

阿部友里香さん  
(国際関係学科4年)  
出場!!

## 2018平昌冬季パラリンピック大会

### ノルディックスキー・バイアスロン女子6km立位

パブリックビューイング(2018.03.10sat)

#### ❁ 阿部友里香さん(国際関係学科4年生)プロフィール



◇出身は「岩手県山田町」

◇2010年(中学2年生)

バンクーバーパラリンピック大会のクロスカントリースキー競技をテレビで見て関心を持ち、自ら監督に連絡、本格的にクロスカントリースキーを始める。

◇2014年(高校3年生・盛岡南高校)

ソチパラリンピック大会に出場。クロスカントリースキー クラシカル/15km立位で8位入賞を果たす。

◇2016年(大学3年生)

IPC ノルディックスキーワールドカップ クロスカントリースキープリントクラシカル立位で優勝。他入賞多数。

#### ❁ 競技紹介

### ノルディックスキー

クロスカントリースキー  
クラシカル走法 フリー競技  
〔立位/座位/視覚障がい〕

バイアスロン  
〔立位/座位/視覚障がい〕

#### クロスカントリースキー

「雪原のマラソン」とも呼ばれ、専用のスキーとストックを使い、上り・下り・平地がそれぞれ約3分の1の割合になっているコースを滑走し、タイムを競います。クラシカル走法とフリー走法があります。(※裏面参照)

#### バイアスロン

クロスカントリースキーのフリー走法と射撃を組み合わせたものがバイアスロンです。クロスカントリースキーと射撃(5発)を交互に行い、競技タイムと射撃の成績を総合して順位を決定する競技です。

☆ペナルティーコース…スプリントと中距離では、射撃に失敗すると、失敗した的の数だけペナルティーコースを周回します。

#### カテゴリーとクラス

障がいの種類や程度はそれぞれ違います。そのため、なるべく公平に競技ができるように障がいの種類によってカテゴリー〔立位/座位/視覚障がい〕に分かれ、さらにカテゴリー内で障がいの程度によりクラス分けをしています。

☆計算タイム制…同一カテゴリーではクラスの異なる選手が一緒に競うこととなるため、公平な勝負ができるよう、各選手に障がいの程度に応じた係数をもうけ、実走タイムにその係数をかけた計算タイムで順位を決定します。(※裏面参照)

《阿部友里香さん 平昌パラリンピック今後の出場予定》

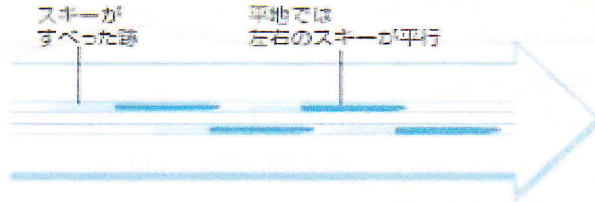
- 3月13日(火) バイアスロン/女子10km立位
- 3月14日(水) クロスカントリースキー/女子スプリント立位
- 3月17日(土) クロスカントリースキー/女子7.5km立位
- 3月18日(日) クロスカントリースキー/女子リレー(4×2.5km)



## クロスカントリースキークの走法

### クラシカル走法

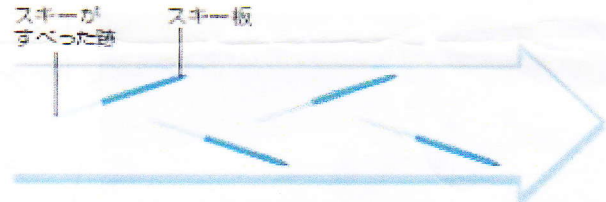
スキーを交互にキックして進むダイアゴナル滑走（交互滑走）が中心で、ダブルポールで押す推進滑走などもあります。力強いストックワークで雪面にある2本のレール内を滑走します。



スケーティングは禁止。平地では、あらかじめ雪上につけられたレール内を滑走する。

### スケーティング走法（フリー走法）

スキーを逆ハの字に開いて、ストックを後ろに押し出すようにつき、片方の足をスケートのようにキックし、他方の足を滑らす。クロスカントリーでは最も速い走法です。



雪面でのスキーの動きは上図のようになる。スケーティング走法には、斜面に応じたいろいろなテクニックがある。

### ●シッティング・カテゴリー

シッティングの選手は、下肢に障がいがあり、シットスキー（フレームとシートからなる本体）に2本のスキー板を装着し、短いストックを使用して滑走します。



### ●ビジュアリーインペアード・カテゴリー

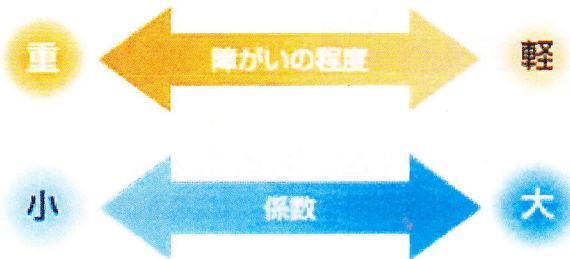
ビジュアリーインペアードの選手は、ガイドの声や音による先導に従って滑走します。バイアスロンの射撃は、音響によって照準を定められるビームライフルを使用します。またメダルを獲得した場合は選手両様、ガイドにもメダルが授与されます。



## 計算タイム制の方法

### ①選手ごとに「係数」を決める

障がいの程度が軽いと係数が大きくなり（最大100%）、重くなるごとに係数が小さくなる



### ②実走タイムに係数をかけて「計算タイム」を算出

係数が90%のA選手と80%のB選手を例に見てみましょう。（A選手の方がB選手よりも障がいの程度が軽い）

	実走タイム	係数	計算タイム
A選手	90秒	90%	90秒×90%=81秒
B選手	100秒	80%	100秒×80%=80秒

実走タイムではA選手の方が速かったが、計算タイムではB選手の方が速くなり、順位も上になる

障がいの程度に関わらず誰もが公平な条件で勝負することが可能！