

かんたん! 自転車ガイド



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蛸殻町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



自転車とは？

この競技では身近な乗り物である自転車を競技用具として使います。障がいによって使用する自転車は異なり、走行距離も最短で500m、最長で100kmにもおよびます。スピード感あふれる走りや、限界までペダルを回す熱い戦いは見ごたえ十分です。



自転車には自転車専用の屋内走路で行われるトラック種目と屋外の道路を使って行われるロード種目があり、特にヨーロッパで人気の高い競技です。パラリンピックでも1984年大会から正式競技として行われています。

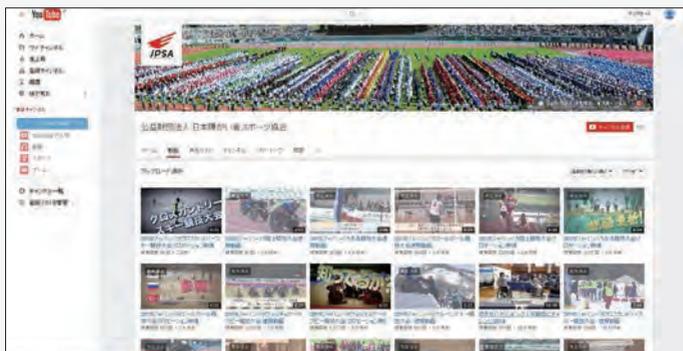
己の限界に挑みタイムを競う種目や、1対1もしくは集団の中でどのように抜け出して勝つか駆け引きが行われる種目もあるなど、種目の幅広さも特徴と言えます。

CONTENTS

競技の概要	3
クラス分け	4
リオパラリンピックで実施された種目	9
COLUMN	
● 人との絆を背に走る!	13
● もっと自転車を知りたい!	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>

一般社団法人日本パラサイクリング連盟

パラサイクリングの最新情報はコチラ



<http://www.jpclfweb.com/>

競技の概要

自転車は、国際自転車競技連合 (UCI) 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」ことを考慮して、一部ルールが変更されています。競技に使用する自転車も、ルールの範囲内で認められれば障がいに合わせて改良することができます。

競技は障がいの種類や程度によって分けられたクラスごとに行われ、種目や使用する自転車もクラスによって異なります。また個人種目はすべて男女別、チームで戦う種目は男女混合で行われます。



屋内の自転車専用走路 (ベロドローム) を使用するトラック種目



屋外で行われ、天候の影響もあるのがロード種目

クラス分け

障がいには様々な種類があり、程度も選手それぞれで異なります。もし異なる障がいの種類・程度の選手たちが競い合っても、どちらがどれだけ優れた選手かを判断することはできません。そこで障がいによって競争力に差が出ないように、同程度の競技能力を持った選手同士にクラスを分けて順位を競います。クラス分けを行うことで選手たちは公平な条件で勝負ができます。

クラスは障がいの種類によってCクラス、Tクラス、Bクラス、Hクラスに分けられ、さらにその中で障がいの程度によって分けられています。各クラスとも数字が小さくなるほど障がいの程度が重くなります。

Cクラス (C1~C5)

切断やまひなどの四肢や体幹に障がいのある選手が対象で、通常の二輪自転車を使用



詳しくはP5へ

Tクラス (T1・T2)

まひなどで体幹に重度な障がいのある選手が対象で、三輪自転車を使用



詳しくはP6へ

Bクラス

視覚障がいの選手が対象で、二人乗りの自転車を使用



詳しくはP7へ

Hクラス (H1~H5)

下肢に障がいのある選手が対象で、手でこぐハンドバイクを使用



詳しくはP8へ

Cクラス

通常の二輪自転車を使用

C1		<p>切断、機能障がい、まひなど手脚や体幹に障がいのある選手が出場するクラスです。 義手や義足などを使用する選手もいます。</p>
C2		
C3		
C4		
C5		

C1クラスの選手



体幹や四肢に比較的重い障がいがあります。それを補うために腕や脚に装具を身に付けて車体に固定するなど、自転車と一体となって走ります。

C3クラスの選手



腕や脚など、選手によって障がいのある部位は異なりますが、中程度の障がいの選手たちです。

C5クラスの選手



見た目には障がいが見えにくく、程度も軽い選手も多く、ハイレベルな争いが見られます。

実施種目

トラック種目

タイムトライアル

個人追い抜き(パーシュート)

チームスプリント

ロード種目

タイムトライアル

ロードレース

詳しくはP9~12へ

Tクラス

三輪自転車を使用

T1		<p>重度なまひや機能障がいなどで体幹のバランスが悪く、二輪自転車に乗ることが難しい選手が対象です。</p>
T2		



三輪自転車(トライシクル)を使用することで、体幹バランスの悪さから転倒する恐れがなくなります。また角度のある走路を使用するトラック種目は行われず、ロード種目のみを実施されます。

実施種目

ロード種目

タイムトライアル

ロードレース

詳しくはP9~10へ

Bクラス

二人乗り自転車を使用

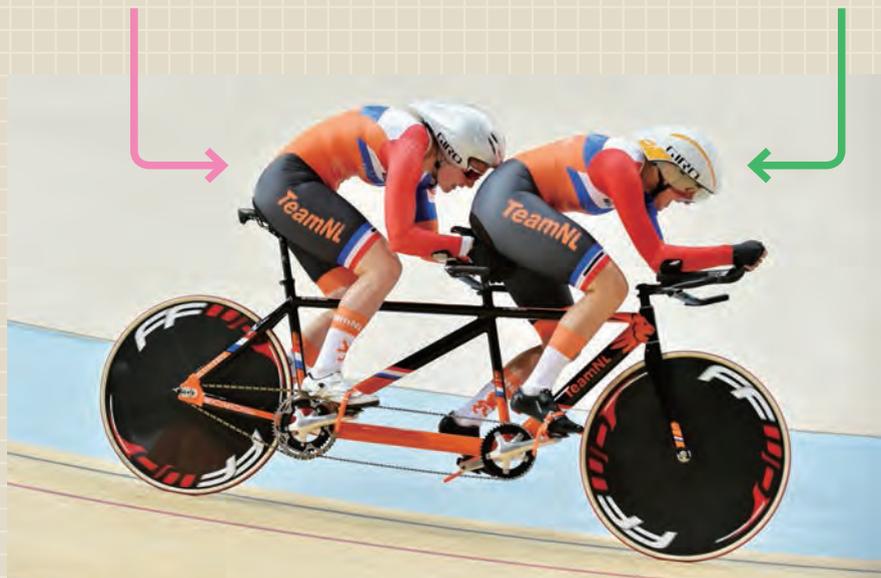
視覚障がいのある選手が出場するBクラスは、程度による細かなクラスがなく、男女それぞれ一つのクラスの中で戦います。また選手たちは視覚を補うため、パイロットと二人乗り自転車(タンデム)に乗って競技を行います。

○ ストーカー(視覚障がい選手) ○

パイロットとともに息を合わせてこぎ、一緒に競技を行います。自転車のハンドル操作はパイロットが行います。

○ パイロット(晴眼者) ○

選手の前乗り、自転車の操作を行います。選手をリードする確かな判断力や競技力が求められます。



… 実施種目 …

トラック種目

タイムトライアル

個人追い抜き(パーシュート)

ロード種目

タイムトライアル

ロードレース

詳しくはP9~12へ

Hクラス

手でこぐハンドバイクを使用

H1		<p>下肢の障がいにより脚でペダルをこぐことが難しい選手がハンドバイクを使用します。 ロード種目のみ実施されます。</p>
H2		
H3		
H4		
H5		

○ H1~H4クラスの選手 ○



身体を寝かせた状態でハンドバイクをこぎます。障がいの重いH1、H2クラスは下肢だけでなく上肢にも障がいがある場合もあります。

○ H5クラスの選手 ○



切断など最も軽度の選手が出場するクラスで、身体を起こした状態で腹筋や背筋を活かして前後に身体全体を動かしながら力強くこぎます。

… 実施種目 …

ロード種目

タイムトライアル

ロードレース

チームリレー

詳しくはP9~10へ

リオパラリンピックで実施された種目

ロード種目

道路など屋外のコースで行われる種目で、風や雨、暑さなど自然の影響を受けながらレースを行います。種目によっては100kmにもおよぶ長距離を走ることもあります。ロードレース、タイムトライアルは男女別、チームリレーは男女混合で行われます。

ロードレース

実施されるクラス C B T H

一斉にスタートし、最初にゴールした選手が勝利するシンプルなレースです。ただし、その走行距離は数十kmにおよび、クラスによっては最長で100km超にもなります。その中で駆け引きを行い、仕掛けるタイミングを図るなど走りながら戦略を練って戦います。レースによってはゴール前まで差がつかず最後のスプリント勝負で決まることがあり、大いに盛り上がる種目です。



数十kmも走ったのにわずか数センチしか差がつかないことも！

クラスごとのヘルメットの色	
赤	C5男女、T2男子、H4男女、B男子
白	C4男女、H3男女、B女子、T2女子
青	C3男女、H2男子、T1女子
黒	H5男女、C2男女、T1男子
黄	C1男女、H2女子
緑	H1男子
オレンジ	H1女子

タイムトライアル

実施されるクラス C B T H

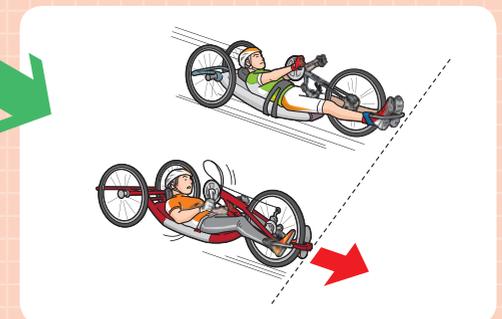
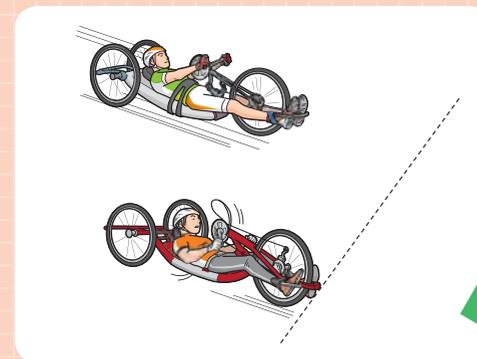
時間差で選手が一人ずつスタートし、クラスごとに決められた距離(10km~35km)を走り、そのタイムを競う種目。全員がゴールした後順位が決まります。一斉にスタートするレースとは異なり、選手個人が自分を追い込んでスピードを上げていかなければならないので、精神的な強さも求められます。



チームリレー

実施されるクラス H

ハンドバイクの男女混合3名で行われるリレー。性別とクラスごとに1~3ポイントで点数が決まられていて、1ポイントの選手を含めて最大6ポイント以内でチームを組まなければなりません。



リレーで次の走者へつなぐ場合、タッチなどはせずに次の走者の前端を通過したらスタートします

性別・クラス	ポイント
男子H5	3
男子H4	3
男子H3	2
男子H2	1
男子H1	1
女子H5	2
女子H4	2
女子H3	1
女子H2	1
女子H1	1

トラック種目

自転車専用の屋内走路（ベロドローム）で行われます。傾斜のついた走路を走るスピード感が魅力で、ロード種目よりも距離が短いため1000分の一秒を争う激しいスピード勝負が繰り広げられます。タイムトライアル、個人追い抜きは男女別、チームスプリントは男女混合で行われます。

タイムトライアル

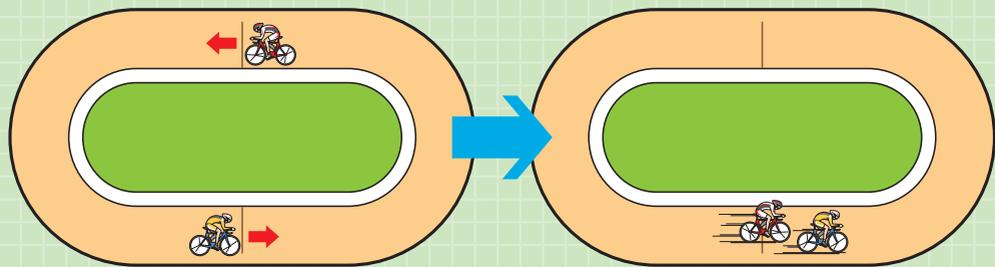
実施されるクラス C B

Bクラスの男女とCクラス男子が1km、Cクラス女子が500mを走ったタイムで順位を競う種目。ロード種目におけるタイムトライアルよりも距離が短いため、全力でこぎ続けるスプリント力が勝敗を分けます。

個人追い抜き(インディビジュアルパーシュート)

実施されるクラス C B

男子のBクラスとC4、C5クラスが4km、それ以外のクラスが3kmを走ります。まずは予選を行い、全選手が走ったタイムから上位4名が準決勝に進出。準決勝以降は、走路の正面と向こう正面から1名ずつスタートし、1対1による勝ち抜き戦になります。同時にスタートして先にゴールした選手が勝ちとなります。途中で相手選手を追い抜いても勝利となります。



準決勝以降は追い抜かれたら負けとなります（追い抜かれない場合はタイムで勝敗が決まります）

チームリレー

実施されるクラス C

男女混合の3選手が1つのチームとなり、走路を3周してタイムを競います。性別とクラスごとに1~4ポイントで点数が決まっています（右表参照）、最大10ポイント以内でチームを組まなければなりません。

選手は空気抵抗を減らすために縦列に走りますが、1周するごとに1名ずつ列から離れていき、最後の周回は1名の選手で走ります。

性別・クラス	ポイント
男子C5	4
男子C4	4
男子C3	3
男子C2	2
男子C1	1
女子C5	3
女子C4	3
女子C3	2
女子C2	1
女子C1	1



スタートは3名同時



1周目はそのまま3名で走ります



2周目は2名で



最後の3周目は1名で走りゴールします

🎯 人との絆を背に走る!

選手をサポートする存在

自転車は己の力でこいで前に進む競技ですが、選手をサポートする存在がいることを忘れてはなりません。この競技は「自転車」という道具を使う競技です。その自転車をメンテナンスし、最高の状態で試合に送り出すメカニックがいます。また選手によっては、義手や義足など障がいに合わせて作られたオーダーメイドの装具が必要となります。その装具を作るのが義肢装具士で、競技が終わったあとに選手の身体をメンテナンスするトレーナー。そして、コーチやスタッフは、レース中に直接選手にアドバイスや檄を飛ばし、長距離のレースになれば水分補給なども行います。様々なサポートがあることで、選手たちは競技に集中することができるのです。



競技中、選手に声をかけるコーチ

視覚障がい選手と一緒に走るパイロット

視覚に障がいのある選手は一人で自転車に乗ることはできません。視覚を補うために、晴眼者であるパイロットと一緒に二人乗り自転車に乗って競技を行います。選手とパイロットの2名でこぐため、パイロットの競技能力も勝敗に大きな影響を与えます。リオパラリンピックでは、ロンドンオリンピックのケイリン種目で銅メダルを獲得したムルダール選手（オランダ）がパイロットとして出場し、見事に金メダル獲得に貢献しました。日本からはロンドンパラリンピックで伊藤保文選手、リオパラリンピックで田中まい選手と二大会連続で競輪選手がパイロットとして出場し、選手の大きな力となっています。

しかし、どれだけパイロットが優れているとしても、選手とのコンビネーションが確立されてなければ決して速くは走れません。日々、一緒に練習を行い、お互いの呼吸をしっかりと合わせなければこいだ力を無駄なく推進力に変えて走るできません。長時間の練習で培われた二人の絆が速さに直結するとも言えます。



ロンドンパラリンピックで4位入賞を果たした伊藤保文パイロットと大城竜之選手



リオパラリンピックで銀メダルを獲得した田中まいパイロット（左）と鹿沼由理恵選手

もっと自転車を知りたい!

🎯 日本パラサイクリング選手権・トラック大会

この大会は、日本のトップ選手が参加する全日本選手権大会と共催で行っています。同じ大会でパラサイクリングが行われることで自転車界における認知にも一役買っています。



🎯 日本パラサイクリング選手権・ロード大会

トラック大会同様、ロード大会も全日本選手権と同時開催で行われています。この大会には、ハンドバイクや三輪自転車を使用する選手も出場します。



🎯 その他大会

一般の大会に障がいあるサイクリストが出場したり、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サイクリストが登場するかもしれません。