



・Q&A21：冬季パラリンピックって、なに？	1 P
・デフリンピックとの違い	2 P
・競技の特徴	3 P
・冬のスポーツならではの難しさ	4 P
・具体的な競技・特徴・見どころ	5 P
・もっと詳しく知りたい方へ	6 P

今月のテーマ

Q&A21：冬季パラリンピックって、なに？



ミラノ・コルティナ2026冬期パラリンピックが始まるというニュースを見ますが、そもそもどんな大会なんですか？

パラリンピックは、国際パラリンピック委員会 (IPC) が主催する、主に身体機能障がい (肢体・切断・脳性麻痺など) や視覚障がいのあるアスリートのための国際スポーツ大会です。



イタリア北部のミラノとコルティナ・ダン
ペッツォを中心に開催される今大会は、
2026年3月6日（金）から3月15日（日）
までの10日間にわたって行われます。

「パラ（Para）」には「並行して
（Parallel）」という意味があり、
オリンピックと同じ開催都市・会場で、
オリンピックの終了後に
行われるのが特徴です。



※聴覚障がいのある方のための大会（デフ
リンピック）は、2025年秋に
東京で開催されました。

支援室
だより
QRコード



詳しくはこちら （障がい学生
支援室だより第94号） をご参照ください。

Q&A18: デフリンピックって、なに？





Q:冬期パラリンピックの競技にはどのような特徴があるのですか？

選手の障がいに合わせて、**ルールや道具に特別な工夫**が凝らされています。

■ **視覚による情報保障** (視覚障がい選手)

・ガイドスキーヤー: アルペンスキーやクロスカントリーでは、ガイド(伴走者)が前を滑り、声や無線でコース状況を伝えます。

■ **道具による機能補完** (肢体不自由の選手)

・チェアスキー: 下肢障がいの選手は、**強力なサスペンションが付いた「1本のスキー板」がついた椅子**に座って滑ります。

・アウトリガー: **スキー板がついたストック**を使い、バランスを取りながらターンします。

・スレッジ: アイスホッケーでは、**スケート靴の代わりに2枚の刃がついた専用の「そり」**に乗ってプレーします。



Q:冬のスポーツならではの
難しさはありますか？

雪上や氷上という不安定な環境で行うため、
以下のような難しさがあります。

・体温調節の難しさ：**脊髄損傷などの選手は発汗による体温調節が難しいため、
極寒の中での体調管理には細心の注意が必要です。**

・バランスの保持：**義足やチェアスキーを使いながら、雪面の凹凸や氷の振動を全身で感じ取り、**

瞬時に姿勢を制御する高度な
感覚が求められます。



・道具の調整：気温や雪質に合わせて、
ワックスの選定やマシンのセッティングをミリ単位で調整する「技術者」との連携も重要になります。



Q:具体的にどんな競技がありますか？

冬期パラリンピックでは、雪上と氷上で合わせて6つの競技が行われます。

それぞれの競技で、**障がいに応じた独自の工夫やルール**があります。

競技名	特徴・見どころ
パラアルペンスキー	選手の障がいに合わせ、 立位、座位(チェアスキー)、視覚障がいの3つのカテゴリー で行われます。 視覚障がいの選手は、ガイドランナーの声や無線を頼りに滑走します。
パラクロスカントリー	「雪上のマラソン」と呼ばれます。 下肢障がいの選手は 専用の椅子(シットスキー) に座り、 <u>腕の力だけで雪原を駆け抜けます。</u>
パラバイアスロン	<u>クロスカントリースキーと射撃を組み合わせた競技</u> です。 激しい運動の直後に、心拍数を抑えて的を狙う「静と動」の切り替え が勝負を分けます。 視覚障がいの選手は、標的との距離を 音で知らせる電子ライフル を使用します。

競技名	特徴・見どころ
パラ スノーボー ド	<p>下肢などに障がいのある選手が、スノーボードでコースを滑走します。</p> <p>雪面からの強い衝撃に耐えるためのスポーツ義足の進化も大きな見どころです。</p>
パラ アイスホッ ケー	<p>下肢に障がいのある選手が、2枚の刃がついた専用の「スレッジ(そり)」に乗ってプレーします。</p> <p>2本の短いスティックを使い、氷を漕ぎながらパックを操ります。</p>
車いす カーリング	<p>ブラシで氷を掃く(スウィーピング)がないため、投球の正確さがより重要です。</p> <p><u>選手は「デリバリースティック」という棒を使ってストーンを押し出します。</u></p>

■冬期パラリンピックをもっと詳しく知りたい方へ
日本パラリンピック委員会 (JPC) 公式サイト

<https://www.parasports.or.jp/paralympic/jpc/milanpara2026/index.html>



日本オリンピック委員会公式サイト

<https://www.joc.or.jp/games/olympic/milanocortina2026/>



第78号スマホ・タブレット版

Q&A1:障がい学生への配慮は
するいのか?

第79号スマホ・タブレット版

Q&A2:来室時に診断書などは
必要ですか?

Q&A3:誰かに知られたりしませんか?


第80号スマホ・タブレット版

Q&A4:学生支援窓口がたくさんあって
違いが分かりません!

第81号スマホ・タブレット版

Q&A5:バリアフリースタッフの
活動とは?

第82号スマホ・タブレット版



Q&A6: アクセシビリティリーダーって何ですか？

第83号スマホ・タブレット版




Q&A7: 補助犬について教えてください！

第84号スマホ・タブレット版





Q&A8: 障害者手帳って何ですか？





Q&A9: 障害者手帳を取得するメリットやデメリットは？

第85号スマホ・タブレット版





Q&A10:仕事をすることに不安があります

第86号スマホ・タブレット版



Q&A11:仕事をすることに不安があります②

第87号スマホ・タブレット版



2025年度バリアフリースタッフ
の募集について

第88号スマホ・タブレット版

Q&A12:障がい学生支援室とは
どのようなところですか？

- ・そもそも障がいとは？
- ・障がい学生支援室の対象は？
- ・いつ相談すれば良い？
- ・困ってはいるけど、障がいの問題と言えるか微妙です…
- ・障がい学生支援のボランティアをやってみたい

第89号スマホ・タブレット版

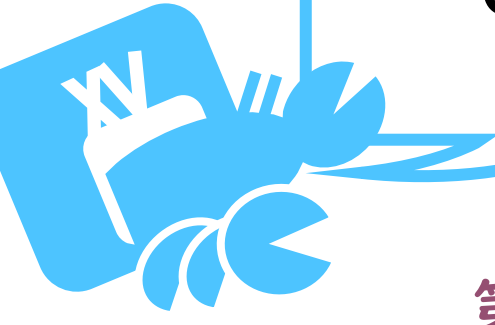
Q&A13:点字ブロックの意味って
何ですか？

第90号スマホ・タブレット版




Q&A14:点字の仕組みを
教えてください!

第91号スマホ・タブレット版




Q&A15:ヘルプマークについて
知りたい!

第92号スマホ・タブレット版




Q&A16:アクセシビリティリーダーって
何ですか?

第93号スマホ・タブレット版




Q&A17:災害が起きたとき、
どうする?

第94号スマホ・タブレット版




Q&A18:デフリンピックって、なに？

第95号スマホ・タブレット版



Q&A19:ユニバーサルデザインについて知りたい！

第96号スマホ・タブレット版



Q&A20:「障害者枠」での就労について知りたい

障がい学生支援室(一般教育棟 D棟1階)

開室時間：月～金

10:00～12:00/13:00～17:00

連絡先

TEL：086-251-8553

E-mail：shien-dr@okayama-u.ac.jp

