

■パラリンピック注目の競技

パラリンピックでは、22競技が実施されます。そのうちパラリンピック特有のボッチャとゴールボール、2016年のリオのパラリンピックから採用されたカヌーとトライアスロンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。

ボッチャ

「陸上のカーリング」という異名を持ち、赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりしてジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールにいかに近づけるかを競います。手で投げられない場合は、足で蹴る、あるいは勾配具（ランプ）を使って転がすなどの方法で投球を行います。

パラリンピックでは障がいの種類と程度によって4クラスに分けられ、それぞれ個人戦とチーム戦（またはペア戦）で順位を競います。男女の区別はありません。

ボールは大きさと重さは規定されていますが、皮やフェルトなど材質やかたさは選手の障がいの特性やプレースタイルによって使い分けられるマイボール制です。



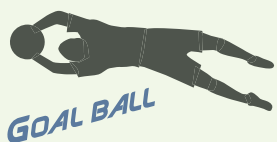
見どころ

- ・様々な戦術を駆使して行われる頭脳戦
- ・最初に投げるジャックボールの位置をどこにするかで始まる駆け引き

ゴールボール

選手はアイシェード（目隠し）を着用して視覚を完全に遮断した状態で競技に臨みます。1チーム3人で、バレーボールコート大のコートで対戦します。両サイドにゴールがあり、鈴の入ったボールを転がして相手のゴールに入れて得点を競います。

攻撃側は、投げるボールのスピードやバウンドの高低をコントロールして、ディフェンスしにくいコースを狙います。守備側は、鈴の音や相手選手の足音、ボールがバウンドした位置などによってボールのコースを察知し、全身を使ってボールを止めようとします。



見どころ

- ・音をできるだけ出さずに投球したり、投げ手以外の選手が足音や手拍子といった音の駆け引き
- ・猛烈な勢いで転がるボールを全身で受け止めるダイナミックな動き

カヌー

流れのない直進コースで一斉にスタートして着順を競う「スプリント」と、激流を下りながらゲートを通してタイムを競う「スラローム」とに大別されます。障がい者が行うカヌー競技全般をパラカヌーと呼びます。

パラリンピックでの採用種目は個人200㍓スプリント。下半身や体感に障がいのある選手が対象で、障がいの程度により3クラスに分類します。

艇はカヤックとヴァーの2種類。両側にブレードが付いたパドルを用いるカヤックと東京2020大会の新種目であり、カヤックより艇が長く、本体の左右どちらかにアウトトリガー（浮き具）がついたヴァー。ブレードが片側だけのパドルを用います。



見どころ

- ・いかに効率良く、力強く、また、安定してパドルを回転させることができるか
- ・しぶきを上げ、全速力で水面を駆け抜ける迫力

トライアスロン

障がいがある選手が行う競技をパラトライアスロンと呼び、スイム750㍓、バイク20㍓、ラン5㍓の全25.75㍓の合計タイムで順位を競います。競技種目を転換（トランジション）する所有時間も合計タイムに含まれます。このとき、1人では競技することが困難と認められた選手に限り、手助けをする「ハンドラー」を1人つけることができます。また、視覚障がいの選手は「ガイド」と呼ばれる伴走者1人と共にレースを行います。障がいの種類や程度に応じて、「シットティング（座位）」「スタンディング（立位）」「ブラインド（視覚障がい）」に分けられ、障がいに応じて用具や装具の使用や改造も認められています。



見どころ

- ・天候などの影響で困難なレースになっても全力で挑む選手の姿
- ・選手、伴走者、ハンドラーのチームワーク

東京2020大会概要

●第32回オリンピック競技大会
2020年7月24日(金)～8月9日(日)

●東京2020パラリンピック競技大会
2020年8月25日(火)～9月6日(日)

水泳、アーチェリー、陸上競技、バドミントン、野球・ソフトボール、バスケットボール、ボクシング、カヌー、自転車競技、馬術、フェンシング、サッカー、ゴルフ、体操、ハンドボール、ホッケー、柔道、空手、近代五輪、ボート、ラグビー、セーリング、射撃、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィン、卓球、テコンドー、テニス、トライアスロン、バレーボール、ウエイトリフティング、レスリング 33競技

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、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、シット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、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすラグビー、車いすテニス 22競技



オリンピック・パラリンピックを楽しもう!



■オリンピック注目の新種目

オリンピックでは、33競技が実施されます。そのうち、初めて種目となった空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。

空手

空手の競技には技の正確さや美しさなどを競う「形」と、2人の選手が1対1で戦い勝敗を競う「組み手」があります。「形」は仮想の相手を想定した攻撃技と防御技の組み合わせで、一流の流れを見せます。認定されている形は102種類。予選は演武を一人ずつ行い、上位が決勝に進みます。決勝は1対1の対戦形式で行われます。

「組み手」は「突き」「蹴り」「打ち」の3種類の攻撃技を使い、決められた部位に攻撃を行います。適切にコントロールされた技がポイントとなり、競技時間内に8ポイント差がついたとき、あるいは3分の競技時間でポイントの多い選手が勝者となります。

見どころ

- 形：突きや蹴りの力強さとスピード、切れ、リズム
- 組み手：攻撃が決まる瞬間



スケートボード

東京2020大会で行われる技は2種目。街なかにある階段や手すり、斜面や壁、縁石などを模したセクション（構造物）を直線的に配したコースで行う「ストリート」と複雑な形をした、くぼ地状のコースで行う「パーク」です。どちらも技の難易度や完成度の高さやスピードに加えてダイナミックさなども採点に考慮されます。

見どころ

- ストリート：様々な難易度のトリックや想像を超えたテクニック
- パーク：パフォーマンスやスピード、空中へ飛び出す「エア・トリック」の数々



スポーツクライミング

壁にホールド（突起物）を使って設定されたルートや課題を、道具を使わずに自身の体一つで登ります。東京2020大会で採用される種目は、制限時間内に高さ12㍓以上の壁をどの高さまで登れるかを競う「リード」、高さ5㍓の壁に設定された課題（コース）を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、あらかじめホールドの配置が決まっている高さ15㍓の壁を2人の選手が同時に登り、速さを競う「スピード」の3種目です。各選手が3種目を行い、種目ごとの順位を掛け算して順位が決まります。

見どころ

- リード：最小限の力で一手でも上に到達するためのテクニックと、いかに効率良く動きをコントロールするかなどの戦略性
- ボルダリング：制限時間内に課題をクリアしていく選手の姿
- スピード：選手同士の瞬発力と驚くほどのスピード



サーフィン

サーフボードのサイズによって、大きく「ロングボード」と「ショートボード」の二つに分けられます。東京2020大会ではショートボードが採用され、6フィート（約183cm）前後で先端が尖ったボードを使います。細かなターンが可能で、ダイナミックな技が多彩にあります。競技は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計によって得点が決まります。技の種類や難易度、オリジナリティーにスピード、パワーなどの要素で採点される。

見どころ

- いかに難易度が高く創造的で質の高い技を繰り出すか

