

# パラ・クロスカントリースキー競技について

## ルール

選手は障がいの種類によってスタンディング(立位)、シットイング(座位)、ビジュアリーインペアード(視覚障がい)の3カテゴリーに分けられ、その中で順位を競います。

各カテゴリーでは障がいの種類や程度によってクラス分けが行われ、障害のクラスに係数(%)が設けられます。順位はリアルタイムにその係数(%)をかけた計算タイムによって決められます。

## 実施種目

大きく分けてクラシカル走法(※1)とフリー走法(※2)の2種類があります。

距離は、約1kmのスプリント種目から、5~10kmの中距離、そして20kmなどの長距離種目が行われます。例えば、「10kmフリー」は「走法は自由で10kmを競う種目」です。

パラリンピックではリレー種目も実施されます。

※1 専用の圧雪車で作られた2本の溝(シュプール)の中をすべり、スキーを左右に並行に保ちながら、交互または左右同時に前進する走法です。

※2 文字通り走法は自由ですが、スキーを逆ハの時に開き、片足で雪面をキックし、もう片方の足で滑る動作を交互に繰り返すスケーティング走法が主に用いられます。

## スタンディングカテゴリー(立位)

上肢や下肢に障がいがあるカテゴリー。選手によってはストックなし、1本のストックや義足にスキー板を履かせて競技を行います。



### シッティングカテゴリー(座位)

下肢に障がいがある選手のカテゴリー。  
選手はシットスキーに乗って滑走します。



### ※選手の脚となる「シットスキー」

シッティングカテゴリーの選手たちが使用するシットスキーの多くは、スピードを出しやすくするため軽さを重視したシンプルな作りをしています。また選手のシットスキーは障がいや身体に合わせて作られたオーダーメイドで、選手の能力を最大限に発揮できるようにチューンナップされています。



### ビジュアリーインペアードカテゴリー(視覚障がい)

視覚に障がいがある選手のカテゴリー。視覚を補って安全に競技するため、ガイドと一緒にコースを滑ります。選手はガイドの声や音を頼りに競技を行います。



### 順位の決め方(アルペン、クロスカントリー共通)

カテゴリー毎に順位が競われます。カテゴリーの中にさまざまな障がいの程度の選手がいます。障がいが重い選手と軽い選手が競うと、障がいの軽い選手が勝ってしまうかもしれません。それでは選手としてどちらがどれだけ優れているのかを判断するのは難しいため、障がいの程度に応じた係数を選手ごとに設けて、実際に走ったタイムにその係数をかけることで、公平に競います。

### 計算タイムの算出方法

クラス(選手)ごとに「係数」を決めます。障がいの程度が軽いと係数が大きくなり、重いと係数が少なくなります。