

# ルールざっくり解説

パラ・パワーリフティングならではの!? ポイントをピックアップ

▶▶ 検量は試合の前日

▶▶ 年齢カテゴリーが4つある

| 年齢カテゴリー      |  |         |
|--------------|--|---------|
| ルーキー         |  | 15-17 歳 |
| ネクストジェネレーション |  | 18-20 歳 |
| エリート         |  | 15 歳以上  |
| レジェンド        |  | 45 歳以上  |

※年齢はカレンダーイヤー（その年の12/31時点の年齢）



▶▶ 重さは1Kg刻み。特別試技でも0.5kg刻みの挑戦はできない

▶▶ 判定は4つの観点でチェックされる（赤判定+失敗の理由の色が出される）

緑

ボディポジション

<主なチェックポイント>

しっかりと身体を  
ベンチ台の上にのせる、  
足を延ばす、バーの握り、  
リストラップの巻き方

青

ダウン・シーケンス

<主なチェックポイント>

バーを下ろすときに  
コントロールしているか

紫

プレス・シーケンス

<主なチェックポイント>

バーがラックに  
当たるのはNG、  
1・2フィニッシュはNG

オレンジ

ストップ・シーケンス

<主なチェックポイント>

胸での止め（止まった後、  
胸にバーが沈んだり、  
胸に触っていないのは  
NG）

▶▶ パラリンピック出場までの道のり

→最低出場資格基準、標準記録(MQS)の突破

IPC 公認大会でパラリンピック 標準記録(MQS)の突破が必須。

→出場必須大会(パスウェイ)への出場

毎年、日本代表として出場しなければならない国際大会がある。

■2021年 世界選手権 ■2022年 地域選手権 ■2023年 世界選手権 ■2024年 ワールドカップ2つ以上

これら2つの条件をクリアして、なおかつ、各階級のパラリンピック・ランキング上位8名がパラリンピック出場決定。

各階級に1か国から1名が出場。ただし、バイパルタイトで選出される可能性もある。

※バイパルタイトとは：ランキングでの直接選出枠から外れている選手を対象に与えられる推薦枠

パラリンピック・ランキング対象大会は、IPCによって指定されている。どの大会で(国内等)出しても良いわけではなく、指定された大会できちんと結果を出し、4年間でランキングをあげていくことが大切。



**JPPF**  
Japanese Para  
Powerlifting Federation

特定非営利活動法人 日本パラ・パワーリフティング連盟

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 4F パラリンピックサポートセンター内  
TEL : 03-6229-5423 FAX : 03-6229-5420 メール : jppf.jimu@gmail.com URL : http://jppf.jp/