PARA ATHLETICS OFFICIAL GUIDE

パラ陸上競技 公式ガイド

～よくわかるパラ陸上競技の世界～





JPA
JAPAN PARA ATHLETICS

一般社団法人
日本パラ陸上競技連盟（JPA）

一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟（JPA）は、日本の障がい者の陸上競技を統括し、代表する団体として陸上競技の普及並びに振興を図り、パラリンピックを始めとする各種競技会を通して、障がい者の心身の健全な発達及び社会参加を促進し、自らも社会貢献活動を行い、日本の社会に寄与することを目的としています。

事業概要／活動内容 Business Overview and Activities

- 障がい者の日本選手権及びその他の競技会の開催、後援
- 障がい者の陸上競技の普及・指導及び調査研究
- 障がい者の地域団体の発展と相互の連絡融和
- 障がい者の競技規則及びクラス分けの策定・改廃
- 障がい者の陸上競技技術の向上事業及び指導者養成事業
- 当連盟のパラリンピック選手等による社会貢献活動の実施
- 公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会、日本パラリンピック委員会に加盟し、その目的・事業に即した事業の実施
- その他、当連盟の目的を達成するために必要な事業

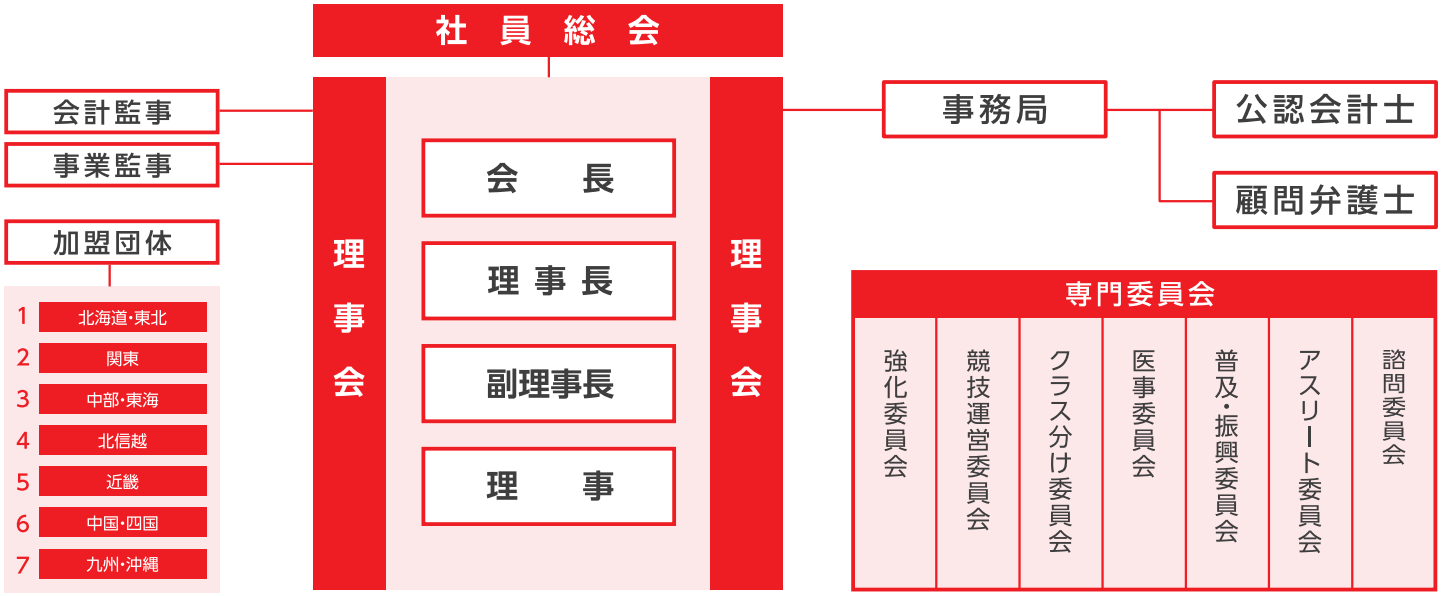
概要 Overview

団 体 名	一般社団法人　日本パラ陸上競技連盟（JPA）
会 長	増田 明美
所 在 地	【事務所】 〒558-0003　大阪市住吉区長居2-1-10 パークサイド長居106 TEL&FAX 06-6654-5367 【東京事務局】 〒170-0004　東京都豊島区北大塚1-21-5 (株)セレスポ内 TEL 03-5974-1135　FAX 03-5394-7637
公式サイト	http://jaafd.org
E-mail	japan-jimukyoku1@jaafd.org t-koyama@cerespo.co.jp（広報・イベント・スポンサー等のお問い合わせ）
加 盟 先	公益財団法人　日本障がい者スポーツ協会
設 立	1989年（平成元年）3月31日
会 員 数	600名（男子483名、女子117名）［2019年3月現在］

組織図 Organization Chart

一般社団法人日本パラ陸上競技連盟 組織図

［ 2019（平成31）年3月現在 ］



ブロック情報 Block Information

ブロックごとに支部組織があります。お問い合わせは最寄りの支部にご連絡ください。

北海道・東北ブロック	http://www.fpa-fukushima.com
関東ブロック	http://www.kanto-para.org
北信越ブロック	
中部・東海ブロック	https://chubutokaiaafd.web.fc2.com
近畿ブロック	https://www.kinki-para.com
中国・四国ブロック	
九州・沖縄ブロック	https://9srk.jp

登録等のお問い合わせは、japan-jimukyoku1@jaafd.org 連盟事務局へ連絡してください。

オフィシャルトップパートナー Official Top Partner

meiji

オフィシャルパートナー Official Partner

MS&AD 三井住友海上あいおい生命
セレスポ
FUJITSU
FUJITSU 富士通エフサス
AOKI
株式会社城山
cramer japan ATHLETIC SOLUTIONS
ANESSA
PASONA
エアーサロンパス
Times
CENTRAL 中央自動車工業株式会社

［ 2019年4月現在 ］



認定特定非営利活動法人 日本ブラインドマラソン協会（JBMA）

ブラインドマラソンとウオークの全国的な普及、発展のための事業を行い、視覚障がい者の体力向上や社会参加の促進を図るとともに、全国にブラインドマラソンの理解者や協力者を増やし、ノーマライゼーション社会の実現に貢献することを目的に活動しています。

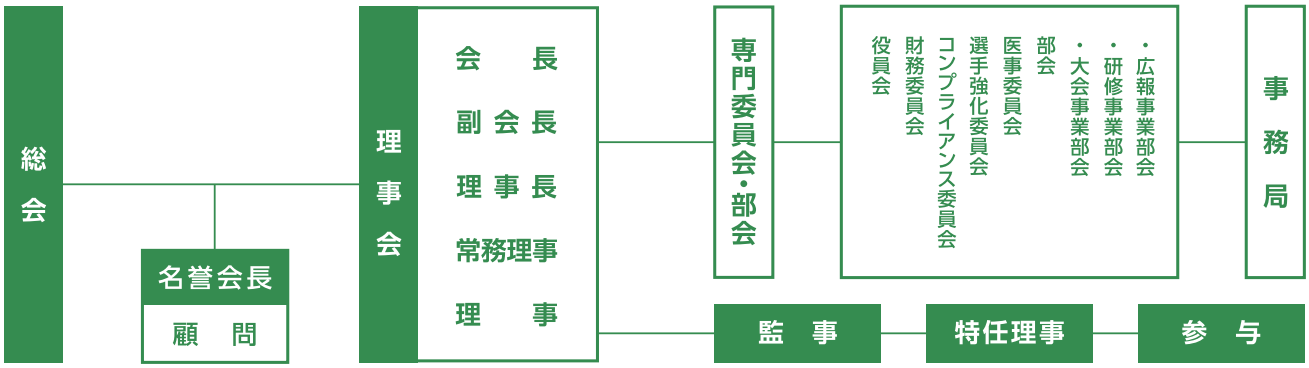
事業概要／活動内容 Business Overview and Activities

- **大会開催事業：**視覚障がい者、健常者、伴走者、ボランティアが一体となり、マラソンや駅伝などの大会を開催
- **研修事業：**ブラインドマラソン指導者および伴走ボランティアを養成する研修を開催、月例練習会（代々木公園）の開催及び全国友好団体との連携強化
- **選手強化事業および代表選手選考事業：**パラリンピック等、国際大会代表選手の強化、代表選考、国際レベルのガイドランナー育成・強化及び次世代選手の発掘・育成
- **広報、普及の取り組み：**公式サイト運営、会報発行、メディアへの情報発信や取材対応など
- その他、目的を達成するために必要な事業

概要 Overview

団 体 名	認定特定非営利活動法人　日本ブラインドマラソン協会（Japan Blind Marathon Association）
所 在 地 【事務所】	〒113-0033　東京都文京区本郷2丁目9番8号　本郷朝風ビル5F TEL&FAX　03-3814-3229
公式サイト	http://www.jbma.or.jp
E-mail	info@jbma.or.jp
設 立	1984（昭和59）年9月、1999（平成11）年6月法人化
会 員 数	486名、うち視覚障がい者200名（2019年3月末現在）

組織図 Organization Chart



沿革 History

1983年：第1回全日本盲人健康マラソン大会開催（大阪長居）
1984年：杉本博敬氏が日本盲人マラソン協会設立、初代会長に
テープ会報『天地人』創刊、代々木定例練習会開始
1991年：会報の名称を『絆』に改称
1992年：第1回伴走者養成研修開催（栃木・奥日光）
1995年：第1回全国盲人マラソンかすみがうら大会開催（土浦市）
1999年：「特定非営利活動法人（NPO法人）」として認証
2000年：第1回全日本盲人マラソン選手権大会開催（福知山市）
2006年：多田宏氏が会長に就任（杉本博敬氏は名誉会長に）
2008年：NPO法人を東京都に登録移転
2011年：花原勉氏が会長に就任（多田宏氏は名誉会長に）
2012年：JBMA設立30周年記念式典開催
2014年：東京都より、「認定特定非営利活動法人」として認定
2016年：羽毛田信吾氏が会長に就任（花原勉氏は名誉会長に）
2017年：「日本盲人マラソン協会」から「日本ブラインドマラソン協会」に改称



パラリンピック競技大会選手派遣実績 Dispatch Record

1988年ソウル大会：　マラソンに3選手派遣（最高順位4位）
1992年バルセロナ大会：マラソンに3選手派遣（最高順位5位）
1996年アトランタ大会：マラソンに2選手派遣。うち柳川春己選手（T11／安田享平 伴走）が金メダル獲得（2時間50分56秒）
2000年シドニー大会：　マラソンに3選手派遣（最高順位5位）
2004年アテネ大会：　マラソンに4選手派遣。うち高橋勇市選手（T11／神原淳一・中田崇志伴走）が金メダル獲得（2時間44分24秒）
2008年北京大会：　マラソンに3選手派遣（最高順位16位）
2012年ロンドン大会：　3選手派遣。和田伸也選手（T11／中田崇志伴走）が5000mで銅メダル獲得（15分55秒26は日本&アジア新記録）。マラソンでは岡村正広選手（T12）の4位入賞（2時間28分51秒は当時の日本&アジア新記録）をはじめ、出場選手全員入賞
2016年リオ大会：　マラソンに男女6選手派遣。道下美里選手（T12/青山由佳・堀内規生伴走）が銀メダル、岡村正広選手（T12）が銅メダルを獲得。

協会活動ご支援企業・団体の皆さま Sponsors

（株）新昭和、（株）ヤマダ電機、（株）明治、クリヤマ（株）、（株）関電工、清水建設（株）、
（株）大塚製薬工場、JA 共済連、（株）ヤクルト本社、デサントジャパン（株）、
（株）ユニバーサルエンターテインメント、Jトラスト（株）、大塚ウエルネスベンディング（株）、
タイコ エレクトロニクス ジャパン合同会社、（株）オリズン

※順不同、敬称略

［ 2019年3月現在 ］



JIDAF

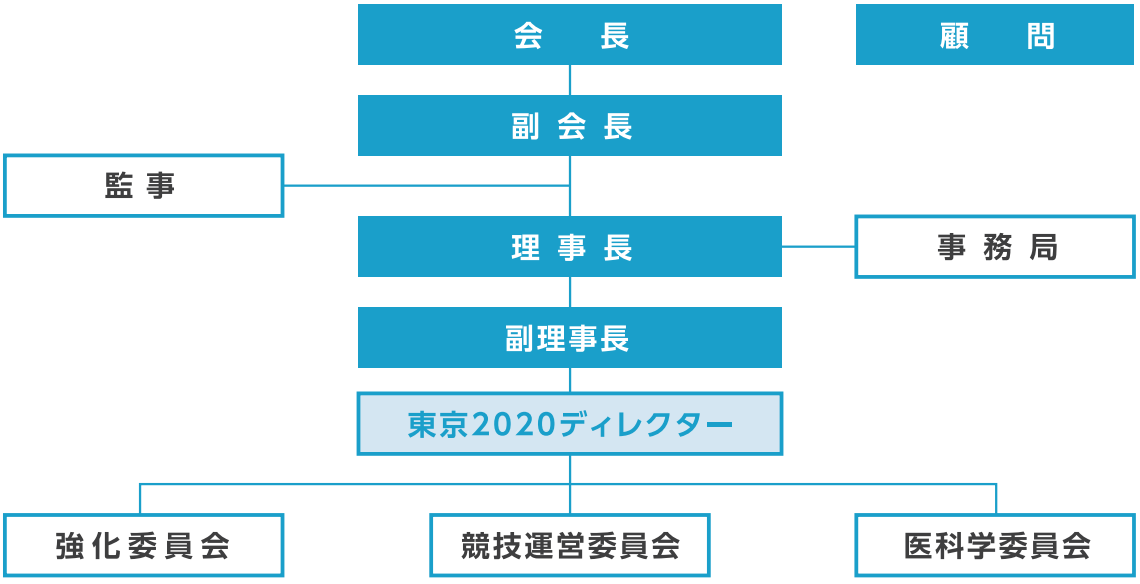
特定非営利活動法人
日本知的障がい者陸上競技連盟（JIDAF）

日本知的障がい者陸上競技連盟（JIDAF）は、日本の知的障がい者陸上競技を代表する唯一の団体です。全国の知的な障がいのある人たちが日ごろのトレーニングの成果を発表するトラック&フィールドの日本選手権やフルマラソン/ハーフマラソン選手権などの国内最高峰の大会を開催しております。また全国各地での強化練習会、また指導者講習会などを開催し、競技の普及、振興に努めるとともに、パラリンピックやグローバルゲームスなどの国際大会へ優秀な選手を推薦、派遣しております。こうした活動を通して、選手の競技力向上だけでなく、目標をもつことで日常生活がより充実し、就職など社会参加にもつながると考え、選手の幅広い支援をしています。

事業概要／活動内容 Business Overview and Activities

- 知的障がい者陸上競技の普及・振興
- 知的障がい者の陸上競技大会の開催及び奨励
- 知的障がい者陸上競技選手の強化・育成
- 海外の陸上競技大会への選手及び役員の選考及び派遣
- 知的障がい者陸上競技に関する調査研究及び情報収集
- 知的障がい者陸上競技に関する広報
- 知的障がい者スポーツ団体、関連団体との連絡調整及び連携
- その他、当連盟の目的達成のために必要な事業

組織図 Organization Chart



概要 Overview

団体名	特定非営利活動法人日本知的障がい者陸上競技連盟（JIDAF）
所在地	〒289-1313　千葉県山武市上横地268-10 TEL/FAX 0475-82-0179　TEL 080-4429-1672
公式サイト	http://www.jidaf.org/
E-mail	jidaf.jimukyoku@yd6.so-net.ne.jp
設立	1996年11月設立、2005年5月法人化
選手登録数	449名（2018年度）

主な大会開催情報

主催大会　日本ID陸上競技選手権大会、日本IDフルマラソン選手権大会、日本IDハーフマラソン選手権大会

共催・後援大会　ジャパンパラ陸上競技大会、日本パラ陸上競技選手権大会、関東パラ陸上競技選手権大会、北海道・東北パラ陸上競技選手権大会、愛知パラ陸上競技フェスティバル、中国・四国パラ陸上競技大会、大分パラ陸上選手権大会など

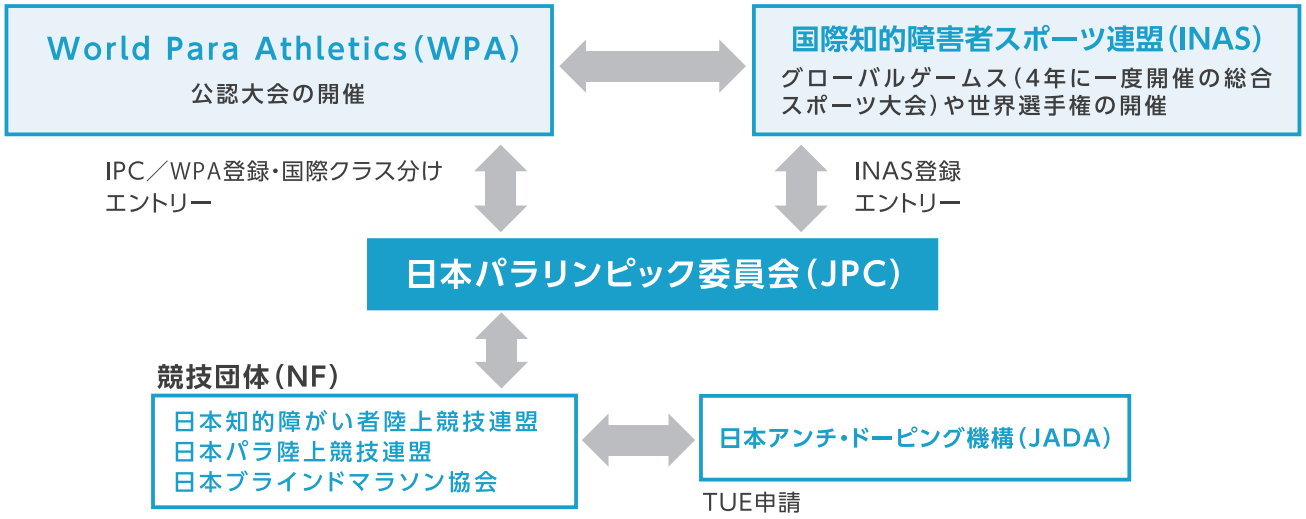
その他の後援大会　パラ駅伝inTOKYO、千葉ゆうあいピック駅伝・千葉県ID陸上競技選手権
大阪ID陸上記録会・大阪ID駅伝大会、四街道ガス灯ロードレース大会

（※「ID」は知的障がいを意味する“Intellectual Disability”の頭文字に由来）

国際大会出場をめざす選手のみなさまへ

知的障がいクラス（T/F20）は2012年ロンドン大会で12年ぶりにパラリンピックの出場の機会を得て、男女の1500m、走幅跳、砲丸投の3種目が実施されました。16年リオ大会では男女の400mが追加され、4種目が実施されました。そして、20年東京大会でも男女の400m、1500m、走幅跳、砲丸投の4種目に決定しました。2019年は8月にスイスWPA世界パラ陸上ジュニア選手権、10月にオーストラリアINASグローバルゲームス、11月にドバイWPA世界パラ陸上選手権が開催されます。知的障がいのある多くのアスリートに活躍の機会が広がっています。

〈国際組織との関係〉



▶ 国際大会に出場するには、知的障がい（IQ75以下）の審査が必要です（詳細は12ページをご参照ください）。

クラス分けを知ろう!

GET TO KNOW THE CLASSIFICATION



障がい者スポーツでよく耳にするものに、「クラス分け=クラシフィケーション」があります。ひとくちに「障がい」と言っても、腕や脚などの身体、または視覚や知的発達など、障がいのある部位や種類はさまざまです。また、同じ障がいでも、その程度は人それぞれ異なります。「クラス分け」は個々の障がいが競技に及ぼす影響をできるだけ小さくし、平等に競い合うために必要な制度です。陸上競技でも、障がいごとにクラスを細かく分け、競技を行っています。

パラ陸上競技「クラス分け」Q&A



Q クラス分けの目的は?

大きく2つの理由があります。

1)障がいの確認:
障がいが永続的なもので、その種類や程度が参加を認められている内容かどうか確認する

2)公平に競うためのグループづくり:
障がいが同程度の選手同士で分ける

Q クラス分けの歴史は?

2007年から、各競技特有の身体運動やスキルに対するパフォーマンス遂行の程度を基準にした「競技特異的クラス分け=スポーツ・スペシフィック・クラシフィケーションが実施されています。
歴史的にみると、1948年から障がいの原因となった疾患名を基準にした「医学的クラス分け=メディカル・クラシフィケーション」が取り入れられ、92年から選手の残存している身体機能を基準にした、「機能的クラス分け=ファンクショナル・クラシフィケーション」が取り入れられていました。

Q クラス分けの基準は?

競技ごとに必要とされる身体機能や技術がさまざまなため、クラス分けの規則も競技ごとに異なります。特に、パラリンピック競技は国際パラリンピック委員会(IPC)が定める「国際クラス分け基準」に準じて、競技ごとにクラス分けマニュアルが作られています。

Q クラス分けの手順は?

大会に出場するには、次の3つのプロセスを経たクラス分けを受ける必要があります。

1)身体機能評価:問診や筋力、関節可動域、バランスなどの各種検査を実施。参加資格の有無を判定する。
2)技術評価:大会前に競技試技を行い、選手のパフォーマンスや競技スキルを評価。適切なグループ(競技クラス)を割り当てる。
3)競技観察:クラス分けを実施した大会の最初の出場種目を観察し、上記1)、2)で判断した競技クラスが適切であるかを確認する。

Q クラス分けは誰がするの?

必要な知識や技術を学び、資格を取得した「クラシファイヤー」が行います。国際大会でクラス分けを行う国際競技団体公認の「国際クラシファイヤー」と国内競技団体公認の「国内クラシファイヤー」の2種類があります。
陸上競技ではより正確な評価のために、通常、選手1名に対して2〜3名のクラシファイヤーでクラス分けを行います。

Q どんな障がいでも大会に出場できるの?

パラリンピックなどの国際大会では出場可能な障がいの種類が定められています。さらには各障がいの種類ごとに出場できる「最小の障がい基準」が定められていて、この基準を満たさないと参加できません。一方、国内で行われる陸上競技大会においては、身体障害者手帳や療育手帳の保持者であれば出場できる独自の基準も設けられています。

Q 「コンバインド種目」って何ですか?

一つのクラスで参加選手数が少ない場合に、その種目を成立させるために、複数のクラスを統合し、1つの種目として実施される種目のことです。できるだけ公平に競技できるよう、大会によってはクラスごとに設定された係数(ハンデのようなもの)を使ってスコアや計算タイムを算出し、順位を決める場合もあります。

【クラス分けの表示方法】

クラス分けは右記のような形で表示されます。
（詳細はP10～P18へ）

T53C

1 2 3 4

1. 競技の種類：Tは走競技と跳躍競技を意味し、Fは投てき競技のクラスを意味する。
2. 障がいの種類：選手の主たる障がいの種類や競技形式を示す。

10番台：視覚に障がいがあり、立位で競技する。
20番台：知的に障がいがあり、立位で競技する。
30番台：まひや筋強直、運動障がいなどのある脳原性のまひがある立位競技者、及び車いすや投てき台を使用する競技者。
40番台：低身長、脚長差、切断（義足未使用）、筋力低下などの障がいがあり、立位で競技する。
50番台：脚長差、切断、関節可動域制限などの障がいがあり、車いすや投てき台を使用する競技者。
60番台：切断等の理由により義足を装着して競技する。

3. 障がいの程度：障がいの程度に応じて0～9の番号が割り当てられている。基本的に番号が小さいほど障がいの程度は重くなる。
4. クラス・ステータス：クラス分けの状況を示す（選手個人のことなので、プログラムなどでは未掲載）

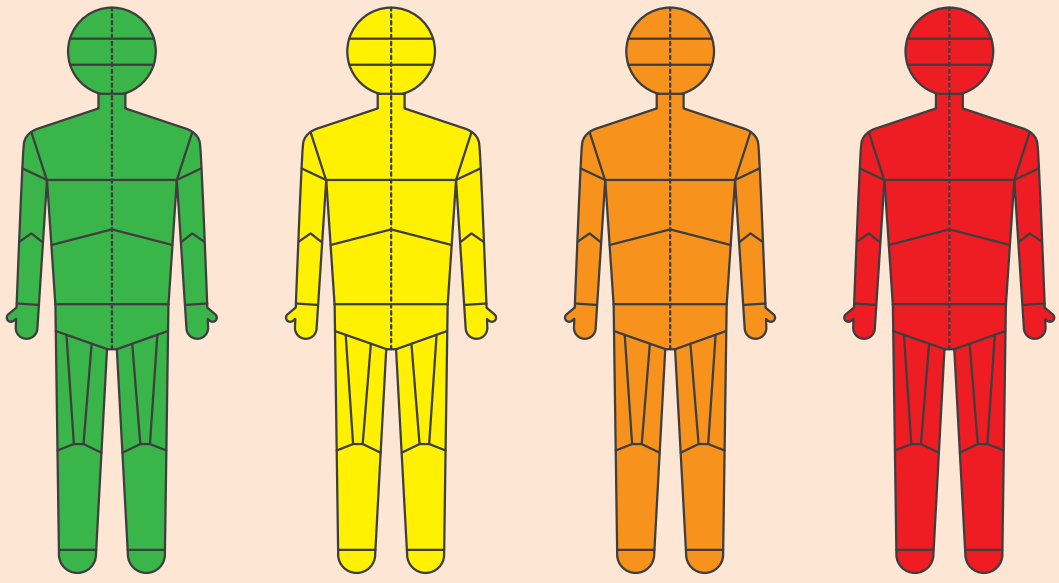
N（New）：　過去にクラス分けを受けたことがなく、競技前に受けなければならない者
R（Review）：　再度クラス分けを受ける必要のある者
C（Confirmed）：　クラスが確定した者

＊詳細は日本パラ陸上競技連盟公式サイト内の「IPC Athleticsクラス分けマニュアル」を ご参照ください。

パラ陸上競技のクラス分けイメージ図 Classification Illustrations

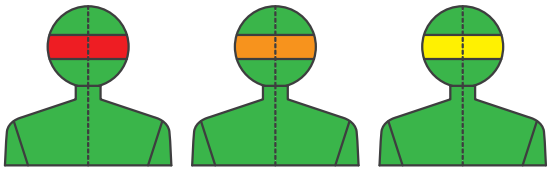
次ページより、各障がいクラスについての詳しい説明と障がいの部位と程度を、下記のようなイラストで紹介しています。

クラス分け
イメージ図



障がいの程度	緑：正常	黄：軽度	橙：中等度	赤：重度

T/F 11-14 視覚障がいクラス



クラス	クラス説明（※視力は、矯正視力の良い方の目で判定。ただし、隻眼のみの障がいでは出場資格対象外）
T/F11	視力が、LogMAR2.60より低視力のもの（全盲から光覚弁まで）。競技中は不透明なゴーグルなどを着用しなければならない。「ガイドランナー」や「コーラー」、「エスコート」とともに競技する。
T/F12	視力LogMAR2.6からLogMAR1.5（視力0.0025から0.032）まで、または、視野直径10度未満のもの。「ガイドランナー」や「コーラー」、「エスコート」とともに競技することもできる。
T/F13	視力LogMAR1.4からLogMAR1.0（視力は0.04から0.1）まで、または、視野直径40度未満のもの。単独で競技する。
T/F14	視力または視野に上記に該当しない障がいのある身体障害者手帳を取得しているもの（国際大会のクラスに該当しない）。

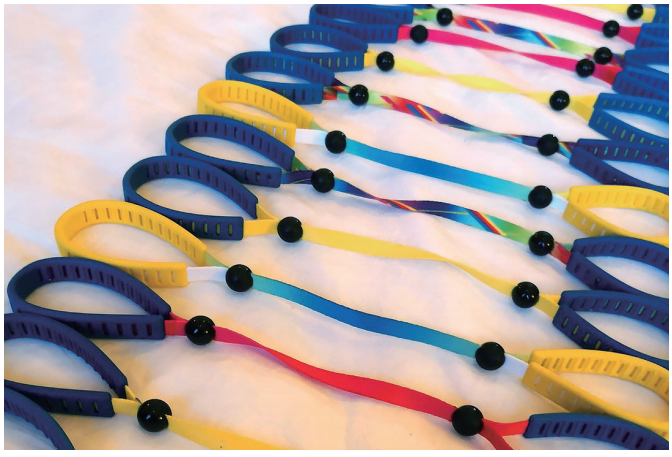
視力表記について

少数視力は、国際的な標準視力表記であり、日本でも一般的です。最小可視角（分）の逆数で表され、例えば、1.0＝最小可視角1分、0.5＝最小可視角2分、0.1＝最小可視角10分となります。

一方、視覚障がいの国際クラス分けでは、視覚の常用対数を単位とした視力表記である「LogMAR」を使います。MARは、“minimum angle of resolution（最小分離閾角度）”を意味し、最小可視角（分）の対数で表されます。数式では、

$$\mathrm{LogMAR}=\mathrm{Log}\left(\frac{1}{\text{少数視力}}\right)$$

例えば、LogMAR2.6＝0.0025、LogMAR1.5＝0.032、LogMAR1.4＝0.04、LogMAR1.0＝0.1の小数視力に各々相当します。LogMARは小数視力と異なり、数値が多いほど低視力となります。



【競技方法やみどころ】

全盲クラス（T/F11クラス）の選手は、視力の程度を揃えるためアイパッチとアイマスクをつける義務があります。また、「目の代わりとなるアシスタント」（次ページ）とともに競技を行います。

アシスタントは、トラック種目やマラソンでは「ガイドランナー」（伴走者）と呼ばれ、選手とガイドランナーが互いにロープを握って走ります。進む方向やコースの凸凹などを口頭で指示し、誘導します。選手を引っ張ったり、フィニッシュラインを選手より先に通過すると失格になるので注意が必要です。ライバル選手を追い抜いたり、スパートをかけるタイミングなど、選手と息を合わせた駆け引きにも注目です。


ガイドランナーの塩川さん（左）と澤田 優蘭（視覚障がい T12）

フィールド種目では「コーラー」や「エスコート」と呼ばれ、競技を行う方向などを声や手拍子で伝えます。声かけや合図の方法は選手とコーラーが工夫してつくり上げます。コンビネーションもみどころのひとつです。

重度弱視クラス（T/F12）では、必要な選手はアシスタントとともに競技することも可能です。単独で競技可能な選手でも、光が苦手だったり、暗さが苦手だったりと障がいの程度はさまざまであり、競技への影響もさまざまです。

軽度弱視クラス（T/F13）は単独で競技を行います。

視覚障がい選手のアシスタント

トラックやマラソンをともに走る「ガイドランナー」

トラックやロードのアシスタントは「ガイドランナー」と呼ばれています。選手とロープを握り合い、すぐ横で声をかけたりしながら走ります。大きな役割は、選手を安全にフィニッシュまで導くこと。トラックでも、ロードでも余裕をもって走ることができる、高い競技力が求められます。ただし、あくまでもアシスタントであり、選手を引っ張ったり、フィニッシュラインを先に通過するなどの行為はルール違反です。

選手と息を合わせ、手足の動きを合わせることが大切で、何より「気持ちを合わせる」ことが不可欠です。陸上競技は個人競技ですが、ガイドランナーとの「チーム戦」ととらえている選手も少なくありません。練習からコンビネーションを磨き、結果を出す。やりがいも大きいことでしょう。

5000m以上の種目では、ガイドランナーは2名までの交代が認められています。選手がメダルを獲得した場合には、多くの大会で、ガイドランナーにもメダルが贈られています（ただし、パラリンピックでは登録したガイドランナーが1名の場合に限るなど、大会ごとに規定が異なります）。



ガイドランナーの茂木さん（左）と唐澤 剣也（視覚障がい T11）

フィールド種目のパフォーマンスを、音声でアシストする「エスコート」「コーラー」

フィールド種目では、選手は「コーラー」と「エスコート」という最大2名のアシスタントと競技ができます（アシスタント1名で兼務も可能）。

たとえば、走り幅跳びや走り高跳びなど跳躍種目では、助走のスタートラインまで選手を誘導し、選手の手を取って助走する方向を教えたりする「エスコート」と、踏切位置を教える「コーラー」の2つの役割があります。1名で兼務する場合は、スタートラインで方向を伝えてから、踏切位置付近まで移動し、手拍子や音声で、助走してくる選手を誘導します。

投てき種目も同様で、「エスコート」は投てきサークルで投げる方向を教え、「コーラー」は投げる目標の位置付近に立ち、音声や手拍子で誘導します。

大会ごとに試技ピットが異なるため、日々の練習から「エスコート」や「コーラー」とともに意識して、助走の歩幅やリズム、方向感覚などを磨かねばなりません。

また、「エスコート」や「コーラー」の音声が競技の重要な要素となるため、大会の試技の際に、観客には静かに観戦することが求められます。



高田 千秋（視覚障がい T11）とコーラーの大森さん（右）

アシスタントは、出身校の教員や障がい者スポーツセンターの職員などのほか、市民ランナーやアスリートの有志の皆さんが務めています。まだ多くの視覚障がいのある選手たちが、アシスタントを求めています。ご興味のある方は、日本パラ陸上競技連盟や日本ブラインドマラソン協会まで、ぜひご連絡ください。

一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟（JPA）
06-6654-5367

認定特定非営利活動法人日本ブラインドマラソン協会（JBMA）
03-3814-3229

T/F 20

知的障がいクラス

知的障がいクラスは、障がいの程度による細かいクラス分けはなく、「20」で表される1クラスだけで競技します。

国際大会に出場するには、大会を主催する統括団体が規定する、いくつかの条件をクリアすることが必要です。

国際知的障がい者スポーツ連盟（INAS／アイナス）主催大会の出場条件

- INASへの登録(*1)：知的障がいを証明するための有資格者によるIQ検査（IQ75以下(*2)）と精神科医師の診断を受けること
- 日本ID陸上競技選手権やその他の大会(*3)に出場し、強化指定基準の記録を突破し、強化選手の指定(*4)を受けること
- 国内強化合宿に参加すること（選手の競技力と、集団行動や日常生活の適応能力をスタッフが把握するため）
- 各大会派遣基準(*5)を満たしていること
- 健康調査、使用薬物調査、行動規範や集団行動に問題がないこと





女子1500m

パラリンピック大会の出場条件

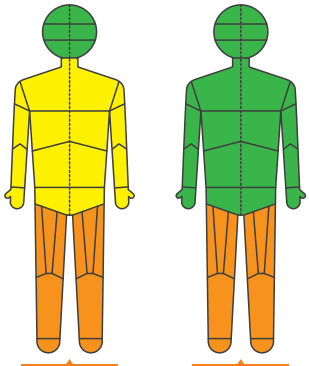
- INASへの登録：知的障がいを証明するための有資格者によるIQ検査（IQ75以下）・精神科医師の診断を受けること
- 国際パラリンピック委員会（IPC）のライセンス登録(*1)が完了していること
- 日本ID陸上競技選手権やその他の大会に出場し、強化指定基準の記録を突破し、強化選手の指定を受けること
- 国内強化合宿に参加すること（選手の競技力と、集団行動や日常生活の適応能力をスタッフが把握するため）
- 国際クラス分けを海外や国内で開催されるWPA公認大会で受け、ステータス（R、C）を得ること
- 派遣基準を満たしていること
  例えば、示された期間内に、WPA公認大会に出場し、MQSランキング(*6)の上位になること
- 健康調査、使用薬物調査、行動規範や集団行動に問題がないこと

(*1) INASへの登録、IPCライセンス登録の方法 ： 登録を希望する方は、事務局へご連絡ください。
(*2) 療育手帳等の所持は関係ありません。IQ検査を受け、知能指数75以下の方が対象です。
また、18歳以前に知的な障がいが発症したことも登録の条件です。
(*3) 強化指定選手選考基準に示されたWPC公認大会や日本知的障がい者陸上競技連盟（JIDAF）が主催、後援する大会。
(*4) 強化指定選手 ： 日本知的障がい者陸上競技連盟（JIDAF）が規定し、事前に公表する。
(*5) 大会派遣選考基準 ： 日本パラリンピック委員会（JPC）やJIDAFなど統括団体が規定し、事前に公表する。
(*6) MQSランキング ： 派遣基準に示された期間内のランキング。

T/F 30-38 脳原性まひクラス

筋緊張亢進／運動失調／アテトーゼ

T/F30~34 車いすor投てき台



クラス	クラス説明
T30	脳血管障がいによる片まひのある車いす使用者で、片手・片足で車いすを操作するもの（国際大会のクラスに該当しない）。
T/F31	両手・両足に重度な痙性まひのある車いす使用者。車いすは足で操作可能なことがある。移動時は介助を受けているか、電動車いすを使用している。
T/F32	両手・両足に中等度から重度な痙性まひまたはアテトーゼ（不随意運動）のある車いす使用者。手の機能に中等度から重度の障がいがある。
T/F33	両手・両足に中等度の痙性まひのある車いす使用者。両手の動きにやや制限はあるが車いす操作は可能である。体をすばやく前後に動かすことが難しい。手を握ったり、離したりする動作に制限を認める。競技中に片手で車いすを操作するものも含まれる。
T/F34	両足に中等度から重度の痙性まひのある車いす使用者。両手や体の機能は、ほぼ正常である。

【競技方法やみどころ】

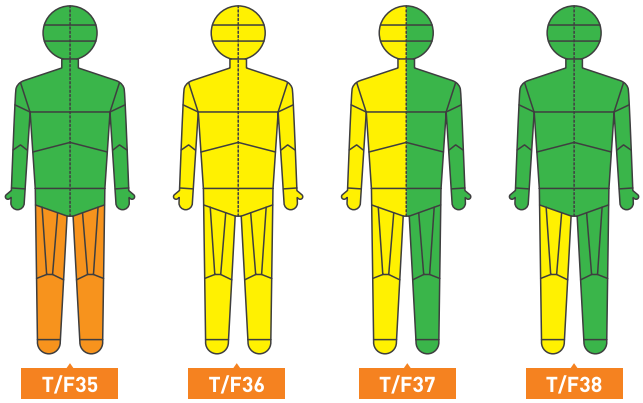
トラック種目は、「レーサー」と呼ばれる、3輪の競技用車いすで競技します。カーボン繊維強化プラスチックやチタン製で軽く、スピードを出しやすい構造になっています（詳細はP17へ）。レースは勝負どころでの一気のスパートで勝敗が決まることも多く、各選手の駆け引きもみどころです。



北浦 春香（車いす T34）

フィールド種目は、投てき専用に開発された投てき台を使い、台に身体をベルトで固定して競技します。ルールの範囲内なら、自分の身体に合わせて、台をカスタマイズできます。上半身だけで遠くに投げる、身体の使い方に注目です。

T/F35~38 立位



クラス	クラス説明
T/F35	両足に中等度の痙性まひのある立位競技者。手に軽度から中等度の制限があることがある。
T/F36	中等度のアテトーゼ（不随意運動）か失調性のまひのある歩行または走行が可能な立位競技者。
T/F37	片まひで歩行または走行が可能な立位競技者。
T/F38	両手・両足のどこかに最小の障がい基準に定められている障がいのある立位競技者。

【競技方法やみどころ】

トラック種目もフィールド種目も、一般的な陸上競技ルールに準じ、立って競技を行います。



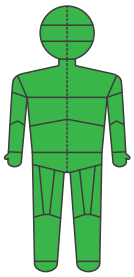
高松 佑圭（立位 T38）

T/F
40-49
61-64

切断・機能障がいクラス

低身長／四肢欠損／関節可動域制限／筋力低下／脚長差

T/F40~41 低身長



T/F40

クラス	クラス説明
T/F40	身長発育が正常より著しく遅延するか、過小のまま停止し、以下の条件に適合するもの ●男性：身長130cm以下でかつ、上肢長59cm以下でその和が180cm以下 ●女性：身長125cm以下でかつ、上肢長57cm以下でその和が173cm以下
T/F41	身長発育が正常より著しく遅延するか、過小のまま停止し、以下の条件に適合するもの ●男性：身長145cm以下でかつ、上肢長66cm以下でその和が200cm以下 ●女性：身長137cm以下でかつ、上肢長63cm以下でその和が190cm以下

【競技方法やみどころ】

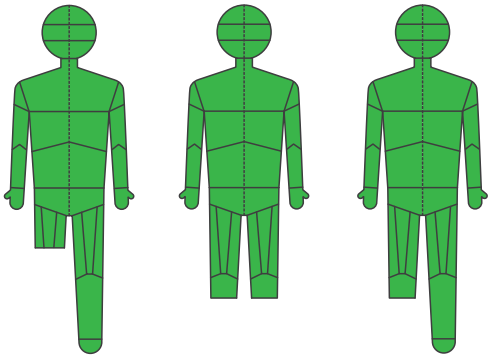
競技方法は一般の陸上と同様に競技します。個々の身体能力の高さにご注目を!



山手 勇一（立位 F41）

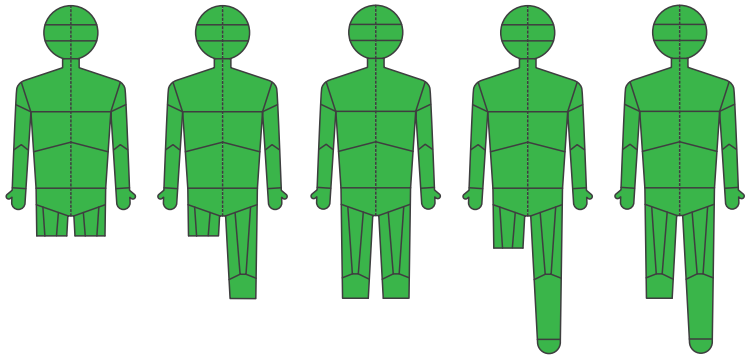
T/F42~44 下肢切断・下肢機能障がい

クラス	クラス説明
T/F42	1）片側もしくは両側の大腿切断で競技に義足を使用しないもの 2）上記と同等な筋力低下や関節可動域制限があるもの
T/F43	1）両側の下腿切断で競技に義足を使用しないもの 2）上記と同等な筋力低下や関節可動域制限があるもの
T/F44	1）片側の下腿切断（最小の機能障がいを含む）で競技に義足を使用しないもの 2）上記と同等な筋力低下や関節可動域制限または、脚長差のあるもの



T/F42　T/F43　T/F44

T/F61~64 下肢切断（競技用義足使用）



T/F61　T/F61　T/F62　T/F63　T/F64

クラス	クラス説明
T/F61	両側の大腿切断または、片側の大腿切断+片側の下腿切断で競技に義足を使用するもの
T/F62	両側の下腿切断で競技に義足を使用するもの
T/F63	片側の大腿切断で競技に義足を使用するもの
T/F64	片側の下腿切断（最小の機能障がいを含む）で競技に義足を使用するもの

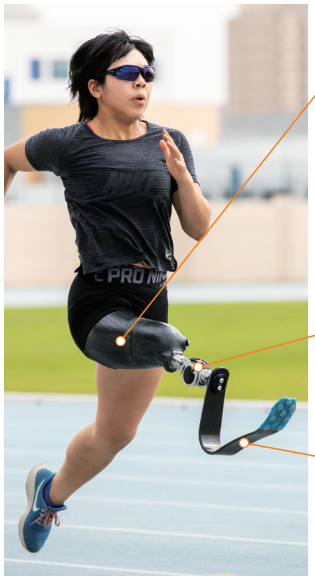
【競技方法やみどころ】

競技用に改良された義足を装着して競技します。トラック及びフィールド種目で使用する義足は、主にカーボン繊維製で、板を曲げた形をしています。地面からの反発力をうまく推進力に変え、スピードを得ます。

選手個々の切断部分（断端）の長さや箇所に合わせ、義足の形もカスタマイズされています。義足を調整し、うまく使いこなすことも、競技テクニックとして重要な要素になります。



兎澤 朋美（大腿切断 T63）

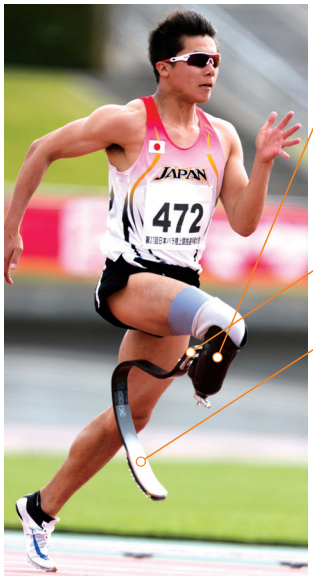


大腿義足（T61・63クラス用）

●ソケット：
脚と義足をつなぐパーツ。切断した脚（断端）の形に合わせ、オーダーメードされる。体重を支え、断端を動かす力を義足に伝え、コントロールする重要な役割をもつ。皮膚の保護のため、一般にシリコン製のライナーを装着する。ソケットはフィット性が重要で、合わないと痛みや傷の原因になる。アスリートはトレーニングなどにより断端のサイズが変化しやすく、調整が欠かせない。

●膝継手（ひざつぎて）：
膝関節の役割を果たすパーツ。自由に動きながら不意に膝折れしないことや、競技中の高い負荷に耐える丈夫さや耐久性も求められる。

●板バネ足部：
スポーツ・レクリエーション用に開発された、通称「板バネ」と呼ばれる特殊な形状の足部のパーツ。頑丈で軽量、反発力の高い、カーボン繊維強化樹脂製が主流。



下腿義足（T62・64クラス）

●ソケット：
大腿義足のソケットと役割は同じ。
最近は、カラフルな布をソケットの形状に合わせて切って貼り、樹脂を染み込ませて固定した、オリジナル柄のソケットも目立つようになった。

●アダプター：
ソケットと板バネ足部を接続するパーツ。

●板バネ足部：
大腿義足の板バネと機能や素材は同じ。

TOPIC 義足用パーツも日々、進化!

トラック競技用に義足に装着するスパイクは、陸上競技の市販のスパイクシューズと同様のものを使用しているが、近年写真のようなスパイクソール（上）と専用のスパイクカバー（下）も誕生している。板バネに簡単に装着でき、カバーを使えば、面倒な義足の脱ぎ履きも解消できる。



スパイクソール・フットカバー（スポーツ義足専用）

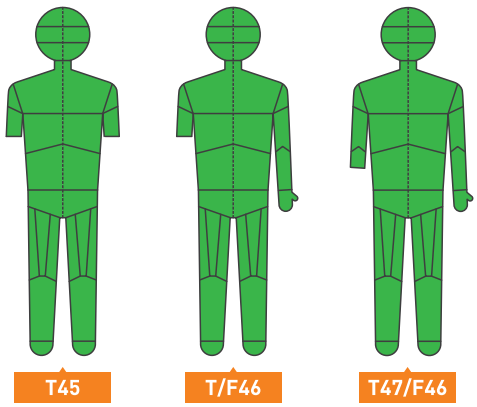


<装着例>

T/F45~49 上肢切断・上肢機能障がい

【競技方法やみどころ】

上肢切断の選手の多くは義手を付けて競技をします。主に、スタートや走る時にバランスをとるなどの役割があり、義手の形は選手ごとにさまざまです。また、義手を使わない選手はスタート時に腕を支えるための台を使ったり、選手は工夫して、競技に臨んでいます。



クラス	クラス説明
T45	下記のいずれかに該当するもの 1）両側の上腕部で切断している、もしくは同程度の先天性奇形のあるもの。 2）両側の手に最小の障がい基準に定められている障がいのあるもの。
F45	両側の手に投てき競技の最小の障がい基準に定められている障がいのあるもの。
T46	下記のいずれかに該当するもの 1）両側の前腕部で切断（両手関節離断含む）している、もしくは同程度の先天性奇形のあるもの。 2）片側の上腕部で切断（片肘関節離断含む）している、もしくは同程度の先天性奇形のあるもの。 3）片側の手に最小の障がい基準に定められている障がいのあるもの。
F46	片側の手に投てき競技の最小の障がい基準に定められている障がいのあるもの。
T47	下記のいずれかに該当するもの 1）片側の前腕部で切断（片手関節離断含む）している、もしくは先天性の奇形のあるもの。 2）片側の前腕部に最小の障がい基準に定められている障がいのあるもの。
T/F48	立位競技者で、片側もしくは両側の足に最小の障がい基準に該当しない障がいのある身体障害者手帳を取得しているもの。（国際大会のクラスに該当しない）
T/F49	立位競技者で、片側もしくは両側の手に最小の障がい基準に該当しない障がいのある身体障害者手帳を取得しているもの。（国際大会のクラスに該当しない）

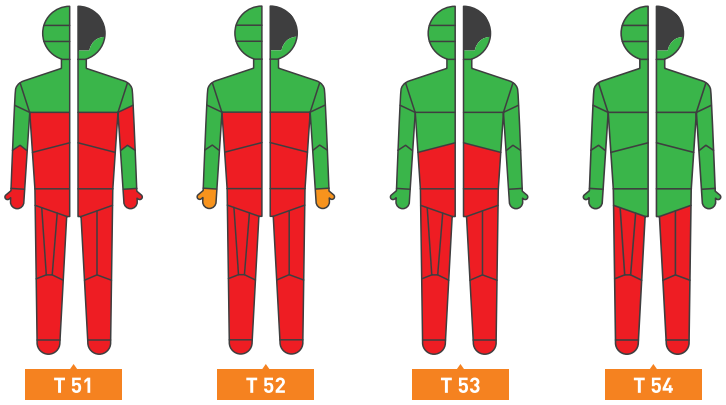


山崎 晃裕（上肢切断 F46）

T
51-54

切断・機能障がいクラス

四肢欠損／関節可動域制限／筋力低下



※イラストの左半分が正面を、右半分が背面を表しています。

クラス	クラス説明
T 51	両手に重度の障がいがあり、肩関節を動かす、肘関節を曲げる、手関節を手の甲側に動かすのみ可能。(C5／6 頚髄損傷レベル)。車いすを駆動する際は、小さなハンドリムを使用し、後方から引き上げるように駆動するものが多い。
T 52	肩関節、肘関節、手関節の機能は、正常もしくはほぼ正常である。指の曲げ伸ばしに制限がある。自力で座位バランスを保つことができない(C7 頚髄損傷レベル)。
T 53	両手の機能は、正常もしくはほぼ正常である。腹筋と下部背筋の機能がないため、自力で座位を保つことができない(T1～T7 脊髄損傷レベル)。
T 54	両手の機能が正常で、部分的あるいは正常な体幹機能をもつもの(T8以下の脊髄損傷レベル)。下肢切断の車いす使用者。
T 55	車いす競技者で、足に最小の障がい基準に定められた障がいに該当しないが、身体障害者手帳を取得しているもの(国際大会のクラスに該当しない)。

【競技方法やみどころ】

競技用車いす、「レーサー」(次ページ)に乗って競技を行います。一般の陸上競技同様、100mからフルマラソンまで行われています。マラソン競技では、平均時速は約30キロに達し、下り坂では時速50キロを超えることもある、スピード感が魅力です。例えば、マラソンの世界記録は現在、ハインツ・フライ(スイス)が1999年の大分国際車いすマラソンで記録した、1時間20分14秒です。

トラック種目では、空気抵抗軽減のため選手が縦一列になり、先頭を交代(ローテーション)しながら進むレースも多く、スパートのタイミングなど駆け引きもみどころです。高速トラックのラストスパートでは時速35キロ近くに達することもあり、その迫力は観客を魅了します。

障がいの軽い選手は正座して乗り込み、前傾姿勢をとって体勢を低くすることで空気抵抗を減らします。一方、障がいの重い選手は腹筋・背筋の機能がなく自力で上半身を起こせないので、膝を高くした状態で座っています。



久保 恒造(車いす T54)


中山 和美(車いす T53)

これが、レーサーだ!

競技用車いす=レーサー

トラックやロード種目では、「レーサー」と呼ばれる競技用車いすをつかいます。耐久性に富みながら、軽量でスピードが出るように素材や形状が研究開発されています。また、選手とレーサーには一体感も求められます。一定のルール(*)のもと、各選手の身体や感覚に合ったものにカスタマイズされるとともに、細かなフィーリングについては選手が日々の練習のなかでトライ&エラーを繰り返しながら、「自分仕様のレーサー」に仕上げていきます。

(*)『国際パラリンピック委員会 陸上競技規則 及び 規定』

後　輪

元々、自転車用の車輪を転用しており、以前はスポーク型の車輪が使われていたが、現在の主流は、板状の円盤、ディスクホイール。素材は主にカーボン繊維強化プラスチックで、硬くて軽く、振動によって音が響きやすいため、迫力ある走行音やハンドリムをリズミカルに叩く音がレース観戦すると聞こえる。

座　席

座る、もしくは正座するような態勢で乗り込む。ハンドリムの下部まで手が届き、できるだけ前傾姿勢をとれるように、座席の角度の調整も操作性には重要な要素になる。

トラックレバー

左カーブに合わせて前輪を曲げるように固定する、あるいは直進に戻すためのレバー。トラックなどコーナーの角度が決まっているコースで予め、角度に合わせて正確にレバーをセットしておけば、選手はハンドルをほとんど使わず、トラックレバーだけで方向を操作できる。コーナーの入り口でトラックレバーを左から叩いて前輪を曲げ、コーナーの出口では右から叩いて前輪を真っすぐに戻す。トラックレバーを叩くタイミングでコーナリングに差が出るので、各コーナーでの選手の動きもみどころ。

ハンドル&ブレーキ

マラソンなどコースに合わせて細かい方向調整が必要なときなどに使うハンドル。ハンドリムを押してスピードアップしながら、ハンドルを操作する選手の操作テクニックにも注目!



車　体

選手は体格や障害の状態に合わせてオーダーメイドで車体を作る。トップレベルになるとそのこだわりはミリ単位に。

ハンドリム

車輪を回すためのパーツ。手を握ったまま押す、または叩くようにして操作するため、選手は個人の腕力や手のサイズなどに合わせた「グローブ」を自作して使う。スピードを出すには、いかに力強く、無駄なくハンドリムを押せるかがポイント。

ホイールベース

前輪軸と後輪軸の距離。1m20cm程度が主流だが、一般的に長ければ長いほど直進安定性が高く、スピードを出しやすい。

フレーム

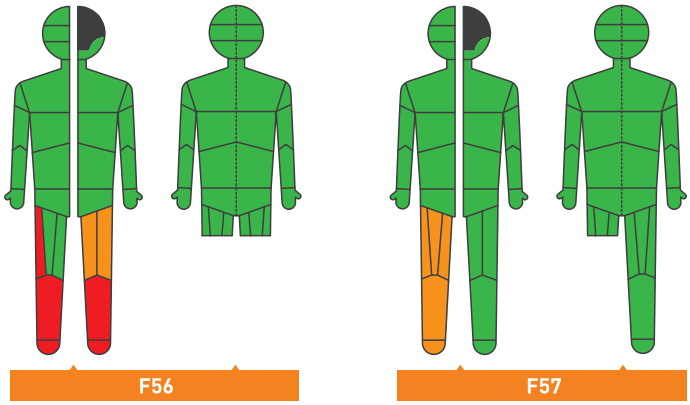
軽量化と強度の両立を求めて、素材開発が進む。従来はアルミニウム製が主流だったが、最近はカーボン(カーボン繊維強化プラスチック)製や、マグネシウムなど新素材を採用したレーサーも見られる。

[写真提供:株式会社オーエックスエンジニアリング]

F
51-58

切断・機能障がいクラス

四肢欠損／関節可動域制限／筋力低下



※イラストの左半分が正面を、右半分が背面を表しています。

クラス	クラス説明
F51	両手に重度の障がいがあり、肩関節を動かす、肘関節を曲げる、手関節を手の甲側に持ち上げることのみ可能（C5／6 頚髄損傷レベル）。投てき用具を握ることはできない。
F52	肩関節、肘関節、手関節の機能は、正常もしくはほぼ正常である。指の運動に著しい制限がある。自力で座位バランスを保つことができない（C7頚髄損傷レベル）。
F53	肩関節、肘関節、手関節の機能は、正常もしくはほぼ正常である。指の曲げ伸ばしに制限はないが、手に一部まひがある。投てき用具を把持することができる。自力で座位バランスを保つことができない（C8 頚髄損傷レベル）。
F54	両手の機能は、正常もしくはほぼ正常である。腹筋と下部背筋の機能がないため、自力で座位を保つことができない（T1～T7 脊髄損傷レベル）。
F55	両手の機能が正常で、部分的あるいは正常な体幹機能をもつもの（T8～L1 脊髄損傷レベル）。または、両側の股関節離断で座位で競技するもの。
F56	以下のいずれかに該当するもの 1）両手の機能が正常で、座位バランスが良好である。座位で両足を持ち上げることができる（股関節屈曲）、膝を合わせることができる（股関節の内転）、膝を伸ばす（膝関節の伸展）ことができる。膝を多少曲げること（膝関節の屈曲）ができる場合もあるが、股関節を外側へ開くこと（股関節外転）ができないもの（L2～L4 脊髄損傷レベル）。 2）両側の大腿骨が元の長さの1/2未満である切断者。 3）両側の足の筋力低下が重度（MMT1～2）である不全まひのもの。
F57	座位競技者で、足に最小の障がい基準に定められた障がいが少なくとも1つ以上あるもの。
F58	足に最小の障がい基準に定められた障がいに該当しないが、身体障害者手帳を取得しており、車いすもしくは投てき台を使用するもの（国際大会のクラスに該当しない）。


森 卓也（車いす F55）



大井 利江（車いす F53）

【競技方法やみどころ】

フィールド種目は砲丸投げ、円盤投げ、やり投げなどの投てき種目があり、車いす、または投てき台を使って競技します。投てき台では、体が浮かないようベルトなどで固定し、上半身だけで投げます。選手は、ルールの範囲内で、体格などに合わせたオリジナルの投てき台を使うこともできます。

TOPIC 知ってる？ こん棒投げ

フィールド種目では砲丸投げ、円盤投げ、やり投げに加え、「こん棒投げ」も行われます。切断・機能障がいクラスと脳原性まひクラス（P13）の選手のなかで、特に障がいによって握力がなく細いやりが握れないため、やり投げができない選手を対象にしています。

こん棒は、長さ35～39cm、重さ約400gのトックリ型で、木製の胴体部分に厚さ約1.3cmの金属製の底部がついたものが使われます。競技は、こん棒をどちらか片方の手で握り、やり投げのように着地エリアの方向を向いて投げるか、後ろ向きの姿勢で頭上越えに投げます。



パラリンピック大会における陸上競技での日本のメダル獲得数



パラリンピック大会は1960年ローマ大会から始まりました(*)。日本は陸上競技の代表選手を1964年第2回東京大会から派遣しており、2016年第15回リオデジャネイロ大会まで、全部で179個のメダル(金58、銀65、銅56)を獲得しています。

(*)冬季大会は1976年エーンシェルドスピーク(スウェーデン)大会から。

回	開催年	大　会	国	金	銀	銅	計	参加国数
1	1960	ローマ	イタリア	日本は不参加				10
2	1964	東京	日本	0	0	0	0	15
3	1968	テルアビブ	イスラエル	1	2	5	8	26
4	1972	ハイデルベルク	西ドイツ	4	4	1	9	39
5	1976	トロント	カナダ	7	6	3	16	39
6	1980	アーネム	オランダ	7	7	3	17	40
7	1984	ニューヨーク ストークマンデビル	アメリカ イギリス	9	6	4	19	51
8	1988	ソウル	韓国	12	6	14	32	57
9	1992	バルセロナ	スペイン	2	1	5	8	74
10	1996	アトランタ	アメリカ	5	5	2	12	84
11	2000	シドニー	オーストラリア	2	10	5	17	103
12	2004	アテネ	ギリシャ	7	4	7	18	116
13	2008	北京	中国	2	7	3	12	111
14	2012	ロンドン	イギリス	0	3	1	4	141
15	2016	リオデジャネイロ	ブラジル	0	4	3	7	146
16	2020	東京	日本	？さて、いくつ獲得できるでしょう？				

[参考：国際パラリンピック委員会公式サイト　http://www.paralympic.org]



一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟
（JPA）

〒558-0003 大阪市住吉区長居2-1-10 パークサイド長居106
TEL：06-6654-5367
【東京事務局】
〒170-0004 東京都豊島区北大塚1-21-5 (株)セレスポ内
TEL：03-5974-1135
http://jaafd.org

認定特定非営利活動法人
日本ブラインドマラソン協会
（JBMA）

〒113-0033 東京都文京区本郷2-9-8 本郷朝風ビル5F
TEL：03-3814-3229
http://www.jbma.or.jp

特定非営利活動法人
日本知的障がい者陸上競技連盟
（JIDAF）

〒289-1313 千葉県山武市上横地268-10
TEL：080-4429-1672
http://www.jidaf.org

日本財団 パラリンピックサポートセンター
THE NIPPON FOUNDATION PARALYMPIC SUPPORT CENTER

一般財団法人 日本財団パラリンピックサポートセンター
〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2 日本財団ビル4階
TEL： 03-6229-3721
http://www.parasapo.tokyo



発行元・監修
一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟（JPA）
認定特定非営利活動法人 日本ブラインドマラソン協会（JBMA）
特定非営利活動法人 日本知的障がい者陸上競技連盟（JIDAF）