

テーマ2 授業1

# パラリンピックスポーツについて学ぼう！



知っていることはあったかな？

■ 映像の中に、知っている  
パラリンピックスポーツ  
はあったかな？

■ どのように感じたかな？



**TOKYO 2020**  
PARALYMPIC GAMES





## どんな競技を知っているかな？

### 東京 2020 パラリンピック競技大会 【22 競技】

アーチェリー／カヌー／車いすテニス／車いすバスケットボール  
車いすフェンシング／車いすラグビー／ゴールボール  
5人制<sup>せい</sup>サッカー\*／シッティングバレーボール／自転車／<sup>しゃげき</sup>射撃／<sup>じゅうどう</sup>柔道  
水泳／<sup>たっきゅう</sup>卓球／テコンドー／トライアスロン／馬術／バドミントン  
パワーリフティング／ボート／ボッチャ／陸上競技 (実施競技記載順)

\* 5人制サッカーは東京大会後「ブラインドフットボール」に名称変更した。

### ミラノ・コルティナ（イタリア）2026 パラリンピック冬季競技大会 【6 競技】

アイスホッケー／アルペンスキー／車いすカーリング  
クロスカントリースキー／スノーボード／バイアスロン  
(実施競技記載順)

## パラリンピックとは？

障害があるトップアスリートが  
出場できる世界<sup>さいこうほう</sup>最高峰の国際競技大会

### パラリンピックの価値

勇気

強い意志

公平

インスピ  
レーション

# クイズで知ろう！ パラリンピックスポーツ

クイズを通して、  
次の4つの視点で  
パラリンピックスポーツを見ていこう！

記録

用具

工夫

サポートする人

## 記録

パラリンピアンは、  
みな自分の限界に<sup>ちょうせん</sup>挑戦している。  
パラリンピックの記録について  
考えてみよう。

パラリンピッククイズ 第1問



東京2020大会の陸上競技女子800mでは、  
どちらの記録が速かった？

- ① オリンピック
- ② パラリンピック 車いす (T54)

パラリンピッククイズ 第1問



東京 2020 大会の陸上競技女子 800m では、  
どちらの記録が速かった？

答え

2

パラリンピック 車いす (T54)

【パラリンピック女子車<sup>いす</sup>椅子 (T54) 800m 優勝記録】

1分42秒81 (大会新)

【オリンピック 女子 800m 優勝記録】

1分55秒21

マヌエラ・シェア選手 (右)  
(スイス)



記録

📄 「記録」に注目しよう！

【車いす陸上（男子 T54）の記録】

800m 以上の距離きょりのトラック競技では、  
車いす陸上の記録がオリンピックを上回る。

大会記録の比較ひかく（2022年4月現在）

	オリンピック	パラリンピック
100m	9秒 63	13秒 63
400m	43秒 03	44秒 87
800m	1分 40秒 91	1分 31秒 83
1500m	3分 28秒 32	2分 49秒 55
5000m	12分 57秒 82	9分 32秒 32

記録



「記録」に注目しよう！

はしりはばとび

## ■ 走幅跳

マルクス・レーム選手  
(ドイツ)



【世界パラ陸上ヨーロッパ選手権】

2021年 マルクス・レーム選手  
(ドイツ)

8m62cm (T64 クラス)

\*東京2020パラリンピック大会では  
8m18cm

【世界陸上 東京大会】

1991年マイク・パウエル選手  
(アメリカ合衆国)

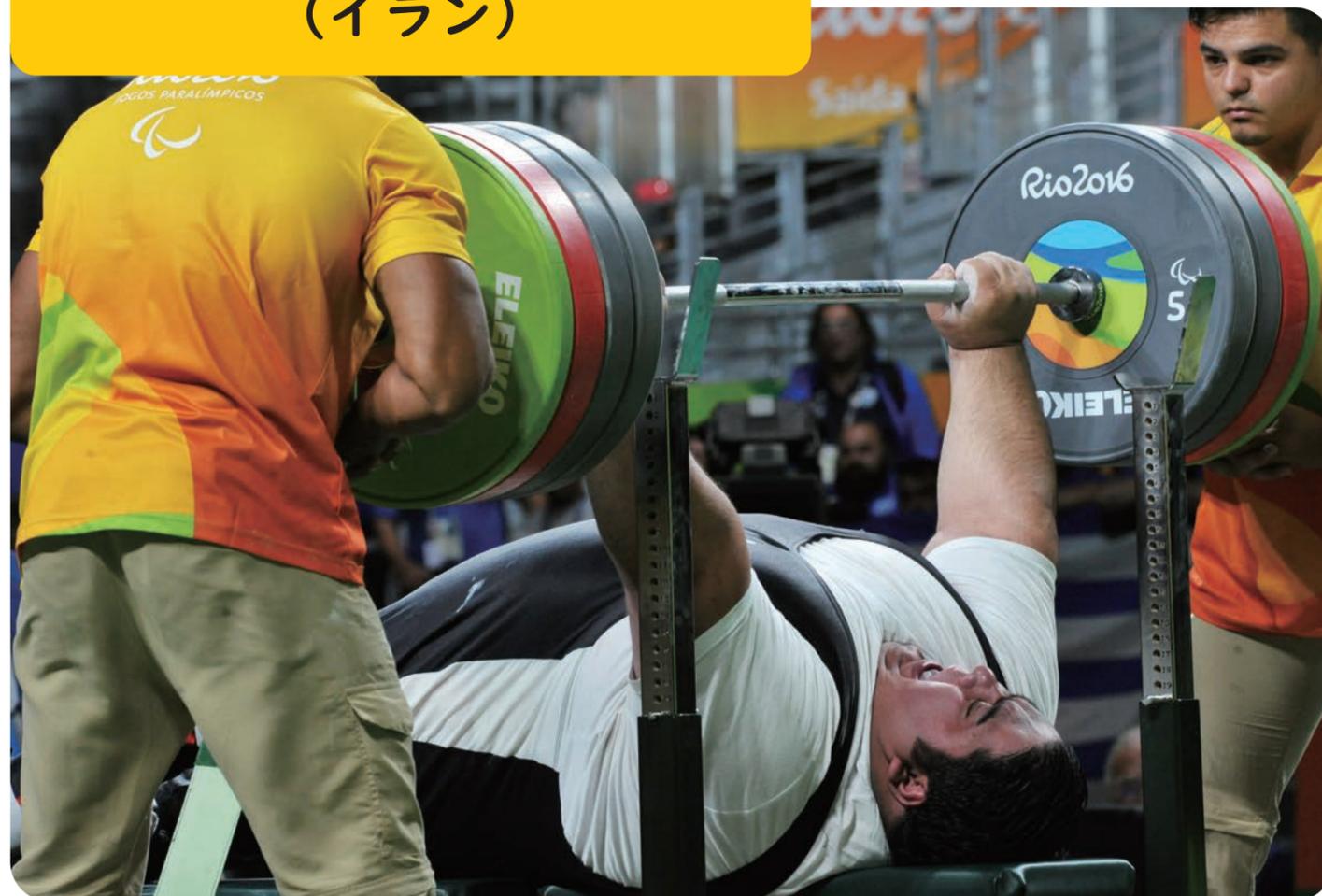
8m95cm

パラリンピックスポーツも、記録に<sup>ちょうせん</sup>挑戦し続ける！

📄 「記録」に注目しよう！

## ■ パワーリフティング

シアマンド・ラーマン選手  
(イラン)



【世界記録】

■ リオ 2016

パラリンピック大会

シアマンド・ラーマン選手  
305kg

## 工夫

パラリンピックでは、障害の種類や程度などの<sup>ちが</sup>違いを<sup>ふ</sup>踏まえて、個性や能力を発揮し、<sup>かつやく</sup>活躍できる公正な機会が与えられるように、工夫が行われている。

そのような工夫について考えてみよう。

パラリンピッククイズ 第2問



パラリンピックで、競技の公平性を保つために行われていることとは？

ねんれいべつ

- ① 年齢別に分けて、競い合う。
- ② 経験年数別に分けて、競い合う。
- ③ 障害の種類や程度によって分けて、競い合う。

工夫

パラリンピッククイズ 第2問  
 ? パラリンピックスポーツで、競技の公平性を保つために行われていることとは？

答え ③ 障害の種類や程度によって分けて、競い合う。

〈例〉

陸上競技のクラス分け  
 (視覚障害)

T：競争種目、<sup>ちょうやく</sup>跳躍種目

クラス	障害種別	
T11	↑ 重い ↓ 軽い	ガイドが必要
T12		ガイドをつけてもよい
T13		ガイドが不要

公平性を保つため、  
 同程度の障害のある選手同士で  
 競技が行われる。

工夫

目 「工夫」に注目しよう！

例【車いすラグビーのチーム編成】

障害の程度によって選手に持ち点を与え、コート上の選手の合計点が決められた点を超えないようにしており、障害の重い選手の出場機会の確保につながっている。

チーム持ち点 = 8点まで

障害の程度	持ち点
重い	0.5 
中間	2.0 
軽い	3.5 



📄 「工夫」に注目しよう！

例【女子選手の参加を拡大するために】

車いすラグビーでは、

男女混合チームの参加が認められている。

チーム持ち点 = 8点まで



男子のみのチームの例〈合計8点〉

女子1名につき0.5点が加算  
3名の女子がいると持ち点は9.5点



男女混合のチームの例〈合計9.5点〉

## 用具

パラリンピックでは、障害のある選手が競技に参加できるように、選手が使用する用具に多くの工夫がされている。どのような用具があるのか見ていこう。

用具

パラリンピッククイズ 第3問



これはなんだろう？

約 100cm



用具

パラリンピッククイズ 第3問



これはなんだろう？

答え

アイスホッケーで  
使用するスティック



ブレードで  
パックを打つ

ピックで  
氷をかき



【ブレード】  
パックを打つための平たい面



【ピック】  
氷をかいて進むために、とがっている

用具

📄 「用具」に注目しよう！

車いすカーリング



【デリバリースティック】  
ストーンをリリース  
するための道具

【ストーン】  
一般用と同じ約 20kg



用具

📄 「用具」に注目しよう！

自転車



【自転車用義足】  
ペダルに義足を固定する



📄 競技によって変わる車いす①

車いすバスケットボール



きびんせい  
機敏性

てんとう  
転倒防止キャスター  
(後ろ側)





## 競技によって変わる車いす②

陸上競技

ていこう  
空気抵抗を軽減する形状



軽量 8 ~ 10kg

## サポートする人

パラリンピックスポーツは、  
多くの人に支えられている。  
どのような人たちが協力しているのかに  
着目して見ていこう。

サポートする人

パラリンピッククイズ 第4問



すべて  
先を滑る人の正体は？



サポートする人

パラリンピッククイズ 第4問



先を滑る人の正体は？

答え

アルペンスキー視覚障害のある選手のガイド

スーパーGのコース

オリンピックと同じ急な斜面

マイクを通して  
ターンの大きさや  
斜面の様子などを伝える



ガイド

選手

サポートする人

目 「サポートする人」に注目しよう！

陸上競技「ガイドランナー」



選手

ガイドランナー

ガイドランナーは、選手の目となり、ゴールを目指す



選手とガイドランナーを結ぶテザー

サポートする人

📄 「サポートする人」に注目しよう！

自転車「パイロット」



パイロットはハンドル操作を行い、視覚障害のある選手をリード  
的確な判断力と競技力が求められる

ボッチャ「ランプオペレーター」



ランプオペレーターは、選手の指示でランプの高さや方向、ボールを置く位置を調整するなどのサポートをする





## まとめ

パラリンピックスポーツへの  
関わり方を考えてみよう



## 参加の仕方はいろいろある！

「参加」するのは選手やコーチだけではない。

参加の形はさまざま。

〈例〉

競技用具の  
製作者

つうやく  
通訳  
ほんやく  
翻訳

しんぱん  
競技審判

交通機関  
人・物の輸送

栄養士  
トレーナー

パラリン  
ピック

ボランティア  
観戦 応援