



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!  
車いすラグビーガイド

# 車いすラグビーとは？

車いすに乗って戦うラグビー。  
車いす同士のぶつかり合いが許された  
唯一のパラリンピック競技です。



車いすラグビーは四肢麻痺者など、比較的、重い障がいのある人が競技できるチームスポーツとして考案されました。

しかし、その激しさは障がいがあるとは信じられないほど。ぶつかり合う姿は、ラグビーそのもので、観客を圧倒する力があります。

そのあまりの激しさにかつては「マードールボール（殺人球技）」と呼ばれていた歴史があるほどです。

## CONTENTS

### 競技の概要

- チーム編成・競技時間 \_\_\_\_\_ 3
- ポイント制度とは \_\_\_\_\_ 4
- 使用するコート・主なルール① \_\_\_\_\_ 5
- 主なルール② \_\_\_\_\_ 7

### 競技用車いす

9

### 競技用具

11

### チームワークで得点を狙う

12

### 競技者とクラス分け

13

### Column

- 戦いを支えるサポーター \_\_\_\_\_ 8
- もっと車いすラグビーを知りたい! \_\_\_\_\_ 14

#### 日本パラスポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ  
パラスポーツ動画が充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

#### 一般社団法人日本車いすラグビー連盟HP



車いすラグビーの  
最新情報はコチラ!



<https://jwrf.jp>

# 競技の概要

## ▶ チーム編成

男女混合の競技で1チームは最大12名で編成され、コート上には4名が出場します。

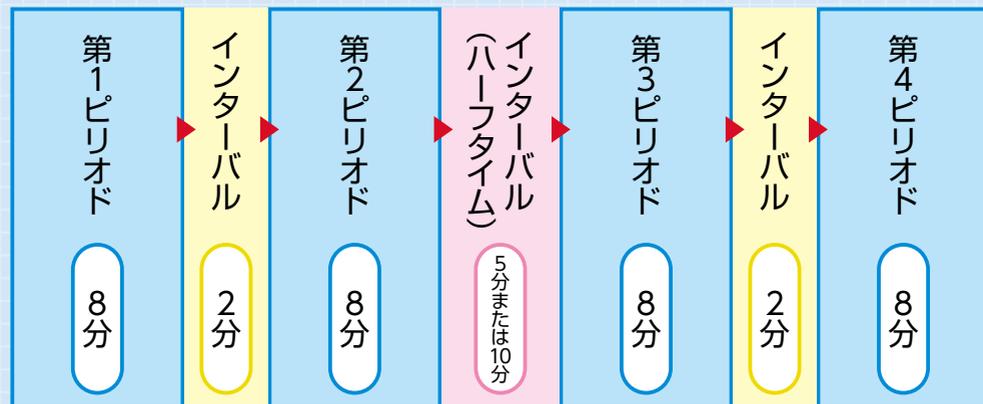
コート上4名の合計点が8点以内となるようにチームを編成しなければいけない「ポイント制度」があります。

選手の交代には、回数制限はありません。

## ▶ 競技時間

1試合では8分間のピリオドを4回行い、ピリオド間にはインターバル（ハーフタイム）が入ります。

第4ピリオド終了時点で同点の場合は、3分間の延長戦を戦って勝敗を決めます。



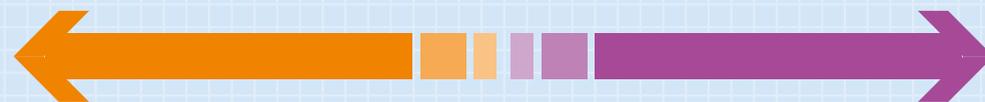
## ▶ ポイント制度とは

障がいの程度によって、各選手に持ち点が設定されます。持ち点は、障がいが軽いほど点数が高く、重いほど点数が低くなります。コート上の4名の合計点を8点以内で編成することで、障がいの軽い選手だけでなく重い選手にも出場機会が生まれます。 ※13ページ「競技者とクラス分け」も参照ください

障がいが重いほど  
持ち点は小さい

0.5点きざみ

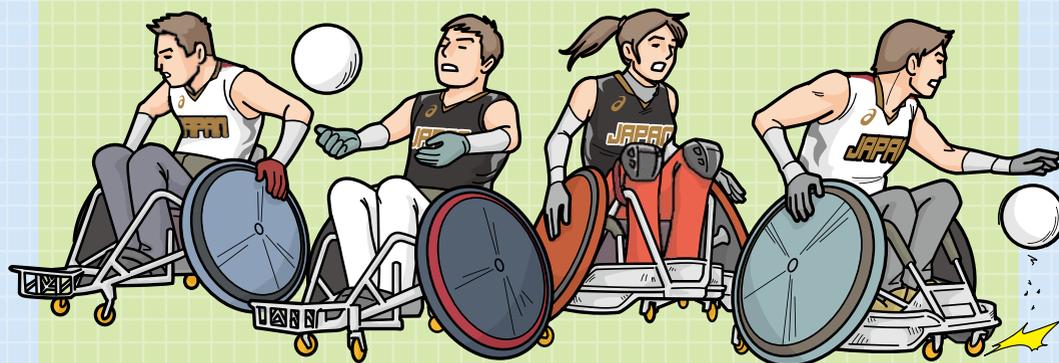
障がいが軽いほど  
持ち点は大きい



最小0.5点

最大3.5点

4名の中に女子選手が含まれる場合は、0.5点の追加ポイントが許可され、チームの合計は8点を超えることが許されます（最大4名で10点）。



## ▶使用するコート・主なルール①

コートはバスケットボールと同じ広さで、攻撃時間など、時間に制限を設けるルールが存在します。ラグビーとは異なり、前方へのパスが認められています。

## ▶キーエリア

トライ前の床の色が違うエリア。ディフェンス側がキーエリアに同時に入れるのは3人までで、4人目が入った場合は、その選手にペナルティーが課せられます。

一方、オフェンス側はキーエリアに10秒まで入ることができますが、10秒を超えた場合は反則としてボールの所有権が相手チームに移ります。

## ▶トライライン

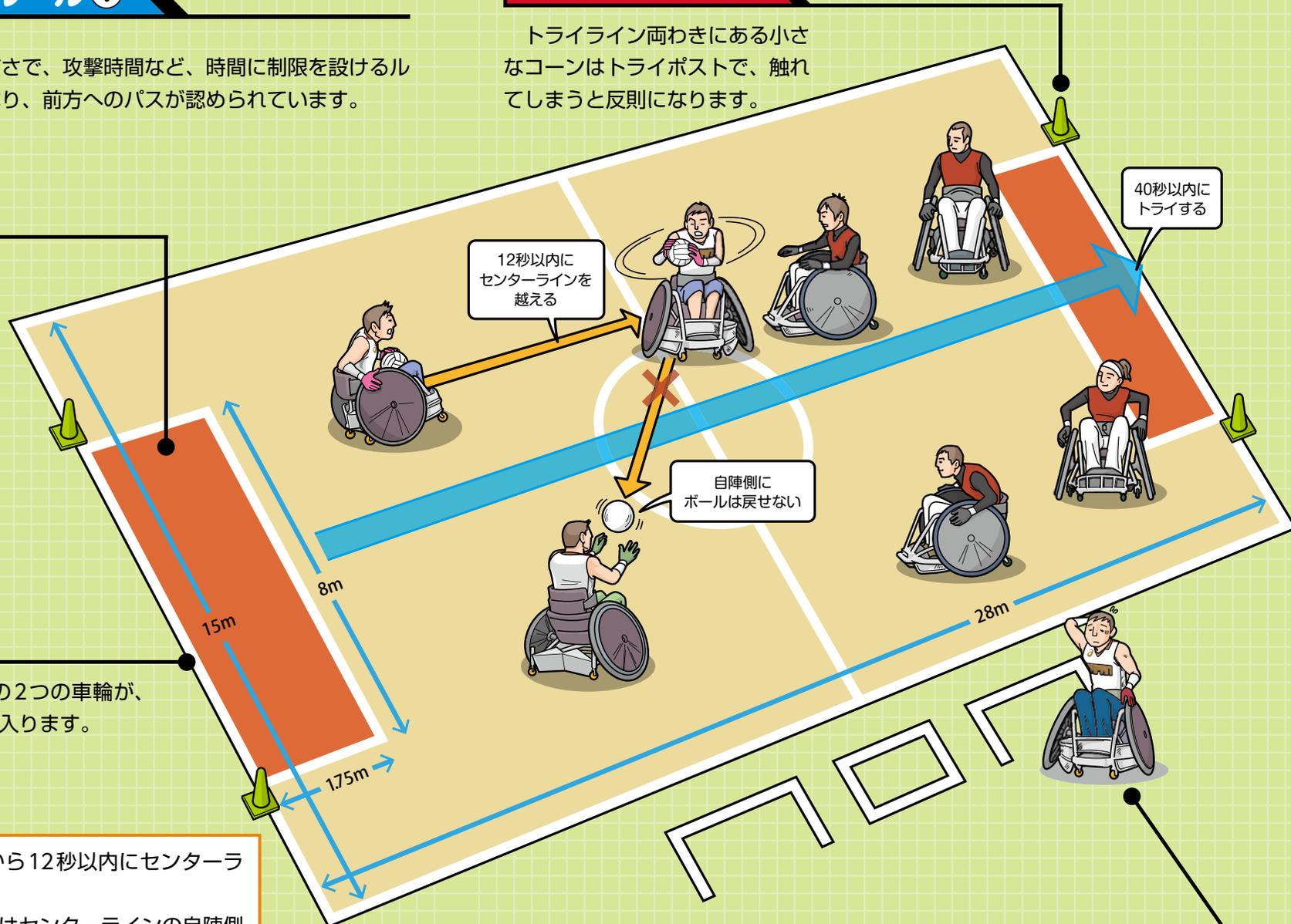
ボールを保持した状態で、車いすの2つの車輪が、このラインに乗るか通過すると1点が入ります。

## 主なルール

- オフェンス側はボールを持ってから12秒以内にセンターラインを超えなければなりません。
- 一度センターラインを超えてからはセンターラインの自陣側にボールを戻してはいけません。
- オフェンス側は40秒以内にトライをしなければなりません。オフェンス側が上記の反則を犯した場合、ボール所有権が相手チームとなり攻守が入れ変わります。

## ▶トライポスト

トライライン両わきにある小さなコーンはトライポストで、触れてしまうと反則になります。



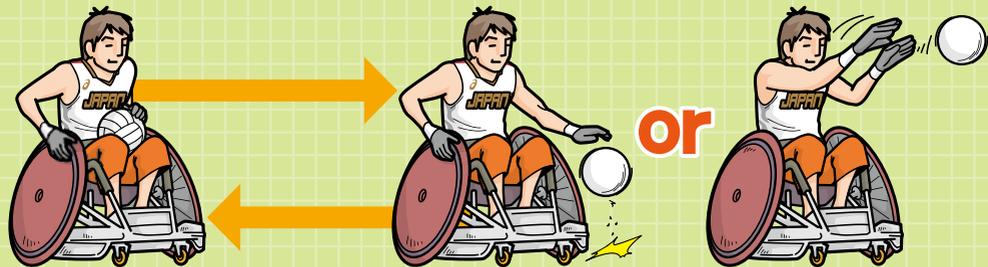
## ▶ペナルティーボックス

タイムペナルティーが課せられた選手は1分間、または相手チームがトライを決めるまで、この場所に留まらなければいけません。

## ▶ 主なルール ②

### ▶ 10秒ルール

ボールを持っている選手は、何度でも車いすをこいで進めることができますが、10秒以内に1回ドリブルをするか、味方にパスをしなければなりません。ドリブルをすると、また10秒間車いすをこぐことができます。10秒を超えてボールを保持してしまうと、ボールの所有権が相手チームに移ります。



### ▶ スピニング・ファウル



車いすでのタックルがルールで認められていますが、後輪車軸の後方へのタックルによりバランスを失ったり転倒につながる危険な場合は、反則になります。

### ▶ イリーガル・ユーズ・オブ・ザ・ハンズ・ファウルとホールディング・ファウル

手や腕でボール以外の相手選手に触れてしまうと、違法に手や腕を使用したということで反則になります（イリーガル・ユーズ・オブ・ザ・ハンズ・ファウル）。

手や腕を使って相手や相手の車いすをおさえつける行為も反則になります（ホールディング・ファウル）。

## ▶ 戦いを支えるサポーター



転倒した選手を起こすスタッフ



パンクを修理するメカニック



選手を冷やすトレーナー



用意された予備のタイヤ

コート上では、激しい戦いを繰り広げる選手たちですが、その裏には選手が100%ファイトできるように支える人たちの存在があります。

車いす同士のぶつかり合いや、細かく素早いチェアワークによって車いすに負担がかかり、タイヤがパンクしてしまうことは試合中によく目にする光景です。そんな時、颯爽とベンチから飛び出してタイヤ交換を行うのがメカニックなどのスタッフ。タイヤ交換などのコート上のメンテナンスは1分以内と決められていて、その場でパンクを修理する時間はありません。タイヤの交換を終えるとベンチに戻って早速、パンクを修理します。予備のタイヤは通常2本ずつ用意されていますが、パンクなどが原因で選手の出場機会が奪われないよう、準備を怠ることはありません。また、車いすで転倒し床に倒れた際も、スタッフがコートに入り選手を起こします。

タイムアウト中やピリオド間など、選手がベンチに下がる際、選手は体力の回復に努めます。そんな疲れた選手にアイシングやマッサージを施すのがトレーナーです。この競技に出場する選手の多くは頸髄損傷で、個人差はありますが、体温調節が難しい障がい特性があります。そのため霧吹きで水をかけたり、大きな血管が通る首の後ろをアイシングし、体を冷やします。さらに車いすを目いっぱいこいで疲れた腕などをケアし、万全の状態のコートに送り出すサポートを行います。

他にも監督やコーチ、通訳など、さまざまな役割を持ったスタッフが選手をバックアップしています。コート上で戦うのは4選手ですが、控え選手やスタッフを含め、チーム全体で戦っているのです。

# 競技用車いす

激しくぶつかり合う競技用車いすは、装甲車のような見た目をしていますが、機敏な動きを可能にするため、タイヤはハの字型に取り付けられています。タイヤには、タックルからの保護やひっかかる部分を減らす目的で、スポークカバーを装着しています。競技用車いすの形状は攻撃型と守備型の2つに分かれます。

## 攻撃型



ATTACK!



### 主な特徴

- ①主に障がいの程度が軽い(持ち点大きい)選手が使用
- ②相手の守備に引っかからないよう凹凸がない
- ③小回りが利くようコンパクトで丸みを帯びた形状

スポークカバー

## 守備型



BLOCK!



バンパー

### 主な特徴

- ①主に障がいの程度が重い(持ち点小さい)選手が使用
- ②相手の動きをブロックするためバンパーが飛び出ている
- ③攻撃時に「壁」となりやすい



攻撃型、守備型ともに、転倒防止用の車輪が車いすの後ろ側についています。

## 競技用具



ボール



車いすラグビー専用球で、バレーボール5号球を基に開発されました。また、脚が欠損の選手は膝の上でボールを保持することができないため、専用のボール置きを車いすに装着しています。

グローブ



グリップ面がゴム製でザラザラしているため、ボールが滑りにくくなります。また頸髄損傷など障がいゆえに手の握力がない選手にとっても、このグローブはボール保持や車いすに駆動力を伝えることに役立ちます。

## チームワークで得点を狙う



守備型車いすでポストすれのスペースを作り、得点を奪う

試合では、障がいの軽い選手がボールを奪い合い、攻撃型車いすを華麗に操作して得点をあげるシーンをよく目にします。しかし、車いすラグビーはチームスポーツ。その裏では、障がいの重い選手が守備型車いすを巧みに操作し、相手守備陣を“壁”となって抑えて、トライへの道を作る役割を担っているのです。守備では、車いす前方から飛び出たバンパーを使って相手を引っかけてブロックします。障がいが重い選手が軽い選手を封じ込めるプレーは、ビッグプレーとしてチームが盛り上がり、士気を高めます。

車いすラグビーでは、障がいの軽い選手の目立つプレーだけではなく、障がいの重い選手による身体を張った献身的なプレーも、重要な見どころなのです。



相手守備をブロックし、得点をアシストする



攻撃型車いすの選手がかき回し、守備型車いすの選手が得点する作戦も

# 競技者とクラス分け

車いすラグビーは頸髄損傷を中心とする四肢麻痺者のチームスポーツとして始まりました。選手たちはクラス分けを受け、それぞれ持ち点がつけられます。クラス分けは、筋力テストや体幹機能テスト、動作の機能テスト、そして競技観察を実施して決定されます。ここで紹介するのは、それぞれのクラスの特徴や運動能力ですが、あくまで目安です。

障がいが軽い(最大3.5点)

## クラス3.5点

片手でどの位置でもドリブルができ、体幹機能がしっかりしていて、腰をひねってプレーができる。攻守にわたってコートを動き回り、ボール争いに積極的にからむ。



## クラス2.0点

腕の力で車いすのプッシュが可能。どの方向にもストップ、スタート、ターンができる。プレー中に身体を乗りだすこともあり、ある程度強いパスやキャッチもできる。



## クラス0.5点

上半身の筋力が低く、腹筋、背筋の体幹機能がない。車いすのプッシュ時には、頭を上下に揺らしながら前屈みになる。ストップ、スタート、ターンなど車いすの操作では手首から下が使えず、前腕を使用する。手首の力が弱く、狭い範囲の弱いパスやキャッチができる。



障がいが重い(最小0.5点)

# ▶ もっと車いすラグビーを知りたい!

## ▶ 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、強化を目的として開催している大会。車いすラグビー競技大会では、海外代表チームを招いて国際試合を行っています。

## ▶ 日本選手権大会



1999年から始まり、日本全国にあるクラブチームの日本一を決める大会。予選を勝ち抜いた8チームのみが出場できます。選手にとっては、この大会での活躍が日本代表入りの選考につながることもあり、国内の競技レベルの向上に一役買っています。

## 車いすラグビーを体験しよう!

国内で行われる上記大会などでは、体験会を実施することがあります。車いすラグビー専用の車いすに乗ってぶつかる衝撃をぜひ体感してみてください!

選手の凄さがよりわかり、競技観戦がさらに楽しくなること間違いありません。



老若男女問わず、ぜひご参加を!