

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2-13-6-3F

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

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

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

2022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



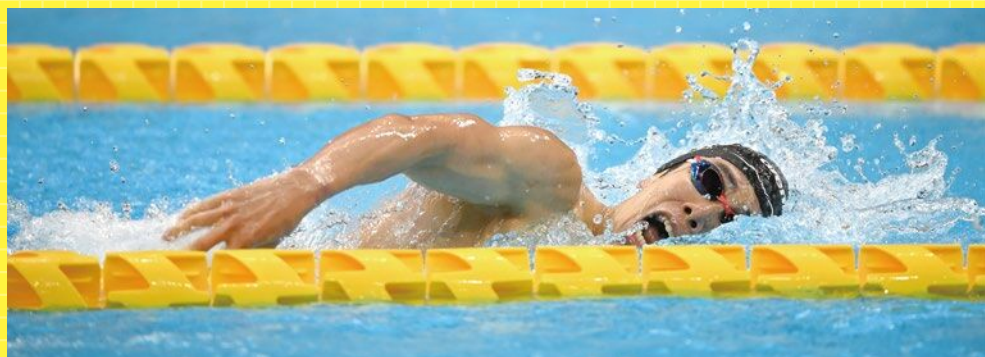
- 最新情報を随時更新中!
日本パラスポーツ協会FBへ



かんたん!
水泳ガイド

水泳とは？

泳ぐ速さを競う水泳では選手たちが最高のパフォーマンスを発揮できるよう、ルールや用具においてさまざまな工夫を見ることができます



リハビリ、レクリエーション、競技など、あらゆるステージにおいて、多くの方が水泳に取り組み、親しんでいます。

競技会では、基本的には国際水泳連盟のルールに準じますが、大会ごとにルールを変更して行われています。しかしその違いはわずかで、観戦ではシンプルに「誰が一番速いか」を観て楽しむことができます。

また全身を使って泳ぐ姿は、「残されたものを活かす」という姿勢を体現しているとも言えます。

CONTENTS

➤ 競技の概要	3
➤ クラス分け	4
➤ さまざまなスタート方法	6
➤ 競技を支えるサポーター	8
➤ その他の独自ルール	10
➤ パラリンピックにおけるリレー種目	11

COLUMN	● 「クラス分け委員」とは？	4
	● まっすぐ泳ぐむずかしさ	13
	● もっと水泳を知りたい！	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>



各水泳団体HP



● 一般社団法人日本パラ水泳連盟

<https://paraswim.jp/>



● 一般社団法人日本知的障害者水泳連盟

<https://jsfpid.com/>



● 一般社団法人日本ろう者水泳協会

<http://www.deafswim.or.jp/>



競技の概要

基本的にはWorld Para Swimming (WPS) のルールに則って競技が行われます。このルールは国際水泳連盟 (FINA) ルールと、使用するプールや泳法 (自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ) は同じです。

しかし、「障がいによってできないこと」や「ケガをしてしまう恐れやそれによって障がいを悪化させてしまうこと」を考慮して、FINAルールを一部変更したものです。

また大会では障がいの種類や程度ごとに「クラス分け」が行われ、男女別に同程度の競技能力を持った選手同士で、順位が競われています。

障がいに合わせて一部ルールを変更しています



同程度の障がいの選手同士で順位を競います



大会では一般と同じプールを使用します

クラス分け

一口に障がいと言っても、さまざまな種類があり、その程度も各々で異なります。異なる障がいの選手同士が競い合っても、どちらがどれだけ優れたスイマーかを判断するのは不可能です。



同程度の障がいの選手同士で競い合い、レース後には表彰されます

そこで、障がいによって競技力に差が生まれないよう同程度の競技能力を持った選手同士のクラスに分け、順位を競うようにしています。つまり、クラス分けを行うことで、選手たちは公平な勝負ができるのです。

● 「クラス分け委員」とは?


障がいの種類や程度によってクラスを分けるのが「クラス分け委員」。クラス分け委員には医師や理学療法士、コーチなどがいて、公認の資格が必要です。クラス分けでは水泳に必要な筋力や動作、関節の可動域などをテストし、腕や脚を切断している場合は欠損部分の長さを測ったりします。また実際にプールで泳ぎ、スタートやターンなど、さまざまな動作をチェックしてその選手のクラスが決められます。また大会では実際に泳いでいる姿も観察して、徹底したクラス評価が行われます。

クラス分けは公平なレースに不可欠で、クラス分け委員は陰ながら重要な役割を担い、レースを支えています。

クラス分けでは、泳法や障がいの種類・程度をアルファベットや数字で表記します。ここではジャパンパラ競技大会のクラス分けを例に説明します（パラリンピックなどの大会では競技人口の問題などで、クラスによって参加できる種目が限られることもあります）。

SB 14

クラス	種目
S	自由形
	背泳ぎ
	バタフライ
SB	平泳ぎ
SM	個人メドレー

クラス	障がいの種類・程度
1	 重い
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	身体の機能に関する障がい (切断、脊髄損傷、 脳性まひなどの 肢体不自由)
12	
13	
14	視覚障がい
15	
21	知的障がい
	聴覚障がい
	S10、S13に満たないほど 軽い障がい

「SB14」とは、
「知的障がい
クラスの平泳ぎ」
を示しています。

※上記は日本の大会で実施されているものです。パラリンピックではクラス1～14しかありません。

さまざまなスタート方法

障がいのためやむをえない場合のみFINAのルールを変更したWPSのルールによって行われます。スタートは多くのルール変更が見られるシーンです。

補助具の使用

背泳ぎのスタート時はスターティンググリップを握ってスタートしますが、障がいにより握ることができない選手は、補助具を使用しています。

ベルトを使う



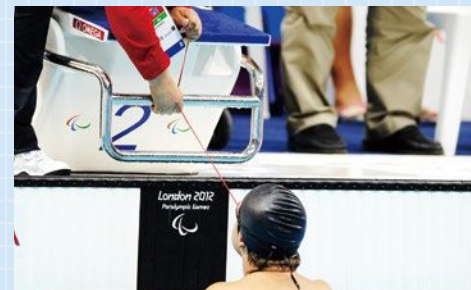
ベルトを握ることができないため、手首付近にかけて身体を支えます

取り付け式用具を使う



スターティンググリップの角度と高さを選手の障がいに合わせて調整しています

ひもを口でくわえる



身体を口にくわえた細いひも一本で支えながらスタートを切ります

布を口でくわえる



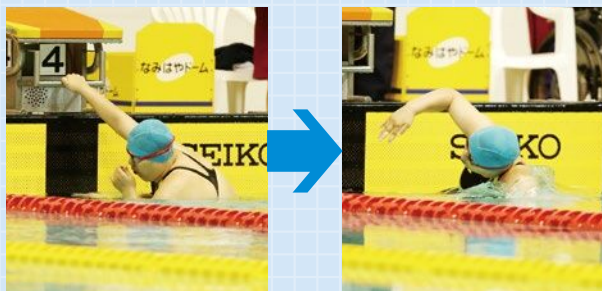
ひもと同様、布を使用する選手もいます

水中からのスタート

背泳ぎ以外の泳法では、一般的に飛び込みでレースをスタートします(右写真参照)。しかし、障がいにより飛び込みスタートが困難な選手は、水中からのスタートが認められています。



飛び込み台の上立つのではなく、プールに入水してからスターティンググリップを握り、合図とともに手を放してスタートします



聴覚障がい選手のスタート

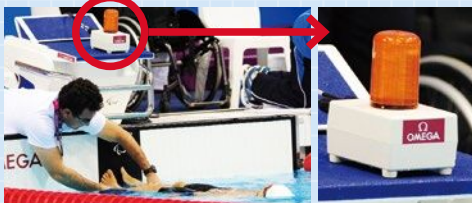
聴覚に障がいある選手は、スタートの合図音を聞き取ることができません。そこで視覚でスタートのタイミングがわかるように、スターターの身振りや工夫したり、シグナル等を使用しています。



スタートの合図をする際、ピストルを持って腕を曲げ、そこから伸ばす動作を行い、身振りを使って選手に「用意、スタート!」を伝えます。またスターターが選手に見えやすい位置に移動することもあります。



デフリンピックなどの国際大会では、スタートを告げるシグナルを足元になどに設置します。



肢体不自由で聴覚に障がいがある場合はスタート台の上などわかりやすい場所にシグナルが置かれることがあります。

競技を支えるサポーター

入退水での補助

選手がプールに入退水する際、比較的障がいの程度が重い選手はサポートを受けることで安全にプールへ入退水することができます。



選手の身体をうまく支えて入退水します



車いすへの乗り降りもサポートします

スタートでの補助

スタート時、両腕が欠損している選手や障がいによって体勢が不安定な選手は、コーチなどに身体を支えてもらいます。

体を固定する



両腕欠損のため、スターティンググリップを握ることができません。そのため、コーチが選手の身体を固定して、スタートと同時に開放します

フィートスタート



脚の裏が壁から離れないようにスタートまで固定します

スタート台上での静止を可能にする



両腕と右脚が欠損の選手は、支えなしにスタート台の上で止まることが難しいため、補助が認められています

視覚障がい選手のタッピング

視覚障がい選手はプールの壁の位置を視覚で確認することはできず、壁にぶつかってケガをしてしまう恐れがあります。そのため、コーチがゴールやターンの直前に棒（タッピングバー）で選手の身体をタッチすることで壁が近づいているのを選手に伝えます（タッピングと言います）。



日本では釣竿の先にスポンジを装着したタッピングバーが多いと言われています

選手をタッチするタイミングは壁に近づきすぎても遠すぎてもダメ。選手とタッピングする側（タッパー）の呼吸を合わせなければ、ターンやゴールにロスが生じタイムを落としてしまう可能性があります。また必死に泳いでいる選手を軽くタッチしても気づかれないことがあり、タッチする強さと場所も重要となります。そのため、選手とタッパーは日々の練習からコンビネーションを磨き、レースで最高のパフォーマンスを発揮できるように取り組んでいるのです。



国際レースでは、国によってさまざまな形状、長さのタッピングバーが使用されています

視覚障がい選手のゴーグル

視覚障がいクラスでもっとも障がいの重い11クラスの選手はレースを公平に行うため、光を完全に遮断した黒塗りのゴーグルを使用しています。



光が全く入らないゴーグルを装着して泳ぐ選手



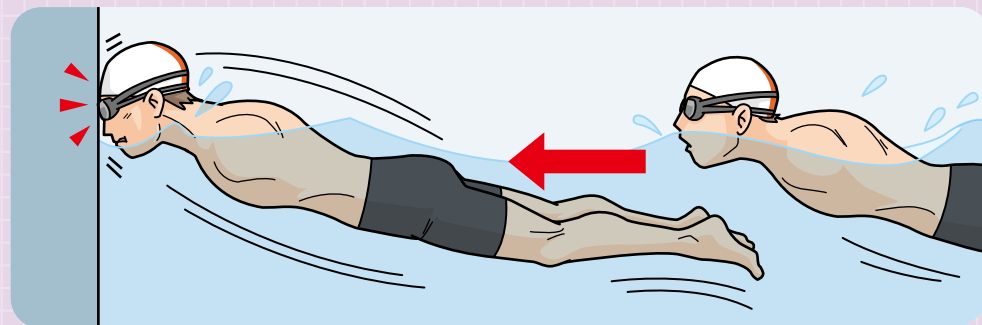
レース後に競技役員からゴーグルのチェックを受けます

その他の独自ルール

WPSルールでは、これまでご紹介したルール以外にも障がいによってどうしてもできないことがある場合はFINAルールを一部変更しています。

- 上半身の一部でタッチ
- 平泳ぎとバタフライにおける片手のタッチ
- 平泳ぎで正規のキック動作をする意思を見せたうえで、禁止されている「あおり足」になってしまうことが一部許可される
- 背泳ぎのスタート時、片手でスターティングバーを握る

などなど



両腕が欠損している選手の場合は頭で壁にタッチすることもあります

パラリンピックにおけるリレー種目

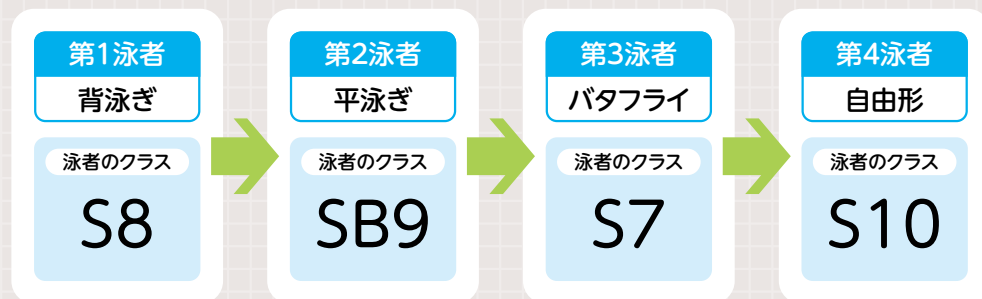
パラリンピックでは数多くのリレー種目が用意されています。混合のリレー種目は男子2名、女子2名ずつでチームを構成します。またすべて自由形で競われるリレーと、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、自由形と順番ごとに決められた泳法で泳ぐメドレーリレーの2つがあります。

肢体不自由(S1~10)のリレー種目

- 4 × 50mリレー (20ポイント)
- 4 × 50mメドレーリレー (20ポイント)
- 4 × 100mリレー (34ポイント)
- 4 × 100mメドレーリレー (34ポイント)

リレーごとに設けている「ポイント」とは、リレーに出場する選手たちのクラスを合計した数字の上限を表しています。

例：4×100mメドレーリレー(34ポイント)の場合



クラス(数字)の合計を「34」以内で4名をそろえる

視覚障がい(S11~13)のリレー種目

- 4 × 100mリレー (49ポイント)

肢体不自由のリレーと同様に、視覚障がいのリレーは4選手の合計を「49」以内でチームを組みます。また視覚障がいでも最も重いS11クラスの選手を1名以上入れた4選手でメンバーをそろえなければなりません。

知的障がい(S14)のリレー種目

- 4 × 100mリレー (S14)

知的障がいのリレーは、出場4選手すべてをS14クラスの選手で行います。

リレーのあれこれトピックス

次の泳者につなぐタイミング

4選手でつなぐリレーですが、前の泳者が壁にタッチした後に次の泳者がスタートしなければなりません。もし前の泳者が壁をタッチする前に次の泳者がスタートしてしまうと、失格になってしまいます。



一発逆転もある!? 最後までわからないリレー

肢体不自由と視覚障がいのリレーでは、障がいの軽い選手だけでメンバーを組むことができません。軽い選手と重い選手を組み合わせるのか、同程度の選手で組むのか構成はさまざまですが、例えば最初に軽い選手が泳いで大きくリードを奪ったとしても、他のチームで最後に障がいの軽い選手が泳ぎ、大逆転する展開もあります。

●まっすぐ泳ぐむずかしさ

障がいの種類や程度は選手それぞれで異なるのと同じく、その障がいにとって最適な泳ぎ方も選手それぞれで異なります。大会で簡単に泳いでいるように見える選手たちの技術は試行錯誤を重ねたうえで体得していて、圧倒的な練習量に裏付けされたものなのです。

例えば、片腕や片脚が欠損している選手や片半身がまひで動かない選手が泳ぐ際、浮力、水の抵抗に左右差が生まれます。また、水のひとかきやひとけりで生み出す推進力も左右で異なるため、バランスを考えずに泳げば、左右どちらかに偏ってしまい、まっすぐ泳ぐことすらままなりません。

一般的には水の抵抗を少なくし、推進力を効率よく生み出す正しい泳ぎ方が理論化されていますが、障がいがある場合は必ずしも当てはまりません。あくまでそれを参考に、トライ＆エラーを繰り返して、選手それぞれが自身の障がいに合わせた最適な泳ぎ方を見つけるのです。一般的にはクロールで競泳される自由形種目も、障がいによって平泳ぎで泳いだほうが早くなる選手では、平泳ぎで自由形種目に参加することもあります。

視覚に障がいがある選手の場合は、見て泳ぎ方を学ぶことができないため、正しい泳ぎ方を身体で覚えることができるまで泳ぎ続けると言います。見えない状態で真っすぐに速く泳ぐことがどれだけ難しいかは、想像に難くないはずです。またクロール（自由形）、バタフライ、平泳ぎ、背泳ぎと泳法の数だけ練習量は増えていき、地道な努力が求められるのです。

障がいは個性と言われることがありますが、選手それぞれの泳ぎ方もオリジナル。百分の一秒を争う熱戦の中から、残されたものを活かす選手たちのたくましさを感じ取っててください。



両腕、両脚の長さが異なる鈴木孝幸選手（S4・SB3・SM4）は2004年アテネ、2008年北京、2012年ロンドン、そして2021年東京とパラリンピックで金メダル2つを含む10個のメダルを獲得してきました。鈴木選手の泳ぎは自身の障がいを踏まえたうえで鍛え上げられ、世界のトップ選手として活躍しています。

➤もっと水泳を知りたい!

▶ ジャパンパラ競技大会



公益財団法人日本パラスポーツ協会が各競技団体と共催し、強化を目的に開催している大会。大会はWPS公認のもと行われています。

▶ 各種水泳競技大会



一般社団法人日本パラ水泳連盟、一般社団法人日本知的障害者水泳連盟、一般社団法人日本ろう者水泳協会がそれぞれ主催する日本選手権大会や、地域における大会が開催されています。また海外では、健常者の大会に障がい者が参加することは珍しくはありませんが、これまで日本では障がい

者の大会参加は限定的でした。しかし、近年は色々な大会にパラスイマーが出場することが増えてきて、例えば、神戸市民選手権大会はWPS公認大会として行われ、そこで出た記録は国際公認されています。こういった取り組みにより、今後、あなたの身近な地域の大会でもパラスイマーの姿を目にする機会がもっと増えていくかもしれません。