

パラ・パワーリフティング



すべての体に、最高記録は眠っている。

どんな競技？

- 下肢障がいの選手たちによるベンチプレス
- 鍛え抜かれた上半身でバーベルを持ち上げる
- シンプルな中に選手たちの闘志、緊張感、歓喜など、競技の魅力が凝縮



健常者のベンチプレスとは異なり
台上に全身が乗るように作られた
ベンチプレス台を使用します

安全のため、また力が発揮できるよう
下肢と台をベルトで固定することができます



パラ・パワーリフティング体験会

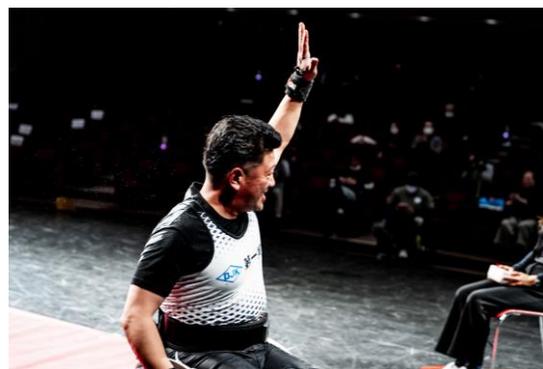


「応援する」・「応援される」体験
そして「感謝」する体験

観客からの応援は選手1人に



受け取った応援に感謝する



応援と感謝は“心”を元気にする

応援と感謝の科学的根拠



① - 応援の力 … 「脳は主語を区別しない」という非集合性

【提唱者】 脳科学者・米山喜平氏ら

【理論】 脳は主語を区別せず、他者への言葉も自分への言葉として認識

② - 感謝の力 …幸福度を高め、人間関係を強化する

【提唱者】 脳科学者・樺沢紫苑氏ら

【理論】 感謝の言葉を発することで、幸福ホルモン（セロトニン・オキシトシン）が分泌される

③ 心の中の『独り言』が変わる…活気ある組織文化を育む

【提唱者】 脳科学者・西剛志氏

【理論】 私たちが頭の中でする心の中の独り言＝自分との対話
＝『脳内トーク』は、私たちの行動や感情に大きな影響を与える。

応援と感謝の必要性と数値的根拠



結果 = 質 × 内容 (= 心 × 行動)



どんな心で

心
質



何をするのか

行動
内容



結果

どちらも大事

どちらか一方がマイナスだと、結果もマイナスになってしまう。だから、「応援」と「感謝」を取り入れて、心の状態もプラスにあげよう、結果に結び付けよう！

パフォーマンス向上

陸上競技の短距離走では、声援と目標を組み合わせることで、平均で1.07%のタイム短縮が、垂直跳びでは、声援のみで平均 5.46%の跳躍高向上が見られたというデータがあります。

幸福度向上

感謝を習慣化することで、幸福度が平均で25%向上するというデータがあります。

感謝とオキシトシン分泌に関する研究

オキシトシン分泌を最も劇的に増加させる強力なトリガーであり、最大で204%も増加したという大王製紙株式会社が行った「こころの触れ合い」実験もあります。