

# JPPF強化委員会の仕事

日本選手が世界で活躍できるように

中長期強化目標とスケジュールの策定

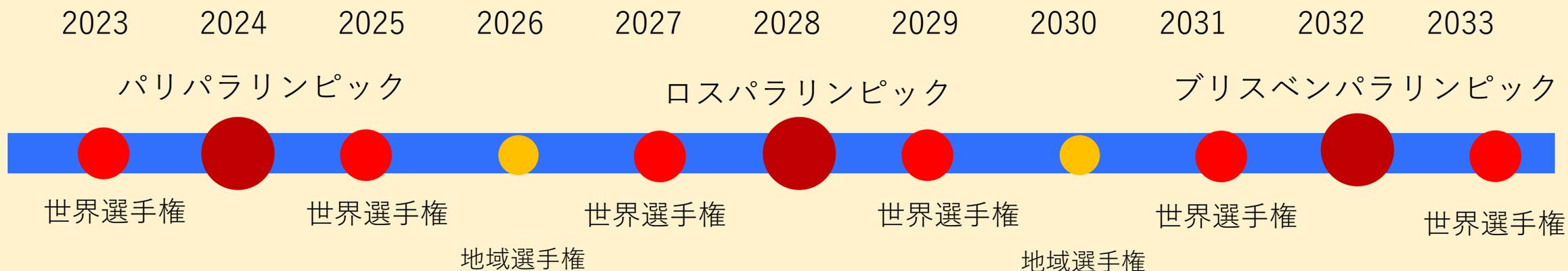
強化システムの構築（FTEM）

強化情報収集と発信（筋肉読本と筋肉講座）

トレーニングプログラムの開発と実践

強化スタッフの発掘と育成

# 長期強化目標の策定



- パリパラリンピックに6名の選手を派遣し、全員入賞させる  
ロスパラリンピックに8名の選手を派遣し、メダル獲得する  
ブリスベンパラリンピックに10名の選手を派遣し、複数メダルを獲得する
- 2025年世界選手権で8位以内入賞者を3名出す
- 2026年アジア・オセアニア選手権でメダリストを3名出す

# 中期強化目標の策定



パリパラリンピックに出場するにはパラランキング最低10位以内  
3月のWorld Cup出場のためには12月の全日本結果でパラランキング12位を狙える選手派遣  
6月のWorld Cup出場のためには3月以降パラランキング11位以内が見込める選手を派遣



全日本選手権は日本最高峰の大会、自己新記録を出し、自ら成長のチャンスをつかむ



2024年3月6月のWorld Cupはパラリンピックへのパスウェイ  
2025年からのWorld Cup出場は仕切り直しとなるので、次期中期計画で派遣方針決定



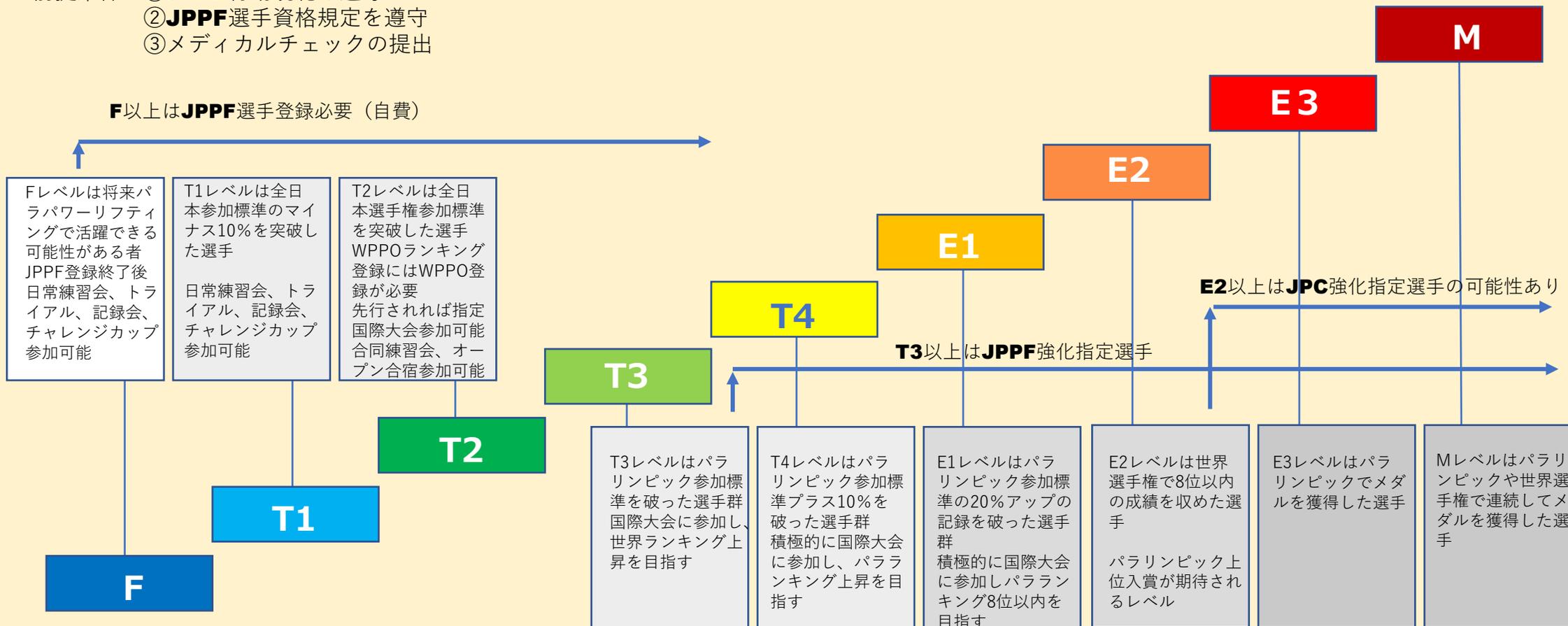
記録会はこれからを担う選手のための研鑽の機会

**上記目標イベントに合わせて合宿や合同練習を企画する**

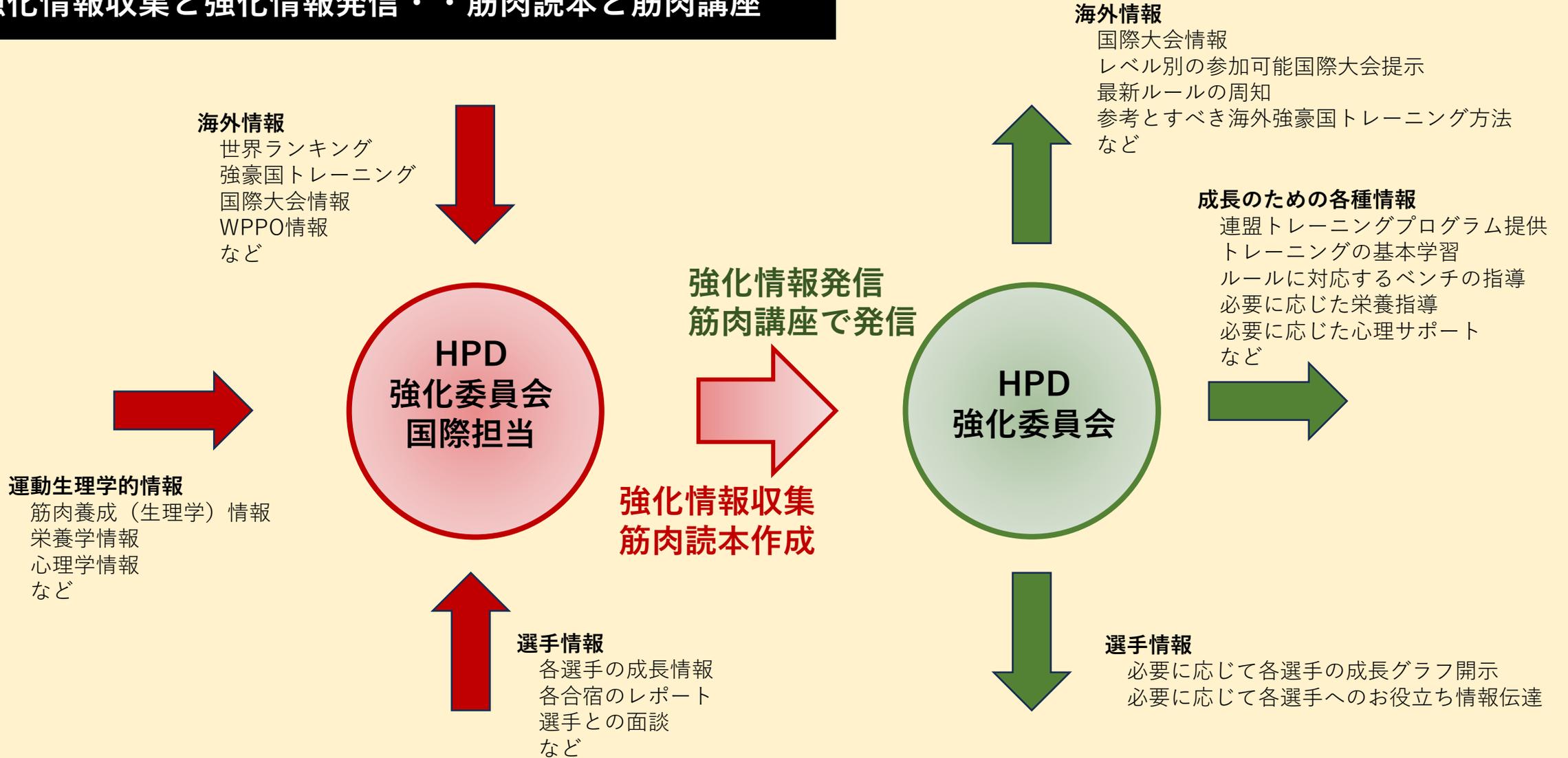
- FTEMはレベル別の強化枠
- FTEMランクは前年度の達成記録で決まり、年度内に出した記録で上がることが可能

### JPPFのFTEM

- 前提条件：①JPPF行動規範を遵守  
 ②JPPF選手資格規定を遵守  
 ③メディカルチェックの提出



# 強化情報収集と強化情報発信・・筋肉読本と筋肉講座



# トレーニングプログラムの開発と実践

2018～2020年



それまでトレーニングプログラムを知らなかった多くの日本選手にイギリスのノーハウによるプログラムを紹介し、実践し、効果を確認

2021～2023年

最新運動生理学知見 海外情報



最新の運動生理学的知見を盛り込んだ、吉田HPDのトレーニングプログラムでさらなる成長を後押し

2023年後半～

個人情報など



選手のレベルに応じた大会、海外遠征、合宿などを考慮に入れ、大きく3つのグループに適するトレーニングプログラムに改良  
個人個人の進捗を見ながら徐々にオーダーメイド的プログラムに進化させつつある

# コーチの育成

JPF コーチシステム 2023 年度版

ビジョン「筋肉で日本を持ち上げる」

ミッション「パリでメダル争い、ロスでメダル獲得」

## 資格獲得

## コーチの種別

## 主要業務

理事、正会員の中から選出し理事会の承認が必要  
JPF を代表し強化に関わる総責任を追う事の出来る者

4 年以上の強化コーチ活動  
JPF 強化委員会の推薦、理事会の承認  
選手強化、育成に特出した技量を持つもの

2 年以上の育成コーチ活動  
JPF コーチ研修会をへて強化委員会が認定  
JPSA の障がい者スポーツコーチ資格

2 年以上の地域コーチ活動  
JPF コーチ研修会をへて強化委員会が認定  
JPSA の中級障がい者指導員資格

2 年以上のパラパワーリフティング活動  
JPF コーチ研修会をへて強化委員会が認定  
JPSA の初級障がい者指導員資格

HPD

ヘッドコーチ

強化コーチ

育成コーチ

地域コーチ

年度ごとの強化方針策定  
強化 PJ の策定と予算確保  
上部団体との交渉  
強化に関わる人事権  
強化に関わる予算配分

チームジャパンの統括  
強化選手の T プログラム作成  
強化選手 & コーチの管理

ヘッドコーチをサポート  
選手の強化に注力  
国内外大会帯同  
強化練習会、合宿帯同

強化コーチをサポート  
選手の成長をバックアップ  
国内大会帯同  
強化練習会帯同

地域の選手の指導育成  
選手の進捗を強化委員会へ報告  
近隣強化練習会帯同

# 強化スタッフの発掘と育成

コーチ

選手

トレーナー

心理サポート

栄養サポート

医科学サポート

瞬発力の極致であるパワーリフティングを良く知る必要があります、どの部分を痛めやすいか、どの部分に疲れがたまりやすいかの知見と経験が必要。  
日常的ケアと試合前後のケアの違いを理解する必要あり。

心理サポートは選手との信頼関係が重要。可能であればパワーリフティング経験者が選手の心理を実感しているので有効な場合が多い。

筋肉量増大を目的とするスポーツの特性を理解した栄養士が必要。  
一般論は初心者には必要。  
場合によってはドクターで筋肉トレーニング実践中の人からの意見も大切。

医科学サポートは多岐に渡る。  
①アンチドーピング教育  
②褥瘡を含む選手の体調管理、健康診断  
③けがや体調不調の治療やアドバイス  
④動作解析  
現在Gym Awareと京都NTCの本格動作解析装置を活用。  
データを集積し、判定と強化に活用