

激しい打ち合いとスピーディーな展開! 熱いぞ、パラバドミントン!

パラバドミントンはアジアを中心に競技人口が多く、パラリンピックの正式競技になる前からアジアパラ競技大会などの国際大会が実施されてきました。そんなパラバドミントンを東京障がい者バドミントン連盟の皆さんの指導のもと、ジュニア記者が体験。車いすを使ったバドミントン、攻略できるかな?



パラバドミントンを知ろう!

東京2020パラリンピックから正式競技となり、注目が集まっているパラバドミントン。車いすと立位の2つのカテゴリーがあり、障がいの種類や程度によって6つのクラスに分かれています。今回は、車いすを使ったバドミントンにチャレンジ。さあ、バドミントン部の実力を見せよう!



▲指導をしていただく東京障がい者バドミントン連盟の皆さんに挨拶。「よろしくお祈いします!」と元気な声が響きます

競技用車いすに乗ってみよう!

こぎやすく転倒しにくいように、「H」の字型に取り付けられたタイヤが特徴です



▲まずは直線走る練習からスタート。慣れてきたら、少しずつターンや8の字走行にも挑戦。直線は順調にできたものの、方向転換や後ろ向きに走るのが難しい!

おしり、足の順番で乗せていきます。腰、太もも、足の甲にある最大3つのベルトでしっかりと体を固定し、車いすと体を一体化させます

車いすカテゴリーの選手は、バドミントン専用の競技用車いすを使用します。スピーディーに動けるように軽量化されており、簡単に持ち上げることができます。今回ジュニア記者たちは、足元にバンパーが付いた車いすバスケットボールと車いすテニスの競技用車いすを使用しました。

超カンタン

パラバドガイド

車いすカテゴリーとは?

下肢に障がいがあるため、立ててプレーできない選手が出場します。障がいの重い「WH1(腹筋・背筋運動ができない状態)」と軽い「WH2(体幹機能が十分ある)」の2つのクラスがあります。



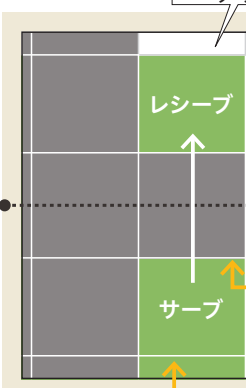
▲今回指導いただいた堀川武雄さん(左)と沢木正衛さん(右)は共に「WH1」のクラスに所属しています

車いすバドミントンのルールとは?

- 基本的には一般のバドミントンと変わりませんが、車いすのクラスには特有のルールがあります。
- ネットの高さは一般と同じ
- 半面で行い、ネットからショートサービスラインまでは常にアウト
- サーブ時のみ、ショートサービスラインからロングサービスライン内に入らなければアウト
- ダブルスでは自分の得点が偶数時は右対角の相手に、奇数時は左対角の相手にサーブを打つ

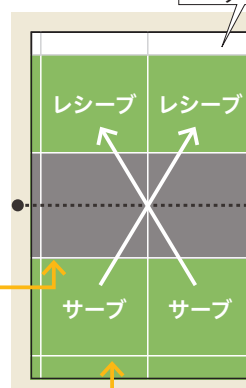
<シングルス>

サーブ時のみアウト



<ダブルス>

サーブ時のみアウト



立位カテゴリーとは?

車いすを使わない選手のクラスです。下肢障がいの「SL3」と「SL4(SL3よりも軽度の下肢障がい)」、上肢障がいの「SU5」と低身長症の「SH6」の4つのクラスがあります。

いよいよ試合開始!

ラケットを持ってラリーを開始。さらに「みんな慣れてきたから試合もやってみよう」という東京障がい者バドミントン連盟の皆さんからの挑戦状(?)により、試合を開始しました。果たして結果は!?



ラケットを持った状態で移動に慣れるため、軽めのラリーにチャレンジ。さすがはバドミントン部、すぐにコツをつかみました

ところが、少し離れた場所に飛んできたシャトルには反応できずアウト! 同時にタイヤを動かすことがとても難しく、手だけがでてしまいます



奥村香澄さん

上達が早いジュニア記者チームに、東京障がい者バドミントン連盟チームの皆さんはビックリ!

連盟の方とジュニア記者の混合ダブルスで試合開始。連盟の皆さんにアドバイスをもらいながら、ジュニア記者たちも車いすでの移動のコツをつかめてきました



初めての試合とは思えないプレーも飛び出し、健闘するジュニア記者たち。連盟の方も「こんなに早く上達するなんてスゴイ! やっぱり運動能力が違うね」と絶賛



練習では自分の行きたい方向になかなか行けず苦戦していたジュニア記者たちも、試合が始まると一気に上達! 積極的なプレーもできるようになり、初めてのパラバドミントンを思いっきり楽しめました

さっそく練習! 何が違いはあるかな?

次に、実際のコートを使ってコートの対角線上を走る練習です。車いすカテゴリーのシングルスと同じ、コートの半面だけを使います。初めての競技用車いすにまだまだ恐怖心があるジュニア記者たちは、なかなかスピードが出せずに苦戦中!



▲車いすの後方には、体重を後ろにかけた時の転倒を防ぐリアキャスターが付いていますが、「後ろに転んでしまうかも」と思っ、つい前かがみになってしまいます



▲止まる時は両手に力を入れてタイヤのリングを押さえます。最初は利き手のほうに力が入りうまく止まれません。できるだけ左右同じ力を加えられるように練習します



▲堀川さんから「動く時は足元ではなく、行きたい方向をまっすぐに見て」とアドバイス。ジュニア記者たちは短時間でぐんぐん上達して、動けるようになってきました



石神小百合さん

パラバドミントンを体験して気付いたこと

普段はバドミントン部で活躍するジュニア記者たちが、初めてのパラバドミントンで感じたこととは?



奥村さん「車いすで動きながら打つのが難しかった。行きたい方向になかなか行けなくて大変だったけど、すごく楽しかったです」
渡部さん「初めての車いすはコントロールが難しかったけど、練習をしていくうちに慣れてきて試合も楽しめました」
中台くん「普段経験できないことが体験できて、貴重な時間でした。車いすの難しさも競技の楽しさも分かって良かったです」
石神さん「パラバドミントンをやってみて、パラリンピックへの関心がよりいっそう高まりました。来年が楽しみです」



渡部杏樹さん

スピード感があって楽しい!