●公益社団法人日本ボート協会組織図

●国内におけるパラローイングの沿革

2002年 (平成14年)	世界選手権セルビア大会で、アダプティブ種目 (障がい者部門) とし初めて障がい者競技開催
2004年 (平成16年)	パラリンピック競技種目採用は、バニョレス(スペイン)での国際ボート連盟会議で 「北京パラリンピック」 (2008年) 初開催が決定
2006年 (平成18年)	「北京パラリンピック」 出場めざし、わが国唯一の障がい者ボート協会として任意団体「日本アダプティブローイング協会(JAA)」が活動開始
2007年 (平成19年)	・特定非営利活動法人「日本アダプティブローイング協会」設立、育成強化活動開始 ・「世界選手権ミュンヘン兼北京パラリンピック第一次予選」に4種目出場
2008年 (平成20年)	「北京パラリンピック」に混合2人乗りが出場
2010年 (平成22年)	「広州アジアパラ競技大会」に4種目出場 (男子1人乗り、女子1人乗り、混合2人乗り、混合舵手つき4人乗り)
2011年 (平成23年)	「世界選手権スロベニア兼ロンドンパラリンピック第一次予選」に2種目出場 (男子1人乗り、混合2人乗り)
2012年 (平成24年)	「ロンドンパラリンピック」に女子1人乗りが出場
2013年 (平成25年)	・国際ボート連盟はパラリンピックのボート競技を「パラローイング」と種目名を変更、協会名も特定非営利活動法人日本パラローイング協会 (JPRA) に変更 ・「忠州世界選手権」 に 2 種目出場 (男子 1 人乗り、混合 2 人乗り)
(平成25年) 2014年	・「忠州世界選手権」に2種目出場 (男子1人乗り、混合2人乗り) 「仁川アジアパラ競技大会」に2種目出場
(平成25年) 2014年 (平成26年) 2015年	・「忠州世界選手権」に2種目出場 (男子1人乗り、混合2人乗り) 「仁川アジアパラ競技大会」に2種目出場 (男子1人乗り、混合2人乗り) 「世界選手権フランス兼リオパラ第一次予選」に3種目出場
(平成25年) 2014年 (平成26年) 2015年 (平成27年) 2016年	・「忠州世界選手権」に2種目出場 (男子1人乗り、混合2人乗り) 「仁川アジアパラ競技大会」に2種目出場 (男子1人乗り、混合2人乗り) 「世界選手権フランス兼リオパラ第一次予選」に3種目出場 (男子1人乗り、女子1人乗り、混合2人乗り)



公益社団法人日本ボート協会パラローイング委員会

〒 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 日本財団パラリンピックサポートセンターの助成により作成しています





パラローイング競技とは?

身体障がい(肢体不自由、 視覚障がい)や知的障がい のある選手たちによるボー ト競技。パラリンピックの 種目では身体障がいの選手 のみとなっています。



パラローイング競技の特徴

1 レース距離が一般と同じ 2000m

障がい者も健常者と同じコースを使ってレースを行います。パラ種目があるFISA主催レースでは健常者と同じ扱いとなります。世界選手権ではパラローイングも同じプログラムに組み込まれ、日本代表クルーのブレードカラーは健常者・障がい者とも同じになります。 *FISA: 国際ボート連盟





公平を期すために、身体障がい(肢体不自由、視覚障がい)の選手にはクラス分けがある

選手たちを障がいの種類や程度が同じくらいのグループに 分けることを「クラス分け」といいます。身体障がいと言っ ても、種類や程度はバラバラ…

車いすの選手







一緒にレースしても障がいの軽い選手が有利となって公平な 勝負ができない

そこで同程度の障がいごとにクラス分けすることで公平なレースができる!

パラローイングのクラス

- 肢体不自由の選手は、1PR1、2PR2、3PR3の3クラス
- 視覚障がいの選手は 3 PR3 に入り、その中でB1、B2、B3の3 クラスに分かれています
- 知的障がいの選手は3 PR3のクラスです

パラローイングの種目

1 シングルスカル (PR1 M1x、PR1 W1x)

使用するボート 1人乗り

性別 男子、女子

クラス PR1

腕・肩の機能はあるが、 胴体・下肢の機能が極小 またはないため、体幹が 効かない。比較的、障が いが重い。







2 混合ダブルスカル (PR2 Mix 2x)

使用するボート 2人乗り

性別 男女1名ずつ

クラス PR2

腕・肩・胴体の機能があるが、下肢の障がいのためにスライディングシートが使えない。PR1より障がいは軽い。







3 混合舵手つきフォア (PR3 Mix4+)

使用するボート 4人乗り

性別 男女2名ずつ+舵手(性別・障がいは不問)

クラス PR3 (視覚障がいはB1~B3)

PR3は腕や片脚の切断や機能障害、まひなどでPR1やPR2と比べて軽度な障がいと言える。

B1~B3は視覚障がいで、B1が最も重い全盲、B3が最も軽い弱視や視野狭窄などで、B2はその中間。視覚障がいは4名中2名までで、B3は1名のみが出場できる。







4 その他種目

1~3はパラリンピックで実施されている種目ですが、他にも世界選手権等で実施されている種目もあります。

混合ダブルスカル (PR3 Mix 2x)

PR3の身体障がいと視覚障害の選手男女2名によるダブルスカルです。

• 混合舵手つきフォア (PR3 ID Mix4+)

PR3と知的障がい (ID) の選手の男女各2名によるフォアです。

健常者のボートとの違い

健常者なら当たり前にできることでも、 障がい者には難しいことがあります。そこで障がいゆえにできないことを補うために、 用艇・用具で補うなどを行います。障がいのある選手の多くは自分でボートやオールを運ぶことができず、スタッフがボートを運びます。また、安全対策のためのポンツーンを取り付けたり、固定ベルトの着用など、障がい者特有のルールも設けています。つまり、道具の工夫やルールの整備を行うことで障がいがあっても公平で安全なレースができるようになります。





2 混合ダブルスカル (PR2 Mix 2x)

全長 10.4m 最低重量 37kg



シートに背もたれはありませんが、スライドせず固定されています。



シングルスカル (PR1) のボート

全長 6.32m 最低重量 24kg



安全のためリガーにポンツーンが取り付けてあります。シートは背もたれ付きで、スライドせず固定されています。



3 混合舵手つきフォア (PR3 Mix4+)

全長 13.7m 最低重量 51kg



健常者と同じボートで、シートもスライド式です。



障がいのある選手の受け入れ

障がいのある選手たちと聞くと、「どう対応していいかわからない…」、「何かあったらどうしよう…」と構えてしまう方がいるかも知れません。

ここではそんな不安を解消できるよう、事前にどのような準備をして、実際に選手に対応すればいいかを、ソフト面とハード面において取り上げます。

◯すべてをサポートする必要はない

パラローイングには、障がいの重い選手も軽い選手もいて、できる こともあればできないこともあります。そして障がいがあるからとい って、すべてをサポートする必要はありません。できることは選手自 身が行い、できないことのサポートをする、そして選手の安全を確保 することが重要となります。

○ どんな障がいの選手がいるの?

パラローイングの選手たちには大まかに分けて以下のような障がいがあります。また、各場面ごとにその選手の障がいに応じた準備や支援が必要です。

●車いす使用者

● 視覚障がい者

● 肢体不自由者

● 知的障がい者

車いす使用者

車いすが通れる動線の確保から、艇や用具の運搬、艇への乗り移りの補助など、準備から実際のサポートまで、比較的幅広い支援が必要になります。



ポートが必要になることがありま漕艇場には段差や坂などが多くサ

肢体不自由者(トントロ版など)

下肢に障がいのある選手の場合は動線の確保や運搬などのサポートが必要ですが、上肢に障がいのある選手の場合は選手自身で多くを行うことができるため、少しのサポートで大丈夫です。



ますが、注意が必要です。

視覚障がい者

初めての場所だとトイレなど 各設備の場所を教えたり、誘導 したりすることが必要ですが、 安全の確保ができれば選手が単 独で動くことも可能です。



言まであり、見え方は様々です。

知的障がい者

初めてで慣れていない場所だと戸惑うことがありますが、一緒にいるスタッフや家族を含めて、施設の説明やサポートの必要性を確認することで不安を解消できます。

障がい者を考慮した施設の準備

選手たちが安全で快適に漕艇場を使用するためには、事前の準備が 重要となります。

● 設備の状況を確認する

まずは、漕艇場の設備がどんな状況か、一通り確認して把握する必要があります。健常者にとっては大したことない段差でも、車いす利用者にとっては通行不可となってしまいます。 義足着用者や視覚障がい者は段差を超えることはできますが、安全面を考慮すると段差がない方が望ましいと言えます。また視覚に障がいのある選手が安全に行動できたり、全盲の選手を誘導しやすいよう、十分に余裕のある広さが各所に必要です。確認する必要がある主な場所は以下となります。

- ●通路や休憩所などの共有スペース 各施設を 行き来する通路は、段差がないのはもちろん、車いすが 通行できる幅が必要です。段差はスロープを用意することで解消し、道幅が狭ければ通路に置いてある荷物をどけるなどし、動線を確保しましょう。また側溝の蓋にある隙間などに白杖や車いすのタイヤが挟まってしまうことがあるため、注意が必要です。
- ●**桟橋** 桟橋までの動線はもちろん、桟橋内も段差や 溝があると選手の移動に支障をきたします。特に車いす 利用者は桟橋まで車いすのまま移動し、桟橋では一旦車 いすから桟橋へ、そして桟橋からボートに乗り移ります。 直に桟橋に座るため、危険がないか桟橋の表面を確認し てください。乗り降りにはサポートスタッフも必要で、 十分なスペースの確保が必要です。
- ●トレーニングルーム トレーニングルームが1階 以外にある場合は選手の移動にエレベーターが必要になります。また、室内には多くの器具やエルゴメーターが設置されていますが、スペースに余裕がない場合が多いかもしれません。また器具と器具の間は車いすでも入ることができるスペースを設ける必要があります。







●駐車場 施設から最も近い場所に障がい者用の駐車スペースを確保します。また車いす利用者が車に乗り降りする際には横に140cmが必要と言われています。そのため、車の左右横にスペースを確保することも忘れてないでください。



● トイレ 車いすのまま使用できる「だれでもトイレ (多目的トイレ)」があるのが理想的です。もしなくても 車いすでも入れる入り□や回転できる広さを確保した洋 式トイレがあれば対応可能です。手すりがあると安全で 便利だと言えます。



●更衣室 更衣室は段差があることが多く、車いす使用者にとって利用することが難しい場合があります。また室内に車いすごと入るので、入り口、中のスペースともに十分な広さが必要です。更衣室を使用する肢体不自由者には、イスを用意するなど準備をしておきましょう。



● シャワー 段差がある場合はすのこを利用しましょう。場所全体が滑りやすく、すのこやバスマットを敷いたり、シャワーチェアを利用することで安全を確保しつつ、快適に使用できるようにします。手すりがあると便利です。また高い位置のシャワーヘッドは、車いす使用者には届きませんので注意が必要です。



🍑 施設の状況を選手に伝え、選手の要望を聞く

施設の状況を把握したら、実際に使用する選手へその情報を伝えてください。そうすればあらかじめ選手の方で必要な準備ができるとともに、選手側からの具体的な要望も聞けるかもしれません。お互いの認識を確認して、施設利用日までに準備を進めましょう。

安全対策

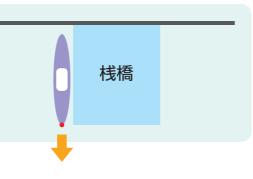
施設を利用するうえで、まず第一に選手たちの安全確保が必須となります。パラローイングにおいて、特に重要となる乗艇時の安全対策を中心に確認します。

● 乗艇には細心の注意が必要!

艇を水面に浮かべてから艇出しまで、以下を参考に準備を進めましょう。

● 卸売を進行方向に浮かべる

そのまま進んで行くことができるよう、バウポール 側を進行方向にして艇を浮かべます。



2艇を押さえて桟橋に付ける

艇と桟橋が離れないように、スタッフが艇を押さえます。艇と桟橋が離れると、落水の危険性が高まります。すべての準備が整って艇出しするまでは、ずっと艇を押さえ続けてください。



3乗艇のサポート

艇への乗り移りは選手自身が行い、スタッフがそれをサポートします。車いすの選手の場合は、車いすから降りて艇の横まで身体を寄せる際にマットを敷いたり、艇のシートにクッションを置きます。どのクラスの選手も乗り移る瞬間はボートに体重がかかって傾きやすいので、特にしっかり艇を押さえてください。



△ベルトで身体を固定

胴体や脚にベルトを巻いて固定する選手の場合は、ベルトを持つなどしてスムーズな固定をサポートします。ベルトは適切な固さで固定できるよう選手自身が行います。



5オールを渡してセット

選手にオールを渡して、リガーにセットします。しっかりセットできたか、選手自身が確認するようにしてください。



6艇出し

オールを下げた状態で艇を桟橋から押し出してあげ てください。



桟橋に戻った時は乗艇と同じように対応する

練習やレースを終えて選手が桟橋に戻ってきた場合は乗艇と同じように、艇を押さえて 桟橋に付け、オールやベルトを外すサポートをして、艇から桟橋に乗り移る際にはマット を敷いたり、車いすに乗りやすい位置に移動させるなどしてください。

● 乗艇には細心の注意が必要!

パラローイングの安全対策として、ボートの基本であるローロックピンが確実に止められているか、ポンツーンの支持ボルトが確実に止めてあるか、身体を支えるベルトがマジックテープで止められているかを乗艇時に確認してください。また艇の転覆の備えとして、ライフベストを携帯してください。サポートとしては、モーターボートでの並走など安全対策が必要になります。

障がいに応じた選手対応

バリアフリー化された施設だとしても、障がいのある選手たちへの サポートは必要です。どのような場面で選手たちへのサポートが必要 か、障がいごとに見ていきましょう。

1 車いす使用者

主なポイント

- 段差がなければ、基本的に自力で移動
- ひざに載せるなどして荷物を運ぶことはできるが、大きい荷物は運 ぶことが難しい
- 角度のある上り坂や下り坂を移動する際は補助が必要な場合も
- 下り坂を下りる場合は車いすを後ろ向きにする

●駐車場

あらかじめ選手が 到着する時間を確認 し、車から施設まで の荷物運搬などのサ ポートします。





車の周囲には車いすで移動し、乗り降りできるスペースの確保(140cm以上)が必須です

●動線や施設案内

施設内の各設備の位置や、 そこへ車いすで移動できる 動線も案内しましょう。基 本的には選手各自が施設内 を動き回りますが、荷物を 運ぶ手伝いが必要かだけ選 手本人に確認してください。



段差がある場合はスロープを設置す るなど動線を確保します

車いすに乗りながら荷物を持つことも



●桟橋までの移動と乗艇

桟橋まで移動する動線には、坂がある場 合があります。厳しい上り坂の場合は、車 いすを押すなどサポートをしてあげてくだ さい。緩い下り坂の場合はサポートなしで も降りることができますが、角度のある下 り坂の場合はサポートが必要です。その際 に注意しなければいけないのが向きです。 後ろ向きになり、車いすを支えながら降り ることで安全に下ることができます。ボー トに乗り込む際も、選手に声をかけて艇を 手で押さえるなど、必要に応じてサポート をお願いします。



後ろ向きになって坂を下る方が安全



艇への乗り移りは選手に声をかけて サポートをお願いします







●トイレ、更衣室、シャワー

トイレはだれでもトイレ (多目的トイ レ) や車いすで出入りできる洋式トイレ、 更衣室やシャワーは入り口が車いすで出入 りできる広さがあり、段差がないことはも ちろん、車いすごと入るので中も十分な広 さが必要です。もし段差の解消やスペース を確保することが難しければ、一番奥のト イレを使用し、パーテーションやシャワー カーテンで目隠しをします。更衣室も同じ く、会議室等の一角をパーテーションで囲 うなどして更衣室を設置することができま す。シャワー室に段差がある場合はすのこ を使用し、滑らないようにバスマットを敷 くと安全です。



階の移動には エレベーター が必須です



車いすでも使 用できるだれ 理想的です



トイレやシャ ワーには手す

2 肢体不自由者 (上下肢切断など)

主なポイント

- 基本的に歩行により移動することができるが、義足着用や下肢に障がいのある選手のために段差を解消することが望ましい
- 上肢に障がいのある選手は大きな荷物を持つことは難しく、下肢障がいの場合も足元が不安定になるため、大きな荷物の運搬は避ける

●駐車場

あらかじめ選手が到着する時間を確認し、車 から施設までの荷物運搬などのサポートします。

●トイレ、更衣室、シャワー

下肢障がいの選手はしゃがむのが難しく、和式トイレは使用できません。更衣室やシャワー室にはいすがある方が良いです。また車いすの選手と同様、シャワー室の床には転倒防止のためにすのこやマットを敷きましょう。また壁に手すりがあるとそれを掴んで体勢を安定させることができます。

●動線や施設案内

施設内の各設備の位置や、動線 を案内しましょう。基本的には選 手各自が施設内を動き回りますが、 荷物を運ぶ手伝いが必要かを選手 本人に確認してください。



義足で段差や階段を上るのは難しいため、 エレベーターで階を移動します

●桟橋までの移動と乗艇

桟橋まで移動する動線には、坂がある場合があります。厳しい坂の場合は選手に声をかけ、 必要に応じてサポートしてあげてください。







車いすの選手と 同様、乗艇の際 は十分に安全を 確保する必要が あります



桟橋に直接座っ て義足の着脱を する場合もあり ます

3 視覚障がい者

主なポイント

- 視覚障がいといっても、まったく見えない全盲から少し見える弱視まで範囲があり、その見え方もまぶしくて見えない、見える範囲が限られているなど様々です
- 何をするにも、まずは声をかけてからサポートをお願いします
- 「あれ」や「これ」など、言葉だけではわからないワードは使わない

●動線や施設案内

施設内の各設備の位置や、動線を一通り案内しましょう。床に置いてある荷物など、安全のために通行を妨げるものをすべて移動させてください。







●桟橋までの移動と乗艇

桟橋まで移動する際には、十分に安全に配慮してください。特に水辺は一歩間違うと落ちてしまうので細心の注意が必要です。



できます。できます。

(4) 知的障がい者

主なポイント

- 練習 (集合から解散まで) の決まりやローイング動作を丁寧に伝えることで、最後までやり遂げることができます。
- その日の活動予定をあらかじめ伝えるとともに、予定外のことはなるべく行わないようにします。
- イレギュラーな指示には反応できないことがあります。特に水上で の危険回避については、指導する側が先に予想して余裕を持って声 かけをします。
- 注意が散漫になることがあります。

エルゴメーター使用時の注意

障がいある選手がエルゴメーターを使用する場合、いくつかの注意 点があります。

○十分なスペースの確保が必要

室内に並んで置いてあることが多いエルゴメーターですが、車いすの選手が使用する場合は、車いすを横付けして乗り移るスペースが必要になるため、エルゴメーターの横に広いス

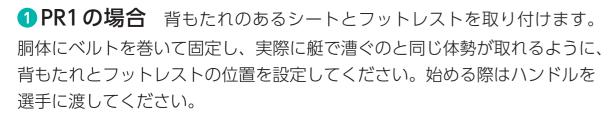




レゴメーターは並んで置かれると左右のスペースが 車いすからエルゴメーターに乗り移ります

非スライド式シートの取り付け

車いすに乗るPR1と義足など下肢障がいのPR2の選手は非スライド式シートの艇を使用します。エルゴメーターも同様に非スライド式で使用します。













背もたれ付きのシートを動かないように器具で固定して使用します

○ 非スライド式シートの取り付け

車いすに乗るPR1と義足など下肢障がいのPR2の選手は非スライド式シートの艇を使用します。エルゴメーターも同様に非スライド式で使用します。



② PR2 の場合 エルゴメーターのシートを動かないよう固定します。実際に艇で漕ぐのと同じ体勢を取れる位置でシートを固定してください。必要に応じて、ベルトでフットレストに脚を固定します。始める際はハンドルを選手に渡してください。









備え付けのシートが動かないように器具で固定して使用します

○ 視覚障がい者へのサポート

視覚障がい者は健常者と同じエルゴメーターを使用しますが、時間やレートなどの情報を目視確認できないため、スタッフが声をかけて教える必要があります。弱視の場合は大画面に情報を映し出して使用することも可能です。



MEMO