

2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

問合せ ：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/

クラウドファンディングのリターン

全日本パラ・パワーリフティング選手権大会の大会開催に向けて、クラウドファンディングを行い、35万円余りのご寄附をいただきました。

それ等は、大会を盛り上げるために、クイズ大会を開いたり、日体大の応援団の応援を披露していただいたり、写真コーナーを設けたり、と、各種費用に使わせていただきました。

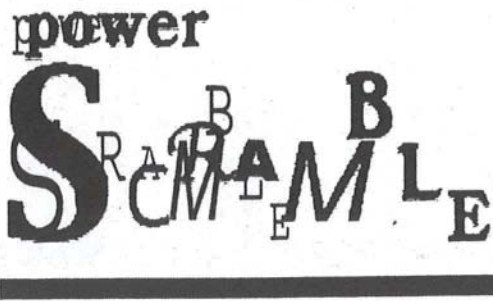
おかげさまで盛大な大会となりました。ご寄附いただいた皆様には、Tシャツや、タオル、バッジと言った連盟マークの入った記念品とリオ選手のサインの入ったお礼の手紙を贈らせていただきました。お一人、高額寄付を頂いた方は、三浦選手のファンで、ぜひ、個人指導を受けたいという事で、横浜のK'S Gymで三浦選手の指導を体験されました。ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。今後も、パラ・パワーリフティングがメジャーになることを目指して、一步一步階段を上っていきたいと思います。今後ともどうぞよろしく願いいたします。



ご寄附頂き、ありがとうございました。



K'S 横浜ジムにご協力いただきました。



■ コーチとは

JPPF事務局、 吉田寿子

先日、スポーツ庁委託事業の勉強会に参加した。

内容は、コーチ、コーチングについての考察だった。面白い勉強会だったので、パワーリフティング関係の方々にも共有してもらえたら、と、まとめてみた。

アメリカの赤ちゃんの研究者が、生後9か月の赤ちゃんに繰り返し中国語の幼児向けビデオを見せ、この赤ちゃんが中国語に反応するかどうか、実験をしたそうだ。この赤ちゃん群は全く中国語に反応しなかったそうだが、ビデオの出演者が、直接赤ちゃんの目の前でビデオと同じストーリーを繰り返し演じていると、こちらのグループの70%以上の赤ちゃんが、中国語に反応を示すようになったという。こういう数々の実験を繰り返し、「人間が学び、成長していく過程では、映像ではなく、直接的な触れ合いが最も大きな影響と刺激を与える」という、研究成果となったそうだ。

パラ・パワーリフティング連盟では、7月に合宿所が指定され、合宿を月に2回の割合で実施している。連盟では、チームジャパンとしてみんなで成長しパラ・パワーを盛り上げようと、合宿開催に力を注いでいる。

合宿が始まって、3、4か月たったころから、選手のパフォーマンスが目に見えてよくなってきた。一緒に練習しているだけなのになぜだろう、と、思っていたが、今まで別々にトレーニングをしてきた選手たちが、コーチと共に、一堂に会して練習するという直接的な触れ合いの中で、今までの何倍もの影響や刺激を与えあい、選手が成長したという事であるようだ。合宿 --- 「合い集まって一緒に宿舎で泊まり、練習する」。

この実際的な効果は、驚くばかりだ。

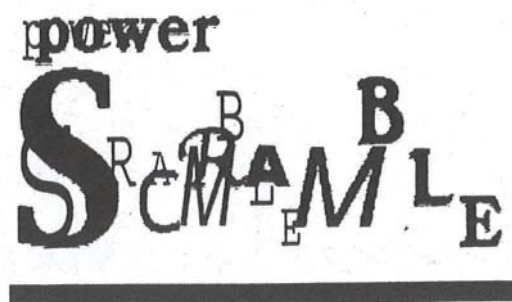


選手はこれから始まる試技に集中。コーチは祈りを込めてサポート。

(写真：アジアオセアニアクラシックより、物江毅)

以前から「コーチ」というのは、電車の車両と言う意味なのに、どうして、スポーツ指導者を「コーチ」というのかと、ずっと、疑問に思っていた。

乗り物は、人を乗せて、目的地まで運ぶのだが、スポーツ指導者は、選手の才能を引き出し（PULL）して、それを目的地まで運べるよう後押し（PUSH）する、すなわち勝利に導かせる、という所から指導者をコーチ、勝利を導く過程をコーチングと言うよう



になったのだと聞いて納得した。

また、選手は、折角引き出されたそれぞれの才能を、車両に「ただ」乗って、目的地まで行く、と言うのではなく、自分の才能を磨くためには、選手本人が自主的に目的意識を持ち、コーチの指導内容を積極的に吟味、理解し、納得し、コーチも選手もお互いが自主性を持って、車両の中で大暴れしながら、目的地に向かうのが大切なのだそうだ。そのためには、コーチも選手も常に「学び」続けることが重要なのだろう。

常に学び続けることが大切、つまり、きちんと戦略を立てて、目的地に向かう必要が有る。

例えば次の大会で金メダルを取るという目標を立てる（PLAN）→あるトレーニングメニューを実行する（DO）→これで良いか検証し、実行の結果を評価する（CHECK）→次の手立てを考える（ACTION）

という、PDCAサイクルを回すこと。一つのことにこだわりつづけず、ある戦略がうまくいっているか否か、検証し、うまくいっていないのなら、次に何をどうすればよいか、コーチだけでなく、選手も一緒になって、考え、検証し、提案し、このPDCAサイクルを回しながら、より高い目標へと向かっていく。

こういう挑戦を繰り返すことで、選手とコーチの間に、あるいは、選手どおしの間に目に見えない「化学反応」がおこり、チームの中でお互いの理解が深まり、目標に向かって走り続けることができるという。



「東京パラでメダルを取る」、このパラ・パワーリフティングの目標が絵に描いた餅とならないよう、PDCAサイクルをコーチ・選手が一丸となって、回し続けていきたいものだと思う。

試合中もコーチは失敗の原因を分析、次の試技へのアドバイスを与える。

（写真：2016年全日本大会より、物江毅）