

かんたん! パラローイング ガイド



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

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

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

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

2024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SNSへ

Facebook

Twitter

Instagram



PR3クラス (混合ダブルスカル)

出場できる選手の障がいは、PR1やPR2と比較して軽度な肢体不自由と視覚障がい、男女2人が出場します。使用するボートは一般と同じものです。



PR3クラス (混合舵手つきフォア)

男女2人ずつの合計4人で漕ぎ、舵手（コックス）が1人が同乗します。同クラスの混合ダブルスカルと同様に肢体不自由と視覚障がいの選手が出場します。舵手は健常者が行うことができます。

舵手（コックス）とは

いわゆる舵取りの役割ですが、選手が息を合わせて漕ぐよう掛け声をかけたり、レースの状況を見極めて指示を出すことも行います。視覚障がいの選手は他の選手が漕いでいる様子を目視できないため、舵手の声を頼りに漕ぎます。他のチームとの駆け引きや、どのようなペースで漕いでいけば勝利できるのか、舵手の判断が非常に重要になってきます。



唯一進行方向を向いている舵手が司令塔の役割を担います



障がいについて

PR3クラスでは上下肢の障がいや脳性まひなどの肢体不自由、または視覚障がいの選手が出場することができます。

◎ 肢体不自由の種目による出場制限

肢体不自由の選手は、腕や片脚の切断や機能障がい、まひなどでPR1やPR2と比べて軽度な障がいとなります。ただし、混合ダブルスカルに出場できるのはPR3の中でも重度の障がいに限られます。混合舵手つきフォアに出場する肢体不自由の選手に出場制限はありません。

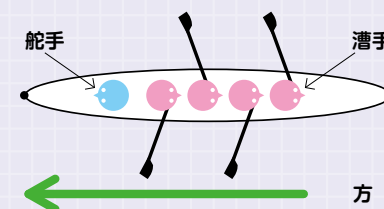
◎ 視覚障がいの種目による出場制限

視覚障がいは全盲など最も重いB1、弱視など最も軽いB3、そしてその間のB2と3種類の程度に分けられます。そのうち、混合ダブルスカルに出場することができるのはB1とB2の選手になります。また混合舵手つきフォアにおいては、視覚障がい選手が出場できるのは1チーム最大2人までで、そのうちB3の選手は1人のみです。どんな障がいの選手で1チーム4人を構成するかが勝負のカギとなります。

視覚障がいの程度

| | |
|----|--------|
| B1 | ↑ ↓ |
| B2 | |
| B3 | |

混合舵手つきフォアで使用するボートは一般と同じものです。他の種目では片手で1本ずつのオールで漕ぎますが、この種目では両手で1本のオールを漕ぎます。



障がいによって変わる漕ぎ方

ローイング競技では「漕いだ力をどれだけ余すところなく推進力に変えられるか」が重要となります。どんなに大きな身体や長い腕で力強く漕いだとしても、水をしっかりとらえて無駄なく力を伝えられなければボートは速く進むことはできません。そのためには正しいフォームを身に付けることが必要となります。

障がいのある選手の場合はどうでしょうか。一言で障がいと言っても、PR1、PR2、PR3でそれぞれ障がいの種類や程度が異なります。残った脚の長さなどによっては可動域やパワーが違ってきて、さらに半身に障がいがある場合は左右均等に力を入れて漕ぐことが難しく、真っすぐ進むことすらままならない選手もいます。そこで選手たちは自分の障がいと向き合い、障がいに応じた自分だけの最適な漕ぎ方を見つけなければなりません。一般的な「正しいフォーム」は必ずしも障がいのある選手に当てはまるわけではないのです。そのために選手たちは、シートの位置やオールを取り付ける高さなど用具の調整や、色々なフォームを試したりとトライ＆エラーを繰り返しているのです。

障がいさえ違えば漕ぎ方が変わる。大会で目にする選手たちは試行錯誤の末に自分に合った最も速く進むことができる漕ぎ方を見つけるのです。大会ではぜひ選手それぞれの漕ぎ方に注目してみてください。



シートの高さがやオールを取り付ける位置が1cm変わっただけでも漕ぎ方に影響が出ます



他の選手のボートから生まれる波も体幹バランスが悪い選手にとっては大きな抵抗になります

もっとパラローイングを知りたい!

大会や練習、乗艇会について

現在は公益社団法人日本ローイング協会等が主催する水上での競技会や室内ローイング大会の中で、障がいのある選手たちのレースも行われています。

大会以外に、海の森水上競技場や相模湖等で強化合宿や乗艇会も開催されています。



各種体験会について

陸上でボートを漕ぐのと同じ運動を再現できるエルゴメーターを使用した体験会も実施されています。



お問合せ先

大会や体験会などパラローイングに興味がある方は以下までお問合せください。

公益社団法人日本ローイング協会

〒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