



Hola! (オラ! こんにちは)

オラが町

オリパラ通信 Vol.18

パラリンピック競技紹介 第3回「パラ陸上」前編

9月号から紹介している
加美町で直前合宿予定の「東
京2020大会」パラリン
ピック競技。

第3回は、走る・跳ぶ・
投げるといった、基本的な
運動動作がベースとなる競
技「パラ陸上」(パラリンピッ
ク陸上競技)を紹介します。

「パラ陸上」とは どんな競技?

パラ陸上は、第1回ロー
マ大会(1960年)から
実施されています。

幅広い障がいのある選手が出
場するため、夏季パラリン
ピックの中では、種目や参
加人数が最も多く、人気の
ある競技です。

選手自身の身体能力はも
ちろん、車いすや義足など
の「用具」や、選手の目の
代わりとなって補助する「競
技サポーター※」とのコン
ビネーションにも注目です。

※視覚障がいの選手と一緒
に走る「ガイドランナー」や、
声などで状況を伝える「コー
ラー」のこと

競技用車いす「レーサー」

トラック種目やマラソン
は、「レーサー」と呼ばれる
3輪の競技用車いすに乗っ
て競技を行います。

強くて軽いカーボン製が
主流ですが、マグネシウム
などの新素材を採用した
レーサーも登場しています。

高性能の「レーサー」を
乗りこなすには、筋力だけ
ではなく、タイミングや体
重の乗せ方など、選手自身
の技術も重要な要素です。

身体の一部「競技用義足」

競技用の義足は、板を曲
げたような形状をしていま
す。地面を蹴ると、バネの
ような強い反発力が生まれ
ます。それが、前に進む推
進力となるのです。

トレーニングにより、脚
のサイズが変化しやすいた
め、脚と義足を繋ぐ部分の
調整が欠かせません。

自分専用「投てき台」

砲丸投げなどの投てき種
目では、選手の体格に合わ
せて造られたオリジナルの
台に、体を固定して上半身
の力だけで遠くに投げ、距
離を競います。

今回は、視覚障がい選手
を支える「競技サポーター」
を紹介します。

