

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/

□ ジョン・エイモスの指導

パラ・パワーリフティングの各選手が各地で練習し、各コーチが各地でトレーニング指導を行い、競技会に参加して初めて、選手とコーチが顔を合わせる---そんな、バラバラ状態が、連盟発足の1999年から、2016年6月まで続いていた。

事務局では、毎年、各国から優秀コーチを招聘し、韓国、エジプト、台湾、中国、そして、ジョンエイモスもイギリスのコーチとして招聘、各国のトレーニング理論を学んだが、そのどのトレーニング方法も日本には、定着せず、選手もコーチも見向きもしてもらえなかった。

東京パラリンピックが決まった時、事務局として、一体、どのような連盟選手の競技力向上をはかればよいのか、大変悩ましい思いを抱えることになった。

一方、連盟の理事長として、考えに考え抜いた結果、吉田進は、「IPCパラリンピックの最優秀コーチ賞を受賞したジョン・エイモス」を連盟コーチとして迎えよう、そんな、結論に至ったようだ。その場合、単に理論を学ぶ、と言うのではなく、個々の選手に密着して、個別指導をお願いするというやり方で。

そんな構想に、「エー、そんなこと、実現するわけがない」「お金もないし、IPCの技術委員長がIPCメンバーの一人に力を貸してくれるわけがない」私の第一声だった。

吉田進は、中ノ瀬理事と石田理事の承認を受けて、リオのパラリンピックの期間中、何度も、何度もジョンと交渉し、ついに、2017年度は年に四回、コーチとして日本に行こう、と言う約束を取り付けることに成功した。

ちょうど、2016年7月にパラ・パワーリフティングのNTC拠点が京都が決まり、練習場ができた、また、東京パラリンピックに向けて、JPCやJSCから、さまざまな事業に助成金を出す動きが出てきたことも幸いし、本年4月に第一回目、そして、第二回目のジョン合宿が5月に実現した。

4月合宿の報告はすでに行ったが、4月のキーワードは、「クレイジー」。4月合宿では、アンケートと、ジャパンカップや世界選手権でどれくらいの記録を出したいか、という、調査を行い、参加選手の一人一人のパフォーマンスを見て、それぞれの弱点を指摘するとともに、各選手各様のプログラムを作ってくれた。パワーリフティングを目指しているのにボディビル練習になっていたり、ほぼ毎日の練習で、筋肉を壊したりで、その結果、練習成果がでてこない。「クレイジー」というのは、ジョンなりの「あなたはどうなりたいの?」という強い問いかけを表していた。

5月合宿の一番大きなテーマは「チェンジ」。失敗を恐れず、思い切って、トレーニングをチェンジしないと、何も変わらない。大テーマ「チェンジ」を、ジョンは口をすっぱくして、繰り返した。

その、「チェンジ」と言う言葉に、食らいついてくれる選手が出てきた。なぜなら、4月のジョンメニューで、体つきが一ヶ月で目に見えて変わった選手、5月合宿で、一ヶ月の練習成果をジョンの前で、披露したところ、本人も

驚きの自己新記録が誕生するという結果が出たからだ。

みんなが、おおよそ同じ方向を向いて、トレーニングする。もちろん、一人一人は、個性のある選手達だが、ジョンが選手の個性を認め、選手がジョンの指導力を認めたとき、お互いの認め合いが、競技力向上という一番ほしかったものに手が届くようになったようだ。

まさに、ジョンを頂点とした、コーチシステムが構築される契機となった。

指導内容

1、 栄養指導

大分 (ジョンエイモス)

京都 (小川貴美子)

栄養指導に先立ち、小川さん (管理栄養士) から各選手がドバイ大会で食べていた食事から、カロリーを計算し、各選手の食事内容、バランス、大体どれくらいのカロリーを摂取しているか、報告があった。

1、自分に必要なエネルギー量

ジョンも小川さんも共通して、まず、自分の必要エネルギー量を知ること、を強調。これがないと、食べすぎか不足かの目安がえられない。

ジョン理論；体重あたり、1時間に1Kcal消費し、24時間で24Kcal。たとえば、70kgの体重の人であれば、 $24 \times 70 = 1680\text{Kcal}$ 。この10%増しをその人の基礎代謝量とする。さらに、活動に必要なエネルギーを加算する。

軽い運動 1.55倍

中程度運動 1.725倍

激しい運動 1.9倍

小川さん理論；推定エネルギー必要量=基礎代謝量 x 身体活動レベル

Harris - Benedict の式 男性 $66.47 + 13.75 \text{ 体重} + 1.5 \text{ 身長} - 6.76 \text{ 年齢}$

女性 $655.169.56 \text{ 体重} + 185 \text{ 身長} - 4.68 \text{ 年齢}$

低運動 1.5倍、中程度1.75倍、激しい運動 2.0倍

2、食べたものから、何Kcal食べたか計算する。

何を何g食べたか、把握する。

その上で；糖質 ジョン 3.75/g 小川 4 Kcal/g

脂肪 9Kcal/g

たんぱく質 4 Kcal/g

アルコール 7Kcal/g

食べたg数に1gあたりのエネルギーを掛けると、食べたエネルギー量が計算できる。

3、 バランスのよい食事

炭水化物 ; 食事全体の40~50% (単糖と多糖類あり)

脂肪 ; 食事全体の20(老)~35(若)%

たんぱく質 ; 25~35% 筋肉の修復にも必要。

ビタミン、ミネラル ; 心拍数、骨組成、消化、神経系に重要。

水 ; 体温の維持 (障がい者を持っている人は特に大切)

少なくとも8カップ/日必要。

4、 トレーニング前、トレーニング後、食事を取るタイミングによって、食事の内容を帰ることも大切。

5、試合前の食事

減量、増量、体重維持など、さまざまな選手がいるので、今後、マニュアル化と研究が必要。

2、トレーニング指導

- 1、 まずは、4月の成果。4月の合宿で、フォームなどを矯正、この一ヶ月でフォームが身についたかどうか。確認、調整。一人ひとり個別指導。
- 2、 4月のトレーニングのフィードバック。
 - ・ウォーミングアップが毎回異なり、重量差も異なる。少し不安だったが、慣れてくると、何kgが来ても怖くなくなる。
 - ・フォームを変えるに抵抗があったが、実際に変えてみたら、前よりも、記録が上がった。
 - ・呼吸(胸式呼吸)、胸式呼吸をすることで、交感神経が刺激され、アドレナリンが出て、血中酸素量が増える、この実感はないが、胸に空気を一杯吸い込み、シューッと口で息を吐き出すことで、重量があがるようになった。障害のために、胸式呼吸ができないと思い込んでいたが、毎回、呼吸を意識していくことで、胸式呼吸ができるようになった。
- 3、 5月については、ベテランは、思いっきり軽く。初心者には、ある程度重いのが軽い日が多め、3フェーズ出来ず、2フェーズだけしかできない人は、ある程度の重量を持つようメニューを組んでいる。
- 4、 5月はジャパンカップ二ヶ月前。最終月に怪我なく、疲労なく、思い切って試合に挑戦できるためには、この5月の練習が大切。メインは軽いのが補助運動をしっかりと、体を作ってから、最後の一ヶ月の記録アップを目指す。
- 5、 選手の個別指導が徹底していた。

■ 観客の動員

パラ陸上選手権、目立つ空席 「もっと入るか…」

2017年6月10日(朝日新聞)



駒沢陸上競技場、竹谷俊之撮影

空席が目立つスタンド＝10日午前、東京・

障害者陸上の日本パラ陸上選手権第1日は10日、東京・駒沢陸上競技場で行われた。昨年のリオデジャネイロ・パラリンピックのメダリストらを目当てに多くの報道陣が集まったが、メダリストによるピラ配りもむなしく、観客席には空席が目立った。

「観客が少ない。どうしたら集まりますか」。リオ大会の男子走り幅跳び(切断など)で銀メダル、400メートルリレーで銅メダルを獲得した山本篤(スズキ浜松AC)がため息をついた。

山本はこの日、走り幅跳びで追い風参考ながら、日本記録(6メートル62)に迫る6メートル38で優勝。世界選手権(7月、ロンドン)に向けて上々の仕上がりを見せたが、それ以上に観客の少なさが気になった。他にも、リオで女子400メートル(切断など)銅メダルの辻沙絵(日体大大学院)が200メートルに出場するなど、日本のトップ選手が出場した。

この日は梅雨の中の晴れ間で、報道が55社約240人だった一方で、入場者数は約1300人。日本パラ陸上競技連盟の三井利仁理事長は「昨年の鳥取大会で2千を超えたので、目標は2千だった。もっと入ると思っていたが、少ない」。

2020年に東京パラリンピック開催が決まり、露出が増えた。陸上ではリオ大会後初の日本選手権で、しかも東京開催。前日に記者会見をし、400メートルリレー銅メダリストの芦田創(トヨタ自動車)が自らピラを配るなどしたが、効果は薄かった。近隣の学校や住民への告知で、東京都との連携不足を指摘する関係者もいた。三井理事長は「一般の方に開催をどう知ってもらうか」と課題を口にした。(後藤太輔)

東京パラリンピックを控え、各パラ競技団体の大きな課題は、「観客動員」。

6月10日付けの朝日新聞では、パラ・スポーツの花形である、陸上でも、観客動員をどうしたらよいか、と、模索しておられるとの事。

パラ・パワーリフティングでは、7月にジャパンカップを北九州市で開催する。東京パラを見据えて、東京パラの会場である東京フォーラムを頭に置いて、ジャパンカップでは、北九州芸術劇場で大会を開催する。

客席数は1000人。これをどう埋めるか。小学校に体験会に行ったり、北九州市のモノレールの各駅にポスターを貼っていただいたりしては、いるが、果たして、観客にどれくらい集まって、いただけるか、とても、大きな課題だ。

今後の予定；

7/16 ジャパンカップ、北九州

7/27 スポルテック、デモ競技、東京ビッグサイト、世界最強、ラーマン選手の招聘

12/3 全日本選手権、東京、日本体育大学

会場に足を運んでいただけたら、ありがたい。

