

## 【ブラジルからトップコーチを招いて強化合宿を実施！ スポルテックで“応援の力”を届けたい！】

### 【7月のトピックス】

#### トピックス1：新章のスタート ～ ブラジルからコーチを招聘した強化合宿を実施

◇ 学び、合宿風景、感想

#### トピックス2：スポルテック2025に出展しました

◇ パラ・パワーリフティングの価値を“企業課題解決”観点で伝える

### トピックス1：新章のスタート ～ ブラジルからコーチを招聘した強化合宿を実施



2025年7月10日（木）から15日（火）まで6日間、ブラジルからコーチを招いて強化合宿を実施しました。今年度の強化方針は「学びの先を世界のトップレベルからとてさらなる成長を果たす」としており、世界連盟から推薦のあったブラジルのジェファーソンコーチをお招きしました。

自己紹介から合宿がスタート。

初日にジェファーソンコーチから「練習頻度は？」との質問あり。ブラジルではベンチプレスは週に3回程度で、ベンチプレスをしない日も補助種目やストレッチ等、アクティブレストとして軽く体を動かすことをしているというお話しでした。ベンチプレスをしない日にも体を動かす、イメージとしては機械が錆びつかないように動かし続けること、という説明が分かりやすかったですし、今回の合宿の大きな学びの1つでした。

#### ●ジェファーソンコーチによる座学

- ◇ 疲労と成長の関係性といった一般的なトレーニング理論を中心としたお話し
- ◇ ブラジル代表選手選考のために使用するパラリンピックで入賞またはメダル獲得の可能性ありを見極める数値の紹介
- ◇ 補助ベンチ種目、重量設定割合と回数設定のバリエーション紹介

このようなことを学びました。

吸収して自己成長につなげたいという選手の気持ちがひしひしと伝わる、前のめりで話に耳を傾けている姿が印象的でした。



### ●外部講師を招いた座学



#### ・アンチドーピング講習会

自己責任での使用、「厳格責任」があることを交えて（講師：森逸平 氏）

#### ・睡眠と疲労と筋肉

結論的には睡眠は重要である（講師：柿崎裕彦 氏）

#### ・コーチ講習会

選手を勇気づける言葉や信頼できるコーチについて（講師：富永正則 氏）

### ●コミュニケーションアップの時間に

お昼は、事前に栄養管理士に相談してメニューを決めました。

地元のお店の活用や、デリバリー、近隣のお店に食べに出かける日を設定。

食事の時間がコミュニケーションアップ、チーム力アップにつながっていることを期待します。



### ●トレーニング

ベンチプレスの指導はもちろん、ブラジルで取り入れているストレッチを教えてもらう場面、アクティブレストの日に勧めるトレーニングの指導と実践あり。日本各地からコーチと選手が集まる合宿ならではの、コーチと選手との意見交換場面も良く見られました。トレーニング後はジェファーソンコーチから全員にフィードバックコメント。一人一人の事をしっかり見てくれていることが伝わってきました。





ジェファソンコーチ帰国直前まで、強化委員長と2人で、日本チーム向けメニュー作りのためにミーティングを重ねました。現在、新トレーニングプログラムでのトレーニングが進んでいます。

今合宿での学びを生かし、私たちの目指す団体像である「社会を元気づける存在」であるべく、ロス 2028 パラリンピックパスウェイ大会の10月開催、世界選手権での結果に結びつけ、その活躍する姿を通して「身体で生きるすべての人をエンパワー」していきます。

### ●合宿後コメントを一部ご紹介

- Jefferson コーチの知識や経験を学べてとっても勉強になった。自分にとっては未知の事が多かったのととても刺激になった。睡眠の講義もとても学びになり自分の生活に活かそうと思った。
- コーチ対象の講義は今までの選手へのサポートのしかた、声のかけ方を今一度考えさせられた。自分が良いと思っているものでも、個人によってその印象は異なる。声がけの内容もちろん大切だが、選手とのコミュニケーションが取れ、信頼関係を築く事が1番大切なことだと改めて学ぶことができた。
- ジェファソン氏の講義では研究をもとにした様々なアプローチは非常に興味深いものだった。自分自身も競技をやっていると、考え方が凝り固まってくると感じていたので、とても良い学びとなった。
- 体幹と肩甲骨の重要性などが今合宿で学んだり、得られたこと。
- 海外コーチから、トレーニング方法や情報を教えていただき、新しいことを習得できたことは、競技力向上に繋がる非常に有意義な合宿だったと感じる。多くの選手と一緒に練習することで、様々な選手の練習を見ることができ、とても勉強になった。いつもとは違う環境で練習ができたことは刺激になり、モチベーションが向上した。学んだことを今後の自身の成長に活かしていきたい。

## トピックス2： スポルテック 2025 に出展、「応援」の力を発信しました

7月30日から3日間、東京ビッグサイトで開催された「スポルテック」に、東京都の「TEAM BEYOND」と「P.UNITED」の共同ブースが出展されました。パラ・パワーリフティングはP.UNITED（※）の構成団体の一つとして出展し「応援がもたらす“変化”」を体感していただきました。

パラ・パワーリフティングは、試合では選手が一人でバーベルに挑み、観客がその一人に集中して応援を送ります。私たちはこの競技の特性を活かし、来場者に「応援されながらバーベルを挙げる」というユニークな体験を提供しました。

応援を受けることで得られる体感としては次のようなことがあります。

- あともう一步の力が出るきっかけとなる
- 応援する人の力が挑戦者に伝わってまた力が出る、
- 応援を受けてやる気がアップする
- 応援することで一緒にやってる感（仲間意識）がアップする

実際に体験した方から、以下のような感想が寄せられました。





- 日々の生活ではなかなか経験できない、応援を一身に受ける体験ができた
- 応援されることで、本来出せないはずの力が出た気がする
- ハッピーな気持ちになった
- 元気が湧いてきた
- もっと頑張りたいという気持ちになった

この体験は、「声かけの重要性」「チームビルディング」「エンゲージメント向上」といった企業課題を解決するヒントに繋がるものです。パラ・パワーリフティングを企業課題の解決のために活用できるご提案を、今後も続けていきたいと思います。

ブースには光瀬智洋選手、桐生寛子選手が参加し、来場者への応援や交流を通じて、競技の魅力を発信しました。  
また日体大のボディビル・パワーリフティング部から競技スタッフとして3日間で9名の学生が、東海大学のSDGsや地域社会の課題解決に取り組む学生によるチャレンジプロジェクトであるGIPから、のべ14名がブース運営のボランティアとして参加してくれました。

学生の感想を一部ご紹介します。

- 東海大学：今回のボランティア体験を通してメンバーの中から「次は〇〇やってみたいな」という言葉がでたことから、実際に体験することの大切さを感じた。
- 日体大：パラベンチがどのようなものなのかを第一に感じる事ができました。実際にやってみて、普段やっているベンチプレスとは全然違い、面白いなと思いました。そして何より、様々な人に経験してもらって楽しそうにしているのを見て、ボランティア体験やってよかったなと感ずることができました。応援や選手のお話しなど、自分のトレーニングに活かせる内容でした。

「お互いの得意を持ち寄り」ことがパラ・パワーリフティング連盟の「インクルーシブ」の定義として活動していますが、様々な立場の学生さんの参加と支えによって年齢や立場、得意なことが異なる多様な人々が協力し合い、「共創」の場をつくり上げることができました。

（※）P.UNITEDとは、財政基盤の弱さや組織運営の余力不足といった共通の課題を抱える8つのパラリンピック競技団体が協働し、それぞれの組織基盤強化とパラスポーツの社会的意義の発信を通じて、健常者と障がい者がごく当たり前に共に過ごせる社会の実現を目指すために結成されたプロジェクト