

# パラリンピックニュース

報告：特定非営利活動法人日本パラ・

パワーリフティング連盟、事務局

問合先 : ファックス 042-336-5081

電話 : 042-444-5787 久保、吉田

メール : hisako@phouse.jp

ホームページ : <http://www.phouse.jp/>

## □ 西日本パラ・パワーリフティング選手権大会

(報告、吉田寿子)

スポーツ振興くじ、トトの助成対象競技として、9月20日、愛知県名古屋芸術大学西春キャンパス体育館にて、西日本パラ・パワーリフティング選手権大会が開催された。大会は、日本パラリンピック委員会、国際パラリンピック委員会（IPC）パワーリフティングの後援を受けて、行われ、大会の結果は、即日、IPC世界パワーリフティングランキングに反映された。

ただし、世界ランキングに登録するためには、IPC登録と、IPC国際クラス分けドクターによるクラス分けを完了しておかねばならず、今回、日本の大会初参加の選手には、来年度以降、クラス分けのために国際大会にぜひ、ご参加いただきたい。

東京パラリンピックを視野に、「見せる」ことも大事という事で、本年度は、バックボードの制作を試みた。役員の間からは、大会のグレードアップが出来た、という、評価があり、一步、一步、大会開催充実に向けて、階段を上

りたいと、連盟では考えている。

また、今回は、韓国からパラリンピック選手も参加し、大会を盛り上げてくれた。

大会に協賛いただいた各位、大会運営にご尽力いただいた各位に心からの感謝を申し上げます。



大会では次世代を担う10代の新人選手が参加し、ジュニア日本新記録を樹立した。また、一般の部でも65kg級城隆志選手と、72kg級の佐野義貴選手が日本記録を更新し、それぞれ、世界ランキング順位を上げた。

詳しくは、大会結果をご覧ください。



写真上； 補助員は、地域別合宿でパラ・パワーリフティングルールを学んだ方々。

写真中； 集中するロンドンパラ代表宇城元選手。リオに向けて、邁進中。

写真下； 大会記念撮影、中央には、韓国選手達が並ぶ。



## POWERLIFTING Nomination SHEET

DATE	CITY / COUNTRY	VENUE
Sep. 20th, 2015	Kita Nagoya City/Japan	Nagoya Geijutsu University, Cymnaium

GENDER (M/F)	CATEGORY	COMPETITION TITLE
Male and Female	All	2015 West Japan National Para-Powerlifting Championships

Lot No.	Family Name	Given Name	IPC ID Number	Class	M/F	Date Of Birth			Body Weight	Attempts				Best Lift	Final Position
						Day	Month	Year		1st	2nd	3rd	4th		
<b>Group 1</b>															
1	Kobayashi	Hiroimi	9324	45	F	12	3	69	43.88	60	63	65		65	1
3	Miura	Hiroshi	11334	49	M	14	10	64	47.16	105	110	120		120	1
2	Matsumoto	Takashi	9333	49	M	11	10	69	40.6	76	82	86		86	2
5	Nishizaki	Tetsuo	22214	54	M	26	4	77	52.74	123	127	130x		127	1
—	Okada	Yuji	9332	54	M	16	7	76	DNS	—	—	—		—	—
8	Furuta	Yasukazu	—	59	M	24	8	75	55.16	62	67x	67		67	1
7	Okuyama	Kazuki	—	59	M	24	6	97	58.78	65	73	80	85x	80	Junior-1
4	Choi	Kein Jin	21572	59	M	13	11	76	54.96	135	145	151x		145	Korea-1
9	Jo	Takashi	9325	65	M	27	1	60	64.18	130	137	138		138	1
10	Murai	Tuchio	27640	65	M	24	4	61	64.00	110x	115	120x		115	2
6	Uchida	Motoya	20485	65	M	26	9	68	62.76	90	95x	100		100	3

Head Referee	Hiroyuki Fujita	Cat.2 IPC International Referee	TD	Susumu Yoshida	Cat. 1, IPC International Referee
Referee 1	Takayoshi Okamoto	IPC National Referee	Rereree 2	Megumi Higashimae	IPC National Referee

Lot No.	Family Name	Given Name	IPC ID Number	Class	M/F	Date Of Birth			Body Weight	Attempts				Best Lift	Final Position
						Day	Month	Year		1st	2nd	3rd	4th		
<b>Group 2</b>															
12	Sano	Yoshiki	9331	72	M	6	9	68	70.72	132	139	144	150x	144	1
14	Shioya	Yoshihiro	—	72	M	19	1	89	70.76	90	95	100x		95	2
15	Ujiro	Hajime	9328	80	M	28	1	73	80.00	165	176	185x	187x	176	1
13	Moon	Jung Hoon	12180	80	M	29	1	80	78.46	163	170x	170		170	Korea-1
16	Odo	Hideki	9327	88	M	17	10	74	84.06	185	191	195x		191	1
17	Majima	Makoto	—	97	M	24	8	71	94.46	120	125	138x		125	1
19	Nakatsuji	Katsuhito	9330	107	M	23	11	69	98.6	181	191x	191x		181	1
18	Matsuzaki	Yasuharu	—	107	M	7	6	99	98.84	100	106	110x		106	Junior-1
20	Jung	Sung Yun	9667	107	M	19	11	83	101.82	171x	171	175x		171	Korea-1
21	Takeda	Masahiro	9329	107+	M	16	10	71	109.28	135	140x	143		143	1

Head Referee	Norio Obitani	IPC National Referee	TD	Susumu Yoshida	Cat. 1, IPC International Referee
Referee 1	Hiroyoshi Yamamoto	IPC National Referee	Rereree 2	Kenji Shinoda	IPC National Referee

# □ 韓国優秀コーチ招聘事業報告

## (報告、吉田寿子)

9/18-22 韓国障がい者連盟から選手3名、コーチ3名を招聘し、韓国のトレーニング事情、指導理論を、連盟所属の選手・コーチ・指導者が学んだ。

韓国では、1984年第七回ニューヨークパラリンピックゲームズで51kg級チョン選手が一人で参加し、銅メダルを獲得した。以来パク選手始め、パラリンピックで獲得したメダルは金9個、銀8個、銅6個、トータル23個のメダルを獲得し、参加したパラリンピックすべてで、誰かが、メダルを獲得している。

過去、IPCパワーリフティング代表、中国、エジプト、タイから学んできたが、韓国も、世界の障がい者トレーニングと、内容は、ほぼ同じと言えるようだ。

その共通点の第一は、目標をしっかりと立てること。

目標にしたがって、長期・中期・短期の計画を立て、修正を加えながらも、計画通りにトレーニングを進める。

第二の共通点は、期間を決めること。(ペリオディゼーション、Periodization)

回復期、体作り期、パワーアップ期、試合期というように、「期」を作って、トレーニングを行っていること。

第三の共通点は、試合まで、決して最大重量を持たず、3回、2回出来る重量で仕上げ、試合当日だけ、最大重量を狙っていくこと。これは、厳しいIPC判定ルールに対応するためでもある。

第四の共通点は、どの国も、拠点となる合宿所を持っていること。また、合宿期間中は、選手、コーチなどの給料は政府から支給されること。



## 韓国の「ペリオディゼーション」

- 第一期；準備期、基礎体力の向上（軽い重量でのトレーニング、リハビリ、最大筋力の40～50%）
  - 第二期；パワーアップ期、怪我の予防に努めながら、筋力、スピードのアップを図る。（80%を目安）
  - 第三期；競技会を目指して個々のプログラムの実践。（80～90%程度の重量でのトレーニング）
- これを試合日に合わせて組み、年に2回くらい最大筋力が発揮できるようなトレーニング計画を立てる。

## 韓国の日々の練習日程（合宿中）

- 朝                   ；午前6時～7時   ストレッチ、2 kmウォーキング、クールダウン
- 午前トレーニング；10時～12時   ストレッチ、補助運動（50%～80%で）、クールダウン
- 午後トレーニング；15時～18時   ストレッチ、ベンチプレス（50%～100%/5回～15回/5セットから10セット、補助運動、クールダウン
- 夜                   ；20時～21時；個々に、バンドトレーニングボディビルトレーニングなど。

## 韓国と他の国の相違点

韓国では、体重差によって、疲労の回復が異なることから、各期の長さが違うようだ。体重の重い選手の「期」は長く、じっくりと鍛え上げていく、という感じの様だ。

- 1□ 体重の軽い選手の13週トレーニング
  - 1～4週   ；リカバリー、リハビリ、（40%～60%）
  - 5～8週   ；体作り（50～70%）
  - 9～12週 ；パワーアップ（60～90%）
  - 13週     ；競技会、最大筋力発揮。
- 2□ 体重の重い選手の24週トレーニング
  - 1～4週   ；リカバリー、リハビリ、40%以下
  - 5～8     ；持久力（40%～60%）



韓国選手が実際に試技をし、コーチの役割、コーチと選手のコミュニケーションを学ぶ

- 9 - 12週           ; 筋肥大期 (50-70%)
- 13 - 17           ; パワーアップ期 (60-80%)
- 18 - 21           ; 最大に筋出力を高める (70-90%)
- 22 - 24           ; 競技会

### ベストを出すための要素

- 肉体が充実している
- テクニックが優れている
- 目標がはっきりしている
- 精神コントロールができています
- 分析をして、自分をよく知っている

送迎には、福祉車を用意

日本の現状は、各選手がバラバラにトレーニングをしている、という状況だが、韓国では、パラ・パワーリフティングの選手が円陣を組んで、みんなで、パラリンピックを目指して駆け上がっていく、という、感じだった。



シルバーバックジムにて、トレーニングと記念撮影