選手の場合は、専用の1人乗りゴルフカートに乗ってコースを移動し、ゴルフカートに座った状態でスウィングします。また視覚に障がいがある場合は、目の代わりをするパートナーに指示をもらいながらプレーします。2014年には第1回世界障害者ゴルフ選手権が日本で開催されるなど、世界的な広まりも見せています。

トライアスロン

パラリンピック

スイムからスタート！

車いす選手はバイクパートでハンドサイクルを使用

障がいの種類や程度、運動機能に応じたクラスに分かれ、スイム（0.75km）→バイク（20km）→ラン（5km）の合計25.75kmでクラスごとに順位が争われます。スイムからバイク、バイクからランに移り変わるパートをトランジションといい、この間もタイムに加算されます。またトランジションでは選手以外にハンドラーと呼ばれるサポーターが付き、ウエットスーツの脱衣やシューズの装着を手伝います。視覚障がい選手の場合は、ガイドがすべてのパートを一緒に競技し、選手を導きます。2016年リオパラリンピックで正式競技として加わりました。

最後のランを終えてゴールする

©日本障がい者スポーツ協会

フライングディスク

全スポ

スローの正確さを競うアキュラシー種目も

ディスタンスでは全力スロー！

聴覚障がい選手は的の方向から発せられる音を頼りに投げる

フライングディスクは障がいの垣根を超えて、老若男女に楽しまれているスポーツです。飛距離を競う「ディスタンス」という種目では、障がいの程度で差が出ないよう、立位と座位にクラスを分けて競技を行います。3回投げてシンプルに最も遠く飛んだ距離を競います。風に乗ると50m以上も飛ぶこともあります。

コラム① 視覚を補うさまざまな方法

視覚がない状態で危険なく快適にスポーツをするためにはどうしたらいいのか。障がい者のスポーツでは、いろいろな形で他の人の力を借り、視覚を補う工夫をしています。

ガイドやパイロットと一緒に競技

選手と一緒に競技を行い導くことで、安全かつスムーズに身体を動かすことができます。

陸上競技

自転車

トライアスロン

一緒に競技を行いながら選手をサポートします。

アルペンスキー

選手の前を滑り、ターンの方向などコースの状況を伝えます。

スピーカーを使うことも!

クロスカントリースキー

コーラーの声や音を頼りに競技

選手に声をかけたり、手を叩いたりすることで方向や状況を伝えます。

陸上競技

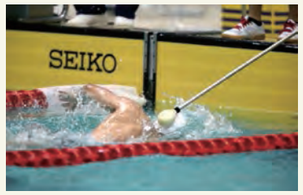
跳ぶ方向やゴールの位置を選手に教えます

5人制サッカー

PKの時はゴールを叩いたりします

タッピングで安全にターン

水泳では、ゴールやターン時、棒で選手を叩くことで壁が近付いていることを伝えます。



壁に激突してケガをすることを防ぎ、安心して泳ぐことができます

©日本障がい者スポーツ協会

パワーリフティング

パラリンピック

脚をベルトで固定して挙上する

試技成功時は喜びのガッツポーズ

規則は、一般のパワーリフティングとほとんど同じで、障がいの種類や程度によるクラス分けはなく、体重別に男女で階級を分けて実施されています。パラリンピックにおけるパワーリフティングは、脊髄損傷や切断など下肢障がい選手が競技し、ベンチプレスのみが行われています。

ボウリング

全スポ

視覚障がい選手はガイドレールを触れて投球

全国障害者スポーツ大会での様子

競技は一般の規則に則って行われます。全国障害者スポーツ大会では知的障がい選手によって競技されています。視覚に障がいがある選手はガイドレールに触れて投球することでピンの方向を把握します。車いすの選手は車いすに乗ったまま投球することが認められています。指穴を使った投球が難しい選手はハンドルグリップボールというハンドル付の玉を使ったり、投球動作ができない選手はボウリングランプというスロープ台を使うなどして競技を楽しみます。

射撃

パラリンピック

伏射で行われる競技の様子

ピストルを使った種目

ライフルまたはピストルで規定の弾数を射撃し、得点を競います。標的までの距離は、種目によって50m、25m、10mに分かれています。射距離10mのエアライフル種目で満点を狙うには、直径4.5mmの弾を標的の中心にある直径0.5mmのマークのど真ん中に命中させなければいけません。障がいの種類や程度でクラス分けが行われ、銃の種類や射撃姿勢によって男女別3種目と混合7種目の計13種目が行われています。

柔道

パラリンピック

組んだ状態から試合が始まります

華麗な技の掛け合いが見られることも

パラリンピックにおける柔道には、視覚障がい選手が出場します。障がいの程度ではなく、体重別に男子は7階級、女子は6階級に分けられて戦います。ルールは「国際柔道連盟試合審判規定」および「大会申し合わせ事項」に準じますが、選手が互いに組んだ状態から主審が「はじめ」の合図をしたり、試合中に選手が離れた場合は主審が「まて」を宣告して試合開始位置に戻るなど、一部改正が加えられています。視覚障がい選手も段位は健常者と同様に取得し、道場や道着なども、一般の柔道と同じです。

©日本障がい者スポーツ協会

車いすフェンシング

パラリンピック

一瞬の駆け引きが勝敗を分けます

ピストに車いすを固定して競技します

車いすに乗った状態で行うフェンシングで、ピストと呼ばれる装置で車いすを固定して競技します。ユニフォームや剣、マスクなどは一般のフェンシングと同じものを使用。種目も一般と同様に、フルーレ（胴体のみの突き）、エペ（上半身の突き）、サーベル（上半身の突き、斬る）の3種目が行われています。選手は障がいの程度によってAカテゴリー、Bカテゴリーにクラス分けされ、クラスごとに競技が行われます。

車いす空手

車いす空手には、「型」と「組み手」があります。「型」では、決められた技をどれだけ美しく正確に行うことができるかを競います。型には、車いすで行うためにオリジナルで開発されたものがあります。「組み手」は一対一による対戦で、車いすを操作して間合いをはかり、相手の懐に飛び込んで攻撃します。空手ならではの攻防が見られ、緊張感漂う戦いが繰り広げられます。

バドミントン

パラリンピック

バドミントンは、一般の競技規則に準じて行われていますが、障がいの特性を考慮し、一部規則を変更して実施しています。例えば、ネットの高さや使用するコートの広さを障がいによって変更するなど、工夫が見られます。公式大会では、障がいの種類や程度に分けたクラスごとに順位が決められます。2020年東京パラリンピックの正式競技に決定しました。

車いす選手の場合はネットの高さやコートの広さを変更する

義足をつけてプレーする選手も

上肢切断選手のサービス時の様子

テコンドー

パラリンピック

上肢障がいの選手が出場します

華麗な足技で得点を狙います

テコンドーは2020年東京大会からパラリンピックの正式競技になりました。実施されるのは組手で、上肢に障がいのある選手が出場し、男女別に障がいの程度によるクラスと体重による階級に分かれて戦います。蹴りのみが有効で打撃が無効だったり、頭部への攻撃が禁止だったりと、パラテコンドーならではのルールも存在します。

©日本障がい者スポーツ協会

ボッチャ

パラリンピック
全スポ

白い球をめがけて投げる

蹴ってボールを転がすことも認められています

ランプを使って投球する選手

ボッチャは、コート内に投げ入れられた白いターゲットボールめがけて持ち球を転がし、どれだけ近づけられるかを競い合う対戦型スポーツです。手で投球が難しい人は足で蹴って投球するなど工夫していて、運動機能に制限がある人でも楽しむことができるのが特徴です。公式大会では障がいの程度に応じてクラス分けされます。球を投げられない選手は、「ランプ」という投球器具を使うことが認められています。また、アシスタントがランプを支えたり、球をランプにセットして競技をサポートします。

車いすダンス

車いす選手と立位選手のペアで、異性同士で組まれる

車いす選手同士のペア

車いす使用者同士、または車いす使用者と立位の選手がペアとなって行う社交ダンスです。レクリエーションから競技まで、老若男女問わず、幅広く楽しまれているスポーツです。一般の社交ダンス（ボールルームダンス）と同様、スタンダード5種目（ワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、ウィンナーワルツ、クイックステップ）、ラテンアメリカン5種目（ルンバ、サンバ、チャチャチャ、パソドブレ、ジャイブ）の10種目が行われています。

車いすビリヤード

レジャーとしても競技としてもビリヤードを楽しむことができます

競技名の通り車いすに乗った状態で行うビリヤードで、ポケットビリヤード、キャロムビリヤード、スヌーカーなどがあります。日本ではポケットビリヤードであるナインボールを主体に実施されています。一般の競技規則に準じますが、障がい特性を考慮して「ショット時に足を床に付けたり臀部をシートから浮かせてはならない」、「クラス1選手は、ショット時の補助を審判に要求できる」、「医学的理由がない限り体幹部の固定は認められない」など一部変更しています。

卓球

パラリンピック
全スポ

車いすを使っている選手のプレー

腕にラケットを巻きつけてプレーする選手

クラッチを使ってバランスを取る選手

一般と同じボールやラケット、卓球台を使用します。基本的には一般の卓球競技規則に準じて行われますが、障がいを考慮して一部変更されています。例えば、車いす選手のサービスは相手コートのエンドラインを通過しなければいけません。また障がいによっては、フリーハンドがコートに触れても反則とならないこともあります。選手によってはクラッチや義足などを使用し、競技に臨む選手もいます。

©日本障がい者スポーツ協会

屋内で行われる個人スポーツ

サウンドテーブルテニス

全スポ

視覚に障がいがある人が卓球を楽しむために、日本で考案されたスポーツです。選手はアイマスクを装着し、金属球が4つ入ったボールを使用。ボールが転がる際に聞こえる音を頼りに打ち合います。使用する卓球台はエンドラインに縁がある専用のもので、ラリーはネットの下の隙間を通過させなければいけません。また、選手は音を頼りにプレーするため、競技は静寂の中で行われます。

閉め切られた部屋で物音を遮断して行われます

音だけを頼りに打ち返します

縁が出た専用の卓球台を使用します

ブラインドテニス

耳を澄ませて音をよく聞き、専用ボールを打ち返します

ブラインドテニスのコート

視覚に障がいがあってもできるように考案されたテニスで、内部に金属片が入った特殊なスポンジボールを打ち合うスポーツです。ラケットは全長が56cm（22インチ）までの短いものを使用し、全盲選手は3バウンド以内、弱視選手は2バウンド以内に、球の音を頼りに返球しなければいけません。また全盲選手はアイマスクまたはアイシェードを装着し、完全に視覚を遮断することで公平な条件で試合が行われます。

コラム② 指導者資格を取得しよう!

「障がいがある人のスポーツ活動をサポートしたい！」「でもやったことがないし、知識もないので不安…」

確かにいきなりサポートするのは難しいかもしれませんが、そんな時は公益財団法人日本障がい者スポーツ協会公認の障がい者スポーツ指導者養成講習会を受講してみてはいかがでしょうか。講義を受けたり実際に体験し、現場で経験を積むことで資格を取得することができます。気軽に取得できる資格から専門的なものまで、レベルに応じた知識を身につけることであなたの活躍の場が広がります。

●資格一覧

障がい者スポーツ指導員	初級 中級 上級	健康や安全管理を学びスポーツの楽しさを伝える役割の初級指導員、知識や経験に基づいた指導ができ地域で活躍する中級指導員、都道府県における障がい者スポーツ振興のリーダー的役割の上級指導員があります。
障がい者スポーツコーチ		パラリンピックをはじめとする国際大会で活躍する競技者に対して、専門的に育成・指導ができる高度な技術を備えた指導者です。
障がい者スポーツ医		様々な疾患や障がいに対応し、多くの障がい者が安全にスポーツに取り組むための、効果的な医学的サポートを行う役割を担います。
障がい者スポーツトレーナー		スポーツトレーナーとして質の高い知識・技能に加えて障がいに関する専門知識を有し、アスレティックリハビリテーション及びトレーニング、コンディショニング等を担います。

※指導者資格についてのお問い合わせは、公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会スポーツ推進部 指導者育成課（TEL：03-5695-5420）までお願いします

©日本障がい者スポーツ協会

グランドソフトボール

全スポ

全盲選手がピッチャーを務める

視覚障がい者がプレーするソフトボールです。1チームはライト・ショート（右遊撃手）を加えた10名で、そのうち4名以上が全盲選手でなければいけません。球はハンドボールと同じ公認球を使用。ピッチャーは全盲選手が必ず行い、キャッチャーの声や手を叩く音を頼りに投球します。またバッターもボールの転がる音を頼りに打ちますが、バッターが打った球を全盲選手がキャッチしたら守備位置に関わらずアウトという特別ルールがあります。そのため、外野に抜けたからといって必ずしもヒットになるわけではなく、一般のソフトボールにはない意外性があります。その他、選手同士の衝突を防ぐため、安全を考慮して攻撃用と守備用それぞれのベースが用意されています。

音を頼りにタイミングを図って打撃する

全盲選手によるキャッチは即アウト

攻撃用ベース（左）と守備用ベース

フットベースボール

全スポ

股の下からボールを転がすピッチャー

キッカーはキックして進塁します

ピッチャーがサークル内でボールを保持すると試合が停止します

ボールはサッカーボールを使用し、ピッチャーが股下から転がした球をキッカーが蹴り、進塁するソフトボールのようなスポーツです。特徴的なルールに「停止球」ルールがあります。これは、ボールインプレー中であっても、ピッチャーがピッチャーズサークル内でボールを保持した時点で試合が停止となって走塁中のランナーは元の塁に戻らなければいけません。また盗塁や死球は禁止されています。

ソフトボール

全スポ

知的障がい選手たちはわずかなルールの違いでプレーをします

女子選手の活躍もあります

きわどいプレーも多く、好ゲームがみられることもあります

一般のソフトボールとほとんど同じルールです。知的障がい選手の行う大会では男女の区別はなく、特別ルールとして、パスボールや振り逃げ、スクイズバント、盗塁を認めないルールなどがあります。

©日本障がい者スポーツ協会

野球

車いすに乗ったままの打撃が認められています

打者が走ることが難しい場合、打者代走がいます（左）

片腕で投球するピッチャー

手や脚に障がいのある肢体不自由者が参加する大会では、軟式球が使用されています。競技は軟式野球規則に準じて行われますが、一部変更されています。たとえば、下肢の障がいによって走塁が難しい場合は、打者代走が認められています。盗塁やバント、振り逃げは禁止されていますが、障がいによってバントのような打撃しかできない選手にはバントが認められています。近年では世界大会が開かれるなど、海外でも競技が行われています。

サッカー

全スポ

日本全国でサッカーは行われています

知的障がい選手の取り組みが盛んです

聴覚障がい選手も多くプレーしています

世界的な人気を誇るサッカーは、日本においても多くの競技者が存在します。FIFA（国際サッカー連盟）ワールドカップの後に同じ国で開催される知的障がい選手のためのワールドカップもあります。近年では精神障がい選手の参加も増えてきており、新たな競技の発展を見せています。

5人制サッカー

パラリンピック

攻守ともにボールの音を頼りにプレーします

身体をぶつけ合う激しいスポーツ

キーパーとコーラーは声を出して選手に指示します

視覚障がい選手によるサッカーです。全盲選手が参加する種目では、フィールドプレーヤーは障がいの程度による差が出ないよう、アイマスクの着用が義務付けられています。ゴールキーパーは晴眼者や弱視者が担当します。1チーム5名で編成され、試合時間は25分ハーフの合計50分。ピッチはフットサルとほぼ同じ大きさで、ボールがサイドラインを割らないように高さ1mのフェンスが立てられます。試合中は「コーラー」と呼ばれるコーチが、相手ゴールの裏から味方プレーヤーに声をかけ、ゴールの位置や状況を伝えます。

7人制サッカー

障がいの軽い選手と重い選手をミックスしてチーム編成します

日本ではCPサッカーとも呼ばれます

規則は一般のサッカーとほとんど同じ

脳性まひ選手が行うサッカーです。1チームは7名で編成され、試合は30分ハーフで行われます。原則としてFIFA（国際サッカー連盟）の規則に準じて行われますが、障がいの特性を考え、一部規則を変更しています。たとえば、ピッチサイズやゴールの大きさは通常よりも小さく、オフサイドは適用されません。その他、片手による下からのスローイングが認められています。

©日本障がい者スポーツ協会

車いすバスケットボール

パラリンピック
全スポ

車いすバスケットボールは、世界そして日本においても歴史ある競技で、スピーディーな展開や激しいゴール下の争いが魅力で、世界的な人気があります。ゴールの高さやボールは一般のバスケットボールと同じで、ルールも一部を除き、一般の規則に準じます。

スピーディーな展開が試合を面白くします

一般と異なるルールは、例えば、ボールを保持したまま3回以上こぐとトラベリングが適応され、ダブルドリブルがない点などです。

公式戦ではポイント制を採用していて、各選手の障がいの程度に応じた持ち点（1.0〜4.5点で数字が小さいほど障がいが重い）が与えられています。各チームはコート上でプレーする5選手の合計が14点を超えないように編成しなければいけません。

選手の使用する車いすはこの競技専用に開発・進化したもので、急激なターンやストップ&ダッシュを繰り返すことができます。激しいプレーによって、コート上にはタイヤのゴムが焦げたにおいが漂うほどです。

ゴール下の争いは激しくバスケットボールそのもの

車いすを操って得点を狙います

ドリブルをすることでトラベリングを防ぎます

車いすツインバスケットボール

2つのゴールがあることが最大の特徴です

腕の力がなくとも近距離ならシュートを決めることができます

ヘッドバンドの有無・色でその選手のショット区分を見分けます

下肢だけでなく上肢にも障がいある人でもプレーできるように考案された競技で、一般と同じバスケットボールのゴールに加えて、フリースローサークルの中心に高さ1.2mのゴールを設置しています。また、ポイント制により、各選手には障がいの程度によって1.0〜4.5点（障がいの程度が重いほど点数が低い）の持ち点が決められ、コート上でプレーする5選手の合計点は11.5点までになっています。また持ち点と同時に障がいの程度によってショット区分が設けられ、一般のゴールを狙う選手、フリースローサークルの外からゴールを狙う選手、内から狙う選手に分けられます。

シッティングバレーボール

パラリンピック

1チームの人数も同じです

ネットは座っていてもブロックできる高さに

臀部を床に付けた状態でプレー

肢体に障がいのある人が座ったままプレーするバレーボールです。競技は6人制バレーボールの規則に準じて行われますが、座って競技をすることを考え、コートの広さは一般のバレーボールコートよりも狭くなっています。選手は臀部を床につけたままプレーしなければならないため、ネットの高さを男子は1.15m、女子は1.05mに設定しています。またラリーポイント制で先に25ポイントを先取したチームが1セットを獲得（第5セットのみ15点先取）し、5セットマッチで先に3セットを獲得したチームの勝利となります。

©日本障がい者スポーツ協会

車いすラグビー

パラリンピック

手や脚など四肢に障がいある選手が行う車いすラグビーは、車いす同士のぶつかり合いが認められる激しい競技です。選手は障がいの程度によって0.5点〜3.5点（障がいの程度が重いほど点数が低い）の持ち点がつけられ、コート上でプレーする4選手の合計点が8点を超えないようにメンバーを組まなければいけません。男女の区別はなく、女子選手が出場する場合は、チームの持ち点の合計に0.5点を加えることができます。通常のラグビーとは異なり、前方へのパスが認められていて、2つのトライポストの間をボールを保持したまま通過すると1点が加わります。

車いすが浮き上がるほどの激しいぶつかり合い

障がいの程度が軽い選手はボールを保持して得点を重ねる一方、障がいの程度が重い選手は、障がいの程度が軽い選手が攻めやすいよう壁となり、トライをアシストしたりします。そのため、役割に応じて乗車する車いすが特徴的で、攻撃型と守備型にわかれています。攻撃型は相手の守備をかわしやすくするため丸みを帯びた形をしていますが、守備型は相手の選手を引っかけてストップしやすいようにバンパーが飛び出た形状をしています。

四肢にまひがある選手や欠損の選手がプレーします

激しい当たりに転倒してしまうこともあります

選手によって使用する車いすのタイプが異なります

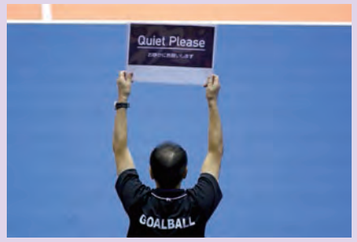
ゴールボール

パラリンピック

身体を投げ出してゴールをセーブします

視覚障がい選手が行う対戦型のチームスポーツで、もともとは、第二次世界大戦で視力に障がいを受けた軍人のリハビリテーションとして考案されました。1チームは3名で、鈴入りの専用ボール（1.25kg）を相手ゴール（高さ1.3m、幅9m）めがけて投球し、得点を競い合います。守備では、ボールの転がる音や鈴の音を頼りに転がる方向やスピードを判断し、体を投げ出して全身を使いセーブします。試合は前後半12分ずつの計24分で、選手たちは視力の程度に関係なく、アイシェード（目隠し）を装着して公平な状態でプレーします。また選手たちが自分のいる位置がわかるように、コートに引かれたラインの下には糸が通されていて、その触った感触で位置を確認することができます。

音がなるボールを投げてゴールを狙います



静寂の中でゲームが行われます

コート上のラインの下には糸が通されている

©日本障がい者スポーツ協会

屋内で行われる団体スポーツ

フロアバレーボール

前衛選手はネット際でブロックの体勢をとります

ボールのスピードは速く、バレーボールそのものです

手は握りこぶしの状態でアタックします

視覚障がい者によるバレーボールで、6人制バレーボールの規則に準じて行われます。コートの大きさは一般と同様ですが、ネットは床から30cmの高さに貼られ、床とネットの間にボールを通してラリーが行われます。1チームは前衛3名、後衛3名の合計6名で構成され、前衛選手はネット際にしゃがんだ状態で後衛の選手の指示やボールの音を頼りに動き、ボールをブロックします。また前衛選手はアイマスクまたはアイシェードを装着し、完全に見えない状態でプレーします。

車椅子ハンドボール

車いすに乗った状態で行うハンドボール。1チームは6名でそのうち1名がゴールキーパーを務めます。試合は15分ハーフで、使用する車いすはタイヤがハの字に取り付けられていて、スムーズなターンやストップを可能にします。障がいの有無や性別、年齢を問わずに競技を楽しめることを目指し、日本選手権では競技の部（コート内には女子または障がい者が必ず1名以上出場）、障がい者の部（全員が障がい選手）、フレンドリーの部（小学生、中学1年生の男女）が設けられています。

ボールの大きさは直径16～18cm

キーパーも車いすの選手が行います

電動車椅子サッカー

フットガードでボールをコントロール

ジョイスティックで車いすを操作します

コンビネーションでゴールを狙います

自力歩行が難しい障がいの選手たちが電動の車いすに乗ってプレーするサッカーです。1チーム4名で、バスケットボールコートを使用します。車いすのフロント部分にフットガードを取り付け、その部分で大きめのボール（直径32.5cm）を扱います。車いすの操縦は、ジョイスティック型のコントローラーを手やあごで操ります。車いすを回転させて放つシュートは強烈で、巧みな車いす操作から生まれるダイナミックなプレーがこの競技の見どころです。

卓球バレー

卓球台を囲むように座ってプレーします

ネットの下を通してラリーを行います

6人制のバレーボールをもとに考案された競技です。1チーム6名が椅子または車いすに座り競技します。一般に使われる卓球台を使い、サウンドテーブルテニスと同じ金属球が4つ入ったボールを使います。ラケットは縦横とも30cm以内の大きさの板（木製）で平坦なものを使用します。球を転がして打ち、3ターン以内にネットの下の隙間を通過させラリーをします。1セットは15点で、3セットマッチで勝敗を決めます。障がいの有無、種類や程度に関係なくチームが組めるチームスポーツです。

©日本障がい者スポーツ協会

コラム③ いろいろな障がいがある人のスポーツと大会

障がいと聞くと、車いすや切断など肢体不自由や視覚障がいを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、それ以外にも聴覚障がい、知的障がい、精神障がいなどがあります。障がいによってはその障がいの選手のみが出場する大会も行われています。

聴覚障がい者

日本国内では「全国ろうあ者体育大会」が毎年、夏季と冬季に開催されるなど、さまざまなスポーツが行われています。基本的には一般のルールと同様に競技しますが、スタートの号砲や審判のホイッスルが聞こえないので、ランプやフラッグによる合図で選手に伝わるように工夫が行われています。また全国障害者スポーツ大会の中では、バレーボールが正式競技となっています。

国外では、聴覚障がい者のみが出場できる総合国際大会「デフリンピック」が開催されています。オリンピックやパラリンピックと同様に、夏季大会と冬季大会が4年に一度あり、日本からも多くの選手が出場しています。

知的障がい者

陸上競技や水泳をはじめ、レクリエーションから競技レベルまで、さまざまなスポーツが国内で行われています。パラリンピックや全国障害者スポーツ大会など、国内外の総合大会だけでなく、競技ごとの日本選手権等、全国規模の大会も開かれています。

世界を見ると、国際知的障がい者スポーツ連盟（INAS）が主催するINASグローバル競技大会やスペシャルオリンピックスなどがあります。

精神障がい者

近年、発展を見せている精神障がい者のスポーツですが、国内ではバレーボールやサッカー、フットサルを中心に行われています（バレーボールは全国障害者スポーツ大会の正式競技）。今後、国内外を含めてさらなる広がりが期待されています。

©日本障がい者スポーツ協会

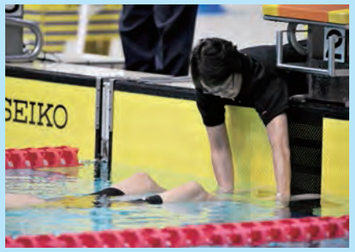
水泳

パラリンピック
全スポ

サポート①：タッピング

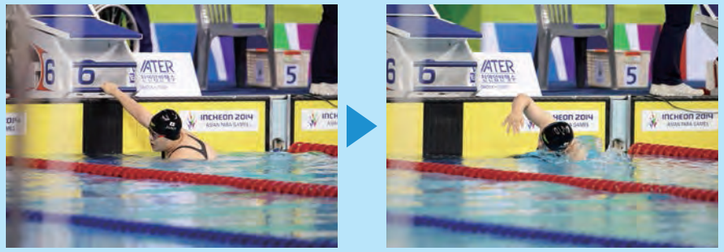
タッピングバーを使って視覚障がい選手を叩き、壁が近付いていることを伝えます

サポート②：スタート補助



障がいによってはスタート時に人の力を借り、足が壁から離れないように補助してもらいます

水中からのスタート



飛び込みが難しい選手は水中スタートが認められています

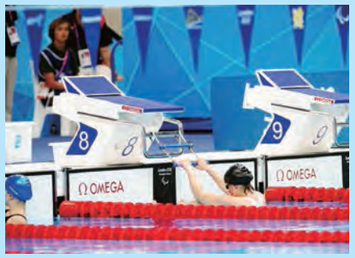
リハビリから日常の運動、そして競技としても広く親しまれている競技です。年齢や性別、障がいの種類や程度を問わないため、多くの人がこの競技を楽しんでいます。

公式の競技大会では、障がいの種類や程度、運動機能によってクラス分けが行われ、男女別にクラスごとで競技します。一般と同様、自由形、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎ、個人メドレー、リレーが行われています。競技規則は、基本的には一般の競技規則に準じているものの、障がい特性を考慮し、一部変更されています。例えば、下半身に障がいがあり、障がいゆえに飛び込みスタートが難しい選手は、水中からのスタートが認められています。また、視覚に障がいがある選手の場合は、ターンやゴールの際、壁にぶつかってケガをしないようにコーチが選手の身体を棒（タッピングバー）で叩き、壁が近付いていることを知らせます。

道具の工夫①：浮具（全スポ等のみ）

重度な障がいのために一人で浮くことができない選手は、浮具（うきぐ）を着けて泳ぐことあります

道具の工夫②：スタート補助具



背泳ぎスタート時、障がいゆえにスターティンググリップを握ることができない場合は、用具を使用することがあります

道具の工夫③：スタート補助具

両腕が切断の選手の背泳ぎスタート時、ひもやタオルを口でくわえて体勢を支えることがあります

ボート

パラリンピック

ボートを漕ぐスピードを競う競技で、種目は4名のクルー（漕手）と指示を出す1名のコックス（舵手）による「コックスフォア」、2名のクルーによる「ダブルスカル」、1名のクルーによる「シングルスカル」の3種類があり、ブイ（浮標）で仕切られた2000mの直線レーンで行われます。選手は、障がいの程度によってクラスに分けられ、「シングルスカル」のみ男女別、その他は男女混合で実施されます。

4名+コックスの「コックスフォア」

2名乗りの「ダブルスカル」

1名乗りの「シングルスカル」

©日本障がい者スポーツ協会

アーティスティックスイミング

チームで息を合わせて演技します

パートナーの力を借りることもあります

年齢や性別、障がいにとらわれず、水の中での演技を楽しむアーティスティックスイミング。重い障がいがあったとしても、パートナー（介助）とともに演技することができます。演技はフリールーティンのみで、演技の評価はそれぞれの障がいの種類や程度が異なることから採点を行わず、審判員による講評としています。種目としては人数の異なる、ソロ、デュエット、トリオ、チームがありますが、どれも半数以上が障がいある選手で構成しなければいけません。

カヌー

パラリンピック

リオ大会から行われたカヤック

ヴァーは東京大会から実施

カヌーに乗って水の上に飛び出すことで、アウトドアの楽しみや非日常的な体験が可能となります。また、カヌーは2016年にブラジルで開催されるリオパラリンピックより正式競技に加わりました。脳性麻痺、切断など肢体不自由の選手が出場し、選手は障がいの種類や程度に応じて3つのクラスに分けられます。使用する艇は競技用カヤックと、片側にアウトリガー（浮力体）のついた競技用ヴァーの2種類で、200mスプリント種目のみが行われ、直線200mを漕ぐ速さを競います。

セーリング

3人乗りは大きな艇

帆で風を受けて艇を走らせます

セーリングは、設定されたコースを潮の流れや風向きなどを計算し、いかに速く艇を走らせることができるかを競う競技です。1人乗り、2人乗り、3人乗りによる各種目があります。コースには、台形や三角形にレイアウトされたブイ（浮標）が設置され、定められた走行コースを通過します。性別、障がいの種類や程度によるクラス分けはありません。

スキューバダイビング

海に潜る開放感を味わうことができます

仲間の力を借りながらこのスポーツを楽しみます

日常生活から開放され、自然と触れ合いながら仲間と交流できるスキューバダイビングは、障がいのあるなしに関わらず楽しむことのできるスポーツとして世界中で親しまれています。重力のない水の中では運動を楽におこなうことができ、水圧によって陸上で運動をするよりも全身に効果的な負荷がかかります。

近年、障がいのある人への指導経験をつんだ指導者も増えており、さまざまな団体やダイビングショップによって体験会などが開かれています。

©日本障がい者スポーツ協会

アルペンスキー

パラリンピック

片脚で滑る立位の選手

チェアスキーで滑る様子

視覚に障がいのある選手はガイドと一緒に滑ります

アルペンスキーでは男女別、障がい別に滑降、スーパーG、大回転、回転、スーパーコンビなどの種目が行われます。選手は障がいの種類や程度に応じたクラスによって係数が設けられます。順位は、実走タイムにこの係数をかけた計算タイムで決められます。車いすを使う選手はチェアスキーに乗って滑り、ストックの先に板を装着したアウトリガーを使用することで競技を可能にしています。視覚障がい選手はガイドと一緒に滑ります。

クロスカントリースキー

パラリンピック

スケーティング走法で滑る選手

ガイドと一緒に滑る視覚障がい選手

シットスキーで滑る車いすの選手

雪上のマラソンとも呼ばれるこの競技は、決められた距離をどれだけ早く滑り切るかを競います。走法には、主にフリーで用いられるスケーティング走法と、クラシカル走法があります。スケーティング走法はスキーを逆八の字に開き、片足で雪面をキックし、もう片方で滑る動作を交互に繰り返して前進します。クラシカル走法は左右のスキーを平行に保ちながら交互に前後させて、シュプール（溝）を走ります。選手は障がいの種類や程度に応じたクラスによって係数が設けられます。順位は選手の係数をかけた計算タイムで決められます。視覚障がい選手はガイドと一緒に滑ります。

バイアスロン

パラリンピック

射撃は伏射で行われます

ビームライフルでは音を頼りに撃つことができます

雪上の滑走と射撃を組み合わせた競技です。全力での滑走から正確に的を射抜くという、静と動を兼ね備えた能力が必要となります。視覚障がいの選手は的の位置が音でわかるビームライフルを使用し、射撃はすべて伏射で行われます。選手の障がいの程度に応じて係数が設定され、実走タイムに係数をかけた計算タイムで順位が決められます。視覚障がい選手はガイドと一緒に滑ります。

アイスホッケー

パラリンピック

激しいぶつかり合いが随所に見られます

スティックを巧く操ってプレーします

下肢に障がいがある選手によるアイスホッケーで、スレッジと呼ばれるそりに乗ってプレーします。試合時間は1ピリオド15分で、3ピリオド計45分で行われます。1チーム6名がリンク上でプレーします。リンクやゴール、パックなどは一般のアイスホッケーと同じものを使用していますが、スティックは一般よりも短いもの2本を使用します。グリップエンドにはアイスピック（刃）が付いていて、パックを操作するだけでなく、氷をかいて滑走するためにも使われます。一般のアイスホッケー同様、激しいぶつかり合いがこの競技の特徴で、「氷上の格闘技」とも呼ばれています。

©日本障がい者スポーツ協会

車いすカーリング

パラリンピック

デリバリースティックを使って投球する様子

円では投球者に指示を出す選手がいます

車いすに乗った状態で投球するカーリングで、スウィーピング（氷をブラシでこすること）は行いません。また投球は助走なしで、デリバリースティックと呼ばれる棒を使うことが認められています。1チーム4名で、女性選手を1名以上入れなければいけません。1試合は8エンドで、1エンド内に各選手が2回ずつ投球します。各エンドの勝敗は、円の中心にストーンを最も近づけたチームの勝利で、相手のストーンよりも内側にあるストーンの数が得点となります。

スノーボード

パラリンピック

スタートからゴールのタイムで順位が決まるバンクドスラローム

1対1の戦いが熱いスノーボードクロス

スノーボードには、切断やまひなど下肢や上肢に障がいのある立位の選手が出場し、男女別に障がいの種類や程度によって分けられたクラスごと順位を競います。実施種目には、選手1名ずつが同じコースを滑ったタイムを競うバンクドスラロームと、タイムレースで予選を行い、決勝ラウンドで2名一組の選手が同時にスタートして勝った方が次ラウンドに勝ち上がるスノーボードクロスの2つがあります。

コラム④　競技に欠かせないサポーター

スポーツをする際、障がいがあることでどうしてもできない場合は、ルールを変更したり用具を活用したりしますが、時には人のサポートを得て行うことがあります。競技によってサポートの仕方は異なり、選手と一緒に表舞台で戦うものまであります。

ボッチャ

選手の指示でランプを組み立て、投球したい方向へセットします。パートナーは選手へのアドバイスができないため、振り返って投球の行方を確認することはありません

アーティスティックスイミング

パートナー（介助者）と一緒に演技を楽しみます

アーチェリー

腕にも障がいがある選手の場合、行射の際に矢を弓につがえることがあります

トライアスロン

トランジション時、ハンドラーが着替えなどをサポートします

水泳

スタート時、障がいのために体勢が不安定になったり、スターティングバーを握って身体を支えられない選手は、介助者のサポートを受けます

パワーリフティング

挙上の前にバンドで脚を固定しますが、介助者がそれをサポートします

©日本障がい者スポーツ協会