

## バーベルを「上げる」だけじゃない。“上げる”を競技から社会へ — 2つの実践

9月は、「上げる」という行為を、“社会を上げる”に繋げた2つの取り組み、JPPFが定義するインクルーシブの形、「違いを壁にせず、得意を持ち寄り」姿をお届けします。

### 【9月のトピックス】

トピックス1： オフィシャルパートナー企業様にて「体験会」 — 年齢も立場も越えた「力比べ」

トピックス2： 次世代会議 — 選手たちのリアル「自信」と「減量」について語り合った

### トピックス1：「第一実業株式会社」様にて「体験会」を実施

年齢も立場も越えた「力比べ」が生み出した一体感

オフィシャルパートナーである第一実業株式会社様にて、社員の方々を対象とした「パラ・パワーリフティング体験会」を実施しました。



社員の皆さんがベンチに寝てバーベルに挑む“競技体験”に加え、社内イベントとして「怪力王決定戦」を実施。

年齢による体力差を超えて“誰もが同じ土俵で戦える”ことをめざし、20代～60代以上の5世代別に加算ポイントを設定するルールを導入しました。このルールを考案したのは、同社に所属する石原正治選手です。

「世代や立場が違って、同じステージで“本気”になれる場を、応援する・応援される体験の場を作りたい」と語ります。

社員として、そして競技者としての経験を生かした石原選手の発想が、世代を越えて挑戦を讃え合う空気をつくりました。

応援を受けながら全力を出し切る姿に、観る側も自然と声援を送り、会場全体が笑顔に包まれました。

「違いを越え、得意を持ち寄り」——それが私たちの定義する“インクルーシブ”の形。今回の体験会はまさに、世代も役職も超えて「共に上げる」文化を体現する場となりました。企業の組織文化を“上げ”、社会に新しい価値を“上げる”。JPPFは、パラ・パワーリフティングを通してその実践を共に進めていきたいと考えています。

（体験会の様子）公式 Instagram より：<https://www.instagram.com/reel/DOyLuKKkuyY/>

また、この体験会を経て、JPPFが企業様へご提案できる研修プログラムの形に整えました。

応援の熱量を組織の力に「応援集中型チャレンジ研修」：<https://jppf.jp/news/detail/id/1235>

---

## トピックス 2 : 「次世代会議」 お題 ー 話してみたいことを持ち寄ろう…「自信」と「減量」について語り合った

選手とスタッフが垣根を越えて未来を語る「次世代会議」。今回は、桐生寛子選手の「自信の持ち方」についてみんなに聞いてみたい、日野選手の「減量期の気分転換」についてみんなどうしているか聞いてみたい、という投げかけからスタートしました。

### ●「自信」について

「練習動画を見返して“できた自分”を確認すると自信が戻る」（田中翔悟）

「不安を感じたら、過去の努力を思い出す。自信は“積み重ね”から生まれる」（日野雄貴）

「自分で撮ったトレーニング動画を分析して成功体験を積み重ねる」（光瀬智洋）

「やってきたこと以上の重量を狙って自分に必要以上の重圧を課さず、できる範囲で臨む」（成毛美和）

「自分に足りないのは“自信”。でも、みんな同じように悩んでいると知って安心した」（桐生寛子）

自信につなげるための1つの方法として、参加者に共通していたのは「練習動画を見直すこと」でした。「周りの選手も同じように不安を抱えている」ことが意外だった、驚いた、という声が上がリ、和やかなムードの中、試合時の堂々とした姿勢の重要性について話しが広がりました。

### ●減量について：食べたいものを我慢するストレス対処でおススメなことはある？

料理が趣味の光瀬選手は、「胃を小さくするために食事量を減らす、手作り料理は量が少なくても満足感が得られる、塩分量も自然に抑えられる」と話しました。料理が得意でない選手、料理することが好きな選手、色々なタイプの選手がいることが話をする中で分かりましたが、「正誤より相違」「同意より理解」の精神が漂い、減量というテーマに花が咲いた時間でした。

個々の挑戦を「対話」で生まれる安心感からもサポートできる、そんな「次世代会議」でありたいと思います。こうした会話を通じて、JPPFが掲げる“上げる”文化、つまり「互いの力を引き出し合うチーム作り」につなげるため、今後もこの活動を続けていきます。

---

## 取材のご案内

- **競技に関する取材** … 毎週月・水・土、[東京都パラスポーツトレーニングセンター](#)での練習会
- **事務局に関する取材** … いつでもご相談ください。

### [直近の予定]

- ① 10月の次世代会議（議題・参加者 未定）
  - ・ 10月24日（金）19時～（オンライン）

### <問い合わせ先>

日本パラ・パワーリフティング連盟 （広報） 吉田 彫子

TEL：090-6650-2645

メール：[eriko.yoshida@jppf.jp](mailto:eriko.yoshida@jppf.jp)

広報窓口：<https://service.press-camp.jp/pcamp/event/631>

- ② JPPF 企業向けイベント 2025 「**企業におけるパラスポーツの活用とは**」

- ・ 2025年11月27日（木）16:00～18:30
- ・ [場所マイナビプレイス歌舞伎座タワー](#) 23F C2305