

かんたん! パラローイング ガイド



公益財団法人
日本パラスポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

[HP] <https://www.parasports.or.jp/>

[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2024年3月 発行

- パラスポーツの情報や動画は
日本パラスポーツ協会HPへ



- 最新情報を随時更新中!
日本パラスポーツ協会SNSへ

Facebook Twitter Instagram



ローイング競技とは?

オールを漕いで速さを競うローイング競技。
同時にスタートして2000mを漕いで
最初にゴールしたボートが勝利します。
シンプルな反面、奥が深いのもこの競技の魅力です。



ローイング競技は2008年の北京大会から現在まで、パラリンピックの正式競技として実施されています。世界的には欧米において盛んな競技で、障がい者ローイング競技は「パラローイング」と言われています。

1人漕ぎから4人漕ぎまで、種目によって使用するボートが異なります。自然の中で行われるため、風や波の影響なども受けますが、最初にゴールしたボートが勝利となるため、見ていてわかりやすいのも特徴です。

CONTENTS

競技の概要

3

使用するコース

5

各クラスの種目について

- PR1クラス(シングルスカル) _____ 7
- PR2クラス(混合ダブルスカル) _____ 9
- PR3クラス(混合ダブルスカル・混合舵手つきフォア) _____ 11

COLUMN

- 障がいによって変わる漕ぎ方 _____ 13
- もっとパラローイングを知りたい! _____ 14

日本パラスポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
パラスポーツ動画が充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

公益社団法人日本ローイング協会



<https://www.jara.or.jp/>

競技の概要

パラローイングは、国際ローイング連盟 (WR*) が定める規則に則って行われます。障がいによってできないことがある場合を考慮して、一般の規則と異なっています。また、障がいの種類や程度によって分けられたクラスごとに出場できる種目が定められています。

※ WorldRowing

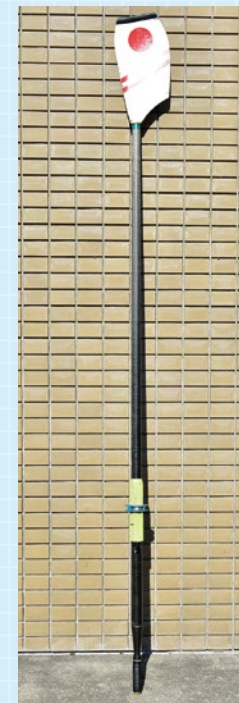
クラス分けと種目について

選手それぞれで障がいの種類や程度は異なります。障がいによって有利、不利が出ないように、障がいの種類や程度に応じて分けられたクラスごとに競技が行われます。パラローイングには3つのクラスがあり、クラスごとに出場できる種目が決められていて、それぞれに合わせたボートを使用します。

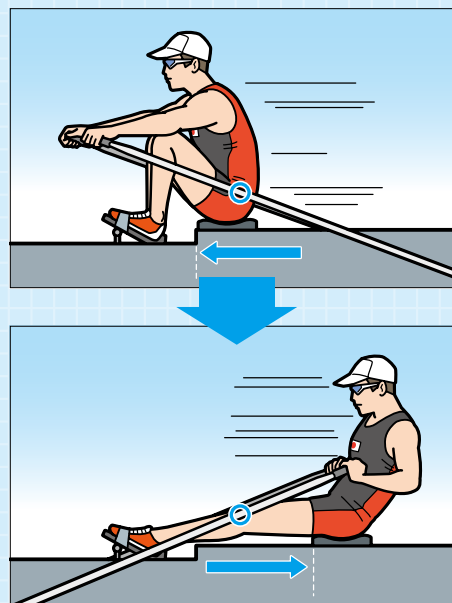
クラス	種目	ボート	障がい
PR1	男子シングルスカル	1人漕ぎ	上肢と肩のみで漕ぐ選手。体幹は利かない。
	女子シングルスカル		詳しくはP7へ!
PR2	混合ダブルスカル (男女ペア)	2人漕ぎ	体幹と上肢を使って漕げる選手で、下肢を使うスライド式シートは使えない。
PR3	混合ダブルスカル (男女ペア)	2人漕ぎ	四肢に障がいがあるが、下肢・体幹・上肢を使いスライド式シートを使える選手、または視覚障がいの選手。
	混合舵手つきフォア (男女2人ずつ)	4人漕ぎ	

ボートの特徴

PR1 と PR2 の両クラスで使用するボートは一般とは異なる作りをしています。最も大きな違いはシートがスライドしないことです。一般的なボートのシートはスライド式になっていて、脚を伸ばしてオールを引いて漕ぐ、言わば脚を使って漕ぐスタイルです。しかし、下肢に障がいのある選手は脚を使うことができないため、シートはスライドせず固定してあります。そして残った機能である腕や肩、体幹を駆使してオールを漕ぎます。脚を使わずに漕ぐ選手たちの漕ぎ方は全く異なるもので、それはパラローイングの特徴であり、魅力でもあります。

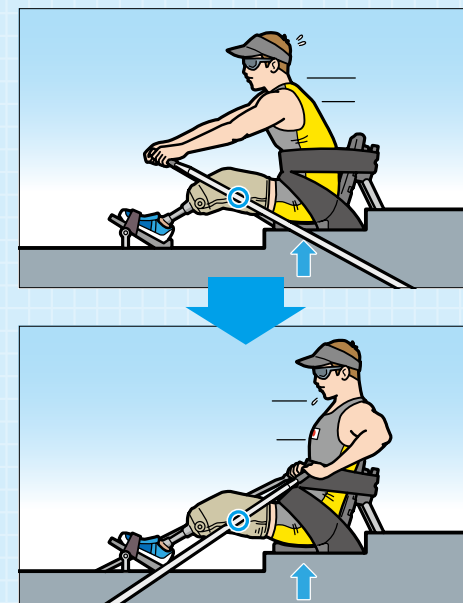


一般的な漕ぎ方 (スライド式)



脚を伸ばすとシートがスライドする

下肢障がい選手の漕ぎ方 (PR1の場合)



シートが固定されていて腕や肩、体幹の力で漕ぐ

使用するコース

コースはオリンピックと同じ直線の全長2000m。基本的に流れや波のない水面で競技が行われます。水面上に浮き（ブイ）を浮かせてコースを仕切り、1コースにつき1艇のみ入ります。



各クラスの種目について

パラローイングで定められている3つのクラスごとに、それぞれの特徴を解説していきます。

PR1クラス (シングルスカル)

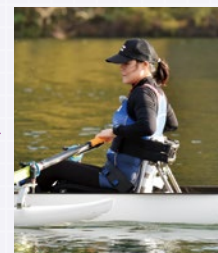
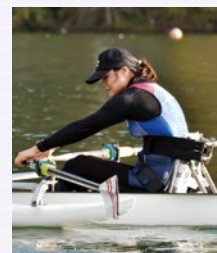
男子と女子それぞれで行われる1人漕ぎボートを使用した種目です。障がいと比較的軽く、胸から上の機能が残っている選手が出場します。体幹が利かない選手が1人でボートに乗り、腕と肩の力でボートを漕ぎます。



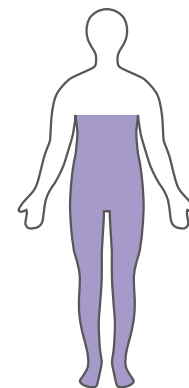
PR1は3クラスのうち最も障がいの重いクラスで、固定のシートに加えて背もたれも装備しています。選手は胴体にベルトを巻いて身体を固定して競技を行います。

障がいについて

下肢に加えて体幹が利かなく、座位バランスを取ることが困難です。歩くことができず、腕と肩は使って漕ぐことができます。



あまり身体を前に倒して漕ぐことはできません



ポンツーンは水面より上に取り付けられています。左右にバランスを崩すと水と接し、ポンツーンが抵抗を受けてしまうため、オールコントロールでぶれずに漕ぐテクニックが必要です。

PR2クラス (混合ダブルスカル)

男女1人ずつのペアになり、2人漕ぎボートに乗って行う種目です。PR1 同様にPR2も下肢に障がいのある選手が出場しますが、最大の違いは体幹が利くことです。そのため、PR1 よりも上半身全体を使って漕ぐことができます。

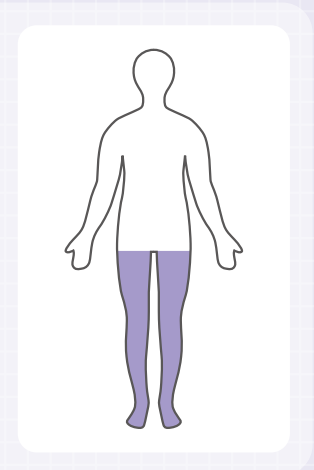
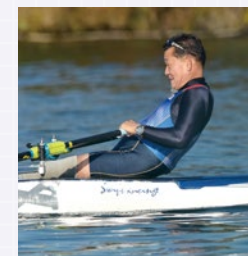


PR1 と同様にシートは固定されていますが、上半身全体を使えるPR2のシートは腰掛けるだけの非常にシンプルな作りをしています。選手によっては脚にベルトを巻いて固定することがあります。



障がいについて

下肢に障がいがありますが、体幹が利くため座位バランスが良く、上半身を前後に動かして漕ぐことができます。



下肢切断の選手は下半身を安定させるために義足を履いたままボートに乗ります。

PR3クラス (混合ダブルスカル)

出場できる選手の障がいは、PR1やPR2と比較して軽度な肢体不自由と視覚障がいで、男女2人が出場します。使用するボートは一般と同じものです。



PR3クラス (混合舵手つきフォア)

男女2人ずつの合計4人で漕ぎ、舵手(コックス)が1人が同乗します。同クラスの混合ダブルスカルと同様に肢体不自由と視覚障がいの選手が出場します。舵手は健常者が行うことができます。

舵手(コックス)とは

いわゆる舵取りの役割ですが、選手が息を合わせて漕ぐよう掛け声をかけたり、レースの状況を見極めて指示を出すことも行います。視覚障がいの選手は他の選手が漕いでいる様子を目視できないため、舵手の声を頼りに漕ぎます。他のチームとの駆け引きや、どのようなペースで漕いでいけば勝利できるのか、舵手の判断が非常に重要になってきます。



唯一進行方向を向いている舵手が司令塔の役割を担います



舵手(コックス)

障がいについて

PR3クラスでは上下肢の障がいや脳性まひなどの肢体不自由、または視覚障がいの選手が出場することができます。

◎肢体不自由の種目による出場制限

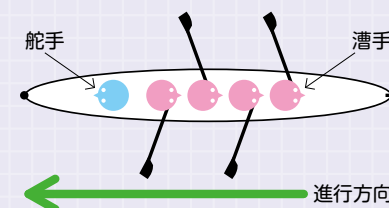
肢体不自由の選手は、腕や片脚の切断や機能障がい、まひなどでPR1やPR2と比べて軽度な障がいとなります。ただし、混合ダブルスカルに出場できるのはPR3の中でも重度の障がいに限られます。混合舵手つきフォアに出場する肢体不自由の選手に出場制限はありません。

◎視覚障がいの種目による出場制限

視覚障がいは全盲など最も重いB1、弱視など最も軽いB3、そしてその間のB2と3種類の程度に分けられます。そのうち、混合ダブルスカルに出場することができるのはB1とB2の選手になります。また混合舵手つきフォアにおいては、視覚障がい選手が出場できるのは1チーム最大2人までで、そのうちB3の選手は1人のみです。どんな障がいの選手で1チーム4人を構成するかが勝負のカギとなります。

視覚障がいの程度

B1	↑ 視覚障がいの程度 ↓	重い(全盲)
B2		
B3		軽い(弱視、視野狭窄など)



混合舵手つきフォアで使用するボートは一般と同じものです。他の種目では片手で1本ずつのオールで漕ぎますが、この種目では両手で1本のオールを漕ぎます。

障がいによって変わる漕ぎ方

ローイング競技では「漕いだ力をどれだけ余すところなく推進力に変えられるか」が重要となります。どんなに大きな身体や長い腕で力強く漕いだとしても、水をしっかりとらえて無駄なく力を伝えられなければボートは速く進むことはできません。そのためには正しいフォームを身に付けることが必要となります。

障がいのある選手の場合はどうでしょうか。一言で障がいと言っても、PR1、PR2、PR3でそれぞれ障がいの種類や程度が異なります。残った脚の長さなどによっては可動域やパワーが違ってきて、さらに半身に障がいがある場合は左右均等に力を入れて漕ぐことが難しく、真っすぐ進むことすらままならない選手もいます。そこで選手たちは自分の障がいと向き合い、障がいに応じた自分だけの最適な漕ぎ方を見つけなければなりません。一般的な「正しいフォーム」は必ずしも障がいのある選手に当てはまるわけではないのです。そのために選手たちは、シートの位置やオールを取り付ける高さなど用具の調整や、色々なフォームを試したりとトライ＆エラーを繰り返しているのです。

障がいさえ違えば漕ぎ方が変わる。大会で目にする選手たちは試行錯誤の末に自分に合った最も速く進むことができる漕ぎ方を見つけるのです。大会ではぜひ選手それぞれの漕ぎ方に注目してみてください。



シートの高さがやオールを取り付ける位置が1cm変わっただけでも漕ぎ方に影響が出ます



他の選手のボートから生まれる波も体幹バランスが悪い選手にとっては大きな抵抗になります

もっとパラローイングを知りたい!

大会や練習、乗艇会について

現在は公益社団法人日本ローイング協会等が主催する水上での競技会や室内ローイング大会の中で、障がいのある選手たちのレースも行われています。

大会以外に、海の森水上競技場や相模湖等で強化合宿や乗艇会も開催されています。



各種体験会について

陸上でボートを漕ぐのと同じ運動を再現できるエルゴメーターを使用した体験会も実施されています。



お問合せ先

大会や体験会などパラローイングに興味がある方は以下までお問合せください。

公益社団法人日本ローイング協会

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 Japan Sports Olympic Square 6階
Tel: 03-5843-0461 メールアドレス: para@jara.or.jp