

“音”の駆け引きを楽しむ 静寂のスポーツ

ゴールボールにトライ!

目を覆い、音を頼りにプレーするゴールボール。日本代表は男子(世界ランキング6位)、女子(同2位)ともにパリ2024パラリンピックに出場します。ジュニア記者もいざ挑戦!



カンタン ルール説明



ルールだけでなく、障がいによって見え方に違いがあることも教わりました。

バレーボールと同じ広さの18m×9mのコートで、選手3人×2チームが交互に相手チームのゴールへボールを投げ、得点を競います。試合時間は前半・後半12分ずつの計24分。選手はボールに触れてから10秒以内に、相手ゴールを自がけてボールを投げます。また、プレー中に監督などが指示を出すことや、自身の判断でアイシェードを触ることなどは反則です。

オリエンテーションライン

ゴールライン

ボールがラインを完全に越えると1点が入ります

ランディングエリア

ニュートラルエリア

チームエリア

このエリア内で投球も守備もしなくてはなりません

サイドライン

センターライン

オリエンテーションエリア

藤原 美咲さん

アイシェード

視覚障がいの有無や程度の差をなくすために、完全に視野がふさがれた状態にします。



ラインのテープの下にひもが入っています。手足で凸凹に触れることで、自が見えない状態でも位置がわかるようになっています。

競技を妨げないよう
静かに観戦します

「Quiet please!」とは?
試合中、このように書かれたボードを掲示されたときは、応援や会話をやめ、静かに観戦します。

選手の視界を体験

アイシェードをつけてみる!

目を覆ったジュニア記者とガイド役のジュニア記者で歩くことに挑戦。視覚に障がいのある方には、手を添えるだけでなく、声で状況を伝えと安心してもらえます。視覚障がいには、完全に見えない状態のほか、視野が狭まったり一部分が欠けて見えたりする状態など、さまざまな違いがあります。ゴールボールで使うアイシェードをつけるとそうした差がなくなり、全員が同じ条件でプレーできます。



投球や守備を行う「チームエリア」のサイドの長さにあたる6mの移動を練習。テープ下のひもを手や足の裏で感じて自分の位置を確認します。

歩くのは簡単だと
思っていたけど、
難しくて驚き!

片山 陸さん

人は視界を奪われると歩幅が狭くなり、方向感覚が鈍ります。補助してもらって歩いても、いつの間にか曲がってしまっていました。

幸村 遥さん

自が見えないことの
大変さを知りました

幸村 遥さん

さあ、やってみましょう! 練習しよう編

基本動作の「転がす」「守る」を体験。相手チームにボールの位置が気付かれないよう、鈴の音を出さずに転がすテクニックも教わります。



床に寝転がり、全身でボールを受け止める守備の動作。試合中に選手が受け止めるボールは時速50kmになることもあるのだそう!

まずはアイシェードをつけずに、ボールを転がす基本動作を練習。ボールが転がるとともに、カラカラと鈴が鳴る音が響きます。

田中 大翔さん

ボールの重さはバスケットボールの約2倍の1.25kg。床に当たっても弾みにくく、強い振動が体に伝わってくるのを感じます。

試合に挑戦編

鈴の音をよく聞いて
ボールの位置を
予想しよう!



最初は恐る恐る歩いていたジュニア記者たちも、試合を重ねるうちに、アイシェードをしたまま体当たりで守備ができるようになりました。



田中 音羽さん

公平にプレーできるよう、アイシェードがずれても自分で直さないのである。審判のチェックを受けてから試合が始めます。



プレー中に自分の位置やボールを転がす方向がわからなくなることもありました。「声を出してコミュニケーションをとることがとても大事」と増田先生。



ハーフタイムの作戦会議。試合中に監督やコーチがベンチから声で指示を出せない分、この時間が試合の流れを左右します。



パラリンピックで
応援しよう!

中西 凜さん

見えないからこそ重要な コミュニケーション



増田 徹先生
日本ゴールボール協会広報担当。2004アテネパラリンピックで日本女子代表の監督を務めた。

ゴールボールはお互いの姿が見えないスポーツなので、「言わなくてもわかるよね」ということがなく、声を掛け合うことがとても大事です。街で困っているような人を見かけたら、みなさんも遠慮なく声を掛けてください。



神保 秀久先生
東京都パラスポーツ指導者協議会副会長。あらかわ区報 Jr. ではポッチャなどを指導。

パラスポーツの体験を通して世界が広がります

ゴールボールをはじめ、パラスポーツのなかには障がいのある人もない人も一緒に楽しめるものもあります。観戦するだけでなく実際に体験してみると、社会のいろいろなところに目を向けるきっかけになると思います。

ゴールボール OXクイズ

- Q1 視覚障がいのある方へ道案内のお手伝いをするときは、進行方向に後ろから押すようにするとよい。
- Q2 パリ2024パラリンピックの競技には、ゴールボールのほか、バレーボール、柔道、トリアスロンもある。
- Q3 視覚障がい者の方は、必ず白い杖を持っているわけではない。
- 答えは4面にあります