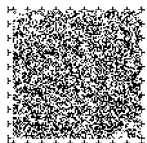


世田谷パラ スポーツ



共生社会ホストタウンについて

世田谷区は、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会を契機に「心のバリアフリー」、「ユニバーサルデザインのまちづくり」、「パラスポーツの推進」に取り組む自治体として、都内で初めて国の「共生社会ホストタウン」の登録を受け、障害のある人もない人も、誰もが豊かに暮らせる共生社会の実現と、パラリンピックに向けた機運を醸成するための取り組みを進めてきました。

今後も世田谷区では、東京 2020 大会のレガシーとしてパラスポーツを更に推進し、パラスポーツ・レクリエーションを通じた共生社会の実現に向けて、様々な取り組みを積極的に行っていきます。



当ロゴマークは、世田谷区がアメリカ合衆国のホストタウン・共生社会ホストタウンであることをPRしていくために作成されました。

ロゴは「桜をモチーフに、アメリカ、世田谷のS、心、つながりと信頼、未来への発展」をイメージしています。

目次

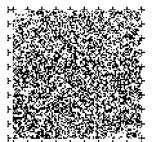
P3 | パラスポーツ競技紹介

P7 | 「ボッチャ」のルール等について

P12 | 「ボッチャ」の審判をやってみよう！

P15 | パラスポーツ用具の貸出しを行っています！

P17 | 世田谷区のパラスポーツの取り組み



パラスポーツ競技紹介

東京2020大会で行われた、夏季パラリンピックの競技を紹介します。中にはオリンピックでは見ることができない独自の競技もあります。

アーチェリー

障害の種類： **肢体不自由**

弓を使って矢を放ち、刺さった場所により決まる得点で順位を競います。競技種目により決まるまでの距離は異なります（最大70m）。障害の程度に応じて3つのクラスに分かれており、弓に矢をセットするためにアシスタントや補助器具の使用が認められています。

陸上競技

肢体不自由

視覚障害

障害の種類： **知的障害**

100m走やマラソン等の走種目、走高跳等の跳躍、砲丸投げ等の投てきをトラック、フィールド、ロードで競います。下肢障害者は義足や車いすを使い、視覚障害者は伴走者と共に走る等、各障害に応じてルールが設定されています。

バドミントン

障害の種類： **肢体不自由**

肢体不自由の選手が行うバドミントンです。障害の程度に応じて6つのクラスに分かれており、クラスによってはコートの広さが異なります。また、バドミントンは東京2020パラリンピックで初めて正式種目となりました。

ボッチャ

障害の種類： **肢体不自由**

相手とボールを投げ合い、白いジャックボール（目標球）へ自分のボールを近づけて得点を競います。相手のボールを弾き飛ばす等の頭脳戦が行われ、投球が困難である選手はボールを蹴ったり、ランブ（投球補助器具）の使用が認められています。

カヌー

障害の種類： **肢体不自由**

200mの直線コースで、一人乗りの艇（てい）をパドルで漕ぎタイムと着順を競います。種目はカヤック、ヴァーの2種類があり、艇とパドルの形状や漕法（そうほう）が異なります。障害の程度に応じて3つのクラスに分かれていています。

自転車競技 ロード 自転車競技 トラック

肢体不自由

障害の種類： **視覚障害**

ロードとトラックをそれぞれ専用の自転車漕ぎ、タイムを競います。各障害やその程度に応じて4つのクラス（視覚障害、下肢機能障害等）に分かれ、使用する自転車異なるなどの違いがあります。

馬術

肢体不自由

障害の種類： **視覚障害**

馬に乗り、演技の美しさや正確さを競います。決められた順番どおりに演技を行う規定演技と、自らプログラムを組み立てて音楽をつけて行う自由演技があります（馬場馬術）。障害の程度に応じて5つのクラスに分かれています。

5人制サッカー

障害の種類： **視覚障害**

視覚障害の選手が行うサッカーで、アイシェードとヘッドギアを着用して試合を行います。1チーム5人で、音を頼りにプレーを行うため、観客は音を出してはなりません。

ゴールボール

障害の種類： **視覚障害**

アイシェードを着用し、鈴の入った専用のボールを投げ、相手のゴールにボールを入れて得点を競います。ボールから発せられる音を頼りにディフェンスを行うため、オフィシャルブレイク中（ゲームタイマーが止まっている間）を除き、観客は音を出してはなりません。

柔道

障害の種類： **視覚障害**

視覚障害の選手が行う柔道です。出場選手は視覚に障害があるため、相手と組みあった状態から始め、場外での技も有効となるなど、通常の柔道とは異なるルールがあります。

パワーリフティング

障害の種類： **肢体不自由**

競技台に下半身を固定して、腕の力でバーベルを持ち上げるベンチプレスが行われます。

ボート

肢体不自由

障害の種類： **視覚障害**

2,000mの直線コースで、オールをつかってボートを漕ぎ、タイムと着順を競います。種目は4種類（男子シングルスカル、女子シングルスカル、混合ダブルスカル、混合舵手つきフォア）で、それぞれボートの種類が異なります。障害の程度に応じて3つのクラスに分かれて競技を行います。

射撃

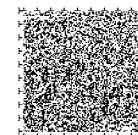
障害の種類： **肢体不自由**

10m、25m、50m先の的を、ピストルやライフルで撃ち、命中した場所に応じた得点で順位を競います。種目は、距離や撃ち方、使用する銃器により分かれています。

シッティングバレーボール

障害の種類： **肢体不自由**

肢体不自由の選手が座った状態で行うバレーボールです。サーブ・スパイク・ブロックの時は臀部（でんぶ）を床から離してはいけない等、通常のバレーボールとはルールが異なります。



水泳

肢体不自由
視覚障害

障害の種類：知的障害

肢体不自由、視覚障害、知的障害の選手が行う水泳競技です。障害の種類や程度、運動機能によってクラスが分かれており、水中からスタートを切ることができる等障害の程度に応じてルールが設定されています。

卓球

肢体不自由
知的障害

障害の種類：知的障害

肢体不自由、知的障害の選手が行う卓球です。個人戦と団体戦があり、また男女別に障害に応じてクラスが分かれ、クラスによってはサーブ等に専用のルールがあります。

テコンドー

障害の種類：肢体不自由

足技に特化した競技で、キックを相手の防具に命中させ、得点を競います。障害の程度に応じてクラスが分かれており、頭へのキックが反則になる等、通常とは異なるルールが設定されています。また、テコンドーは東京 2020 パラリンピックで初めて正式種目となりました。

トライアスロン

肢体不自由
視覚障害

障害の種類：視覚障害

肢体不自由、視覚障害の選手が行うトライアスロンです。障害の程度に応じて6つのクラスに分かれており、3種目全て距離がオリンピックの半分に設定されています。

車いすバスケットボール

障害の種類：肢体不自由

車いすに乗って行うバスケットボールです。障害の程度に応じて同時にコートに立てる選手に制限がある等、戦略の立て方に奥深さがあります。

車いすフェンシング

障害の種類：肢体不自由

車いすに乗って行うフェンシングです。上半身のみを使って戦うため、競技者の腕の長さに応じて対戦者間と距離を調節する等のルールが設定されています。

車いすラグビー

障害の種類：肢体不自由

車いすに乗って行うラグビーです。障害の程度に応じて同時にコートに立てる選手に制限がある等、戦略の立て方に奥深さがあります。

車いすテニス

障害の種類：肢体不自由

車いすに乗って行うテニスです。レシーブまでに2バウンドが認められている等のルールが設定されています。

ほかにも様々なスポーツが、身近に楽しめるパラスポーツとして親しまれています。ここでは、その一部を紹介します。

フライングディスク

- ・アキュラシー：5m 程度離れた円形的に向かってディスクを投げ、通過した回数を競います。
- ・ディスタンス：ディスクを投げ、到達した距離を競います。



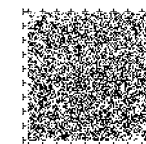
ペガボール

ボールがくっつくポンチョを着用した鬼役を追いかけてボールを当て、より多くボールをくっつけたチームが勝ちになります。夢中になって、楽しんで体を動かせるのが魅力です。



カローリング

氷上のコートで行うカーリングを、体育館などのフロアで行えるようにしたスポーツです。



「ボッチャ」のルール等について

世田谷区は、子どもから高齢者、障害の有無に関わらず、誰もが参加しやすい「ボッチャ」を通じて、パラスポーツの推進に取り組んでいます。

みなさんも「ボッチャ」のルールや戦術の奥深さを知り、体験してみましょう！



ボッチャとは・・・

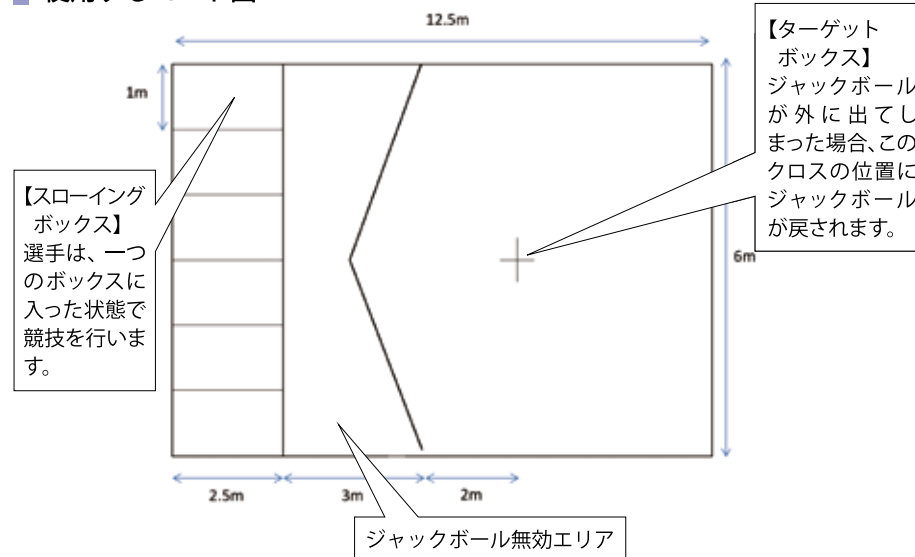
ジャックボールと呼ばれる標的の白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

1対1で行う個人戦、2対2で行うペア戦、3対3の団体戦があり、いずれも1チーム6個のボール（赤または青）をジャックボール（白）に近づけるように投げます。

試合開始となる第1エンド（お互い6球ずつ投げ終わるまでを1エンドと言います）は必ず赤ボールが先攻となり、ジャックボール（白）も先攻側が投げます。以降、偶数エンドは青ボールが先攻、奇数エンドは赤ボールが先攻となり、この一連の流れを個人戦とペア戦は4エンド、団体戦は6エンド行います。

ボッチャの投球について①

使用するコート図



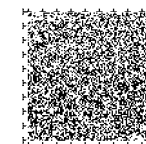
Aチーム 先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて1球目の投球を行います。



Aチーム



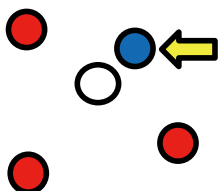
Bチーム



ボッチャの投球について②

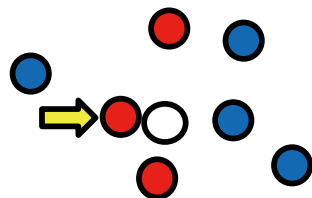
以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行います。

例 1



青のボールがジャックボールに近いいため、青のボールより赤ボールが近くなるまで赤側が投げ続けます。

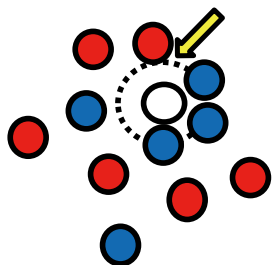
例 2



赤の方がジャックボールに近いため、次は青側の投球となります。

赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算します。

例 3



エンド終了時、ジャックボールに最も近いボールを投げた側にのみ得点が入ります。相手側のジャックボールにもっとも近いボールよりも、ジャックボールに近い1個につき、1点が与えられます。

青の方が赤よりも3つジャックボールに近いため、青側に3点が入ります。

以降、同様に各エンドを行い、点数をつけていきます。最終的な勝敗は、各エンドの点数を合計した結果、点数の高いチームが勝ちとなります。

障害の種類や程度によるクラス分け

クラス	対象となる障害	障害の内容
BC1	脳原性疾患	四肢・体幹に重度のまひがある選手
BC2	脳原性疾患	車いす操作がある程度可能な選手
BC3	脳原性疾患／非脳原性疾患	自力での投球が困難である選手（ランプオペレーターによるサポートでランプを使用）
BC4	非脳原性疾患	頸椎損傷や筋ジストロフィーなどにより、重度の四肢機能障害がある選手

パラリンピックなどの国際大会では、障害の種類や程度によって、4つのクラスに分かれて試合を行います。

審判補助器具の紹介

審判は、ジャックボールと赤、青のボールの距離計測等で公正なジャッジをする必要があるため、数種類の補助器具を用いることがあります。（以下、代表的な道具を紹介します。）

キャリパー



ジャックボールと赤、青のボールの距離を比較する際に使用します。一方のボールとジャックボールの間隔に合わせてキャリパーを固定し、それをもう一方のボールとジャックボールの間隔と比較することによって、どちらの色のボールがジャックボールに近いかを判定します。

メジャー

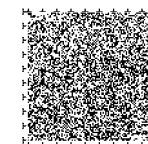


距離が遠く、キャリパーでは測るのが難しい場合はメジャーを使います。こちらもキャリパーと同様に、もう一方のボールとジャックボールの間隔とを比較することによって、どちらの色のボールがジャックボールに近いかを判定します。

パドル



表裏で赤・青の色をした表示板です。それぞれの投球後に、次にどちら側が投球するかをパドルの色によって投球者及び観覧者に示し、わかりやすくするものです。



「ボッチャ」の審判をやってみよう！

投球補助器具等の紹介

自力での投球が困難であるBC3クラスの選手は、投球を補助する器具を使用して競技を行います。以下に、代表的な器具を紹介します。

■ ランプ



ランプとは、ボールを投げるができない選手が使用する勾配具です。ボールを転がすことで投球を行います。

■ リリースー

リリースーとは、自分の手でボールを押し出すことができない選手がボールを押さえるものです。頭部や口に装着し、使用します。

また、障害により自身でボールを投げるのが困難な選手には、アシスタントがつくことにより、競技を行うことがあります。

ただし、アシスタントができることは限りがあり、また、競技中はコートに背を向けた状態でコート内の様子を見ることができません。

世田谷区で開催している、「ボッチャ世田谷カップ」での審判の例を一部紹介します。みんなで審判をやってみましょう！

審判の役割について

■ 主審の役割

- ①試合進行における全ての責任をもつ。
 - ・不正投球の対応
 - ・ゲームコントロール
 - ・両チームからの「計測」「時間」の確認要請への対応
 - ・得点の決定
- ②線審・計時との連携
 - ・不正投球時の線審との連携
 - ・時間管理の計時との連携

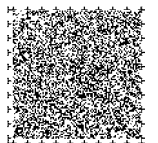


■ 線審の役割

- ①不正投球の確認
 - ・審判とは、対角線となるように立ち、死角をつくらないようにすること。
 - ・投球時のラインクロスをチェック（あった場合、挙手してアピールする）
 - ・主審が次の投球判断を間違えている場合、挙手をしてアピールすること。
- ②投球練習時の時間管理（試合開始前：2分）
- ③エンド間の時間管理（1分）
- ④ボール計測のフォロー
 - ・主審から補助の要請があった場合は、コート内に入り計測の補助を行う。

■ 計時の役割

- (1) 各チームの持ち時間管理
 - ・各チームの残り時間を大きく発声する。
1分：ワン・ミニッツ 30秒：サーティー・セコンド
10秒：テン・セコンド 0秒：タイム
- (2) 試合記録を付ける
 - ・スコアシートに得点を記載する。



試合進行の例

■ 1. 次チームの試合コートへの呼び込み～投球練習

【選手を並ばせる】

コート中央付近から一列で並ばせる「では、先攻後攻をじゃんけんで決めます。
チームのキャプテンは前に出てじゃんけんをお願いします。」

【各チーム移動したら投球練習開始】

「ウォームアップブリーズ」

(胸の前に構えた腕を上にあげる。

線審に伝える。線審は2分間計測)



【投球練習終了】

「それぞれのボールを回収し、ボールをボックスにおいてください。」

※審判は、線審、計時と準備を確認し、準備でき次第ゲームを開始。

■ 2. エンド開始～

【審判は先攻のジャックボールを手渡す】

「ただ今より第1エンドを開始します。」「ジャックボールブリーズ」

【ジャックボール投球後、試合が始まる。順番に投球をする。】

(投球ごとに、投球サイドのパドルを計時、線審、選手へ掲示する)



【ボールがコート外にでたら】※ボールが止まってから
コール「アウトボールです。このボールは回収します。」

■ 3. エンド終了

【各チームボールを全部投げ終わったら】

「ボールフィニッシュ」

【勝ちチームの得点を確定する】

(例) 赤チームの得点が1点の場合

「ワンポイントフォーレッド」

両チーム全選手の顔を見回し、納得している表情であれば「エンドフィニッシュ」
の発声を行い、ボールを回収する。

【距離が拮抗している場合は、キャプテンを呼び寄せて距離の計測】

「ジャックボールに最も近いこちらの両チームの
ボールを計測します。計測の結果、こちらは
こちらのボールより近いので得点となります。」



▲肘を固定して、計測するキャリバーが動かないようにします。

■ 4. 次エンド開始

【1分間若しくは準備ができ次第第2エンド開始】

「第2エンドを開始します。【審判はジャックボールを手渡す】」

「ジャックボールブリーズ」

(前述エンド開始からエンド終了まで変わらず)

■ 5. ゲーム終了

【選手を整理させてから】

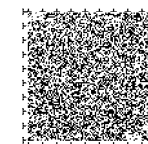
「マッチフィニッシュ！」

(例) 青チームが3対1で勝利した場合

「ファイナルスコア スリーブルー ワンレッド
ウィナー ブルー」

「以上の結果〇〇チームの勝利となります。」

『ありがとうございました。』



パラスポーツ用具の貸出しを行っています！

区では、スポーツ教室やパラスポーツの普及啓発を目的としたイベント等を実施する地域活動団体等の皆様を対象に、パラスポーツ用具の貸出を行っております。

スポーツ推進課（電話番号 03-5432-2742）にご連絡いただくか、区ホームページをご覧ください。



主な貸出用具

■ ボッチャボールセット

こちらのセットで、2チーム分のボールと、審判の用具が揃っています。



■ 八角的 丸的



得点の記載された、床に敷いて使用するシートです。ボッチャボールを投げて得点を競ったり、様々な使い方ができます。

■ フライングディスク（アキュラシーゴールセット、ディスクゲッター）

フライングディスク（プラスチック製の円盤）を投げる競技です。円形の的を通過させる、アキュラシーゴールと、パネルのターゲットを狙う、ディスクゲッターがあります。



■ ブラインドサッカーセット

アイシェード（目隠し）をつけた状態で、音の出るボールを使ってプレイするサッカーです。パラリンピックでは、「5人制サッカー」といいます。



■ ゴールボールセット



音の出るボールを、アイシェード（目隠し）をつけた状態で、音を頼りに投げて競うスポーツです。アイシェード（目隠し）とボールのセットです。

■ ペガーボールセット

ペガー（鬼役）が着用するベストと、ボールのセットです。

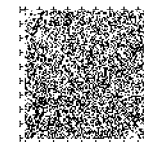


■ シャッフルボードセット



細長いコート上で、細長い棒（キュー）を使って、円盤（ディスク）を動かし、得点を競うカーリングのようなスポーツです。

コート、キュー、ディスクのセットです。19世紀、長い船旅の間に、客船の甲板で楽しまれていました。



世田谷区のパラスポーツの取り組み

世田谷区では、スポーツ推進計画の中で、「パラスポーツの推進」を取り組みとして掲げ、パラスポーツを通じて、障害のある人もない人も共に楽しめる様々なスポーツ・レクリエーション事業を行っております。

1. パラスポーツのイベント、講習会等について

パラスポーツの講習会・体験会、ボッチャの交流大会など、さまざまな事業を開催し、参加者を募集しております。詳しくは、世田谷区ホームページにて、随時ご紹介いたします。ぜひ、ご確認ください。



2. ユニバーサルデザインに配慮した主なスポーツ施設

■ だれでも（多機能）トイレ

総合運動場体育館、大蔵第二運動場、千歳温水プール、希望丘地域体育館、二子玉川緑地運動場、尾山台地域体育館

■ だれでも更衣室・シャワー室

総合運動場体育館、千歳温水プール、希望丘地域体育館、総合運動場陸上競技場

■ 音声誘導装置

総合運動場体育館、大蔵第二運動場、千歳温水プール

【各施設の住所】

総合運動場体育館、陸上競技場：大蔵 4-6-1

大蔵第二運動場：大蔵 4-7-1

千歳温水プール：船橋 7-9-1

希望丘地域体育館：船橋 6-25-1

二子玉川緑地運動場：鎌田 1-3-5

尾山台地域体育館：尾山台 3-19-3

3. 世田谷区スポーツ振興財団が行う事業

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団では、障害の種類や程度に応じた事業展開や、障害のない人とも一緒に活動できる事業に取り組んでいます。また審判員講習会や指導者講習会など、障害者のスポーツを支える人材の育成や支援強化にも取り組んでいます。

詳しくは、公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団のホームページをご確認ください。



4. 問い合わせ先

世田谷区スポーツ推進課

(TEL 03-5432-2742 FAX 03-5432-3080)





令和元年8月 発行 広報印刷物登録番号 No.1760
令和3年7月 改訂
令和5年2月 改訂
編集・発行 世田谷区スポーツ推進部スポーツ推進課
TEL 03-5432-2742 FAX 03-5432-3080

BISFed
Specifications

m16