

テーマ2 授業1

パラリンピックスポーツについて学ぼう！



知っていることはあったかな？

■ 映像の中に、知っている
パラリンピックスポーツ
はあったかな？

■ どのように感じたかな？



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES





どんな競技を知っているかな？

東京 2020 パラリンピック競技大会 【22 競技】

アーチェリー／カヌー／車いすテニス／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／ゴールボール
 5人制サッカー*／シッティングバレーボール／自転車／射撃／柔道
 水泳／卓球／テコンドー／トライアスロン／馬術／バドミントン
 パワーリフティング／ボート／ボッチャ／陸上競技 (実施競技記載順)

* 5人制サッカーは東京大会後「ブラインドフットボール」に名称変更した。

ミラノ・コルティナ（イタリア）2026 パラリンピック冬季競技大会 【6 競技】

アイスホッケー／アルペンスキー／車いすカーリング
 クロスカントリースキー／スノーボード／バイアスロン
 (実施競技記載順)



パラリンピックとは？

障害があるトップアスリートが
出場できる世界^{さいこうほう}最高峰の国際競技大会

パラリンピックの価値

勇 気

強い意志

公 平

インスピ
レーション

クイズで知ろう！ パラリンピックスポーツ

クイズを通して、
次の4つの視点で
パラリンピックスポーツを見ていこう！

記 録

用 具

エ 夫

サポートする人

記 録

パラリンピアンは、
みな自分の限界に^{ちょうせん}挑戦している。
パラリンピックの記録について
考えてみよう。

記 録

パラリンピッククイズ 第1問



東京 2020 大会の陸上競技女子 800m では、
どちらの記録が速かった？

① オリンピック

② パラリンピック 車いす (T54)

記録

パラリンピッククイズ 第1問

?

東京 2020 大会の陸上競技女子 800m では、
どちらの記録が速かった？

答え

2

パラリンピック 車いす (T54)

【パラリンピック女子車^い椅子^す (T54) 800m 優勝記録】

1 分 42 秒 81 (大会新)

【オリンピック 女子 800m 優勝記録】

1 分 55 秒 21

マヌエラ・シェア選手 (右)
(スイス)



記録



「記録」に注目しよう！

【車いす陸上（男子 T54）の記録】

800m 以上の^{きょり}距離のトラック競技では、
車いす陸上の記録がオリンピックを上回る。

 大会記録の^{ひかく}比較（2022 年 4 月現在）

	オリンピック	パラリンピック
100m	9 秒 63	13 秒 63
400m	43 秒 03	44 秒 87
800m	1 分 40 秒 91	1 分 31 秒 83
1500m	3 分 28 秒 32	2 分 49 秒 55
5000m	12 分 57 秒 82	9 分 32 秒 32

記録



「記録」に注目しよう！

はしりはばとび

■ 走幅跳

マルクス・レーム選手
(ドイツ)



【世界パラ陸上ヨーロッパ選手権】

2021 年 マルクス・レーム選手
(ドイツ)

8m62cm (T64 クラス)

* 東京 2020 パラリンピック大会では
8m18cm

【世界陸上 東京大会】

1991 年マイク・パウエル選手
(アメリカ合衆国)

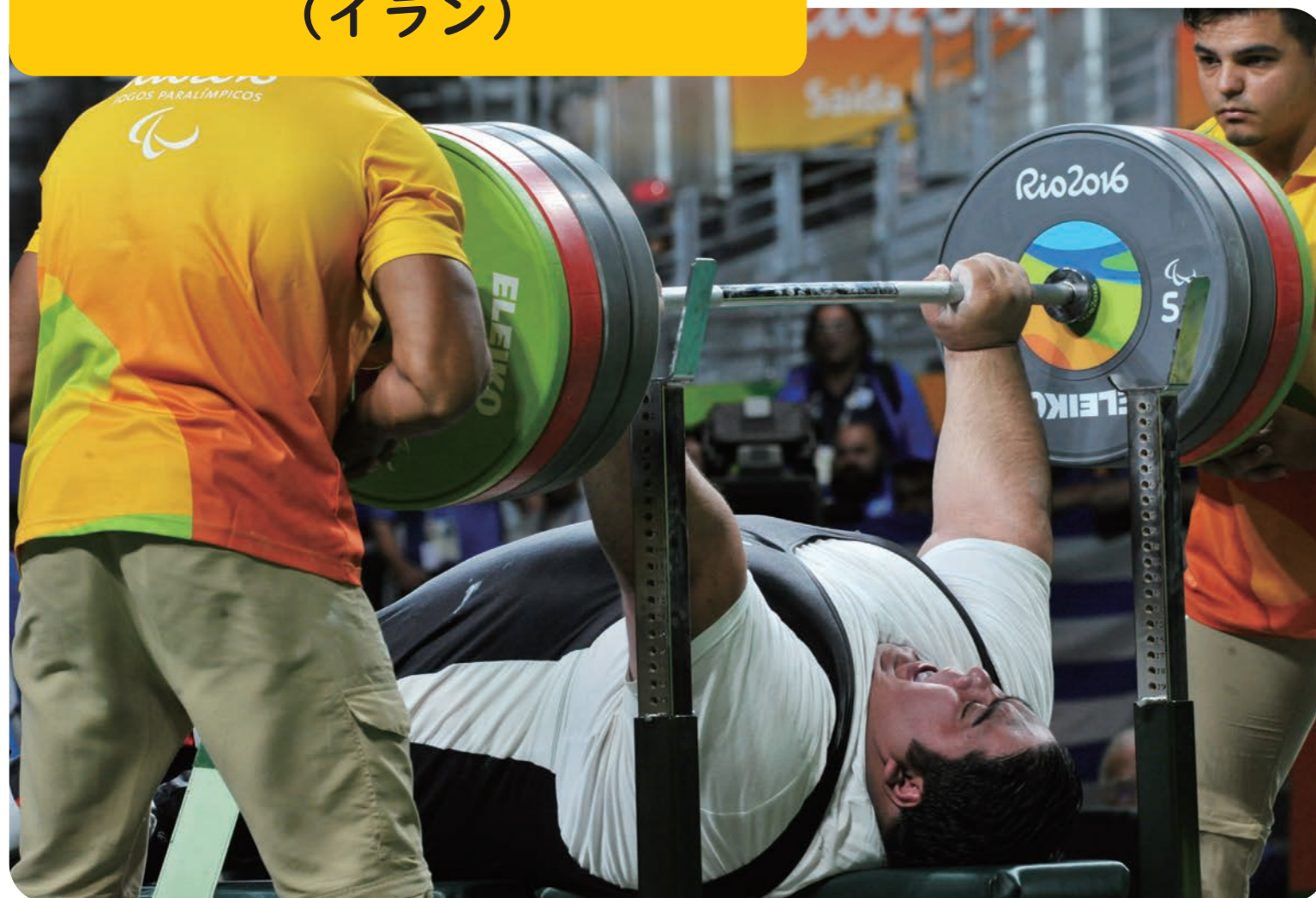
8m95cm

パラリンピックスポーツも、記録に^{ちょうせん}挑戦し続ける！

 「記録」に注目しよう！

■ パワーリフティング

シアマンド・ラーマン選手
(イラン)



【世界記録】

■ リオ 2016

パラリンピック大会

シアマンド・ラーマン選手
305kg

工夫

パラリンピックでは、障害の種類や程度などの^{ちが}違いを^ふ踏まえて、個性や能力を発揮し、^{かつやく}活躍できる公正な機会が与えられるように、工夫が行われている。

そのような工夫について考えてみよう。

エ 夫

パラリンピッククイズ 第2問



パラリンピックで、競技の公平性を保つために行われていることは？

ねんれいべつ

- ① 年齢別に分けて、競い合う。
- ② 経験年数別に分けて、競い合う。
- ③ 障害の種類や程度によって分けて、競い合う。

パラリンピッククイズ 第2問



パラリンピックスポーツで、競技の公平性を保つために
行われていることは？

答え


3

障害の種類や程度によって分けて、競い合う。

〈例〉

陸上競技のクラス分け
(視覚障害)

T：競争種目、ちょうやく跳躍種目

クラス	障害種別	
T11	 重い	ガイドが必要
T12		ガイドをつけてもよい
T13		ガイドが不要

公平性を保つため、
同程度の障害のある選手同士で
競技が行われる。

エ 夫

📖 「エ夫」に注目しよう！

例【車いすラグビーのチーム編成】

障害の程度によって選手に持ち点を与え、コート上の選手の合計点が決められた点を超えないようにしており、障害の重い選手の出場機会の確保につながっている。

チーム持ち点 = 8 点まで

障害の程度	持ち点
重い	0.5 
中間	2.0 
軽い	3.5 



〈合計 14 点〉

障害の軽い選手ばかりのチーム



〈合計 8 点〉

障害の重い選手も参加したチーム

エ 夫

📋 「エ夫」に注目しよう！

例【女子選手の参加を拡大するために】

車いすラグビーでは、

男女混合チームの参加が認められている。

チーム持ち点 = 8 点まで

3.5

2.0

2.0

0.5



男子のみのチームの例〈合計 8 点〉

女子 1 名につき 0.5 点 が加算
3 名の女子がいると持ち点は 9.5 点

3.5

2.0

2.0

2.0



男女混合のチームの例〈合計 9.5 点〉

用具

パラリンピックでは、障害のある選手が競技に参加できるように、選手が使用する用具に多くの工夫がされている。どのような用具があるのか見ていこう。

用具

パラリンピッククイズ 第3問

?

これはなんだろう？

約 100cm



用具

パラリンピッククイズ 第3問

?

これはなんだろう？

答え

アイスホッケーで
使用するスティック



ブレードで
パックを打つ

ピックで
氷をかく



用具



「用具」に注目しよう！

車いすカーリング



【デリバリースティック】
ストーンをリリース
するための道具

【ストーン】
一般用と同じ約 20kg



用具



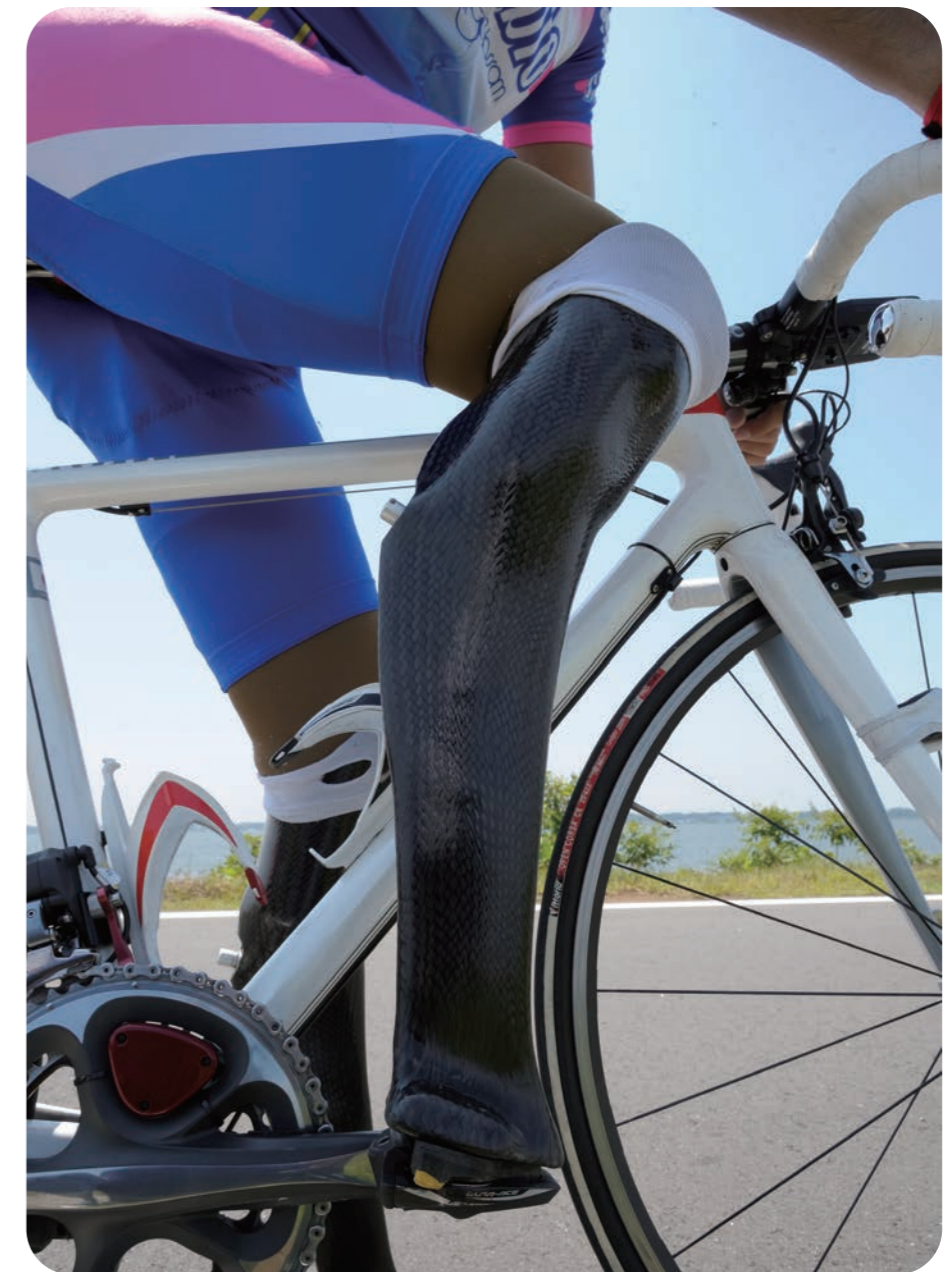
「用具」に注目しよう！

自転車



【自転車用義足】

ペダルに義足を固定する



競技によって変わる車いす①

車いすバスケットボール



きびんせい
機敏性

てんとう
転倒防止キャスター
(後ろ側)



用具



競技によって変わる車いす②

陸上競技

ていこう
空気抵抗を軽減する形状



軽量 8 ～ 10kg

サポートする人

パラリンピックスポーツは、
多くの人に支えられている。
どのような人たちが協力しているのかに
着目して見ていこう。

サポートする人

パラリンピッククイズ 第4問

?

すべ
先を滑る人の正体は？



サポートする人

パラリンピッククイズ 第4問



先を滑る人の正体は？

答え

アルペンスキー視覚障害のある選手のガイド

スーパー G のコース

オリンピックと同じ急な斜面

マイクを通して
ターンの大きさや
斜面の様子などを伝える



ガイド

選手

サポートする人

「サポートする人」に注目しよう！

陸上競技「ガイドランナー」



ガイドランナーは、選手の目となり、ゴールを目指す



選手とガイドランナーを結ぶテザー

サポートする人

📋 「サポートする人」に注目しよう！

自転車「パイロット」



パイロットはハンドル操作を行い、視覚障害のある選手をリード
的確な判断力と競技力が求められる

ボッチャ「ランプオペレーター」



ランプオペレーターは、選手の指示でランプの高さや方向、ボールを置く位置を調整するなどのサポートをする

サポートする人



「サポートする人」に注目しよう！

ブラインドフットボール

【ガイド（コーラー）】

アイマスクをした選手に指示を出す



【観客】

選手にガイドの声や鈴が入ったボールの音が聞こえるよう、静かに観戦。声や音を出さずに応援するのもおうえんサポート！



まとめ

パラリンピックスポーツへの
関わり方を考えてみよう



参加の仕方はいろいろある！

「参加」するのは選手やコーチだけではない。

参加の形はさまざま。

〈例〉

競技用具の
製作者

つうやく
通訳
ほんやく
翻訳

しんぱん
競技審判

交通機関
人・物の輸送

栄養士
トレーナー

パラリン
ピック

ボランティア
観戦 おうえん 応援