



障がい者と健常者の枠を超えていくパラパワーリフティングのご紹介

# ベンチプレスで共生社会を実現

JPPF（特定非営利活動法人日本パラ・パワーリフティング連盟）

# パラパワーリフティングはどんなスポーツか？



選手に下肢障がい

そして日本では健常者として扱われる小人症



種目はベンチプレス

世界でもっとも広く行われている筋トレ種目

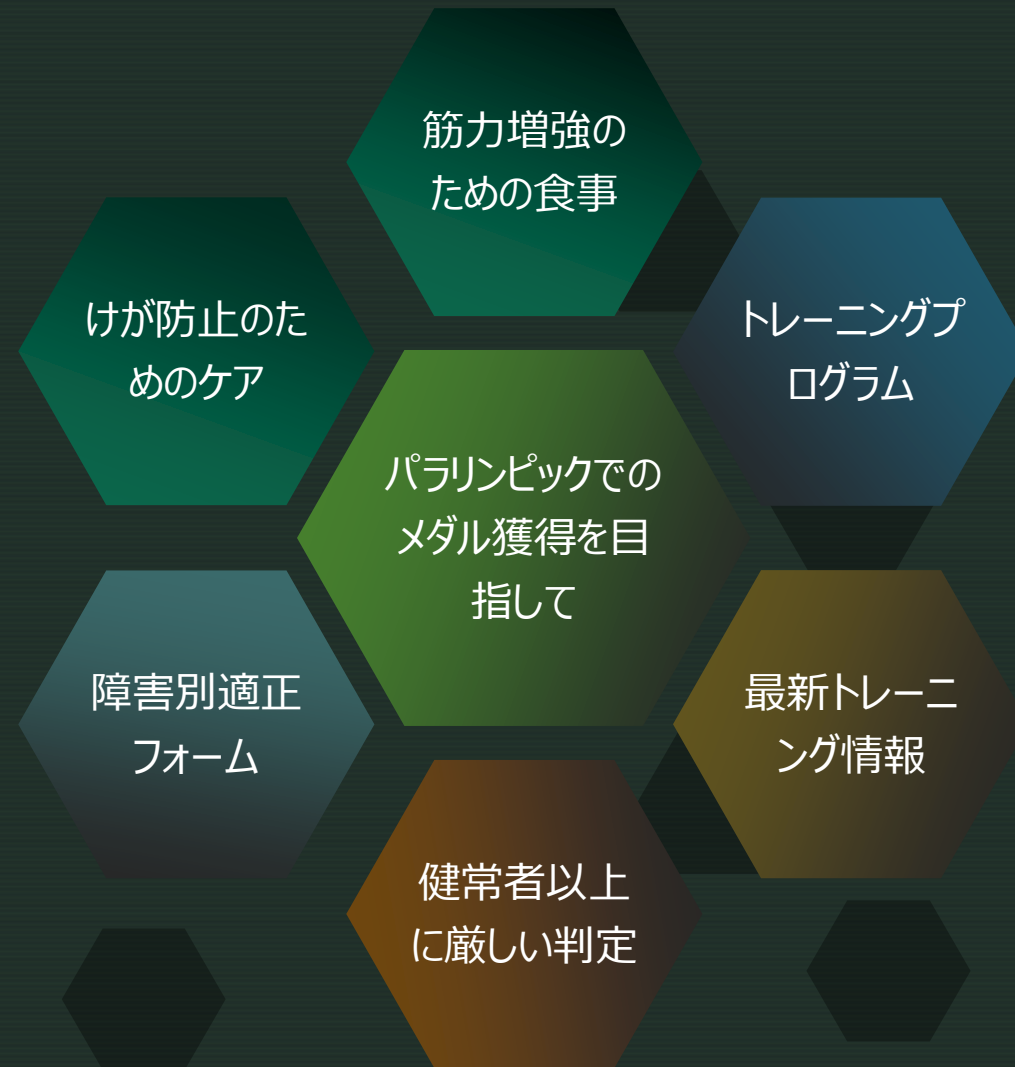


健常者の世界記録を超えるパラメダリスト

なぜは徐々に説明？

筋力増強ノウハウは膨大

それを多くの人と共有したい



▶  
パラパワーリフティングの練習場

東京パラ前はほとんどのスポーツクラブ入会お断り

今では東京と京都に強化拠点

そして徐々に各地のスポーツクラブで健常者とともに



パラパワー用のベンチは足の部分が広く、選手は足を延ばして練習  
健常者のように足を床に踏ん張れないので上半身の筋力を限界まで鍛える  
そこで出てくるさまざまなノーハウ  
これは健常者、さらにオリンピック種目にも活用できる可能性大  
健常者と一緒にトレーニングできる可能性が徐々に認識されるつつある



# JPPFのミッション「筋肉で日本を持ち上げる」

最新研究では老化を防ぐポイントは筋肉

筋肉専門集団であるJPPFとのコラボで人生を豊かに

## コラボの例

- ① 大手企業でパワーリフティング部（時々指導に）
- ② ベンチプレスで集中力が増す
- ③ 学校特別授業でベンチプレス体験大人気、我も我も状態
- ④ 子供たちは選手に触り、気にせず障害のことを質問（子供たちには障がい者への偏見なし）

皆さんと様々な形の  
コラボが出来れば  
うれしいです

## コラボ例

### 日本工学院専門学校

日本選手権のための楽曲、動画、IT活用応援、  
毎年のメインキャラクターデザイン、スポーツカレッジ  
の大会補助団、会場の提供など  
学生の作品や働きを世界に配信

### 国際学園

トレーナー派遣

連盟はトレーナーのケアを受ける

トレーナーは本格的筋肉トレーニング時に生じる  
様々な障害をケアするチャンス

### 二枚目の名刺

本職の仕事以外のプロジェクトで普段体験できないことを  
本気でトライ

連盟は意外なアイデアに乗って一緒に頑張り、楽しむ



▼  
様々なスポンサーシップの  
形があります

我々はお願ひするだけでは  
なく、お互いに  
Win Winの関係を構築  
出来ればと考えています

企業、個人を問わず一緒  
に筋肉集団を引っ張ってい  
ただけるスポンサーをお待ち  
しています



ありがとう  
ございます

<https://jppf.jp/>

