

「岡崎イベント」1日目：岡崎城西高校パワーリフティング部×パラパワーリフティング

筋トレが好き、ベンチプレスが好き、それが共通項、階級、障がいの有無関係なく、みんなで盛り上がりよう！

当日の様子をお届けします。まずは、選手から自分クイズを交えて自己紹介からスタート



■加藤尊士選手：僕が高校時代実際にやっていたことは何でしょうか？

- 1.手で大縄跳びを飛んでいた
- 2.歩道橋のスロープを車いすで上がっていた
- 3.腕で反復横跳びをしていた

なんと、答えは・・・全部！でした。

■光瀬智洋選手：僕が昨年出場したビッグイベントは何でしょうか？

→そう、東京2020パラリンピックです！2016年にパラパワーリフティング選手としてスタート。
まずは一つ目の夢を叶えました！

■田中翔悟選手：2016年にパラパワーリフティングを始める前にやっていた競技は何でしょうか？

- ・ボディビル
- ・プロレス
- ・アームレスリング 答えは・・・アームレスリング（関西チャンピオンになったことも）

■森崎可林選手：東京2020パラリンピック開会式では、最終聖火ランナーを務めました。立命館大学法学部で学ぶ大学2年生。文武両道のために努力を惜しまない姿をみせてくれていますが、学びを生かした「身近な法律クイズ」を出してくれました。

■大堂秀樹選手：この数字は何でしょうか？「10-30」大会での勝負にまつわるお話でした。これまで3回のパラリンピックに出場しているレジェンド級の大堂選手の勝負へのこだわりについて貴重なお話でした！

自己紹介を終えて、大堂選手よりパワーリフティング部の皆さんへシャフトが贈呈されました。
「トレーニング頑張ってください、強くなりましょう🍀」



お次はパラパワーリフティングならではのルール説明とパラルールでのベンチ体験。そして、メインイベントのベンチ対決に向けて、パラルールを意識しながらウォーミングアップ。
岡崎城西高校パワーリフティング部は、強豪校のひとつ。9月に行われた世界選手権に出場した高校2年生と3年生の兄弟も在籍。パラルールとの違いを感じながら徐々に身体慣らし。



そして、お待ちかね、筋肉選手権～パラ・ルールでベンチ対決！参加してくれた12名の部員のみなさん&パラパワーリフティング選手5名、全員参加でプチ大会をしました。

- 障害があってもなくても安全、パラベンチ台を利用
- フォーミュラー計算による表彰（もし体重の差がなかったらいったい誰が一番力持ち？係数＝フォーミュラーを使った計算式での順位を発表）



入賞者には岡崎市様からYoutuberの東海オンエアさんグッズを進呈いただきました！

- | | |
|----------|----------|
| 1位：れんと君 | 63.095pt |
| 2位：たいぞう君 | 50.474pt |
| 3位：たいせい君 | 50.369pt |

第2試技の失敗が響いてポイントが伸びず、ということもありました。
大堂選手の自己紹介の時の、勝負のこだわりについてのお話が体感的にリアルに感じる機会でした。

お昼休憩をはさんで、合同トレーニング。

3グループに分かれて筋肉の交流！

田中選手チーム：腕を鍛える！！腕の太さをトレーニング前後で測って、パンプアップを体感&数値でも感じる熱い時間を過ごしました。



光瀬選手&森崎選手チーム：重さへの恐怖心をなくそう



大堂選手&加藤選手チーム：アップから丁寧に。基本の基本を大切に。強くなるための最短ルート



トレーニングを終えての感想&質問タイム。表情もほぐれ距離がぐっと近づきました。熱心にメモを取る姿も。



高校生からの感想や質問

- ・腕周りを測ってトレーニングしたのは初めてだった。
- ・きつかったけど、パンプアップ後の筋肉が大きくなっている数値を見るのはやる気につながって楽しかった。
- ・苦手な腕の筋肉のトレーニングが楽しくできた。
- ・丁寧なやることは、軽い重量でもかなりきつかったけど、基礎を身につけて試合で活躍できるようになりたい。
- ・呼吸の仕方を学んだら、いままでよりもバーベルをあげやすくなって良い学びになった。
- ・リストラップの巻き方を教わった。
- ・ベンチプレスに対する恐怖心が払しょくされて、次の大会への目標ができた。
- ・今日はトレーニングしたくないな、という日のモチベーションはどうやって保ちますか？
- ・どんなことをモチベーションに変えてトレーニングをしていますか？
- ・トレーニングの頻度は？ などなどたくさんいただきました。

特に印象的だった「今まで一度もモチベーションが落ちたことがない、競技を始めて26年間ずっと楽しい」という大堂選手、高校生のみなさんと年齢の近い大学2年生森崎選手の、勉強とトレーニングの切り替えをどうしているか、など興味深いお話が続きました。

城西高校パワーリフティング部顧問の国本先生からは、外部からの指導を受ける機会が今までほとんどなかったことで、いつものトレーニングに新しい刺激があった。トレーニング歴が浅い1年生の部員にも、パラパワーリフティングトップ選手からのアドバイスはモチベーションアップにつながる良い機会だった、とのお話をいただきました。

私たちも、ベンチプレス交流を通して、魅力を伝えたくて言語化することで新たに気づくことがたくさんありました。また、もっと高みを目指したい、活躍するカッコいい姿を皆さんに見せたい、というような気持ちの高まりにもなりました。

ベンチプレスという力比べを通して、まぜこぜの世界（＝共生社会）について学ぶ機会、伝える機会にしたいと思い今回このような機会をいただきました。

結果、力持ちNo.1を競う競技という共通点から、トレーニングを一緒にする、楽しむ、つまり、好きなことを一緒にやることで、いつの間にか垣根がなくなって、会話や笑顔が生まれてくるんだな、共生社会、と身構えることなく、好きなことを追求する、目標に向かって歩み続ける、それが大切だな。一生懸命になれるものがあること、見つけることが、大切なことなのかな、私達パラ・パワーリフティングも、ひとつの、誰かの「一生懸命になれる場所」としてこれからも活動を続けていこうと、たくさんの方を教えてもらいました。

パワーリフティングに青春を燃やす高校生の姿はまぶしかったです。若さと、希望にあふれたたくさんの方をいただきました。ありがとうございました！

来年もご一緒できることを楽しみにしています。その時に、活躍の報告をしあいましょう！