

誰もがみんないっしょに参加できるパラスポーツ!

●パラスポーツってどんなもの?

・いろいろな個性の人が参加できる

パラスポーツは、障がいのある人も楽しめるように工夫されたスポーツです。できないことではなく、できることやそれぞれの個性をいかして参加できます。ルールや道具は、参加者に合わせて工夫されています。公平に競うために、体の機能、視覚や聴覚、知的障がいなど、障がいの種類や程度に応じてクラス分けされています。

●世界の人が参加する大会がある?

オリンピックと同じく4年に1度、夏季と冬季の「パラリンピック」があります。パラリンピックの父ルートウィヒ・グットマン博士は、「失われたものを数えるな。残されたものを最大限活かせ」という言葉を使って、パラリンピックの大切さを伝えました。アスリートの姿は人間の無限の可能性に気づかせてくれます。聴覚障がいの人が参加する「デフリンピック」などもあります。

●誰もが参加できるの?



障がいのあるなしにかかわらず参加できるスポーツもあります。例えば「ボッチャ」は、ボールを投げたり転がしたりして、どれだけの近づけられるかを競うスポーツで、同じルールのもと誰もがいっしょに楽しむことができます。ほかにも「ゴールボール」があります。鈴の入ったボールの音を頼りに、ゴールを守る競技で、障がいのない人もアイマスクを着けて参加できます。

目指すのは、すべての人が生きやすい世界

●いろいろなちがいと個性がある

世界には様々な人がいます。国や文化、性別や考え方のちがいでなく、身長や体の大きさにもちがいがあり、できることや得意なことは人によって異なります。かけっこや水泳が得意な人もいれば、勉強が好きな人もいます。体に障がいがあることもそのちがいの一つです。世界人口の約15%はなんらかの障がいがある人と言われていて、障がいの種類や重さによっても、チャレンジできることにちがいがあります。このように、たくさんのちがいがあがる中で、すべての人が生きやすい世界になるために大切なのが「公平」という考えです。



ピックアップ!

三菱商事所属の選手を紹介します。

車いすラグビー



今井 友明
1983年生まれ。守備が得意。東京2020パラリンピック 銅メダリスト。



池崎 大輔
1978年生まれ。攻撃が得意。パリ2024パラリンピック 金メダリスト。

パラ水泳



辻内 彩野
1996年生まれ。自由形が得意。パリ2024パラリンピック 銅メダリスト。

パラ陸上(車いす競技)



遠山 勝元
2006年生まれ。得意種目は1500mで、長距離でもトップを目指している。

車いすどうしのタックルがゆるされた、唯一の競技! 激しいぶつかり合いで起こる衝撃と音が響く、迫力ある試合が魅力だよ。一般のラグビーとはちがって、前にパスができるからスピードあふれるプレーが続くんだ。また、車いすの形にちがいがあがることにも注目。攻撃型の車いすは、小回りがきくようにコンパクト。そして守備型の車いすには、相手の攻撃をブロックするために長いバンパーがついている。車いすの形のちがいに注目すると、もっと試合を楽しめるよ!

●ほかにもこんな競技があるよ!

車いすバスケットボール



コートやリングの高さは一般のバスケットボールと同じだよ。

車いすテニス



ラケットを持ったまま、車いすを素早くコントロールし、コートの中を縦横無尽に動くよ。

パラ卓球



車いすに乗ったり、ラケットを口にくわえたり、障がいにあわせて独自のプレースタイルがあるよ。

パラアイスホッケー



専用のそりに乗って、両手のスティックで氷をかく、氷上の格闘技とも呼ばれるよ。

●アスリートを支える取り組み

NPAS 奨学金

日本パラリンピアンズ協会が設立した給付型の奨学金制度です。パラリンピックを目指す中学校・高等学校・特別支援学校(中等部/高等部)に在籍の方を対象にしています。先輩パラリンピアンから競技、進路などについてアドバイスも受けられます。



観て! 知って!

いっしょに楽しもうパラスポーツ!



三菱商事

DREAM AS ONE.

DREAM AS ONE.とは三菱商事が行う「パラスポーツを知る・観る・楽しむ・やってみるを通して、障がいのあるなしに関わらずみんなが生き生きと過ごせる世の中を作っていこう。」という活動です。

●DREAM AS ONE. ホームページ

障がい児向けスポーツ教室、パラスポーツ体験会、イベントなど、さまざまな取り組みを紹介しています。



↓使い方: うら面のすぐそばで遊ぶためのコマだよ。切り取って使ってね。



©Reproduced with permission of the Robert Wood Johnson Foundation, Princeton, N.J.

観て! 調べて! 応援! 参加! //

みんなで楽しむ パラスポーツ!!

すごろく

観るゾーン

スタート

サイコロをふって止まったマスの競技のクイズに挑戦して、ゴールを目指そう!

DREAM AS ONE. サポーター
 なかはし ゆういち
高橋 勇市 さん
 アテネパラリンピック マラソン
 (視覚障がい) で金メダリスト。

ブラインドサッカー

試合観戦するときの注意点は?

デフサッカー

耳が不自由な選手をどうやって応援したいの?

応援ゾーン

↓使い方: 切り取って、エンピツにまいたら、サイコロになるよ。

↓使い方: うら面のすごろくで遊ぶためのコマだよ。切り取って使ってね。

1	2	3	1
2	3	1	2
3	1	2	3

車いすラグビー

車いす同士でぶつかってもいいの?

ストツポ

ぜひ、みんな会場に
 応援に来てね!

パラ水泳(視覚障がい)
 つじうち 彩野
 選手

車いすテニス

国際的なテニスの大会に車いす部門があるって本当?

[2マスすすむ]

応援に行ったら憧れの選手にサインをもらった!

車いすテニス

一般的なテニスと違うルールは?

ノルディックスキー

視覚障がいがある選手は
 どうやってすべるの?

ストツポ

イベントにも参加してくれると、
 うれしいな!

パラ陸上
 とやま かつと
 遠山 勝元
 選手

[2マスすすむ]

誰でも参加するには
 どんな工夫が必要?

パラ水泳

障がいはいくつのクラスに
 分かれていますか?

ポツチャ

ボールを交代に投げるのに
 より多く近づけた方が勝ち。
 ボールは何個使う?

車いす バスケットボール

ボールを
 持ったまま何回
 車いすをこぐと
 反則?

ゴールボール

視覚障がい者でも
 アイシェードという目隠しを
 つけるのはなぜ?

登校中に...

[2マスすすむ]
 白杖を持った人が
 困っていたので声をかけた

パラ水泳

視覚障がいがある選手は
 ターンやゴールの位置を
 どうやってわかるの?

車いす バスケットボール

ボールを
 持ったまま何回
 車いすをこぐと
 反則?

[3マスもどる]

体験会で夢中になり、帰ってから
 宿題をする元気がない……

デフアイスホッケー

選手は氷の上を
 どうやって
 すべるの?

ミッティング バレーボール

座ってプレーするバレーボール。
 障がいがないでも参加できる?

ゴール

パラスポーツがもっと身近になったね!
 家族や友達と話してみよう!

車いすラグビー
 いま い
 今井 友明
 選手

[3マスもどる]

体験会で夢中になり、帰ってから
 宿題をする元気がない……

ゴール

パラスポーツがもっと身近になったね!
 家族や友達と話してみよう!

調べるゾーン

体験ゾーン

パラスポーツクイズのこたえ

- OK! タックルの音と衝撃はすごい迫力だよ。試合会場で聞いてね!
- 2バウンド以内に相手コートに返せばOK。車いすの華麗な操作が見どころ。
- パラリンピックでは障がいの種類・程度別に14のクラスに分けられるよ。
- 下り坂だと時速約50kmを出す選手もいて競走馬よりも速いよ。
- 白杖は、視覚障がいの人が持っているよ。困っていたら、声をかけよう。
- 専用のソリに乗り2本のスティックで氷をかいてすべるよ。
- 手や指の本数で得点を表すよ。試合中、選手は補聴器を外すのがルール。
- 1960年パラリンピック第一回ローマ大会から続けられている人気の競技だよ。
- コーチがターンやゴールの直前に長い棒(タッピングバー)で選手の身体をタッチ。
- だ円形ではなく、バレーボール5号球をもとに専用のボールが開発されたよ。
- 障がいの特性に合わせてルールが作られているのでたくさんあるんだね。
- ラケットを口にくわえ、サービストスを足で上げた選手もいたよ。
- ガイドが選手の前を滑り、声や音で方向やコースの状況を伝えるよ。
- 選手はアイマスクを着け音に集中してプレー。静かに応援しシュートが決まったら歓声を!
- 身振り手振りで伝える新しい応援スタイル「サインエール」で応援しよう!
- グランドスラムという世界四大大会にも車いす部門があり、日本人選手が大活躍!
- 試合会場では、選手と仲良くなれるかも!
- 赤と青のボールを交代に6球ずつ投げて得点を競うよ。
- イヤーマフや耳栓を使えば同じ条件に! 音が聞こえない代わりに良く見ることが大切。
- 3回連続こぐのはNG。2回こいだら1回ドリブルしよう。
- 視力や見え方に差がなく公平にプレーするため。一緒にプレーできるね!
- 体験会は競技団体のホームページなどから調べられるよ。
- 障がいのあるなしに関わらず参加できる大会もあるよ。
- メダルがもらえるよ。視覚障がいランナーに伴走者は欠かせない存在だよ。