



あなたもパワーリフ博士

パラ・パワーリフティング うんちく 蘊蓄



障害の程度によるクラス分けがない

障害の程度は関係なく体重別にクラスが分かっているだけ。(男女ともに10階級ずつ) クラス分けでは、最低限の下肢の障害があるかがチェックされます。

男子	49kg 級	~49kg	女子	41kg 級	~41kg
	54kg 級	49.1~54kg		45kg 級	41.1~45kg
	59kg 級	54.1~59kg		50kg 級	45.1~50kg
	65kg 級	59.1~65kg		55kg 級	50.1~55kg
	72kg 級	65.1~72kg		61kg 級	55.1~61kg
	80kg 級	72.1~80kg		67kg 級	61.1~67kg
	88kg 級	80.1~88kg		73kg 級	67.1~73kg
	97kg 級	88.1~97kg		79kg 級	73.1~79kg
	107kg 級	97.1~107kg		86kg 級	79.1~86kg
	107kg 超級	107.1kg~		86kg 超級	86.1kg~

ストラップ

身体をベンチ台に固定するストラップについて・・・

- ★巻いても巻かなくても◎
- ★足首から股関節まで、どこに巻いても◎
- ★1本または2本の使用◎
(2本使う場合はストラップが重ならないようにする必要があります。)
- ★選手が自分で巻いても、コーチが巻いても、補助員が巻いても◎

ウェイトリフティングとの違い

「ウェイトリフティング」といえばオリンピック種目。床に置いたバーベルを頭上まで持ち上げる競技です。しかし、1964年東京大会で初めてパラリンピック種目になった当初の競技名は「ウェイトリフティング」でした。1992年ソウルから現在の競技名となりました。

4回目の挑戦が出来る!?



新記録を狙う場合のみ、特別試技として4回目に挑むことができます。ただし、第3試技が成功し、かつ、第3試技の記録がこれから狙いたい新記録の10kg以内であれば挑戦が可能になります。東京2020大会以降、ルール改正で4回目の挑戦も記録として残り、順位に反映されることになりました。

失敗の色

審判が「失敗」と判断したら、「赤●」を示しますが、失敗と判断した理由にも色がついています。「失敗」の理由は4つの観点でチェックされています。

【失敗の色と代表的な理由】

「赤●+緑●」 = ボディーシークエンスで失敗! (体の位置)

- ・主審がスタート、という前に試技を始めてしまった。
- ・ドクターの診断がないのに肘が曲がったまま。
- ・頭やお尻などがベンチ台から浮いた。等

「赤●+青●」 = ダウンシークエンスで失敗! (バーの下ろし)

- ・重さに負けたように見えるおろし方はNG (胸に向かってドカン、と落とすようなバーの下げ方)。等

「赤●+オレンジ●」 = ストップシークエンスで失敗! (バーの静止)

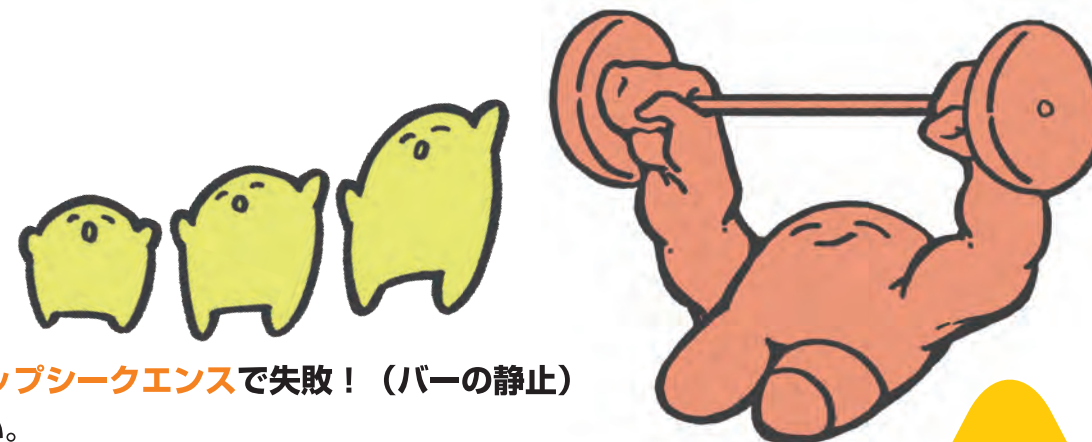
- ・バーベルが胸についていない。
- ・バーベルが胸で静止していない。等

「赤●+紫●」 = プレスシークエンスで失敗! (バーの挙げ方)

- ・バーが胸の上で弾んだ。
- ・バーが左右同時に上がっていない。(傾いて挙げた)
- ・最後のフィニッシュ(ロックアウト)が左右同時でない。
- ・審判の合図(「ラック」)の前に戻ってしまった。
- ・挙上時にバーベルがラックに当たってしまった。
- ・バーベルを上げることができなかった。等

【審判の目】

審判としては「バーが傾いてはいけない」のではなく、「どちらかのバーが下がっていないか」という視点で見えています。



世界最高記録は健常者の世界記録を上回っている

現在ほとんどの階級で、同等のルールで行う健常者ベンチプレスの世界記録をパラ・パワーリフティングの世界記録は上回っています。中でも、2016年リオパラリンピックにて107Kg超級のシアマンド・ラーマン選手(イラン)が「310Kg」を樹立し、これが、今のところ、健常者・パラ双方での世界最高記録です。