

ヘッドコーチに就任するにあたって

吉田進

この度、スポーツ庁の「選任時 70 歳未満」とする役員定年制の規定により、2021 年 9 月 30 日をもち 20 年間務めた日本パラ・パワーリフティング連盟理事長を退任いたしました。今後は、兼務しておりました強化委員長ならびに事業委員長を続投いたします。

強化委員長は、海外で HPD（ハイパフォーマンス・ディレクター）とされるポジションで、主に強化に関する取りまとめを行います。引き続き、強化に向けた予算獲得、コーチやスタッフの人員配置、大会時のコーチの指名、コーチやアシスタントコーチの業績監修と評価、各選手の成長の監修などを行ってまいります。

事業委員長は、各種事業、特に JPPF 主催の選手権大会の取りまとめなどを行います。

また、この度の理事会にて 10 月 1 日付でヘッドコーチに就任いたしました。ここ 3 年間にわたり前任の Jon Amos ヘッドコーチには大変お世話になりました。日本チームに科学的トレーニングの重要性から、チームワークの重要性、トレーニングプログラムの重要性、欧米におけるスポーツの社会的ポジションなどを教授して頂きました。Jon の後を引継ぎ、より一層日本チーム全体のレベルアップに尽力致す所存です。以下、活動の基本方針です。

1. 実現可能性のある明確な目標を提示する
2. 目標に向かって科学的かつ合理的なトレーニングで成果を積み上げる
3. 合宿（年に数回、5 日～1 週間）の内容を見直す
4. 合宿は様々な PJ の選手を同時に受け入れるものとし、自由参加とする
（合宿参加を強制せず、不参加の場合も助成金支援を継続）
5. 月に 1～2 回の強化練習（週末に 1 泊 2 日の小規模な練習会）を実施する
6. チーム全体で日々の練習を強化する
7. 助成金を受けている選手は連盟の提供するトレーニングプログラムを基本とする
（独自のトレーニングを主張する者はトレーニング内容を説明する資料を提出し、ヘッドコーチ及び強化委員会の承認を得ること）
8. 記録し得る成長がみられない選手、国際試合でコーチの指示に従わず失格を重ねる選手は助成金を打ち切る
9. チーム全体で学びを強化する（座学への出席等）
10. チームワークを強化する

以上 10 項目については、拙著「筋肉読本」にて詳しくご説明しております。

強化のためには、チーム全員が目標に向かい強い気持ちを持ち続けることが必要不可欠

です。パワーリフティングは個人競技ですが、チーム全体の努力があってこそ自分の限界を超えることが可能になります。引き続き、皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。