

# かんたん! スノーボードガイド



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

2026年2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](http://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](http://www.parasports.or.jp/paralympic)



X  
@paralympic\_jpc

# スノーボードとは?

雪面を自由自在に滑って  
その速さを競うスノーボード。  
バンクやジャンプ台などのあるコースを  
障がいをものともしない  
卓越したバランス感覚で滑ります。



2014年のソチ大会において、アルペンスキーの一種目としてパラリンピックに登場したスノーボードですが、2018年平昌大会からは独立した一競技として行われています。  
さまざまなセクションを設置したコースを滑り降りるテクニックや、1対1または4人で競走して勝負を決めるエキサイティングなレースは必見です。

# Contents

- ▶ 競技の概要 3
- ▶ クラス分け 5
- ▶ 種目について 9
- Column もっとスノーボードを知りたい! 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>

公益財団法人日本障害者スキー連盟

**スノーボードの  
最新情報はこちら**

HP  
<https://jps-ski.com/>

Instagram  
@japan\_para\_snowboard\_team

Facebook  
@JapanParaSki Snowboard

# 競技の概要

スノーボードはFIS（国際スキー連盟）の定める規則に則って行われます。手脚などに障がいのある選手が参加できるよう、一般とルールを一部変更しています。

また競技は男女別に障がいの種類と程度によって分けられたクラスごとに順位を決めます。



上下肢に障がいのある選手が出場します



傾斜のあるコースを滑る様子

出場するのは、腕や脚などに障がいのある選手たちで、コースを滑るタイムを競ったり、1対1、または4人で競走して滑り、先にゴールした選手が勝つエキサイティングな種目があります。



華麗なジャンプで観客を魅了！

女子選手も多数出場しています



レースが終われば互いを称え合うシーンも

# クラス分け

スノーボードは3つのクラスに分かれています。主に上肢と下肢の障がいに分かれていて、下肢はさらに2つのクラスがあります。障がいごとにそれぞれ滑る難しさがあり、選手たちは障がいがあるとは思えない華麗な滑りを見せます。

クラス名	障がい	
SB-UL	上肢障がい	上肢のまひや切断など
SBLL-1	下肢障がい	膝より上の切断など、比較的程度の重い下肢障がい
SBLL-2		膝より下の切断など、比較的程度の軽い下肢障がい

障がいの程度



義足で滑走する選手



同じクラスの選手で順位が競われます

## SB-ULクラス

上肢に障がいのある選手が該当するクラス。腕の切断やまひで動かないなどの障がいがあります。上肢障がいにも種類や程度の違いはありますが、すべてSB-ULクラスとなります。



切断やまひなど腕に障がいのある選手が該当するクラスです



両腕に障がいのある選手も片腕に障がいのある選手も同じクラスとなります

### ◎SB-ULクラスの難しさとは？

スノーボードでは、上半身と下半身のバランスを取ることで安定した滑走が可能です。通常は両腕を広げたり、前後に動かすことで上半身の安定につながりますが、上肢に障がいがある場合はそれが十分にできません。腕を使わずにバランスを取るのには難しく、転倒のリスクが高くなります。また転倒してしまった場合、両腕を使わず立ち上がるのが難しいのもこのクラスの特徴です。

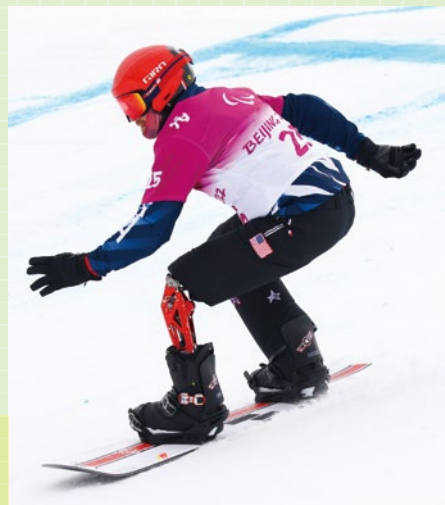


## SBLL-1クラス

下肢障がいの2クラスのうち、比較的重い程度の選手が該当します。膝より上の切断や両足に重いまひがあるなどの障がいで、下半身のバランスを取ることが非常に難しいといえます。



膝上切断の選手が多く、ボードをコントロールすることが難しいクラス



義足をむき出しにして滑る選手もいます

### ◎SBLL-1クラスの難しさとは？

下半身のバランスを安定させることが非常に難しい障がいです。滑走中に体勢を低くしたり高くしたりすることや踏ん張ること、そして膝がないために衝撃を吸収することが困難で、コース内のバンクやウェーブなどのセクションをスムーズに突破するには高度なテクニックが必要となります。



## SBLL-2クラス

下肢障がいの2クラスのうち、比較的軽い程度の選手が該当します。膝より下の切断やまひなどの障がいで、下半身のバランスを取ることがやや難しいといえます。



下肢切断の選手は見た目にはわかりませんが、義足を着用して滑る選手もいます



SBLL-1よりも体勢を低くして滑ることができます

### ◎SBLL-2クラスの難しさとは？

SBLL-1よりは程度の軽い障がいとなりますが、それでもバランスを安定させることは簡単ではありません。またSBLL-1よりもスピードが出るため、ボードのわずかなコントロールミスが取り返しのつかないロスにつながってしまうこともあります。



# 種目について

スノーボードでは、おもにバンクドスラロームとスノーボードクロスの2つの種目が行われています。

## バンクドスラローム

コースにバンクと呼ばれるコーナーが設けられ、滑り切る速さを競う競技。選手が1名ずつ2回滑り、その最高タイムで順位を競います。

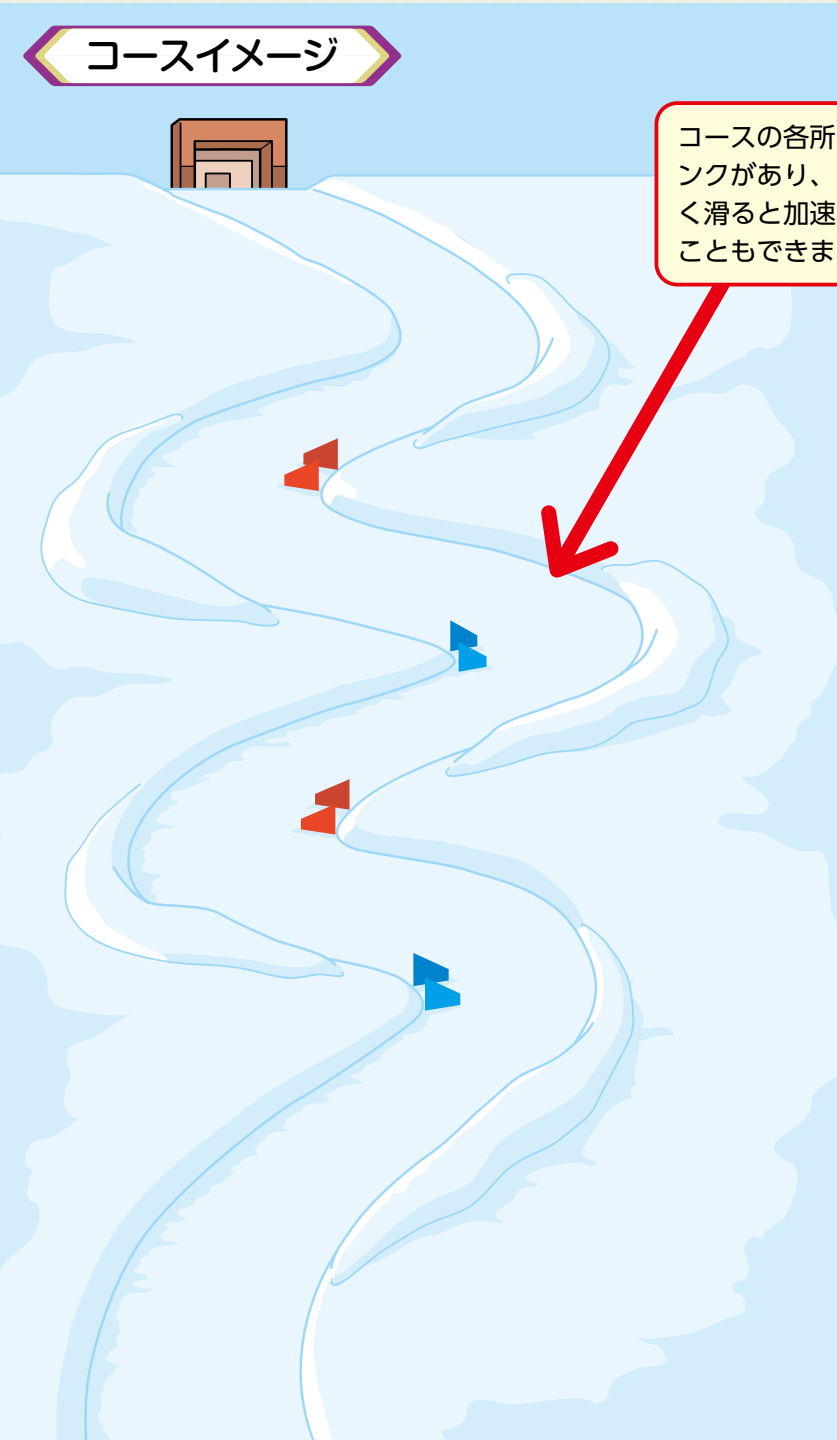
コースは標高差が70m~150m、距離が250m~600m、滑走時間は約30秒~90秒、広さは25m以上などの条件があります。



角度のあるバンク(コーナー)がいくつもあります



1名ずつでスタートし、最も早いタイムを競います



## スノーボードクロス

バンクやウェーブ、キッカー（ジャンプ台）などが設けられたコースで競技を行います。予選では選手1名ずつが最大2回滑り、その速い方のタイムで順位がつけられます。そして、その順位で決勝ラウンドの組み合わせが決められ、最大4名のグループによる勝ち抜き戦が行われます。同時にスタートして早くゴールした上位2名が次のラウンドへ進みます。こうして勝ち進んだ選手たちが「ビッグファイナル」と呼ばれる決勝戦に臨み、そのレースで勝った選手が優勝となります。

コースは、標高差は100m～250m、長さは450m～1300m、滑走時間は約40秒～70秒で、広さは40m以上でなければならない決まりがあります。

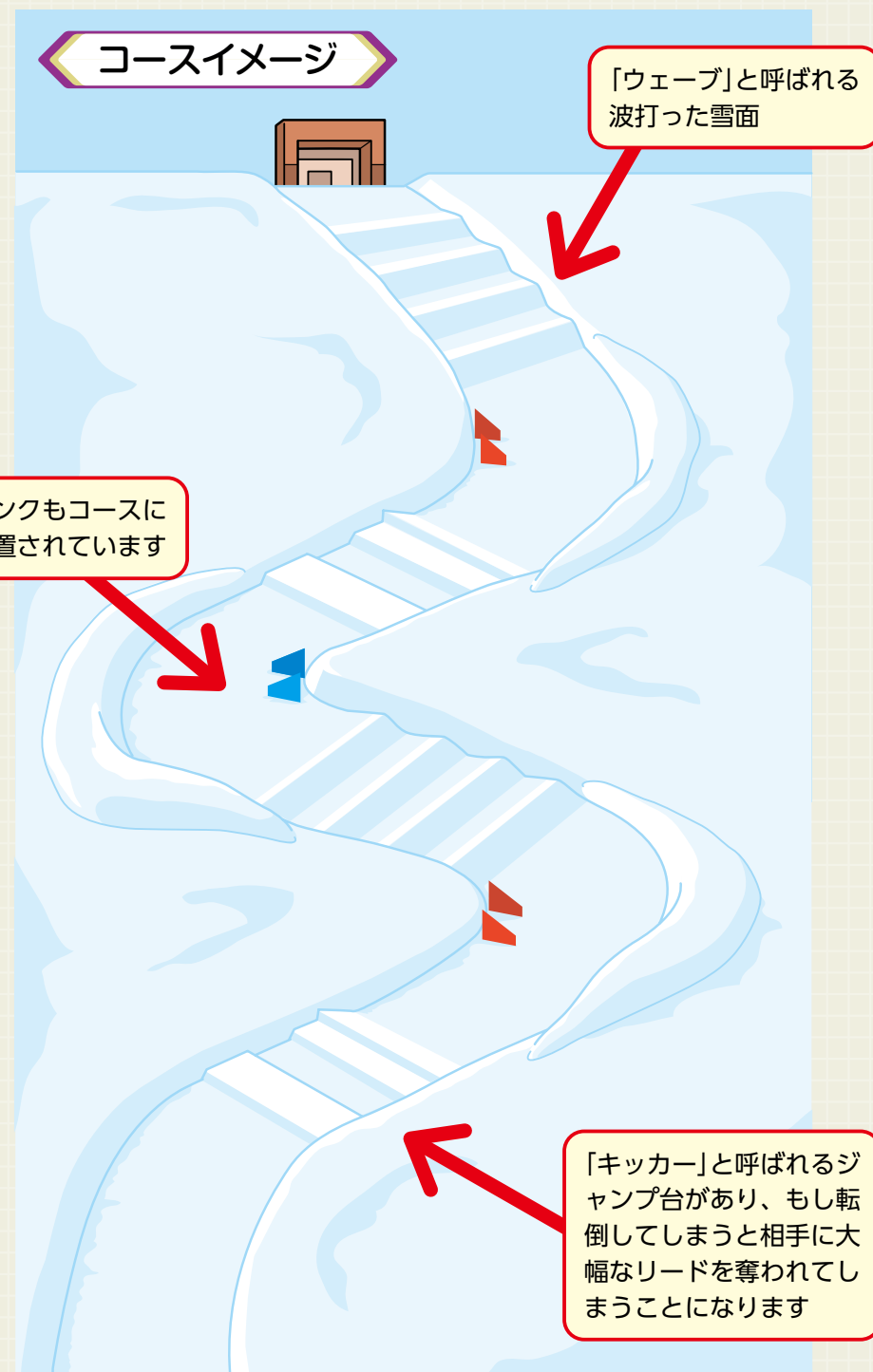


決勝ラウンドでは4選手が同時にスタートしてゴールを目指します



たとえ大幅にリードしていても、転倒してしまうと簡単に逆転されてしまいます

## コースイメージ



「ウェーブ」と呼ばれる波打った雪面

バンクもコースに設置されています

「キッカー」と呼ばれるジャンプ台があり、もし転倒してしまうと相手に大幅なリードを奪われてしまうことになります

## 競技の進め方

### 1 予選

選手全員が一人ずつ最大2回コースを滑り、その最速タイムで予選の順位を決めます。その順位で決勝ラウンドに進出する選手を決定し、組み合わせが決まります。



### 2 決勝ラウンド

決勝ラウンドは、すべて最大4名のグループによる勝ち抜き戦です。同時にスタートして、コースに設定された各セクションを滑って先にゴールした選手が勝ち上がります。最終的に勝ち残った選手が優勝です。



## もっとスノーボードを知りたい!

### 全国障がい者スノーボード選手権大会 & サポーターズカップ

国内唯一のパラスノーボード大会で、各クラスごとに競技が行われます。トップ選手から次世代の選手まで、幅広いレベルの選手が出場します。

この大会の大きな特徴は、「サポーターズカップ」として、障がいのある選手をサポートしている方が出場するレースも行われることです。

選手だけでなくパラスノーボードに関わる多くの方々が集まるこの大会は、競技レベルの向上だけでなく普及や盛り上げなど様々な面で貢献しています。

