

PARA POWERLIFTING CHALLENGE CUP KYOTO
パラ・パワーリフティング
チャレンジカップ京都



山下 貴久雄

階級 男子 97Kg級

生年月日 1975/10/1

居住地 東京都

障害の種類 両下肢対麻痺
(障害者歴33年)

ずばり「強さ」とは？

パラパワーにおいては特に、各階級の中でいかにして重い重量を挙げられるか、その度合。広い意味では、誰にも負けない揺るぎない信念を持って物事にあたり、常に明るく楽しく前向きに挑戦し、周囲には優しく愛を持って振舞うことができるかどうか。

パワーリフティングを選んだ理由と選んでよかったこと

体格や運動特性、トレーニングの頻度や時間、個人競技であることなどが、自分に向いていて、継続的に取組めそうだったから。やり始めたら、健康面で劇的に良くなったことや、見た目などが向上し(こんなんでも)、胸や腕などがデカくなって、すっかりモテモテ(!)になったことは、想像を上回るものがありました。

パラ・パワーリフティングの魅力

とても重たいバーベルを挙げられるかどうか、短い時間(勝負は3秒とも、長くても7、8秒か)でその成否が決まるドキドキ感や、垣間見える選手やコーチ等の表情、人間模様が時にドラマチック。日々のトレーニングでは、成長度合が明確に数値でわかる(先週上がらなかった重量が今日は挙げられた、といった風に)ことが、選手にとって達成感やモチベーションの維持、向上に繋がられることが魅力的。