

国際レベル育成プロジェクト 選手参加レポート、報告、感想

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

国際レベル育成プロジェクト：国際大会で活躍出来る選手を育成、ロスパラリンピックを目指す
2022年度メンバー：戸田雄也、藤平拓弥、桐生寛子、佐竹三和子、中村光、山本恵理、成毛美和、田中秩加香

4月 パラアリーナ

中村光

メインセットの61kg×2回3セットが全部あげられず悔しかった。
重量を戻してチャレンジカップに向かいたいなと思っている。

成毛美和

新年度スタートの合宿ということで沢山の参加者の中、緊張感のあるいいトレーニングができました。
香川先生の講義も今後の自分の変化を可視化することで、より管理がしやすくなるとおもいます。

佐竹三和子

メイン：50kg×2発×4セット
S & S：40kg×2セット。
お陰さまで、調子が上向きになり。
ただし、止めがきちんできていない事が課題です。
チャレンジカップで、52kgを絶対に成功させたいです。
そのためには、次週は今日以上に調子を戻したい。

4月 チャレンジカップ京都大会

中村光

- ・今大会の目標 試合から離れていたなので試合感覚を取り戻したかった。
- ・上記目標・課題に対し、今回得られた成果、又次回に残した課題等
→ 63kg失敗しましたが、あげられたのはよかった。

佐竹三和子

第二試技でアジアオセアニア選手権の標準記録突破を目標としていましたが、その前の第一試技と第二試技が2本とも失敗。第三試技でようやく、第一試技の重さをクリアして、失格に終わらなかったことだけは、自分の中ではとても救われました。今回の反省をもとに、これからは、本番で良い結果が出せるよう、日頃の練習から心して行っていきます。引き続き、ご指導お願い致します。

桐生寛子

- 今大会の目標：アジアオセアニア選手権の参加標準記録である62kg(61kg級)を成功させること。
- 上記目標に対し、今回得られた成果、また次回に残した課題：
目標は達成することができた。
今大会では直前に体調を崩してしまい練習できず力が落ちてしまったため、第3試技の64kgを成功させることができなかった。
次回は60kg台後半または70kgを成功させられるように力をつけていきたい。

国際レベル育成プロジェクト 選手参加レポート、報告、感想



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

成毛美和

試合結果 54kg 成功／58kg 成功／60kg 失敗

今回の大会では、全日本からどのくらい力が付いたかを確認するとともに、パラ標準60kg成功を目標にして臨んだが、トレーニングで2発挙げていた58kgもその時より重く感じ、60kgも挙げることが出来なかった。

考えられる要因としては、胸から10cmまでのスピード不足が大きいと思うが、試合の時は特に、止めることを意識しすぎて、バーを降ろす際に挙げるぞという気持ちの準備が出来ていないのではないかと思った。胸からのスピードを出すために、大胸筋のバネを使うイメージでバーを降ろすと、自然と止めも決まり、挙げる勢いもつくような気がする。

これらのことを改善するために、これからやっていきたいと思うのは、チェストプレスなどのマシンを使ってのトレーニング(肩を痛めないように低重量でスピード重視)、試合で止めを意識しなくてもできるように反復練習。などを考えている。次はアジアオセアニア大会。次も成長した姿を見せたいと思う。

5月神奈川

中村光

看護師面談・トレーニングルーム講習会参加。

練習：57kg×4回4セットあがるか不安だったけど、合宿パワーであがってよかった。

代表合宿は、自然と気合が入る気がする。"

戸田雄也

座学、トレーニング共に充実した内容で、韓国前にしっかり準備ができました。

身体のケアもできしっかり準備できました。

成毛美和

参加人数が多い中、初めて参加する選手もいて、いつもとは少し違う緊張感のあるトレーニングができた。

他選手との交流や、アジアオセアニア大会に必要な書類の順位をみんなと一緒に出来て良かった。

重量が重い日だったので、より緊張感を持って、みんなの応援の中、良いトレーニングができた。

思っていたより調子がよく、軽く感じたので、精度とスピードを意識しながらトレーニングした。" "座学や、書類書きなどが中心の日だった。

桐生寛子

●今合宿の目標：アジア-オセアニア地域選手権大会に向けて、筋力・技術力・精神力を強化する。

●上記目標に対し、今回得られた成果、又次回に残した課題：グリップ幅をワイドにしてもスピードを出せるようになってきた。ーフベンチ・ボトムでは、ボトムから上げる力がまだ弱いと感じた

●他の選手のトレーニングを見学し、良いイメージをつくることができ、やる気につながった。

●初めて60kgを4回上げることができ、力がついてきたと感じた。

●グリップ幅をワイドにしたことで、ねばれるようになってきた。

●新ルールについての座学と、体脂肪測定を行った。

●アジアオセアニア大会は初めての国際大会のため、しっかりルールを理解して、試合に挑みたい。

●体脂肪測定の結果はまだ出ていないが、もう少し食生活を改めた方がよいかもしれないと感じた。

●他の選手のトレーニングを見学した。気合いの入った良い練習だった。

●自分ももっと重い重量を上げられるようになりたいと思った。

国際レベル育成プロジェクト 選手参加レポート、報告、感想



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

5月 京都

桐生寛子

他の選手のトレーニングを見学し、フォームや上げ方など勉強になったため、今後の参考にしたい。
アジア-オセアニア地域選手権大会に向けたトレーニングメニューの中で一番高強度のトレーニングをする日だった。
63kgを2回上げることが目標だったが、1回しか上げることができなかった。中間地点で止まってしまうことが課題。
しかし、先月のチャレンジカップ京都大会で上げることができなかった64kgを1回上げることができ、
トレーニングの成果と成長を感じることができた。

山本恵理

座学と看護大学先生へのインタビュー対応を行いました。
練習メインセット63kgを行いました。アジアオセアニア選手権に向けて調子が上がってきています。

アジアオセアニア

山本恵理

目標としていたパラリンピック標準である65kgに届かなかったことは反省もあり今後の課題となった。
しかし、約3年出せていなかった日本記録を更新できたことで今後の突破口にもなるような兆しが見えたので、
より課題感を持って取り組める起爆剤のような大会になったと思う。

戸田雄也

目的である、パリ2024パスウェイを獲得でき大変よかった。スムーズに移動でき、また隔離もなく帰宅でき
連盟及び関係者様に大変感謝しております。

成毛美和

記録 60kg 5位 (レジェンド部門 1位)
今大会、目標にしていたパラ標準記録を突破できたこと、そして1年半ぶりに自己新を更新できたことは、
これからの希望につながる大きな成果だった。第一試技に、何が起きても絶対取れる重量を設定する事で、
自信を持って入ることができ、第二試技以降もそこからチャレンジしていこうという前向きな気持ちで臨むことが
できた。第二試技では赤2つの判定だったが、吉田HCから「次同じ挙げ方だったらチャレンジ出すから、
思い切ってやってこい！」という言葉をもらい、とにかく挙げきろうという気持ちで臨んだ。
自分としては、まだまだ完成度が足りなかったと思っていたが、判定は白3つの成功。何はともあれホッとした
というのが率直な気持ちだった。
60kg、そして自己新を長い目で待っていてくれた、多くの方々に、そして留守を守ってくれていた家族に感謝の
気持ちを伝えたいと思う。

中村光

ウォームアップ場では、自分ではうまくいっていたのに試合が始まってから第一試技失敗から立て直そうとしたが
それが出来なかった。それに加えて、日本新記録を目の前で更新されてしまい更に心がボロボロになって、
初めてだと思いますが、逃げたい・やめたいと思った。唯一、良いて思ったのが65kgあげられたこと。
練習メニューだとあげられる計算ではなかったから。

桐生寛子

初めての国際大会を経験し、とても良い経験になりました。結果は、第1試技60kgのみ成功で、自己ベストを更新
することができなかったのですが、満足できる結果ではありませんでしたが、国際大会の雰囲気を楽しむことができ、
大舞台で試技をする経験ができたことは、必ず今後プラスになると思います。
今後も競技力向上を目指し、トレーニングに励み、しっかり結果を残せる選手になりたいと思います。

国際レベル育成プロジェクト 選手参加レポート、報告、感想



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

田中秩加香

競技を始めて間もない私を選出いただきましてありがとうございました。
一つ一つのこと初めてで、皆さんに支えられながら、力試しには大きすぎる舞台での試技、その他、
外国ならではのホテル生活、沢山の事を経験を積む事が出来たと思っております。1本でも成功させられた事は、
安堵しており、僅かでも自分の自信になったと実感があります。今後も目標を胸に鍛錬を重ね、挑戦していきたい。

藤平拓弥

初めての国際大会で納得いく結果は出なかったでしたが、何とか失格はしないで記録は残せました。
良い経験が出来たと思います。今後これらを活かせるようにもっともっと努力したいと思います。

7月山梨

中村光

山梨は思ったより近いなあと思った。座学でJPPFの組織編があり、体制についての説明があったのがよかった。
普段、地方の選手には会わないので会えてよかった。6月の韓国での大会後、やる気もなく、目標もありません
でした。合宿に行って、足の向きだったり、シャフトをおろすスピードを変えたりしてみました。今日色々
変更したばかりですが慣れてきていい方向に向くといいなあとおもいます。

桐生寛子

他の選手のトレーニングを見学した。座学「JPPF組織編」を受けた。JPPFの歴史や組織について知ることができた。
他の選手のトレーニングを見ると、フォームや止めや上げ方など大変勉強になる。
高強度のトレーニングを行なった。練習メニューでは59kg×3回だったが、60kgに挑戦し、上げることができた。
感覚的にも軽かったので、成長を感じ、自信に繋がった。"

藤平拓弥

初めての山梨合宿参加人。この日は自分の練習日でした。悪くはなかったと思います。

愛知記録会

佐竹三和子

3試技とも成功したこと嬉しかったです。しかし次回はもっと良い結果を目指せるよう、日頃から、
上手く調整できるようになっていきたい。

田中秩加香

初めての記録会は現状の力を試す良い機会となりました。

桐生寛子

狙っていた67kgを成功させることができず、悔しい気持ちでいっぱいです。この悔しさをバネに、次の大会の
ドバイでは、61kg級のパラリンピック標準記録である67kgを必ず成功させ、今年目標である70kgも成功させ
られるように、これからもトレーニングを頑張ります。

10月 アリーナ

中村光

練習はまあまあでした。好調とは言えない感じ。面談があったのは良かったです。

藤平拓弥：皆さん良い練習が出来、雰囲気がとても良かったです。

戸田雄也：トレーニングと座学を受けました。

国際レベル育成プロジェクト 選手参加レポート、報告、感想



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

佐竹三和子

座学：コンプライアンス、不正受給、ハラスメントについて

練習：メイン43kg 8発2セット、苦手グリップとHBbは各々41kg

補助運動：シーテッドロー、ラットプルダウン" "座学：筋肉づくりと栄養について

その後、個別面談（食事について、アドバイスを受けた）

トレーナー：股関節の硬さからくると思われる、体の歪みやねじれ、肩や二頭筋の痛みも股関節の硬さが原因ではないかとのお話し。

11月 釧路

戸田雄也：トレーニングと面談を受けました

1月 NTC

成毛美和

久しぶりのNTC合宿でしたが、とても楽しみにしていました。この日のメインセットは51kgでしたが、わりと軽く問題なくこなせました。BTTは、他の選手がやっているのを瀬尾コーチと見て、細かいやり方などを再度確認することができたので、今後にしっかりと活かしていきたいと思います。

トレーニング終了後は、土居トレーナーにケアをしていただきました。

練習中、赤岩トレーナーに二分脊椎の傾向性などを聞いたり、たくさん情報交換ができ、良かった。

身体の疲れは、ケアのおかげもあり、さほどギシギシはしていませんでした。最終日、メインは、スピードで45kg。自分の感覚と、測定の結果が意外と違って、脳科学的にどういう仕組みなのか調べてみたいと思いました。

全日本選手権

中村光

第一・第二試技と成功してよかった。第三試技は、持った瞬間から重いと思った。重いと思わない精神・技術を身につけたい。日本記録とはいかなかったですが、66kg挙げられたのは良かった。次に繋がる66kgだったと思う。次は日本新記録出せるよう頑張りたい。えりさん（山本恵理選手）にライバルと言って頂き嬉しかった。切磋琢磨出来るライバルがいるのは嬉しい。春に行われるチャレンジカップ京都、頑張りたい。

藤平拓弥

自己ベストが更新でき良かったですが、次の、チャレンジカップに向けて気を抜かずに練習して行こうと思います。

戸田雄也

自己ベストの更新という目標を達成できた。素晴らしい会場の設定運営本当にありがとうございました。

2月 京都

2月サンアビ

中村光

久々に京都合宿に行って楽しかった。いい練習ができた。チャレンジカップまで約2ヶ月しかないので頑張りたい。

佐竹三和子

ミーティングにて、全日本またはトライアル後のトレーニングプログラムの説明を受ける。

自分は、体重を増やす・筋量を増やすことを常に頭に置き、4月末のチャレンジカップでは、体重を少しでも40kgに近づけ、目標重量は55kgとします。・・・▼続く

国際レベル育成プロジェクト 選手参加レポート、報告、感想

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

佐竹三和子（・・・続き）

トライアル結果、53kgを糧として、新たな標準記録を目標とします。海外の試合に参加できるようになりたいです。トライアル明けのプログラム。次のチャレンジカップの目標重量を55kgとし、60%（33kg）×10発×3セット。もっとパワーアップし、スピードが速くなるよう、体重、そして筋量を増やせるよう頑張ります。見学者の方へ選手側も話す機会を設けていただき、筋肉を休めることや筋量を減らさないことの必要性について、（身に染みていたので）話せたらと思ったのですが、最後の方でようやく挙手をしたため、時間切れとなり積極性に欠ける自分、反省点です。

桐生寛子

高強度のトレーニングを行なった。
メインのトレーニングである55kg×8回×3セットは余裕を持って挙げることができた。
今後もトレーニングに励み、力をつけていきたい。

藤平拓弥

久々の合宿で他の選手の練習を観られて凄く勉強になりました。
自分の練習も悪くない出来でした。

活動の様子



4月 アリーナにて（藤平拓弥）



チャレンジカップ京都大会（準備中）



5月 山梨



9月 愛知記録