

パラリンピック競技を応援しよう！

車いすバスケットと ボッチャ



東京2020

オリンピックは

7月24日開幕！

パラリンピックは

8月25日開幕！

2020年の今年の夏は、56年ぶりにオリンピック・パラリンピックが日本にやってきます。ラグビーW杯の盛り上がりも記憶に新しく「にわかファン」が流行語になるなど注目を集めました。この「にわかファン」と呼ばれる人たちの登場が大会成功の一因となったとも言われています。

オリンピックもパラリンピックも盛り上げたいところですが、パラ競技のなかにはあまり馴染みのないものもあります。そこで今回は車いすバスケットボールとボッチャのルールや魅力をご紹介します。車いすバスケットは11月に東京で体験授業が行われ、ボッチャは10月、12月に町内で大会が開かれるなど、ともに盛り上がりを見せました。ルールを少し知るだけで楽しく観戦できますので、ぜひ応援して盛り上げましょう。



車いすバスケットは、下肢に主な障害のある選手を対象にした競技です。回転性や敏捷性の高い専用の車いすに乗って行うバスケットボールで、ボールの大きさやコートサイズ、ゴールの高さや出場人数など基本的なルールはほぼ同じ。シュートの正確性や車いすで走るスピード感、勢い余って転倒もある、選手の激しいぶつかり合いなどが魅力の競技です。

障害の程度や身体能力によって、重い方から順に1.0点から4.5点まで0.5点刻みで8クラスに分けられ、コート上の5選手の合計点を14・0点以内で構成するというルールが大きな特徴。幅広い選手起用が必要で、緻密な戦略に基づいた役割分担によるチームワークも見どころです。

車いす バスケット ボール 主なルール

トラベリング

選手がボールを持っているときのプッシュ（車いすを手でこぐこと）は、連続2回まで。3回以上プッシュするとトラベリング。ダブルドリブル

車いすバスケットでは、ダブルドリブルは適用されません。プッシュが2回以内でドリブルすれば、またプッシュでもOK

車いすの転倒

転倒した場合は、自力で起き上がらなければなりません。できない場合は、審判の判断で試合が中断され、スタッフが介助します。

ボールを持ったまま転倒↓相手チームのスローイン
ボールを持たずに転倒↓持っていたチームのスローイン



健全者も一緒に できるスポーツ

関東車いすバスケット
ボール連盟所属
Team ZERO 代表
あきのぶ
松本 章伸さん

8年前、24歳のときに仕事の事故で車いす生活となりました。車いすバスケットを始めたのは、リハビリ後。いまはバドミントンやスキーなどにも挑戦しています。

車いすバスケットは、ルールもコートもボールも普通のバスケットとほぼ同じで、健全者の方も一緒にできるスポーツです。大学などでは健全者のリーグもあるくらい、障害の有無にかかわらず楽しむことができます。車いすバスケットならではの戦術もあり、普通のバスケットとはまた一味違った面白さもありますので、皆さんにぜひ見て、体験して、楽しんでほしいですね。



Team ZEROの皆さん
左から松本さん、加瀬さん、萬崎さん
(萬崎さんは元日本代表)

巧みな車いす操作（チェアスキル）も注目。車いすにはブレーキがなく、ダッシュ、ストップ、ターンなど選手はすべて自身の手で行います。車いすは競技特性に合わせて進化し、急発進や細かいターンなどの動きをサポート。タイヤには傾斜が付いていて、ハの字に取り付けられています。回転性能が高く、細やかな動きが可能になります。一般的な車いすと比べて不要な部分がそぎ落とされています。

手でブレーキをかける



競技用車いす



一般的な車いす



東庄中3年
はる
野口 羽流さん(孤敷)

車いすバスケットはとても楽しかったです。普通のバスケットと違い、車いすの操作もあり、ドリブルが難しく、シュートも膝が使えないため腕の力だけで狙いました。試合でシュートが決まってくれしかったです。

東庄中での体験授業
11月21日(木)に東庄中学校で、香取人権擁護委員主催による車いすバスケット体験授業が3年生を対象に行われました。千葉市で活躍する車いすバスケットチーム「Team ZERO」の選手3人を講師に招き、生徒は実際に車いすに乗ってシュート練習やミニゲームを体験しました。
最初は慎重に車いすの操作をしていた生徒たちも、ゲームになると夢中でタイヤをこぎ、パスやドリブルをしながら果敢にシュートを狙っていました。

選手とチームの持ち点
選手は障害の程度により、1.0点から0.5点刻みで4.5点まで、持ち点でクラス分けされています。コートに出ている5人の選手の持ち点の合計が14・0点以内でなくてはなりません。

持ち点	程度	主な動き
1.0～1.5	重い	腹筋、背筋が機能せず、座位バランスをとれない
2.0～2.5	↑	腹筋、背筋がある程度機能し、前傾姿勢がとれる
3.0～3.5	↓	下肢にわずかな筋力があり、深い前傾姿勢から上体を起こすことができる
4.0～4.5	軽い	両手を広げて片方向(4.5は両方向)に椅子を大きく傾けることができる

「Team ZERO」の松本さんは1.5点、加瀬さんと萬崎さんは2.5点です。健全者は4.5点です。
そのほか基本的には選手同士の激しい接触が禁止されていて、相手を押したり叩いたり掴むことはファールになります。車いすも身体の一部とみなされ、相手の車いすを掴むこともファールです。