



かんたん!
パラトライ
アスロン
ガイド

©日本パラスポーツ協会

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

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

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

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

2023年1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、TWへ

Facebook Twitter



©日本パラスポーツ協会

パラトライアスロンとは?

スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(長距離走)の3種目を連続で行い、順位を競うトライアスロン。さまざまな障がいのある選手たちが鍛え上げられた身体と強い精神力でコースに挑みます。



トライアスロンは2016年のリオパラリンピックから正式競技に加わり、ワールドトライアスロン (TRI) では「パラトライアスロン」と呼称しています。3つの種目をこなしてフィニッシュを目指す厳しい競技ですが、世界的にも愛好家が多く、人気のある競技と言えます。

また屋外で行われるため、天候や気温など自然の影響を直接受けることもあり、時にレースは困難を極めますが、障がいを乗り越え競技に臨む選手たちの不屈の精神は、観客に感動を与えます。

CONTENTS

競技の概要	3
レースの流れ	5
クラス分け	7
主なルール	11
選手を支えるガイドとハンドラー	13
もっとパラトライアスロンを知りたい!	14

CONTENTS

- 選手を支えるガイドとハンドラー _____ 13
- もっとパラトライアスロンを知りたい! _____ 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>

公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU)

トライアスロンの最新情報はコチラ



● JTU公式Twitter
@Triathlon_Japan



<https://www.jtu.or.jp/>

競技の概要

パラトライアスロンは、ワールドトライアスロン (TRI) の競技規則に則って行われます。ただし、「障がいによってできないこと」や「ケガをして障がいが悪化してしまう恐れがある」ことなどを考慮して、パラトライアスロンのルールが別途規定されています。

また競技は男女別、クラス別に行われ、順位がつけられます。選手の障がいに合わせて、義足などの装具や、ハンドサイクル、車いすレーサーの使用が認められています。

一般の大会にも障がいがあるアスリートが出場する「パラトライアスロンの部」が設けられることがあり、競技の認知や普及が進んでいます。



障がいに合わせたスタイルでレースに臨みます (片脚が義足で自転車をごく選手)



風や波、気温など自然との戦いもこの競技の醍醐味です

パラトライアスロンの特徴

クラス分けを行い公平な条件で勝負する

障がいの種類や程度は選手によってさまざまです。例えば、車いすを使う選手と腕を切断した選手では条件が異なり、どちらがどれだけ優れた選手かを決めることは難しく、障がいの軽い、重い



いで勝敗が決まってしまうかもしれません。そこで、障がいによって競技力に差が生まれないよう、同程度の競技能力を持った選手同士にクラスを分け、その中で順位を決めています。

選手をサポートする「ヒト」と「モノ」

障がいがある選手が競技をするうえでどうしてもできないことがある場合や、危険を回避するためにガイドやハンドラーと呼ばれる人のサポート (P13参照) を受けたり、用具を使用します。

例えば、視覚に障がいのある選手が一人で競技を行うことは難しいため、選手の目となるガイドと一緒にフィニッシュを目指します。また、下肢切断の選手は義足を装着して走り、車いすを使用する選手は手でこぐ自転車・ハンドサイクルでバイク種目に臨みます。選手の障がいに合わせたそれぞれのスタイルもこの競技の特徴です。



レースの流れ

トライアスロンは3つの種目を連続して行う競技ですが、ここでは実際のレースの流れを解説します。各種目の距離は、パラリンピック等の国際大会で実施されているものになります。

第1種目 スイム(0.75km)



水中に入った状態からスタートします



水温が18度より低い場合はウエットスーツを着用しなければなりません

トランジション

▲トランジションとは？

スイムからバイクへ、バイクからランへ移り変わる過程をトランジションと言います。トランジションではウエットスーツを脱いだり、靴を履いたりと次の種目への準備が行われます。その間もタイムに加算されるため、「ランを1分縮める」とこと「トランジションを1分縮める」ことは同じタイムの短縮になります。トランジションは『第4の種目』と言われるほど重要なパートで、スムーズに次の種目に移ることが求められます。

選手の障がいによっては、トランジションをサポートするハンドラー（公認支援者）を用意することも認められています（詳細はP13）。



第2種目 バイク(20km)



最長となる種目でスピード感あふれるレースが繰り広げられます



障がいに合わせて自転車を使用します

トランジション

第3種目 ラン(5km)



最後の力を振り絞ります！



ランでフィニッシュになります

3種目合計で25.75km!

クラス分け

パラトライアスロンでは、障がいの種類や程度によってクラスを分け、クラスごとに競技を行い勝敗を決めています。クラス分けでは、「下肢に障がいがあり車いすを使用する選手」、「切断など肢体不自由の立位の選手」、「視覚障がいの選手」に大きく分けられています。



すべて同じバイク種目ですが、クラスによって異なります！

クラス		該当する障がいの選手	
PTWC	PTWC1		車いすを使用する選手
	PTWC2		
PTS2		肢体不自由の立位の選手	
PTS3			
PTS4			
PTS5			
PTVI	PTVI1		視覚障がいの選手
	PTVI2		
	PTVI3		

PTWCクラス

車いすの選手が出場するクラスは、PTWC1 (重い障がい) とPTWC2 (軽い障がい) の2クラスに分けられます。メダル数はPTWCクラスで1つとなります。



ハンドサイクルと車いすレーサーを使用

車いすの選手は自分の脚で走ったり、自転車をこぐことができないため、バイクでは手でこぐハンドサイクル、ランでは車いすレーサーを使用して競技を行います。



ハンドサイクルをこぐ様子



陸上競技でも使用される車いすレーサー

クラスごとに設けられた時間補正

障がいの程度で有利、不利にならないよう、異なるクラスの選手が出場する場合は、時間差でスタートするインターバルスタートか、または同時スタートしてフィニッシュ後に時間補正を行います。クラスごとの補正する時間は下表の通りです。

サブクラス・性別	PTWC1男子	PTWC2男子	PTWC1女子	PTWC2女子
時間差	0:00	+3:00	0:00	+3:38

(2023年1月現在)

PTS2～5クラス

切断やまひなど肢体不自由の立位の選手が出場するクラスで、障がいの程度により4つのクラスに分けられています。選手によっては義足などの装具を装着したり、義足で自転車をこげるようにカスタマイズしたりと、障がいに合わせた用具の使用や改良が認められています。

PTS2		数字が小さいほど障がいの程度が重く、 数字が大きいほど軽くなります
PTS3		
PTS4		
PTS5		



義足で走る選手



自転車も義足でこげるようになっています



クラッチ (杖) を使って走ることも



片腕で自転車を操作します

PTVIクラス

視覚障がいの選手が出場するクラス。選手は障がいの程度によって、PTVI1 (全盲から光を知覚できる)、PTVI2/PTVI3 (視野が著しく狭いなどの弱視) にさらに分けられます。

レース全体を通してガイドと一緒に競技を行う

視覚障がいの選手は、ガイドと一緒に競技を行うことで、安全にレースに出場することができます。ガイドは途中で他のガイドと交代することなく、すべてのパートを選手と一緒に競技します。



ガイドロープを互いに持って走ります



バイク種目ではタンデム (二人乗り自転車) を使用

クラスごとに設けられた時間補正

障がいの程度で有利、不利にならないよう、異なるクラスの選手が出場する場合は、時間差でスタートするインターバルスタートか、または同時スタートしてフィニッシュ後に時間補正を行います。クラスごとの補正する時間は下表の通りです。

クラス・性別	PTVI1 男子	PTVI2/PTVI3 男子	PTVI1 女子	PTVI2/PTVI3 女子
時間差	0:00	+2:41	0:00	+3:11

(2023年1月現在)

主なルール

ルール違反をしてしまうと、ペナルティが課せられます。ペナルティはタイムペナルティで、ペナルティボックスまたはトランジションエリアでレース中に一定時間停止しなければなりません。ここでは代表的なものをご紹介します。 **P** …ペナルティタイム

トランジション時のルール

1 荷物を所定のカゴにしまう

P 10秒 着用したウエットスーツやキャップなど、自分の使用した持ち物を確実に所定のカゴの中に入れてなければなりません。



次の種目で使用する持ち物はカゴの外に出ていてもOKです（例えば、スイムからバイクへのトランジションのときはランで使用するシューズなどはカゴに入れなくてもよい）

2 自転車をラックにかける

P 10秒 所定のラックに自転車をしっかりかけて、倒したりしてはいけません。

3 トランジションエリア内は乗車禁止

P 10秒 トランジションエリアの中では自転車に乗ってはいけません。エリア出口の乗車ラインを越えてから乗り、入口の降車ラインを超える前に降りる必要があります（PTWCクラスは一旦停止が必要です）。



トランジションエリア

コース

トランジションエリア

（乗車ライン）

（降車ライン）

自転車に関するルール

1 ヘルメットのストラップを留める

P 10秒 バイクパートではヘルメットの着用が義務付けられていて、しっかりとあごの下のストラップを留めなければなりません。

2 ドラフティング（風よけ）は禁止

P 60秒 自転車で選手のすぐ後ろを走って風よけすることは禁止されていて、前を走る選手の後ろ10m（ドラフティングゾーン）に入ってははいけません。



追い抜くときは前の選手に接近してドラフティングゾーンに入ってもよいが、追い抜くなどして20秒以内にエリア外へ出ないとペナルティになります。

パラトライアスロンならではのルール

1 PTVIクラスのガイドは先行してはいけない

P 10秒 認められていない区間でガイドが選手を先行している場合は反則となります（スイムでは1.5m以上、その他コース上で0.5m以上先行した場合も同様）。

2 所定のスペース内でトランジションを行う

P 10秒 ハンドサイクル、車いすレーサーを使用し、ハンドラーも用意するPTWCクラスの選手は、割り当てられた4m×2mのスペースの中でトランジションを行い、そこからはみ出してはいけません。

3 プレトランジションエリア内に競技用具や装具を残してはいけない

P 10秒 スイムから上がった位置にあるプレトランジションエリアに、義足や杖などの持ち物を置いたままにしてはいけません。

選手を支えるガイドとハンドラー

障がいがありながらスイム、バイク、ランの3種目に挑む選手たちをレース中にサポートするのがガイドとハンドラーです。

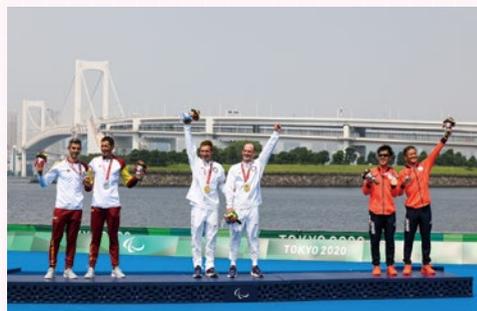
ガイドは視覚に障がいのある選手とレースを通して伴走し、“選手の目”となることで安全にコースを導きます。ガイドは普段から選手と一緒に練習をこなし、お互いを理解することでコンビネーションを磨きます。加えて、ガイドには状況を的確に判断して選手を導く高い競技力や判断力が必要で、オリンピックのメダリストがガイドを務めることがあるほどです。

ハンドラーは、車いすを使用する選手など比較的障がいの重い選手のトランジションをサポートします。トランジションのタイムは結果に直結する重要な要素。ハンドラーの働きでタイム短縮は可能で、レース前には何度もトランジションの練習をし、1分1秒を争う熾烈なレースをサポートしているのです。

トライアスロンと聞くと誰もが過酷な競技をイメージしますが、選手を陰ながら支える存在にも注目してみてください。



ハンドラーはウエットスーツの着脱やハンドサイクル、レーサーへの乗り移りをサポートします



ガイドは選手と一緒に表彰を受け、メダルももらえます



リオパラリンピックで金メダルを獲得したケイ・ケリー（オーストラリア）のガイド・ミシェル・ジョーンズはオリンピックの銀メダリスト

もっとパラトライアスロンを知りたい!

ワールドパラトライアスロンシリーズ横浜大会

ワールドトライアスロン (TRI) は世界中のいろいろな都市で「ワールドパラトライアスロンシリーズ」を開催していて、世界のパラトライアスリートがトップ選手が出演しています。同時に「ワールドトライアスロンチャンピオンシップシリーズ」が開催される場合もあり、そこには世界のトップエリートが出演します。

日本では横浜を舞台に大会が行われ、毎年5月の横浜の風物詩となっています。



その他大会

一般の大会に障がいあるトライアスリートが出演したり、ゲストとして招待される機会が増えています。もしかするとお近くの大会でも障がいあるトライアスリートが登場するかもしれません。