

障害者ができるスポーツ一覧

パラリンピック正式競技

競技名 連盟・協会	対象者	競技概要
陸上 日本障害者陸上競技連盟	トラック競技・フィールド競技ともに、神経機能残存レベル、おおよそC6程度から競技可能です。 障害の種類や程度によって細かくクラスが分かれています。	一般の陸上競技規則に準じて行われていますが、障害を考慮して実施種目や競技規則、用具などを一部変更しています。主に、3輪の「レーサー」と呼ばれる軽量(約5キロ～8キロ)かつ空気抵抗の低減を配慮したフレーム形状の専用車いすを使っています。 国内外で多くの競技会が開催されていますが、なかでも、大分国際車いすマラソン大会は、世界で初めて「車いすだけのマラソンの国際大会」として開催され、現在では世界最大レベルの大会となっています。トップ選手になると平均時速30km超、42.195kmを1時間20分台で駆け抜け、下り坂では時速50kmを超えるといえます。 ロンドンパラリンピックでは、銀3個、銅1個を獲得しています。
水泳 日本身体障害者水泳連盟	切断、脊髄損傷、脳性マヒ等の障害の原因にかかわらず、水泳競技を行うのにどの程度の運動機能が使えるかをみます。 肢体不自由者は10クラスあり、最重度クラスがC4～5以下の完全四肢麻痺者	一般の競泳競技規則に準じて行われていますが、障害を考慮して実施種目や競技規則を一部変更しています。下肢に障害があり飛び込みスタートが困難な選手の場合には、水中スタートが認められています。障害の種類や程度、運動機能によってクラス分けされ、クラスごとに競技をします。 ロンドンパラリンピックでは、金2個、銀2個、銅4個のメダルを獲得し、北京大会を上回る成績でした。
車いすテニス 日本車いすテニス協会	競技資格は基本的に、下肢のいずれか、または上下肢に恒久的な運動機能障がいのある人が対象となります。 「下肢障害」と「下肢及び上肢障害」の2クラスがあります。また、条件を満たしていれば、電動車いすでの競技も可能です。	ツーバウンドによる返球が認められている以外は、一般のテニスと同じルール(コートの広さやネットの高さも同じ)で行われています。テニス技術以外に、車いすの操作能力も求められます。そのため、多くの選手は回転性能や敏捷性が得られるような専用の車いすを使用しています。 2007年、国枝選手が4大大会(全豪OP・ローラン・ギャロス・ウィンブルドン・全米OP)を制覇し、年間グランドスラムを達成。また、ロンドンパラリンピックでは、北京に続きシングルスでの優勝を決め、史上初の連覇を達成しました。
ボッチャ 日本ボッチャ協会	四肢、体幹に重度の機能障がいのある方。(日常の移動手段として電動車いすを利用している方や自力での手動車いすの駆動能力が非常に低い方)	ボッチャは、重度障がい者の競技スポーツへの参加を可能にするためにヨーロッパで考案されたスポーツです。 「ジャック」と呼ばれる白い目標球に、赤ボール6個と青ボール6個をそれぞれ投球し合い、ジャックにどれだけボールを近づけられるかを競う競技です。個人(1人)、ペア(2人)、チーム(3人)の各区分で行われます。手で投球できない選手は、「競技アシスタント」のサポートにより、「ランフ」という滑り台のような投球補助用具で競技をします。ただし、競技アシスタントは、ランフを持ち、競技者の指示に従い左右に振ったり高低をつけたりすることが認められていますが、競技者にアドバイスをしたり、コートの方を振り返ったりすることは禁止されています。
卓球 日本肢体不自由者卓球協会	車いすでのクラスは5つあり、一番障害が重いクラスで、「著しい体幹機能を喪失した四肢麻痺者(両上肢に重度の障害があり、腕の協調運動障害がある。体幹ハランスはなく、片側上肢で支えるか、背もたれに固定する。)」となっています。	一般の卓球競技規則に準じて行われていますが、障害の種類や程度に応じて、一部規則を変更しています。車いす使用者のサービスでは、エントラインを正規に通過したボール以外はレットとなります。また、障害により正規のトスが困難な選手の場合には、いったん自コートにボールを落とした後、相手コートにサービスをすることが認められています。競技は個人戦と団体戦があり、障害の種類や程度、運動機能によってクラス分けされ、クラスごとに競技をします。
アーチェリー 日本身体障害者アーチェリー連盟	障害によるクラス分けは、サブクラスを含め5つあります。一番障害が重いクラスで、「車いす使用の四肢麻痺者(頸髄損傷)」となっています。	一般のアーチェリー競技規則に準じて行われていますが、障害の種類や程度に応じて一部規則を変更したり、用具を工夫して行うことが認められています。車いす使用者のうち手指に障害のある選手は、コンバウンドボウという、引くにつれ引きが軽くなるタイプの弓の使用が認められています。その他、弓を放つときに使うリリーサーという補助具の使用、あるいは介助者のサポートなどが可能です。種目は、男女別にリカーフ、コンハウントの個人戦、および団体戦があります。障害者と健常者がほぼ同じルールで競い合える数少ないスポーツのひとつです。
車いすフェンシング 日本車いすフェンシング協会	障害の程度によってA級、B級にクラス分けされ、クラスごとに競技を行います。	「ピスト」という装置に競技者の腕の長さに応じて車いすを固定し、上半身のみで競技を行います。ユニフォーム、剣、マスクなどは一般のフェンシングと同じものを使用します。種目は、フルレ、エペ、サーベルの3種目があり、一般の競技規則に準じて行われています。座ったままでフットワークがないだけ、剣さばきの技術とスピードが重要なポイントになります。精神を集中して剣を握る競技者は数分で体中汗びっしょりになるほどの激しいスポーツです。 海外(特にヨーロッパ)では、パラリンピックでも人気のスポーツであり、競技人口も非常に多いスポーツでもあります。
パワーリフティング 日本ディスエイブルパワーリフティング連盟	障害の程度によるクラス分けでなく、体重別に10階級で実施されます。	下肢障害選手を対象にベンチプレスが行われています。ラックからバーベルをはずした状態で静止し、審判の合図とともに胸まで降ろし、再びバーベルを押し上げることで1回の試技となります。障害の種類や程度によるグループ分けはなく、男女別・体重別(10階級)に競技が行われます。 第1回パラリンピックパワーリフティングは、東京千駄ヶ谷の国立競技場で開催されました。この時、日本選手も数名参加しています。
射撃 日本障害者スポーツ射撃連盟	障害の程度によるクラス分けは大きく2つあり、「射撃スタンドを必要としないピストルおよびライフル射手」と「上肢に測定可能もしくは目視で明らかな永久的な障害があり、そのために上肢で銃の重さを支えることが不可能で射撃スタンドを必要とするライフル射手」となっています。	肢体不自由者を対象とし、ライフルあるいはピストルで射撃して得点を競います。標的までの距離は、種目によって、50m、25m、10mと異なります。1発の満点は10点。射距離10mのエアライフル種目で10点満点を撃つには、直径4.5mmの弾を標的の中心の直径0.5mmのマークに命中させなければなりません。いかなる場面でも自己をコントロールできる精神的な強靭さが要求される競技です。
ウィルチェアラグビー 日本ウィルチェアラグビー連盟	頸髄損傷等の四肢に障害のある人が対象。筋力テスト、体幹機能テスト、動作の機能テストをおこないそれぞれ持ち点が与えられ、試合ではコート上の4人の持ち点の合計が8.0点を超えてはならない。	四肢に障害のある車いす選手が行うラグビーです。一度にコート上でプレーできるのは4名です。通常のラグビーとは異なり、前方へのパスが認められています。また、車いすでのタックルにより相手の攻撃や防御を阻止することが認められています。車いす同士の激しいタックルや、ポジションに応じた役割が果たせるような専用車いすを使用します。北米ではマダーボール(殺人ボール)とも呼ばれています。 日本チームは、アテネ大会は予選から全敗の最下位、北京では8チーム中7位だったが、2010年、世界選手権で銅メダルを獲得し、世界ランク3位となり、ロンドンパラリンピックで4位入賞を果たしています。
車いすバスケットボール 日本車椅子バスケットボール連盟	いくつかのチェック項目があり、運動能力に応じてそれぞれ持ち点が与えられる。1番低い点数(障害レベルが重い)の対象者は、脊髄損傷では、概ね第7胸髄損傷以上で、腹筋・背筋の機能が無く座位バランスがとれない為、背もたれから離れたプレイはできないなどです。試合ではコート上の5人の持ち点の合計が14.0を超えてはならない。	一般のバスケットボールの規則に準じているが(コートの広さやリングの高さなども同じ)、車椅子の特性を考慮し、ボールを保持した状態で2回まで車椅子をこくことが認められています。また、ダブルトリプルは適用されません。 競技技術はもとより、車椅子の操作性が求められるため、使用する車椅子は、回転性能や敏捷性、あるいは高さで得られるような専用のものが用いられる場合が多い。日本では、イスバスの愛称で知られ、日本代表には、元Jリーグの京谷選手が名をつらねる。 ミュージシャンの故・桑名正博は、自ら「ネットライダーズ」というチームを結成し、障害者・健常者を問わず、車いすバスケットボールの普及に努めていらっしゃいました。
ボート 日本アダプティブローイング協会	クラス分けはどの部位を使うかにより ・脚の力を使って漕ぐことのできる ・体幹感を使って漕ぐことのできる ・腕の力を使って漕ぐことのできる ・肩を使って漕ぐことのできる の、4つのカテゴリーがある	舵手付フォア(漕ぎ手4人と指示を出す舵手1人)、ダブルスカル(漕ぎ手2人)、シングルスカル(漕ぎ手1人)の3種目を、1000mの直線コースで実施する競技です。ボートの先端がゴールラインに到達した順序で勝敗を決めます。一斉にスタートしたボートが、真っ直ぐにゴールを目指す場面は壮観です。
ハンドサイクル 日本ハンドサイクル協会	肢体不自由者 パラリンピックでは、2004年アテネ大会で男子の参考種目として競技が行われ、2008年北京大会から男女の正式種目「サイクリングロード」として採用されています。残念ながら日本人選手は未だ1人も出場していません。	ハンドサイクルとは、足でペダルを踏んで漕ぐのではなく、手でハンドルを回して漕ぐ乗り物です。このスポーツの魅力は、年齢、性別に関係なく、そして下半身不随の障害をもつ人でも楽しめということ。最近では車椅子取付型のものもあり、自転車の方と一緒にサイクリングするなど気軽に楽しめるようになってきています。
スキー 日本チェアスキー協会	立位、座位、視覚障害の3カテゴリー分けされ、カテゴリーごとに競技を行う。 ただし、同一カテゴリーであっても障害の種類や程度が異なり、障害による不公平が出る可能性がある為、クラスごとに設定された係数(%)があり、滑走タイムに係数を掛けた計算タイムで勝敗を決するようにしている。 係数は、各種目で最速のクラスを基準に、障害の重さを考慮して設定されています。また、係数は毎年見直され、クラス単位の有利不利の差を極力抑える努力が続けられています。	一般のアルペンスキー同様の4種目に加え、バンクーバーパラリンピックよりスーパーコンビ・スーパーGとスラローム1本の合計タイムで競技が正式種目として実施されています。障害に応じた用具の工夫やルールの変更を行っています。車いす使用者などの両下肢障害者は、1本のスキー板にサスペンション機能やパケットシートを装着した「チェアスキー」を使用し、2本のアウトリガー(先端に小さなスキー板が付いたストック)を操作して滑走します。 2012年ワールドカップ最終戦では、森井選手が初の快挙となる総合優勝を果たしました。また、鈴木選手が2位に入り、ソチパラリンピックでの日本勢の活躍が期待されています。
バイアスロン 日本障害者クロスカントリースキー協会		バイアスロンは、クロスカントリースキーと射撃を交互に行い、競技タイムと射撃の成績を総合して順位を決定する競技です。射撃にかかる時間も競技タイムとして加算されるため、走行による呼吸の乱れを素早くコントロールし、正確的に狙って引き金を引くという強靭な体力と精神力が必要な競技です。バンクーバーパラリンピックよりバシュート(追い抜き)が正式種目に加わりました。
クロスカントリー 障害者クロスカントリースキー 日本チーム		クロスカントリースキーは、「雪原のマラソン」とも呼ばれ、専用のスキーとストックを使って滑走タイムを競う競技です。 障害者クロスカントリースキー・日本チームは、ワールドカップの年間総合ランキング表彰で個人タイトルを獲得するなど、ソチパラリンピックでの活躍が期待されています。
アイスレジャホッケー 日本アイスレジャホッケー協会	通常のアイスホッケーの試合に出場できない永久的な障害があることが条件で、最低限の障害に両足の麻痺がある。	スレッジと呼ばれる専用ソリと、グリップエンドに駆動用の刃をつけた短いスティックを用いて行うアイスホッケーで、1チーム6名で、脊髄損傷や切断の選手が座位で行うスポーツです。(交代は自由で、6名全員が一度に交代することもしばしば) 「氷上の格闘技」と呼ばれるにふさわしい激しいコンタクトや、華麗な組織プレーで観衆を魅了するウインタースポーツの花形競技として人気が高い。日本チームは、2010年バンクーバーパラリンピックで銀メダルを獲得しています。
車いすカーリング 日本車椅子カーリング協会	車いす使用者で男女混合の4人で1チームとなる。	車いす使用者が行うカーリングで、一般のカーリングの競技ルールに準じ、用具・競技施設も共通で。投球技術だけでなく、巧みな戦術が要求されることから「氷上のチェス」と呼ばれています。 2006年トリノパラリンピックから正式競技となり、日本チームは、2010年バンクーバーパラリンピックで初出場を果たしています。

国内外で広く行われているスポーツ

競技名 連盟・協会	対象者	競技概要
車いすビリヤード 日本車椅子ビリヤード協会	車いす使用者 障害を考慮して2クラスがある。	脊髄損傷者や切断者が車いすで行うビリヤードで、ポケットビリヤード、キャロムビリヤード、スヌーカーなどがあります（日本ではポケットビリヤードであるナインボールを主体に実施）。規則は、一般の競技規則に準じていますが、車いすの特性を考慮して、「ショット時に足を床に付けたり臀部をシートから浮かせてはならない」、「ショット時の補助を審判に要求できる」、「医学的理由がない限り体幹部の固定は認められない」等、一部変更されています。海外では障害の有無にかかわらず同一大会に出場し対戦することがあるなど、健常者とも一緒にプレーすることができるスポーツです。近年、日本選手も世界選手権で3位に入るなど力をつけています。
車いすダンス 日本車いすダンススポーツ連盟	車いす使用者	およそ60年前にイギリスで誕生。当初は車いす使用者同士で踊るデュオ方式でしたが、のちに車いす使用者と健常者が一緒に踊るコンビスタイルが考案され世界中に普及しました。世界選手権など数多くの大会が開催されています。
車いすゴルフ 日本障害者ゴルフ協会	車いす使用者	用具やコースは一般と同じであり、あらゆる障害者が個人あるいは団体に加盟して行なっています。車いす使用者は車いすに座ってプレーしたり、専用のカートを使用してプレーする。
スキューバダイビング 日本バリアフリーダイビング協会	誰でも！！	障害の種類や程度に応じて工夫をすれば、健常者同様に楽しむことができるスポーツです。特に肢体不自由者の場合は、浮力によりハンディや身体への負担が軽減されるため人気が高くなっています。日本国内にも、障害者のためのダイビングスクールがあり、現在では多くのハンディキャップダイバーが誕生しています。

主に国内で行われているスポーツ

競技名 連盟・協会	対象者	競技概要
フライングディスク 日本障害者フライングディスク連盟	種目は男女別と座位・立位を区分し4区分に分かれている。	種目は、5mまたは7mの距離からディスクを専用のゴールリングに向かって投げ、10投中何回通過させることができるかを競うアキュラシーと、ディスクの飛距離を3回の試技で競うディスタンスの2種目がある。立位で行うが、車いすや椅子に座って行うかによるグループ分けはあるが、障害の程度や性別による分類はない。使用するアキュラシーゴールは、一般で使用されているものとは形状が異なる。全国障害者スポーツ大会公式競技。
車いすツインバスケットボール 日本車椅子ツインバスケットボール連盟	四肢麻痺者が対象で、いくつかのチェック項目があり、運動能力に応じてそれぞれ持ち点が与えられる。試合ではコート上の5人の持ち点の合計が11.5点を超えてはならない。クラス分類は、ひとりでも多くの四肢麻痺者がその障害の種類や程度に関わらず競技へ参加できるようにすることが主目的である。	車椅子バスケットボールをもとに、下肢だけでなく上肢にも障害がある人のスポーツとして日本で考案された。通常のゴールの他に、高さ1m20cmのゴールをフリースローサークル内に設置し、正規のゴールまで届かない選手のためのゴールを設けた。車椅子バスケットボール同様に選手には障害に応じた持ち点が設定され、シュートするゴールを区分している。最も勝敗を左右するのは、選手間のパスワークで、お互いの障害の状態をしっかりと把握し、それに適した正確なパスが求められる。
電動車椅子サッカー 日本電動車椅子サッカー協会	自立した歩行ができない障害を持った選手が多く、なかには上体や首の保持ができないほど重度な障害を持つ選手もいます。ジョイスティック型のコントローラーを手やアゴなどを使って巧みに操りプレーします。プレーヤーに男性・女性の制限はありません。	電動車椅子で行うサッカー。1チーム4名で構成され、バスケットボールコートを使用して行います。醍醐味は、なんと言っても電動車椅子の華麗な操作です。スピードは国際ルールで時速10km以下と決められていますが、体感速度はまるで自転車のようなスピード感です。電動車椅子の前に取り付けられたフットガードでボール（直径32.5cm）を巧みにコントロールし、前・後進や回転してのパスやシュートなどで迫力あるプレーを展開します。
ハンドボール 日本車椅子ハンドボール連盟	ゲームは車いす使用者6名で、上肢に障害を伴うもの2名以上を含むなければならない。	6人制（コートプレーヤー5人とゴールキーパー1人）の対戦型競技で、ゴールにシュートして得点を競う。コートとゴールの大きさは通常より一回り小さく、安全性を考慮してスポンジでできた軟らかいボールを使用します。『障害者スポーツのつどい』という「スポーツの輪を広げる活動」から誕生。医学的リハビリの一貫として取り入れられた車いすバスケットボールも次第にレベルアップし、また若年化し、一部の人をのぞいて活動についていけないドロップアウトする人や参加できない人も出てきていました。「車いすバスケットのレベルに達しない車いす常用品者（電動車いすを含む）にも集団で行うボールゲームの楽しさ、おもしろさを味わってほしい。」という思いで京都障害者スポーツ振興会のスタッフで取り組み生まれました。

経験者から

相良 あきのり（受傷 C5・6）

大学生の時にサークルでスキーをしており、スキー検定1級を取得するとともに、かけがえない仲間と出会いました。しかし脊髄損傷という怪我をして、日常生活もままならない状態になったにも関わらず、いつの日か仲間と再びゲレンデに立つ事、再び歩く事を目標とし、厳しいリハビリに励みました。

受傷から3年後、再びゲレンデに戻る事が出来、多くの人のサポートのもと、今ではチェアスキーを楽しんでいます。

学生時代は“つまらない”と感じた斜面も、今となっては恐怖と緊張、滑れた時の喜びを感じます。つまり初心者と同じ感覚、スキー未経験でもスタートラインは同じ！

滑れない期間が長いシーズンスポーツだからこそ、シーズン中の課題をオフシーズンに補えるように努力する時間があり、次のシーズンまでのモチベーション維持にも繋がります。

スキーは生涯スポーツ！

障害があっても、健常者と一緒楽しめる生涯スポーツ！

経験者はもちろん、未経験の方もぜひチェアスキーをしてみませんか？

ゲレンデで飲むビールは格別ですよ



宮野（受傷 C6）



始めたきっかけは、体を鍛えたかったのと、友達に誘われ見学に行っただけでそのまま断れず今に至るって感じです。

今はパラリンピックに出場した選手から刺激を受けて頑張っています。