

6月号パラパニュース

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：〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2-4F

電話：03-6229-5423、FAX：03-6229-5420

メール：jppf.jimu@gmail.com

ホームページ：<http://jppf.jp/>

□ ジョン・エイモス大分合宿開催



5/19-21、イギリスからパラ・パワーリフティング界のトップコーチ、ジョン・エイモス氏を招聘して、合宿を開催。

会場は、大分県の別府、亀川にある「太陽の家」。今回は、4月に続く合宿で、この一ヶ月どのような成果が出たか、検証と、今後の7月の競技会までのトレーニングの組み立て方の個別指導を受ける。また、座学では栄養の基礎の基礎を学ぶ。

写真左上は、栄養の基礎（各個人の必要エネルギーはどのように算出されるか、栄養の基本）の講座に、熱心に聞き入る様子。こちらについては、来月号で、内容を詳しく説明します。

写真左下は、太陽の家のトレーニング室。この日は、ジャパンカップに参加する補助団の訓練もあり、福岡県の有志が駆けつけてくれた。補助団は、ジョンから補助の心得指導を受ける。

写真下は、4月合宿で配布されたトレーニングの個別メニューの検証。写真の中嶋選手は、全日本から半年で、10kg以上自己



ベストを更新。スティッキングポイント克服するための21トレーニングを実施。（胸で7回、胸から三頭に力が移行するところで7回、全動作を7回）。また、胸式呼吸の習得で、アドレナリンの分泌を促し、選手の試技が安定し、記録が驚くばかりに伸びてきている。



□ ノーリミッツスペシャル

in 上野公園



ゴールデンウィークの5月6、7日。東京都が主催するパラリンピック機運の向上イベント、ノーリミッツスペシャルが開催された。ステージでは、柔道の篠原選手と、パラ・パワー選手の宇城選手が、10秒で60kgが何回上がるか競争。篠原選手は7回、宇城選手は11回で軍配は宇城選手に。その後、140kgまで重量を上げて、会場の拍手をもらっていた。

体験イベントでは、晴天の上野公園に、大人から子供、年配の方々が次々と、パラ・パワーを体験し、楽しんでいただいた。



本職以外にもう一つ活動を行う、という、「二枚目の名刺」の方々が、パラ・パワーをどうしたら盛り上げられるか、という活動をしてくださり、「いきみ選手権」(承認を得られた方のいきみ顔をSNSに上げる)、二日間にこられた方々が、合計、どれくらいの重量を上げたか、という、「ただいまの総重量イベント」も合わせて開催。あっという間に、世界記録の310kgを超え、最終的には、10トンを超える重さを参加者全員で持ち上げた。

体験イベントでは、松岡修造さんも盛り上げに協力してくださった。参加者にメガネや傘を持つから、がんばって、と、体験者を誘って、激励。

驚くべきは、複数のパラ・パワー選手を目指したい選手が駆けつけ、いきなり、120kgなどという数



字を持ち上げ、関係者を非常に驚かせた体験者もいた。後日、連盟に連絡が入り、選手になりたい、ということで、各地域で練習できる場所を紹介した。

2020年、東京パラリンピックが近づいている、と言う、実感を感じたイベントだった。

