

# 大会をより楽しむための・・・簡単ルール解説

## 【1】

パラパワーリフティングは判定がとても厳しいのが特徴です。  
なので、とてつもなく重い「おもり」を、美しく持ち挙げるところが魅力の1つです。

例えば・・・

◎左右平行にバーベルが持ち上がったら成功。左右平行じゃないと失敗 ×

◎胸の上にバーベルを下したら、一瞬きれいにピタッと止めてから上げます。

胸の上でバウンドさせた反動で上げたりしたら失敗 ×

・・・など、など。

## 【2】

パラパワーリフティング の大会では・・・

- 選手名がコールされる
- 舞台袖から選手が登場
- ベンチ台で準備を整える
- 主審の「スタート」の合図で試技を開始

という場面が舞台上で展開されます。

そして、「選手名がコールされてからスタートの合図まで」2分以内に行く、というのがルールです。



この2分の使い方、選手によって、さまざまです。ここにもドラマがあります。

### 【3】 審判の判定

白＝成功 Good Lift(グッドリフト) とも言います。

赤＝失敗 No Lift(ノーリフト) とも言います。



写真は2019年7月世界選手権での1シーン、舞台上スクリーンに『成功(Good Lift)』が映し出されている。

撮影: #西岡浩記

#### 【4】特別試技(第4試技)

大会では、選手1人ひとりが順々にベンチプレス台の上で試技を行います。  
各選手3回ずつ試技を行い、回数を追うごとに重い重量の記録に挑戦をしていきます。  
そして、3回の試技の中で、成功と判定された、一番重い重量がその大会での、その選手の記録となります。…が、

新記録を狙う目的で 特別試技（第4試技）というものがあります。

特別試技(第4試技)が成功し、新記録が樹立されると、とても盛り上がりますが！  
ですが、第4試技の記録は順位には入りません。(第3試技までの記録で順位が争われます。)

ちなみに、第4試技(特別試技)は 英語で 4th attempt ですが、  
この写真のように、The Power Lift とも言います。



大会会場のアナウンサーや、観客からも  
「The Power Lift！ The Power Lift！ The Power Lift！」と  
The Power Lift コールが起こり会場は盛り上がります。

2月の全日本選手権、日本新記録はいくつ生まれるでしょうか！？  
新記録に挑戦するための 特別試技 は見られるでしょうか？  
ぜひ、会場へ足をお運びいただき、特別試技が出たら、  
The Power Lift コールをお願いします！

写真は、2018年9月北九州アジアオセアニア選手権大会の1シーン(撮影:西岡浩記)