

パラサポ 広報インターン報告

報告：一橋新聞部

写真：NPO法人日本パラ・

パワーリフティング連盟

熱戦！全日本

第17回全日本パラ・パワーリフティング選手権大会が2016年12月3日、日本体育大学世田谷キャンパスで行われ、昨年のおよそ2倍にあたる41選手が、日頃鍛え上げた筋力を競いあった。

男子80キロ級では、2度のパラリンピック出場経験を持つ実力者・宇城元選手（順天堂大学）と、2010年から競技を始め、北海道の帯広で指導者としても活躍する斉藤伸弘選手（ワトム）が競り合う展開。第2試技終了時で

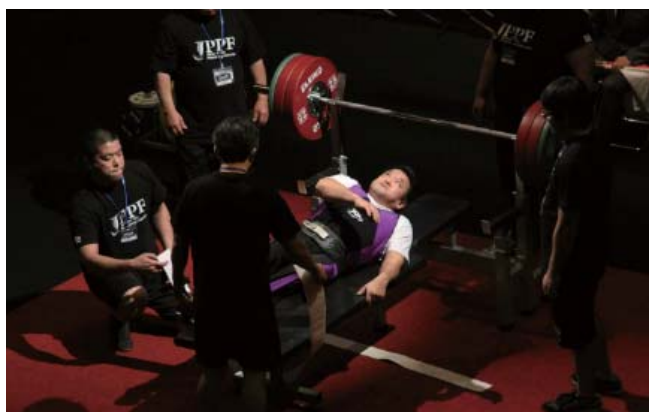
150キロを上げた斉藤選手が上回る。最終第3試技で156キロを成功させた宇城選手に対し、斉藤選手は1キロ重い157キロを上げきるが、バランスを崩したため失敗判定。試技を終えた斉藤選手のもとに優勝が決まった宇城選手が近づき、互いの健闘をたたえあった。

リオデジャネイロパラリンピックに出場した3選手のうち、男子49キロ級の三浦浩選手（東京ビッグサイト）、54キロ級の西崎哲男選手（乃村工藝社）が出場し、それぞれ優勝した。88キロ級の大堂秀樹選手は、肩の手術のため欠場した。

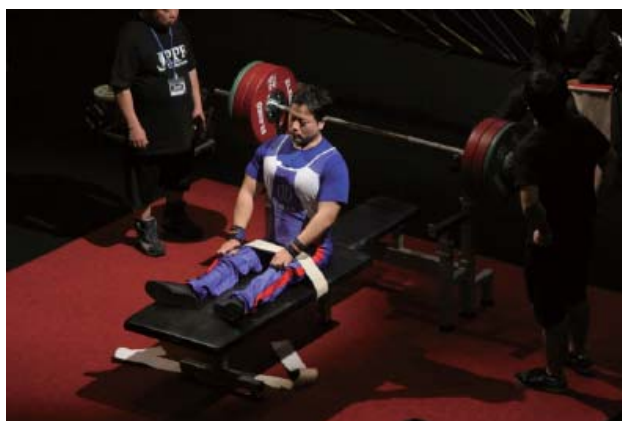
女子45キロ級では、全身の筋肉が萎縮する病と闘いながら競技を続けるベテランの小林浩美選手が60キロを



全日本選手権、選手を待つ舞台



斉藤選手、宇城選手を超えられるか！



試技に集中する宇城選手

上げて優勝。一方、41キロ級では車椅子バスケットボール経験のある成毛美和選手、55キロ級では山本恵理選手（公益財団法人日本財団パラリンピックサポートセンター）が、短い競技歴ながら日本記録をマークし優勝した。

このほか、男子59キロ級の戸田雄也選手、72キロ級の佐野義貴選手（アクテリオンファーマシューティカルズジャパン）、97キロ級の馬島誠選手、ジュニアの部・男子59キロ級の奥山一輝選手（順天堂大学）、107キロ超級の松崎泰治選手、視覚障がい者の部男子75キロ級の大谷重司選手（パワーハウス）が自身の持つ日本記録を塗り替えた。

観客にも試合の様子をわかりやすく伝えるための試みとして、国内大会で初めてベンチ台の真上にカメラが設置され、スクリーンに力を込める選手の表情が映し出された。その成果もあってか、大会が進むにつれ、観客席からも、バーベルを上げる選手の動きに合わせて、力のこもったかけ声が聞こえてきた。

試合後のセレモニーで、JPPF（日本パラ・パワーリフティング連盟）の吉田進理事長は、「パワーリフティングは動きの地味な競技だが、選手の追い込まれた状況を見るのは非常に面白い。それがもっと伝わるように、これからもいろいろな努力をしていきたい」と述べた。【羽衣杉雄】



写真、上から

***ジュニア優勝、日本記録樹立の奥山選手**

***59kg級優勝の戸田選手、世界標準を逃して、悔しそう**

***試合前のプレゼンテーション、左から、リオ代表三浦選手、山本選手、中嶋選手、小林選手、成毛選手。**

***視覚障害の部で活躍大谷選手**



日常のトレーニング場を視察、一橋新聞のメンバー

72キログ級佐野選手に聞く 東京パラに向けて

今大会 72 キログ級で優勝を取めた佐野選手（アクテリオンファーマシューティカルズジャパン）。練習拠点のパワーハウス（調布市）で、競技の魅力や自身の選手生活について聞いた。

パラ・パワーリフティングは、下肢障がいの選手が仰向けになってバーベルを持ち上げるベンチプレスに似た競技だ。選手は障がいの度合いではなく、体重で階級分けされる。健常者のベンチプレスの大会に出る選手もあり、障がいの垣根を越えて楽しめるのが魅力だ。障がいにより使える筋肉は異なり、脊髄損傷の佐野選手の場合は腹筋が利かない。そのため胸から上の筋肉だけで持ち上げている。佐野選手は、腹筋が利く選手と同じ土俵で戦っていることになるが、「上げられれば勝ちなので」と、不利に感じることはないという。また、年を重ねてからも活躍できる。48歳の佐野選手も「積み重ねた土台のおかげで年老いてもできる競技。若い人には負けたくない」と笑う。

パラ・パワーリフティングとの出会いは15年ほど遡る。高校時代は野球部に所属しており、卒業後も社会人で続ける予定だったという佐野選手。

しかし卒業直後に交通事故に遭い、歩くことができなくなってしまった。その後、車いすでもできるスポーツを色々とし、自分に合っていると感じたのがパラ・パワーリフティングだったという。

現在は週に3回、パワーハウスでトレーニングをしている。普段の筋トレでは筋肉の増量を重視するが、全日本を2週間後に控えていた取材時は、大会で実力を発揮できるようにピーキングをしていた。大会当日に150キロを上げられるように逆算し、1か月前から始めたという。「1日4回上げますが、試合を想定して15分のインターバルを空けるんです。今日は132.5キロから始めたので、2.5キロずつ重量を上げて140キロまで上げます。次回は、今日の2回目に上げた135キロから始めて、という感じです。ピーキングをやらない選手もいますし、これに関して正解はないですね」

大会でベストを尽くすために、何かルーティンはあるのだろうか。「ルーティンは……ないですね。追い込まれるほど燃えるし、試合でも緊張しないタイプなんです」。ただ練習日は朝ご飯にあるものを食べている。「普段はパンなんです。練習日の朝はエネルギーを入れようと思って豚肉の『肉丼』を食べています」

試合に向けてのピーキングが始まる。
(京都合宿所にて)





しまった！バーを下す位置がずれた！



これは、どうしてもとるぞ！日本記録に挑む佐野選手

全日本選手権に向けて、「他の選手のことはあまり考えず、まずは自分のことに集中していつも通りやるだけ。72キロ級のトップは誰にも渡さない」と、日本記録保持者らしいコメントをしていた佐野選手。

当日は第1試技で142キロに失敗してしまったものの、最終的には148キロを上げて日本記録を更新した。試合後、第1試技の失敗の原因は、バーベルを上げる前、胸まで下したときに理想よりも顔に近くなってしまったことではないか、と振り返った。「今日はバーベルを下す位置がバラバラだった。情けないが、いい経験になりました」

2020年の東京パラリンピックでは、200キロを目標にしている。「まずはもっと体を大きくする。また、一つ一つの試合の中でいかに調整するのもか大事になってくるので、第1試技は必ず取れるように頑張っていきたいです」と意気込んだ。【川平朋花】

男子72kg級表彰、左から2位當山選手、優勝の佐野選手、吉田進連盟理事長、3位の野沢選手

