

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

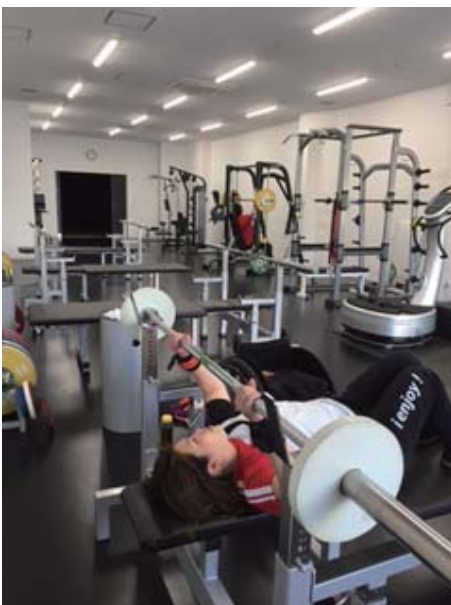
ホームページ：http://jppf.jp/

□ 日本財団パラアリーナ、オープン！

6月1日、森元首相（東京オリンピックパラリンピック組織委員会会長）、小池都知事に祝福されて、日本財団パラアリーナがお台場の船の科学館前にオープンしました。こちらのアリーナは、東京パラリンピックを目指す競技団体が練習場所に不自由をしている、というところから急遽、開館をきめてくださったもので、東京パラリンピックが終わるまでの限定アリーナです。

パラパワーは京都に合宿拠点を作っていただき、京都合宿を拠点に東京パラリンピックを目指していますが、関東にも練習場所が出来たことで、より、パラパワー選手の活動を連盟コーチが把握できるようになりました。日本財団とパラリンピックサポートセンターのご尽力に心より感謝申し上げます。

パラ・パワーでは連盟練習日を毎週水曜日と土曜日に設け、また、京都と東京で交互に合宿をすることで、連盟選手の育成を図りたいと期待しています。練習日などは、ホームページに掲載しております。参加を希望される場合は、事前に登録が必要ですので、連盟ホームページからお申込みください。アリーナは、事故防止の観点から、連盟コーチが帯同するときのみの利用となっております。出来るだけ多くの練習機会が設けられるよう、連盟では新たなコーチを養成する新たな取組みを始めました。



トレーニング場にはパラ・パワーの専用練習台が4台と補助運動が出来る機器が入っています。



□ 大分合宿

恒例の大分合宿が、6/1-4、大分県別府市の太陽の家で開催されました。今回の合宿は、強化指定選手Cと九州地区在住の強化指定選手Aならびに九州地区のパラ・パワーを目指す選手を中心に開催しました。

合宿では、中ノ瀬連盟アンチドーピング委員長から現在のアンチドーピングの流れ、どうしても薬を使わなければならないときの指導などについて、説明がありました。ドーピング禁止は当たり前ですが、突如風邪を引いた、喘息の発作がおさまらない、花粉症が重症、肩が痛い、手首が痛い、肘が痛い――選手の皆さんはがんばればがんばるほど、何かを抱えながら練習せ



ざるを得ないときがあります。そんな時、どうするか、委員長から丁寧な説明を受けました。また、トレーニングとケアの組み合わせについても、最大限のパフォーマンスを発揮するのに如何に大切か、改めて学びました。

また、禁煙、暴力団とのかかわりに関する警視庁からの注意喚起、など、スポーツの価値を守るための、選手の「義務」「気をつけなければ成らないこと」をインターネットや、DVDを通じて学びました。

トレーニングでは、強化指定の佐野選手や、小林選手、宇城選手が練習。また、九州地区で経歴半年の選手は、

初めてパラパワーに取り組む選手が、連盟コーチから丁寧な指導を受けました。

また、別府市は、ラオスの合宿地としても認められており、城隆志選手が講師としてラオス入りし、選手の育成を担ったり、ラオスを招聘して、合宿を開催しておられます。アジア選手権の前にも、ラオスは合宿をするとのことということです。



□ パラアリーナ6月合宿



パラアリーナでの初めての合宿を6/9-10開催しました。

これから、どのようにパラアリーナでの合宿や練習会を位置づけていくのか、連盟の課題となっています。まずは、連盟コーチが帯同できる時間を増やすことが一番です。

そこで日本工学院専門学校スポーツ科が、アスレチックトレーナーの派遣を提案してくださったことは連盟としても非常に意義のあることで、最初の合宿に連盟サポートを提案くださった中山先生始め、橘先生がご参加いただき、連盟選手の練習をトレーナー科の学生さん達がサポートして下さいました。

また、JPCサポートで、荒井先生が心理サポートを、荒谷先生がトレーナーサポートをして下さり、連盟としては、定期的なサポートをお願いしたいと希望しています。それが可能かどうか、JPCや連盟トレーナーの山本さんと相談しながら今後どのような形で支援を受けられるか、交渉していきたいと考えています。

今HPD（ハイパフォーマンスディレクター）の勉強をしている吉田進は、選手に対し、どのようなサポ

ートをどのような形で行えば、連盟選手が効率よく、競技力成績を向上させることが出来るか学んでおり、今回の心理面のサポート、ケア面のサポート、今後は栄養面のサポート、情報を駆使したサポートなど、選手を取り巻く環境が、どう選手を伸ばしていくか、東京パラリンピック、そして、それ以降の選手育成強化を頭に描きながら、パラ・パワーの競技力向上模索を続けています。

合宿は、連盟のヘッドコーチである、イギリスのジョンエイモス氏の重量挑戦日となっており、軒並み記録更新選手がおり、頼もしい限りでした。この後、いよいよ、アジア選手権に向けてのプログラムが開始されます。

□ ノウフクさん

障がいを持つ人の作った食物を農協が支援して販売するノウフク連携推進協議会の皆さんが先月5月のチャレンジカップの応援をしてくださり、おいしいお弁当を提供して下さいました。合宿のたびに、このようなお弁当を提供して頂くと、合宿に来るのが楽しみにになります。



ノウフク食材を使用した料理で選手へエール！「第1回パラ・パワーリフティングチャレンジカップ京都」

「第1回パラ・パワーリフティングチャレンジカップ京都」が開催され、各階級で白熱した戦いが繰り広げられました。

去る5/12（土）～13（日）の2日間、京都府城陽市において「第1回パラ・パワーリフティングチャレンジカップ京都」（主催：日本パラ・パワーリフティング連盟、共催：京都府、全国農協連携推進協議会）が開催されました。

国内トップ選手も参加した同大会は、2020年東京パラリンピック出場のために参加が必須となる「アジア・オセアニアオープン選手権」（9月）の出場権がかかる大事な大会。連日、力と力がぶつかり合う熱戦が展開され日本新記録も誕生しました。

また、12日（土）夕刻から開催されたレセプションパーティでは協議会々員の農協連携事業所より提供された食材を使用した料理が振る舞われ、大会事務局より「食材は、人の体を創る基礎となるもの。大変大きなエールを頂きました。、といった温かいコメントも寄せられました。