

強化戦略プラン

【夏季：2024/2028】

パラパワーリフティング

2023/03/15

V 1.1

強化責任者	吉田進	役職名	強化委員長
--------------	-----	------------	-------

連絡先：	090-1609-5079
-------------	---------------

E-mail：	susumu@phouse.jp
----------------	------------------

強化戦略プラン（パラパワーリフティング）

バージョン管理

強化戦略プランの改定履歴を記載する。

バージョン	日付	作成・改定者	修正・変更点
1.0	2022/12/31	吉田進	
1.1	2023/3/15	吉田進	

○バージョン管理

年度内での更新： 小数点に 1 を加算 例) 1.0 → 1.1

年度をまたぐ更新： 整数に 1 を加算 例) 1.0 → 2.0

目次

1. 現状把握	4
1-1：競技や種目における歴史と背景	4
1-2：現状の国際競技力	5
1-3：国際競技力向上に向けた強みと弱み	7
2. 中長期計画	7
2-1：育成・強化のためのアスリートパスウェイ	9
2-2：4年プラン	9
2-2-1：目標（現状可能な目標）とマイルストーン	10
2-2-2：目標達成のための戦略方針	12
2-2-3：ターゲットアスリート、指導者（コーチ）、強化スタッフ	14
2-3：8年プラン	16
2-3-1：目標（現状可能な目標）とマイルストーン	16
2-3-2：8年後の目標達成を見据えた育成・強化の基本方針	17
2-3-3：ターゲットアスリート、指導者（コーチ）・強化スタッフ	18
3. 強化戦略プラン推進体制と環境整備	19
3-1：拠点	19
3-2：強化戦略プラン推進体制	20
4. 別添資料	21

1. 現状把握

1-1 : 競技や種目における歴史と背景

1964年東京オリンピック後に行われたパラリンピックにウェイトリフティングと言う名前でベンチプレスが入っていた。日本からも選手が参加したと聞いているがその資料は現存しない様である。1968年テルアビブ大会には3名が参加し南雲選手が3位に入賞している。記録は110kg。1972年ハイデルベルグ大会にも3名が参加しているが、その後1996年アトランタ大会に大杉選手1人が参加するまで20数年間参加者はいなかった。1992年に名称がウェイトリフティングからパワーリフティングに変更された。

健常者のパワーリフティングは1970年代半ばにスタートし1980年代には日本でも選手が増えたが、障がいを持つ者でベンチプレスをするものは非常に少なかった。その中で強い選手は健常者の大会には出場しており、その中のごく少数（1～2名）が健常者の国際大会にも参加していた。しかし1980年代後半に健常者の国際ルールが変わり、障がい者が参加できなくなった。

そんな状況の中、何人かの障がいを持つベンチプレス愛好家から相談された中元伊知郎と吉田進が日本障がい者スポーツ協会に相談し、経済的に独立した障がい者の団体を設立すれば、パラリンピックへの道は開かれると知り連盟設立に動いた。

1999年に現在のJPPF（日本パラ・パワーリフティング連盟）が結成され、本格的な連盟活動が開始された。NFは国内の唯一のパラ・パワーリフティング統括団体として設立当初から連盟主体で選手強化に励んできた。国内における選手数は連盟結成当時は数名、その後少しずつ増え2010年には20名を超えるまで増えた。急激に増えたのは東京パラが決まってから。現在は80名の登録選手がおり、特にここ3、4年、若い有望選手が増えてきている。

連盟設立以降のパラリンピック参加選手は徐々にではあるが増え、パラリンピックにおいて8位以内入賞者も徐々に増えている。

パラリンピックに参加できるのはIFが定める指定国際大会での結果によるパラランキング8位以内が原則となっている。

以下6回のパラリンピックでの成績。

- ・2000年のシドニーパラリンピックには高橋選手がワイルドカードで選出された。高橋は当時は日本で最も強い選手であったがシドニーでは82.5kg級に参加し155kgで15位であり、本人はもとより連盟関係者も世界のレベルの高さに驚かされた。

- ・2004年のアテネには宇城選手が参加、67.5kg級に参戦し147.5kgで8位入賞となり、世界との距離は少しではあるが縮まったと感じた。

- ・2008年には大堂選手が75kg級に参加し187kg 8位で入賞。記録的に日本選手が世界で戦えるという可能性を見せてくれた

- ・2012年ロンドンには3名の選手が参加した。48kg級に三浦選手、117kgで9位。75kg級には宇城選手が参加し180kgで7位入賞。82.5kg級には大堂選手が参加しさらに記録を伸ばし191kgで6位入賞。

- ・2016年リオでも3名の選手が参加した。結果は49kg級三浦選手126kgで5位入賞、54kg級には西崎選手が参加したが惜しくも失格、88kg級には大堂選手が参加したが怪我の影響もあり記録は160kgで8位入賞に終わった。

・2022年東京パラでは初めての女子選手参加を含め合計4名が参加できた。

女子79kg級坂元選手、記録77kg、8位。

男子49kg級三浦選手、記録127kg、9位

男子59kg級光瀬選手、記録145kg（日本記録）、10位

男子72kg級宇城選手、記録162kg 6位入賞

2015年より、東京パラを目指し以下の方針のもと連盟は強化に励んできた。

- 1, あらゆる機会を生かし、パラパワーリフティングを知ってもらい、多くの発掘会に参加しパラパワー選手を増やす。
- 2, 2015年以前は全国に散らばる選手たちが各自の練習場所で自己流で練習していた。その結果世界のトップレベルと対等に戦えるレベルに達していなかった。
- 3, 2016年より、世界でも知られる海外コーチを探す作業に入り、リオ後2017年には試験的に英国のJon Amos氏に1週間程度の強化練習会に招聘し、指導を始めてもらい、非常に有効な指導ということで、2018年から正式に日本チームのヘッドコーチとして招聘した。
- 4, Jon Amos氏の実績あるトレーニングプログラムで強化指定選手たちに練習をさせ、さらに講義で学ぶことを実践した。
- 5, しかし2020年春からのコロナによる自粛などでJon氏が日本に来ることが困難になった。
- 6, Jon氏が来日できないことに対して、練習動画を送る、JISS Shareを利用する、などの遠隔指導を試みたが、期待した効果が出なかったのが残念。練習を生で見られないために、選手に寄り添ったコミュニケーションが難しかった。
- 7, 2021.9から吉田進が強化委員長となり、2022.4からはHPDとして、連盟選手の競技力向上に着手、現在選手育成中。

1-2 : 現状の国際競技力

1) 諸外国の動向

現在の強豪国は1964年以降継続的に選手を派遣してきた国が多い。長年の障がい者ベンチプレスの実践と研究で多くのノウハウを持ち選手を効果的に鍛えてきている。

① 中国の練習環境とスピード練習

全国各県に巨大な障がい者専用トレーニングセンターを持ち、パラリンピックで活躍可能そうな若者を全国から多く集め、徹底的な強化を行っている。男女合わせた総合力では世界のトップを長くキープしている。中国は長く自分たちのトレーニング方法などを教えてくれなかったが、数年前に機会があり、彼らの合宿を見学し、トレーニングプログラムなどの話も聞くことが出来た。現在世界的に浸透しつつあるVBT（スピードを重視した練習方法）をすでに全面的に行っていたのが驚きである。現在は再び全く内容を教えない国になってしまった。

② イランのサイクルトレーニング

イランは男子だけが中量級からヘビー級までは多くのパラリンピックチャンピオンを輩出している。イランのラーマンが圧倒的世界最高記録を保持していたが2年前亡くなった。コロナの犠牲になったといわれている。

最初はイランはトレーニング内容を決して公開しなかったが、吉田進がラーマンと親しく、最後に来日した時に「イランに来てくれればトレーニング内容を教えるよ」とまで言ってくれたが、それが不可能になったのが残念。生前の彼は「1か月を単位に徐々に重量を上げ、次の月は一度重量を落とし、前の月より

1%から2%重量を上げて同じように重量を上げていく練習が基本」と言っていた。詳細はわからないが、ラーマン亡き後にも親しいイラン選手はいるので、今後の課題として彼らのトレーニング理論を学ぶチャンスを探す。

③ 南米

最近南米の国々のレベルアップが顕著だ。我々はメキシコ、コロンビアなどからも学ぶべきことが多いと考えているが、現在のところ、彼らのトレーニング環境、トレーニング方法に関する情報はほとんどない。世界選手権等でいい関係を結び、彼らから学ぶことをめざす。

④ アフリカ

ここ10年でナイジェリアが多くのチャンピオンを輩出するようになった。しかしドーピングテストの陽性者も複数名輩出しているため、要注意国でもある。現在のところ、ナイジェリアとの関係を深める予定はないが、英語を話す国なので徐々に情報を得る努力をする。

2) 自国

① 2018年アジアオセアニア選手権（北九州）での成績（アジア選手権は4年に1回開催）

3位1名（大堂）

4位1名（金谷）

5位2名（樋口、佐藤）

6位2名（加藤、西崎）

7位5名（森崎、坂本、三浦、戸田、中辻）

8位3名（小林、奥山、田中）

以下省略

アジア各国のレベルは高いとはいえ、東京パラまで4年あるので、超強豪が集まったわけではなく、日本チームは望外の好成績を残すことができた。しかしメダルは1個のみ。

② 2019年および2021年世界選手権での成績（世界選手権は2年に1回開催）

A：2019年カザフ・ヌルスルタン

8位1名（西崎）

9位2名（大堂、中辻）

10位2名（市川、樋口）

11位1名（宇城）

12位2名（山本、光瀬）

以下省略

2020年東京パラに向けて皆意欲的に戦い好成績を収めた。このまま成長すれば東京パラに数名の選手を送ることができると予想した。

B：2021年11月ジョージア、トビリシ

11位3名（水江、西崎、樋口）

12位1名（光瀬）

2020年東京パラに出場した選手はパラリンピック出場の疲れと怪我で欠席、あるいは不振におわる。

パラリンピックに出場できなかった選手もコロナの影響があることが読み取れる。

③ 2021年6月の東京パラ直前のパラランキンング順位

パラランキンング 8 位以内はパラリンピック出場決定。
12 位以内はパラリンピック出場の可能性あり。

2021年6月時点のパラランキンング上での日本選手の状況は以下の通り。

8 位 1 名（三浦）

10 位 2 名（市川、宇城）

11 位 2 名（西崎、樋口）

12 位 1 名（大堂）

結果として男子は三浦、宇城、光瀬（13 位）、女子は坂元（15 位）が東京パラに出場できた。
リオ前は 12 位以内は 1 名しかいなかった。

④ パラリンピック参加標準記録突破者数

IF が定める男女各クラスのパラリンピック参加標準記録は、この記録以下の選手はパラランキンングで上位に入ろうともパラリンピックへの参加を認めないというパラリンピック参加を狙う選手にとっては必ず取得しなければならない最低限の記録。

この記録を何人超えたかは各国の選手層の厚さとレベルを知る参考となる。

2021 年度における日本選手でパラリンピック参加標準記録突破者数は以下の通り

男子 22 名

女子 2 名

⑤ 2022 年アジアオセアニア選手権結果

4 位 1 名（大堂）

5 位 5 名（成毛、西崎、市川、樋口、佐藤和人）

6 位 3 名（山本、水江、佐野）

7 位 5 名（中嶋、桐生、龍川、三浦、光瀬）

8 位 5 名（森崎、藤平、奥山、宇城、田中）

入賞者は 19 名。この中から、抜きんでる選手の育成が課題。

1-3：国際競技力向上に向けた強みと弱み

現況の国際競技力の SWOT 分析を行ったうえで、強みと弱みを抽出した
別添④参照

強み

① 若い有望選手増加

2021 年度パラ標準を破った選手 24 名の内、17 名がトレーニング歴 5 年以下。

2024年、2028年のパラリンピックまでに大きな成長が期待できる選手が増えている。

② 連盟の合理的でスポーツ科学に裏打ちされたトレーニングプログラム

Jon Amos ヘッドコーチから3年間指導を受け、トレーニングプログラムの重要性を学んだ。さらに連盟では最新運動生理学から学び、VBT理論を学び、合理的かつ科学的なトレーニングプログラムを実践している。

③ スピードに重点を置いた動作解析の導入

常に限界まで力を出し尽くしていたのが、過去のトレーニング方法。怪我が多かったり伸び悩みの原因でもあった。スピードに重点を置くVBTをパワーリフティングに応用し始め、様々なノウハウを蓄えつつある。

④ 合宿の充実

今までの短期の合宿では実現しにくかった「学び、コミュニケーション、チーム力養成」などを充実させるための1週間程度の合宿を年6回計画している。

本年度は、一層の競技力向上の為に日常練習会（京都毎週土曜日、東京毎週月、水、土）開催。また、合同練習会を開催し、地方選手の中央練習会参加を促す。（京都偶数月の土曜日、東京年10回）ここでも学びの場を設け、科学的知見を選手およびスタッフで共有できる場としている。

弱み

① 若い有望選手のレベルがまだ低い

若い伸び盛りの選手の数は増えたが、パラランキング8位以内に食い込むことのできる選手はまだいない。

② コーチの人数が少ないうえに実力もまだ低い

専任でコーチングできるスタッフは限られている。専任ではない強化コーチは仕事の合間に指導することとて、徹底的に選手に肉薄することは難しい。

③ 女子のレベルがまだ低い

パラリンピック標準を破ればパラリンピックに出られるわけではないが、パラリンピックを狙う最低限のレベルに到達したと解釈できる。日本の女子選手でパラ標準を超えているのは2名のみ。

④ 日常練習環境が不十分

関東の選手たちはパラアリーナでの週3回の練習会で十分に鍛えられている。

京都市陽N T Cでは関西の選手たちが利用している。動作解析設備は完備しているが、スタッフの関係で練習頻度はやや低かったが、本年より、毎週土曜日の練習会の開催を実行する。

その他九州、東北、北海道の選手たちは地元の公共施設や民間ジム、自宅などでトレーニングしており、日常練習の環境としては問題を抱えている場合もある。

2. 中長期計画

2-1：育成・強化のためのアスリートパスウェイ

発掘

JPC 主導の Japan Rising Star Project に最初から参加し、初年度は 2 名、その後は 4 名以上の有望な新人を発掘している。このプロジェクトが続く限り参加を続け、徐々に多くの新人を集める。

自治体が主催する発掘会に極力参加し、パラパワーリフティングを知ってもらうとともに、可能性のある若者を引き込む。

他スポーツからの転向は強く推進している。現在までにテニス、陸上短距離、陸上投擲、アイススレッジ、バスケットボールからの転向した選手が活躍している。

まず覚えるのは競技としてのパワーリフティングのフォーム。そしてベンチプレス記録向上に必須の上半身の諸筋肉を鍛えること。そのために最適のプログラムを提供する。

育成

日々のトレーニングが成長のカギ。目標はタレントレベルの選手に上がる。タレントレベルには、4 段階あり、トライアル参加、記録会参加、そして、全日本選手権参加標準を達成、その上にパラリンピック参加標準突破レベルがある。全くの初心者から目標記録を目指して、徐々に強くなっていくシステムを構築。過去、全日本参加標準記録達成までに 3 年以上かかっていたが、最近では 1～2 年で達成する選手も生まれている。

新人育成のためのトレーニングプログラムは、トップ選手とは内容が違うのはもちろん、各個人の障害のレベルに配慮しにカスタマイズすることに努め、安全で効果的な強化を図る。競技会で成功を勝ち取るフォームを身に付けることも重要。

パラアリーナでは 5 台のベンチセットがあり、週に 3 回の練習会を継続的に続け、効率的トレーニングを続ける。京都 N T C では全くの初心者を含めた練習会を行っており、今後も続けていく。

上記 2 か所以外の地域に住む選手たちが気持ちよくトレーニングできる場所探しをサポートし、トレーニングプログラムを提供し、動画送付によるライン指導を継続する。障がい者に慣れていない施設に対しても指導や相談に出向く。

強化

どのレベルの選手になっても大切なのは日々のトレーニング。

日常練習に刺激を与え、さらなる成長を促すのが合同練習会と合宿。

合同練習会は 1 泊の短期合宿。練習はもとより、座学で学び、ミーティングでコミュニケーションを図り、選手たちがより強くなるための心理的サポート、練習、学びを年間京都で 6 回、東京で 10 回行う。

合宿は選手のレベルに応じる工夫を行い、より練習に打ち込みやすい環境にする。座学では各分野の専門家にも参加要請し学びのレベルを上げる。さらにミーティング、面談などで選手の心理状態を確認し、常に前向きに進めるようにサポートする。合宿では 1 回はお楽しみ（B B Q や小観光など）を行いチーム力を上げる。

2-2 : 4 年プラン

2-2-1 : 目標（現状可能な目標）とマイルストーン

1) 目標

オリンピック・パラリンピック競技大会における目標（現状可能な目標）
パリパラリンピックに 6 名参加させる。 パラリンピックでは 8 位以内が入賞なので全員 8 位以内に入ることを達成し、その内 1 名がメダル争いをする（5 位以内）。

▼目標を設定した理由や根拠

東京パラリンピックおよび 2021 世界選手権後ベテラン勢は調子を落としているが、今後の 1 年半で十分に以前の記録を超えることは可能（西崎・49 kg 級、三浦・49 kg 級、宇城・72 kg 級、大堂・80 kg 級、中辻・107 kg 以上級）。この中の 2 名がパリパラリンピック出場と予想。

トレーニング歴が 5 年以下の新人はここ 2 年間の成長曲線からも有望な選手が誕生している（市川・54 kg 級、光瀬・59 kg 級、奥山・65 kg 級、樋口・72 kg 級、田中・88 kg 級、佐藤和人・107 kg 級）。この中から 3 名がパリパラリンピックに出場と予想。

女子は数名の有望選手がいる。彼らのレベルはまだ低いですが、その中から 1 名が抜け出してパラリンピック出場を果たすことは十分に可能。（新人田中秩加香・73 kg 級）

2) 目標達成に向けたマイルストーン

年度	マイルストーン（検証指標）	結果
2022	アジアオセアニア選手権（10 名が 8 位以内入賞、そのうち 2 名が銅メダル獲得）	男女合わせて 16 名 の選手がアジアオセアニア選手権で 8 位以内入賞を果たし、目標を大きく上回った。ただしメダル獲得者はいなかった。
2023	ドバイ世界選手権（3 名が 8 位以内入賞）	
2024	IF が指定するワールドカップ（8 名が 8 位以内入賞）	

▼マイルストーンを設定した理由や根拠

6 月のアジアオセアニア選手権は IF が指定するパリへのパスウェイであった。

10 名の 8 位以内入賞を目標とした。

理由は強豪の多いアジアオセアニア選手権で 8 位以内に入賞することは、世界選手権での 8 位以内入賞へ直結する大切な大会であるため。アジアで 5 位以内に入れば世界で 8 位以内入賞が見えてくる。

結果は以下の通り。

女子

45 kg 級 成毛 60 kg 5 位

50 kg 級 中嶋 58 kg 7 位（ただし最下位）

55 kg級 山本 64 kg 6 位 (日本記録樹立) 中村選手 失格
61 kg級 桐生 60 kg 7 位 (ただし最下位)
67 kg級 龍川 74 kg 7 位 (日本記録樹立) 森崎 70 kg 8 位 田中 63 kg 9 位
73 kg級 水江 63 kg 6 位

以上 7 名が 8 位以内に入賞

ただし最下位は評価しないので最下位以外の 8 位以内入賞は **5 名**

男子

49 kg級 西崎 132 kg 5 位 三浦 122 kg 7 位
54 kg級 市川 145 kg 5 位 藤平 118 kg 7 位
59 kg級 光瀬 153 kg 7 位 (日本記録樹立) 戸田 128 kg 11 位
65 kg級 佐野 135 kg 6 位 奥山 110 kg 8 位 (ただし最下位)
72 kg級 樋口 173 kg 5 位 宇城 142 kg 8 位
80 kg級 大堂 170 kg 4 位
88 kg級 田中 175 kg 8 位 石原 145 kg 12 位
97 kg級 佐藤芳 163 kg 10 位
107 kg級 佐藤和 175 kg 5 位
+107 kg級 中辻 190 kg 9 位

以上 12 名が 8 位以内入賞

ただし最下位は評価しないので最下位以外の 8 位入賞者は **11 名**。

男女合わせて **16 名**の選手がアジアオセアニア選手権で 8 位以内入賞を果たし、目標を大きく上回った。

まだトップとの差は大きいので、1 年後の世界選手権までに大きく記録を伸ばすことが大切。

メダル獲得選手はいなかったが、今年から新設された年齢別クラスではマスターズやネクストジェネレーションクラスでは多くのメダルを獲得した。(ただし年齢別でメダルをとってもパラリンピックへの出場に直結はしない)

上記、並びに、現在世界各地選手権の終了する (12 月) の結果を見て、世界選手権の入賞者を見直し、目標を M P A 3 名に修正した。

現段階での目標は、2023 年世界選手権 (パリパスウェイ) で、2021 年ジョージア世界選手権、並びに 2022 年 6 月のアジアオセアニア選手権での成績を超えること。世界選手権には強豪国は 2 名の選手を送り込んでくるので、上位に入るのはパラリンピックより厳しい。その中で日本選手のレベルが上がってくるはずということを考え、3 名の 8 位入賞を目標とする。

2024 年のワールドカップ (パリパスウェイ) はパラリンピック出場をかけた厳しい戦いが繰り広げられる大会。ここでパリパラリンピックランキングで 3 名の 8 位以内入り、2 名の 9 位以内入り、2 名の 10 位以内入りを目標とする。これが達成できればパリパラリンピックには 6 名の選手が参加できるものと考えて強化を進める。

2-2-2 : 目標達成のための戦略方針

1) 成功要因 ※優先順位が高い順に記載

	目標達成に重要となる要因（成功要因）
①	連盟トレーニングプログラムの徹底実施で成長
②	国際大会での成功率アップ
③	コーチ育成

▼上記成功要因の設定理由及び到達基準

- ① 成長中の若手選手たちは1年で5～7%の記録更新目標にして連盟の科学的トレーニングを行い成長させる。ベテランは年に1～2%の成長を目標とする。達成すればパリパラ出場は濃厚。

（別添⑥成長グラフ参照）

選手名	現在記録	2022年目標	2023年目標	2024年目標
男子				
三浦選手	138 kg	135 kg	140 kg	145 kg
西崎選手	139 kg	142 kg	145 kg	148 kg
市川選手	143 kg	155 kg	160 kg	163 kg
光瀬選手	146 kg	155 kg	165 kg	170 kg
奥山選手	156 kg	160 kg	168 kg	175 kg
樋口選手	177 kg	180 kg	183 kg	185 kg
宇城選手	175 kg	177 kg	182 kg	185 kg
大堂選手	173 kg	180 kg	190 kg	200 kg
田中選手	170 kg	180 kg	190 kg	200 kg
佐藤和選手	175kg	180 kg	190 kg	200 kg
中辻選手	196 kg	180 kg	200 kg	210kg
女子				
中村選手	63kg	65 kg	70 kg	75kg
山本選手	63kg	65 kg	72 kg	78 kg
龍川選手	67kg	75 kg	80 kg	83 kg
桐生選手	55kg	65 kg	78 kg	85kg
森崎選手	67kg	73 kg	77 kg	83kg
田中選手	63kg	80 kg	90 kg	105kg
水江選手	70kg	80 kg	80 kg	85kg
坂元選手	79kg	80 kg	85 kg	90kg

- ② 日常練習で成功していても、国際大会での厳しい判定で成功させるのは難しい。
日常練習（動画を含む）で徹底して欠点を矯正していく。そのために動作解析を日常的に活用し、数値で自分の癖を知り、それを矯正できるように導く。
現在海外での成功率は平均 40%を割っているが 2024 年までに平均 65%以上とする。
- ③ 選手を後押しし、引っ張っていくのはコーチ。現状はすべての合宿、強化練習に参加できるのはごく少数。今後日本各地にレベルの高いコーチが存在することを目標とする。
目標に向かって、コーチ募集、教育、育成に励む。

そのためのコーチ育成システムを明確に定め、実施していく。

目標は 2024 年までに新たに地域コーチ 5 名、育成コーチ 5 名、強化コーチ 5 名誕生させる。

2) 戦略：成功要因を踏まえ、目標と現状のギャップを埋めるための具体的な方策

① 連盟トレーニングプログラムの徹底実施

2021 年 10 月から Jon Amos の後を継いだ吉田進 HPD の元、連盟トレーニングプログラムを実施している。実施する多くの選手の成長が見られる中、連盟のトレーニングプログラムを拒否する選手が少数存在する。彼らの多くはベテランで、自らのトレーニングを変えたくない心理は理解するが、さらなる成長には新しいトレーニングが必要。彼らへの教育を徹底する。

現在のトレーニングプログラムは教科書的に多くの選手にそのまま使えるように考えられた汎用のもの。今後はさらに各選手の個性に合わせてカスタマイズする。（すでに一部の選手向けにはスタートしている）

動作解析や最新筋肉強化研究を取り込み、大会の結果を反省しながら、メジャー大会後に連盟トレーニングプログラムの更新を続け、怪我を避け、選手を今まで以上に早く、そして長く成長させていく。

② 成功率アップのための動作解析

技術レベルのアップに関しては京都城陽 NTC の動作解析の活用が非常に重要である。この動作解析で、胸でバーを一旦停止するとき、コンマ何秒静止したのか、静止中の微小な動き（ブレ）は何ミリか、などを数値とグラフで見ることができるようになった。動作解析がここまで洗練されてきたのはつい最近。今後の強化で動作解析を活用しながら、どんな時でも世界で成功試技をとれる選手を育てていく。

また、ジムウェアを用いて、挙上スピードを測定し、選手に目標を設定させて、挙上スピードを伸ばすことで、最大挙上重量の増加を目指す。

2023 年度には、押し込み反力計測を用いて、選手の筋疲労を客観的に皆柄、プログラムの調整をし、競技力の向上を目指す。

③ コーチ育成

コーチを地域コーチ、育成コーチ、強化コーチと明確なレベル分けを行い、まず連盟コーチとしての認定を受けること、そしてレベルアップすることを推奨し、コーチの数を増やすことから取り組む。その中でパワーリフティング指導の経験と知識を積みコーチとしての実力アップに励んでもらう。コーチの学びは合宿と強化練習会での座学と実践。パワーリフティング特有の知識とノウハウを学び、同時に多くの選手の練習を見ることによりパワーリフティングコーチとしての成長を後押しする。

2-2-3 : ターゲットアスリート、指導者（コーチ）、強化スタッフ

1) ターゲットアスリート

① ターゲットアスリート

今までの MPA,PA,IA,AA という方を改め、スポーツ庁の推進する FTEM 方式を採用し、マスター、エリート、タレント、ファンダメンタルとし、とし、各階層にいる選手の強化に努め、選手のレベルをアップさせる。

M(Masterly)

世界やパラリンピックで何度もメダルを獲得できるレベル

現在存在しない

E (Elite)

このレベルは 3 段階に分かれ、E1（パラ標準+20%の持ち記録）、E2（MPA、世界選手権 8 位以内）、E3（世界 5 位以内、パラでメダル獲得）現在、E2、並びに E3 の選手はいない。E1 に相当する選手は、以下の通り。

三浦浩

西崎哲男

市川満典

光瀬智洋

宇城元

大堂秀樹

樋口健太郎 以上 7 名。

T (Talent)

国際レベルで戦える選手で、T1~4 までに分かれる。

T1、2、3 はパラパワーの記録会に参加し始め全日本の参加標準を突破した選手で、強化指定選手予備軍。T4 はパラリンピック標準を突破した選手で、連盟の強化指定選手とする。T4 の選手は次の通り。

坂元智香

龍川崇子

成毛美和

森崎可林

中村光

藤平拓弥

加藤尊士

戸田雄也

奥山一輝

佐野義貴

城隆志

田中翔悟

斎藤伸弘

佐藤芳隆

佐藤和人

中辻克仁

以上、女子 5 名、男子 11 名。

② 日本代表選手の選考方法

2023 年度は二つの重要な国際選手権が開催される。

一つは 8 月にドバイで開催される、世界選手権。

パリパラリンピックへのパスウェイ大会なので可能性のある選手を記録と成長グラフから公平に選考する。
あくまでも実力（パワーリフティングでは持ち記録）によって選考する。

二つ目は 3 月に開催されるドバイのワールドカップ。

世界選手権の結果を見て、パラリンピックに参加出来る可能性のある選手を選考する。

2) 指導者（コーチ）、強化スタッフ

① 指導者（コーチ）、強化スタッフ一覧

コーチ育成システムは **2022 年度のシステムと同様とする。**

② チーム構成と選考方法

現状では吉田進は専任 D（HPD）、吉田寿子は専任 A、荒川龍一は専任情報科学スタッフとして日々の練習に帯同。

この 3 人以外のコーチやスタッフは全て仕事を持っており兼任である。海外遠征は特にコロナ禍では帰国後の自宅自粛を入れるとほぼ 1 か月拘束されることになり、それぞれのコーチは仕事を長期間休んだりして大変な犠牲を覚悟して参加してくれている。

年度の初めに、綿密な打ち合わせを行い、どの海外遠征および合宿に誰が参加しているかを調整し、確定する。
パスウェイ大会には専任スタッフ 3 名、強化コーチ 2 名、トレーナー 1 名の合計 5 名を帯同できるように、年間の活動実績（参加率、経験、技術、知識）をもとに選考する。

2-3 : 8 年プラン

2-3-1 : 目標（現状可能な目標）とマイルストーン

1) 目標

オリンピック・パラリンピック競技大会における目標（現状可能な目標）
ロスパリンピックに 8 名参加させる。 ロスパリンピックでは 8 位以内が入賞なので全員が 8 位以内に入ることを達成し、その内 1 名がメダルを獲得する。

▼目標を設定した理由

パリパラリンピックが終了する頃にはベテラン選手と伸び盛り選手の入れ替えが完了すると予想。
2028 年までにさらなる成長を果たし、目標を達成する可能性の高い選手を列記した。

2028 年の（達成可能性の高い）目標記録

男子	西崎	150 kg	49 kg 級
	市川	160 kg	54 kg 級
	光瀬	180 kg	59 kg 級
	奥山	190 kg	65 kg 級
	樋口	190 kg	72 kg 級
	田中	210 kg	88 kg 級
	佐藤（和）	220 kg	107 kg 級
女子	山本	90kg	55 kg 級
	中村	90kg	55 kg 級
	桐生	100kg	61 kg 級
	森崎	100kg	67 kg 級
	田中	110k g	73k g 級
	水江	100kg	73 kg 級
	坂元	100 kg	79 kg 級

ロスパラ出場想定者は上記の中から 8 名。

ベテランとの入れ替え完了。

メダル可能性は現段階では奥山、田中の 2 名の内 1 名予想。

2) 目標達成に向けたマイルストーン：8年先の目標達成に向けた最初の4年間におけるマイルストーン

年度	マイルストーン（検証指標）	結果
2023/4~2024/3	2023年世界選手権（3名が8位以内入賞）	
2024/4~2026/3	2026年アジアオセアニア（5名が8位以内入賞、7名が12位以内に入る）	

▼マイルストーンを設定した理由

パラリンピックに出場するにはIFが指名するパスウェイ国際大会に出場し、その大会での記録がパラランキングに反映される。

パラランキングで8位以内に入ればパラリンピック出場確定。しかし9位から12位程度であれば可能性はある。

上記世界選手権では世界の強豪が集まる大きな大会。ここで8位入賞者を増やし、日本選手たちのパラランキング上位を追い求める。

続く2026年アジアオセアニア選手権は、パラリンピックパスウェイであるとともに、パラリンピック出場をかけたパラリンピック以上のレベルの高い大会となることが予想される。そこで4名が8位以内を達成すれば、「6名がパリパラリンピック出場する」という目標が現実味を帯びる。2024年パリパラリンピックの成績が2028年のロスパラリンピックへとつながる。

2-3-2：8年後の目標達成を見据えた育成・強化の基本方針

① トレーニングプログラムの進化

動作解析や世界のトレーニング動向に敏感になり、連盟トレーニングプログラムを常に更新し続け、世界に追いつく努力を続ける。

成長が順調な選手には現在のトレーニングプログラムが合っていると判断するが、さらに成長させるにはどうすればいいかということを検討し、次のプログラム作成のヒントとする。PDCAサイクル手法を強化に結び付ける。

成長しない選手には原因を突き止め、その原因を取り除き再度成長できるようにトレーニングプログラムをカスタマイズし、その後の成長を数値で判断し、というPDCAサイクル的手法で成長を後押しする。

① コーチ力アップ

まずコーチの数を増やす努力をする。全国各地にコーチが存在するようになれば、選手たちの日常練習が充実し、常の成長させることが容易になる。

同時にコーチのレベルアップにも力を入れる。そのために合宿で多くの学びの場を作り、選手もコーチもスタッフも学び続ける文化を醸成する。

② 新人獲得

連盟としては4年後、8年後だけが重要ではなく、12年後、16年後と成長を続けなければならない。そのために常に才能ある新人を多く獲得する努力を怠らない。

各地で発掘会を行い、才能ある若い選手の発掘を続ける。そのために地方でパラパワーリフティングの練習が出来る場所の確保にも力を入れる。

2-3-3 : ターゲットアスリート、指導者（コーチ）・強化スタッフ

1) ターゲットアスリート

① 育成ターゲットアスリート一覧（別添①、⑦参照）

② 活躍が期待されるアスリートの理想像

▼目標達成の可能性を有するアスリートの要素・資質

- ① 常に強くなることにこだわり、仕事や予定を調整しても長期にわたってトレーニングに打ち込むことが出来ること
- ② ベテランのコーチの話を真摯に聞き、自己流にこだわらない柔軟性を持っていること
- ③ 試合時には絶対成功させると強く思い込むことのできる精神力の強さを持つこと

2) 指導者（コーチ）・強化スタッフ

① 指導者（コーチ）・強化スタッフ一覧

② 活躍が期待されるコーチの理想像

連盟の課題の一つがコーチ育成。

コーチ育成のシステムを完備し、コーチ育成に力を入れている。

▼アスリートのパフォーマンスを最大限に引き出すことができるコーチやスタッフの要素・資質

- ① 選手のトレーニングを十分に観察し、欠点や長所を一瞬で見抜けること。
- ② 短い言葉で、欠点があればそれを直す指導をし、良いところがあればさらっと褒めることが出来ること。
- ③ 選手と特定の関係を結ばない事。国際大会では強化コーチやスタッフに任せられる選手育成をすること。
- ④ 将来は自立できる選手を育てられること。
- ⑤ 常に勉強を怠らないこと。

3. 強化戦略プラン推進体制と環境整備

3-1 : 拠点

1) 練習拠点の必要性和活動方針

現在活用している練習拠点と特徴は以下の通り。

① 京都城陽 N T C

動作解析装置がようやく稼働するようになった。操作はやや難しいがパワーリフティングに特化した動きが視覚的に確認できる所が素晴らしい。非常に微妙な判定をグラフ化できるシステムなので、I F にも紹介したい。

関西の選手の練習拠点であると同時に、8 セットのベンチがあるので、オールジャパンの合宿や大会開催も毎年行っている。

② N T C イースト

素晴らしい環境だが、メジャースポーツとの共有で我々が予定通りに使えない場合がある。

ベンチセットが 8 台あることも素晴らしいが、毎回自力でそれを体育館に設置しなければならないので、かならず多めのスタッフを呼ばないと練習開始までに時間がかかる。

宿泊、筋トレ、食堂が完備しており、オールジャパンの合宿にはなくてはならない施設だ。

③ パラアリーナ

関東と東京近辺の選手の日常練習の場。最近ここで練習する選手が増えているので 5 台置くことが決定。毎週 3 回の練習会で多くの選手たちが急成長している。

ベンチ以外の筋トレ機器は少ないが、これも工夫して選手の記録向上に生かしている。

問題は日本財団がいつまでこの施設を使用させてくれるか。

④ 調布の味の素スタジアム地下のトレーニング施設

2023 年 4 月から運用可能と聞いている。飛田給駅からはやや歩行距離は長いですが、基本は障がい者優先のトレーニング施設。パラパワーリフティング公式ベンチは 4 台。WiFi 使用がスタート時点ではないらしいが、それが完備されれば理想的な練習拠点になる可能性あり。

⑤ その他の施設

パラリンピック終了後、自治体によってはパラリンピックで使用したベンチセットを入手し、合宿などを誘致してくれている。

1) 釧路市 本来はベトナムチームのホストタウン予定でベンチ 2 セットを所有していたが、パラ後さらに 4 台追加し合計 6 セット所有している。2022 年度は 1 回合宿を行った、今後も継続的に合宿を行う。

2) 旭川市 パラリンピック終了時に 2 台のセットを確保。近くの士別市でも 2 台確保。車で 45 分の距離と聞くので、この 2 か所で入れ替わりの合宿をすることが可能。

3) 山梨市 パラリンピック終了後に 10 セット所有することとなり、ウェイトリフティング場で合宿が可能になったと連絡を受け、現地視察もさせていただいた。2022 年度に 2 度合宿を実施。トレーニング場に行くのに階段があるという難点があり、スロープを自力で用意するなど、工夫はしているものの、山梨市と交渉して使いやすい合宿所をめざしたい。

4) 福島市 昨年体験会を実施。その時に福島市、福島県、県の健常者パワーリフティング協会と合同の体験会を実施。各団体が非常に前向きなので、来年度は記録会も含んだイベントにする。

5) 岡山市 過去2年間自力で体験会と練習会を開催。岡山商科大学のパワーリフティング部（健常者）が広いトレーニング場を持っているので、そこで練習をさせてもらった。市も大学も非常に強力的。

2) 主な活動場所

上記①、②、③が主な活動場所。特に③は週に3回、通年で練習を続けている。

参加する選手は約10名、コーチは3名、アシスタントは状況によって変わるが日本工学院専門学校生徒やOB、OGが補助に参加している。

次いで①での活動が多い。2023年度からは毎週土曜日に練習会を開催し、偶数月には月一度の合同練習会を開催し、日常練習、に力を入れていく。

全国に散らばる選手たちの日常練習場は民間ジムや公共の体育館などが多い。問題は障がい者には使いにくかったり、練習動画撮影を禁止されたりすること。

連盟ではこれらのトレーニング場所の理解を得ることも課題の一つと考えている。

3-2 : 強化戦略プラン推進体制

1) 推進体制図

強化全体の責任者である強化委員長の元、連盟の強化チームはここ3、4年の試行錯誤を経てほぼ完成形に近づいていると思われる。今後必要とされる関係者の参加を得ながらさらに充実したチーム作りを進める予定。

2) 推進体制

①強化戦略プラン策定・共有

項目	内容
策定者 吉田進強化委員長	吉田進がHPDとして年度ごとに強化戦略プランを作成
最終承認者 理事会	年度が替わる前の理事会にて説明し、賛否を取る
承認方法 理事会賛成多数	理事会での挙手
共有範囲 理事、正会員、全選手	関係者全員に共有する

②強化戦略プランの実行状況に関するモニタリング及び検証・評価

項目	内容
モニタリング及び検証・評価の項目	メジャーな試合での結果
実施時期	世界選手権、地域選手権、ワールドカップ、全日本選手権
実施者	吉田進強化委員長と強化委員会メンバー

4. 別添資料

別添①有望選手及び指導者・強化スタッフ一覧、強化拠点

別添②強化推進体制

別添③年間事業計画

別添④競技力 SWOT 分析

別添⑤強化レベルと強化パスウェイ

別添⑥コーチ育成システム