

7月号パラパニュース

特定非営利活動法人日本パラ・パワーリフティング連盟

事務局：〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2-4F

電話：03-6229-5423、FAX：03-6229-5420

メール：jppf.jimu@gmail.com

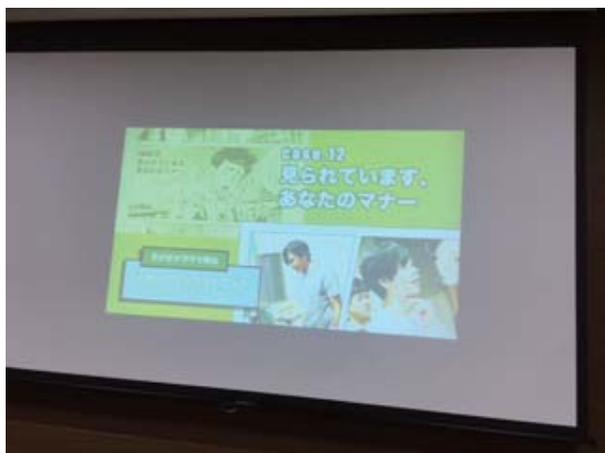
ホームページ：http://jppf.jp/

□ 大分合宿報告

- 1、毎年、この時期に大分合宿を開催させていただいている。今年度は、5/31-6/3、会場は、別府市の太陽の家にて開催された。障がい者雇用、生活、運動。障がい者を支援する施設で、イギリスのストックマンデビル病院でグッドマン博士から学んだことを日本で実現した故中村博士のコンセプトやその努力が具現化した設備だ。このストックマンデビル病院で始まった、第二次大戦の傷病兵の「運動会」が後のパラリンピックに繋がる。また、この中村博士の作ったフェスピック（アジア諸国の障がい者のアジア大会）が、今のアジアパラに繋がる。
- 2、トレーニング 最近、「ジョンエイモス氏のメニューってどのようなもの？」という質問を受けることがよくある。質問されると、答えに窮する。というのも、選手一人一人のプログラムが全て異なるため、一般的に「こうだ」と、断言することが難しいことが大きな理由だ。とはいえ、大まかに言えることは、全部で3つのフェーズがあり、おおよそ3ヶ月を1サイクルとして、競技会に向かうというものだ。また、日々のアップも取り扱う重量も、一定の法則は無く（今それをつかもうと、各選手のプログラムを分析中）一つ目のサイクル（aフェーズ）は体を作る時期、補助運動をたくさん行う。二つ目のサイクルではパワーアップ。パワー＝筋力×加速度という物理を応用して、挙げ方に注意しながら5回～3回、5セット～3セットを基準にプログラムが組まれている。ただし、徐々に上げるのではなく、最近注目されているという「フラクタル」という人間の本能を用いて、重量が上がったと思えば、下がり、下がったかと思うと上がる。最新の研究では、体の



自宅に突然ドーピング検査員が来て驚いた。これからは誰にでも検査員が来るのが予想されるので、普段から自分の口に入れるものを意識すべきと訴える宇城選手



東京パラリンピックが近づくにつれ、暴力、バラハラなど、コンプライアンスに非常に注意すべき。

全ての部分、神経系も一直線に発達していくのではなく、揺さぶられながらだんだん向上に向かう、という。最後のフェーズはピーキング、といっても、今までと同じ概念ではなく、同じくフラクタル現象を用いて、ただただ、重量を上げていくわけではない。このプログラムを見た脳学者は、様々な刺激を脳にもあたえることで、パフォーマンスを上げることを目指しているのではないかと、想像していた。

実際にこのプログラムを実施している選手の話聞いてみると；どうしてこのメニューか、が分かっていると、物足りないと思う、扱う重量が軽いからだ。だが、そうではなくて、全てのセットをどれだけ大切にすることに注視することが大切。また、怪我をほとんどすることはない。だが、なぜか試合では思っても見なかった重量が上がる。

また、他の選手は、このように話す。2月から始めたが、何でこの重量？と思うほど、扱う重量は軽い。ジョンにもっと重くして欲しいと訴えると、数字にこだわるのではなく、試技に集中せよと、言われた。

周りのトレーナーやパーソナルコーチも、こんな軽い重量では効果は出ない、もっと、重くないといけないのではないかと、散々言われたが、我慢した。

だが、競技会で、思っても見ない自己ベストが上がり、腑に落ちた。

その他合宿では、アンチドーピング講習会（中ノ瀬アンチドーピング委員長よりアンチドーピングに関する注意事項の話、宇城選手による、ドーピング検査体験談。

パラサポ提供のコンプライアンス注意事項のラジオ放送を聴き、セクハラやコーチによる暴言、暴力禁止を学ぶ。

東京パラリンピックが近づくについて、コンプライアンス、ガバナンス、アンブッシュ問題、など、様々な制約が出てきている。連盟一同、合宿などで、話し合いながら、東京パラに向かって歩んでいきたい。

ジョンのプログラムで大事なことは、しっかりと、補助運動をして、体を作ること。体の基礎が出来てこそ、重い重量の試技、補助運動、精度の高い試技、これらが、試合で「成功」を勝ち取る大きな要因。



パラパワー界女子の第一人者小林浩美さんが、西日本新聞に大きく紹介されました。

難病と闘う福岡市の小林浩美さん

目指せ！東京パラ五輪

パラパワーリフティング 来月、世界選手権へ
二つの日本記録保持者

難病と闘いながら、2020年東京パラリンピック出場を目指す主婦がいる。福岡市東区の小林浩美さん(50)。パラパワーリフティングの45キ級と50キ級の日本記録保持者だが、パラ五輪出場はいまだ果たせていない。「まだ見たことのない五輪の世界は、どんな景色だろうか」。夢の舞台に憧れながら、7月の世界選手権(カザフスタン)での上位入賞を目指し、練習に打ち込む姿をカメラで追った。

小林さんの病は「シャルコーマリートウス病」。国内の発症は1万人に1人とされ、手足の末端神経がまひし、自由に動かしにくくなる国指定の難病だ。20代、歩くだけで膝が腫れ上がった。つえや両足に



トレーニングに励む小林浩美さん。腕は細く体も小柄だが、胸や肩の筋力で自身の体重を上回るバーベルを持ち上げる



厳しいトレーニングに臨む小林さんと中ノ瀬さん(左)。時には冗談も交え、笑顔が浮かぶ



口を使いながら、手首を安定させるリストラップを巻きつけて、集中力を高めてゆく

最初はシャフトをつかむことさえ難しかった。指を広げる練習に半年かかり、やっと20キを持ち上げた。「あのときの感動は今も忘れられない」と振り返る。その後も順調に記録を伸ばし、13年の国内大会では45キ級で69キを、別の大会でも50キ級で66キをクリアし、それぞれ日本新記録を打ち立てた。この記録は今でも破られていない。「重いものを持ち上げることで自分の成長を実感する汗を流す日々が続く。

現在は、週5日のリハビリと激しいトレーニングのおかげで全盛期の力を取り戻しつつある。「競技ができる喜びをかみしめながら練習に励みたい。五輪の舞台に立ち、気持ちよくバーベルを持ち上げられたらいいな」。強い思いを胸に、

器具をつけての生活に伴い、次第に外出も減った。30代に入り、下半身の筋力低下を防ぐため市内のスポーツジムに通った。そこで、日本パラパワーリフティング連盟理事でトレーナーの中ノ瀬啓作さん(69)に出会った。中ノ瀬さんが出場するベンチプレスの大会を見て「面白そう。私も持ち上げてみたい」と思い立ったという。

■ 自由な生活を伴っている。自由に体を扱えていると思うところがこみ上げて」と小林さん。中ノ瀬さんも「真面目で勤勉。一度教えたことは守るし、フォームも崩れない」と目を細めた。

■ 伸び悩んだ時期もあった。脚の筋力低下に伴い、上半身にうまく力が伝わらず、16年リオデジャネイロパラ五輪への出場はかなわなかった。

■ 東京パラリンピックに出場するには、その年の国際大会を通して世界ランキング上位入りなどが条件となる。

