

# コレだけは覚えておきたい！観戦ルールブック

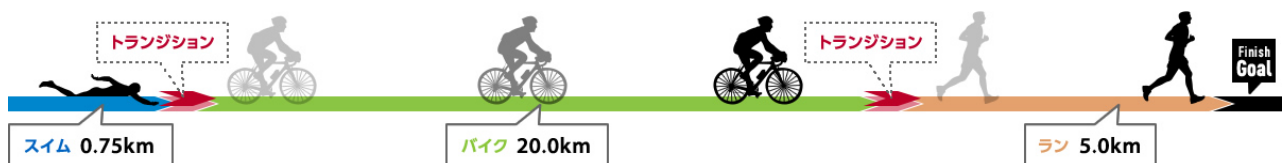
## 1. パラトライアスロンとは

スイム（水泳）0.75km、バイク（自転車）20km、ラン（陸上）5kmの3種目を連続して行い、総距離25.75kmの合計タイムを競う。

スイムからバイク、バイクからランに移り変わる「トランジション」にかかった時間も合計タイムに含まれる。

障がいの種類と程度でクラス分けがされ、そのクラスごとに競技を行い順位を競う。

障がいの種類によって、大きくは「シッティング（座位）」「スタンディング（立位）」「ブラインド（視覚障がい）」の3つに分けられる。



### POINT

トライアスロンの標準的な距離である51.5km(スタンダードディスタンス)の半分の距離にあたる25.75km(スプリントディスタンス)で競われる。  
バイクパートでのドラフティング(他の選手の後方に入り、風の抵抗を少なくする走り方)は認められていない。

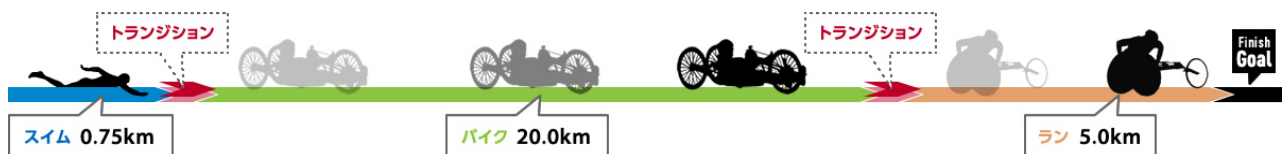
## 2. パラトライアスロンのルール

トライアスロンと同じく、スイム、バイク、ランの3種目の合計タイムを競う競技。障がいの種類と程度でクラス分けがされ、そのクラスごとに競技を行い、順位を競う。

ただし、障がいの種類によって使用する用具などが異なり、大きくは以下の3つに分けられる。

### 1. シッティング（座位）

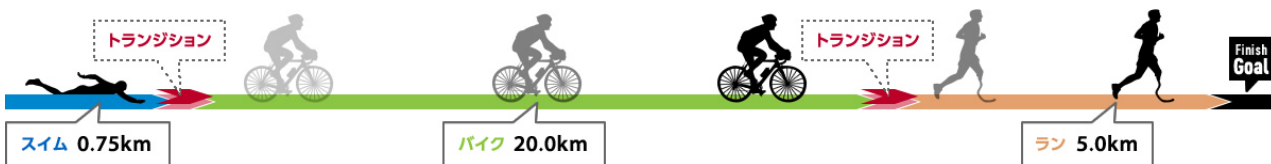
両足に障がいのある選手が該当し、バイクのパートではハンドバイク、ランのパートでは競技用車いすを使用する。



### 2. スタンディング（立位）

四肢の切断や麻痺のある選手が該当し、ロードバイクの改造や、義手、義足の着用が許される。

ロードバイクの改造は、安全が保たれ、推進力を助長しない範囲で認められる。



### バイク改造の一例

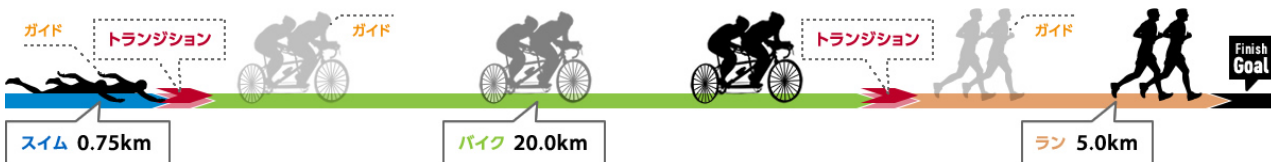


### 3. ブラインド（視覚障がい）

視覚障がいのある選手が該当し、「ガイド」と呼ばれる選手と同性の伴走者1名が、レース全体を通して伴走する。

両者はスイム、ランのパートでは、ガイドロープで繋がり、バイクのパートではタンデムバイクを使用。

選手は、ガイドの声、気配、ガイドロープによって、進むべき方向などを判断する。



#### ●トランジションエリアとハンドラー

スイムからバイク、バイクからランへと移り変わるトランジションエリアでは、ウェットスーツやヘルメット、シューズ、義肢などの着脱、

ロードバイクやタンデムバイクの準備、ハンドバイクや競技用車いすへの乗車などが行われる。

一人では競技を続行することが困難と認められた選手に限り、トランジションを手助けする「ハンドラー」を1名ないし2名つけることができる。

**POINT**

用具が体にフィットしていないと、その後のレースでの大きな不具合となるため、トランジションでは選手はできる限り短い時間で、慎重に着脱を行う。  
トランジションエリア付近は、この様子が見られ、選手を間近で応援できる観戦ポイントでもある。

### 3. パラトライアスロンのクラス分け

国際トライアスロン連合のルールに基づいて行われ、トップアスリートが出場するエリートレースと、それ以外の一般の選手も参加できるエイジレースとがある。

いずれのレースでも障がいの種類と程度でクラス分けがされ、そのクラスごとに競技を行い、順位を競う。

	エリート	エイジ	障がい
シッティング (座位)	PT1	TRI 1	両足の障がい
スタンディング (立位)	PT2 ┆ PT4	TRI 2 <b>重度</b>	膝上切断などの重度の下肢障がい
		TRI 3	脳性麻痺など
		TRI 4	上肢の障がい
		TRI 5 <b>軽度</b>	膝下切断など中程度の障がい
ブラインド (視覚障がい)	PT5	TRI 6	完全な、あるいは部分的な視覚障がい