

コレだけは覚えておきたい！観戦ルールブック

1. パラテコンドーとは

1対1で行う格闘技の一種で、制限時間内で決まった足技に応じて得たポイント数を競う競技。ルールは一般のテコンドーとほぼ同じだが、頭部への攻撃は禁止されている。

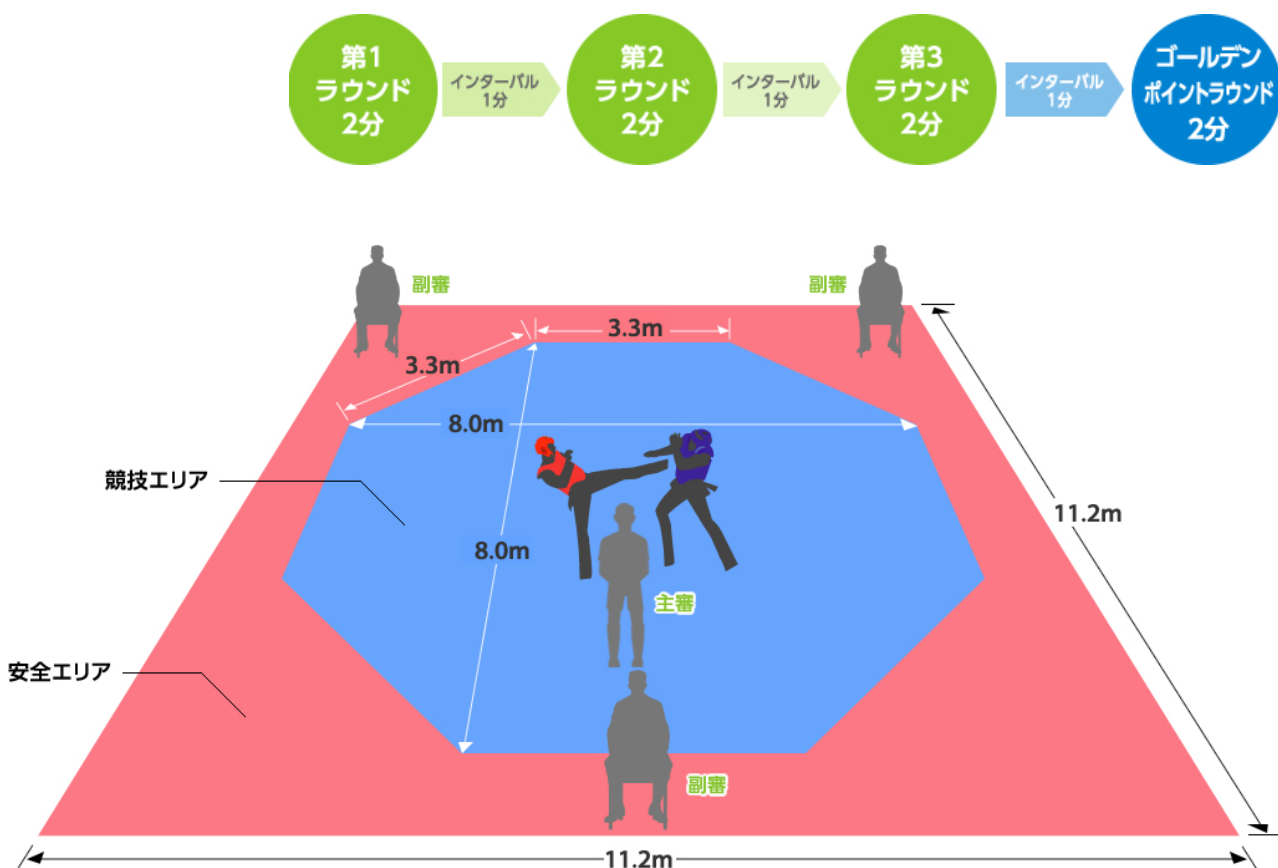
男子と女子があり、それぞれ体重別に3つの階級に分かれ、その中で更に障がいの程度によって4つに分けられたクラスごとに試合を行い、順位を決定する。

試合はインターバルをはさんで2分間のラウンドを3回行い、決まった技に応じて得たポイント数の合計が多い方の勝利となる。

同点の場合は2分間のゴールデンポイントラウンドを行い、先にポイントを取った方の勝ちとなり、ゴールデンポイントラウンドでもポイントが入らなかった場合には、

基本的には試合内容が優勢だった方の勝利となる。

競技コートは競技エリアと安全エリアに分かれており、試合は競技エリア内で行われる。



2. パラテコンドーのルール

1対1で行う格闘技の一種で、制限時間内で決まった技に応じて得たポイント数を競う。ルールは一般のテコンドーとほぼ同じだが、頭部への攻撃は禁止されている。

試合は3ラウンド行い、合計ポイントが多い方の勝利となる。

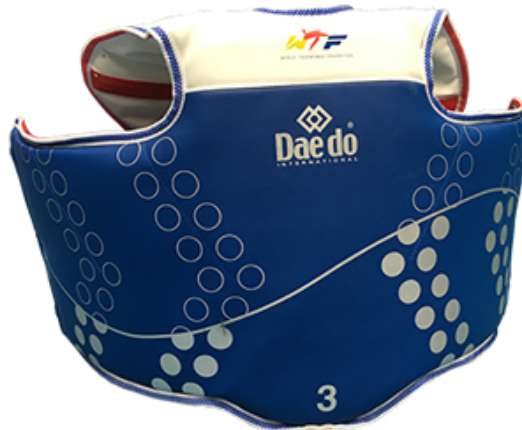
【用具】

選手は公式の道着を着用し、さらにヘッドギアと胴プロテクターを装着する。胴プロテクターに攻撃が決まると自動でポイントが入る仕組みになっており、攻撃の有効性はその胴プロテクターによって判定される。

ヘッドギア



胴プロテクター



POINT

攻撃が決まったように見えても、パワー不足などで胴プロテクターが反応しなかったり、少しでもガードが入っているとエラーとなり得点にはならない。派手な技だけでなく、相手の一瞬の間をついた確実な攻撃が重要になる。

【ポイントが有効になる部位と主な技】

パラテコンドーでは胴体にもみ攻撃が可能で、それ以外の部位への攻撃は厳しく禁止されている。攻撃技は蹴りのみで、パンチはしても良いが得点にはならない。基本的には胴に蹴りが入ると1ポイント、一回転以上した上での蹴りは3ポイントが入る。

3ポイント		1ポイント	
回転蹴り	後ろ蹴り	押し蹴り	前まわし蹴り

POINT

パラテコンドーでは、一般のテコンドーと違い頭への攻撃がない分、胴への的確な攻撃がものをいう。そのため手が使える選手は足での攻撃に加え、パンチでダメージを与えて隙を作ったり、手で相手の攻撃をガードする。一方手が使えない選手も、素早いステップワークで相手をかわしながら連続蹴りで攻め立てるなど、それぞれの身体に合わせた戦術をしっかりと立て、実行することができれば、パワーや体格に差があっても勝てる可能性が十分にあるのもパラテコンドーの面白さの一つ。

【反則について】

主に以下のような反則や禁止行為があった場合には、相手選手に1ポイントが入る。

- ・自分が体勢を崩して転んだり、倒れたりして、足の裏以外が床についた場合。
- ・競技エリアから両足が出た場合。
- ・相手をつかんだり、抑え込んだり、倒れこんだりした場合。
- ・膝での攻撃や頭突き、足を踏むなど、胴体以外の部分へ攻撃した場合。
- ・相手をつかんで投げたり、突き飛ばした場合。
- ・審判の「止め」の合図がかかってからの攻撃や、倒れた相手へ攻撃した場合。
- ・相手の顔面を攻撃してしまった場合。

【試合の強制終了】




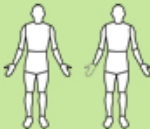
以下のような場合には、試合の途中でも試合終了となり、その時点で一方の勝利が確定する。

- ・2ラウンド終了時点で12ポイント以上の差がある場合。
- ・どちらかの反則が10回を超えた場合。
- ・攻撃によって倒れた相手が10カウント以内にファイティングポーズをとれない場合（K O）。
- ・どちらかのセコンドが試合を中止させた場合。

3.パラテコンドーのクラス分け

上肢に障がいのある選手が対象。原則として以下の障がいの種類や程度に応じて4つのクラスに分けられている。

さらに男子と女子があり、体重別に3つの階級に分かれ、各大会に応じて決められた障がいのクラスと階級の組み合わせごとに試合を行い、順位を決定する。

クラス	区分内容	
K41	両腕の欠損で、残っている腕の長さが既定の長さよりも短い	
K42	・片腕の欠損で、残っている腕の長さが既定の長さよりも短い ・両ひじ関節から上の欠損で、残っている腕の長さが両腕とも既定の長さ以上ある	
K43	両ひじ関節よりも下かつ、両手関節よりも上の両腕欠損	
K44	・片腕に機能障がいや麻痺がある ・片手関節よりも上の欠損で、残っている腕の長さが既定の長さ以上ある	

性別	階級		
男子	-61kg	-75kg	+75kg
女子	-49kg	-58kg	+58kg

※2017年4月現在
※パラリンピックでのクラス分けと階級については未定

監修：一般社団法人 全日本テコンドー協会