

2026年度「筋肉でつながろう」鳥取版を開催しました

2026年9月20日、鳥取ユニバーサルスポーツセンター「ノバリア」にて、「筋肉でつながろう パラパワーリフティング研修会&体験会 鳥取版」を開催しました。当日は、車椅子ユーザー、トレーニング愛好者、大学生、パラスポーツ関係者、ノバリア職員など19名が参加しました。

鳥取での取組は3年計画の2年目。今年度は、鳥取県パラパワーリフティングクラブとノバリアの連携をさらに深め、障害の有無や競技経験に関係なく、地域で日常的にトレーニングを楽しめる環境づくりを進めています。

【写真①：研修会・競技紹介の様子】



競技を知る、身体を知る

最初に、パラスポーツやパラパワーリフティングの魅力、競技ルール、トレーニングの考え方を紹介しました。単に競技を知るだけでなく、トレーニングの楽しさや、自分自身の成長・変化を実感しながら続けることの大切さを共有しました。

その後は、VBTを活用して動作を数値で確認するとともに、参加者それぞれの身体の使い方や目的、課題に合わせた補助トレーニングを実施しました。実際に身体を動かしながら、「なぜこの動きが必要なのか」「どうすれば安全に、効率よく取り組めるのか」を一緒に考える時間となりました。

【写真②：実技・身体の使い方を確認している様子】



「筋肉」をきっかけに、自然につながる

今回の大きなポイントは、パラパワーリフティングだけを学ぶ場ではなく、障害の有無や競技経験の違いを越えて、みんなが一緒に身体を動かしながら、自分に合ったトレーニングを見つける場になったことです。

一人ひとりの身体の状態や目的は違っていても、相手の話を聞き、実際の動きを見ながら一緒に考えることで、自然に会話や交流が生まれました。「筋肉」を共通の入口にすることで、選手・スタッフ・施設職員・地域の参加者が同じ場で学び合う時間になりました。

【写真③：参加者・スタッフが一緒に学んでいる様子】



ノバリアから、日常の活動へ

鳥取では、鳥取県パラパワーリフティングクラブを地域拠点としながら、ノバリアでトレーニングに興味を持った方が、必要に応じてクラブの活動へつながる流れづくりを進めています。

今回、ノバリア職員にも競技特性や安全なトレーニング方法を共有することができました。今後、施設利用者から相談があった際に、ノバリアで対応したり、鳥取県パラパワーリフティングクラブへつないだりできる地域の人材・環境づくりにつなげていきます。

【写真④：研修終了後の集合写真】



地域側から始まった「次の一歩」

今回のキャラバン終了後、鳥取県パラパワーリフティングクラブ側では、選手・スタッフ募集や、障害の有無にかかわらず一緒にトレーニングできる場づくりを伝えるチラシ案が自主的に作成・共有されました。

イベントが終わって終わりではなく、地域のメンバー自身が「次に何をするか」を考え、広報や仲間づくりに動き始めていることは、今回の取組の大きな成果です。これまで築いてきたつながりを地域の中で持続可能な活動として根付かせ、自走化へつなげていきます。

当日の研修・実技・交流の様子と、キャラバン後に地域側から始まった次の活動を短い動画で紹介します。

これからも「筋肉でつながろう」

来年度は、大学・専門学校等との継続的な連携や、地域の商業施設等での体験会など、地域側が主体となって企画・運営できる取組へ広げていくことを目指します。日本連盟は、実施方法や運営ノウハウを共有しながら、地域での実装を支援していきます。

「筋肉」をきっかけに、人と人がつながる。
鳥取でも、その輪が少しずつ広がっています。