

競技の魅力

～緊迫・爆発・歓喜の3秒ドラマ～

わかりやすい

記録が数字で表されるから目に見えてわかりやすく、成長を感じられる競技です。

はじめやすい

ひとりでも始められるベンチプレスだから、「やってみよう」の気持ちがあれば挑戦できる競技です。

達成感

「もう持ち上がらない」、そう思いながらも持ち上がった時の達成感は、選手だけでなく応援する側も最高の気持ちになります。

応援の力

個人競技ではあるけれど実はチームの結束が強く、応援の力があと少しを持ち上げる力に変わります。

世界記録は健常者より重い

2018年のリオパラリンピックでは最重量級の選手が310kgという世界最高重量を持ち上げました。これは、ほぼ同等の条件における健常者の記録を超えています。

試技ではコーチも一緒

試技ではコーチが付き添うことができ、選手の車いすを押して舞台上上がり、試技が成功するとすぐに選手に駆け寄るなど、コーチとの絆が選手の力を引き出します。

選手インタビューから ～競技の魅力～

自己ベストを更新できたときの感覚がいいから

練習が全て結果に出るところ

数値で表現できるため、自慢しても理解してもらいやすい

健常者と同じ土俵で戦うことができる

個人競技ですが、教えてくださるコーチや同じ選手の声かけも励みになり、仲間と楽しくやれる

努力した分、数字で見える

(自前で)特別な道具がいない