

# 8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/>

## □ ジャパンカップ

平成29年7月16日、東京パラリンピックのテストイベント(2019年テストイベント)のテストイベント(2018年アジア選手権)のテストイベント、という位置づけで、2017 パラ・パワーリフティング ジャパンカップが、北九州市芸術劇場で開催された。

テストイベントのテストイベントのテストイベント、という位置づけは、健常者パワーリフティングでは、ワールドゲームズや東京都が開催した全日本ベンチなど劇場でのスポーツイベントの経験があるが、大部分の日本の劇場で、スポーツイベントが開催されることは、まずないらしく、1000人の観客席のある北九州芸術劇場でもスポーツイベントは初めて、ということで、怪我や、会場を傷つけないか、など、様々な懸念を抱えての開催となった。映像をふんだんに使い、「選手が主役」ということを強調しながら、競技会を計画した結果、選手を浮き彫りにしたいと言う意図は伝わったものの、競技進行状況の観客へのアピールなど、反省するところも大変多かった。来年、再来年、そして、2020年の大会へと、反省を重ねながら、パラ・パワーリフティング競技を、いかに、アピールするか、模索し続けたいと思う。

選手は、新人を含めて、41人が参加、これに、北九州市とスポーツ交流事業締結をしているタイから3名が参加し、

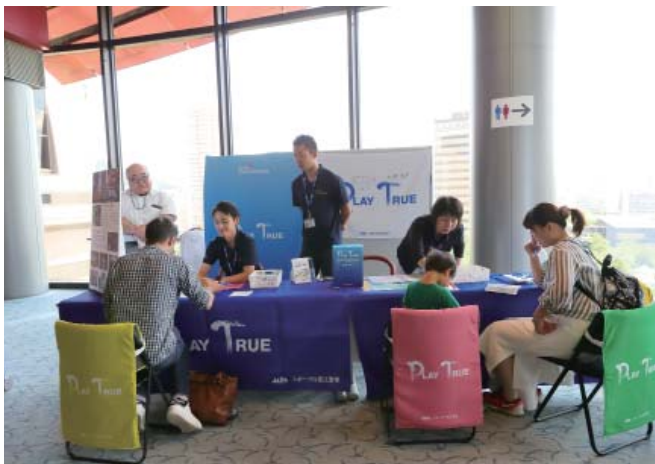
合計44名で大会は開催された。今大会は、4月からジョンエイモスを招聘して、合宿を重ねているが、その成果を見るという事も課題の一つであった。結果は、「毎日練習しなくても週三回の練習で同じ結果が出ることが分かった」「試合まで最高重量を持たなくても、自己ベストが出るのが分かった」など、ジョン招聘の効果が少し見え始めた大会となった。



選手の試技を見つめる  
ジョン・エイモス氏



写真は、すべて、木田光重氏



会場ロビーでは、アウトリーチ、アンチドーピング普及活動



パナソニックさんが開発に努める補助員をサポートする  
いわばロボットスーツ



下肢障がい者のパラリンピックスポーツ、パラ・パワーでは、足を  
固定してベンチに挑む。(写真上)

ベストリフターは 197 k g の日本新をあげた中辻選手と、女子パラ・  
パワー界第一人者、小林選手の二人。(写真右)



自己の限界に挑戦する選手達

# 京都の合宿所が各種

## 新聞で大きく報道されています。

京都新聞(山城版) H29.6.25 朝刊

### 城陽にパワーリフティング強化拠点



2020年の東京オリンピックに向け、パワーリフティングの強化拠点指定された立心斎堂福祉センターの体育施設「サン・アビリティ」で、(左)田中、(右)高橋選手が全日本選手権の強化拠点として、市民向けに強化拠点として開設された。田中選手は、強化拠点指定を受けた立心斎堂福祉センターの体育施設「サン・アビリティ」で、(左)田中、(右)高橋選手が全日本選手権の強化拠点として、市民向けに強化拠点として開設された。

強化拠点指定を受けた立心斎堂福祉センターの体育施設「サン・アビリティ」で、(左)田中、(右)高橋選手が全日本選手権の強化拠点として、市民向けに強化拠点として開設された。

### 最新機器導入 ■ 医師ら合宿帯同

障害者スポーツ盛りに、医師ら合宿帯同。最新の機器を導入し、医師ら合宿帯同して、障害者スポーツの普及を図る。立心斎堂福祉センターの体育施設「サン・アビリティ」で、(左)田中、(右)高橋選手が全日本選手権の強化拠点として、市民向けに強化拠点として開設された。

# 東京へパラ選手支援充実



2016年7月より、スポーツ庁よりパラ・パワーリフティングのナショナルトレーニングセンターに認定された、京都府城陽市のサンアビリティーズ城陽。城陽市の奥田市長の訪問(写真下)を受けて激励していただいたり、最新機器を徐々に導入していただき、医者と連携して怪我の予防に努めたり(写真左上)、西崎哲男リオパラリンピック代表や、吉田進連盟理事長、連盟医学委員会徳永委員長に講演依頼を頂き、城陽市の皆さんに、パラパワーリフティングとはどういう競技か、どんな思いをしながらトレーニングに励んでいるのか、どのように医学的にサポートするつもりなのか、などを広く訴え、パラ・パワーリフティングの普及啓発活動の機会を頂いた。(写真左上)

## 見えた! 2020年メダル

### サンアビリティーズ城陽



## パラ・パワーリフティング 合宿の全日本強化選手激励

強化選手に激励と歓迎の声をかける奥田敏晴市長

2020年東京オリンピック、パラリンピックに向け、パワーリフティングの強化拠点指定された立心斎堂福祉センターの体育施設「サン・アビリティーズ」で、(左)田中、(右)高橋選手が全日本選手権の強化拠点として、市民向けに強化拠点として開設された。

「リオパラリンピック」で活躍したリオパラリンピック代表、西崎哲男選手が、サンアビリティーズ城陽を訪れ、強化選手に激励と歓迎の声をかけた。奥田敏晴市長も、強化選手に激励と歓迎の声をかけた。

洛南タイムス 第19164号 (第三種郵便物認可) (2)

### 障がい者スポーツ振興を 推進協議演説

#### 「リハビリ治療」と共生 市民ら100人目撃

障がい者スポーツの振興を推進する協議会が、立心斎堂福祉センターの体育施設「サン・アビリティーズ」で、(左)田中、(右)高橋選手が全日本選手権の強化拠点として、市民向けに強化拠点として開設された。



(洛南タイムス H29.7/14版)

■ 城選手、ラオスでパラ・パワー指導

■ 京都でスポーツ講演会開催

The logo for the Japan Rising Star Project, featuring a yellow background with white geometric lines forming a star-like pattern on the left side. The text "JAPAN RISING STAR PROJECT" is written in bold, black, uppercase letters on the right side of the yellow background.

**JAPAN RISING STAR  
PROJECT**

## 健常者ベンチ（特にシャツ）と障がい者ベンチの違いを明確にしないと、強い指導を受けた戸田選手

5/19-21、イギリスからパラ・パワーリフティング界のトップコーチ、ジョン・エイモス氏を招聘して、合宿を開催。会場は、大分県の別府、亀川にある「太陽の家」。今回は、4月に続く合宿で、この一ヶ月どのような成果が出たか、検証と、今後の7月の競技会までのトレーニングの組み立て方の個別指導を受ける。また、座学では栄養の基礎の基礎を学ぶ。

写真左上は、栄養の基礎（各個人の必要エネルギーはどのように算出されるか、栄養の基本）の講座に、熱心に聞き入る様子。こちらについては、来月号で、内容を詳しく説明します。

写真左下は、太陽の家のトレーニング室。この日は、ジャパンカップに参加する補助団の訓練もあり、福岡県の有志が駆けつけてくれた。補助団は、ジョンから補助の心得指導を受ける。

写真下は、4月合宿で配布されたトレーニングの個別メニューの検証。写真の中嶋選手は、全日本から半年で、10kg以上自己ベストを更新。スティッキングポイント克服するための21トレーニングを実施。（胸で7回、胸から三頭に力が移行するところで7回、全動作を7回）。また、胸式呼吸の習得で、アドレナリンの分泌を促し、選手の試技が安定し、記録が驚くばかりに伸びてきている。

エリさん、連日の通訳ありがとうございました。疲れていないか心配でしたが、頑張る日に自己ベストが出てホッとしました。

