

スノーボード SNOWBOARD

アルペン ALPINE SKIING

はじめての 障がい者 スノースポーツ ガイド

ノルディック NORDIC SKIING



障がい者のスノースポーツって？

スノースポーツは、子供からお年寄りまで、生涯を通じて楽しめるウィンタースポーツです。

白銀の大自然の中で、家族や友達と一緒に体を動かすスポーツ、また、個人で雪山と対峙して技能を磨いていく競技スポーツでもあります。

これは障がいがある方にとっても同じで、自然や人と触れ合いながら、たくさんの方々が楽しみ、また競技の分野でも様々な種目で活躍しています。

スノースポーツの醍醐味の1つは、そのスピード。種目によっては時速100kmを超えることもあり、その様子は華麗で迫力満点です。

それゆえに危険を伴うこともあり、始めるのはなかなか簡単ではありません。適切な場所と道具、そして協力者があってこそ、安全に楽しむことが出来るのです。

このガイドブックを見て、たくさんの方に障がい者スノースポーツを知っていただき、競技に挑む選手たちを応援していただけたらうれしいです。



アルペンスキー P5

01 概要…P6 / 02 競技説明…P7
03 用具…P12 / 04 カテゴリーとクラス分け…P14



ノルディックスキー P19

01 概要…P20 / 02 競技説明…P21
03 用具…P23 / 04 カテゴリーとクラス分け…P24



スノーボード P27

01 概要…P28 / 02 競技説明…P29
03 カテゴリーとクラス分け…P31

障がい者のスノースポーツって？	P2
キャラクター紹介	P4
計算タイム制とは	P16
「クラス分け委員」について	P18
視覚障がい者を支えるガイド	P26
スノースポーツ・フォトギャラリー	P32

キャラクター紹介

Characters



《翔 SHO (下肢障がい) 雪山のミスター・ファンタジスタ

ダイナミックな滑りかつ華麗なターンを武器とする彼のスタイルは、唯一無二と言われている。そのカリスマ性は世界にもファンが多いが、女性にはめっぽう弱い。

Alpine Skiing

Alpine Skiing

陵 RYO (視覚障がい) >> ザ・エスパー

五感に加え、第六感をも働かせているかのような滑りは観るものを常に魅了する。レース前は、ヒップホップミュージックを聴いてテンションをあげる。



Nordic Skiing



《岳 GAKU (上肢障がい) 心優しき戦略モンスター

見た目とは裏腹に緻密な分析と戦略によるレース展開を得意とする。二児の父親で、休日は子供たちのサッカーの練習相手に。

Nordic Skiing

Nordic Skiing

桃 MOMO (下肢障がい) >> 雪原の麗しきスナイパー

普段はおっとりした性格だが、ひとたび競技に入れば、的を狙うその眼光はまるでスナイパー。趣味は美味しいパン屋さん巡り。



Snowboard



《麗 REI (下肢障がい) ニュージェネレーションボーイ

突如現れた、若きスター。10歳でスノーボードを始め、その頃から「神童」と呼ばれる。甘いものに目がなく、食事のあとはデザートを食べないと気が済まない。



Alpine Skiing

アルペンスキー

01 概要

Outline

雪山の変化に富んだコースを 高速で滑り降りてゆく姿は、迫力満点!!

「アルプス山脈」に由来するアルペンスキーは、1976年の第1回冬季パラリンピックから正式競技に採用されました。

障がいのある人々によるアルペンスキーは、第二次世界大戦後に戦争で負傷した兵士たちが、レジャーとしてスキーを楽しむことから始まりました。

競技としてのアルペンスキーは、雪山の急斜面に立てられた旗門を猛スピードで滑り降りながらクリアしていき、そのタイムを競う競技です。競技種目には、滑降(ダウンヒル)、大回転(ジャイアントスラローム)、スーパー大回転(スーパージャイアントスラローム)、回転(スラローム)、スーパー複合(スーパーコンバインド)の5種目があります。

日本では、長野でのパラリンピック自国開催が決定したことをきっかけに、ナショナルチーム体制が生まれ、代表選手の強化が実施されました。その結果、長野パラリンピック(第7回冬季大会)では金メダル2個、銀メダル2個、銅メダル1個を獲得しました。その後も、国内の大会などで活躍した選手を強化指定選手として合宿や海外派遣をおこない、数多くの選手が世界でトップクラスの成績を残し、活躍しています。

Index

01

概要

02

競技説明

03

用具

04

カテゴリーと
クラス分け

02

競技説明

Competition description

高速系



滑降

●ダウンヒル=DH

アルペン競技の中でもっとも長い距離を、もっとも速いスピードで滑り降りる種目です。旗門と旗門の間隔も長く、高速ターンの連続となります。コースの途中にはジャンプも設けられ、その飛距離は数十メートルに達することもあります。また、レース本番前に同じコースを使ったトレーニングが義務づけられている唯一の種目でもあります。そのトレーニングを通じて最速のラインを見極める能力が選手には求められ、それをサポートするチームの力も重要となります。



スピードでは
負けないよ!



高速系



スーパー大回転

●スーパージャイアントスラローム=SG

滑降と合わせて「高速系種目」と位置づけられている種目です。ただし、コースや旗門の設定によっては、大回転に近い性格になる場合もあります。高速での連続ターンや、滑降に匹敵するジャンプは、この種目の醍醐味。滑降と同じく一本のみの滑走タイムで競いますが、事前のトレーニングは行なわれないため、直前のインスペクション(下見)のみで戦略を立てなければならないという、独自の難しさがあります。

02 競技説明

Competition description

技術系

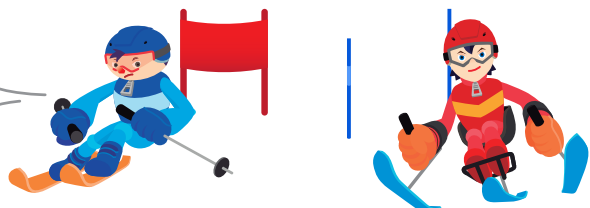


大回転

● ジャイアントスラローム=GS

スキー板を滑らせる技術とターンを描く技術との、高次元での融合が求められる種目です。そのため、アルペンスキーの基本が凝縮されているとも言われます。2本滑った合計タイムで競われるので、逆転劇もしばしば起こり、見る楽しみもたっぷり。とくに2本目は、1本目の下位選手からスタートするため、1本目最速の選手の滑走まで非常にスリリングな展開となります(大きな競技会では、15位の選手から順番に2本目を滑ります)。この大回転と回転を合わせて「技術系種目」と呼び、「高速系種目」と対になる言葉として使われます。

ターンの技術力に
注目してほしい!



技術系



回転

● スラローム=SL

すばやい動きと細かいターンが要求される、もっともテクニカルな種目です。旗門設定によるリズム変化も随所に盛り込まれ、選手の失敗をしばしば誘います。トップ選手になると旗門ぎりぎりのラインをねらっていくため、すねや手、または全身でポールをなぎ倒して通過することが当たり前になっています。選手はさまざまなプロテクターを装着しますが、それでもその衝撃は決して軽いものではなく、格闘技にも例えられます。“大回転”同様2本滑った合計タイムで競われます。

高速+
技術系

スーパー複合

● スーパーコンバインド=SC

パラリンピックでは2010年バンクーバー大会から採用になった新しい種目です。スーパー大回転と回転を1本ずつ、1日のうちに行ない、その合計タイムで競います。性格が大きく異なり、使用するスキー板もまったく違う2種目を一気にこなすことになる点が、この種目の難しさです。ひとつの種目で大きなリードを奪う実力のある選手と、どちらもそつなくこなす選手の両方が、上位争いを繰り広げることになります。



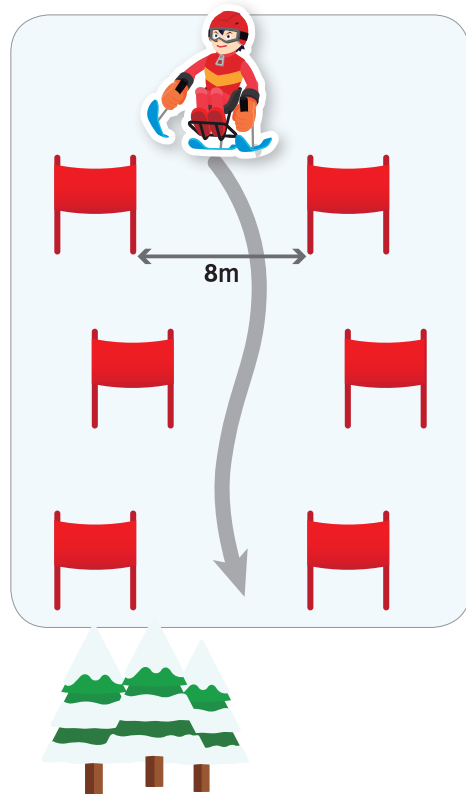
02 競技説明

Competition description

アルペンスキーの種目は、滑走距離や旗門（コースをしめす旗またはポール）のことで、赤と青の2色）の立て方の違いによって次の5種目があります。

滑降 ● ダウンヒル

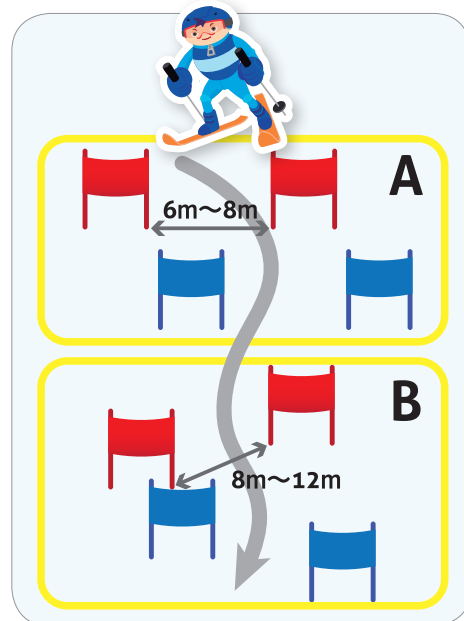
アルペン種目の中でもっとも長い距離を、もっとも速いスピードで滑る。旗門の数は少ない。



スーパー大回転

● スーパージャイアントスラローム

コース上に設置された赤と青の旗門を、ターンの技術を駆使しながら通過します。



A オープンゲート

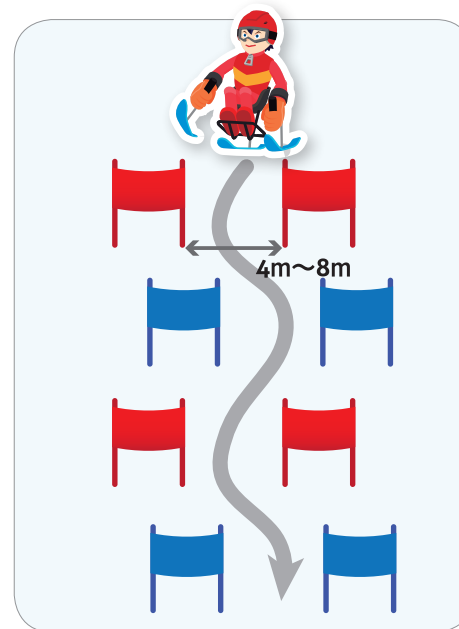
ふたつの旗門が平行にならんでいる。カーブの角度はゆるめ（大カーブ）

B バーティカルゲート

ふたつの旗門が縦にならんでいる

大回転 ● ジャイアントスラローム

コース上に50~60本の旗門が立てられ、スピードに加え、高度なターン技術が求められる種目とされています。

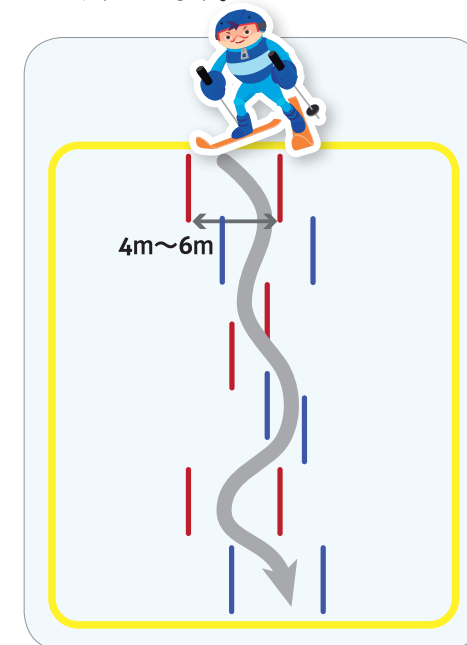


スーパー複合 ● スーパーコンバインド

滑降またはスーパージャイアントスラロームとスラロームを1本ずつ滑る。1本目のスーパージャイアントスラロームで完走しないと、2本目には進めません。

回転 ● スラローム

旗門の数をもっとも多く、細かいカーブをすばやく完璧に曲がるテクニックが求められます。赤と青のポールが交互に立てられています。



03 用具

Equipment

選手の脚となる「チェアスキー」

シッティングカテゴリーの選手たちが使用するチェアスキー。時速100kmを超える高速滑走や、雪面ギリギリまで身体を倒したターンなど驚異的なパフォーマンスを実現します。また、トップ選手のチェアスキーは障がいや身体に合わせて作られたオーダーメイド。選手的能力を最大限に発揮できるようにチューンナップされています。

シートは選手それぞれの身体にフィットするように作られている

カフ

グリップを握り、カフを腕に巻きつける

グリップ

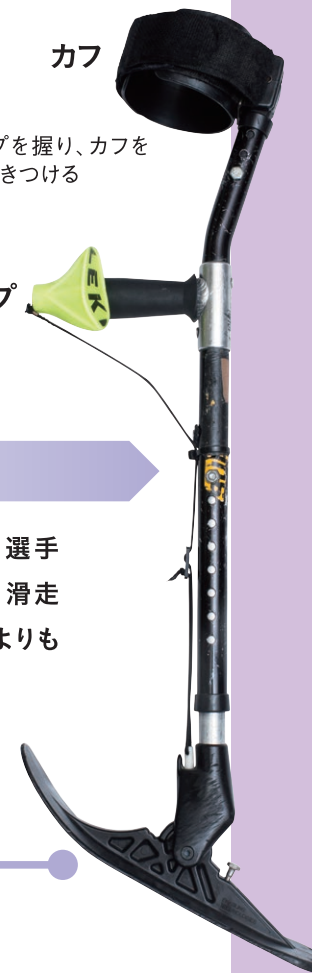
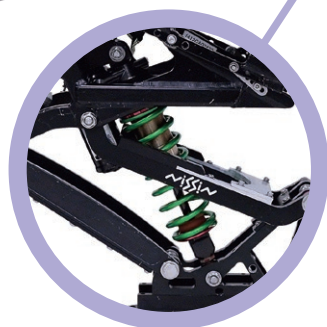
滑走を安定させる「アウトリガー」

チェアスキーに乗る選手や、下肢に障がいがある選手の一部がストックの代わりに持つのがアウトリガー。滑走中に先端に付いている板を滑らすことで、ストックよりもバランスを取ることに長けています。

スタートや平地での移動の時は先端の板を立てる事でストック同様の役割を果たす

激しい滑走中でも脚が動かないように固定するフットレスト。カウルを装着している選手もいる

人間のひざと同様に衝撃を和らげるクッションの役割をするサスペンション



04 カテゴリーとクラス分け

Classification

障がいにはさまざまな種類がありますが、まずはそれぞれのカテゴリーごとに分かれて順位を決めます。各カテゴリーでは、障がいの種類や程度によってクラス分けが行われています。クラス分けでは、障がいの種類・程度をアルファベットや数字で表記します。このクラスを見れば、どのような障がいの種類や程度があるか分かります。

スタンディングカテゴリー（立位）

上肢や下肢に障がいがあり、選手によっては、ストックなし、1本のスキーで滑走、義足を使って滑る等、障がいによって滑り方もさまざまです。また、先端が板の形をしたアウトリガーを使う選手もいます。

LW 1	下肢障がい (座位カテゴリーを 選択することも可)	↑ 重い ↓
LW 2		
LW 3		↑ 軽い ↓
LW 4		
LW 5 / 7 - 1	上肢障がい	↑ 重い ↓
LW 5 / 7 - 2		
LW 5 / 7 - 3		↑ 軽い ↓
LW 6 / 8 - 1		
LW 6 / 8 - 2	上下肢障がい	↑ 軽い ↓
LW 9 - 1		
LW 9 - 2		↑ 重い ↓ 軽い

※ LW3 のクラスは種目によって
LW2 より係数が少なくなる（障がいが重くなる）



アウトリガーを使って
滑る選手



シッティングカテゴリー（座位）

下肢に障がいがある選手のカテゴリー。どの選手もフレームとシート、サスペンションからなる「チェアスキー」に乗って滑走します。

LW 10 - 1

LW 10 - 2

LW 11

LW 12 - 1

LW 12 - 2

重い

軽い



すべての選手がチェアスキーに乗って競技する



下肢切断の選手は体幹のバランスが
良く障がいのクラスは軽くなる

ビジュアリーインペアガードカテゴリー（視覚障がい）

視覚に障がいがある選手のカテゴリー。視覚を補って安全に競技するため、ガイドと一緒にコースを走ります。選手はガイドの声や音を頼りに競技を行います。

B 1

B 2

B 3

重い

軽い

ガイドとともにスタートからゴールまで競技し、ガイドはマイクを装着して腰にスピーカーを付け、選手に声を届けやすくしている

計算タイム制とは



障がいの程度で有利、不利がないよう
「計算タイム制」を導入することで
公平な勝負ができます。

障がいの異なる選手たち

切断障がいの選手



スタンディングカテゴリー（立位）で、2本のアウトリガーと1本のスキーで滑ります。

下肢障がい（車いす）の選手



シッティングカテゴリー（座位）で、チェアスキーとアウトリガーで滑ります。

視覚障がいの選手



ガイド先導の元、滑ります。

各カテゴリーにおいて順位が競われますが、カテゴリー内にはさまざまな障がいの程度の選手がいます。障がい重い選手と軽い選手が競うと、障がいゆえに軽い選手が勝ってしまうかもしれません。それでは選手としてどちらがどれだけ優れているのかを判断するのは非常に難しいと言えます。そこで障がいの程度に応じた係数を設け、実際に走ったタイムにその係数をかけることで、公平に競うことができます。

計算タイムの算出方法

1 クラス（選手）ごとに「係数」を決める

障がいの程度が軽いと係数が大きくなり、重いと係数が小さくなる



	A選手	B選手
係数	90%	80%
障がいの程度の比較	軽い	重い

2 実走タイムに係数をかけて「計算タイム」を算出する

	実走タイム	係数	計算タイム
A選手	90秒	90%	90秒 × 90% = 81秒
B選手	100秒	80%	100秒 × 80% = 80秒



実走タイムではA選手の方が早かったが、計算タイムではB選手の方が早くなるんだ。



障がいの程度にかかわらずに勝負ができるんだね。

「クラス分け委員」について

障がい者スポーツでは、選手たちが公平に勝負が出来るよう、障がいの種類や程度により選手一人ひとりのクラスが決められています。そのクラス分けの役割を果たしているのが「クラス分け委員」です。クラス分けは、計算タイムを算出するための障がいの程度に応じた係数を決めるため（※計算タイム制についてはP16を参照）、選手の勝敗に直結するので非常に重要です。クラス分け委員は、各選手の筋力や動作、可動域などを確認し、また腕や足を切断している場合はその欠損部分の長さも測定します。さらに大会では実際に競技している様子も観察し、厳正なる管理と精度のもとクラス・係数が決められています。



厳正にクラス分けをする
おかげで公平に競技が
できるんだ！



Nordic Skiing

ノルディックスキー

01 概要

Outline

ノルディックスキーは、クロスカントリースキーとバイアスロンの2種類に分類されます。

雪の積もる自然の中を、登りや急斜面、カーブなど、さまざまな地形を走り抜く持久力とテクニックが要求される競技です。

ノルディックスキーは、アルペンスキーのルーツがアルプス山脈であることに対して、北欧(ノルウェー・スウェーデン・フィンランド等)で生まれた競技と言われています。

クロスカントリースキーは、もともと移動手段として用いられていたスキーが発展したものとされています。パラリンピックでは第1回大会から正式競技に採用されている歴史ある競技です。スキーを履いて、高低差のある長いコースを走り抜く競技で、激しい運動のため、滑り終えた途端に倒れこむ選手もあり、「雪原のマラソン」とも言われています。

バイアスロンは、銃を背負い、スキーを履いて獲物を追いかける、そんな北欧の猟師の姿がルーツで、それが競技に発展しました。クロスカントリースキーと射撃の両方をおこなうことから、「2」を意味する「bi」と、「競技」を意味する「athlon」を組み合わせ、**「バイアスロン」**と名付けられました。

日本は両競技において、1994年のリレハンメルパラリンピック(第6回冬季大会)から毎大会、代表選手を送り込んでいて、今後のさらなる活躍が期待されています。

Index

01

概要

02

競技説明

03

用具

04

カテゴリーと
クラス分け

02

競技説明

Competition description



クロスカントリースキー

● Cross country skiing

クロスカントリースキーは「雪原のマラソン」とも呼ばれ、専用のスキーとストックを使って滑走し、タイムを競います。上り・下り・平地が、それぞれ約3分の1の割合になっているコースを走ります。クロスカントリースキーの走法には、クラシカル走法とフリー走法があります。種目には、スプリント(短距離)、ミドル(中距離)、ロング(長距離)の3種目があります。また、男子、女子それぞれスタンディング(立位)、シット(座位)、ビジュアリーインペアード(視覚障がい)のカテゴリーがあり、リレーもあります。

クロスカントリースキーの2つの走法

① クラシカル走法

専用の圧雪車で作られた2本の溝(シュプール)の中を滑り、スキーを左右に平行に保ちながら、交互または左右同時に前進する走法です。

② フリー走法

文字通り走法は自由ですが、スキーをハの字に開き、片足で雪面をキックし、もう片方の足で滑る動作を交互に繰り返すスケート走法が主に用いられます。



02

競技説明

Competition description



バイアスロン

● Biathlon

バイアスロンはクロスカントリースキーと射撃を交互に行い、競技タイムと射撃の成績を融合して順位を決定する競技です。バイアスロンの見所は、力強い距離スキーの「動」と、射撃の「静」のコントラスト。走行による呼吸の乱れを素早くコントロールし、正確に的を狙って引き金を引くという強靱な体力と精神力が問われます。クロスカントリーと同じく、男子、女子それぞれスタンディング(立位)、シット(座位)、ビジュアリーインペアード(視覚障がい)の κατηγοリーに分けられ、競技を行います。

3種の射撃競技種目

射撃競技には、スプリント・ミドル・インディビジュアル(ロング)の3種類の種目があります。すべて地面に伏せた姿勢で、1回の射撃で5発撃ちます。立位と座位の選手はエアライフル、視覚障がいの選手は音で的の位置がわかるビームライフルを使用します。



冷静に的を狙うわよ！

	射撃回数	射撃を外した場合
スプリント	2回	射撃を外した回数だけペナルティループを回る
ミドル	4回	
インディビジュアル(ロング)	4回	一発外すごとにペナルティタイム1分が加算される

03

用具

Equipment

選手の脚となる「シットスキー」

シッティングカテゴリーの選手たちが使用するシットスキーの多くは、スピードを出しやすくするため軽さを重視したシンプルな作りをしています。またトップ選手のシットスキーは障がいや身体に合わせて作られたオーダーメイド。選手の能力を最大限に発揮できるようにチューンナップされています。

正座の姿勢で乗る事ができるシートで、身体をしっかり固定させてストックの推進力をスキーに伝える



障がいの程度が重い選手は重心を後ろに座り、脚を前にする事でバランスを保つ

このフレームの重さは2kg台と、とにかく軽さを追求している

04 カテゴリーとクラス分け

Classification

障がいにはさまざまな種類がありますが、まずはそれぞれのカテゴリーごとに分かれて順位を決めます。各カテゴリーでは、障がいの種類や程度によってクラス分けが行われています。クラス分けでは、障がいの種類・程度をアルファベットや数字で表記します。このクラスを見れば、どのような障がいの種類や程度があるか分かります。

スタンディングカテゴリー（立位）

上肢や下肢に障がいがあり、どの選手も2本のスキー板を使用して滑走します。義足を使って滑走する選手もいます。

LW 2	下肢障がい	↑ 重い ↓ 軽い
LW 3		
LW 4		↑ 軽い
LW 5 / 7	上肢障がい	↑ 重い ↓ 軽い
LW 6		
LW 8		↑ 軽い
LW 9	上下肢障がい	



ストックなしで滑る選手もいる



体力だけでなく
強い精神力も必要！



シッティングカテゴリー（座位）

下肢に障がいがある選手のカテゴリー。どの選手もフレームとスキー板からなる「シットスキー」に乗って滑走します。



LW 1 0	↑ 重い ↓ 軽い
LW 1 0 . 5	
LW 1 1	
LW 1 1 . 5	
LW 1 2	



障がいの軽い選手は前傾姿勢
での滑走ができる



障がいの重い選手は深く座りバ
ランスを安定させる



ビジュアリーインペアガードカテゴリー（視覚障がい）

視覚に障がいがある選手のカテゴリー。視覚を補って安全に競技するため、ガイドと一緒にコースを走ります。選手はガイドの声や音を頼りに競技を行います。

B 1	↑ 重い ↓ 軽い
B 2	
B 3	

選手はガイドとともにスタートから
ゴールまで競技する



視覚障がい者を支えるガイド

アルペンスキーとノルディックスキーには、視覚に障がいがある選手が安全に競技することができるよう、選手の目となって危険がないように導くガイドがいます。

ガイドは選手の前を滑り、声や音を使って選手にコース状況を伝えながら、選手と一緒に競技を行います。選手を先導できる走力やスキー技術、走りながら選手に指示を出せる体力や的確な判断力など、高いレベルでの競技力が求められます。ガイドと選手は、信頼感で結ばれています。



選手とガイドはレース中まさに一心同体。そのコンビネーションにも注目!



Snowboard

スノーボード

01 概要

Outline

スノーボードは、平昌パラリンピックからの新競技です。

身体障がいを持つ障がい者がスノーボード競技に参加できるよう、ルール、技術的な事項等が障がい者向けに設定されています。競技での評価は、上肢障害(SB-UL)と下肢障害(SB-LL1、SB-LL2)に分類され行われます。2014年ソチ(ロシア)パラリンピック大会においてはアルペンスキーの種目としてスノーボードクロスが開催されましたが、2018年平昌パラリンピック冬季競技大会では、独立した一競技としてスノーボードクロスとバンクドスラロームが開催されました。

障がいを持つ選手が、起伏の激しいコースやジャンプ台のあるコースを滑り降りする姿はまさに超人的です。アルペン・ノルディック同様に世界を転戦、上位に位置する精鋭のみがパラリンピックに出場できます。

日本国内の競技者はまだ少ないですが、2018平昌大会に初めて参加した日本選手団チームの中には、世界のトップについた選手もあり、平昌パラリンピック以降はハイレベルなパフォーマンスを楽しめること間違いありません。

Index

01

概要

02

競技説明

03

カテゴリーと
クラス分け

02

競技説明

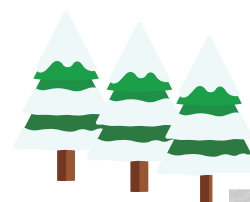
Competition description



バンクドスラローム

●BSL

バンクドスラロームは、連絡するバンク(カーブ)上に立てられた旗門を通過しながら滑走し、タイムで順位を競い合う競技です。各選手には、1人、2～3本の滑走回数が与えられ、1人ずつ順番に滑走します。それぞれの選手の一番良かったタイムがその選手の最終成績となり、順位が決定します。



カッコイイところ
見せるよ!



02 競技説明

Competition description



スノーボードクロス

●SBX

スノーボードクロスは、バンク・ローラー・ジャンプなど、様々な形の障害物のあるコースで速さを競い合う競技です。予選は、選手は決められた順番で1人ずつコースを滑走、そのタイムを計測して順位を決定します。予選の成績の上位者が決勝に進出します。

決勝は2人組の勝ち抜き戦で行われます。選手は予選の成績で2人1組のトーナメント表に振り分けられ、それぞれの組では2人が同時にスタートし、早くゴールした方が勝ち抜いていき、優勝者を決定します。

一気に逆転を
狙うよ！



03 カテゴリーとクラス分け Classification

スノーボードでは障がいの種類と程度で3つのクラスに分かれて競技を行います。

上肢障がいクラス (SB-UL)

上肢に障がいのある選手が出場するのはSB-UL クラスです。平昌大会では男子のみでこのクラスの競技が実施されました。

下肢障がいクラス (SB-LL1、SB-LL2)

下肢に障がいのある選手が出場するクラスにはSB-LL1クラスとSB-LL2クラスの2種類があります。

SB-LL1クラスは、膝より上の部分が切断されているなど比較的重度な下肢障がいの選手が出場します。

それに対して、SB-LL2クラスは、膝より下の部分が切断されていたり、麻痺しているなど、SB-LL1クラスよりも軽度の下肢障がいの選手が出場します。



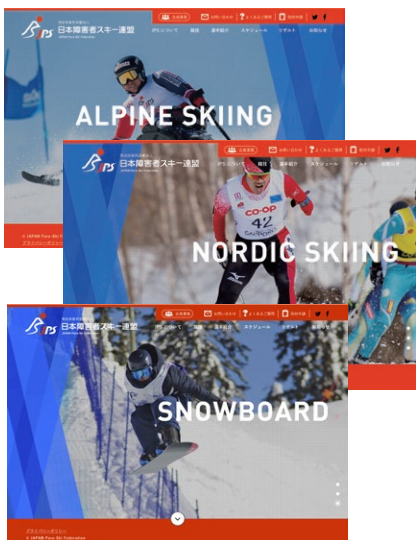
最後まで
あきらめないよ！





障がい者スノースポーツの 競技情報が満載

特定非営利活動法人
日本障害者スキー連盟
WEBサイト



<https://jps-ski.com>

ジャパンパラをはじめ 障がい者スポーツ動画が 充実！

公益財団法人
日本障がい者スポーツ協会
YouTubeチャンネル



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

ガイドムービー 障がい者スノースポーツの 競技をナレーション、 字幕付きでやさしく解説



日本障害者スキー連盟 HPにてご確認ください。→ <https://jps-ski.com/>

はじめての 障がい者 スノースポーツ ガイド



このガイドブックは、
日本財団パラリンピックサポートセンターの
助成金により作成しました。



特定非営利活動法人

日本障害者スキー連盟

JAPAN Para-Ski Federation

発行日：2018年3月