

第97号 障がい学生支援室だより

教育推進機構 障がい学生支援室 2026年2・3月発行

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。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?

支援室
だより
QRコード



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。

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
TEL:086-251-8553
E-mail:shien-dr@okayama-u.ac.jp



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、 腕の力だけで雪原を駆け抜けます。
パラバイアスロン	クロスカントリースキーと射撃を組み合わせ た競技です。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。
パラスノーボード	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。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。
パラアイスホッケー	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。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。
車いすカーリング	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。 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。

■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/>

