

卓球

障がいの種類や程度によって、クラスに分かれて競います。基本的には、オリンピックの卓球とルールは同じですが、障がいの持ちょうによってサーブの方法を変更することができます。手のひらでは難しい場合、ひじやラケットに乗せてトスをする工夫があります。

個性を生かしたフリースタイルや、テクニク、ラリーがみ力です。



← 体の低い方を工夫してサーブをします。



陸上競技

車イスや義足、視覚障がいなど、色々な障がいのある選手が出場します。そのため、障がいの種類や程度によって細かくクラス分けされており、168種目もあります。

2020年東京大会では、様々な障がいを持つ男女4人の選手がつなぐリレーが、初めて行われます。

障がいの持ちょうに合わせて用具を使いこなす姿や、選手をサポートするガイドさんとの息ぴったりな姿に注目してみましょう。



↑ 選手がつなぐリレーが行われます。



↑ 選手がサポートするガイドさんとの息ぴったりな姿に注目してみましょう。



＊ 両手や片手、両脚に障害がある選手もボールを投げます。



ポッチャ

ポッチャは、手や脚にまひがある人でも行えるように考えられた競技です。ボールを投げたり転がしたりして、目標にどれだけ近づけることができるかを競います。2016年のリオオリンピックでは、日本が銀メダルをとりました。作戦を考え、ミリ単位でボールをコントロールする、頭脳プレーがみかです。



↓ ゴールの後ろに立っているガイドさんが攻め手のサポートを出します。



↑ ボールの音に集中して聞いています。相手の音もたがにフーします。



フラインドサッカー

視力を持たない選手がプレーする、5人制のサッカーです。選手たちは音をたよりにプレーするため、音の出るボールを使用します。また、目の見えるガイドとゴールキーパーがシュートのタイミングや守りについての情報を伝えます。

観客はボールの音やガイドの声をジャマしないよう、静かに観戦します。

ゴールが決まったら、大きな歓声を上げましょう！ その声で選手は自分が得点したと知ることができます。

