

 I'm**POSSIBLE**

教師用ハンドブック

(第6版)



目次

■『I'mPOSSIBLE』日本版とは	1
■『I'mPOSSIBLE』日本版概要	6
■共生社会を目指す学習の進め方	11
■パラリンピック大会とは	14
■パラリンピックの価値	15
■パラリンピックを支える組織	22
■パラリンピックスポーツとは	23
アーチェリー	25
カヌー	26
車いすテニス	27
車いすバスケットボール	28
車いすフェンシング	29
車いすラグビー (旧名称：ウィルチェアーラグビー)	30
ゴールボール	31
シッティングバレーボール	32
自転車	33
射撃	34
柔道	35
水泳	36
卓球	37
テコンドー	38
トライアスロン	39
馬術	40
バドミントン	41
パワーリフティング	42
ブラインドフットボール (旧名称：5人制サッカー)	43
ボート	44
ボッチャ	45
陸上競技	46
(冬季) アイスホッケー (旧名：アイススレッジホッケー)	47
(冬季) アルペンスキー	48
(冬季) 車いすカーリング	49
(冬季) クロスカントリースキー	50
(冬季) スノーボード	51
(冬季) バイアスロン	52
■『I'mPOSSIBLE』日本版制作にあたって	53
	54

『I'mPOSSIBLE』 日本版とは

国際パラリンピック委員会公認教材 『I'mPOSSIBLE (アィムポッシブル)』 日本版

国際パラリンピック委員会 (IPC) は、パラリンピックの価値やパラリンピックスポーツを通じ、インクルーシブな世界 (共生社会) の実現を目指すパラリンピックムーブメントの理解を促進するための教材を開発しました。『I'mPOSSIBLE』日本版は、その国際版教材の内容をもとに、日本の教育現場での活用のしやすさを考慮して再編成された教材セットです。

本教材には、小学生版 (1 ユニット 45 分) と中学生・高校生版 (1 ユニット 50 分) の 2 種類があり、座学と実技で構成されています。指導案、教師用授業ガイド、授業用シート、児童・生徒用ワークシート、映像資料全てが無償でダウンロードできるようになっています。

教材の名前『I'mPOSSIBLE』は、「不可能 (Impossible: インプッシブル) だと思えたことも、考え方を変えたり、少し工夫したりすれば、私はできる (I'm possible: アィム ポッシブル)」に変えられるという、パラリンピックの選手たちが体現するメッセージが込められた造語です。

パラリンピックの歴史やスポーツを学ぶだけでなく、共生社会の形成に役立つ工夫の仕方や考え方も学べるようになっており、スポーツという身近な話題を通して、多様性の尊重、他者や社会とのかわり、共生などの学びにつなげることができます。

- ・ 共生社会の実現に向け、子ども達が考え、行動を起こすきっかけをつくる。
- ・ 多様性を認め合い、自他共に尊重する豊かな心を育む。
- ・ 障害の社会モデルを理解する。
- ・ 合理的な配慮に必要な考え方を身につける。

総合の学習、体育、道徳、体育理論、家庭科の授業や、人権教育などで幅広くご活用下さい。

●本教材における〈障害〉の表記について

近年、「障害」の表記における「害」という漢字表記について、さまざまな意見をふまえて「障がい」とひらがなで表記することが増えています。本教材でもこうした動向を理解していますが、読み上げソフトを使用した教材の閲覧での利便性等を総合的に判断した結果、「障害」という漢字表記を使用しています。

国連の持続可能な開発目標（SDGs）と障害者の権利に関する条約

国際パラリンピック委員会（IPC）の戦略的な優先課題の1つは、パラスポーツを通じて行動を変容させ、インクルーシブな世界を実現させることです。社会変革には、草の根の活動、法律の改正、そしてその法律が社会のあらゆる分野で、時間をかけて新しい価値が受け入れられ、浸透し、定着していくような変化を促す必要があります。

パラリンピックムーブメントは、この文化的変革と人権問題の推進に大きな役割を果たすことができると考えます。

IPCは、その世界的な知名度と影響力をイベントや活動と合わせて活用し、障害にまつわる偏見に挑戦するとともに社会変革を後押しし、国連の障害者の権利に関する条約（障害者権利条約）および持続可能な開発目標（SDGs）の実現を推進したいと考えています。

I'mPOSSIBLE教育プログラムは、将来を担う世代にパラリンピックの価値やパラスポーツを伝えることを通じて、人々の意識や行動の変容を促す重要な役割を担っています。ユネスコ（UNESCO: 国際連合教育科学文化機関）によると、21世紀の教育は、ダイバーシティ（多様性を理解し、受け入れること）やインクルージョン（包摂し、共生すること）といったグローバルな課題に取り組む上での、価値や社会的役割の重要性がますます認識されるようになっていきます。このアプローチは、SDGsの目標4「質の高い教育をみんなに」の核心であり、この目標ではだれもが公平に、質の高い教育を受けられるように、また一生にわたって学習できる機会を広めることを提唱しています。

IPCは、パラリンピックの価値に基づいた教育の基本的な重要性を認識しており、世界中の各国パラリンピック委員会と大会組織委員会が可能性を活性化させ、よりインクルーシブな世界に向けたムーブメントと、そのビジョンを構築することを支援する役割を担っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



© United Nations

詳細情報：SDGsの詳細については、以下をご参照ください。

https://www.unic.or.jp/activities/economic_social_development/sustainable_development/2030agenda/

<https://sustainabledevelopment.un.org/> (英語)

教室での学びを、行動につなげよう！

I'mPOSSIBLE（アイムポッシブル）は、様々な能力を持つ若者たちが、Learn.（学ぶこと）、Engage.（参加すること）、Include.（包摂し、共生すること）を可能にするもので、それぞれの言葉は以下のような行動を促すきっかけとなっています。

- **Learn**：パラリンピックムーブメントとその価値について学ぶ。
- **Engage**：パラリンピックスポーツに参画したり、インクルーシブな世界を実現させるための活動に参加したりする、またそれを家族や友人、地域社会と共有する。
- **Include**：よりインクルーシブな世界を実現するために、障害のある人に対する意識を変革する。

I'mPOSSIBLE の教材の名前は、パラリンピアンは、「私は、できる」と信じ行動を続けることで、「不可能」と思われていた固定観念を覆し、しばしば予想もしなかったような素晴らしいことを成し遂げるという事実に基づいています。



—教材の目的—



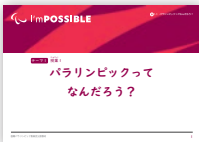



- 障害のある人に対する若い世代の認識を変革し、より進んだ共生社会を実現する。
- パラアスリートのように、強い意志、勇気、インスピレーションがあれば、人生において想像もつかないようなことを成し遂げられるということを、若い世代に伝え、心を動かす。

この教師用ハンドブックは、I'mPOSSIBLE の内容を紹介し、説明することで、パラリンピックムーブメント、パラリンピックの価値、パラスポーツに関する知識と理解を深める内容となっています。

『I'mPOSSIBLE』 日本版の概要

本教材の構成

本教材は、パラリンピックの知識が無い方にも、手軽にパラリンピック教育に取り組んでいただくことを目指し、指導案、参考資料、映像教材など、授業に必要なものをパッケージにして提供しています。すべての教材はWEBサイトからダウンロードして（一部YouTubeにて配信）ご使用いただけます。詳細は以下をご覧ください。

構成物	印刷サイズ	内容
教師用授業ガイド *一番初めにお読み下さい 	A4	最初にこちらのガイドをご覧ください。各ユニットの具体的な流れがわかる教師用の資料です。 「授業用シート」の各ページで伝えたいポイント、補足情報、児童・生徒への声掛け例などを記載しています。
教師用指導案 	A4	ユニットごとに授業の進め方を記載した資料です。授業の目的、1時間での展開の仕方や時間配分、準備物や他の資料への参照先などをまとめています。ここで紹介する展開の仕方は一つの例ですので、児童・生徒の状況に合わせて適宜変更してお使いください。
授業用シート 	A3	授業の際、教室で児童・生徒に見せる資料です。教室のモニターやスクリーンに投影して使用することができます。 A3 より大きい紙に印刷して紙芝居のように掲示資料として併用しても効果的です。
児童・生徒用ワークシート 	A4 または A3	授業で児童・生徒が使用するワークシートです。 クイズの回答や感想を書き込んだり、宿題や家庭学習に利用したりできるようにしています。
映像資料 		授業で使用する資料映像には、パラリンピックや競技の映像、アスリートのストーリーなどがあります。 実技授業の準備や進め方を説明する映像も用意しています 授業の前にご覧いただくことをお勧めします。
教師用ハンドブック (本冊子) 	A4	『I'mPOSSIBLE』の概要や活用方法と、パラリンピックに関する基礎的な情報をまとめた資料です。 授業での参考資料としてご活用ください。

インクルージョン ～共生社会を考えるための授業における留意点～

すべての人にはスポーツに参加する権利があります。それは障害がある人も同じです。「障害があるから無理しなくていいよ。」「危ないから見学していてね。」など、周りの大人達が先回りして、スポーツに参画する機会を奪ってしまうケースも少なくありません。

一方、スポーツを楽しむ上で、障害のためにできないことがあったり危険が伴うと考えられることに対し、発想を転換したりやり方を変えるなどの創意工夫をルールに反映させて参加の可能性を広げているのがパラリンピックスポーツです。パラリンピックから学ぶ「創意工夫」は、誰も取り残されることなく、様々な機会が“公平”に与えられるような共生社会の実現を促進するためのきっかけとして捉えることができます。

—授業における留意点—

- できないことではなく、できることに注目する。
- 環境や仕組みが「できないこと」を生じさせていることがあることを知る。
- 障害のあるなしに関わらず、状況や場面が変われば誰にでもできることとできないことがあることに気づく。
- 物理的・心理的なバリアを取り除く方法をみんなで考える。
- すべての人にとって参加しやすい環境づくりをする（疎外感を感じる児童・生徒を作り出していないか考える）。



【参考】 TREE フレームワーク

スポーツやアクティビティ等に誰もが参加できるようにするためには、以下の4つの要素の工夫をすることで、より有意義な内容にすることができるという方法論があります。これを TREE フレームワーク（オーストラリアスポーツコミッションの障害者スポーツユニットが開発）といいます。ぜひ「インクルーシブ体育」やその他のアクティビティの実践の際の参考にしてください。



Teaching style : 教え方

Rules : ルール

Environment : 環境

Equipment : 道具

Teaching style : 教え方

アクティビティを参加者に伝える方法です。以下をいくつか組み合わせて使用することで、効果的かつ適切な方法でコミュニケーションをとることができます。

- グループ内のすべての参加者のニーズを把握する。
- 児童・生徒が、指示などを最もよく理解できるような場所・位置にいることを確認する。
- 視覚的なサポート（図や写真、動画を活用）をしたり、実際の動作の手本を見せたりする。
- バディシステム（児童 / 生徒を2人1組にする方法）を利用する。
- 適切であれば、身体的サポートを行う（例：体の一部を使って誘導する）。
- 指示は短く、要点を絞って行う。
- 参加者の理解度を確認する。

Rules : ルール

ルールは簡略化したり、難しくしたり、また、スキルレベルが上がってきたら再度検討したりしても構いません。具体的には以下の方法が考えられます。

- テニスなどの試合では、バウンド数を多くしてもよいこととする。
- バレーボールなどでは、複数回ボールに触れたり、バウンドさせたりしてもよいこととする。
- 1チームの人数を多くすることで、各プレイヤーの運動量を減らす。
- プレイする人数を減らして、動きの自由度を高める。
- 時間制限を変更する。
- 競争要素を減らす。

Environment : 環境

環境として考えられる要素には、長さ、高さ、移動距離、ゾーン、室内、室外、座って行わせるか、立って行わせるかといったことが含まれ、以下のように工夫することができます。

- コートやアクティビティを行うエリアを小さくする。
- 芝生ではなく、表面がなめらかなエリアや屋内を使用する。
- バレーボールやテニスなどのスポーツでは、ネットの高さを低くする。
- 周囲の障害要因となるものを最小限にする。

Equipment : 道具

道具として考えられる要素には、サイズ、形状、色、質感、重量が含まれ、以下のように工夫することができます。

- 軽いバットやラケット、柄の短い道具を使う。
- 軽い、または大きいボール、ゆっくりと弾むボール、中に鈴の入ったボールを使う。
- アクティビティを行うエリアの色とのコントラストがはっきりした色の道具を使用する。
- 道具がない場合は、自分で作ってみる。

様々な背景を持つ児童 / 生徒のニーズを理解し、どんな児童 / 生徒も十分に参加できるようにするためにはどうしたらよいか、その考え方・工夫の基本要素が TREE です。

パラリンピックには、立ってバレーボールをすることが難しければ座ってプレーするというルールに変えたり、視覚に障害のある人たちが球技をする際には、視覚情報に頼らなくてもプレーできるように、動かすと音がするボールを開発したり、触って位置が確認できるようにたこ糸の上にラインテープを貼るといったように、既存のルールや用具にとらわれない発想が数多くあります。

パラリンピックにおける様々な創意工夫にはまさに、多様な人たちの共生社会の実現を促進するためのヒントの宝庫です。授業の中でも、参加が難しい状況があったら、クラスみんなでどうしたら安全に参加ができるのか、TREE を意識して参加を阻害する要因に注目して工夫してみてください。誰も取り残されない環境や仕組みづくりを考える体験的な学びとなるでしょう。

各ユニットの紹介

本教材には、[1：パラリンピックの価値]と[2：パラリンピックスポーツ]、[東京2020スペシャル]という大きく三つのテーマがあります。小学生版（4年生以上対象）は各45分、中学生・高校生版は各50分の授業を行えるように構成されています。授業は原則的に、単独で行っても組み合わせで使っても、またどの順番で行っていただいても構いません。

テーマ1 パラリンピックの価値

授業NO.	タイトル (小学生版)	タイトル (中学生・高校生版)
1-1	パラリンピックって なんだろう？	パラリンピックって なんだろう？
1-2	パラリンピアン香西選手って どんな人だろう？	「勇気」「強い意志」「インスピレーション」 について考えてみよう！（香西宏昭選手 編）
1-3	公平について 考えてみよう！	「勇気」「強い意志」「インスピレーション」 について考えてみよう！（村岡桃佳選手 編）
1-4	パラリンピックについて 学習したことを振り返ってみよう！	「公平」について 考えてみよう！
1-5	パラリンピアンが 学校に来るとしたら	パラリンピアンの日常生活から バリアフリーを考える

テーマ2 パラリンピックスポーツ *実技は小学生版、中学生・高校生版共にそれぞれ5ユニットあります

2-1	パラリンピックスポーツについて 学ぼう！	パラリンピックスポーツについて 学ぼう！
2-2	シッティングバレーボールをやってみよう！ (実技)	シッティングバレーボールをやってみよう！ (実技)
2-3	ゴールボールをやってみよう！ (実技)	ゴールボールをやってみよう！ (実技)
2-4	ボッチャをやってみよう！ (実技)	ボッチャをやってみよう！ (実技)
2-5	ガイドランナーを体験しよう！ (実技)	ガイドランナーを体験しよう！ (実技)
2-6	ブレードランナーの 活やくからみえること	ブレードランナーの 活やくからみえること (小学生版と同内容)
2-7	パラバドミントンをやってみよう！ (実技)	パラバドミントンをやってみよう！ (実技) (小学校高学年と同内容)
2-8	パラリンピアンを 応えんしょう！	パラリンピアンの 魅力に迫ろう！

東京スペシャル

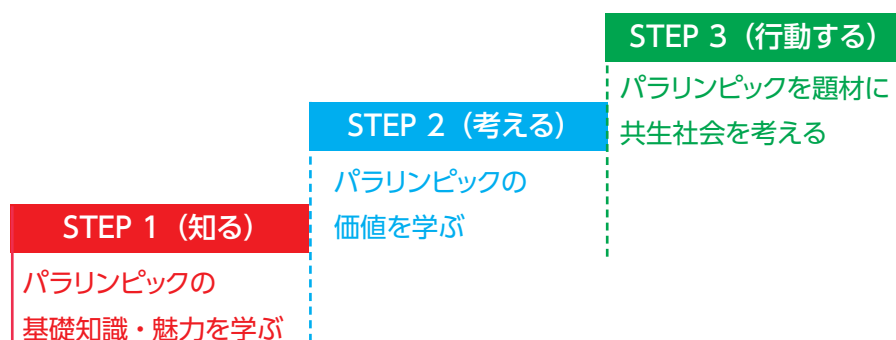
	東京2020 パラリンピックの レガシーについて考えてみよう！	東京2020 パラリンピックの レガシーについて考えてみよう！
--	------------------------------------	------------------------------------

*「2-6」「2-7」はI'm POSSIBLE 国際版を翻訳したもので、他の教材とは構成が異なり、内容は小学生版、中学生・高校生版で共通となっています。

共生社会を目指す学習の進め方

『I'mPOSSIBLE』日本版が目指す、 パラリンピック教育の3つのステップ

『I'mPOSSIBLE』日本版は、パラリンピックを題材に、共生社会を考える学びにつなげるため、3つのステップで構成されています。原則としてどの順序で行っても使用できるようになっていますが、下の図のように3つのステップを順番に上がっていくようにユニットを組み合わせることで、単にパラリンピックに関する知識を習得するだけでなく、共生社会につながる気づきを促す学びを実現することができます。単独でユニットをお使いの場合や、『I'mPOSSIBLE』日本版以外のパラリンピック教育の活動を取り入れる場合も、それぞれがどのステップに該当しているのか意識して取り組むと効果的です。



STEP 1: パラリンピックの基礎知識・魅力を学ぶ

パラリンピックの特徴、競技、歴史などについて学び、諦めないことの大切さ、限界に挑戦することの尊さ、「できない」を「できる」にする工夫を学ぶ。

・代表的なユニット：1-1、2-1、※ 2- 3、※ 2-4、※ 2-5 （※＝実技）

STEP 2: パラリンピックの価値を学ぶ

パラリンピアン活躍や、そこに至るまでの日々の様子を通して、パラリンピックの4つの価値「勇気」「強い意志」「インスピレーション」「公平」について理解し、自分ならどうするか、パラリンピックの価値を自分の生活の中でどう生かしていくかを考える。

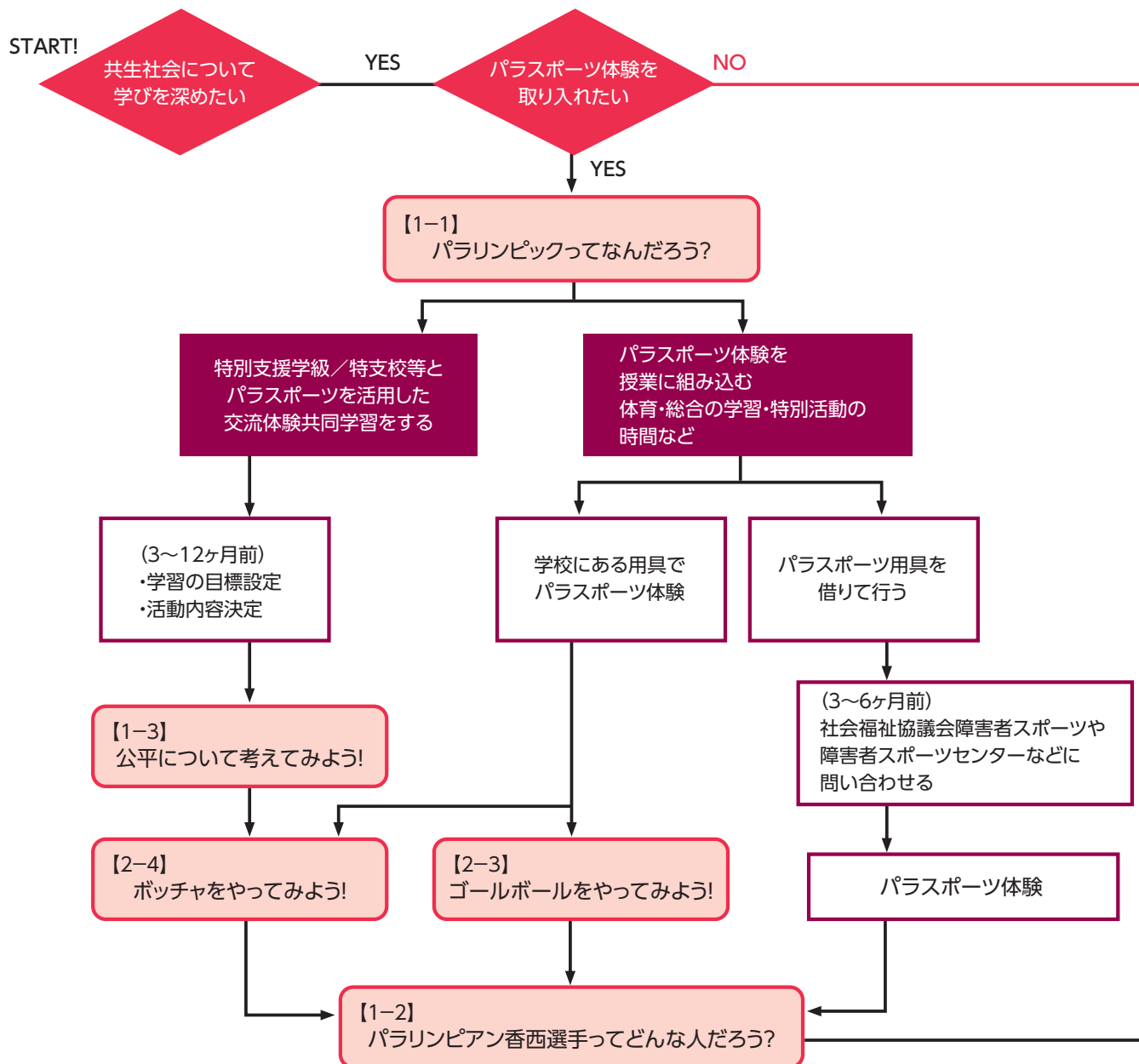
・代表的なユニット：1-2、1-3

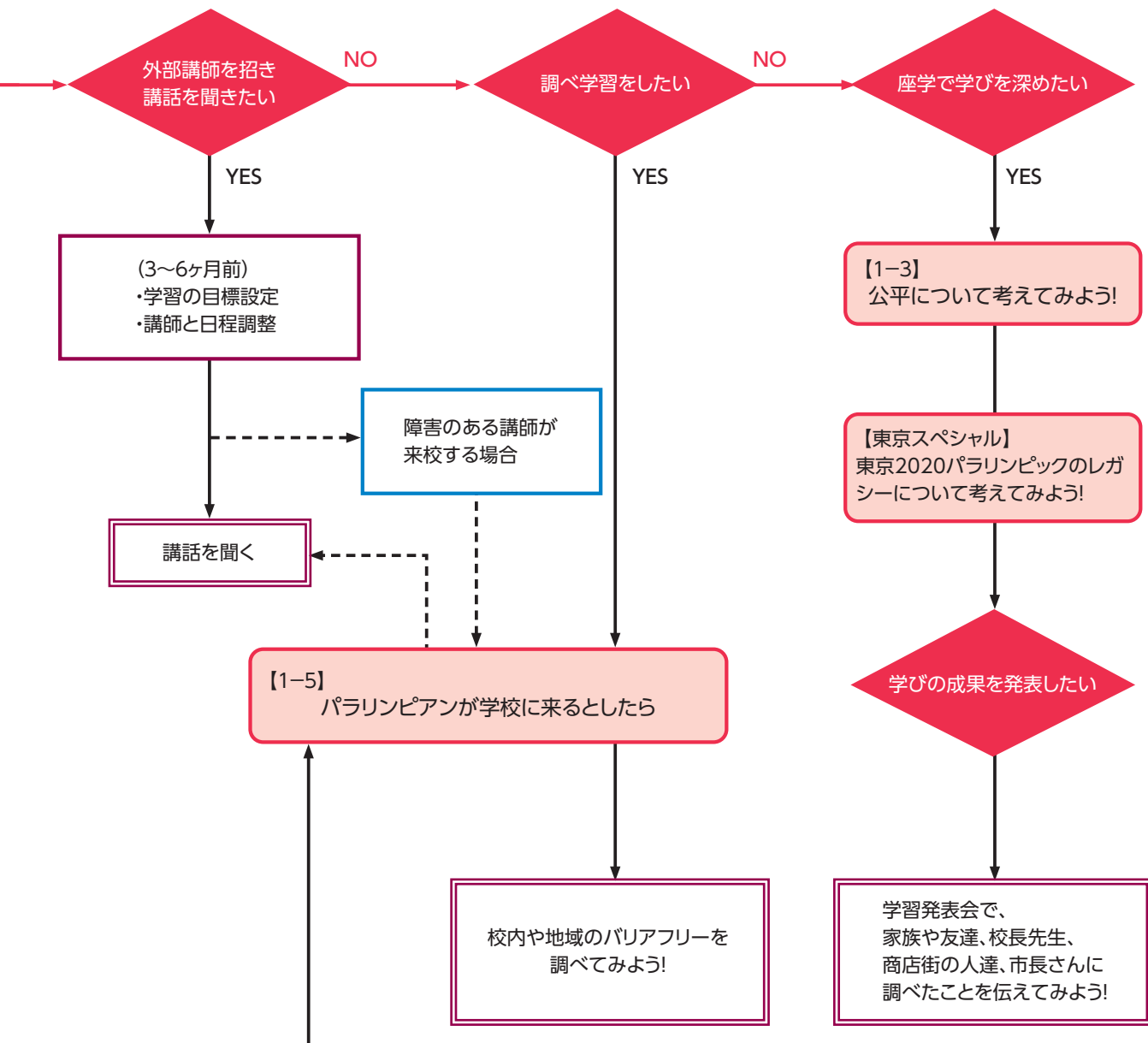
STEP 3: パラリンピックを題材に共生社会を考える

障害がある人の日常生活に想像力を働かせ、生活場面でのバリアを探し出して解決の手立てを考えたり、障害がある状態を想定してスポーツを体験することで具体的な解決方法を体感したりするなど、パラリンピックを切り口として共生社会の実現につながる考え方を学ぶ。

・代表的なユニット：1-5、東京 2020 スペシャル

本教材の構成 (小学生版)





パラリンピック大会とは

パラリンピック大会の位置づけ

パラリンピック大会とは、障害があるトップアスリートが出場できる世界最高峰の国際競技大会で、夏季大会と冬季大会があり、国際パラリンピック委員会（IPC）は大会を通じ共生社会の実現を促進することを目指しています。2008年に行われた北京パラリンピック競技大会から正式に、オリンピック大会を開催する都市はパラリンピック大会も開催することとなり、同じ一つの組織委員会がそれぞれの大会を運営しています。また、オリンピック大会同様、ドーピングコントロールや、パラリンピックロゴやマスコットの著作権などの知的財産についても厳しい管理が行われています。

様々な障害があるアスリートたち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平な機会が与えられている場です。すなわち、共生社会を具現化するための重要なヒントが詰まっている大会でもあるのです。さらに、社会の中にあるバリアを減らしていくことの必要性や、発想の転換が必要であることにも気づかせてくれます。また2019年には、IPCが公式に国連の持続可能な開発目標（SDGs）との連携を開始しました。



▲東京2020パラリンピック大会開会式

パラリンピックムーブメントの始まり

第二次世界大戦後、英国のストック・マンデビル病院で働いていたドイツ人の医師ルードウィッヒ・グットマン卿は、パラリンピックムーブメントの創始者として広く評価されています。戦争で怪我をしてリハビリを受けている人たちの体力を増進させ、自尊心や自信を取り戻し生活を変えるためには、スポーツの力が有効だとグットマン卿は信じていました。そこで、脊髄を損傷した患者たちのために、1948年に最初のスポーツ大会を開催しました。それはアーチェリーの大会で、車いすを使うアスリートのみが出場しました。その後、1952年にはオランダ王国からの参加を得て、ストック・マンデビル大会は、年に一度の国際競技大会になりました。

1960年、イタリア共和国のローマで開催された国際ストック・マンデビル大会が、のちに第一回パラリンピックとみなされることになりました。この大会では23か国から400名のアスリートが8つの競技に参加し、以降、パラリンピックムーブメントは世界に広がりました。当初車いすのみが対象となっていたですが、1976年からは車いす以外の障害があるアスリートたちの参加が認められ、アスリートの数は更に増大し、世界中の多くの観客を魅了しています。

今日では、国際パラリンピック委員会が、世界中のパラリンピックムーブメントの中心的な推進役を担っています。



▲ルードウィッヒ・グットマン卿



▲ストック・マンデビル大会

パラリンピック大会の歴史



1944

後にパラリンピック発祥の地と言われる
ストック・マンデビル病院に脊髄損傷部
がオープン



1948

ストック・マンデビル大会の始まり



1960

ローマパラリンピック大会の開催23
か国から400名の選手が参加。後に
この大会が、第一回パラリンピック
大会となる



1964

東京パラリンピック大会の開催 日本
からは初めてパラリンピックに出場。
選手53名、役員31名の合計84名が参
加。金1、銀5、銅4のメダルを獲得



1976

トロントパラリンピック大会にて初
めて車いす以外の障害（視覚障害、
切断）がある選手がパラリンピック
大会に参加。また初めての冬季パラ
リンピック大会がスウェーデンのエ
ンシェルスヴィークで開催



1988

ソウルパラリンピック大会開催。初め
て公式に大会名に「パラリンピック」
が使用された



1989

国際パラリンピック委員会（IPC）
設立



1998

長野パラリンピック冬季大会の開催
日本からは選手70名、役員71名の合
計141名が参加。金12、銀16、銅13の
合計41個のメダルを獲得



2008

IOCとIPCとの合意により、初めて同一
都市で同じ組織委員会がオリンピック
大会とパラリンピック大会を運営
した



2017

『I'm POSSIBLE』発表。
世界中の学校で使用開始。



2020

東京パラリンピック大会延期が決定

2021

東京パラリンピック大会の開催

パラリンピック大会情報

夏季パラリンピック大会

- ・最初の夏季大会は、1960年にイタリアのローマで開催され、車いすを使用する脊髄損傷のアスリートが参加しました。この大会が、のちに第一回パラリンピックと定義されました。
- ・1964年の東京大会の開会式には、名誉総裁として当時の皇太子殿下・同妃殿下にご臨席賜りました。
- ・1992年のバルセロナ大会では、アーチェリーのアントニオ・レベロ選手が、火の矢を放って聖火を灯しました。
- ・2004年のアテネ大会で、当時12歳だったアメリカの水泳チームの、ジェシカ・ロング選手は、100mと400mの自由形で金メダルを獲得し、パラリンピック史上最年少の金メダリストとなりました。

冬季パラリンピック大会

- ・1976年にスウェーデンのエンシェルトヴィークにて、第一回冬季パラリンピック大会が開催されました。脊髄損傷のアスリートがアルペンスキーやクロスカントリースキーで競いました。
- ・パラリンピック冬季大会は1976年から4年に1度行われています。1994年に冬季大会のサイクルの調整が行われ、夏季大会の2年後に冬季大会が行われるようになりました。
- ・アイスホッケーは最初のコンタクトスポーツとして、1994年ノルウェーのリリハンメルで実施されました。
- ・初めて正式に日本選手団がパラリンピック冬季大会に出場したのは1980年のヤイロ大会。選手5名、役員6名の合計11名が参加。その後1988年のインスブルック大会で冬季大会では日本初のメダルとして銅メダルを2個獲得しました。
- ・1998年の長野大会で、日本選手団は41個のメダル（金12個）を獲得し、メダルランキング4位という好成績をおさめました。また、日本のオリンピック選手とパラリンピック選手が同じユニフォームを着たのは、この大会が初めてです。この大会では「パラビット」という名前の、片方の耳は赤、もう片方は緑の白いうさぎがマスコットでした。
- ・スノーボードは2014年にロシアのソチで、新たな個人競技として導入されました。



▲ブラインドフットボール（旧名：5人制サッカー）



▲アイスホッケー（旧名：アイススレッジホッケー）

パラリンピック聖火リレー

パラリンピックの聖火リレーは会場を盛り上げ、これから開催されるパラリンピックへの関心を高め、感動と興奮を呼び起こし試合で活躍するパラリンピアンたちへの応援を呼びかけるためのものです。一般の人やアスリートたちが、聖火ランナーとして聖火をつなぎます。聖火リレーのコースの一部では、ボート、自転車、ヘリコプターなどの方法で運ばれることもあります。

オリンピックの聖火は、開会式の数か月前に採火されますが、パラリンピックの聖火リレーは、オリンピックの閉村後、パラリンピックが開会するまでの間に採火され、パラリンピックの開会式の日の少なくとも6日前に開始されます。

英国のストック・マンデビル市は、パラリンピックムーブメント発祥の地であることから、「ヘリテージフレーム」と呼ばれる炎が点火されるパラリンピック聖火リレーの常設の祝祭都市となっています。パラリンピックムーブメントにおける重要性を認識し、パラリンピック聖火リレーは必ずストック・マンデビルを経由することになっています。



▲平昌パラリンピック大会の聖火

パラリンピック大会のシンボル・マスコット

シンボル

このシンボルマークは「スリー・アギトス」と呼ばれています。「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諦めずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。また、中央を囲んで動きを示すスリーアギトスは、困難なことがあっても諦めずに限界に挑戦し続ける世界中のパラリンピアンを、パラスポーツの大会に結集させるというパラリンピックムーブメントの役割を表しています。赤・青・緑の三色は、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。

「スリー・アギトス」がデザインされたパラリンピック旗は、各大会の開会式でメインスタジアムに掲揚され、閉会式で降納されたのち、次期開催都市に手渡されます。現在のシンボルは、2019年に改変されたものです。



▲「スリー・アギトス」がデザインされた旗

マスコット

パラリンピック大会毎に、独自のマスコットが決められます。マスコットは通常、幼い子どもたちにアピールし、大会への参加を促すために作られた大会のシンボルとなるキャラクターで、開催都市の文化や伝統にゆかりのある動物や、架空の生き物が起用されます。

東京2020 マスコットの選定では、史上初の試みとして全国の小学生による投票が実施されました。



東京 2020 パラリンピックのマスコット：ソメイティ

ソメイティという名前は、桜を代表する「ソメイヨシノ」と非常に力強いという意味の「so mighty」から生まれました。桜の触角を持ち、驚きの強さを見せるソメイティ。東京2020大会を通じて、桜を愛でる日本の心とパラリンピックアスリートの素晴らしさを印象づけます。

CHANGE STARTS WITH SPORT ～変化はスポーツから～

－変化はスポーツから－という理念に基づき、IPCはそのミッションとビジョンを世界に向けて発信しています。

「人々の意識や態度」、「移動の自由」、「機会均等」の3つの柱を重視して変革に取り組んでいます。

A：人々の意識や態度

課題

- ・障害がある人たちは日々差別に直面しています。多くの社会では、できることに意識を向けるよりも、できないことに意識を向けてしまいがちです。
- ・意識的であれ無意識であれ、偏見は障害のある人がその能力を最大限に発揮することを妨げる要因になります。

これまでの成果の例

- ・ブラジル人の79%が、2016年リオデジャネイロパラリンピックをきっかけに、障害のある人に対する認識が向上したと回答しています。
- ・イギリスでは、国民の3人に1人にあたる約2000万人が、2012年ロンドンパラリンピックをきっかけに障害のある人に対する態度が変わったと回答しています。

目標

- ・パラアスリートの卓越したパフォーマンスを通して、障害のある人への偏見をなくし、共生社会を目指します。

B：移動の自由

課題

- ・障害のある人は、施設や環境の制約のために社会の多くの分野で活躍する機会が少ない、または、ないという問題に直面しています。こういったことは、地域内、そして家庭内でさえも、世界レベルで起こっています。

これまでの成果の例

- ・ロシアでは、ソチ2014パラリンピック冬季大会に向けて建設されるすべてのものをバリアフリーとすることを決めた新しい法律が採択されました。
今やソチは、バリアフリーを推進するロシアの200もの都市にとって、ひとつの見本となっています。

目標

- ・2030年のパラリンピック大会までに、すべての人たちのアクセシビリティとモビリティを向上させるよう、世界各国の関係当局に対し、アスリートたちが働きかけるようになることを目指します。

C：機会均等

課題

- ・世界に住む15%の人々に何らかの障害があります。一方で、こういった障害のある人にも社会に貢献することができる潜在的な能力があるにも関わらず、人々の意識や態度、アクセシビリティの欠如、既存の制度への不適合など様々な理由で、思うように教育、医療、雇用、スポーツなどにアクセスしたり、参画したりできない傾向にあります。

これまでの成果の例

- ・日本：ホテル客室の1%がバリアフリーになりました。
- ・ブラジル：(就労のための)研修を受講する障害のある人の数が85%増加し、障害のある人の雇用が49%増加しました。
- ・英国：2012年ロンドン大会以降、障害のある人の雇用が100万人増加しました。

目標

- ・障害のある人が、スポーツ、教育、雇用において公平な機会の恩恵を受けられるようになることを目標としています。

パラリンピックの価値

国際パラリンピック委員会 (IPC) は、パラリンピアンたちに秘められた力こそが、パラリンピックの象徴であるとし、以下の4つの価値を重視しています。

勇気 Courage

マイナスの感情に向き合い、
乗り越えようと思う精神力

強い意志 Determination

困難があっても、
諦めず限界を突破しよう
とする力

インスピレーション Inspiration

人の心を揺さぶり、
駆り立てる力

公平[※] Equality

多様性を認め、
創意工夫をすれば、
誰もが同じスタートラインに
立てることを気づかせる力

※ IPC 発表の英語表記は「Equality」でありその一般的な和訳は「平等」ですが、「平等」な状況を生むには、多様な価値観や個性に即した「公平」な機会の担保が不可欠です。そしてそのことを気づかせてくれるのがパラリンピックやパラアスリートの力である、という点を強調するため、IPC 承認の下、あえて「公平」としています。

パラリンピックを支える組織

国際パラリンピック委員会

国際パラリンピック委員会(International Paralympic Committee :IPC)は、非営利団体として1989年9月22日に設立された国際非営利団体で、選挙で選ばれた運営委員会、運営チーム、様々な常任委員会や評議会からなるアスリートを中心とした組織です。1999年以降、IPCの本部はドイツのボンに置かれています。

IPCのビジョンは、「パラスポーツを通してインクルーシブな世界を創っていくこと」で、ミッションには「パラリンピックムーブメントの牽引役を担い、夏季・冬季のパラリンピック大会の運営を管理し、パラアスリートがスポーツにおける卓越した能力を発揮できるよう、加盟組織を支援すること」が掲げられています。

IPCの主な責務は、200を超える加盟団体(各国パラリンピック委員会や国際競技団体など)がパラスポーツを発展させ、ソーシャルインクルージョン(社会的包摂)を提唱する活動を支援することと、パラリンピック大会の組織運営管理と大会の成功を確実に導くことです。

更に、障害がある人たちに、初心者からエリートレベルまでスポーツの機会を提供し、パラスポーツへの参画を促進することを目指しています。

IPC公式サイト:<https://www.paralympic.org/>

(英語のみ)

各国パラリンピック委員会

IPCは各国に一つ、障害があるアスリートを統括する代表組織を、パラリンピック委員会(NPC)として承認しています。IPCには現在180か国を超えるNPCがあり、パラリンピック等の大会のその国の選手のエントリー、選手団体管理、大会参加準備などを担当します。

パラリンピックを支える組織

日本パラリンピック委員会

日本パラリンピック委員会(JPC)は、公益財団法人日本パラスポーツ協会(JPSA)の内部組織です。JPSAは、日本国内のパラスポーツ振興のため、1965年に、東京1964/パラリンピック競技大会組織委員会の残余財産を基に設立されました。その後もJPSAが国内のパラスポーツの促進活動を行なっていましたが、1999年(長野パラリンピック冬季競技大会の翌年)、選手強化およびパラリンピック等の大会の日本選手のエントリー、選手団管理、大会準備、および国内でのパラリンピックムーブメントの促進を担当するために、新たにJPCを設立しました。

東京が2020年のオリンピック・パラリンピック大会の開催地に決定した翌年の2014年、パラリンピックスポーツの管轄省庁は厚生労働省から文部科学省のスポーツ庁へと移管されました。スポーツ庁は、オリンピック同様、パラリンピックおよび、パラリンピックスポーツについても、国内のスポーツ方針および計画のもとで振興を行なっています。



パラリンピックスポーツとは

パラリンピック大会の競技は、2022年度現在、夏季大会(パリ)は22競技、冬季大会(ミラノ・コルティナ)は6競技あります。競技によっては、オリンピックとほとんど変わらない種目で行っているものもありますが、ルールを工夫することで障害があるアスリートも参加できるようにしているものもあります。次頁からはそれぞれの競技のルールや特徴をご紹介します。

詳しい情報については下記ウェブサイトもご参照ください。

- ・国際パラリンピック委員会(IPC) : <https://www.paralympic.org/> (英語のみ)
- ・日本パラリンピック委員会(JPC) : <https://www.parasports.or.jp/paralympic/>

パラリンピックに関する用語

・**パラスポーツ** パラスポーツとは、パラリンピックの競技種目であるなしにかかわらず、障害があるアスリートたちが行うスポーツ全般の総称です。現在、パラスポーツの種類も参加人口も増えており、その知名度も向上しています。

*英語の「para sports」は、IPCのクラス分け規程により参加資格があると認定された障害のあるアスリートのための競技を指します。パラリンピック実施競技でない場合もありますが、統括する国際競技連盟(IF)はIPCに承認されていなければなりません。

・**パラリンピックスポーツ** パラリンピックで実施される競技を、「パラリンピックスポーツ」と言います。大会により実施競技が異なりますので、最新の情報は、IPC または JPC のウェブサイトをご参照ください。

・**パラアスリート** パラアスリートという言葉は、レクリエーションから競技レベルまでスポーツに参加している、障害があるすべてのアスリートを指します。競技が平等で公平に行われるように、パラアスリートは、障害の種類や程度によってクラスが分けられ、同程度の障害の重さのアスリート同士で競技します。より詳しい情報については、IPC または JPC のウェブサイトをご参照ください。

*英語で「para athlete」を使用する場合は、そのアスリートが参加している競技のIFがIPCに承認されていなければなりません。

・**パラリンピアン** パラリンピアンとは、パラアスリートの中でパラリンピック出場経験者のみを指します。

・**クラス分け** パラリンピックムーブメントにおけるクラス分けはパラリンピックスポーツ独自の特徴です。アスリートに、パラリンピックスポーツに参加できると規則で定められている障害がある場合、その障害が、参加しようと考えている競技や種目の中の、根本的に必要な動作に及ぼす影響の程度を測定します。この障害が競技に及ぼしている影響の程度に従いグループ分けされることをクラス分けといいます。

アーチェリー

アーチェリーは、1960年のローマ大会から継続的に行われている正式競技の一つです。オリンピックとパラリンピックでルールに大きな差がないため、両方の大会に出場する選手もいます。離れた的を狙って矢を放つ競技で、的の中央部に近いほど高得点を獲得できます。この競技には、上肢や下肢に障害がある選手が出場します。弓には一般的な「リカーブ」と、先端に滑車のついた「コンパウンド」があります。上肢にも障害のある車いすを使う選手（W1）、その他の車いすの選手（W2）や立位またはスツール（台）に座って射る選手（ST）の3つのクラスに分かれています。

- リカーブ部門・コンパウンド部門・W1 部門がある
- リカーブ部門：的は 122cm 標的面（直径 122cm）、的までの距離は 70m
- コンパウンド部門：的は 80cm-6 リング（5～10 点の得点帯）を使用、的までの距離は 50m
- W1 部門：的は 80cm 標的面（フルフェイス / 1～10 点）を使用、的までの距離は 50m
- 以上 3 部門の男女別・各部門の男女ペア（MIX）があり、合計 9 の競技種別がある



カヌー

カヌーは 2016 年のリオ大会から正式競技になり、男女ともカヤック種目が実施されました。カヤックは、自然の条件に近い、風や水の流れのある水面状況の中、「ダブルブレードパドル」と呼ばれる両方に水かきの付いたパドルを左右交互に漕いで前進し、200m の直線コースをまっすぐ漕ぎ進めるスプリントレースで、順位を競います。

障害の程度で KL1、KL2、KL3 と大別されます (K はカヤックの K)。東京 2020 大会からは、片側に浮き具が張り出しているアウトリガーカヌーであるヴァー種目も追加されました。ヴァーは、パドルの形がカヤックとは違い、「シングルブレードパドル」と呼ばれる片方だけに水かきの付いたパドルを使って、カヌーの片方だけで漕ぐのが大きな特徴です。このヴァー種目は東京 2020 大会では障害の程度で VL1、VL2、VL3 というように表現されます (V はヴァーの V)。張り出している浮き具は、「アマ」とも呼ばれています。カヌー競技は男女合わせて全部で 12 種目ありますが、パリ大会ではカヤック 6 種目 (男子 3 種目、女子 3 種目)、ヴァー 4 種目 (男子 2 種目、女子 2 種目) が公式種目として採用されています。

●カヌーの規定：

カヤック：長さは最大 5.2m、重さは最低 12kg

ヴァー：長さは最大 7.3m、重さは最低 13kg



車いすテニス

車いすテニスは、1992年のバルセロナ大会から正式競技となりました。コートやネットの高さも一般のテニスと同じで、ツーバウンド以内での返球（ツーバウンド目はコートの外でもよい）が認められていること以外は、一般のテニスとほぼ同じルールで行われます。車いすは、回転性や敏捷性が求められ、競技技術はもとより、車いすの操作技術が重要です。男女別のシングルスとダブルスのほか、2004年のアテネ大会からは、男女混合のクアードクラス（車いす使用の三肢以上に障害のある選手対象）のシングルスとダブルスが正式種目となりました。上肢にも障害があるこのクアードクラスでは、ラケットと手をテーピングで固定することが認められており、障害の程度によっては電動車いすを使用する選手もいます。

- 3セットマッチで、2ゲーム以上差をつけて、6ゲームを先取したプレイヤーがそのセットの勝者となる



車いすバスケットボール

車いすバスケットボールは、1960年のローマ大会からの正式競技です。使用するコート、ゴールの高さ、ボールなどは一般のバスケットボールと同じです。5対5で行われ、10分ピリオドが4回、合計40分での試合が行われます。

車いすバスケットボールにはダブルドリブルのルールがありません。また、車いすを手でこぐことを「プッシュ」と言い、ボールを持ちながら3回以上プッシュすると、トラベリングとみなされます。

選手の障害の程度に応じて、持ち点（1.0点～4.5点の0.5点きざみで数字が大きいほど障害が軽い）が定められていて、コート上でプレーする5人の持ち点の合計が14.0点以下でなければなりません。つまり、障害の軽い人だけで5人を組むことができず、選手とチームの公平性を図っています。



車いすフェンシング

車いすフェンシングは、フレームと呼ばれる台に車いすを固定して行うフェンシングで、相手を 剣で突いたり斬ったりして得るポイントを競う競技です。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します。競技種目は「フルーレ(メタルジャケットを着た胴体 みの突き)」「エペ(上半身の突き)」「サーブル(上半身の突きと斬り)」があり、男女とも個人戦、団体戦が行われます。選手は障害の程度によってカテゴリー A とカテゴリー B に分けられ、カテゴリー別に競技を行います。



車いすラグビー（旧名称：ウィルチェアーラグビー）

車いすラグビーは、四肢に障害がある選手が出場する車いすの団体競技で、パラリンピック競技の中で唯一、車いす同士のぶつかり合いが認められています。選手は障害の程度によって0.5点～3.5点（0.5点きざみで数字が大きいほど障害が軽い）までの持ち点が与えられ、コート上でプレーする4人の選手の合計が8.0点以内でなければならないというルールがあります。バレーボール球を参考に開発された滑りにくい専用球を使用し、蹴ること以外の方法（投げる、打つ、ドリブル、転がすなど）でボールを運ぶことができます。通常のラグビーと異なり、前方へのパスが認められ、ボールを保持して2つのトライポスト（パイロン）間のトライラインを越えると得点となります。

- 1試合で8分間のピリオドを4回行う
- 4人の選手に女性選手が含まれる場合は、一人につき0.5点の追加ポイントが認められ、合計が8.0点を越えることが許される



ゴールボール

ゴールボールは、視覚障害者が行うパラリンピックの競技です。オリンピックには該当競技がないパラリンピック特有の競技の一つです。視覚障害と言っても、視力障害、視野狭窄きょうさくなど様々な疾病や程度があるため、条件を統一するために、すべての選手は、アイシェードをつけて全く何も見えない状態で競技を行います。ボールの中に入っている鈴の音や相手の足音や気配きはいなどを頼りに、位置や動きをつかみます。コートラインの下には、3mmの紐が施され、選手は自陣のゴールやラインを触って自分の位置を把握しています。

- 1チームコート内3人の対戦型競技
- ボールを相手のゴールに入ると得点となる
- 試合時間は12分ハーフ、間に3分のハーフタイムがある
- ボールインプレイ中観客は静かに観戦する



シッティングバレーボール

シッティングバレーボールは、座ったままでプレーするバレーボールです。常に臀部（おしりから肩まで）を床に接触させたままで、全てのプレーを行います。床から臀部を離すと「リフティング」という反則になります。座ったままでプレーができるように、コートは縦 10m、横 6m、ネットの高さは男子 1.15m、女子 1.05m に設定されており、ボールは一般のバレーボールと同じものを使用します。

- 特別なルールとして、サーブブロックが認められている
- ラインクロスは足の位置ではなく、お尻がラインにかからなければ良い
- 国際大会は 5 セットマッチ (3 セット先取) のラリーポイント制で行われている
- 特別なルール以外はすべて一般のバレーボールと同じルールで行う



自転車

視覚に障害があるアスリートが、タンデムという二人乗りの自転車で行う競技として始まりました。ロード競技は 1984 年のニューヨーク/ストックマンデビル大会から正式競技となり、バンク*で行われるトラック競技は 1996 年のアトランタ大会からパラリンピックに加わりました。

障害の種類によって通常の自転車、タンデム、トライシクル、ハンドサイクルなど異なる形の自転車が使われます。

*自転車競技の走路のことで、カーブ部分の路面に傾斜がついています。

- 切断、脳性麻痺、視覚障害、上肢障害、下肢障害の選手が出場できるクラスがある
- ロード競技の種目には「タイムトライアル」「ロードレース」「チームリレー」（ハンドサイクルのみ）がある
- トラック競技の種目には「個人追い抜き」「タイムトライアル」「チームスプリント」がある
- トライシクル、ハンドサイクルはロード競技のみ



射撃

射撃は、「ライフル」あるいは「ピストル」を用いて、的の中心を狙い撃ち、その得点を競い合う競技です。1976年のトロント大会から正式競技となりました。ライフルは、立った姿勢で撃つ「立射」と、伏せた姿勢で撃つ「伏射」、片膝を立てて座り、肘を膝の上に乗せて撃つ「膝射^{しっしや}」があり、ピストルは「立射」のみです。どの姿勢でも、いすか車いすに座って射撃をすることが許されています。

工アライフル種目で満点を狙うには、直径4.5mmの弾を、10m離れた的の中心にある直径0.5mmの中心点に命中させなければなりません。

- 1発の最高点は10.9点（種目によっては10点もある）、中心から離れるほど得点が低くなり、的から外れると0点
- 的までの距離は、種目によって10m、25m、50m
- クラス分けは2つ
 - ライフル SH1：下肢に障害があり、自分の腕で銃器を保持して射撃をする
 - SH2：上肢に障害があり、支持スタンドを用いて銃器を保持して射撃をする
 - ピストル SH1：上肢または下肢の障害で、自分の腕で銃器を保持して射撃をする



柔道

柔道は、視覚に障害がある選手のためのスポーツです。1988年のソウル大会から正式競技となり、女子の参加は2004年のアテネ大会から始まりました。競技クラスはJ1（全盲）とJ2（弱視）の2つのクラスに分かれて試合が行われます。また男女それぞれ4つの体重階級別となり合計16階級で争われます。

ルールはオリンピックとほぼ同じですが、選手が互いに組んだ状態から主審が「はじめ」の合図をすることや、試合中に選手同士が離れてしまった場合などは「待て」と宣告し、試合を止め、開始位置から仕切り直す点が異なります。

●障害クラス：

J1（全盲：視力が0.0025より悪い）

J2（弱視：両眼視で0.0032から0.05以内の視力、または視野直径60度以下）

●男子：4階級（60kg級・73kg級・90kg級・90kg超級）

●女子：4階級（48kg級・57kg級・70kg級・70kg超級）

●試合時間は男女共に4分

●抑え込みは10秒で「技あり」、20秒で「一本」

●相手から投げ技、関節技や締め技、20秒間の抑え込みで「一本」を取れば勝ち

●「技あり」2つで「一本」勝ちとなる

●主審から「指導」を3つ受けると反則負け



水泳

水泳は、1960年のローマ大会から行われており、肢体不自由の選手や、知的障害・視覚障害がある選手たちが参加できる競技です。障害の種類や程度によってクラス分けが行われますが、他の競技のように義手や義足のような補装具の使用が認められていないという特徴があります。

オリンピックと同じ長さ 50m のプールを使用し、「背泳ぎ」「バタフライ」「平泳ぎ」「自由形」「個人メドレー」「メドレーリレー」「フリーリレー」の7種目があります*。

*パラリンピックでは競泳のみが実施されます。

- 視覚障害がある選手には、ゴールタッチやターンの際にタッピングバーと呼ばれる棒を使って合図することが許されている（壁にぶつかる危険回避のため）
- 飛び込みは、障害の程度によって様々な方法が認められている（水中スタートや補助具の使用）



卓球

卓球は、1960年ローマ大会（第一回パラリンピック）から正式競技として行われており、1964年東京大会で日本人が初めて金メダルを獲得した競技です。肢体不自由や知的障害がある選手が参加できる競技で一般の競技規則に準じて行われ、障害の種類や程度によって、車いすは TT1～5、立位は TT6～10、知的障害は TT11 にクラス分けされており、クラスごと、男女別に競技を行います。車いすについては一部ルールが変更されています。卓球台や球、ラケットは同じものを使用します。車いすや義足、クラッチ（杖）を使用してプレーするなど、様々な障害のある選手が、多種多様なプレースタイルで、激しいラリーや頭脳的な戦略プレーを繰り広げます。

フランス 2024 大会より、種目に変更になり、男子個人戦 11 クラス別、女子個人戦 11 クラス別、男子ダブルス 5 クラス別、女子ダブルス 5 クラス別、混合ダブルス 7 クラスで順位を競います。



テコンドー

テコンドーは、東京 2020 大会から正式競技となり、キョルギ（組手）という組み手の種目が行われます。キョルギは障害の程度によって分けられたクラス（K41、K44 の 2 つ）のそれぞれで男女別、体重別（男子－ 58kg、－ 63 kg、－ 70 kg、－ 80kg、+80 kg、女子－ 47kg、－ 52 kg、－ 57 kg、－ 65kg、+65 kg、）で競技が行われます。

ルールはオリンピックのテコンドーとほぼ同じですが、頭への攻撃が禁止されており、手での攻撃はポイントになりません。



© World Taekwondo

トライアスロン

トライアスロンはパラトライアスロンと呼称され、2016年のリオ大会から正式競技となりました。750m スイム(水泳)、20km バイク(自転車)、5km ラン(長距離走)で構成されています。3種目をこの順番で連続して行い、その合計タイムで順位を競う競技です。障害の種類や程度に応じて、義肢やその他の装具など、特別な用具を使うことが認められています。

スイムからバイク、バイクからランへ移り変わる過程はトランジションと呼ばれ、承認された選手に限りウェットスーツの脱衣や車いすへの乗り降りなどでハンドラーと呼ばれるサポーターの手を借りることができます。このタイムも合計タイムに含まれるため、トランジションは第4の種目と呼ばれることがあります。

- 車いす選手は「バイク」の代わりにハンドサイクル、「ラン」に該当する部分は競技用車いす(レーサー)を使用
- 視覚障害がある選手は、同性の健常者1名がガイドとして全競技を一緒に行い、「バイク」は二人乗りのタンデムを使用、ガイドは選手とともにメダルを授与される



馬術

1996年のアトランタ大会から正式競技として採用されました。パラリンピックでは、ドレッシング競技のみ行われ、人と馬が一体となって演技の正確性や芸術性を競い合います。難易度の異なる「チームテスト」「インディビデュアルテスト」「フリースタイル」の3種目があります。障害の種類や状態によって5つのグレードに分けられますが、性別にかかわらず同じ条件の下で競い合います。

- ジャケットやヘルメット、乗馬用ブーツ、手袋の着用が義務付けられている



バドミントン

東京 2020 大会からパラリンピックの正式競技となり、注目が高まっているバドミントン。「車いす」と「立位」の2つのカテゴリーに分かれ、障害の程度により区分されたクラスごとのメダルを争います。車いすでプレーする選手は、半面のコートを使用するなどの特別ルールが適用されます。

車いすのクラスのシングルスは半面で行い、全面コートより攻撃のテンポが速くなります。そのため、車いすの勢いを計算した上で、シャトルの落下点に入るチェアワーク、同時にスイングの体勢をとるスキル、そして配球を読む力が求められます。スタミナも不可欠ですが、技術の習熟度とメンタルの強さが勝利のカギを握ります。



パワーリフティング

パワーリフティングは下肢に障害がある選手たちが行うベンチプレス競技で、1964年の東京大会から正式競技となりました（女性選手の参加は2000年のシドニー大会から）。障害によるクラス分けはなく、体重別に男女それぞれ10階級で競技が行われます。審判の試技開始の合図の後、バーベルを胸の位置まで下ろし、静止します。その後、バランスよく両肘が伸びるまで押し上げます。審判の「ラック」の掛け声でバーベルを戻します。

- 3名の審判が判定を行い、成功試技には白ランプで合図（失敗は赤ランプ）。最低2つの白ランプで成功試技とみなされ、記録が認められる
- 3回のチャンスが与えられ、最も重いバーベルを持ち上げた選手が勝ち



ブラインドフットボール（旧名称：5人制サッカー）

視覚障害（全盲クラス）のためのフットサルで、2004年のアテネ大会から正式競技です。1チーム5人で20m × 40mのピッチを使います。ゴールキーパーは、視覚に障害がない選手または弱視の選手です。フィールドプレイヤーは全員アイマスクを着用し、転がると音が出るボールを使って競技します。フィールドプレイヤーは、ボールを持った選手に向かっていく時に、スペイン語で「行く」という意味の「ボイ！（Voy!）」と声をかけながらプレーしないとファウルをとられます。選手、監督、キーパー、ガイド（コーラー）の声を頼りにプレーが繰り広げられます。

- 試合は前後半15分（プレイタイム）
- ゴールは高さ2.14m、幅3.66m
- 一人のプレイヤーがボールの音を出さずに4秒を超えてボールをキープするとファウルをとられる
- 選手が声の情報を聞き取れるよう、観客は静かにしなければならない
- オフサイドに関するルールはない
- ボールがサイドラインを割らないように、両サイドのライン上に高さ1～1.2mのサイドフェンスが並べられている



ボート

ボートは、肢体不自由の選手と視覚障害がある選手が行う競技です。2008年の北京大会から正式競技に加わりました。障害の程度によってクラス分けされ、PR1（上肢と肩のみで漕ぐ選手。体幹は利かない）、PR2（体幹と上肢を使って漕げる選手で、下肢を使うスライドシートは使えない）、PR3（四肢に障害があるが、下肢・体幹・上肢を使いスライド式シートを使える選手、または視覚障害の選手）の3クラスに分けられ、出場できる競技種目が決定されます。男女別「シングルスカル（一人乗り、両手漕ぎ）」、混合の「ダブルスカル（男1女1、両手漕ぎ）」「舵手つきフォア（男2女2、それぞれが一本のオールを漕ぐ）」の3種目があり、「舵手つきフォア」には操舵したり、指示を出したりするコックス（舵手）が乗ります。

- コースはゴールを背に直線 2000 mで競う
- コックスは障害のない人でも良い



ボッチャ

ボッチャは、イタリア語で「ボール」という意味で、重度脳性麻痺者、重度四肢機能障害があるアスリートのために考案された競技です。パラリンピックの正式競技になったのは、1988年からです。英国のローンボウルズと、フランス共和国のペタンクに近い競技で、戦略と、正確性が求められます。テニスボールより少し大きい革製のボールを使用します。オリンピックに該当する競技はなく、パラリンピック特有の競技です。

- ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールにめがけて、赤と青それぞれ6個のボールをいかに多く近づけるかを競う。ボールは転がしたり、投げたり、蹴ったり、「ランプ」と呼ばれる勾配具（スロープ）を使ったりして投球する
- 選手が自身の力でボールを投球できない場合は、ランプオペレーターが選手の指示を受けてランプを設置し、方向や角度を調整する。このランプオペレーターは、選手の指示に従うだけで、コートには背を向け、一切ボールの行方を見ることはできず、ボールの押し出しは選手が自分で行う
- 「個人」「ペア」「チーム」の構成で試合を行い、お互い6個のボールを投げ終わるまでを1エンドと呼び、「個人」「ペア」は4エンド、「チーム」は6エンドで競う



陸上競技

陸上競技は、脊髄損傷の選手が日常使っている車いすに乗って速さを競う競技として、1960年のローマ大会で行われましたが、現在は「レーサー」と呼ばれる三輪の競技用車いすが使用されるようになりました。また、トラック競技だけでなく、フィールド競技や道路競技も行われています。切断、機能障害、脳原性まひ等の選手や、知的障害、視覚障害がある選手も参加することができます。

- トラック競技：100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、10000m
ユニバーサルリレー
- フィールド競技
 - 跳躍：走高跳、走幅跳、三段跳
 - 投てき：砲丸投、円盤投、やり投、こん棒投
- 道路競技：フルマラソン



(冬季) アイスホッケー (旧名称：アイススレッジホッケー)

氷上の格闘技と称されるアイスホッケーは、下肢に障害がある選手が「スレッジ」と呼ばれる専用のソリに乗って行う競技です。選手が両手にそれぞれ持っているスティックにはピックという金属のプレートが2枚付いており、ピックを氷に突き刺してスレッジを漕ぐようにして進み、反対側のブレード部分でパックを巧みに操り、パスやシュートを出します。健常のアイスホッケーと同様にボディチェック(体当たり)が認められており、スピード感と迫力が溢れる競技です

- 1 チームは 15 人で、一度に氷上に出られるのはキーパーを含めて 6 人。選手の交代は自由に認められている
- 1 ピリオド 15 分、3 ピリオド合計 45 分で試合が行われる
- 延長戦でも決着がつかない場合には、シュートアウト (ペナルティショット) により勝敗を決定する



(冬季) アルペンスキー

アルペンスキーには、立位、座位、視覚障害の3つのカテゴリーがあります。片足や座位で滑る選手は、1本のスキー板で絶妙なバランスをとりながらコースを攻略します。スピードや高度な技術が見どころで、滑降種目では最高時速が100kmを超えます。視覚障害がある選手はガイドスキーヤーとペアを組み、音声の指示によりゴールを目指します。

- 高速系種目のダウンヒル、スーパー G、技術系種目のジャイアントスラローム、スラロームとアルペンコンビ（高速系種目の1本とスラローム1本ずつの合計タイムで順位が決まる）の5種目



(冬季) 車いすカーリング

車いすカーリングは、下肢に障害がある男女混合チームで行う競技です。アイスシートとストーンは一般のカーリングと同じです。投げ手の位置から約 30m 先のハウスと呼ばれる的に向かって、デリバリースティックを用いて、静止した状態からストーン（石）をデリバリー（押し出す）しますが、スウィープ（掃く動作）は行いません。

基本的な競技ルールや戦略も一般のカーリングと同じですが、スウィープをしない分、より正確にストーンをはじく、動かす、止めるテクニックが求められ、アイスコンディションや相手チームとの駆け引きなど、先の展開を読んで作戦を立てる頭脳戦も醍醐味の一つです。

- 勝敗・得点の数え方：各エンドごとに、ハウスの中心の最も近くにストーンを寄せたチームに対して、相手のストーンより内側にあるストーンの合計数が得点となり、1 試合 8 エンドの合計得点で勝敗が決まる。
- 4 人制（ミックス）：男女混合の 4 名（登録は 5 名まで）でプレーする。「リード」「セカンド」「サード」「フォース」の投げ順が決まっています。1 エンドにつき各選手 2 個、合計 16 個のストーンを交互に投げ、得点を数える。特定の 1 名がスキップと呼ばれる司令塔となり戦略を立て、他にも仲間の車いすを後ろで支えたり、ストーンの速さを計測しながらチームで情報交換をする。
- 2 人制（ミックスダブルス）：男女各 1 名の 2 名でプレーする。最初に決められた位置にストーンが配置された状態から始まり、各チーム 5 個、合計 10 個を投げ終わって 1 エンドとなる。投げ手のポジションは、1・5 投目を投げるか、2・3・4 投目を投げるかのどちらかで、各エンドごとに変更することができる。
- 競技中の得点の確認、ライン上のストーンの有効・無効の判断は、選手の自己申告、スキップ同士の話し合いなどセルフジャッジが原則となるが、判断ができないときは審判に計測を求めることがある。
- 相手チームの実力を認めたとき、または計算上追いつくことができない得点差のときは、コンシード（負けを認めてゲームを終了する）することがある。



(冬季) クロスカントリースキー

クロスカントリースキーでは、選手の障害の種類によって「立位」「座位」「視覚障害」の3つのカテゴリーに分かれます。競技種目は走法によって分かれクラシカル競技とフリー競技があります。競技種目は走法によって分かれクラシカル競技とフリー競技があります。また、個人種目とリレー種目があります。個人種目は下記の距離と走法を組み合わせることでレースが設定されます。

座位:男・女	800m (Sprint)	5km	10km	20km
立位:男・女	1200m (Sprint)	5km	10km	20km
視覚:男・女	1200m (Sprint)	5km	10km	20km

【例】『女子立位 10kmクラシカル:座位カテゴリ』
『男子 20km フリー:視覚カテゴリ』等

冬山の大自然の起伏のあるコースを滑走するクロスカントリースキーは「雪上のマラソン」と呼ばれ、不屈の精神力と持久力が求められるスノースポーツのキングオブスポーツとも言われています。

- クラシカル競技：スキーを左右平行に保ちながら滑るなど滑走技術が決められており、スケーティング走法は禁止されている。
- フリー競技：スキーを逆八の字に開いてキックするスケーティング走法など自由な走法が認められている。
- スプリントレース：予選を最初に行い、立位・座位は12位まで、視覚障害は8位までが準決勝へ進む。障害の違いに応じたタイム差をつけてスタートし、準決勝での立位・座位の3位まで、視覚障害の2位までが決勝へ進むノックアウト方式で行われる。視覚障害ではガイドランナーが伴走するため安全を考慮して4名での決勝トーナメントが行われる。
- リレー：1チーム4走者で行うチーム戦で、ゴールした順に順位を決定する。4走者のハンデ係数（パーセント）合計に上限を設け、できるだけ障害の程度差による不公平がないように行われている。リレーには2種目あり、障害の重い選手と女子を入れなければならないミックスリレーと、障害の軽い選手で編成したオープンリレーがある。

※スタート方法：多くのレースは、選手一人ずつ30秒ごとに時差スタートしタイムを競う。



(冬季) スノーボード

スノーボード競技は 2014 年のソチ大会で初めて実施されました。2018 年の平昌大会ではスノーボードクロス(SBX)とバンクドスラローム(BSL)の、2 種目が正式競技として実施されました。

競技参加資格は主に上肢や下肢に障害がある立位の選手が対象になり、障害の種類や程度に応じて、上肢 1 カテゴリー、下肢 2 カテゴリーの合計 3 カテゴリーに分けられています。

●スノーボードクロス：

コース長は 500m-1300m で標高差は 100m ～最大 250m。コースはジャンプ、スパイン、バンク、ローラーなどの特徴のある多彩な障害物で構成される。予選は 1 人ずつ 2 本のタイムレースを行う方法などが採用され、決勝は 2 ～ 4 名が同時に滑る組み合わせ(ブラケット)方式により実施される。その組で早くゴールした上位 1 ～ 2 名の選手が次のラウンドに進出できるノックダウン制により競技が行われる。

●バンクドスラローム：

バンクドスラロームとデュアルバンクドスラロームの 2 種目がある。コース長はバンクドスラロームが 400m ～ 1000m(デュアルバンクドスラロームの場合は 250m ～ 450m)、標高差は 100m ～ 250m (デュアルバンクドスラロームの場合は 50m ～ 300m)でありバンク(横傾斜)が連続するコースに設置されている旗門を通過しながらタイムを競う。

バンクドスラロームは 1 人ずつ 2 本のタイムレースを行い、タイムの速い順に順位が決まる。デュアルバンクドスラロームは、左右並行に設置された特別な 2 つのバンクドスラロームのコースを、予選は 1 人ずつのタイムレースにて順位を決定するなど、予選の順位により組み合わせが決められた後、1 対 1 のノックダウン制が採用される決勝において、左右それぞれのコースにおける滑走タイムの合計によって勝敗が決まる。

近年は、スノーボードクロス、バンクドスラローム共に、2 名で 1 組の「チームイベント」と呼ばれるリレー形式の競技も実施され、よりエキサイティングなレースを見ることができる。



(冬季) バイアスロン

クロスカントリースキーと射撃を組み合わせるバイアスロンには、距離別にスプリント7.5km(射撃2回:ペナルティループ)、10km(射撃4回:ペナルティループ)、12.5km(射撃4回:ペナルティタイム1分)の3種目があります。選手は障害の種類や程度によって「立位」「座位」「視覚障害」の κατηγοリーに分けられます。走法はフリー走法で、射撃は伏せ撃ちで立位と座位はエアライフルを使用し、視覚障害の選手は銃口が標的に近づくと音が変わるビームライフルを使用して音で照準を狙います。選手が撃つ射座から標的までの距離は10mで黒い標的が横に5個並んでいます。標的の大きさは、エアライフルは13mmで命中すると白いカバーがかかります。ビームライフルは21mmで命中すると緑色のランプがつき、外れると赤色のランプがつきます。1回の射撃で5個の標的を5発で狙います。外した場合スプリント7.5km、10km種目は外した数だけ1周150m(立位・視覚障害)、100m(座位)のペナルティループを回ります。12.5km種目は一発外すごとに1分のペナルティタイムが走力タイムに加算されます。

クロスカントリースキーではより速く滑走する「動」、射撃では心拍数を落とし呼吸を止めて的を狙う「静」、その両方の技術と身体能力が求められる究極の競技です。



ヘッドホンから聞こえる音の高低で的を狙う

『I'mPOSSIBLE』 日本版 制作にあたって

『I'mPOSSIBLE』日本版は、国際版教材の内容をもとに、日本の教育現場での活用のしやすさを考慮して、公益財団法人日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会と日本財団パラスポーツサポートセンターが共同で開発し、国内での普及活動を展開しました。現在は、公益財団法人日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会が教材の普及活動を行っています。

※教材開発協力：公益財団法人ベネッセこども基金



2022年には教材の改定を行い、東京2020パラリンピック大会を経験した日本の子どもたちが、パラリンピックを題材に、共生社会を実現する担い手になることができるよう、これまで以上に、共生社会実現のための考え方のヒントを得られる内容になっています。ご活用いただけますと幸いです。なお、教材開発にあたり多くの助言を賜りました国内の競技団体の皆様に、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

【協力者・機関一覧】

コ・イノベーション研究所 橋本 大佑	東京大学大学院教育学研究科 バリアフリー教育開発研究センター	アクセシビリティ研究所 川内 美彦
筑波大学附属小学校 由井 健	ドルトン東京学園中等部・高等部 大畑 方人	DPI 日本会議 佐藤 聡
東京ガス株式会社	練馬区立大泉学園小学校 石塚 智弘	グランドニッコー東京 台場
東洋大学 高橋 儀平	早稲田大学スキー部	大阪体育大学 曾根 裕二

【協力校一覧】 ※制作段階でモデル授業にご協力いただいた小・中・高等学校 各五十音順

・大田区立新井第五小学校	・世田谷区立桜小学校	・府中市立府中第八小学校	・秀明大学学校教師学部附属
・北区立第四岩淵小学校	・練馬区立旭丘小学校	・市川市立南行徳中学校	秀明八千代中学校
・渋谷区立千駄谷小学校	・練馬区立光和小学校	・加須市立加須東中学校	・世田谷区立緑丘中学校
・渋谷区立富谷小学校	・八王子市立山田小学校	・さいたま市立大宮東中学校	・東京都立高島高等学校
・渋谷区立鳩森小学校	・東久留米市立神宝小学校	・品川区立鈴ヶ森中学校	
・杉並区立清美小学校	・東久留米市立南町小学校		

【写真提供】

・ Alex Ferro	・ Oriol Molas	・ IWAS	・ 社会福祉法人太陽の家
・ Bill Wippert	・ Richard Kalocsai	・ NPC Brazil	・ 日進医療器株式会社
・ Christopher Payne	・ 有限会社 エックスワン	・ NPC Colombia	・ 特定非営利活動法人Jキャンブ
・ James Netz	・ Getty Images	・ PyeongChang 2018	・ 府中市立府中第八小学校
・ Kevin Bogetti-Smith	・ INAIL	・ International Paralympic Committee	・ WOWOW
・ Marcus Hartmann	・ Israel Press and Photo Agency	・ 東京地下鉄株式会社	・ 独立行政法人日本スポーツ振興センター

【映像提供】

・ NHK

・ WOWOW

日本財団パラスポーツサポートセンター

日本財団パラスポーツサポートセンター（パラサポ）は「SOCIAL CHANGE with SPORTS」をスローガンに、一人ひとりの違いを認め、誰もが活躍できる D&I（ダイバーシティ & インクルージョン）社会の実現を目指しています。

小・中・高・特別支援学校向けの教育プログラムとして、パラスポーツ体験型出前授業「あすチャレ！ スクール」、パラアスリートから共生社会を学ぶワークショップ型授業「あすチャレ！ジュニアアカデミー」、誰でも参加できるパラスポーツ体験・運動会プログラム「あすチャレ！運動会」、パラアスリート・指導者講師の紹介「あすチャレ！ メッセンジャー」などを全国で展開しています。

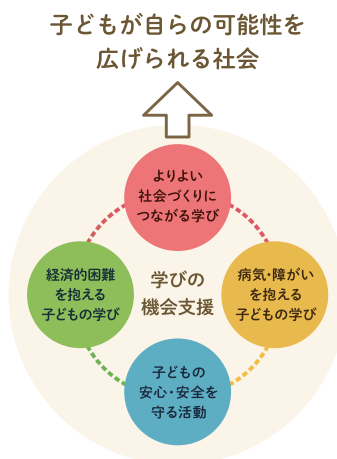
<https://www.parasapo.tokyo/asuchalle/education/>



公益財団法人ベネッセこども基金

「未来ある子どもたちが安心して自らの可能性を広げられる社会」の実現を目的として、2014年10月にベネッセグループによって設立されました。

子どもたちが自ら学ぼう、伸びようとする力を十分に発揮できるよう、子どもたちを取り巻く社会的な課題の解決および多様な学びの機会の提供に取り組みます。



LEARN. ENGAGE. INCLUDE.

■本教材に関するお問い合わせ

公益財団法人日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町 2-13-6 EDGE 水天宮ビル

Mail: paraedu@parasports.or.jp ※お問い合わせは、原則メールでお願いいたします。

2017年4月1日 初版発行

2017年6月30日 改訂

2018年5月1日 第2版発行

2019年5月1日 第3版発行

2020年5月1日 第4版発行

2021年5月1日 第5版発行

2022年11月1日 第6版発行

国際パラリンピック委員会公認教材