

パラ水泳に参加しよう

一般社団法人
日本身体障がい者水泳連盟

目次

1. [パラリンピック水泳競技について](#)
2. [パラ水泳競技のルール\(競技規則・クラス分け\)について](#)
3. [国内大会とその特徴](#)
4. [JPSF関連大会とその特徴・種類](#)
5. [JPSF関連大会に参加するには](#)
6. [パラリンピックを目指すには](#)
7. [JPSF関連大会に携わるには](#)

注:黄色マーカーしてある用語の近くにあるマークは関連事項にリンクしております。

1 パラリンピック水泳競技について

”もう一つのオリンピック” = 世界最高峰の障がい者アスリートの祭典



ロンドン大会からハイパフォーマンスを見せるアスリートの大会となった

競技者: 身体機能障がい (PI)、視覚障がい (VI)、知的障害 (II) → かつ
障がい程度が国際クラス ♣ に該当する選手

競技規則: WPS競泳競技規則とWPSクラス分け規則

アンチ・ドーピング、コンプライアンスなど周辺規則はオリンピックと同じ

2 パラ水泳競技のルールについて

パラリンピック大会は、国際パラリンピック委員会（IPC）ならびに世界パラ水泳連盟（WPS）により定められたルールで実施されます。水泳はWPSルールが主な競技規則となります。WPS競技規則は国際水泳競技連盟のルールを基にしています。

FINA
ルール

+

障害に配慮
したルール

+

競技特性を踏まえた
障がいの評価

=

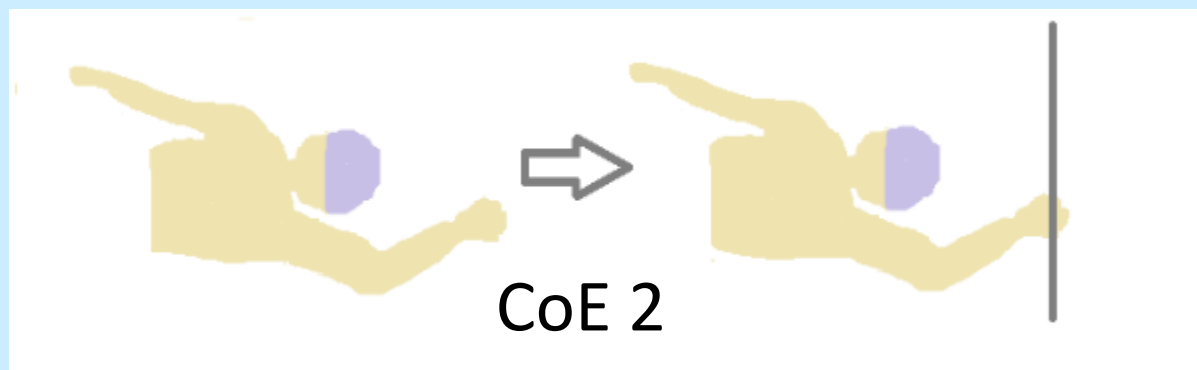
WPS
ルール

WPS競技規則
WPSクラス分け規則

FINA: 国際水泳競技連盟
WPS: 世界パラ水泳競技連盟

WPS競技規則について

- ①障がいのためにできないことや、安全を確保するためなどに選手に応じてコード・オブ・エクセプション(CoE)が付与される。
- ②例えば、障がいが腕にある場合、平泳ぎのタッチは、障がいのある側の腕を引きずったままのタッチなのか (CoE2)、障がいがあある腕もタッチしようとする意志のある同時タッチなのか(CoE3)、選手のそれぞれの障がいの状況に応じて決められ、それをガイドとして審判がなされる。



WPS競技規則について

- ③スタートにおいて、立つことができない選手のために、立って飛び込まなくてもよいという規則となっており、座って飛び込む、水中からスタートするなど選手の状況に応じたスタート方法がある。
- ④視覚障がいですべて見えない場合はターンやゴールの壁をしらせるため、タッピング棒を使って合図をしなければならないという規則で安全性を確保している。

FINAの競技規則に障がいに配慮した事柄を取り入れたもの。



WPSクラス分けについて

①障がいは千差万別であり、障がいそのものが明らかに勝敗を左右することは公平な競争ではない。そこで、障がいがパフォーマンスにおよぼす影響を最小限にして競技できるように、定められた評価のルールに従って、グループに分け、そのグループ内で競争するように考えられた。その仕組みをクラス分けという。

一般競技において男女別に実施することや、柔道の体重別などもクラス分けと同じ考え方といえる。

②パラリンピックに出場できるのは、適用となる障がいがあり →、あわせて、その障がいの程度が国際クラスに該当する場合 ✿ である。

WPSのクラス一覧

クラス	種目
S	自由形
	背泳ぎ
	バタフライ
SB	平泳ぎ
SM	個人メドレー

「S10」とは、自由形、背泳ぎ、バタフライを泳ぐ際のクラス

クラス	障がいの種類・程度	
1	身体の機能に関する障がい(切断、脊髄損傷、脳性麻痺などの肢体不自由)	↑ 重い ↓ 軽い
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	視覚障がい	↑ 重い ↓ 軽い
12		
13		
14	知的障がい	

泳法を表す記号と障害の種類を表す数字を合わせて表記する

WPS公認大会の出場資格となる障がい

対象となる障がい

①筋緊張亢進(脳原性麻痺等)

⑥他動関節可動域制限

②運動失調(脳原性麻痺等)

⑦脚長差(－20cm以上)

③アトニーゼ(脳原性麻痺等)

⑧低身長
(男性137cm、女性130cm以下)

④筋力の機能障害
(脊髄性、末梢性麻痺)

⑨視覚障害

⑤四肢欠損

⑩知的障害

3 国内の大会とその特徴

大会名	規則
全国障害者スポーツ大会 都道府県主催の障害者スポーツ 大会等	全国障害者スポーツ大会競技規則
日本パラ水泳選手権 ジャパンパラ水泳競技会 パラ水泳春季記録会 〇〇障がい者水泳選手権大会	WPS競技規則・クラス分け規則の 準拠、または適用 ※WPS:世界パラ水泳連盟 🇯🇵パラリンピックにつながる大会 (JPSF関連大会という)

4 JPSF関連大会の特徴

- ①WPSのクラス分け規則を準拠したJ-FCSクラス分け規則を定めています。
- ②WPSのクラス1～14のほかに、クラス15:聴覚障害、クラス21:WPSクラスに該当しない身体機能障害や視覚障害のクラスを加えています。この2つのクラスは国内独自のクラスです。
- ③競技はWPS競技規則を準拠し、日本の実情を加味して実施しています。(ベースはFINA)

JPSF関連大会の種類

パラリンピックにつながる大会は当連盟が主催、共催、ならびに指定する大会で、以下の通りです。

大会種別	大会名
地域指定大会 (地域大会という)	第〇回東北身体障がい者選手権水泳競技大会 第〇回関東身体障がい者水泳選手権大会 第〇回中部障がい者水泳選手権大会 第〇回近畿身体障がい者水泳選手権大会 第〇回中国四国身体障害水泳選手権大会 第〇回九州身体障がい者水泳選手権大会
主催、共催大会 (上位大会という)	〇〇〇〇(西暦)ジャパンパラ水泳競技大秋 第〇回日本パラ水泳選手権大会 〇〇〇〇(西暦)春季パラ水泳記録会

5 JPSF関連大会に参加するには 競技会参加会員(選手)登録について

- ①肢体不自由、視覚障害、聴覚障害の身体障害者手帳を取得します。
- ②JPSF並びに関連する地域障がい者水泳連盟(九州、中国四国、近畿、中部、関東、東北)に競技会参加会員の登録します。
※日本身体障がい者水泳連盟に直接登録することはできません。
地域連盟並びにJPSFの両方に登録が必要です。
地域連盟によっては地域連盟にだけ登録できる場合もあります。
- ③選手登録は毎年3月中に手続きをして4月より翌年の3月末までが1登録期間です。選手登録についてはJPSFのHPにて、2~3月頃にご案内します。

地域指定大会の参加について

①地定大会 に出場します。

※地域指定大会は上位大会（日本パラ選手権やジャパンパラ水泳競技大会等）の予選を兼ねております。ただし、実施する種目が異なりますので、上位大会出場をめざす場合は出場種目をよくご検討ください。

※初めて地域指定大会に参加する場合はクラス分けを受けます（聴覚障害を除く）。

このクラスは上位大会のエントリークラスでもあります。

上位大会の参加について

- ① **上位大会** の要項にある参加資格をクリアしていれば参加できます。
 - ※上位大会は長水路で行い、参加標準記録を設定しています。
 - ※大会によって実施する競技種目に違いがあります。
 - ※大会によっては上位大会のクラス分けを受けないと参加できない場合があります。
 - ※上位大会のクラス分け結果は地域大会のクラスより優先されます。
 - ※上位大会のクラス分けにおいては身体機能障害の選手は100m平泳ぎ(SB1～SB3は50m平泳ぎ)と100m以上のS種目にも出場が必要です。

6 パラリンピックを目指すには

パラリンピックを目指すには、JPSF関連大会に参加して、良い成績を納め、活躍の場を国際大会へ移せるよう準備します。以下にクリアしなければならない項目示します。

①国際大会強化指定選手規程やユース等育成選手規程の条件をクリアします。

※規程に合致している**クラス***、ステイタスであることや指定ランクの記録を突破していること、身心の鍛錬が可能な健康状態であることなどをクリアする必要があります。

※選考基準や申請手続きについて毎年12月頃にJPSFのホームページで公開します。

パラリンピックを目指すには

②国際ライセンス登録をして、国際大会に参加、**国際クラス✿**を取得します。

また、WPSに記録を申請します。

※国際ライセンス登録にはパスポート、選手情報、国際クラス分け用診断書等が必要です。

※国際クラス分けを受けた場合、そのクラスは国内クラスより優先されます。

※国際ライセンス登録は強化育成指定選手でなくても審査基準に合致すれば可能です。

※国際選手登録をした選手がWPS公認大会で出した記録はWPSランキングに提出可能です。

パラリンピックを目指すには

- ③国際大会にはパラリンピックやアジアパラリンピックなど日本障がい者スポーツ協会が派遣する大会と、世界パラ水泳選手権やWPSワールドシリーズなど当連盟が派遣する大会があります。それぞれ選考基準を設けています。
- ④パラリンピック大会などは、当連盟が候補となる選手を推薦します。推薦する選手は大会要項の参加資格をクリアしていることや、JPSFが定める推薦基準をクリアすることが必要です。
- ⑤世界パラ水泳選手権などは大会毎に派遣方針を設定し、その方針にそって選考します。

7 パラ水泳に携わるには

JPSFは競技会の開催、強化育成発掘事業、普及活動、公認障がい者水泳指導員や公認競技役員の養成等の事業を行っております。

また、さまざまな職種がボランティアで携わっています。

- 競技役員
- クラス分け委員
- 情報管理委員
- 大会ボランティア など

- 指導者
- 科学委員
- ドクター
- トレーナー
- スポーツファーマシストなど

- スポンサー
- 関連スポーツ団体
- 関連行政機関 など

- 理事
- 事務局 など

もっと詳しく知りたい場合はパラ水泳競技入門をご視聴ください。

(1) クラス分けについて

視覚障がいのクラス分け



S11,SB11,SM11
全盲～光覚



S12,SB12,SM12
手動～0.03未満

目次

1. はじめに
2. 障がい者スポーツ・パラリンピックの歴史
3. 国内の障がい者スポーツ・障がい者水泳の歴史
4. パラリンピック水泳競技について
(1) クラス分けについて
(2) 競技規則について
5. パラ水泳の競技力
6. パラ水泳に携わる人々
7. 知っておきたい専門用語 (資料)

(2) 競技規則について

泳法の例 1

から選手

泳ぎ方を予選
みましょ

- 1 飛び込みはできるか？
- 2 両腕の動作は同時に左右対称に行うことができるか？
- 3 足の裏で蹴ることができるか？
- 4 ターンやゴールの際の両手同時できるか？
- 5 一かき、一蹴りが交互にできるか？