

知っていますか

障がい者スポーツ

障がい者スポーツは、障がいの有無に関わらず誰でも参加することができ、さまざまな方との交流を深めることもできます。今号では、東京2020パラリンピック正式種目となる競技の一部を紹介します。

問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係
☎内線3373

ボッチャ

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールへ向けて、赤・青のボールを各チームがそれぞれ6球ずつ投げたり転がしたりして、最終的にいかにジャックボールへ近づけられるかを競います。

ルールはカーリングに似ていますが、一番の違いは、的であるジャックボールにボールをぶつけて、位置を途中で変えられることです。最初に投げるジャックボールの位置や、投げる技術、先読みをしながら立てる戦略が重要になります。



シッティングバレーボール

肩から尻までの一部を常に床につけたまま行う、6人制のバレーボールです。腕力等で滑るように移動し、ボールを追いかけます。サーブ・ブロック・アタック等で立ち上がったたり、飛び跳ねたりすることは反則です。

一般のバレーボールよりもコートは狭く、ネットも低く設置されており、相手からのサーブをブロックすることが認められています。

東京2020パラリンピックの公式練習会場に、荒川総合スポーツセンターが指定されています。



車いすバスケットボール

ルールは一般のバスケットボールに準じていますが、車いすは一度止まると動き出しづらいこと等から、ダブルドリブルは反則になりません。

障がいの程度に応じて持ち点があり、コート上にいる5人の選手の持ち点が合計14点以下になるように、メンバーを構成します。

使用する車いすは一般的なものと違い、軽量でタイヤが「ハ」の字になっているため、素早いターンが可能です。



車いすテニス

一般のテニスと違い、ボールのバウンドは2回まで認められています。車輪を操作できない場合を除いて、足でブレーキをかけたり、地面に足を着けたりすることは反則です。

男女別シングルス・ダブルスのほか、男女混合のシングルス・ダブルスがあります。



5人制サッカー（ブラインドサッカー）

視覚に障がいのある方が行うサッカーで、音が出るボールを使います。ゴールキーパー以外の選手はアイマスクを装着し、視覚を完全に閉じた状態で行います。また、各チーム互いに相手チームのゴール裏には、ゴールの位置や距離・角度等を伝える「ガイド（コーラー）」がいることが特徴です。

相手の気配やボール等の音を繊細に聞き取ることが重要です。

