発行・連絡先

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番２号
Japan Sport Olympic Square 6階

Tel 03-5843-0461 Fax 03-5843-0462 URL https://www.jara.or.jp

パラローイング
委員会HP

日本財団
パラサポ
THE NIPPON FOUNDATION
PARASPORTS SUPPORT CENTER

日本財団パラスポーツ
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
サポーターズガイド

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ローイング競技。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World Rowing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。

※World Rowing：国際ローイング連盟

2 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

義足の選手

視覚障がいの選手

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！

パラローイングの障がいクラス

- 肢体不自由の選手は、1 PR1、2 PR2、3 PR3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

パラリンピックにおける
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。

動画はコチラ

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。

動画はコチラ

3 混合ダブルスカル（PR3 Mix 2x）

使用するボート　２人乗り　性別　男女１名ずつ
クラス　PR3（視覚障がいはB1～B2）

PR3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言える。視覚障がいはB1～B3に分けられて、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。ただしこの種目にはB3は出場できない。

4 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）

比較的軽度な肢体不自由と視覚障がいの選手が出場できるPR3クラスの種目。視覚障がいは４名中２名までで、B3は１名のみ出場できる。

動画はコチラ

1～4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。

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。

1 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。

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。

3 混合ダブルスカル（PR3 Mix 2x）・混合舵手つきフォア（PR3 Mix4+）

＜混合ダブルスカル＞

全長 9.4m

最低重量 27kg

＜混合舵手付フォア＞

全長 13.7m

最低重量 51kg

両方とも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

初めて障がいのある選手たちを受け入れる場合は、「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。

漕艇場には段差や坂などが多くサポートが必要になることがあります

肢体不自由者（上下肢切断など）

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。

義足でも比較的自由に動き回ることができますが、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。

視覚障がいと言っても、弱視から全盲まであり、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。

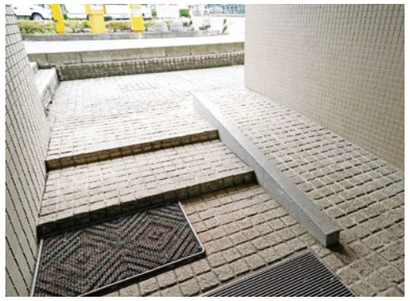
障がい者を考慮した施設の準備

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。

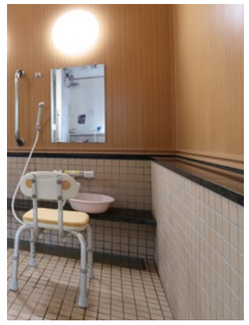
●トレーニングルーム　トレーニングルームが１階以外にある場合は選手の移動にエレベーターが必要になります。また、室内には多くの器具やエルゴメーターが設置されていますが、スペースに余裕がない場合が多いかもしれません。また器具と器具の間は車いすでも入ることができるスペースを設ける必要があります。

●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口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

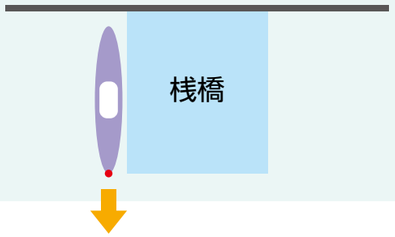
施設を利用するうえで、まず第一に選手たちの安全確保が必須となります。パラローイングにおいて、特に重要となる乗艇時の安全対策を中心に確認します。

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。

❶艇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。



❷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。

❸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。

❹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。

❺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。

❻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
- 荷物をひざに載せるなどして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。

車いすに乗りながら荷物を持つこともできます

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

●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です

動画はコチラ

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

動画はコチラ

●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でもトイレが理想的です

トイレやシャワーには手すりがあると体勢を確保しやすいです

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。

動画はコチラ

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。

動画はコチラ

●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。

視覚に障がいがあっても息を合わせて艇を運ぶこともできます。

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測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ペースを確保しましょう。その他の障がいの選手でも、義足や視覚障がいの場合は広いスペースがあるに越したことがありません。

エルゴメーターは並んで置かれると左右のスペースが狭くなります

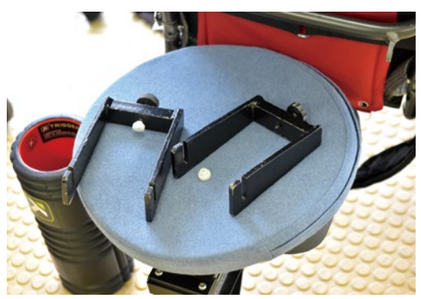
車いすからエルゴメーターに乗り移ります

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。

動画はコチラ

❶ PR1の場合　背もたれのあるシートとフットレストを取り付けます。胴体にベルトを巻いて固定し、実際に艇で漕ぐのと同じ体勢が取れるように、背もたれとフットレストの位置を設定してください。始める際はハンドルを選手に渡してください。


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。

動画はコチラ

❷ 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