

2 有明体操競技場

体操



体そうきょうぎは、「体そうきょうぎ」「新体そう」「トランポリン」の3しゅるいです。

「体そう」は、1人でえんぎをする「こじん」、チームの点数を合わせる「だんたい」があります。2016年リオデジャネイロ大会では、内村航平せん手が金メダルをとりました。

「新体そう」は、1人でえんぎをする「こじん」と5人でいっしょにえんぎをする「だんたい」があります。ボールやリボンをつかって、きよくに合わせてえんぎをします。

「トランポリン」は、わざが上手にできるだけでなく、どれだけ回ったか、空中にういていた時間、トランポリンのまん中でとべたかも点数に入ります。男子せん手の中には、8メートルもとがことのできるせん手があります。

ボッチャ



白いボール（ジャックボール）をねらって、自分のチームのボール（赤か青）をなげたり、ころがしたりします。ジャックボールにボールが近づいている数が多いチームが、たくさんと点がもらえます。なげることができない人は、「ランプ」とよばれる小さなすべり台のようなものをつかって、ボールをころがします。

5 青海アーバンスポーツパーク

スポーツクライミング



スポーツクライミングは、せん手がきめられたかべをのぼるスポーツです。「リード」「ボルダリング」「スピード」の3しゅるいがあります。

どれだけ高くなるか、なんしゅるいのコースをのぼれたか、どれだけはやくのぼれたかでかちまけをきめます。

バスケットボール 3×3



1チーム3人でし合をします。自分のチームのゴールにボールが入ると自分のチームの点数になります。コートのはしは、オリンピックのバスケットボールの半分のはしです。先に21点とったチームがかちチームになります。

5人制サッカー



1チーム5人でフットサルと同じ大きさのコートでし合をします。ボールが遠くに行かないように、コートのはしにはフェンスがあります。また、ボールは、ころがるとシャカシャカと音がでます。このように自の見えにくいせん手がし合ができるように、たくさんくふうがしてあります。

アスリートからのメッセージ

パラカヌー 瀬立モニカさん

私とカヌーとの出会いは、江東区の中学校の部活でカヌー部に所属したことがきっかけでした。

高校1年生の時に大きなケガをしてしまい、車いすで生活するようになりました。

退院直後は、学校や駅への移動だけでなく、お風呂やトイレも一人ですることが難しくなり、母にさまざまなことを手伝ってもらわなければなりませんでした。

その後、リハビリを続けることにより、徐々に自分一人でできることが増え、学校にも一人で通えるようになりました。

東京2020パラリンピックの開催が決まり、カヌー協会の方から「ぜひ、参加しないか」と声をかけていただきました。当時の私は、まだ座ったままの姿勢の保持もできない状態だったため、自分に自信がもてなくて、断ろうと思っていました。

でも、実際にカヌーに乗ってみたら、「意外にいける!」と実感しました。車いす生活になってから、運動する機会も全然なく、久しぶりのカヌーに、「やっぱり楽しい!」「続けたい!」と強く思い、高校2年生の時にパラカヌー競技に参加することにしました。

パラカヌーでは筋力が必要で、そのた



写真提供：越智貴雄 / カンパラプレス

め、水上の練習に加えて、ベンチプレスなどの筋力トレーニングが欠かせず、体を酷使うきつい練習を毎日、続けなければなりません。でも、「パラリンピックでメダルを獲りたい!」という目標があるからこそ、日々のつらい練習も乗り越えられています。

私は、今、毎日の練習を通して、自分が少しでも成長していると実感できる時、速くなっていると実感できる時、競技を続けていて本当によかったと感じます。そして、試合で自己ベストを更新できた時には、とてもうれしく、「パラカヌーに出会えてよかった」と心から思います。

みなさんも、これから難しいことや大変なことに会おうかもしれませんが、そんな時は、逃げたりあきらめたりせずに、自分の目標や夢の達成に向かって頑張ってください。きっと未来が開けてくるはずですよ。

スポーツは、競技する人、支える人、すべての人に感動を与えることができます。そして、国や性別、障害の有無に関係なく、楽しみ、交流できるのが魅力です。

江東区では多くの競技が実施されます。私は、みなさんにもぜひ、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会で、「皆さんの競技を観に行きたい!」。そして「いろいろな国の人たちと友達になってほしい!」と思っています。まだまだみなさんの知らない世界が、きっとそこにあるはずですよ。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を楽しみにしててください。



写真提供：越智貴雄 / カンパラプレス



江東区観光キャラクター「コトミちゃん」



江東区 オリンピック パラリンピック 学習 リーフレット

江東区オリンピック・パラリンピック教育「こどもテーマ」

見つけよう! 自分

伝えよう! 江東・日本

知ろう! 世界・ともだち

関わろう! SPORTS&SUPPORTS



がっこう		
クラス	ねん	<み
	ねん	<み
なまえ		

6 海の森水上競技場

カヌー (スプリント)

せん手は、水の上でパドル（かい）という道具をつかってカヌーをうごかします。

江東区では、「スプリント」というし合をします。

決められたコースをどれだけはやくゴールできるかをきそいます。コースから出てしまったり、カヌーがてんぶくしたりする（ひっくりかえってしまう）としっかりになってしまいます。

ボート



水の上をボートにのってどれだけはやくゴールできるかをきそいます。カヌーとちがって、せん手は、すすむ方にせ中をむけてすわってこぎます。

7 海の森クロスカントリーコース

馬術 (総合馬術: クロスカントリー)



馬じゅつは、人間とどうぶつがいっしょにきょうぎをするスポーツです。自ぜんにあるような池やかきねなどの大きなしょうがいぶつがある長いコースを、きめられた時間でまわることができるかをきそいます。きめられた時間の中で、きめられたしょうがいぶつをまわることができないとげん点になります。いろいろなしょうがいぶつがあるので、せん手と馬のしんらいがととても大切です。

カヌー



せん手は、水の上でパドル（かい）という道具をつかってカヌーをうごかします。

パドルを左右こうごにこぎながらすすむ「カヤック」と、かた方だけでこぐ「ヴァー」の2しゅ目があります。

2016年リオデジャネイロ大会では、江東区出しんの、瀬立モニカせん手がカヤックで8い入しょうをしています。

ボート

オリンピックのボートのルールとはほぼ同じです。シングルスカル（1人のり）、ダブルスカル（2人のり）、かじがついているフォア（5人のり4人こぎ）の3しゅ目があります。

スタートの合ずに合わせてどう時にこぎはじめます。ボートの先がゴールを通ったじゅんばんにじゅんいがつけられます。

9 東京辰巳国際水泳場

水球



水の中でボールをつかってし合をするのは、水球だけです。深さが2メートルもある深いプールでし合をします。2チームがボールをゴールになげ入れ合ってとくと点をとり合います。せん手は、し合中、足をプールのそこにつけることはできません。



1 有明アリーナ

バレーボール

1チーム6人でし合をします。し合は、ネットをはさんでボールをうち合います。ボールをあい手のコートに3回までうちかえすことができないと、あい手チームの点数になります。

かつためには、チームできょう力をことが大切です。

3 有明アーバンスポーツパーク

自転車競技 (BMX)

せん手は、自転車にのってきめられたコースを走ります。江東区では、「BMX」というし合をします。

「BMX」では、1分間でわざがどれだけ上手にできたかをきそう「フリースタイル」と、自てん車で、でこぼこしたコースを走るはやさきそう「レーシング」があります。

4 有明テニスの森

テニス

ネットをはさんで、ボールをラケットでうち合います。シングルス (1たい1) とダブルス (2たい2) のしゅ目があります。自分のコートに来たボールが2バウンドになる前にうたないと、あい手の点数になります。

2016年リオデジャネイロ大会では、錦織圭せん手がどうメダルをとりました。

車いすバスケットボール

せん手は、車いすにのってし合をします。1チーム5人でし合をします。自分のチームのゴールにボールが入ると自分のチームの点数になります。コートの広さやゴールの高さは、オリンピックのバスケットボールと同じです。

スケートボード

せん手は、スケートボードにのって、いろいろなコースをすべります。

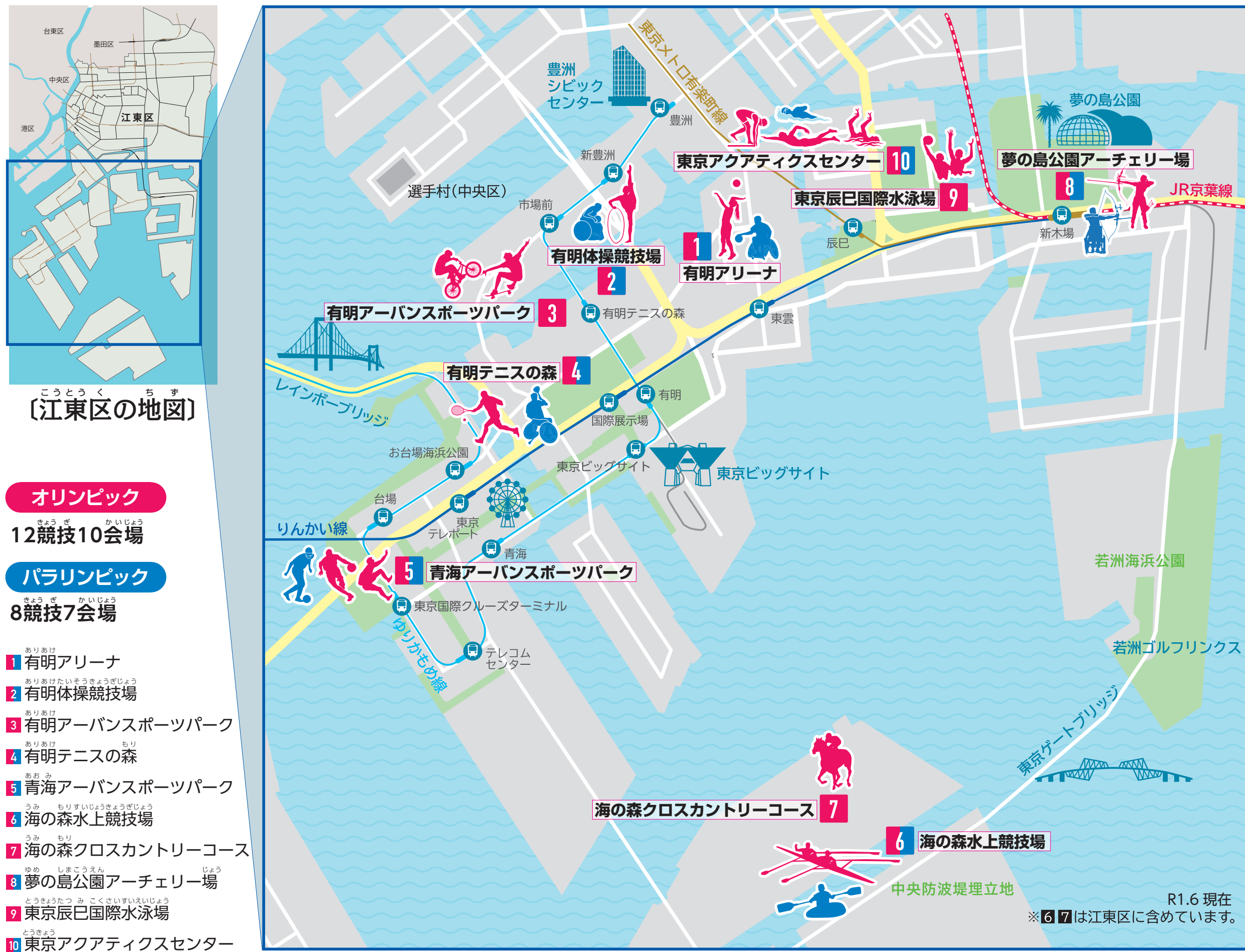
まがったコースをすべったり、町にあるかいだんや手すりのような場しよをすべったりします。どれだけはやくすべれるかだけでなく、上手にすべれたか、むずかしいわざができたかも点数にかんげいします。

車いすテニス

せん手は、車いすにのってテニスのし合をします。車いすテニスでは、3バウンドになる前にうたないと、あい手の点数になります。

2016年リオデジャネイロ大会では、女子シングルスで上地結衣せん手がどうメダル、男子ダブルスで齋田悟司せん手・国枝慎吾せん手がどうメダルをとりました。

江東区内オリンピック・パラリンピック会場



8

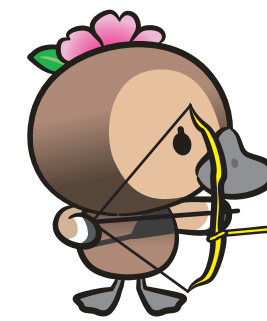
夢の島公園アーチェリー場

アーチェリー

まとをねらって、弓で矢をはなつて点をとるきょうぎです。まん中に当たると10点です。外がわに当たると、点数が少なくなります。矢をはなつ場しよから、まとまでは、70メートルもはなれています。

アーチェリー

オリンピックとほぼ同じルールでし合が行われます。しょうがいのしゅるいなどに合わせてルールや道ぐをかえることができます。ねらうまとまでのきよりも、さんかするクラスによってちがいます。



写真提供：フォート・キシモト (クレジット記載のない全ての写真)

10 東京アクアティクスセンター

水泳 (競泳)



きめられたおよぎ方でどれだけはやくおよげるかをきそいます。「自由がた」「せおよぎ」「ひらおよぎ」「バタフライ」「ご人メドレー」「フリーメドレー」「メドレーリレー」があります。また、しゅ目によっておよぎきより(長さ)がちがいます。2016年リオデジャネイロ大会では、男子400メートルご人メドレーで萩野公介せん手、女子200メートルひらおよぎで金藤理絵せん手が金メダルをとりました。

水泳



オリンピックのしゅ目と同じしゅ目あります。しゅ目によっておよぎきより(長さ)がちがいます。しょうがいのしゅるいなどでクラスが分かれています。

水泳 (飛込)



高とびこみは、10メートルの高さにある台から、とびいたとびこみは3メートルの高さにあるとびこみ用のいたをつかってプールの中にとびこみます。せん手は、水の中に入るまで、体を回したりひねったりします。

水泳 (アーティスティックスイミング)



プールでおどったり、ジャンプをしたりします。チームは8人、デュエットは2人でえんぎをします。きめられたうごぎを入れてえんぎする「テクニカルルーティン」と自由うにえんぎすることができる「フリールーティン」があります。りょう方のえんぎのとく点を合わせた点数でじゅんいがまります。

アスリートからのメッセージ

競泳 瀬戸大也さん

水泳を始めたのは5歳の時。家の近くのプールに通い始めました。小さい頃からずっと続けてきた水泳は自分の人生そのもの。目指してきたのはただ一つ、表彰台の一番高いところに立つことです。今、夢の舞台であるオリンピックで金メダルを獲得するために、苦手なことを改善しながら、得意なことを伸ばせるように精一杯頑張っています。勝つために必要なことなら、新しいことにも勇気をもって挑戦し続けて、必ず世界一になりたい

いと思っています。失敗を恐れることなく、すべてを自分の糧にして突き進んでいきたいです。オリンピックでは多くの選手を間近で見たりいろいろな競技を見たりすることができます。その競技や選手の魅力を感じてその観戦したスポーツをやってみよう、また実際に観戦したいと思ってもらえたらうれしいです。



写真提供：藤田孝夫