

／おうちで楽しく観戦しよう！／

神奈川県 パラリンピック ガイド

完全保存版！

PARALYMPIC GAMES TOKYO 2020



HOST VENUE

神奈川県ゆかりの選手が出場する競技の特徴をご紹介します。

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」の声など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！



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。ボールをパ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！



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アムセ（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。



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！



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こる瞬間を見逃すな！



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！



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、滑り台に似た勾配具（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。



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。



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、剣捌き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！



車いすラグビー

車いす同士のぶつかり合い「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「マダーボール（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。



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！



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！選手と馬が心をつにいた演技が、高得点の力ぎを握ります。



SCHEDULE

神奈川県ゆかりの選手
パラリンピック競技スケジュール

8月

🏆：メダル確定日

24 [火] 【開会式】

25 [水] ゴールボール、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、水泳🏆、卓球、自転車競技（トラック）🏆

26 [木] ゴールボール、パワーリフティング🏆、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、馬術🏆、水泳🏆、卓球、自転車競技（トラック）🏆

27 [金] ゴールボール、パワーリフティング🏆、ボート、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、陸上競技🏆、馬術🏆、水泳🏆、卓球、自転車競技（トラック）🏆

28 [土] ゴールボール、トライアスロン🏆、パワーリフティング🏆、ボート、ボッチャ、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、陸上競技🏆、馬術🏆、水泳🏆、卓球🏆、自転車競技（トラック）🏆

29 [日] 5人制サッカー、ゴールボール、トライアスロン🏆、パワーリフティング🏆、ボート🏆、ボッチャ、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🏆、陸上競技🏆、馬術🏆、水泳🏆、卓球🏆

30 [月] 5人制サッカー、ゴールボール、パワーリフティング🏆、ボッチャ、車いすバスケットボール、陸上競技🏆、馬術🏆、射撃🏆、水泳🏆、卓球🏆

31 [火] 5人制サッカー、ゴールボール、ボッチャ、車いすバスケットボール、陸上競技🏆、射撃🏆、水泳🏆、卓球、自転車競技（ロード）🏆

9月

1 [水] ゴールボール、ボッチャ🏆、車いすバスケットボール、陸上競技🏆、射撃🏆、水泳🏆、卓球、自転車競技（ロード）🏆

2 [木] 5人制サッカー、ゴールボール、テコンドー🏆、ボッチャ、車いすバスケットボール、陸上競技🏆、射撃🏆、水泳🏆、卓球🏆、自転車競技（ロード）🏆

3 [金] ゴールボール🏆、テコンドー🏆、ボッチャ、車いすバスケットボール、陸上競技🏆、射撃🏆、水泳🏆、卓球🏆、自転車競技（ロード）🏆

4 [土] 5人制サッカー🏆、テコンドー🏆、ボッチャ🏆、車いすバスケットボール🏆、陸上競技🏆、射撃🏆

5 [日] 【閉会式】
車いすバスケットボール🏆、陸上競技🏆、射撃🏆

射撃

クラスは、銃器を手や腕で保持できる・できないのかを基準に、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、栄光を手にします。



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。



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、車いすの選手対義足の選手など、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れません。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人乗り用のタンデム自転車を使用し、前に晴眼の「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。



神奈川県では、東京2020パラリンピックを契機に「かながわパラスポーツ」をさらに推進していきます！ 詳しくはこちら！



神奈川県は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を応援しています。

SNSハッシュタグ
キャンペーン

SNSで「#神奈川県からエール」
をつけて投稿

アンケートにお答えいただいた方には
抽選でピンバッジをプレゼント!



神奈川県ゆかりの 東京2020パラリンピック 代表選手紹介

※令和3年7月21日時点で県が把握している選手を掲載しています。

パラリンピック聖火フェスティバル
アーカイブ配信

神奈川県の
集火・出立式

県内全市町村の火を一つに集め、
東京へと出立します



初出場



さとう だいすけ
佐藤 大介
5人制サッカー
男子

横浜市出身
相模原市在住
横浜市役所所属

3大会連続



かけはた えいこ
欠端 瑛子
ゴールボール
女子

横浜市出身・在住
横浜市立官特別支援学校高等部卒業
横浜美術大学卒業

初出場



たなか みつや
田中 光哉
テコンドー
男子 K44 61kg級

横浜市在住
活動拠点: 洪人館テコンドー本部道場
(横浜市)

初出場



よねおか さとる
米岡 聡
トライアスロン
PTVI(男子)

愛甲郡清川村出身

3大会連続



みうら ひろし
三浦 浩
パワーリフティング
49kg級(男子)

練習拠点: 横浜市

初出場



いちかわ ともみ
市川 友美
ボート
PR1 シングルスカル(女子)

活動拠点: 湖猿Rowing Team(相模原市)
三菱UFJビジネスパートナー(株)所属

初出場



きむら じゅり
木村 朱里
ボッチャ
ペア BC4(混合)

鎌倉市出身
藤沢市在住
藤沢市役所所属

4大会連続



こうざい ひろあき
香西 宏昭
車いすバスケットボール
男子

茅ヶ崎市出生

2大会連続



ちようかい れんし
鳥海 連志
車いすバスケットボール
男子

横浜市在住
パラ神奈川スポーツクラブ所属

初出場



つちだ まゆみ
土田 真由美
車いすバスケットボール
女子

パラ神奈川スポーツクラブ所属

2回目



ふじい いくみ
藤井 郁美
車いすバスケットボール
女子

横浜市出身
商工高等学校卒業

初出場



ふるさわ たくや
古澤 拓也
車いすバスケットボール
男子

横浜市出身・在住
横浜修徳館高等学校卒業
桐蔭横浜大学卒業
パラ神奈川スポーツクラブ所属

初出場



ふじた みちのぶ
藤田 道宣
車いすフェンシング
エペ個人 カテゴリー B(男子)
フルーレ個人 カテゴリー B(男子)

川崎市在住

2大会連続



は が まさゆき
羽賀 理之
車いすラグビー
混合

ベプチドリーム(株)所属

2大会連続



つじ さえ
辻 沙絵
陸上競技
400m T47(女子)

川崎市在住
日本体育大学所属

初出場



とざわ ともみ
兎澤 朋美
陸上競技
走幅跳 T63(女子)

日本体育大学卒業

初出場



いなば しょう
稲葉 将
馬術
グレードⅢ(混合)

横浜市出身・在住
横浜市立雷岡小学校卒業
横浜中学校・高等学校卒業

初出場



みずた みか
水田 光夏
射撃
10m エアライフル 伏射 SH2
(混合)

森村学園初等部卒業
森村学園中等部卒業

初出場



きのした もえみ
木下 萌実
水泳
100m バタフライ S14(女子)

横浜市出身・在住
横浜市立日野中央高等特別支援学校卒業
宮前ドルフィン所属

初出場



くぼた こうた
窪田 幸太
水泳
100m 背泳ぎ S8(男子)
100m 自由形 S8(男子)

横浜市在住
日本体育大学在学

初出場



せりざわ みきか
芹澤 美希香
水泳
100m 平泳ぎ SB14(女子)

横浜市在住
宮前ドルフィン所属

初出場



とみた うちゅう
富田 宇宙
水泳
400m 自由形 S11(男子)
100m バタフライ S11(男子)
200m 個人メドレー SM11(男子)

日本体育大学大学院在学

6回目



なりた まゆみ
成田 真由美
水泳
4x50m 20ポイントフリーリレー
(混合) 他

川崎市出身・在住
横浜サクラスイミングスクール所属

初出場



ひなた かえで
日向 楓
水泳
50m バタフライ S5(男子) 他
横浜市出身・在住
横浜市立瀬谷中学校卒業
旭高校在学
宮前ドルフィン所属

5大会連続



やまだ たくろう
山田 拓朗
水泳
4x100m 34ポイント
メドレーリレー(男子) 他

横浜市在住

2大会連続



いとう まき
伊藤 槇紀
卓球
シングルス C11(女子)

鎌倉市出身・在住
鎌倉市立深沢中学校卒業
鎌倉養護学校高等部卒業

初出場



かとう こうや
加藤 耕也
卓球
シングルス C11(男子)

横浜市出身・在住
横浜市立洋光台第一中学校卒業
三浦学苑高等学校卒業

4大会連続



ふじた まさき
藤田 征樹
自転車競技(トラック)
C1-2-3 1000mタイムトライアル(男子)
100m バタフライ S11(男子)
C3 3000m パーシュート(男子)
自転車競技(ロード)
タイムトライアル C3(男子)
ロードレース C1-2-3(男子)

東海大学大学院卒業

出場回数

記載例



ふりがな
名前
競技
種目

神奈川県とのゆかり

問合せ先

県オリンピック・パラリンピック課

TEL: 045(285)0733

神奈川県 東京2020大会

検索



神奈川県Tokyo2020情報
Twitterはこちら!