公益財団法人
日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛎殻町2-13-6-3F

［TEL］03-5939-7021
［FAX］03-5641-1213
［HP］https://www.jsad.or.jp/
［FB］https://www.facebook.com/jpsasports

2020年3月　発行

●障がい者スポーツの情報や動画は
日本障がい者スポーツ協会HPへ

●最新情報を随時更新中！
日本障がい者スポーツ協会FBへ

©日本障がい者スポーツ協会

かんたん！アルペンスキーガイド

©日本障がい者スポーツ協会

アルペンスキーとは?

100分の1秒を争うスピード、
テクニックが求められる冬季大会の花形競技。
競技を公平に行うために
ルールが工夫されており、
用具の進化も目覚しいものがあります。

アルペンスキーは第一回の冬季パラリンピックから実施競技となっています。日本国内では1972年から大会も開かれています。

滑走するコースは一般的なアルペンスキーと変わらないコースを滑ります。

競技は男女別に各障がいのカテゴリーごとに行われ、各選手の障がいの程度によって設けられた係数を実装タイムにかけた計算タイムで順位が決められます。

©日本障がい者スポーツ協会

Contents

競技の概要と実施種目 3
カテゴリーとクラス分け 5
計算タイム制とは? 7
競技用具説明 9
視覚障がい選手を支えるガイド 13

Column
- 「クラス分け委員」とは? 5
- チームで勝つ! アルペンスキーチーム 12
- もっとアルペンスキーを知りたい! 14

日本障がい者スポーツ協会公式YouTube

ジャパンパラをはじめ
障がい者スポーツ動画が充実!

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

<競技団体HP>　特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟

アルペンスキーの
最新情報はコチラ!

https://jps-ski.com/

©日本障がい者スポーツ協会

競技の概要と実施種目

ルールについて

競技は、国際スキー連盟（FIS）の規定に準じますが、障がい特性を考慮して一部、変更しています。コースに関する規定はFISの女子規定が適用されます。

選手は障がいの種類によってスタンディング（立位）、シッティング（座位）、ビジュアリーインペアード（視覚障がい）の3カテゴリーに分けられ、その中で順位を競います（P5参照）。また各カテゴリーでは障がいの種類や程度によってクラス分けが行われ、各選手に係数が設けられます。順位は実装タイムにその係数をかけた計算タイムによって決められます（P7参照）。

実施種目について

大会は高速系種目の「ダウンヒル（滑降）」、「スーパーG（スーパー大回転）」、技術系種目の「ジャイアントスラローム（大回転）」、「スラローム（回転）」、スーパーGとスラロームを一本ずつ滑りその合計タイムを競う「スーパーコンバインド（スーパーコンビ）」の5種目が実施されています。

コースの様子（スーパーGの場合）

種目による旗門の違い

スラロームの旗門は上写真、その他3種目の旗門は下写真になっています。

種目名	特徴	滑走本数	距離	速度	旗門数	ターン弧
ダウンヒル	最も長い距離を最も速いスピードで滑る種目。旗門と旗門の間隔は広く、コースによっては大ジャンプも見られます。唯一、公式トレーニングへの参加が義務付けられている種目です。	1本	長	高	少	大
スーパーG	高速で滑走しながらターン技術が求められる種目で、ダウンヒルよりもターンが多いコースとなっています。レース前のインスペクション（公式のコースチェック）で最速となる滑走ラインを見極めることが求められます。	1本				
ジャイアントスラローム	スラロームとともに技術系種目と呼ばれますが、斜面を滑り降りるスピードとターンの技術を融合した総合力が必要となる種目です。2本の合計タイムで順位が決められます。	2本				
スラローム	旗門数が最も多く、高い技術が求められます。最短ルートで細かいターンをしようとポールを根元からなぎ倒しながら進む滑走姿が印象的です。ジャイアントスラローム同様、2本の合計タイムで勝敗が決まります。	2本	短	低	多	小

©日本障がい者スポーツ協会

©日本障がい者スポーツ協会

カテゴリーとクラス分け

障がいにはさまざまな種類がありますが、まずはそれぞれのカテゴリーごとに分かれて順位を決めます。各カテゴリーでは、障がいの種類や程度によってクラス分けが行われています。クラス分けでは、障がいの種類・程度をアルファベットや数字で表記します。このクラス表記を見れば、どのような障がいの種類や程度があるかわかります。

スタンディングカテゴリー（立位）

上肢や下肢に障がいがあり、選手によってはストックなし、1本のスキー板、義足にスキー板を履かせて競技を行います。また、先端が板の形をしたアウトリガーを使用することもあります。

ストックなしで滑る選手もいます

●クラス名

LW1	下肢障がい（座位カテゴリーを選択することも可）	重い ※ 軽い
LW2		
LW3		
LW4		
LW5/7-1	上肢障がい	重い 軽い
LW5/7-2		
LW5/7-3		
LW6/8-1		
LW6/8-2		
LW9-1	上下肢障がい	重い 軽い
LW9-2		

※LW3のクラスは種目によってLW2より係数が少なくなる（障がいが重くなる）

Column 「クラス分け委員」とは？

障がいの種類や程度により、選手一人ひとりのクラスを決めているのがクラス分け委員です。クラス分けでは、計算タイムを算出するための障がいの程度に応じた係数を決めるため（計算タイム制についてはP7を参照）、選手の勝敗に直結するほど重要と言えます。クラス分け委員は、筋力や動作、可動域などをチェックし、腕や脚を切断している場合は欠損部分の長さも測定します。また、大会では実際に競技している様子も観察し、徹底的なチェックのもとクラス・係数が決められるのです。選手たちの公平な勝負のため、クラス分け委員は陰ながら重要な役割を果たしています。

©日本障がい者スポーツ協会

シッティングカテゴリー（座位）

下肢に障がいがある選手のカテゴリー。どの選手もフレームとシート、サスペンションからなる「チェアスキー」に乗って滑走します。

すべての選手がチェアスキーに乗って競技します

●クラス名

LW10-1	重い
LW10-2	
LW11	
LW12-1	
LW12-2	軽い

下肢切断の選手は体幹のバランスが良く障がいのクラスは軽くなります

ビジュアリーインペアードカテゴリー（視覚障がい）

視覚に障がいがある選手のカテゴリー。視覚を補って安全に競技するため、ガイドと一緒にコースを滑ります。選手はガイドの声や音を頼りに競技を行います。

ガイドとともにスタートからゴールまで競技します

●クラス名

B1	重い
B2	
B3	軽い

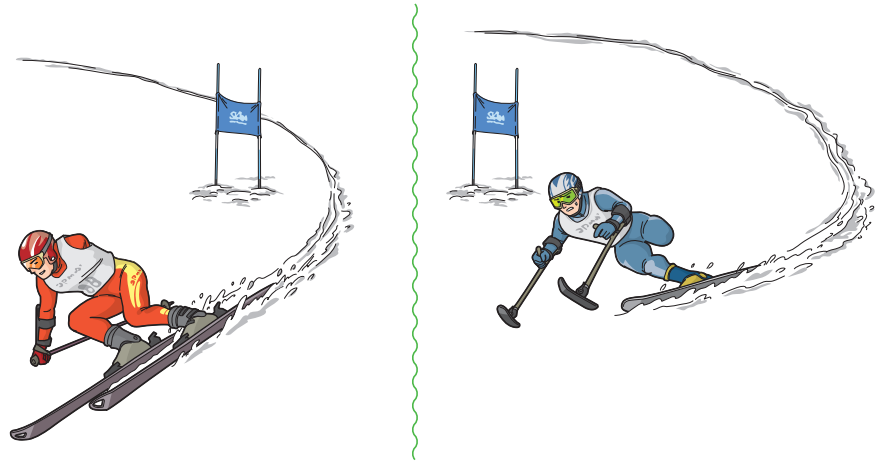
ガイドはマイクを装着して腰にスピーカーを付け、選手に声を届けやすくすることもします

©日本障がい者スポーツ協会

計算タイム制とは?

各カテゴリーにおいて順位が競われますが、カテゴリー内にはさまざまな障がいの程度の選手がいます。障がいが重い選手と軽い選手が競うと、障がいゆえに軽い選手が勝ってしまうかもしれません。それでは選手としてどちらがどれだけ優れているのかを判断するのは非常に難しいと言えます。そこで障がいの程度に応じた係数を選手ごとに設け、実際に走ったタイムにその係数をかけることで、公平に競うことができます。

障がいの軽い選手の方がどうしても有利になってしまう…



障がいの程度で勝敗が決まるのは不公平…
「計算タイム制」を導入することで
公平な勝負ができる!

©日本障がい者スポーツ協会

計算タイムの算出方法

1 クラス(選手)ごとに「係数」を決める

障がいの程度が軽いと係数が大きくなり、重いと係数が少なくなります

重い ← 障がいの程度 → 軽い

小さい ← 係数 → 大きい

	A選手	B選手
係数	90%	80%
障がいの程度の比較	軽い	重い

2 クラス(選手)ごとに「係数」を決める

	実走タイム	係数
A選手	90秒	90%
B選手	100秒	80%

計算タイム
90秒×90%=**81秒**
100秒×80%=**80秒**

実走タイムではA選手の方が早かったが、
計算タイムではB選手の方が早くなる

障がいの程度にかかわらず公平な勝負ができる!

©日本障がい者スポーツ協会

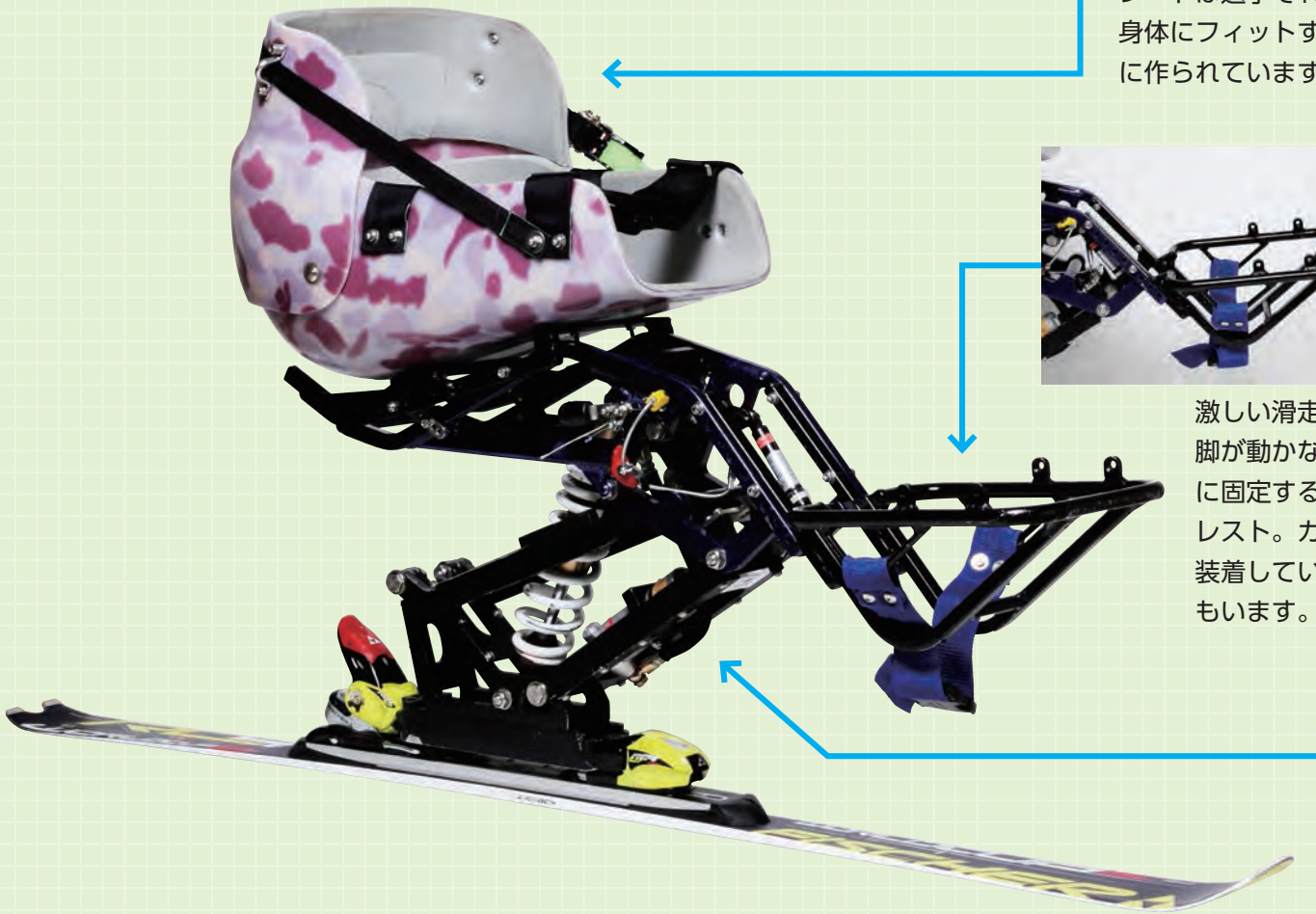
競技用具説明

❶選手の脚となる「チェアスキー」

シッティングカテゴリーの選手たちが使用するチェアスキー。時速100kmを超える高速滑走や、雪面ギリギリまで身体を倒したターンなど驚異的なパフォーマンスを実現します。またトップ選手のチェアスキーは障がいや身体に合わせて作られたオーダーメイド。選手の能力を最大限に発揮できるようにチューンナップされています。

シートは選手それぞれの身体にフィットするように作られています

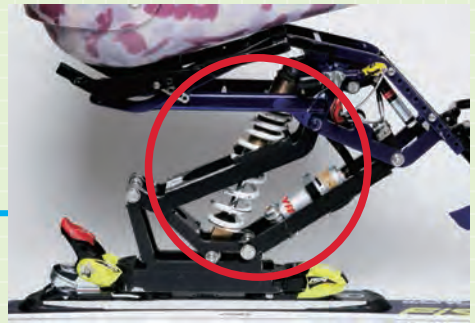
激しい滑走中でも脚が動かないように固定するフットレスト。カウルを装着している選手もいます。



タイム短縮を狙う「カウル」

ほんのわずかのタイム差で勝敗が決まるアルペンスキーでは、「カウル」によって風の抵抗を減少させる工夫をすることもあります。選手によっては風防実験で風の抵抗を計算してカウルを作ることもあるほどです。タイムを100分の1秒でも縮めるためのこだわりがここにも見ることができます。

カウルの形状は選手それぞれです



人間のひざと同様に衝撃を和らげるクッションの役割をするサスペンション。

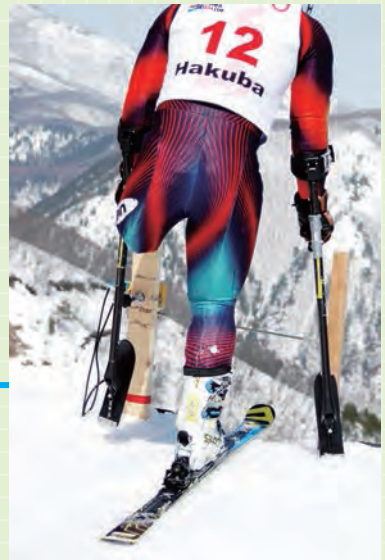
©日本障がい者スポーツ協会

©日本障がい者スポーツ協会

❷滑走を安定させる「アウトリガー」

チェアスキーに乗る選手や、下肢に障がいある選手の一部がストックの代わりに持つのがアウトリガー。滑走中に先端に付いている板を滑らせることで、ストックよりもバランスを取ることに長けています。

グリップを握り、カフを腕に巻きつけます。



スタートや平地での移動の時は先端の板を立てることでストックと同様の役割を果たします。

©日本障がい者スポーツ協会

Column

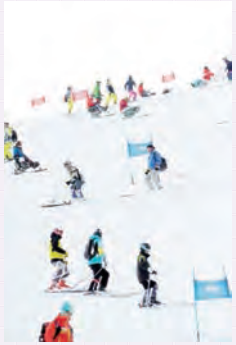
チームで勝つ! アルペンスキーチーム

アルペンスキーは選手が一人ずつコースを滑走する個人競技です。勝利のために個人の競技力は必須ですが、日本選手たちは協力し合うことで好結果を残しています。

アルペンスキーではレース前に公式のコースの下見をする「インスペクション」が設けられます。インスペクションは、コースの状況を見極め、タイムに直結する要素。そこで選手は単独でインスペクションに臨むのではなく、同じレースに出場する仲間やコーチたちと一緒に多角的な視点でコース取りを検討します。また、レース中はコースの各ポイントでコーチが待機し、実際に滑っている選手の様子を見てレース前の待機している選手にその状況を伝えます。また、滑り終わった選手もゴール地点から無線を使い、「あの場所は雪質が荒れているから注意が必要」などの生きた情報をこれから滑る選手に送ります。

アルペンスキーは自然との戦い。例えば気温や日当たり、降雪や風などによってコース状況が刻々と変化していきます。さらに誰も滑っていないコースと、競技中に選手たちが次々と滑走していった後のコースも必ずしも同じではありません。判断を一つ誤るとコースアウトの可能性もあるこの競技において、コース状況を知ることは非常に重要なことなのです。

アルペンスキーは個人の成績が求められる中でも、チームとして他の選手をアシストし、世界と戦うスポーツです。特筆した個人の力とともにチーム力の存在も忘れてはいけません。



インスペクションの様子

●インスペクションとは?

レースが始まる前にコースが開放され、実際に滑るコースを下見できる機会をインスペクションと言います。ここで旗門の位置やコースの傾斜、斜面の変化などを確認し、レースでの戦術を組み立てます。

シーズン中は海外を転戦する選手たち。チームとしての絆はその間に築かれているのかもしれません

©日本障がい者スポーツ協会

視覚障がい選手を支えるガイド

視覚に障がいがある選手は自分の目でコースの様子を確認することが困難です。アルペンスキーは急斜面を含むコースを速いスピードで滑り降りるため、一歩間違えると大きな怪我につながり、安全に競技することが難しいと言えます。

そこで選手の目となり、危険がないよう視覚障がい選手を導くガイドがいます。ガイドは選手の前を滑り、声や音を使って選手にターンの大きさや斜面変化などコース状況を伝えつつ、選手と一緒に競技を行います。そのため、日頃から一緒に練習をして互いの呼吸を合わせたり、コンビネーションを磨かなければいけません。

またガイドは、選手を先導できるスキー技術、滑りながら選手に指示を出せる的確な判断力など、高いレベルでの競技力が求められます。選手によってはオリンピック出場経験のあるスキーヤーがガイドが務めるケースもあるほどです。

ガイドと選手は信頼感で結ばれていて、レース中はまさに一心同体。そのコンビネーションにも注目です。

表彰式では、選手とともにガイドにもメダルが授与されます

ゴール後に喜びを分かち合う選手とガイド

©日本障がい者スポーツ協会

もっとアルペンスキーを知りたい!

●ジャパンパラ競技大会

公益財団法人日本障がい者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。アルペンスキー競技大会は1994年に始まり、当初はクロスカントリスキーと共催していましたが、2003年から単独開催を続けています。2006年にはIPC公認大会となり、近年ではWorld Para Alpine Skiing公認として行われ、海外選手の参戦も見られるようになりました。

●その他

ジャパンパラ競技大会以外の大会としては、日本知的障害者アルペンスキー選手権大会や全日本チェアスキーチャンピオンシップなどが日本国内で開催されています。また講習会や体験会などは各所で行われていますので、お近くの方はぜひ参加してみてください。大会やイベントなどの情報は、特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟のホームページで確認することができます。

©日本障がい者スポーツ協会