

11月号 パラ・パワー・ニュース

報告：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

問合先 : ファックス 03-6229-5420

電話 : 03-6229-5423 吉田、久保

メール : jppf.jimu@gmail.com

ホームページ : <http://www.phouse.jp/>

□ リオの報告

京都合宿所でリオの報告

9/22、リオパラリンピックから帰国したばかりのパワー選手団に京都合宿所にてリオパラリンピックの報告をしていただいた。次の東京を目指して、貴重な意見を聞くことが出来た。

石田直章監督、岡本孝義コーチ；パラリンピックでは、拳げて当然であり、いかに、止めて、いかに上げるか、が問題。判定の厳しさを改めて思い知らされた。丁寧な試技を常々心がけることが大切。競技会では、本人の記録よりも、何よりも順位にこだわる大切であると感じた。他国は、アップ前のマッサージ、準備体操、試技後のケアが行き届いている。日本選手団にはこの点が欠けていた。どの国も、押し上げるスピードに重点を置いていた。また、ナイジェリア、中国、イランといったトップ選手を抱える国は、チームとしてまとまっており、今後、パワーリフティングのチームジャパンを築いていくことが東京に向けては大切だ。



三浦浩選手；8月28日、兵庫県の交流会に参加した。このとき、自分の第二試技が乱れたのが分かり、残り、リオまでの間、試技の修正に努めた、これが、リオで5位という成績につながったと思う。また、過去の自分の練習内容を全てスマホに保管しており、昔の記録を見ながら、あの時は、これくらいの練習であったので、今回の試合はこんなものだろうという予測が立ち、自信を持って、試合に臨めた。また、サプリメントでは、BCAAやグルタミンを効果的に使い、また、最近ではHMBサプリをとり、安心感があった。自分のクラスは結構失格が多かった。

西崎哲男；

目標；現在の自己記録 136 k g を 1 k g でも更新すること。

結果；目標である自己記録更新はおろか記録なしとなった。代表として参加したのにもかかわらず記録なしは最悪の結果。試技が安定しておらず、第一試技 127 k g が上がらず、第二は止めが甘く、第三試技は自分では完璧だと思っていたのに赤旗 2 本で試技が認められず。試技の正確性が大事な競技の認識がある中、成功試技、失敗試技の感覚すら分かっていないことが競技者として未熟だと痛感した。

今後の課題；挙げた重量は成功とみなされるような正確な試技、きれいな試技ができるようフォームを見直す。世界で戦うには、重量の差があるので、2020 年東京パラに出場、入賞、メダルを狙えるような重量を上げられるよう計画的なトレーニングメニューを考える。

大堂秀樹；昨年、ハンガリーのヨーロッパ選手権で肩を痛めた。それが長引いて、ふがいない結果を残すことになってしまった。今回は、とりあえず、最低限パラの標準記録を確保しようと考えた。今度の全日本も欠場して、しばらくは、肩を直すことに専念したいと思う。

吉田進審判員；パラ・パワーリフティングの判定は、本当に厳しい。ただ、よく見ていると、はっきりと赤判定の理由が分かってくる。今後は、合宿でもお互いの試技をしっかりと見合い、みんなで審判となり、見る目を養って欲しい。東京に向けての目標は、軽量級男子 160 k g、中量級 180 g、重量級 200 k g、女子は 80 k g を目標として欲しい。東京に向けて、文字通り「チームジャパン」と言えるようなチーム作りを目指したい。



10月17日、スポーツ庁を訪問し、リオ入賞の報告をした。

□ パラ・パワーの普及活動



リオパラリンピックで5位に入賞した三浦選手は、各方面から、トークショー、体験会、フラッグツアーと、参加要請が相次ぎ、忙しい日々。写真右は、陸上の土田選手とトークショーのパンフレット。

写真左は、小学校を訪問して、授業として、パラ・パワーリフティングの普及啓発体験会を行わせていただいた、東京パラまでに、東京都内の小学校の要請を受けて小学校訪問をする予定。



□ IPC インタビュー

リオパラリンピックで5位に入賞した三浦浩選手にIPCからインタビューが来ました。三浦選手の試技への取り組み方が表れているので、紹介させていただきます。



質問1. パワーリフティングの選手の皆様は、バーベルを上げる前にそれぞれのルーティーンをされますが、このルーティーンはどのようにして必要・重要なのでしょうか？

三浦；私には必要で重要です。試技をする前に精神統一や体のバランスを整えています。また、お客さんや審判員に向けてもこれから試技をする合図にもなるので注目もされやすく会場の空気が変わる事で集中できます。

質問2. 三浦選手の場合、侍（さむらい）のように両手を動かすルーティーンをされますが、これはいつ、どういうきっかけではじめられたのでしょうか？

三浦；2008年頃から大堂秀樹選手のルーティーンを参考にして自分なりのルーティーンとして、一度肩の緊張をほぐし試技の動作イメージをすることから始めました。

質問3. 三浦選手はルーティーン中どう感じておられますか？そしてバーベルを上げるのにどれ程よい効果があるのでしょうか？

三浦；ルーティーンを始めると客席も静寂な空気感に変わるのを感じて、ひとつひとつの動作をイメージして挙げる事に意識を向けています。ルーティーンをやら無いと試技の動作もごちなく止めやフィニッシュが乱れます。



□ ボッチャが初のメダル獲得

パラ・パワーリフティングもいつかはメダル獲得記者会見を開催したいものです。



ボッチャで団体銀メダルを獲得したぼっちゃチームの記者会見

□ フラッグツアー

リオから持ち帰ったオリンピックとパラリンピック旗を東京中の市町村を回って、東京大会への機運を盛り上げる行事。

上は毎日新聞に掲載されたフラッグツアーの様子。

第一回目は、小笠原の父島と母島で開催された。小池百合子東京都知事と一緒に三浦選手が小笠原の人々に、オリンピックパラリンピック旗を披露する。

東京にお住まいの方、フラッグツアーが回ってきましたら、ぜひ、ご参加下さい。

小林浩美選手が読売新聞に大きく報道されました。