

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

2025年3月 発行

●パラスポーツの最新情報を
HP・SNSにて随時更新中!

日本パラスポーツ協会HP・X



HP
www.parasports.or.jp



X
@jpsa_sports

日本パラリンピック委員会HP・X



HP
www.parasports.or.jp/paralympic



X
@paralympic_jpc



かんたん!
パラテコンドー
ガイド

パラテコンドーとは？

華麗に繰り出される足技で
点数を奪い合う格闘技。
パワフルでスピーディーな攻防が見られ、
選手同士がフルコンタクトでぶつかり合う
迫力はこの競技ならではのです。



2009年に初めて世界選手権が開催され、その後、東京2020パラリンピック競技大会の正式競技に採用されたパラテコンドーですが、パラリンピックの歴史の中では新しい競技と言えます。パラリンピックではキョルギと呼ばれる組手が実施され、上肢に障がいのある選手たちが出場します。

CONTENTS

競技の概要

3

競技コート

5

クラス分けについて

7

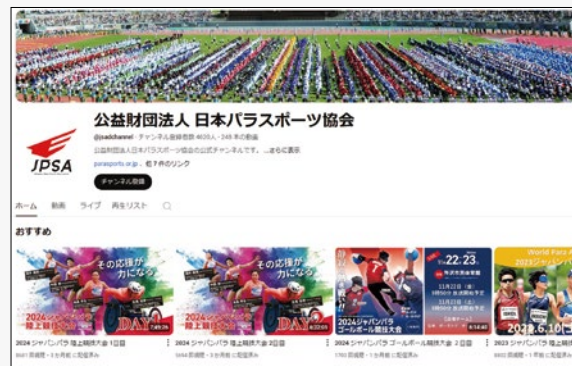
パラテコンドーのルール

9

COLUMN

- パラテコンドーならではの戦い方 13
- もっとパラテコンドーを知りたい! 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 全日本テコンドー協会



<https://ajta.or.jp>

競技の概要

パラテコンドーはワールドテコンドー(WT)の定める規則に則って行われます。

パラリンピックで行われる組手(キョルギ)では、体重別による階級に分けられて競技します。また障がいを考慮してパラテコンドーならではのルールも設けられています。



パラリンピックには上肢に障がいのある選手が出場します。



組手は1対1の戦いで、ポイントを多くとった方が勝利となります。

型(プムセ)とは

テコンドーの技を組み合わせた演舞のことで、決められた技をどれだけ正確に美しくこなせるかを競います。世界選手権などの国際大会では、視覚障がい、身体障がい(車いすなど)などさまざまな障がいのある選手が競技を行っています。

パラテコンドー・組手(キョルギ)の特徴

パラリンピックには障がいのあるアスリートが出場しますが、一部を除いてルールはほとんど同じ。ただし障がいがあることにより、テコンドーとは異なる特徴がパラテコンドーにはあります。

1 体重別階級とクラスごとに分かれて順位を競う

パラテコンドーにおける体重別階級は、男女それぞれ5つずつに分かれています。さらにその階級に加えて、障がいの程度によって分けられたクラスごとに順位を競います。

●パラテコンドーの体重別階級

男子	女子
-58kg (58.0kg以下)	-47kg (47.0kg以下)
-63kg (58.1~63.0kg)	-52kg (47.1~52.0kg)
-70kg (63.1~70.0kg)	-57kg (52.1~57.0kg)
-80kg (70.1~80.0kg)	-65kg (57.1~65.0kg)
+80kg (80.1kg以上)	+65kg (65.1kg以上)

クラス分けはP7へ!

2 ルールが一部変更になっている

選手に障がいがあることなどを考慮して、一部のルールが変更になっています。

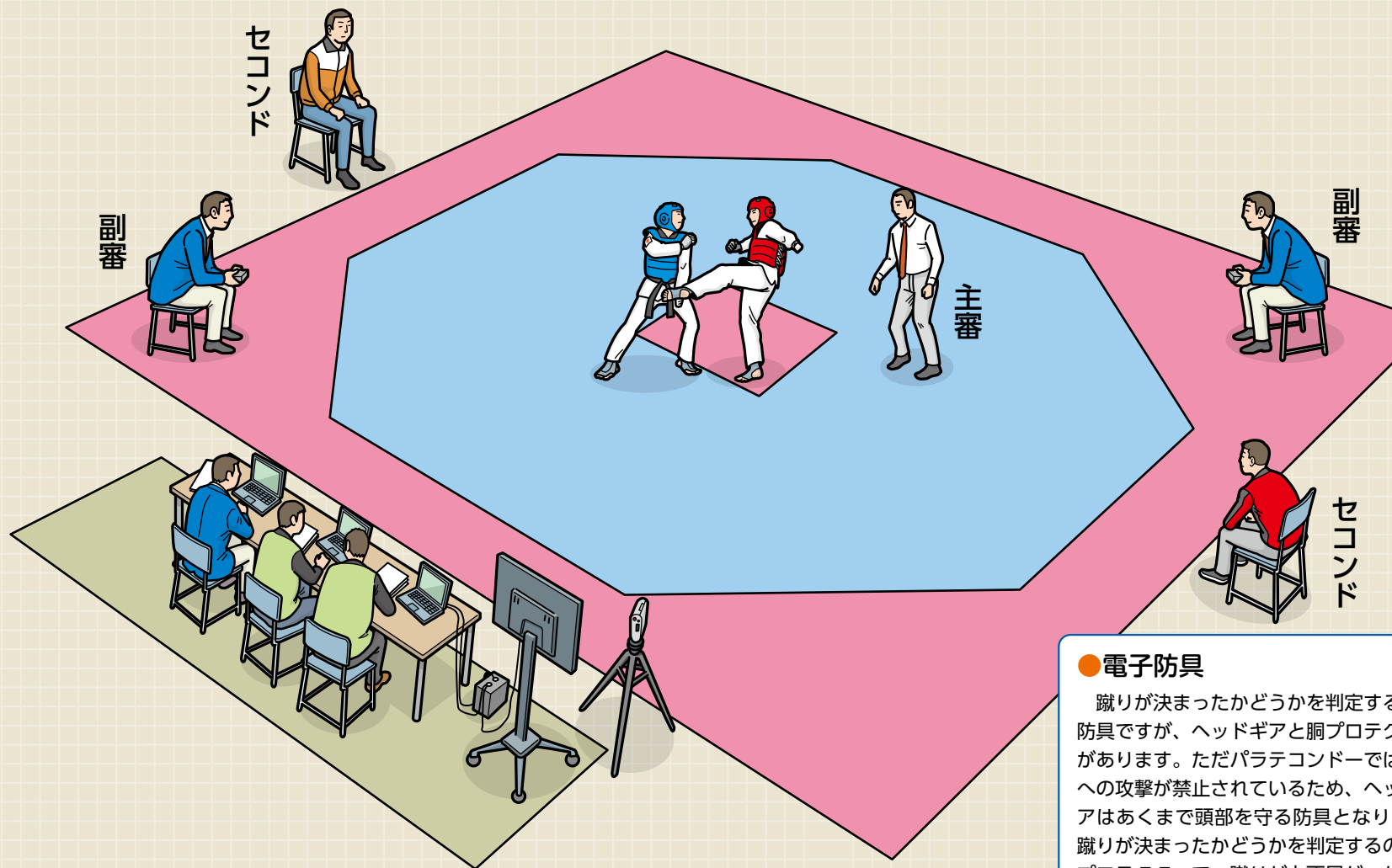
例えば、突き技は無効で蹴り技のみ有効だったり、頭部への攻撃が禁止だったり、独自のルールが設定されています。



ルールについてはP10へ!

競技コート

2名の選手が戦う舞台となる競技コートは、八角形の競技エリアとその外側にある正方形の安全エリアに分かれています。競技エリアの中にある主審1名と周囲にいる副審2名が判定を行います。

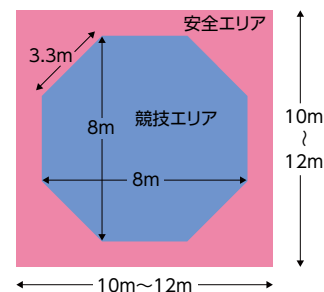


●得点の判定

選手たちは電子防具を着用して試合を行います。それにより蹴りが有効な部位に決まったか、十分な強さだったかを電子防具が判定してポイントを加算します。また、技の難易度により決まったポイントが変動します。ただし、電子防具で技の難易度を判定することができないため、副審が難易度を判定し、加点をを行います。また、審判の判定にセコンドが納得できない場合もあり、そのときは審判がビデオリプレーで確認して判定します。電子スコアリングシステムやビデオリプレイシステムを採用することで、公平で正確な判定を実現しています。

●競技コートの大きさ

競技エリアとなる八角形の大きさは、一辺が3.3mで正対する頂点同士の距離は8mとなります。安全エリアの正方形は一辺が10~12mとなります。競技エリアから片足がすべて出してしまうと反則になり減点されてしまいます。



●電子防具

蹴りが決まったかどうかを判定する電子防具ですが、ヘッドギアと胸プロテクターがあります。ただパラテコンドーでは頭部への攻撃が禁止されているため、ヘッドギアはあくまで頭部を守る防具となります。蹴りが決まったかどうかを判定するのは胸プロテクターで、蹴りが力不足だったりすると反応せず、得点にはなりません。



クラス分けについて

パラテコンドーでは各選手たちの障がいの程度によってクラスを分け、そのクラスごとに試合を行います。

なぜクラス分けが必要？

選手の中には障がいが軽い選手も重い選手もいます。障がいの軽い選手と重い選手が戦っても障がいによって有利、不利が出てしまい、公平な勝負ができません。そこで同程度の障がいの選手同士が同じクラスで戦うことで公平な勝負を実現しています。

特にテコンドーでは攻撃とともに防御が重要で、腕で蹴りを防御することができない選手は胸に蹴りを受けやすく、不利になってしまいます。



蹴る際の腕の振りも、蹴りの強さやスピードに影響します。

クラスは2つに分けられる

障がいの程度ごとに分けられたクラスは、K41、K44の2つあります。障がいの程度が最も重いのがK41で最も軽いのがK44になります（東京2020パラリンピック競技大会後に、K42、K43、K44の3つのクラスがK44に統合されました）。

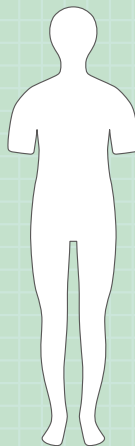
クラス	障がいの程度
K41	↑ 重い ↓ 軽い
K44	

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いことを示しています。

各クラスの障がいについて

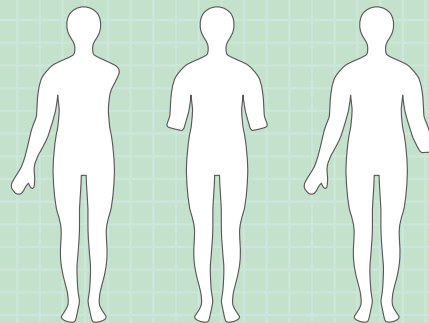
各クラスともに、切断の場合は残っている腕の長さ細かい規定がありますが、大まかには以下の内容で各クラスが分けられています。

K41クラス



最も障がいの程度が重いクラスで、両腕ともに長さが1/3以下しか残っていない選手がK41になります。

K44クラス



K41よりも障がいの程度が軽く、下記最小障がい基準を満たした選手がK44となります。

筋力低下・四肢欠損・他動域的可動域の障がい



パラテコンドーのルール

ここではテコンドーにおける一般的なルールとパラテコンドー特有のルールを紹介します。

一般的なルール

●試合形式

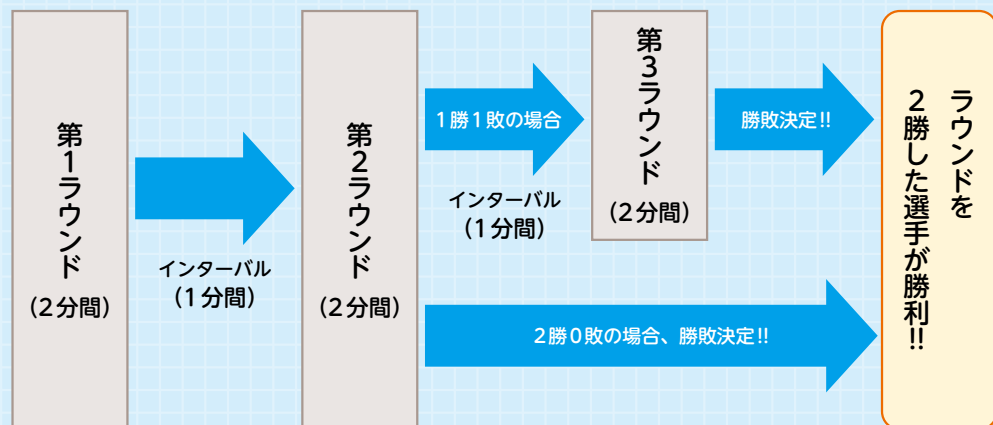
5分1ラウンド (パラテコンドーで採用)

5分間1ラウンドで試合を行い、試合終了時の得点差によって勝敗が決まります。5分間終了時点で同点の場合、1分間のゴールデンラウンドを行い、先に2点取った選手が勝利となります。セコンドにつくコーチが、試合中に1度だけ任意のタイミングでタイムアウト(1分間)を要求できます。戦略によってはタイムアウトを取らない場合もあります。

ベストオブスリーシステム (テコンドーで採用)

2分間3ラウンド、インターバル1分間で試合を行います。ラウンドごとに勝敗を決め、2ラウンドを先取した選手が勝利となります。第1・2ラウンドを連続勝利した場合、第3ラウンドは行いません。各ラウンドが同点で終了した場合、回転蹴りによる得点回数、高難度な技による得点回数、胴体へ蹴りがヒットした回数、審判による優勢判定の順で優劣を判定します。

※今後はパラテコンドーもベストオブスリーシステムを採用予定



●反則

以下のような行動が反則となり、相手選手に1点が与えられます。

- 相手をつかんだり、抱え込んだり、抑えたりした場合。
- 相手を押しつづけたり、相手の攻撃を妨げる目的で押したり、相手をコートから押し出した場合 (攻撃につなげるために瞬間的に押す行為は反則ではない)
- 倒れこんだり、相手から逃げた場合。
- 競技エリアから片足が出た場合。
- 相手選手の下半身へ攻撃をしたり、頭部へのパンチをした場合。
- 審判の「止め」の合図後に攻撃をしたり、倒れた相手へ攻撃した場合。
- 選手又はコーチによる不品行な言動や競技の進行を妨害した場合。

●強制的に勝敗が決まる場合

各試合形式の勝敗の決まり方以外にも、強制的に試合の勝敗が決まる場合があります。

5分1ラウンドにおける試合勝利

- 30点差をつけた場合。
- 相手選手が反則を10回行った場合。

ベストオブスリーシステムにおけるラウンド勝利

- 12点差をつけた場合。
- 相手選手が反則を5回行った場合。

両試合形式共通の試合勝利

- 蹴りを受けて相手選手が倒れこみ、8カウントまでにファイティングポーズを取らなかった場合。
- 相手選手の戦意喪失により、セコンドがタオルを投げ込んだ場合。

パラテコンドー特有のルール

●突き技はポイントにならない

ポイントになるのは蹴り技のみで、手による突き技は決まってもポイントになりません。ただし、相手との間合いを調整したり、試合を有利に進めようとあえてポイントにならない突き技を繰り返し出して自分のペースに持ち込むことなどもあります。



●頭部への攻撃は禁止

パラテコンドーでは頭部への攻撃は禁止されています。頭部にはヘッドギアを装着しますが、攻撃は胴プロテクターを着用した胴体を狙わなければいけません。



●ポイント数が異なる蹴り技

パラテコンドーでは蹴りのみがポイントになりますが、その蹴り技によって獲得できるポイントが異なります。蹴り技によっては最大4点を得られるため、終盤に負けている場面などでは一発逆転を狙って大技を繰り出すこともあります。



ポイント数	蹴り技の種類
2点	通常の蹴り
3点	180°の回転蹴り
4点	360°の回転蹴り

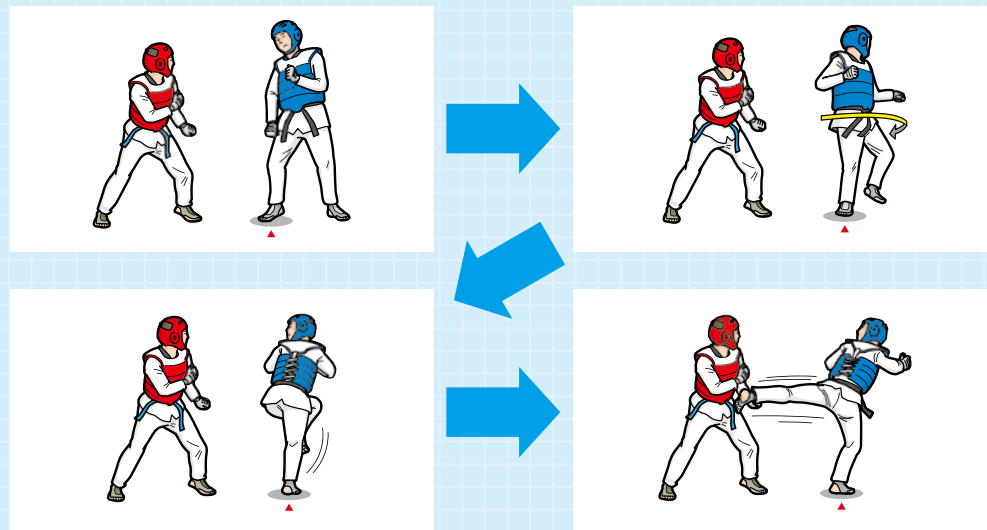
2点 通常の蹴り

正面に構えた状態からそのまま繰り出す蹴りは決まると2点になります。試合で最も多く見られる蹴り技です。



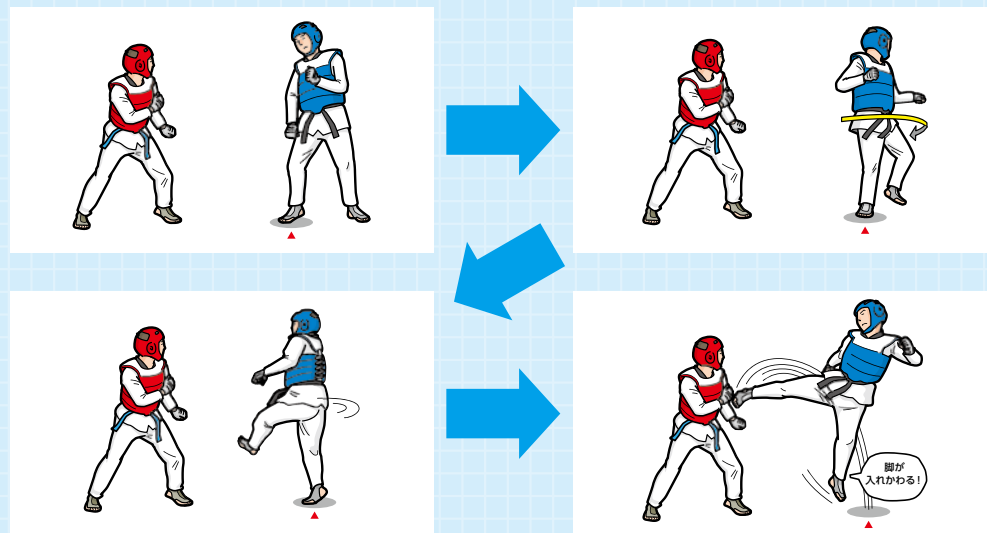
3点 180°の回転蹴り

回転を加えた後ろ蹴りで、アクロバティックな動きになります。



4点 360°の回転蹴り

3点の蹴りと同様に後ろ向きで回転をしますが、回転した勢いで軸足を入れ替えて蹴る技です。一度に最大の点数を得られるだけあって難易度が高いと言えます。



パラテコンドーならではの戦い方



健手を前に構える方が相手の蹴り技を防ぎやすい。

蹴りをガードして失点を防ぐ必要があります。ただし、同程度の障がいに分けられたクラスだとしても、左右の違いや残った腕の長さには多少の差があり、ガードの仕方が選手ごとに異なります。つまり、選手それぞれの障がいによって戦うスタイルが変わってくるのです。

同様に、選手の障がいは相手に対する戦い方にも影響を与えます。例えば相手選手の左右どちらの腕に障がいがあるか、どちらを攻める方がガードされにくいのかなどの戦略につながります。逆に自分が右腕に障がいがある場合は、右側が攻められる可能性が高いと予測でき、あらかじめ右側を攻められても失点しない対策を立てることができます。試合では、始まる前からコーチと戦略を立て、試合のインターバルでもコーチと話して戦い方をアジャストしていくシーンもよく目にすることでしょう。障がいがあるがゆえに、幅広い戦略と駆け引きが生まれることはパラテコンドーならではの魅力と言えます。

パラテコンドーのキョルギに出場する選手は、上肢に障がいがあります。蹴り技が基本のテコンドーにおいて、上肢の障がいは戦い方にどのような影響を与えるのでしょうか。まず戦いに直結するのが防御です。胴体を狙って蹴ってくる相手に対して、避けられなければ腕を駆使して



防御や攻撃の仕方を考えて、左右どちらの手を前に構えるか。選手たちは得意なスタイルや駆け引き、戦略を織り交ぜて戦っています。

もっとパラテコンドーを知りたい!

全日本テコンドー選手権大会

全日本テコンドー協会が主催する全日本選手権大会の中で「パラ・キョルギの部」が実施されています。強化指定選手をはじめ、日本のトップ選手が出場します。



新規選手大募集!!

少しでも興味がありましたら、全日本テコンドー協会のホームページ内の「お問い合わせフォーム」、もしくは「道場等を探す」からお近くの道場に直接問い合わせください。

一般社団法人 全日本テコンドー協会
<https://ajta.or.jp>

