

パ
ラ
競
技
・
マ
ス
タ
ー
ズ
陸
上

パラリンピック陸上競技の概要 (基礎知識)

1 パラ陸上競技：名称の由来

パラ陸上競技の“パラ”はパラリンピックに由来し、パラリンピックはイギリスのストークスマンデビル病院で行われた傷痍軍人のリハビリテーションとしてのアーチェリー競技会に由来する。つまり脊髄損傷を受けて下半身に麻痺をきたした(対麻痺= Paraplegia)人の国際競技会(Olympic Gamesに由来)という造語に語源がある。障がい者という言葉は様々な意味で悪いイメージを伴うことが多いことから、この“パラ”が用いられている。

2020年に東京において2回目のパラリンピックが開催されることが決まり、日本国内でパラ競技への関心が高まっている。日本陸連が主催・共催、後援する競技会においてもパラ種目を実施する競技会が増えてきている。日本陸連公認審判員もパラ陸連競技会に運営協力する機会が増大していることに鑑み、パラ陸上競技の知識を持つことが求められている。

以下、日本パラ陸上競技連盟の著作物から引用させてもらい、パラ陸上競技の概要を紹介する。

2 障がい者陸上競技団体

障がいを持つ人々の競技団体は、その歴史的背景から大きく四つ存在する。特定非営利活動法人日本ブラインドマラソン協会(JBMA)、特定非営利活動法人日本知的障がい者陸上競技連盟(JIDAF)、一般社団法人日本聴覚障害者陸上競技協会(JDAA)そして一般社団法人日本パラ陸上競技連盟(JPA)である。すべて日本パラリンピック委員会に加盟し、パラリンピックには日本パラ陸上競技連盟が代表して選手派遣母体となっている。

3 クラス分け = Classification: クラシフィケーション

(1) クラス分けとは

障がいのある部位や種類はさまざまであり、同じ障がいでも、

その程度は人それぞれ異なる。「クラス分け」は公平、平等な競走を実現するために、同程度の障がいの重さの競技者でグループを作ることを「クラス分け／Classification」と呼ぶ。クラス分けを行うための必要な知識・技術を学び、資格を取得したものを「クラシファイヤー／Classifier」と呼ぶ。

(2) クラス分けの目的

① 障がいの確認をする。

競技者の障害の種類・程度が参加を認められているものか？
またそれが永続的かどうか？

② 公平に競い合うためのグループを作る。

同程度の障がいのある競技者同士で競い合うことができるようにグループを作る。

(3) クラス分けの種類

パラリンピックで採用される競技については、IPC（国際パラリンピック委員会）が定めている「国際クラス分け基準／IPC Classification Code」に準じて、各国際競技連盟、国際障がい者団体によってクラス分け規則が定められている。

また、全国障がい者スポーツ大会で使用される「障害区分」と呼ばれる日本国内独自のクラス分け規則もある。

(4) クラス分けの表示方法

頭のアルフベットは競技種別を表している。(T：競走種目と跳躍種目 F：投てき種目)

数字の部分で十の位は障がいの種別，一の位は程度を表し，小さいほど障がいが重い。

10番台：視覚に障がいがあり，立位で競技する。

11＝不透明なゴーグル等を着用しガイドランナーやコーラー，エスコートとともに競技する。

12＝視力0.0025～0.0032，ガイドランナーやコーラー，エスコートとともに競技できる。

13＝視力0.04～0.1，単独で競技する。

20番台：知的に障がいがあり，立位で競技する。クラスは20のみ IQ検査（75以下）と精神科医の診断が必須

30番台：まひや筋硬直，運動障がいなどのある脳原性のまひ

がある立位競技者及び車いすや投てき台を利用する競技者

40番台：低身長，脚長差，切断（義足未使用），筋力低下などの障がいがあり，立位で競技する。

40～41＝低身長 42～44＝下肢切断・下肢機能障がい 45～49＝上肢切断・上肢機能障がい

50番台：脚長差，切断，関節可動域制限などの障がいがあり，車いすや投てき台を使用する競技者。

T51～54＝四肢欠損／関節可動域制限／筋力低下（競技用車いす「レーサー」に乗って競技する）

F51～58＝四肢欠損／関節可動域制限／筋力低下（車いす，投てき台を使って競技する）

60番台：切断等の理由により義足を装着して競技する。

61～64：下肢切断（競技用義足使用）

4 パラ陸上競技の特殊なルール

(1) トラック競技 — 視覚障がい（T11～T13） —

① 不透明なゴーグル／アイマスクの使用

T11クラスは必須。招集所／出発係で完全に光を遮断するかどうか確認する。予備のゴーグル／アイマスクを持ち込んでいないかどうかの確認も必要。T12は着用の義務がないので注意する。

② ガイドランナー

すべてのトラック種目でT11競技者はガイドランナーが必須。ガイドは明瞭な識別可能なビブス（ベスト）を着用しなければならない。T12も含めガイドと走る際には30cm以下のテザーと呼ばれるガイドロープを使用する。テザーは手か腕でつながれていなければならない。

- ・ガイドは競技者に先行してフィニッシュしてはならない。
- ・競技者に適用される規則はガイドにも適用される。スタートではガイドもスターティングブロックを使用しなければならない。不正スタートはガイドにも適用される。
- ・T11，T12のレーンを用いる種目ではガイドの有無に関わら

ず二つのレーンが用いられる。奇数レーンが主になるため偶数レーンにスタートラインを延長する。

- 5000 m以上の種目では二人のガイドが認められる。交代はバックストレートの審判長が定めた位置で行わねばならず、交代の申請をしたにもかかわらず、しなかった場合は失格になる。

③ 助力

- T11, T12 競技者はタイマーを見ることができないため、競技役員が読み上げるだけでなく、審判長の許可の元、同じチームのメンバーがフィニッシュ付近外側で途中時間を伝えることが認められる。
- スタートブロックの設置位置について、要望書に基づいて出発係によって設置の依頼ができる。

④ レース実施人数

T11, T12ではガイドのレーンを用意する必要から決勝進出基準がWA規則と異なる。

100m～800m 最大4名(予選2組1着+2)

1500m 最大6名(例 予選2組 2着+2)

5000m/10000m 最大10名

(2) トラック競技 — 脳原性まひ (T35～T38) —

スタートの構えはクラウチングでもスタンディングでもかまわない。クラウチングでもスタートブロックの使用は任意である。聴覚障がいと併せ持つ競技者にはストロボライトを使用するなどのアレンジを行うことがある。

(3) トラック競技 — 下肢切断 (T41～T44) —

- スタートの構えはクラウチングでもスタンディングでもかまわない。スタートブロックの使用は任意である。クラウチングの構えの時に両膝とも地面に付けることができない場合があるが規則違反ではない。
- 義足を着用する。ホッピングは禁止。両脚が同じ長さであることが必要。両脚が義足の場合は座高等から計算された身長以上に義足を伸ばすことが禁止されている。事前に最大身長が登録され招集所で計測される。

- (4) トラック競技 — 上肢切断 (T45～T47) —
- ・スターティングブロックの設置位置について、要望書に基づいて出発係によって設置の依頼ができる。
 - ・クラウチングスタートの際、腕を支えることができるようにブロックやパッドを使用することができる。これらは競技者の腕や手の一部として扱われる。義手を着用することもできる。
- (5) トラック競技 — 車いす (T32～34/T51～54) —
- ① 規格：少なくとも三つの車輪（大二つ，小一つ）があること。大きな車輪の最大直径は700mm，小さな車輪の最大直径は500mm。最後部が車輪であること。
- ・空気抵抗を減らすためにフェアリング，フード等の付属品は不可。地面から車いすフレーム底部までの高さは500mm以内。
 - ・大きな車輪に付いているハンドリムを使って前進する（T32に限り後進が認められている）。
- ② スタート：車いすは競技者の四肢として扱われる。前輪はスタートラインより前方にあってはいけない。車輪の接地位置で判断する。
- ・スタートのやり直しの時の指示「Wheel back」
 - ・800m以上のレースで最初の50m迄で競技者の多数が関わる転倒があった場合，スターターの権限でリコールし再スタートを行うことができる。
- ③ レース
- ・ヘルメットの着用が必須
 - ・追い越し後にインサイドに戻る際，安全確保をする義務は追い越した競技者にある。追い抜かれている競技者はレーンを維持する義務がある。
 - ・レーンナンバーはヘルメットに付ける。ブレイクラインマーカーは使用せず，両サイドのフラッグを使用する。
 - ・フィニッシュの判定は前輪の車軸がフィニッシュラインに到達したとき。
 - ・リレー：バトンを使用せず，タッチにより引き継ぎを行う。次走者を押す行為は禁止。

(6) フィールド競技 — 視覚障がい (T11～T12) —

① アシスタント

- ・アシスタントを伴って競技場所 (FOP) に入ることができる。アシスタントはサークル、投てき場所、助走路内で方向を示すことができる。完了後は速やかに外に出なければならない。
- ・アシスタントは試技の際、方向を示す目的で音を使うことができる。
- ・アシスタントは競技が正しく終了した後に競技者を連れ出すことができる。着地前に競技者に接触したり、サークルや砂場に入り込んだりした場合は無効試技となる。
- ・アシスタントは跳躍種目で2名、投てき種目で1名までの人数制限がある。コーチングは禁止。競技者とは離れた場所で待機させることを推奨する。
- ・アシスタント (コーラー) の位置=禁止場所は踏切エリア内、砂場内
- ・試技に許される時間は1分だが、方向に問題が生じた場合は時計を止めることができる。

(7) フィールド競技 — 義足 (T42～44/T45～46)

- ・義足の脱落：跳躍中に脱落してしまったら、その義足の痕跡から距離を測る。落下位置が砂場の手前や外であった場合は無効試技となる。途中で脱落した場合、制限時間内であれば装着しなおして競技を継続できる。

(8) フィールド競技 座位の投てき (T31～34/T51～57) —

- ① 投てき台の規格：各辺300mm以上の台座が水平または前方を高く取り付けられていなければならない。サイドレストやバックレストは安全目的で取り付け可能。座面の高さは座前との状態で750mm以内。
- ② ホールディングバー：投てき台にはホールディングバー (握り棒) の取り付けが認められている。
 - ・曲がったり動いたりしない/まっすぐな形状であること/溶接されていない
- ③ 座位投てきでは常にサークルから行われる。やり投げでも同様で、そのため角度線は34.92度となる。投てき台のいかなる

部分もサークル内になくってはならない。砲丸投げでは足止め材は使用しない。

- ④ 試技に許される時間
- ・投てき台を設置するための制限時間はない。
 - ・設置完了後、競技者が投てき台に移動し練習が許される時間は、F32～34とF54～57：4分、F31とF51～53：5分
 - ・競技開始後、6連投の場合は連続試技となるため1投目は1分、2投目以降は2分となる。時間の計測は競技者の手に投てき具が渡されてからとなる。
- ⑤ 試技：TDが決定する。
- ・全員3連投後、TOP 8による3連投 試技順の変更なし
 - ・全員6連投
- ⑥ 試技
- ・競技者はサークル内に位置するホールディングバーや投てき台に触れることはできるが、投てき台の固定用ストラップ等には触れることはできない。
 - ・競技者は手にテープを貼ったり、手袋を使ったりはできないが、F51～53では投てき物を持たないホールディングバーを握る手であればテープを貼ったり手袋を使ったりすることはできる。
- ⑦ リフティング規則：WPAルール36条
- (a) 両脚が膝裏から臀部後方（坐骨結節）まで座面に接触するように座らなければならない。膝上切断の競技者は、大腿部すべてが臀部後方（坐骨結節）まで座面に接触していなければならない。
- (b) 上記座位姿勢は、投てき動作の始めから投てきの着地点に印がつけられるまでの間ずっと維持しなければならない。大腿上部か骨盤あるいはその両方をベルトなどでしっかり固定することを推奨する。
- ・競技者は判定の妨げとならないように体に密着したパンツを着用しなければならない。
- ⑧ その他の種目（F 31～32, 51）
- ・こん棒投：重度の脳原性まひ競技者、頸椎損傷競技者のため

の種目 重量397g 投げ方の制限なし。

詳細は一般社団法人日本パラ陸上競技連盟のウェブサイト
を参照していただきたい。

<https://jaafd.org/contents/code/committee/committee2>

マスターズ陸上競技の基礎知識

1 マスターズとは

世界的な長寿化・高齢化に伴って年長者の運動に参加する割合も増加している。その中においてマスターズ陸上競技も年々盛んになってきている。国内統括団体である公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合では本連盟が掲げる「ウエルネス陸上」をモットーとし「記録へのチャレンジ」や「仲間作り」をも視野に入れた活動を行っている。

このような状況から本連盟の公認審判員もマスターズ陸上競技に関わる機会が増加している。そのためパラ陸上競技同様に基本的な知識を身につけておくことは重要なことと考える。

2 年齢構成

WAの規程では35歳以上の男女がマスターとなっている。日本マスターズ陸上競技連合では満18歳から入会でき、5歳刻みで年齢グループが形成され同年代で競技ができるようになっている。

競技クラス

男性	女性	満年齢	備考
M-24	W-24	18歳から24歳	WMA非公認クラス
M-25	W-25	25歳から29歳	WMA非公認クラス
M-30	W-30	30歳から34歳	WMA非公認クラス
M-35	W-35	35歳から39歳	
以下同様に5歳刻み			

※年齢基準 競技会当日（複数日開催の場合は、競技会初日）の満年齢

3 特殊な規則と記録の公認

マスターズ陸上競技では若い（低い）競技クラスでは本連盟競技規則に準じて行われ、記録も公認される。しかしながら競技クラスの年齢が上がるに従い、競技規則が緩和されマスターズの特別な規則が適用されると本連盟の公認記録としては取り扱うことができなくなる。

マスターズの特別な競技規則の下で行われた競技については日本マスターズ陸上競技連合の公認記録としての扱いとなる。（例：男

子80mH, スタンディングスタートの100m, 立ち五段跳びなど)

詳細は公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合のウェブサイト
を参照していただきたい。

https://japan-masters.or.jp/site_data/files/CompetitionAdministrationRules2020.pdf