

# 6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/

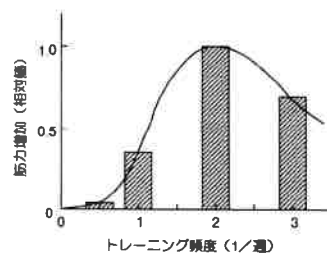
## パラ・パワーリフティングのプログラム作り

思いもよらなかったコロナ問題。この2、3か月、選手の皆さんはどんな思いで過ごされたのでしょうか。

やっと、コロナ明け、とはいえ、南北アメリカ大陸の、コロナ患者の増え方は、後、1年4か月後にパラリンピックの開会式が迎えられるのだろうか、と、少し、不安もよぎります。ですが、パラリンピックを目指している選手にとっては、今は、基礎筋力をつけたり、基本的テクニックを再確認するときだと思います。IPCの方針が出されるのが待たれますが、それまでは、しっかりと体の基礎、家で言えばしっかりとした土台を作り、IPCの方針が出たら、家の建築を始めるように、試合に向けての仕上げの練習に入る、というところでしょう。

世界各国の感染症に気を配りながら、IOCの方針、IPCの方針が出るのが待たれます。

強度 (%1RM)	最大反復回数 (RM)	主観的強度	主効果
100	1	非常に重い	筋力 (神経系)
95	2		
93	3	かなり重い	×3セット = 「標準法」
90	4		
87	5	重い	筋力 (筋繊維の要因) 筋肥大
85	6		
80	8	やや重い	
77	9		
75	10-12		
70	12-15	軽い	
67	15-18		
65	18-20		
60	20-25	非常に軽い	筋持久力
50	30-		



体幹筋群のレジスタンストレーニングにおける頻度と筋力増強効果の関係。(Pollock et al., 1990, 1993, 1998 のデータをもとに作図)

さて、今は身体の基礎を作るとき、と言っても、様々な体の基礎の作り方があってと思います。今回は、連盟の原則となっている、トレーニングの組み方の考え方をまとめてみました。上の表は、石井東大教授に提供していただいた表です。一つは、最大筋力(一回上がる重量)に対して、何パーセントの重量でトレーニングをするとどうい効果があるか、という考え方。(どれくらいの重さで練習したら良いのだろう)

もう一つは、どれくらいの頻度で練習したらよいか、という考え方。(週に何回トレーニングすれば良いのだろう)

また、2014年にジョンエイモスが日本に初めて来日し、欧米で一般的に行われている期分け、という考え方も現在の連盟の原則となっています。

## 1、体づくり期

筋力だけでなく、筋持久力、靭帯、腱などに負荷を与え、試合で重い重量を扱う時に耐えられる体づくりをする。

65～75%の重量でトレーニングする。(8～12回を3～5セット)

## 2、筋力養成期

筋力をアップさせるために75～85%の重量でトレーニング行う。(6回～8回、3セットから5セット)

## 3、パワーアップ期

パワー＝筋力×スピードであることを意識し、押し上げるときに爆発的な力を出すことを意識して、トレーニングを行う。扱う重量は、80～90%で、4回～6回を3セットから5セット。

## 4、仕上げ期

試合に向けて、筋力が頂点に達するよう、調整する。扱う重量は90～95%(2回～3回)、を2セットから3セット。

## 5、競技会

仕上げ期に2回上がった重量を第一試技に持ってくる。第二試技は前回の自己ベスト、第三試技は、仕上げ期の回数から想定して、自己ベストを狙う。2回上がると、最大筋力は、重量×1.075、3回上がると重量×1.1という統計から来た数値換算が目安となる。

## 6、休息期

競技会が終わったら、必ず一週間は、完全休養。筋肉と共に、骨、靭帯、腱などを休める。次のサイクルに入るときは、1、の体づくり期に戻る。

## 7、テクニク

パラ・パワーは非常に判定が厳しく、胸の上でいったん止めて押し上げる競技だが、胸の上の止が早かったり、揺れていたりすると失敗。また、押上は平行に押し、傾いたり、アンバランスになると失敗。これらのテクニクを全期を通じて、意識しながらトレーニングする。

こういった考え方を利用して、ぜひ、このコロナ明けの体力を戻すこと、そして、IPCから今後の方針が出され次第、目標に向けてトレーニングを組み立て、一人でも多くの選手が東京パラリンピックの舞台に立つてくれることを期待しています。また、東京の次はすぐに三年後にパリ。実は、パリへの道は、2021年から始まります。

パラ・パワーリフティング選手の大きな飛躍をお待ちしています。

フェイズ名称	初パワー	第一期	第二期	第三期	第四期	休息期
		Conditioning Phase	General phase	Specific Phase	Competition Phase	Active Rest
トレーニング内容		Hypertrrophy	Strength	Power Up	Peaking	
		基礎筋力養成	筋力そのものをアップ	パワーアップ	仕上げ期	心、筋肉、腱、靭帯
		筋力大を目指す		筋力+スピード	筋力を最大限発揮	の休息、水泳などを
						入れてもいい。
期間	1週間	2週間	3週間	2週間	3週間	1週間
最大筋力に対する重量選択		65～75%	75～80%	80～90%	90～95%	
回数		8～12	6～8	4～6	2～3	
セット数		3～5	3～5	3～5	2～3	
トレーニング強度	きわめて低い	低い	中強度	高い	きわめて高い	きわめて低い
気を付けていること	ダンベルを用いるなど極めて軽い重量で、体を慣らす。	初心者の場合はこの段階で、スピードのある筋肉が、ばてやすいか、もっと重量が上がった場合、3セットにすべからず5セットにすべからず、よく見る。また、練習の強度を見極め、ルールに合致する上げ方をすれば何に気を付けてもか見つける。フォームをある程度固める。	最後のレプスは、ギリギリになるような重量を扱う。試合で白旗定を貰えることを意識したトレーニングを入れていく。	スピード意識、エキセントリックトレーニングを取り入れる。試合で白旗定を貰えることを意識したトレーニングを入れていく。	試合通りのアップ、試合通りの試技ができるように指導。決して一歩引いさせない。試合では、2回上がった重量をスタートとし、3試技目は自己ベスト、4試技目はこのフェーズで上がった重量から選別して、チャレンジする。	1週間は必ず休ませる。