

10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/

■ 栄養は足りていますか。

栄養は足りていますか？

と、言われても、中々、明確な回答はできないと思います。ですが、強化指定選手の皆さんは、JPCより健康診断書の提出が義務付けられていると思います。この、健康診断結果の血液検査結果を見ると、どの栄養素が不足しているのか、すぐにわかります。その不足分を補うことで、競技力向上や、怪我や病気の予防、病気の症状の改善が図られます。このように、不足している栄養素を適宜補給し、体内の栄養素をあるべき姿にして、競技力向上や健康な体づくりをすることを分子整合栄養医学、というのだそうです。

例えば鉄

鉄は、酸素と結びついて、体中に酸素を運びます。鉄が不足すると、酸素が体中に行きわたらない為、トレーニング中に疲れたり、集中力が途切れたりします。

筋肉が収縮するときには、必ず酸素が必要です。鉄不足では、筋肉の収縮が起こらず、従って、トレーニングの効果も表れません。

そのほか、鉄には様々な働きがありますが、鉄の不足がパフォーマンスを大きく左右することを考え、一度、健康診断書の血液検査欄をご覧ください。

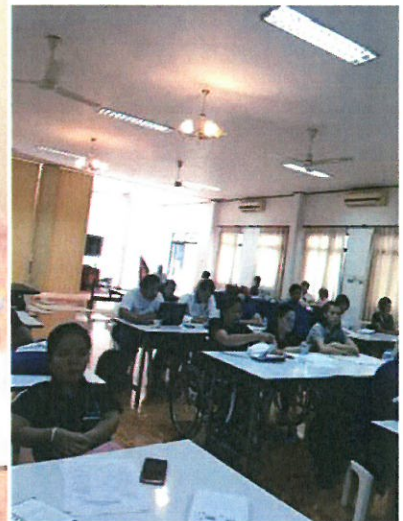


テストイベント参加のフランスチーム、満足な結果が得られたようです。

□ ラオスへの支援

外務省のスポーツフォートゥマロウの支援をいただいて、連盟理事長、事務局長、太陽の家から城選手がラオスで、アンチドーピング講習会、トレーニング理論講習会、競技会（トライアル）を開催して、ラオスにおける選手の発掘事業を行った。二年前の城さんの訪問で、グリーンと力をつけ、アジアパラ優勝の実績を誇るピア選手が、後輩の指導に当たり、ラオスにおけるパラ・パワー普及のリーダー役を務めていた。ラオスではまだまだ医療事情が悪く、脊損は、長く生き延びることができない事、障害を持って生まれてくるのは、母親の前世の行いが悪い、というような迷信もまだ存在するとのことで、現在、ピア選手が全国を回って、障害を持つ人々に、一緒にスポーツをしよう、と、呼びかけている。ピア選手のアジアパラ金メダル獲得は、ラオスにおける障がい者スポーツの地位をグリーンと高めたようだ。アジアの障がい者スポーツを支援する日本の団体があり、そのボランティア活動には、頭の下がる思いを強くした。

理事長が主審を務める



後輩を指導する、ピア（写真左上）

集合写真（写真左下）

熱心に講義を聴くラオスの人々（写真上）



アンチドーピングの講習をする、城選手

第10回近畿デイスエイブルパワーリフティング選手権大会

成績



令和元年8月25日(日)
兵庫県立障害者スポーツ交流館

IPC公認男子の部

NO	区分	カテゴリ	階級	選手名	年齢	登録都道府県	所属	体重	ベンチプレス			記録	順位	備考
									I	II	III			
1	IPC	一般(J)	59kg級	大宅心季	15	広島	岡山パラ・パワーリフティングクラブ	58.50	65	70	70	65	2	特別試技70kg
2	IPC	一般(J)	59kg級	森安一斗	18	岡山	岡山パラ・パワーリフティングクラブ	54.50	38	45	50	38	3	
3	IPC	一般	59kg級	横野直諒	35	兵庫	バーベル友の会	52.60	108	110	116	110	1	
4	IPC	一般(M)	72kg級	大塚博幸	41	兵庫	バーベル友の会	71.80	95	100	114	100	1	
5	IPC	一般	80kg級	永吉隆浩	29	兵庫	バーベル友の会	74.00	90	95	95	90	1	
6	IPC	一般	97kg級	廣川大喜	21	岡山	岡山パラ・パワーリフティングクラブ	91.50	96	105	108	105	1	

JPPF日本記録(日本国内記録)IPC部門男子59kg級ジュニア大宅心季70kg第4試技(特別試技)
主審:高橋省吾 副審:中元伊知郎・岡本孝義 陪審員:仲博幸

IBSA(視覚障がい女子の部)

NO	区分	カテゴリ	階級	選手名	年齢	登録都道府県	所属	体重	ベンチプレス			記録	順位	備考
									I	II	III			
7	IBSA	一般	67.5kg級	瀬川真澄	53	大分	バーベル友の会	64.65	57.5	64.5	64.5	57.5	1	

障がい者チャレンジの部

NO	区分	カテゴリ	階級	選手名	年齢	登録都道府県	所属	体重	ベンチプレス			記録	順位	備考
									I	II	III			
8	障CA	一般	105kg	瀬戸山龍太郎	43	兵庫	バーベル友の会	103.55	148.0	140.0	145.0	140.0	1	

記録記載:兵庫県デイスエイブルパワーリフティング連盟 仲博幸



兵庫県の役員の皆様に大変お世話になりました。