

2 有明体操競技場

体操



「体操競技」「新体操」「トランポリン」の3種別に分けて競技を行います。

「体操競技」は、ゆか、鉄棒など技の難易度・美しさ・安定性などを基準に採点し、その得点を競う競技です。

2016年リオデジャネイロ大会では、男子団体、男子個人総合で内村航平選手が金メダルを獲得しました。

「新体操」は、個人と団体があり、リボンやボールなどの手具を使いながら音楽に合わせて演技をし、芸術性と技術を競う競技です。

「トランポリン」は、技の出来栄を見る演技点、回転とひねりの数で算出する難度点、空中に浮いている時間を計測する跳躍時間点などの合計得点で順位を競う採点競技です。

5 青海アーバンスポーツパーク

スポーツクライミング



3つの種目の複合種目として実施されます。「リード」は、12メートルを超える高さの壁に設定された

コースを制限時間内の到達高度を競う種目です。

「ボルダリング」は、5メートル以下の壁に設定された複数のコースを、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。「スピード」は、15メートルの壁に設定された、同一条件のルートを駆け登るタイムを競い合うスプリント種目です。

バスケットボール 3×3



通常のバスケットボールコートの約半分を使用し、3対3で試合に臨みます。10分一本勝負で、通常のバスケットボールの3ポイントラインが2ポイントラインとなり、その外側からであれば2点、内側が1点（フリースローも1点）となります。どちらかのチームが21点先取した場合はその時点でゲームが終了します。

ポッチャ

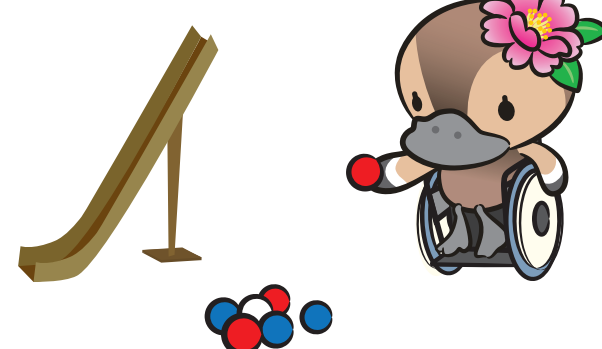


「ジャックボール」と呼ばれる白いボールに向かって、赤と青、それぞれ6個のボールを投げる、転

がすなどして、どれだけジャックボールに近づけられるかを競う競技です。

個人・ペア・チーム戦の3種目があり、男女混合で競技を行います。

ボールを手で投げるができない選手は、足でボールを蹴ったり、「ランプ」と呼ばれる用具を使って、ボールを転がします。



5人制サッカー



視覚障害の選手が参加するサッカーです。1チーム5人で、フットサルと同じサイズのコートで、両

サイドライン上に高さ1メートルほどのフェンスが並びます。転がるとシャカシャカと音が出るボールを使用し、前半・後半各25分を戦います。ゴールキーパーは、視覚障害のない選手または障害の軽い選手がとめ、味方に指示を出します。

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言うことが難しくなり、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、徐々に自分一人で行えることが増え、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なり、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す。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えるかもしれません。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ってほしい!」。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



KOTO City in TOKYO

スポーツと人情が熱いまち 江東区

江東区

オリンピック・パラリンピック

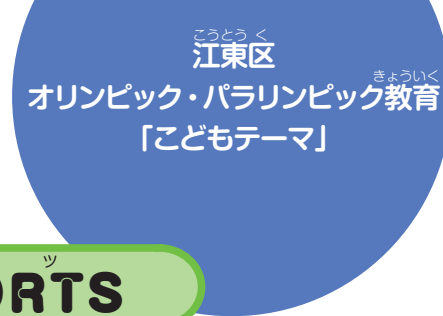
学習リーフレット

見つめよう! 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



江東区観光キャラクター「コトミちゃん」

学 校		
ク ラ ス	年	組
	年	組
名 前		

江東区教育委員会

6 海の森水上競技場

カヌー (スプリント)

小舟をパドルでこぎ、速さを競うスポーツです。「スプリント」と「スラローム」の2種目があります。

江東区で行われる「スプリント」は、流れのない直線コースで一斉にスタートし、着順を競う競技です。競技中に、レーンからはみ出したり、転覆したりした場合や、艇やパドルが壊れてゴールできない場合も失格となります。

ボート



水上の直線コースでオールを使ってボートをこぎ、順位を競う競技です。カヌーと逆で、選手は進行方向に背中を向けてこぎます。大候などに大きく左右されやすく、自然条件をいかに味方につけるかが勝利のための重要な要素であり、奥の深い競技といえます。各艇が息の合った美しいフォームで水上を滑るように進む様子は圧巻です。

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)



江東区で行われるクロスカントリーは、全長が約6km、障害物数が40程度のコースを決められたタイム以内に周ることができるとかを競う競技です。規定タイムを超えるとタイム減点、コース走行中に拒止（障害物を前に馬が止まること）などがあると減点されます。選手は馬の状態や能力に応じて障害物を逃避するなど、馬との信頼や選手

のテクニックが必要となります。

カヌー



200メートルのスプリントで行います。パドル(かい)を左右交互にこぎながら前に進む「カヤック」と、カヌーの片側にアウトリガーと呼ばれる浮きがあり、その反対側のみをこいで進む「ヴァー(アウトリガーカヌー)」があります。

2016年リオデジャネイロ大会では、江東区出身の瀬立モニカ選手がカヤックで8位入賞をしています。

ボート

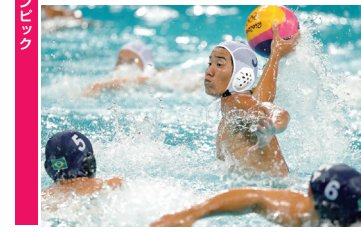
シングルスカル(1人乗り)、ダブルスカル(2人乗り)、舵手(かじをとる人)つきフォア(5人乗り4人こぎ)の3種目があります。

選手の障害の程度によって競技種目が異なります。競技は、浮き(ブイ)で仕切られた直線1000メートルの6つのコースで行われます。ボートの先端がゴールを通過した順に順位がつけられます。



9 東京辰巳国際水泳場

水球



水深2メートル以上のプールで試合を行います。ボールをゴールに投げ入れ合って得点を競う競技

で、ゴールキーパー1人を含む1チーム7人の2チームで戦います。

試合は1ピリオド約8分を4ピリオド行い、4ピリオドで勝敗がつかない場合はペナルティ・シュート戦で決定します。選手は、試合中、足をプールの底に付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、2チームで対戦します。ネットを挟んで道具を使わず、ボールを打ち合います。バレーボールは、サーブからレシーブ、トス、アタックという一連のスピード感あふれるチームプレーが何といても魅力です。また、難易度の高いボールコントロールや連携のとれたチームプレーが勝敗の分かれ目となります。

3 有明アーバンスポーツパーク

自転車競技 (BMX)



江東区では、「フリースタイル」と「レーシング」という2種類の競技が行われます。フリースタイルはフィギュアスケートのように制限時間内で自由に技をきめ、審判によるポイントで競います。レーシングは、300～400メートルのトラックを走行してゴール順を競う競技です。勝敗のカギを握るのは、鍛え上げられた脚力です。

4 有明テニスの森

テニス



ネットを挟んで、ボールをラケットで打ち合います。男子、女子ともにシングルスとダブルス、男女ペアで戦うミックスダブルスがあります。2回続けてサーブに失敗したときやボールを2回バウンドするまでに返球できなかったときは、相手に得点が入ります。2016年リオデジャネイロ大会では、錦織圭選手が日本人では96年ぶりの銅メダルを獲得しました。

車いすバスケットボール



専用の車いすに乗って行うバスケットボールです。すばやく動け、回転しやすいバスケットボール専用の車いすが使われます。1チーム5人、コートの広さ、ゴールの高さなどは一般のバスケットボールと同じです。ボールを持ったまま、車いすの車輪を3回以上回すと「トラベリング (反則)」になるなど、一部のルールは車いすならではのものがあります。

スケートボード



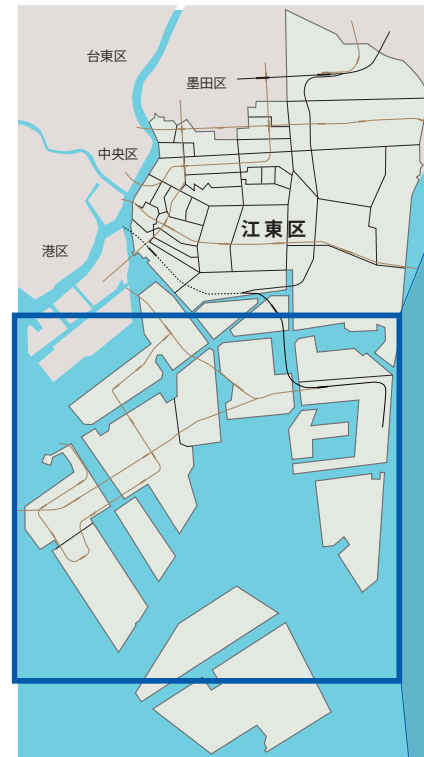
「パーク」「ストリート」の2種目があり、それぞれ男女別に行われます。「パーク」は、大きな皿や深いお椀をいくつも組み合わせたような、複雑な形のコースを使用します。「ストリート」は街中に存在する階段や縁石、斜面や手すりなどを模したコースを使用します。

車いすテニス



用具やルールは、一般のテニスとほとんど変わりありませんが、大きく違うのが2バウンドまでの返球が認められていることです。テニスの技術も大切ですが、車いすをコントロールする技術も必要です。2016年リオデジャネイロ大会では、女子シングルスで上地 結衣選手が銅メダル、男子ダブルスで齋田 梧司選手・国枝 慎吾選手が銅メダルを獲得しました。

江東区内オリンピック・パラリンピック会場



〔江東区の地図〕

オリンピック

12競技10会場

パラリンピック

8競技7会場

- 1 有明アリーナ
- 2 有明体操競技場
- 3 有明アーバンスポーツパーク
- 4 有明テニスの森
- 5 青海アーバンスポーツパーク
- 6 海の森水上競技場
- 7 海の森クロスカントリーコース
- 8 夢の島公園アーチェリー場
- 9 東京辰巳国際水泳場
- 10 東京アクアティクスセンター



8 夢の島公園アーチェリー場

アーチェリー



弓を使って70メートル離れた的を狙って矢を放ち、当たった場所によって得られる得点で勝敗を競う競技です。個人戦と3人1チームで行う団体戦があります。体力や技術はもちろんのこと、メンタルの強さが勝敗の決め手となります。一流選手たちが、重要な場面でどれだけ平常心を保って正確な矢が放てるかが見どころです。

アーチェリー



弓を使って50メートルまたは70メートル離れた的を狙って矢を放ち、当たった場所によって得られる得点で勝敗を競う競技です。「パラリンピックの原点」とも言われています。上肢にも障害のある車いすを使う選手、その他の車いすの選手、立って弓を射る選手の3つのクラスに分かれて行います。1対1で勝負する個人戦と、2人1組 (男女1人ずつ) で戦う団体戦があります。

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)



自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー、フリーメドレー、メドレーリレーの7種目がさらに距離別になり、35種目あります。2016年リオデジャネイロ大会では、男子400メートル個人メドレーで萩野 公介選手が金メダル、瀬戸 大也選手が銅メダル、女子200メートル平泳ぎで金藤 理絵選手が金メダルを獲得しました。

水泳 (飛込)



高飛込みは10メートルの固定された台から、飛板飛込みは3メートルの高さに設けた弾力のある飛板を利用して行います。宙返りやひねりなどの空中フォームや入水的美しさを競う採点競技です。シンクロナイズドダイビングは、2人1組で飛び込む種目です。

水泳 (アーティスティックスイミング)



チームは8人、デュエットは2人で演技を行います。決められたエレメンツ (規定要素) を入れて行うテクニカルルーティン (TR) と要素を自由に構成するフリールーティン (FR) があります。TRを1回目、FRを2回目に行い、総合得点で順位を決めます。

水泳



パラリンピックの水泳は競泳のみが行われます。オリンピックと同じように、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー、フリーメドレー、メドレーリレーの7種目で競います。障害の種類や程度によってクラス分けされ、クラスごとに競技を行います。

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



写真提供：藤田孝夫

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て、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。