

## 開催日程

C-クラス：二輪自転車 B-クラス：タンデム自転車 T-クラス：三輪自転車 H-クラス：ハンドサイクル

2021年 8月31日(火) 8:00~17:15

**男子** 【タイムトライアル】  
●Cクラス (C1/C2/C3/C4/C5) ●Bクラス  
●Hクラス (H1/H2/H3/H4/H5) ●Tクラス (T1-2)  
●表彰式

**女子** 【タイムトライアル】  
●Cクラス (C1-3/C4/C5) ●Bクラス  
●Hクラス (H1-3/H4-5) ●Tクラス (T1-2)  
●表彰式

2021年 9月1日(水) 9:30~17:05

**男子** 【ロードレース】  
●Hクラス (H1-2/H3/H4/H5)  
●表彰式

**女子** 【ロードレース】  
●Hクラス (H1-4/H5)  
●表彰式

2021年 9月2日(木) 9:30~16:45

**男子** 【ロードレース】  
●Cクラス (C1-3) ●Tクラス (T1-2)  
●表彰式

**女子** 【ロードレース】  
●Cクラス (C4-5) ●Tクラス (T1-2)  
●表彰式

**混合** 【チームリレー】  
●Hクラス (H1-5)  
●表彰式

2021年 9月3日(金) 9:30~16:45

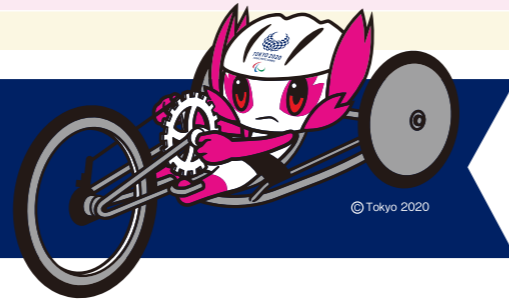
**男子** 【ロードレース】  
●Cクラス (C4-5) ●Bクラス  
●表彰式

**女子** 【ロードレース】  
●Cクラス (C1-3) ●Bクラス  
●表彰式



## レースの見どころ

この部分に注目! 競技の魅力をご紹介します



### 駆け引きが勝敗を分ける、スリリングなレース展開

レースはアップダウンがある富士スピードウェイとその周辺で行われるため、スタミナを考慮したペース配分、ポジションの確保、ライバルをけん制して仕掛けるポイントなどが勝敗を分けるカギとなります。自転車レースでは、ラストの直線で激しく競り合った末、わずかな差で勝者が決まることもしばしば。最後まで目が離せません。

### 障がいに応じた異なる自転車を使用

パラサイクリングでは、障がいに応じてクラス分けがされ、使用する自転車もクラスにより異なります。2人乗り用のタンデム自転車は、1人乗り用より重量感があり、疾走する様は迫力満点です。また、二輪では、ハンドルの形を変えたり、車体に太ももを固定する器具を取り付けたり、ルール範囲内で自転車を改良できます。自分の特性に合わせて改良した自転車を使い、全力で走る姿も見どころです。

### 強豪国をチェック!

自転車文化の盛んな欧米が上位を占めることが多く、特にドイツ、オーストラリア、アメリカが強豪国です。日本チームは、2016年のリオ大会で、タイムトライアルにおいてBクラスの鹿沼由理恵選手・田中まい選手とCクラスの藤田征樹選手が銀メダルを獲得しています。2018年パラサイクリング・ロード世界選手権では、Cクラスの杉浦佳子選手が優勝しています。近年日本チームが競合国相手に優れた成績を残しており、東京2020大会も楽しみです。

協力：一般社団法人日本パラサイクリング連盟



発行元

静岡県 スポーツ・文化観光部スポーツ局 オリンピック・パラリンピック推進課

(住所) 〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9番6号  
(電話) 054-221-3744

公式サイト

<https://www.pref.shizuoka.jp/bunka/bk-320/olypara/olypara.html>  
<https://shizu2020.pref.shizuoka.jp/>



# 東京2020パラリンピック 自転車ロードレース

# パラサイクリング ガイドブック

静岡県



競技日程 [男子/女子] 2021年8月31日(火)~9月3日(金)

開催場所：富士スピードウェイ及び周辺道路(静岡県小山町)



# 富士の麓を駆け抜ける！ パラサイクリング -ロード-

自転車競技の中でも「ロードレース」は屋外でレースを行うため、雨や風、気温の変化など、気象条件への対応力も必要となる過酷なレースです。

パラサイクリングは、障がいの種類や運動機能により大きく分けて2つのカテゴリに分類されます。切断、機能障がい、麻痺などは、二輪自転車、三輪自転車(トライシクル)、ハンドサイクルを使用し、視覚障がいはタンデム自転車を使用します。



## 種目紹介

### ロードレース



全選手が一齐にスタートし、着順を競います。クラスごと、設定された距離を走ります。先頭の選手が空気抵抗を受けるため、後ろで体力を温存しながら勝負どころで一気に仕掛けるなど、駆け引きが見どころです。

### タイムトライアル



1周8kmのコースを男女やクラスごとに定められた周回を走り、個々の完走タイムで順位を決めます。選手は時間差で一入ずつスタートし、全員がゴールした後に順位が決まるため、レース中は自らと戦う強いメンタルと独走力が不可欠です。

### 混合チームリレー (Hクラスのみ)



1チーム男女混合の3名で編成され、1周2.7kmのコースを各3周計9周して勝負します。実施されるのはHクラスのみ。次の走者へリレーする際は、タッチではなく、前の走者がラインを通過したら次の走者はスタートできます。

## クラスの紹介



### 二輪自転車

C-クラス(C1~C5)

障がいの程度

重い C1 C2 C3 C4 C5 軽い

手脚や体幹に障がいのある選手が、一般的な競技用自転車を使用します。選手はそれぞれの障がいの特性に合わせて、ハンドルなどの自転車のパーツに改良を加えることができます。その改良された自転車に乗こなす姿を見るのもパラサイクリングの競技の見どころです。

#### ポイント

同じ片足の選手でも大腿切断か下肢切断かによって義足を使う選手、使わない選手がいます。義足を付けるのは下肢切断の選手が多いです。さまざまな選手の力強い走りに注目です。



### タンデム自転車

B-クラス

視覚障がい

前方にパイロットと呼ばれる健常者が乗り、コース取りなどを担当します。後席はストーカー(英語で蒸気機関車の火夫)と呼ばれ、視覚障がいの選手が乗車します。

#### ポイント

ペアを組んで最初のころは声を掛け合いながら意思疎通をしていますが、慣れてくると相手が何を考えているか、次にどのような動きになるのかが分かってきます。二人の心と体が一体化すると最高のパフォーマンスを発揮します。



### 三輪自転車

T-クラス(T1~T2)

障がいの程度

重い T1 T2 軽い

麻痺などの障がいにより、バランスがとりにくい選手が乗車する三輪自転車(トライシクル)は、左右に倒れにくいことが特徴です。

#### ポイント

三輪自転車は、コーナーを曲がるのが大変難しいです。オートバイレーサーのように大きな体重移動が必要になってきます。普段の生活でバランスを保つことが難しい選手たちが自転車の上で最大限に体を使ってコーナーをクリアします。



### ハンドサイクル

H-クラス(H1~H5)

障がいの程度

重い H1 H2 H3 H4 H5 軽い

下半身に障がいのある選手が乗車します。仰向けで乗車するタイプと身体を起こした状態で乗車するタイプの2種類があります。

#### ポイント

手でペダルをこぐ自転車ハンドサイクルですが、例えば下り坂では時速80km以上のスピードが出ることもあります。ハンドサイクルのスピード感や、自転車の全長が長いという特徴による走行テクニックにも注目です。

## ロードレースコースの紹介



「タイムトライアル」「混合チームリレー」は富士スピードウェイ内のみのコースになります。

詳細は公式サイトをご参照ください。

