



公益財団法人  
日本パラスポーツ協会

〒103-0014  
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6-3F

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

[HP] <https://www.parasports.or.jp/>

[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2022年3月 発行

- パラスポーツの情報や動画は  
日本パラスポーツ協会HPへ



- 最新情報を随時更新中!  
日本パラスポーツ協会FBへ



かんたん!  
陸上競技ガイド









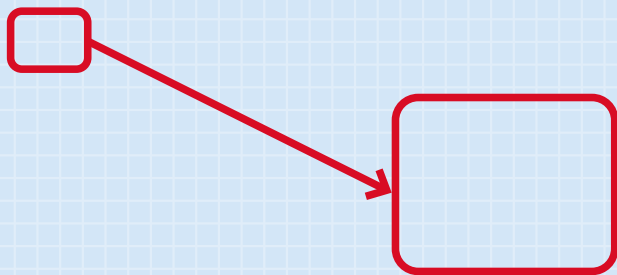


# 視覚障がい選手のサポーター

視覚に障がいがある選手の場合、どこを走ったり跳んだりしたら安全なのかわからないため、競技を行ううえでどうしても危険がつきまといます。そんな視覚障がい選手の“目”となり、サポートするのが「ガイドランナー」と「アシスタント（コーラー／エスコート）」なのです。「ガイドランナー」と「アシスタント（コーラー／エスコート）」は、視覚障がいクラスで最も重いクラス11の選手と、その次に重いクラス12の選手に付くことが許可されています（クラス12の選手は付かなくてもよい）。

## 一緒に競技を行う「ガイドランナー」

伴走者とも呼ばれるガイドランナーは、選手とテザー（ガイドロープ）を握り合い、声をかけたりして選手を誘導します。ガイドランナーは選手と息を合わせて走ることが重要で、かつ高い競技力も求められます。



レース中はまさに一心同体！

フィニッシュの際、選手はガイドランナーよりも先にフィニッシュします。ガイドランナーが選手を引っ張ったり、フィニッシュラインを選手よりも先に横切った場合は失格になってしまうからです。



5000m以上のトラックレースと道路競走（10km、ハーフマラソン、フルマラソン）ではガイドランナーは1回の交代が可能です（ガイドランナーの登録は1選手につき2名まで）。パラリンピックなどの大会では、1名だけのガイドランナー登録で選手と一緒に競技を行い3位以内に入った場合、ガイドランナーにも選手と同じメダルが贈られます。

### Column どこまで記録は伸びる

ドイツのマルクス・レーム選手は右脚の膝下を切断したアスリート（クラスはT64）ですが、2014年に行われたドイツ選手権の走幅跳で8m24cmを跳び、なんと優勝してドイツチャンピオンになりました。2021年には8m62cmを跳び、自身の世界記録をさらに更新しました（健常者の走幅跳の日本記録は8m40cmで、2021年東京オリンピックでは8m41cmを跳んだ選手が金メダル獲得を果たしました）。

ちなみに、1996年アトランタパラリンピックにおいて、レーム選手と同じクラスの走幅跳では当時の世界記録である5m80cmを跳んだ選手が金メダルを獲得しています。つまり、この約25年の間に世界記録が3m近くも伸びたこととなります。義足の進化とともにアスリートの能力も進化を続けています。人間の可能性に挑戦する義足のスーパージャンパーの記録がどれだけ伸びるのかに今後も注目です。

## ◆ 声や音で状況を伝える「コーラー」

走幅跳などの跳躍種目や、砲丸投などの投てき種目では、視覚障がい選手に踏み切りの位置や投げる方向を教える「コーラー」が存在します。



走幅跳では、コーラーが助走路上や脇、または砂場の脇の位置で声や手拍子を使い、選手に情報を伝えます。大会では普段の練習とは異なる会場での試技となるため、日々のコーラーとの練習で、歩幅を合わせる技術やお互いのリズム、コンビネーションを磨かなければなりません。

また試技の際はコーラーの声が選手に伝わるよう、観客は静かに観戦する必要があります。



走高跳では、コーラーの声を頼りにバーを飛び越えます。



投てき種目では、投げる方向を選手に対して実際に示すこともあります(エスコート)。

## Column もっと陸上競技を知りたい!

### ◆ ジャパンパラ競技大会



公益財団法人日本パラスポーツ協会が各競技団体と共催し、強化を目的に開催している大会。大会はWorld Para Athletics公認のもと行われています。

### ◆ 各種陸上競技大会



一般社団法人日本パラ陸上競技連盟、特定非営利活動法人日本知的障がい者陸上競技連盟、一般社団法人日本デフ陸上競技連盟、特定非営利活動法人日本ブラインドマラソン協会がそれぞれ主催する日本選手権等の大会を開催しています。

近年では一般の大会の中で障がいがあるアスリートの出場する種目が実施されるケースもあり、特に東京マラソンなどをはじめとするマラソン大会では、車いすや視覚障がい者の部などが設けられることが増えてきました。また1981年に始まった大分国際車いすマラソン大会は車いす選手のみが出場できる大会で、地元の大分に根付いた大会として市民の方々に親しまれています。