

# パラリンピックの実施競技と「かながわ」

## 1 東京2020パラリンピックの競技と「かながわ」

2021年8月から9月にかけて開催され、162か国・地域（難民選手団、ロシアパラリンピック委員会含む）4,403名のアスリートが参加しました。参加人数は過去最高となり、22競技539種目で熱戦が繰り広げられました。

### ・東京 2020 パラリンピックのピクトグラム

東京 2020 パラリンピックでは、“Innovation from Harmony”というブランドプロミスに基づき、1964年のピクトグラムを先人へのリスペクトとともに継承・進化させ、新しい時代の革新的なピクトグラムが開発されました。このピクトグラムは、パラリンピックの新たなレガシーとして未来に継承されていきます。

### 【実施競技(22競技)】※ 自転車競技のみ2競技あり



アーチェリー



陸上競技



バドミントン



ボッチャ



カヌー



自転車競技 ロード



自転車競技 トラック



馬術



5人制サッカー



ゴールボール



柔道



パワーリフティング



ボート



射撃



シッティングバレーボール



水泳



卓球



テコンドー



トライアスロン



車いすフェンシング



車いすラグビー



車いすテニス

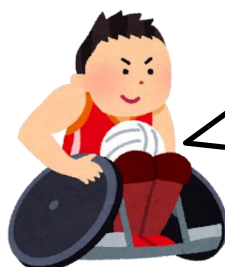


これは、何の  
競技だろう？



・パラリンピックのシンボルに込められた意味

赤・青・緑の3色で表現されたこのシンボルマークを「スリーアギトス」と呼びます。「アギト」とは、ラテン語で「私は動く」という意味で、困難なことがあってもあきらめずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。この三色は、世界の国旗で最も多く使用されている色ということで選ばれました。



このマークは、  
パラリンピアンを  
表現しているんだ



<パラリンピックシンボル 提供：国際パラリンピック委員会>

・東京2020パラリンピックの「かながわ」ゆかり選手の結果

	名前	競技	メダル
1	米岡 聡	トライアスロン 男子PTVI	銅メダル
2	伊藤 槇紀	卓球 女子シングルス C11	銅メダル
3	欠端 瑛子	ゴールボール 女子	銅メダル
4	香西宏昭 古澤拓也 鳥海連志	車いすバスケットボール 男子	銀メダル
5	富田 宇宙	水泳 男子400m自由形 S11 男子100mバタフライ S11、ほか	銀メダル 銀メダル 銅メダル
6	羽賀 理之	車いすラグビー	銅メダル

**トライアスロン**

2016年リオ大会から採用された競技。スイム（水泳）、バイク（自転車）、長距離走（ラン）の3種目合計25.75kmを連続で行い順位を競います。視覚に障がいのある選手はガイドと一緒にゴールを目指し、車いすを使用する選手は手で漕ぐ自転車を使用するなど、障がいに合わせたスタイルも特徴です。トランジション（種目から次の種目へ移る時間）におけるタイム短縮のための選手の工夫にもご注目ください！



**水泳**

“まっすぐ泳ぐ”。一見何気ないこの動作が、体のバランスを取ることが難しい選手の多いパラ水泳では、何よりも難しいのです。0.01秒が勝敗を分ける世界で、最短ルートである“まっすぐ”を目指し、選手たちは日々努力を積み重ねます。選手によって最適・最速の泳法が異なるので、各選手の創意工夫が溢れる個性豊かなフォームが見どころです。



**ゴールボール**

視覚障がいの選手による3対3の対戦型チームスポーツ。全員が「アイシェード」と呼ばれる目隠しをして、攻撃は鈴の入ったボールを転がすようにゴールに向かって投げ、守備は音を頼りに体を張ってゴールを守ります。ボールをバウンドさせてゴールを狙ったり、投球時にできるだけ音を消すなどの駆け引きも見どころです。静寂の中で視覚以外の感覚を頼りに繰り広げられる激しい攻防に、息をのむこと間違いなし！



**車いすバスケットボール**

第1回の1960年ローマ大会から正式競技として実施されている歴史ある競技。下肢などに障がいのある選手が、競技用車いすを巧みに操作しながらプレーするバスケットボールで、「イスパス」とも呼ばれています。使用するボールやコート、リングの高さなどはオリンピックと同じです。車いすにはブレーキがなく、車いすならではのスピード感や迫力あるぶつかり合いが魅力です。



・「かながわ」ゆかりの選手が出場したパラリンピック競技



### 5人制サッカー

別名「ブラインドサッカー」、略して「ブラサカ」。視覚障がいB1クラス（全盲～光覚）の選手による5人制サッカーで、4人のフィールドプレイヤーと1人のゴールキーパーで構成されます。フィールドプレイヤーは公平を期するため全員アイマスクを着用し、中に鉛が入ったボールの音や、相手ゴール裏でゴールの位置などを選手に伝える「ガイド」の声を頼りにプレーします。視覚以外の感覚をフルに使ったプレイヤーのスーパープレーに注目！



### ボッチャ

重度障がい選手向けにヨーロッパで考案されたパラリンピックを象徴する競技。コート上の「ジャックボール」と呼ばれる白い目標球に向かって、赤と青各6個のボールをいかに多く近づけるかを競います。ルールが似ているので「地上のカーリング」とも。さまざまな障がいの選手に対応するため、クラスによって、ボールを手で投げるのが難しい選手は足で蹴ったり、滑り台に似たな配具（ランプ）を使って競技アシスタントのサポートを受けてボールを転がすなど、ルールが工夫されています。



### テコンドー

今大会から新競技に採用されたパラテコンドー。パラテコンドーには主に知的障がい者の選手が行うブムセ（型）と上肢障がい者の選手が行うキョルギ（組み手）がありますが、今大会ではキョルギが実施されます。オリンピックと異なり、蹴り技の攻撃のみ有効となります。選手により上肢の状態が異なるため、相手の障がいが左右どちらにあるかを踏まえて攻め方を変えたり、逆に自分の障がいを踏まえてどう守るかなど戦略を立てて戦います。



### 車いすフェンシング

下肢障がいのある選手が、「ピスト」と呼ばれる装置に車いすを固定し、上半身のみで競技を行います。オリンピックと同じ剣や防具を使用し、ルールもほぼ同じですが、パラ競技は車いすが固定され相手との距離が一定となるため、剣突きでのテクニックやスピードが肝になります。展開の速さはオリンピック以上！一瞬たりとも目が離せません！



### パワーリフティング

下半身に障がいのある選手が、上半身の力のみで体重の約2-3倍の重りがついたバーベルを押し上げる、いわゆるベンチプレス競技。最重量を挙げた選手が勝利です。1選手につき、3回試技を行います。その1回の試技はわずか3秒。わずか3秒に5年間の全てをかける選手の姿、静寂から大歓声が起る瞬間を見逃すな！



### 陸上競技

一般の陸上競技と同じく、トラックやフィールドなど様々な種目があるパラ陸上。ルールはオリンピックとほぼ同じで、誰もがシンプルに楽しむことができます。公平に競技が行えるよう、障がいの種類、程度などに応じてクラス分けされており、100mだけでも今大会で29人の金メダリストが誕生！視覚障がいの選手は、声や音で情報を伝える「コーラー」や「ガイドランナー」と呼ばれる伴走者とともに競技を行います！この息の合った連携プレーもお見逃しなく！



### ボート

水上の直線コースで競技が行われ、ボートの先端がフィニッシュラインを通過した時点で勝敗が決まる、わかりやすい競技です。2016年リオ大会までは1,000mだったのが、今大会はオリンピックと同じ2,000mで行われるため、瞬発的なパワーだけでなく、持久力も求められます。各選手は自分の障がいに応じた漕ぎ方を見つけて速さを競うので、それぞれの個性をチェックして！



### 馬術

パラリンピックの馬術は、演技の正確さや美しさを競う『馬場馬術』が行われ、パラ唯一の採点競技です。手綱を握りやすい形にしたり、足を固定するゴムをあぶみに付けたりと、障がいに応じて馬具の改良が認められています。選手によっては口で手綱を操ることも！見どころは何といっても、人馬一体の華麗なパフォーマンス！選手と馬が心をつなげた演技が、高得点のカギを握ります。



### 射撃

クラスは、銃器を手や腕で保持できる・できないかを基準に、ピストル1、ライフル2の3クラス。ライフル種目では伏射、膝射、立射の3種類の射撃姿勢があり、車いすを使用する場合は台を使って伏射等に準じた構えの姿勢を取ります。狙う的は、なんと最小で0.5mm。極限の緊張感の中、銃器だけでなく自分のメンタルをもコントロールできた選手が、栄光を手に入れます。



### 車いすラグビー

車いす同士がぶつかり合い「タックル」が認められている唯一の競技で、その激しさから「マörderボール（殺人球技）」という異名を持ちます。バスケットボールと同じ広さのコートで男女混合の4対4で対戦、激しい攻防と緻密な戦術が醍醐味です。障がいの程度により選手ごとに「持ち点」が設定され、コート上4名の合計は8点以内のため、障がいの重い選手にも出場機会が生まれるのが特徴です。



### 卓球

パラリンピックの卓球、実はオリンピックより歴史が長いことをご存知でしょうか。パラ卓球では、車いすの選手対象足の選手など、同じクラスでも障がいの種類の違う選手が戦うことがあります。そのため、選手は自らの障がいの特性を活かし弱点を補強するため、オリジナルのプレースタイルを作り上げます。そこから繰り出される妙技は、オリンピックの卓球にひけをとりません。唯一無二の戦い方と激しいラリーが、会場を沸かせます！



### 自転車競技

トラック・ロードとも、一般の自転車競技と同様にタイムまたは着順を競います。障がいの程度により、2輪または3輪の自転車を使用します。また、視覚障がいの選手は、2人乗り用のタンDEM自転車を使用し、前に導眼の「パイロット」が乗り、後ろに視覚障がいの選手が乗ります。高速走行で声掛けも難しい中、パイロットと選手、どれだけ息を合わせた走行ができるかが勝負のポイントです。



## 2 「かながわ」ゆかりの選手との交流

### ・「パラリンピック卓球女子銅メダリスト伊藤楨紀選手との交流会」



東京 2020 パラリンピック卓球女子銅メダリストの伊藤選手が、母校である  
県立鎌倉養護学校を訪れ、中学部・高等部の生徒と卓球を通じ交流を深めました。

伊藤選手の経歴は、2016 リオデジャネイロパラリンピックに出場、2019 パラ卓球・アジア  
選手権個人戦準優勝、2020 パラ卓球・スペインオープン団体戦準優勝、2021 東京パラリンピ  
ック 銅メダル受賞、鎌倉市民栄誉賞、2021 年 11 月 1 日現在 世界ランキング 10 位。

伊藤 楨紀 選手  
鎌倉市出身  
県立鎌倉養護学校高等部 卒業



<伊藤選手>

○パラリンピックの卓球って何？

パラリンピックの卓球は、車椅子の選手対義足の選手など、同じクラスでも障がいの異なる選  
手と対戦することがあります。そのため、選手は自らの特性を活かしオリジナルのプレースタイ  
ルを作り上げます。そこから繰り出される技は素晴らしいものがあります。

#### ♪生徒からの質問タイム♪

- 生徒 : 卓球はいつからはじめましたか？  
伊藤選手 : 中学 1 年です。中学からずっと習っています。  
教えますからやりましょう。  
生徒 : メダルを獲った瞬間、誰に伝えたかったですか？  
伊藤選手 : コーチです。  
生徒 : 海外で印象に残っている国はどこですか？  
伊藤選手 : スロベニア  
生徒 : メダルはどこに飾っていますか？  
伊藤選手 : たくさんあるメダルと一緒に飾っています。

みんなが交流会  
をやってくれて  
うれしい



< (1 番左) 伊藤選手 銅メダルを披露している >



< (上の写真右) (下黄緑色の服) 伊藤選手 >

## ・ポルトガルパラリンピックチームの事前キャンプ



8月15日（日）深夜にポルトガルパラリンピックチームが無事に県立スポーツセンターに到着しました。選手たちは、翌日（16日）から早速練習を開始、長旅の疲れも見せず、練習に打ち込んでいました！

17日（火）は、藤沢市のサマースクールの生徒が練習見学に訪れました。距離をとりながらの選手への質問コーナーや手旗による応援などで交流を深めました。

18日（水）は蒸し暑い1日となりました。選手たちが日本の夏の環境に早く慣れるよう、チームスタッフも一生懸命サポートしていました。

19日（木）も暑い日でしたが、選手の皆さんは集中して練習に励んでいました。自転車競技の選手たちが、陸上競技場をものすごいスピードで駆け抜ける姿は圧巻でした！本日、大会本番の滞在先である選手村に向けて、水泳の選手たちが出発しました。

20日（金）は、自転車の選手たちが選手村に向けて出発！日本人スタッフみなでお見送りしました。

23日（月）、選手団の旗手を務めるバドミントンのベアトリス選手が練習していました。選手たちはお箸も上手に使いこなし食事を摂っていました。特にお寿司や天ぷらが好評でした。

いよいよ24日（火）に開幕するパラリンピック。バドミントンチームをお見送りして、県立スポーツセンターでのポルトガルチームの事前キャンプは終了となりました。

Obrigado!Portugal!!(ありがとう!ポルトガル!!)



パラ選手も事前  
キャンプをして  
本番に備えたんだ

16日



19日



17日



18日



20日



23日



24日



### 3 「かながわ」の障がい者スポーツの取組



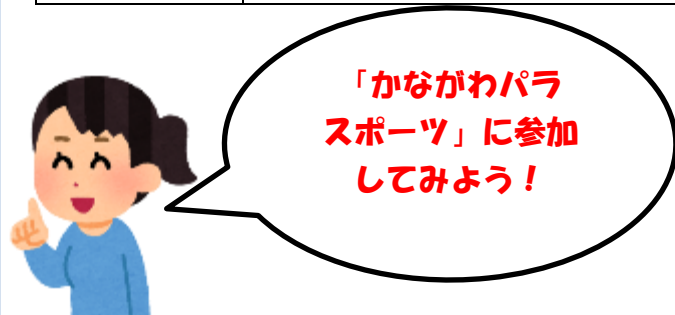
スポーツは「世界共通の人類の文化」です。スポーツの「楽しさ」「喜び」こそがスポーツの価値の中核であり、すべての人々が自発的にスポーツに取り組み自己実現を図り、スポーツの力で輝くことにより、前向きで活力ある社会と絆の強い世界を創っていきます。

神奈川県では、2015年1月に「かながわパラスポーツ推進宣言」を発表しました。これは、すべての人が自分の運動機能等に応じて、生涯にわたりスポーツを「する」「観る」「支える」ことができるよう、「かながわパラスポーツ」を推進し、生涯スポーツ社会や「ともに生きる社会かながわ」の実現をめざしています。

誰もが生涯を通じて楽しめるスポーツ活動の推進として、神奈川県では県立スポーツセンター等を活用したスポーツ教室や普及啓発イベントの開催や障がい者スポーツを支える人材育成のための講習会、県障害者スポーツ大会の開催、全国や関東ブロックの大会への選手団の派遣、神奈川県育ちの障がい者アスリートの支援等の各種事業を行っています。

また、県内の障がい者スポーツの中心的な団体として、2020年3月に一般社団法人神奈川県障がい者スポーツ協会が設立されました。

年	神奈川県	国
2004年	神奈川県スポーツ振興指針 「アクティブかながわ・ スポーツビジョン」策定	
2011年8月		「スポーツ基本法」施行 「スポーツ基本計画」策定
2015年1月	かながわパラスポーツ推進宣言	
10月		スポーツ庁設立
2017年3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>「神奈川県スポーツ推進条例」を制定</li> <li>神奈川県スポーツ推進計画</li> </ul> 「エンジョイ・スポーツ！かながわプラン」策定	「第2期スポーツ基本計画」策定
2019年	ラグビーワールドカップ2019™ (神奈川県・横浜市)	ラグビーワールドカップ2019™
2020年3月	一般社団法人神奈川県障がい者 スポーツ協会設立	



# パラリンピックの実施競技と「かながわ」

## 【学習のねらい】

様々な障がいのある選手が創意工夫を凝らして限界に挑むパラリンピックは、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる公正な機会が与えられている大会です。パラリンピックのシンボルや価値に込められた意味を知り（理解し）、また、社会の中にあるバリアを減らし、共生社会の実現をめざした一人ひとりができる取組や知識・方法を考えることができる。

## 小学校・小学部

- 【発問1】この資料を見て、あなたが印象に残ったパラリンピックの競技は何ですか。また、実際にやってみたいと思うパラリンピックの競技は何ですか。
- 【発問2】あなたはこれまで、パラリンピックのシンボルの意味を踏まえ、これまで諦めずに頑張ったことは何ですか。思い出して考えてみよう。また、友達の頑張ったことを聞いてみましょう。
- 【発問3】どのような工夫をすることで、障がいがある人もない人も、一緒にスポーツを楽しむことができると思いますか。友達と話し合ってみましょう。

### 指導ポイント

パラリンピックのシンボルや価値を理解し、自己理解や他者理解を深め多様性を認める取組を深める。また、一緒にスポーツを楽しむためには、どのような工夫をすることができるかを考えることで、「公平」にスポーツを楽しむことができることを気づかせる。

## 中学校・中学部・中等教育学校前期課程

- 【発問1】この資料を見て、あなたがやってみたいパラリンピックの競技は何ですか。また、その理由を考えて書いてみましょう。
- 【発問2】どのような工夫をすることで、障がいがある人もない人も、一緒にスポーツを楽しむことができると思いますか。相手の立場に立って状況を捉え、友達と話し合ってみましょう。

### 指導ポイント

パラリンピックのシンボルや価値を理解し、多様性を認める取組を深める。また、一緒にスポーツを楽しむためには、どのような工夫をすることで一緒にできるかを考えることで、「公平」にスポーツを楽しむことができることを気づかせる。共生社会の実現をめざした取組などを意識させる。

## 高等学校・高等部・中等教育学校後期課程

- 【発問1】この資料を見て、あなたがやってみたいパラリンピックの競技は何ですか。また、その理由を考えて書いてみましょう。
- 【発問2】パラリンピックの目的である「共生社会の実現」をめざし、誰もが受け入れられる社会を作るためにはどうすればいいのか、何ができるのかを考えましょう。また、障がいがある人もない人も、すべての人が一緒にスポーツを楽しむためには、どのような工夫や環境を整えることで一緒にできると思いますか。相手の立場に立って状況を捉え、友達と話し合ってみましょう。

### 指導ポイント

パラリンピックのこれまでの歴史や特徴、発展について学び、パラリンピックのシンボルや価値を理解し、多様性を認める取組を深める。また、共生社会の実現をめざし、誰もが受け入れられる社会を取組を考える。

# パラリンピックの実施競技と「かながわ」

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )

**1** この資料を見て、あなたが印象に残ったパラリンピックの競技は何ですか。また、実際にやってみたいと思うパラリンピックの競技は何ですか。

あなたが印象に残った競技 ( )

あなたがやってみたい競技 ( )

**2** あなたはこれまで、パラリンピックのシンボルの意味を踏まえ、これまで諦めずに頑張ったことは何ですか。思い出して考えてみよう。また、友だちの頑張ったことも聞いてみましょう。

<あなたがこれまで諦めずに頑張ったこと>

<友だちが頑張ったこと>

**3** どのような工夫をすることで、障がいがある人もない人も、一緒にスポーツを楽しむことができますか。

スポーツ名 ( )

<工夫すること>



# パラリンピックの実施競技と「かながわ」

( )年( )組( )番 名前( )

**1** この資料を見て、あなたがやってみたいパラリンピックの競技は何ですか。また、その理由を考えて書いてみましょう。

あなたがやってみたい競技( )

<やってみたいと思った理由>

**2** どのような工夫をすることで、障がいがある人もない人も、一緒にスポーツを楽しむことができると思いますか。相手の立場に立って状況を捉え、友達と話し合ってみましょう。

<工夫すること>

# パラリンピックの実施競技と「かながわ」

( )年( )組( )番 名前( )

**1** この資料を見て、あなたがやってみたいパラリンピックの競技は何ですか。また、その理由を考えて書いてみましょう。

あなたがやってみたい競技( )

<やってみたいと思った理由>

**2** パラリンピックの目的である「共生社会の実現」をめざし、誰もが受け入れられる社会を作るためにはどうすればいいのか、何ができるのかを考えましょう。また、障がいがある人もない人も、すべての人が一緒にスポーツを楽しむためには、どのような工夫や環境を整えることで一緒にできると思いますか。相手の立場に立って状況を捉え、友達と話し合ってみましょう。

<「共生社会の実現」をめざした社会を作るためにできることは何か>

<すべての人が一緒にスポーツを楽しむに、必要な工夫・環境整備>