


# MESSAGE

はな おか のぶ かず  
**パラリンピアン・東京都のpara大使 花岡 伸和** 氏からのメッセージ




車いすレースの魅力はそのスピード感だけでなく「戦術」にあります。スタートからの集団形成、その中での駆け引き、アタックのタイミング、ゴールスプリントなどは、マラソンとは違って自転車レースに近い展開が見られます。選手たちのタイプも瞬発型や持久型いろいろで、自分の特長とコースに合わせた作戦の戦いでもあります。選手たちの戦術力を知って観ると10倍楽しい車いすマラソン、東京での熱いレースにご期待ください！

**プロフィール**  
 大阪府出身。アテネ2004・ロンドン2012パラリンピック車いすマラソン日本代表。好きな食べ物は焼肉。

# MESSAGE

みちした みさと  
**ブラインドマラソン注目選手 道下 美里** 選手からのメッセージ



伴走者とのチームワークが勝敗を分けるブラインドマラソン。選手の表情、伴走者との空気感などにも注目して応援いただけたらと思います。

レースの後半、日差しが降り注ぐ芝公園、皇居、37キロからの上り坂が勝敗を分けるポイントだと思っています。

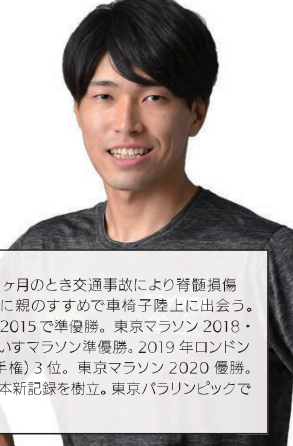
浅草、銀座、東京タワー、東京の名所を巡り、新しい国立競技場に帰ってこられるのがとてもうれしいです。

1番で帰ってきたいと思います。  
 日本選手にエールをお願いします。

**プロフィール**  
 山口県出身。2004年盲学校在籍中に陸上競技と出会い、2008年からフルマラソンに挑戦する。144cmと小柄だが、「あきらめない心」で、次々と各地の大会へ出場。リオ2016パラリンピック視覚障がい者マラソンで銀メダルを獲得。2017年第48回府読売マラソン大会では世界記録で優勝。2019年World Para Athleticsマラソン世界選手権優勝。2020年第69回別府大分毎日マラソン及び第51回府読売マラソン大会では世界記録を更新し優勝

# MESSAGE

すずき ともき  
**車いすマラソン注目選手 鈴木 朋樹** 選手からのメッセージ



車いすレースは平均時速30km以上、タイムとしては42.195kmを約1時間30分の中で繰り広げる競技です。

注目していただきたいのは、スピード・レース展開はもちろんのこと、選手のパフォーマンスをいつも近くで支えてくれる競技用車いすです。選手はそれぞれミリ単位で、体や漕ぎ方に合わせて競技用車いすを調整しています。また、フレームの素材に関してもカーボンやマグネシウムなど最先端の素材が使われています。選手と競技用の車いすがしっかりと合わさなければ良い結果を出すことはできません、かすがえのない「相棒」のような存在です。だからこそ選手のこだわりが一番に表現されます。

選手それぞれが使用している競技用車いすにも、是非注目していただき日本選手への熱い応援をよろしくをお願いします。

**プロフィール**  
 千葉県出身。生後8ヶ月のとき交通事故により脊髄損傷になる。4歳のときに親のすすめで車椅子陸上に出会う。その後東京マラソン2015で準優勝。東京マラソン2018・2018年大分国際車いすマラソン準優勝。2019年ロンドンマラソン(兼世界選手権)3位。東京マラソン2020優勝。400m、800mで日本新記録を樹立。東京パラリンピックでメダル獲得を目指す。



表紙の左下に掲載している東京2020パラリンピックエンブレムに採用された組市松紋は、形の異なる3種類の四角形を組み合わせ、国や文化・思想などの違いを示しています。違いはあってもそれを超えてつながり合うデザインに、「多様性と調和」のメッセージが込められています。

編集・発行：東京都オリンピック・パラリンピック準備局/パラリンピック部調整課  
 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話：03-5388-2496  
 登録番号(03)第64号 令和3年8月発行

**リサイクル適性** (A)  
 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

それぞれの想いを乗せて、東京を駆け抜ける。

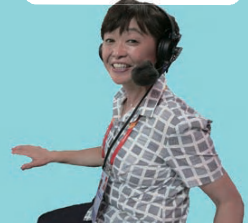


# パラリンピックマラソン

2021年9月5日(日) オリンピックスタジアム(国立競技場) スタート  
 フィニッシュ



日本パラ陸上競技連盟会長  
**増田明美**氏による  
 見どころ紹介付き



そのスピードは、その迫力は、  
 言葉なんかじゃ伝わらない

おうちの  
 観戦にも  
 役立つ



©越智貴雄/カンパラプレス



このパンフレットには「音声コード」を添付しています。専用装置を使い読み取ることで、ページに書かれている文章を音声で聞くことができます。



# パラリンピック マラソン



パラリンピックのマラソンは、障がいの内容や程度、運動機能などによって、選手がクラス分けされており、東京2020パラリンピックでは、3クラス5種目が実施されます。実施種目はすべて同じコースを走ります。

東京2020大会全体の最終日の9月5日(日)に、オリンピックスタジアムを発着点とし、浅草雷門、日本橋、銀座、東京タワー、皇居外苑など、日本の文化と歴史を象徴する東京の魅力あふれる名所を巡るコースを、選手が駆け抜けます。

アップダウンやコーナーの多い42,195キロの完走は容易でなく、競技は過酷そのもの。  
熱き戦いを繰り広げる選手たちを応援しましょう!



## クラス分け・種目

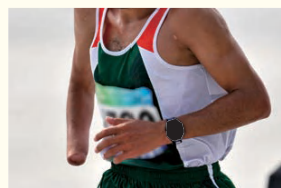
M... 男子  
F... 女子



©フォート・キシモト

### 視覚障がいクラス MF T12

重度弱視のT12クラスと全盲のT11クラスの選手が参加します。T11クラスはアシスタントの「ガイドランナー」と共に競技を行います。T12クラスの選手は、選手自身がガイドランナーと共に走るか、単独で走るか選択して競技を行います。



©フォート・キシモト

### 上肢切断・上肢機能障がいクラス M T46

腕に障がいのある選手が給水ボトルやスポンジの取り方なども工夫しつつ、バランスを巧みにとりながら疾走し、フィニッシュラインを目指します。



©フォート・キシモト

### 車いすクラス MF T54

選手は、競技用車いす「レーサー」に乗って競技を行います。平均時速は約30キロに達し、下り坂では時速50キロを超えることもある迫力のあるスピードで駆け抜けれます。現在の男子の世界記録は1時間20分14秒!



©フォート・キシモト

### 競技用車いす「レーサー」

耐久性に富みながら軽量でスピードが出るように素材や形状が研究開発されています。選手とレーサーには一体感も求められ、一定のルールのもと、選手の身体や感覚に合ったものにカスタマイズされるとともに、細かなフィーリングについては選手が日々の練習の中でトライ&エラーを繰り返しながら自分仕様のレーサーに上げていきます。方向調整などを行うトラックレバーや、ハンドル、ブレーキの操作テクニックも見どころです。



©フォート・キシモト

### ガイドランナー

視覚障がいの選手のアシスタントは「ガイドランナー」(伴走者)と呼ばれ、選手とガイドランナーは互いにテザー(通称「きずな」と呼ばれるループ状の紐)を握って走ります。進む方向やコースの凹凸などを声をかけながら走り、選手を安全にフィニッシュまで導くためには高い競技力も求められます。選手を引っ張ったり、フィニッシュラインを選手より先に通過したりすると失格になります。ペースメイクやサポートをかけるタイミングなどの戦術が勝負の分かれ目となり、選手とガイドランナーとの「チーム戦」にも注目です!

# 東京の名所が彩る42.195キロ。 パラリンピックマラソンコースマップ



## 増田明美氏による見どころ紹介

### パラリンピックマラソンを目いっぱい楽しむために!



ソメイメイに扮する増田明美さん



スポーツジャーナリスト・日本パラ陸上競技連盟会長 増田明美氏

42.195kmの距離ってピンとこないですよね。自転車でも車でもいいので、一度約42kmを移動してみませんか?日本橋から東海道を進めば戸塚宿まで。中山道で北へ向かうと、さいたま市を越えて上田市まで。甲州街道で西へ向かうと八王子市。距離を体感してみると、選手の走る姿がひと際光って見えます。

そして機会があれば、公園など安全な場所で誰かに伴走してもらいながら、目隠しをして走ってみるのもお勧めです。すごく怖いですが、歩くので精一杯のはず。競技用車いすは体験会などで漕いでみると、「これを1時間以上も漕ぐの?」とビックリします。色々自分が体感してみると、パラアスリートの凄さに気づいて、レースを見るのが楽しみになりますよ。

そして当日、レース楽しむためには予習が必要。日本代表選手はもちろん、海外の有力選手もチェックしましょう。特に車いすクラスの選手はヘルメットをかぶってサングラスをかけて、下を向いて漕ぐので、顔がほとんど見えません。素顔を写真で見てもいいのも大事。

レースは車いすクラスの男子、車いすクラスの女子、立位の選手(上肢切断・上肢機能障がいクラス、視覚障がいクラス)の順に時間差でスタートし、最初のクラスのスタートから約4時間続きます。車いすクラスと視覚障がいクラスは男女別なので、5つのレースを一気に楽しめます。気分を盛り上げるためには、応援する選手の国旗などのフェイスペインティングもお勧めですね。さあ、オリンピックスタジアムのゴールで歓声を浴びるのはどの選手か?応援しながら、楽しみましょう。

