

パラスポーツをやってみよう！

「自分にできそうなスポーツが知りたい」、「気軽に参加できる教室や体験会を紹介して欲しい」、「パラスポーツの大会に出てみたい」など、障がいのある方のスポーツ活動に関する個別相談にパラスポーツコンシェルジュが対応します！お気軽にご相談ください。

ふじのくにパラスポーツ情報センター

(運営：公益財団法人静岡県障害者スポーツ協会)

平日午前9時～午後5時まで

場所：静岡県総合社会福祉会館(シズウエル)1階(静岡市葵区駿府町1-70)

TEL.054-270-3644(専用ダイヤル) e-mail : s-spokyo@za.tnc.ne.jp



〈ホームページ〉

普段の練習の成果を発揮しよう！

静岡県障害者スポーツ大会「わかふじスポーツ大会」

静岡県では、パラスポーツの振興や、障がい者自身の自立支援などを目的に、静岡県障害者スポーツ大会「わかふじスポーツ大会」を、2000年から開催しています。全国障害者スポーツ大会(全スポ)よりも多い17競技を毎年県内各地で開催し、多くの方が参加しています。

この大会は全国障害者スポーツ大会の出場選手の選考も兼ねていますが、この大会を目標にスポーツを続けてもらうことも目標の一つです。

様々な競技にエントリーできますので、ぜひご参加お待ちしております！

詳細は、静岡県障害者スポーツ協会ホームページをご確認ください。



〈YouTube動画〉

動画で大会の全競技を紹介しています

パラスポーツを一緒に盛り上げよう！



ふじのくに
パラスポーツ推進
コンソーシアム

Shizuoka Consortium for Adaptive Sports

静岡県では、いつでもどこでも誰もがスポーツを楽しむ豊かで活力に満ちた「ふじのくに」を目指して、パラスポーツでつながる官民連携共同体「ふじのくにパラスポーツ推進コンソーシアム(チームパラスポしずおか)」が令和5年8月に設立されました。

多様な共生社会の実現に向け本コンソーシアムの趣旨に賛同いただける皆様のご入会をお待ちしております。

ふじのくにパラスポーツ推進コンソーシアム事務局

(公益財団法人静岡県障害者スポーツ協会内)

TEL.054-221-0062 e-mail : s-spokyo@za.tnc.ne.jp

会員
募集!



詳細は
こちら



SNS

アカウント情報

○ X(旧Twitter) : @stas_shizuoka

○ Instagram : stas_shizuoka



静岡県 パラスポーツガイド

SHIZUOKA PREFECTURE PARASPORTS GUIDE

発行：静岡県スポーツ・文化観光部スポーツ局スポーツ振興課

協力：(公財)静岡県障害者スポーツ協会

パラスポーツとは

「Para(パラ)」は「並行する」の語源から「もう一つのスポーツ」という意味があります。第2次世界大戦後、負傷した兵士のリハビリの一環が原点といわれ、当初は福祉的な意味が強いものでしたが、近年では競技性が高まると共に障がいの有無に関わらず取り組めるスポーツとしても広く捉えられています。用具やルールを工夫することで、誰でも一緒に楽しめることはパラスポーツの魅力でもあります。



どんな工夫をしているの？

① ルールの変更

一般ルールのままでは、障がいのためにできないことやスポーツとしての面白さが半減してしまうこともあるため、安全にスポーツを楽しめるようルールを変えたりしています。例えば、車いすテニスでは返球を2バウンドまでOKにしたり、陸上のユニバーサルリレーではバトンではなく、タッチで次の走者へつなぎます。

③ クラスに分けて競技

障がいにも聴覚・視覚・肢体障がいなど様々な種類や程度があります。パラリンピックなどでは同程度の障がいがある選手同士で公平に競い合うため、種類や程度に応じたクラス分けをしています。

② 用具の開発

障がいによってできないことを補うため、様々な用具が開発されています。例えば、競技特性に合わせて改良された競技用の義足や車いす(陸上競技用、バスケットボール用など)や、ボッチャでは投げられない選手はランプ(補助器具)を使用します。

④ ポイント制度

チームスポーツでは、選手の障がいの程度によってポイントをつけ、出場選手の合計点数に上限を設けてチーム編成をしています。車いすバスケットボールや車いすラグビーなどの競技に適用されています。

競技について



パラスポーツは競技の種類に決まりがあるわけではありません。今回は一例として、パラリンピックと静岡県障害者スポーツ大会「わかふじスポーツ大会」で行われている競技について、障がいの種類や程度によって工夫されたルールを中心にをご紹介します。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

①アーチェリー

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



様々な障がいの方が参加でき、弓の種類によって一般的なリカーブボウ部門と上下の滑車によって簡単に弓を引けるコンパウンドボウ部門に種目が分かれます。

②カヌー

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



パラリンピックでは、下肢に障がいのある選手が参加します。一般的なカヤック種目と片側に浮力体がついたヴァー種目の2種類があり、直線200mの速さを競います。

③車いすテニス

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



コートやネットの高さなどは一般的なテニスと同じですが、2バウンドまで返球できます。巧みな車いす操作や打球予測が勝敗のカギを握ります。

④車いすバスケットボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



障がいの程度によって持ち点があり合計14点以内のチームを編成します。ボールを持ったまま車いすを3回以上こくとトラベリング、またダブルドリブルはありません。

⑤車いすフェンシング

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



車いすを固定した状態で戦います。フットワークによる間合いがとれないため、常に相手の射程圏内にあり、巧みな剣さばきや一瞬のかけひきが勝敗を分けます。

⑥車いすラグビー

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



車いす同士がぶつかり合う激しい競技。バスケットボールと同じ広さで攻撃時間などのルールがあり前方へのパスもOKです。攻撃型と守備型の車いすも特徴の一つです。

⑦ゴールボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



アイシェード(目隠し)をつけ、鈴入りの専用ボールを投げて相手ゴールを狙う3対3のチームスポーツです。視覚以外の全ての感覚を頼りにプレーします。

⑧シッティングバレー

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



コートにでん部(おしり)をつけ、座ったままプレーするバレーボールです。でん部が浮くため反則になります。コートが狭いためスピード感あるラリーが魅力です。

⑨自転車競技

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



体幹に重度の障がいがある方はトライシクル(3輪自転車)、下肢障がいの方はハンドサイクル、視覚障がいの方はタンデム(2人乗り)など障がいに応じた自転車があります。

⑩射撃

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



ライフルとピストルの種目があります。障がいの種類と程度でクラス分けされ、使用して良い椅子や支持スタンドの規格が決まっています。

⑪柔道

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



パラリンピックでは、視覚障がいのある選手が出場します。視覚障がい者柔道の場合、選手が組み合った状態からスタートし、声や音で位置や残り時間を伝えます。

⑫水泳

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



飛び込みが難しい場合は水中からスタート、視覚障がいの場合、壁にぶつからないようコーチがタッピングバーで選手に触れるなど、工夫して競技が行われます。

⑬卓球

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



車いすや義足、クラッチ(杖)などを利用し様々な障がいの選手がプレーします。自身の障がいに応じたプレースタイルがあるので、相手のスタイルの見極めが重要です。

⑭テコンドー

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



パラリンピックでは、上肢に障がいのある選手が出場します。蹴り技のみポイントになり、突き技はポイントにならない。頭部への攻撃禁止など特有のルールがあります。

⑮トライアスロン

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



スイム→バイク→ランの計25.75kmで競います。障がいに応じた自転車の使用や、視覚障がい者の併走ガイド、車いす移乗に付くハンドラーなどサポートにも注目です。

⑯馬術

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



騎手と馬とが一体となって演技の正確性や芸術性を競います。障がいによって片方の手だけで手綱を操作できる馬具など様々な特殊馬具が使われます。

⑰バドミントン

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



車いすや義足など障がいに応じたスタイルでプレーします。基本ルールは同じですが、障がいの程度によってネットの高さやコートの広さが変わります。

⑱パワーリフティング

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



パラリンピックでは、下肢障がいのある選手が出場します。一般のベンチプレスと異なり、下半身を固定し上半身の力だけで持ち上げます。

⑲ブラインドフットボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



アイマスクを着用してプレーします。監督やゴール裏のガイドの声を頼りに、音の鳴るボールで相手ゴールを狙います。フットサルサイズのコートで行われます。

⑳ボッチャ

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



コート内に投げた白ボール(ジャックボール)に6球の持ち玉をいかに近づけるかを競います。障がいによっては「ランプ」という補助器具を使って投球します。

㉑陸上競技

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



レーサー(競技用車いす)や義足・義手の使用、視覚障がい者はガイド(伴走者)と一緒に走る、コーラーが踏切位置を伝えるなど、様々な工夫によって競技を行います。

㉒ローイング

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



オールを漕いでボートの速さを競います。一般的なボートはシートをスライドしながら漕ぎますが、下肢障がいの選手はシートを固定して漕ぎます。

㉓フライングディスク

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



老若男女、障がいの程度にかかわらず楽しめる競技で、投げたディスクの飛距離を争う「ディスタンス」と正確にディスクを飛ばす「アキュラシー」があります。

㉔ボウリング

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



ルールは一般と同様ですが、障がいに応じてガイドレールに沿った投球やハンドル付きのボールを投球することも認められています。

㉕車いすダンス

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



車いすの方同士または車いすの方と立位の方がペアで行う社交ダンスです。一般の社交ダンスと同様にスタンダード5種とラテンアメリカン5種で競います。

㉖車いすツインバスケットボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



下肢・上肢に障害がある人でもプレーできるバスケットボール。高い位置と低い位置に2つのゴールがあり障がいの程度によってシュートエリアが異なります。

㉗バスケットボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



ルールは一般と同様ですが、障がいに応じて試合の時間短縮をしたり、男女混合チームを編成したりする場合もあります。全スポには知的障がいの区分があります。

㉘バレーボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



ルールは一般と同様ですが、聴覚障がいの種目ではハンドシグナルを審判が送るなど工夫されています。全スポには、聴覚、知的、精神障がいの区分があります。

㉙グランドソフトボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



10名のうち4名以上が全盲選手(目隠しをつければ誰でも可)の必要があります。全盲の投手が捕手の声や音を頼りに投球(ボールを転がす)します。

㉚ソフトボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



全スポでは、知的障がいの選手が出場します。基本的には一般の女子ソフトボールのルール同様ですが、スクイズ、盗塁、パスボールなどは認められていません。

㉛フットソフトボール

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



ピッチャーがサッカーボールを転がしキッカーが蹴って得点を競います。股の下から投げる独特のフォームや力強いキックが見所です。

㉜電動車椅子サッカー

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



電動車いすにフットガードをつけてプレーするサッカーです。障がいに応じて手やあごを使って専用のコントローラーで電動車いすを操作しプレーします。

㉝サッカー

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



脳性麻痺選手によるCPサッカーや足や腕の切断障がい選手によるアンパティサッカーなど様々な種目があります。全スポには知的障がいの区分があります。