

令和7年度

「地域におけるパラスポーツの
振興事業」 事業報告会



2023年度当初の現状と課題

○現在、パラ・パワーリフティングの地方協会は国内にはほとんどない。各地域で練習会や大会をしたい・・・

→選手、コーチ、審判を増やして地域拠点を作る

○パラルールで健常者とパラが混じっての大会(全国初)

→本気で競うことで理解を深める

→健常者協会と合同で運営

→審判講習会も開催

第一回岡山オープンを終えてみて

**筋肉はボータレス、
筋肉でかなえる共生社会**

!!! パラスポーツのルールで筋力勝負!!!



力試しをしてみたい方
パラスポーツ体験
しかも選手体験をしてみたい方
筋トレ大好きな方
パラ・パワーリフティング選手
参加者、応援団
みんな集まれ!

- ・ 大会参加者との合同練習会
- ・ 自発的なパラ情報を得ようとする健常者
- ・ 合同運営することで健常者協会の理解が深まる
- ・ 審判講習会では近県の方も参加
- ・ 積極的な広報活動
- ・ 様々な機関と連携・協力
- 選手、コーチ、審判員が増えた♪
- 他県でも運営しやすい方法は・・・

**岡山オープン
パラ・パワーリフティング大会**

全国2か所で開催!



日程▶令和5年9月10日(日) 会場▶社の御ビクニックテラス
令和5年度(公財)日本パラスポーツ協会委託事業「地域におけるパラスポーツの振興事業」

2024年度は「仲間を増やそうキャラバン」(研修会) 岡山、愛知、山口にて開催



審判講習会(岡山)



パラ・パワーの魅力について(岡山)



地域の方々とワークショップ(山口)



パラ・パワーの練習方法の体験を
他競技(柔道)選手に。トレーニング
相談会(愛知)



岡山での地域連携の取り組みに
ついて事例紹介(愛知)



VBTTレーニングの紹介(山口)

2024年度は「仲間を増やそうキャラバン」(研修会)

終えてみて

para lifting
para power

仲間を増やそうキャラバン2024岡山
令和6年度(公財)日本パラスポーツ協会委託事業「地域におけるパラスポーツ振興事業」

【申込】
QRコード
2024年8月31日締切

パラ・パワーリフティングの魅力と
トレーニング方法を知り、
あなたの競技や日々のトレーニングに
取り入れてみよう！

2024年10月19日(土)
13:00～17:00
岡山商科大学 体育館

主催 特定非営利活動法人 日本パラ・パワーリフティング連盟
主管 岡山パラ・パワーリフティングクラブ
協力 岡山県パラ・パワーリフティング協会
岡山商科大学ウエイトトレーニング部
岡山県障がい者スポーツ協会
岡山県パラスポーツ指導者協議会
後援 岡山市
おかやまスポーツプロモーション機構

問合せ:岡山パラ・パワーリフティングクラブ okayama.parapowerlifting@gmail.com
イラスト:日本工学院八王子専門学校 デザイン科 イラストレーション専攻 高村峻平

- ・新たに選手、コーチ候補、審判候補を増やせた。
- ・パラパワーの練習方法を取り入れる健常者選手が増えた
- ・岡山県では岡山県パラ・パワーリフティング連盟が発足
- ・愛知県では、クラブが結成し、自分達で運営していこうという機運が出てきた。
- ・山口県では、ワークショップを開き、地域課題について共有し来年度どうすれば良いのかを話し合うことができた
拠点候補となりそうな方と繋がりを持つことができた。山口県パラスポーツ協会との繋がりを強めることもできた。

→拠点候補がない地域での普及活動の重要性を感じた

2025年年度は「パラパワーリフティング研修会&体験会」を5地域(大阪、鳥取、山口、香川、佐賀)で実施

筋肉で繋がろう！

パラ・パワーリフティング 研修会&体験会

令和7年度(公財)日本パラスポーツ協会委託事業「地域におけるパラスポーツ振興事業」

日時 11月 8日(土) 13:00-16:00

場所 〒682-0023 鳥取県倉吉市山根539-7
ULTIMATE FITNESS

対象 健全者パワーリフター
トレーニング愛好者
興味のある方
パラスポーツ指導員有資格者
他競技選手や役員の方 … 等

入場無料



地域振興について



VBTトレーニング



お問い合わせ

日本パラパワーリフティング連盟

担当: 岡本孝義 MAIL: power.okamo@gmail.com

主催 特定非営利活動法人 日本パラパワーリフティング連盟
主管 鳥取県パラパワーリフティングクラブ
協力 鳥取県障がい者スポーツ協会
後援 鳥取県 倉吉市
社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会
社会福祉法人 倉吉市社会福祉協議会
全国省障がい者連合山陰支部



参加申込は
こちらから

締切: 11月1日 17時まで

2025年度各地域の目標

○山口 クラブチーム化

○大阪 キーマンの育成

○鳥取 地元との連携強化

○佐賀と香川

完全未開拓地域のため先ずはやってみる

○山口(2年目)

【成果】

・新たな選手、コーチ候補の発掘。既存施設の有効活用方法。山口パラパワーリフティングクラブの設立。

【今後】自立して練習会できるように専門力向上研修。山口パラパワークラブと体験会(一般向け)を実施し、体験会を行うknow-how伝授。



○大阪(1年目)

【成果】

地元キーマンと大阪在住日本連盟役員、隣県地域連盟役員との連携強化。既存施設の有効活用方法。

【今後】大阪ユニバーサルトレーニングクラブ設立に向けて仲間を増やす。



○鳥取(1年目、一回目)

【成果】

地元有力者やキーマン、健全者県協会との連携強化。
新選手、コーチ候補の発掘

【課題】

鳥取が自立して練習会を行うためにはパラパワーの専門力が必要。



○鳥取(1年目、二回目) 専門力向上をテーマとして実施

【成果】

知識や技術力を育むための「良いスタート研修」となった。パラパワーに限らず、トレーニング全般の専門研修をすることで、今後パラパワーに関わろうとする人を増やせた。

【今後】

引き続き専門力向上研修の実施、鳥取パラパワークラブと体験会(一般向け)を実施し、体験会を行うknow-how伝授。



○佐賀(1年目、完全未開拓地域)

【成果】

- ・ 地元キーマンや若手スタッフとの連携強化。コーチ候補の発掘。

【今後】

- ・ いずれユニバーサルトレーニングクラブを設立できるようにする。その拠点を西九州大学におけるように交渉・体験会等の実施。やる気ある若手スタッフの専門力向上研修。



○香川(1年目、完全未開拓地域)

【成果】

・地元キーマン(パラカヌー)や
パラスポ協会との連携強化を
することができた。

【今後】

・来年度は地元キーマンの坂
出市のトレーニング施設で実
施。ここを拠点候補地として
考える。



実施内容(取り組んだ事業)



地元施設の活用方法(山口)



パラ・パワーの魅力について(佐賀)



ストラップの巻き方講習(鳥取)



トレーニング相談会(大阪)



パラパワー、VBT体験(香川)



各事業の具体的な様子

○事業を実施で学んだこと

○地域に障害の有無に関係なくトレーニングができる環境が作りが大切

選手やコーチがいない地域では、トレーニングや健康をテーマとしたユニバーサルトレーニングクラブを立ち上げ、地域の中でトレーニングに取り組みやすい環境(拠点と専門力)を作る。そこからキーマンや選手、コーチを育ててパラパワーを展開していく。

○地域ニーズにあった内容と地域の将来の展望を共有して、共に創って行く姿勢が大切

事業展開する上で大切なのは地元とのコミュニケーションと将来の展望を共に考える姿勢。連盟は地元が自立できるように支援。

○NFの強みである専門性を生かした事業展開できることを確認できた。

事業のステップアップのイメージ

一年目

キーマンの発掘と地域パラスポ協会等の連携強化

二年目 地域拠点候補地の決定と気運の醸成

三年目

日常的に練習会ができるように選手、コーチの発掘と育成

四年目

地域クラブチームの発足と日常練習会の質を高めるための専門力向上研修会

五年目

地域クラブチームが主体となつての体験会(自主運営の支援)

来年度は

☆パラパワーリフティング研修会&体験会を
来年度も5地域(大阪、山口、鳥取、佐賀、香川)で実施

地域にはたくさんの
やりたい、がんばりたい気持ちがある
その気持ちを生かし、地域で自立できるように
NFの専門力で支援をしていきたい