



かんたん!

パラテコンドー ガイド

©日本障がい者スポーツ協会

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
ユニゾ水天宮ビル3階

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

2019年9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

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、2020年東京パラリンピック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

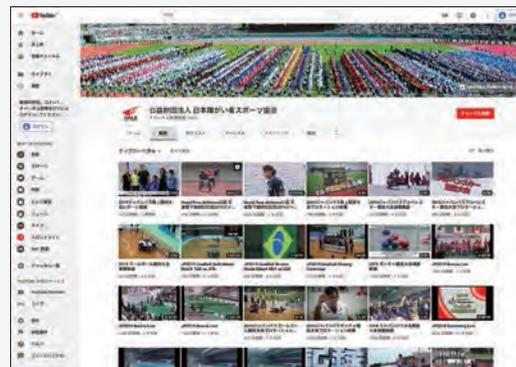
パラテコンドーのルール

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 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、体重による階級に加え、障がいの程度に応じたクラス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。パラリンピックの正式種目にはなっていませんが、上肢障がい以外の身体障がいや知的障がいの選手も行うことができますのが特徴です。

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が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、一般のテコンドーとは異なる特徴があります。

1 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階級は、男女それぞれ3つずつに分かれています。

さらに階級に加えて、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。

障がいの軽い、重いによって有利、不利が出ないように、障がいと同程度の選手同士が公平に戦います。

●パラテコンドーの階級

男子	女子
-61kg (61kg以下)	-49kg (49kg以下)
-75kg (61kgより多く 75kg以下)	-58kg (49kgより多く 58kg以下)
+75kg (75kgより多い)	+58kg (58kgより多い)

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。

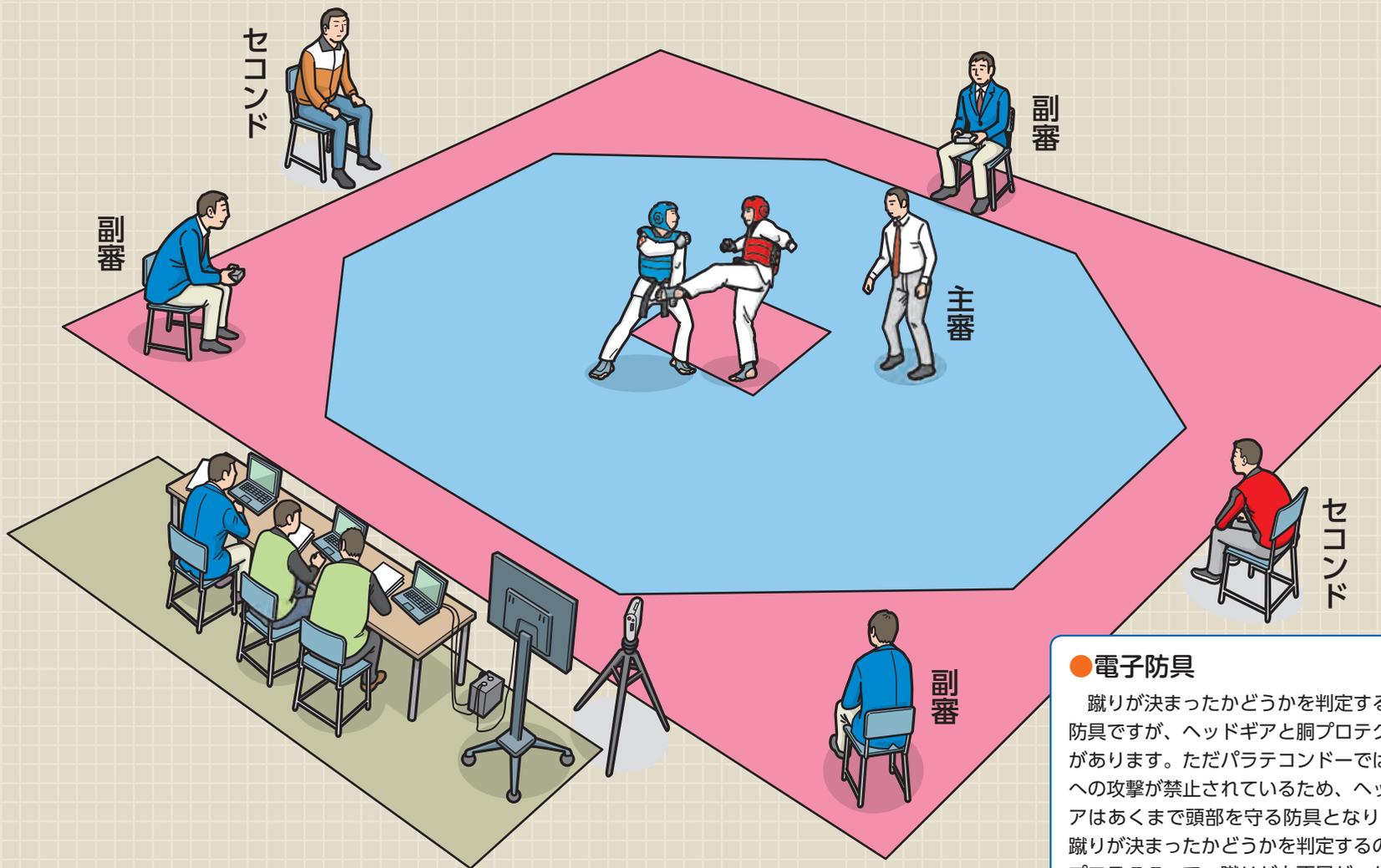
例えば、突き技は無効で蹴り技のみ有効だったり、頭部への攻撃が禁止だったり、独自のルールが設定されています。



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3名が判定を行います。



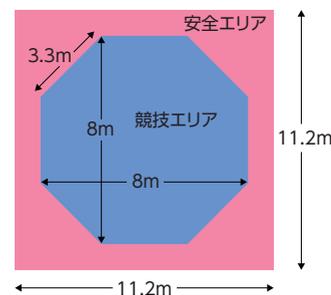
●得点の判定

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。ただし、技の難易度で決まったポイントが変動するため、電子防具で技の難易度を判定することが難しい場合は審判によって難易度による加点を行います。また、選手の蹴りは素早く判定が難しい場合もあり、そのときは審判がビデオ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11.2m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胴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4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、K42、K43、K44の4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。

クラス	障がいの程度
K41	 <p>数字が小さいほど障がいの程度が重く、数字が大きいくほど軽いことを示しています。</p>
K42	
K43	
K44	

各クラスの障がいについて

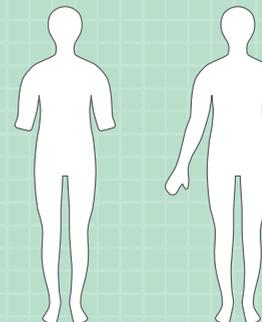
各クラスともに、切断の場合は残っている腕の長さ細かい規定がありますが、大まかには以下の内容で各クラスが分けられています。

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。

K42クラス



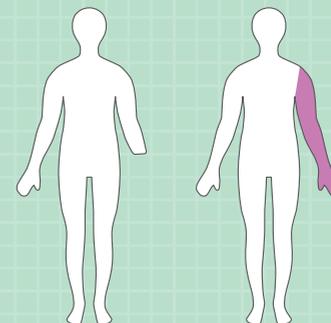
両腕の肘から先がない、または片腕がほぼ全くない選手がK42クラスです。

K43クラス



両肘の関節よりも下かつ、両手の関節よりも上の両腕欠損の選手です。

K44クラス



最も障がいの程度が軽いクラスであるK44は片腕に機能障がいがある、または片手の肘から手首から腕がない選手が該当します。

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

試合は2分間のラウンドを3回行い、ラウンドの間にインターバルを1分間設けます。3ラウンド終了時にポイント数が多い選手の勝利となり、同点の場合はゴールデンラウンドに入り、時間内に先にポイントを獲った選手の勝利となります。



●強制的に勝敗が決まる場合

通常は3ラウンド終了時にポイントの多い選手が勝利となりますが、それ以外にも強制的に試合の勝敗が決まる場合があります。

- 第2ラウンド終了時または第3ラウンド中に12点以上の差が開いた場合。
- 反則が累積10点となり、相手選手の失格によって勝利となる場合。
- 相手選手が倒れて主審の10カウント後もファイティングポーズを取ることができずKO勝ちになる場合。
- ゴールデンラウンド終了後も同点で審判による優勢判定で勝敗が決まる場合。
- 相手選手のセコンドが試合を中止させることによるTKO勝ちの場合。
- 相手選手の棄権による不戦勝の場合。

●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。その累積が10点になると相手の勝利となってしまいます。

- 競技エリアから片足が出た場合。
- 相手をつかんだり、抑え込んだり、倒れこんだりした場合。
- 膝での攻撃や頭突き、足を踏むなど、胴体以外の部分へ攻撃した場合。
- 相手をつかんで投げたり、突き飛ばした場合。
- 審判の「止め」の合図がかかってからの攻撃や、倒れた相手へ攻撃した場合。
- 相手の顔面を攻撃してしまった場合。
- 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。
- 主審が注意して1分間従わなかった場合、負けを宣告できる。

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	通常の前蹴り
3点	180°の回し蹴り
4点	360°の回し蹴り

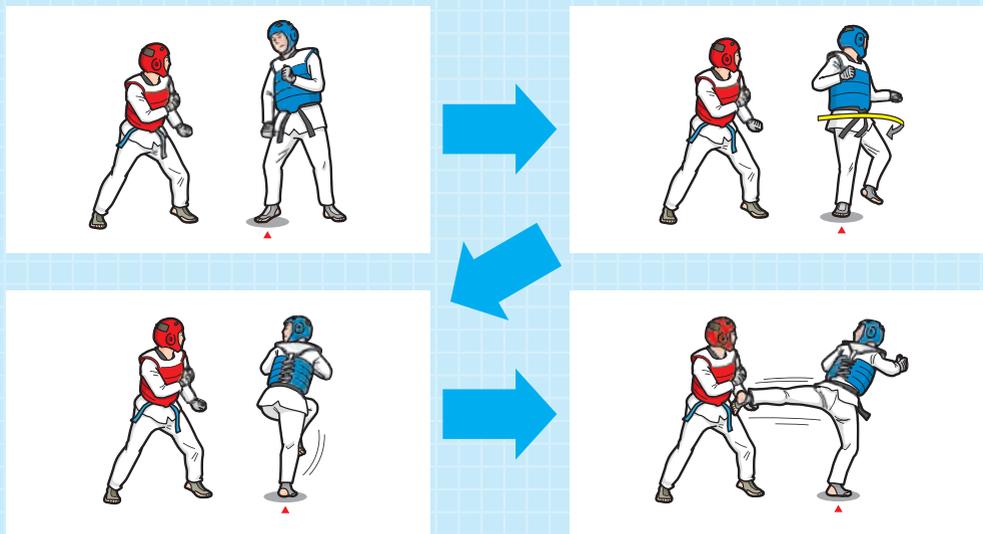
2点 通常の前蹴り

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。



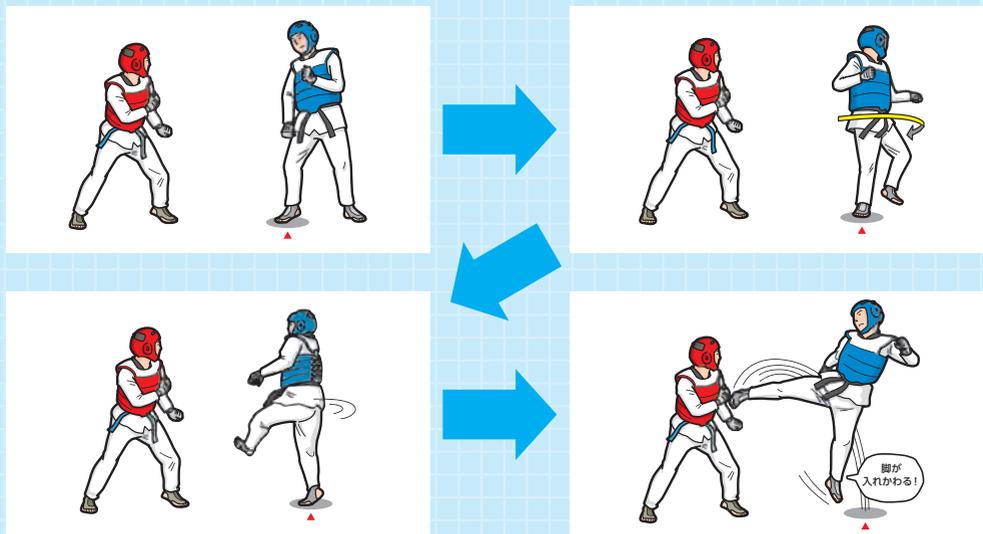
3点 180°の回し蹴り

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°の回し蹴り

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

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。



健手を前に構える方が相手の蹴り技を防ぎやすい



防御を考えて健手を前に構えるか、利き足での蹴りやすさや相手のガードしにくい方を狙うために障がいのある腕を前に構えるか。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きます。

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で、その中で「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。



体験会

全日本テコンドー協会では、パラテコンドーの体験会を月一回行っております。パラテコンドー体験会参加ご希望の方は、下記へご連絡ください。開催情報の連絡と参加受付を承ります。

連絡先

全日本テコンドー協会 事務局パラ担当 永田 宛
e-mail: satomi.nagata@ajta.or.jp