

4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

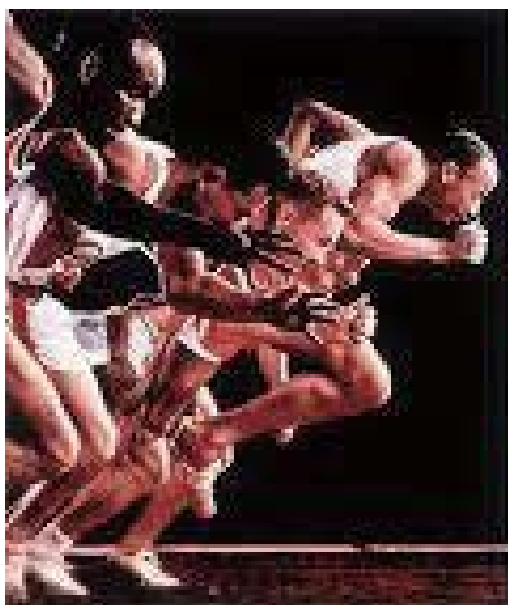
ホームページ：<http://jppf.jp/>

□ 1964年の東京オリンピック、開催の意義？

昨年から、連盟のナショナルコーチのような立場で、イギリスのジョンエイモス氏を招聘して、パラ・パワーを学んでいる。

エイモス氏は、IPC パワーリフティングの技術委員長で、パワーリフティングの技術的指導を一手に引きうけている人物だ。そのエイモス氏が数年前、パワーリフティングの国際大会で、国旗を身にまとい、表彰式に出ようとする選手を厳しく叱り、「競技会は国を表彰するのではなく、個人を表彰するものだ」と言った。それ以来、IPC パワーリフティングでは、表彰台で、選手が自国の旗を持つことはなくなった。

1896年第一回オリンピック（アテネ）から数えて、2020年の東京は32回目のオリンピックとなるそうだ。オリンピックを振り返る映画を見た。なんとなく、日本人はスポーツが苦手なのかな、というように、思っていたが、大変多くの方が、メダルを獲得し、世界に名を馳せ、時には、政治に翻弄され、戦争に潰され、それでも、尚、スポーツを追及してきた日本人の姿が浮かび上がっていた。1964年の東京オリンピックは、第二次大戦の影響は非常に大



TOKYO  1964 TOKYO 1964 TOKYO  19

きく、日本は戦後の復興から国際社会への復帰をするためのオリンピックだったのだそうだ。

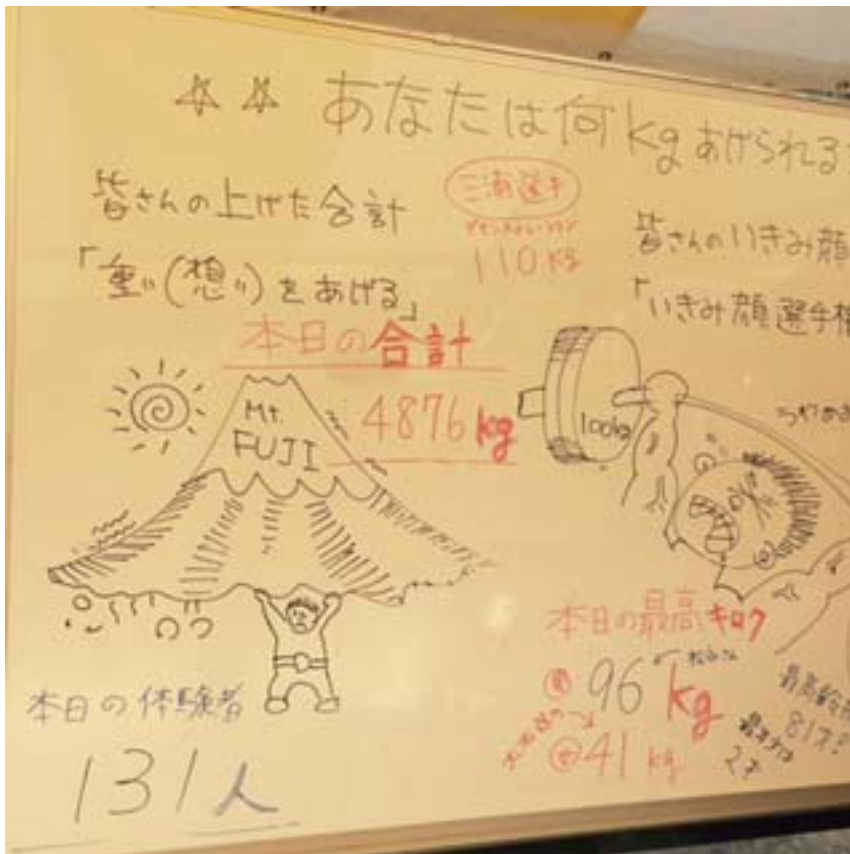
当時、中学一年生だった私は、そんな国際情勢も知らず、開会式に、体操のチャスラフスカに、水泳の田中聡子選手や、木原美智子選手に夢中だった。私が中学・高校・大学と水泳に明け暮れたのも、1964年の東京オリンピックに影響されていたからだ。

オリンピック憲章には、「国別に点数をつけたりしてはいけない」と、書いてあるのだそうだ。その原則は、スポーツと政治は別であるという理想や、試合は国家間の試合ではなく、個人間の試合だ、という、理念が盛り込まれているという。パラリンピックパワーリフティングのエイモス氏は、まさに、この理念を通そうと、言う姿勢を持っておられるようだ。とはいえ、「ニッポンがんばれ」「日本が金メダルをとりました!」と、絶叫するテレビのアナウンサーの声を聞いていると、こちら側もうれしくなり、オリンピックが個人を表彰するものだけではないと、痛感せずにはいられない。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックではどうだろうか。スポーツは個人を表彰するものだ、という理想が、通じる時代になっているのだろうか。あと、二年。各競技は企業をも巻き込んで、どんどん技術革新がすすみ、とてつもない記録が生み出されようとしている。

さて、パラ・パワーリフティング、「技術革新が競技成績に直結」する競技ではない。選手やコーチの地道な努力の結晶こそ、競技成績を左右するものとなっている。今のところパラリンピック競技でその知名度は最下位を争っている。なんとか、せめて、パラリンピックの中の知名度が半分くらいのところに持っていきたいと、体験会の機会には必ず参加し、普及啓発活動に全力で向き合っているのだがー。

□ 昭和の森記念公園、ニュー スポーツEXPOに参加し、パラ・ パワーの体験会が開催された。



体験会では、合計 131 人の方々が、パラ・パワーを体験し、総重量 4876 kg の重り（想い）をあげた。

また、体験会には、ロンドンオリンピック、フェンシング男子フルール団体で銀メダルを獲得した千田健太選手が、リオパラリンピック 49 kg 級 5 位の三浦選手の手ほどきを受けて、体験をされた。フェンシングのトレーニングでもベンチプレスはするそうだが、足を上げて、足が使えない状態で行うパラ・ベンチは、ベンチとは別もの？という感想を持たれたようだ。この後、明石中央体育館、日本工学院卒業展、金宮小学校とパラ・パワーの普及活動は続く。

■ 体験授業

健常者ベンチ（特にシャツ）と障がい者ベンチの違いを明確にしないと、強い指導を受けた戸田選手

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。

エリさん、連日の通訳ありがとうございました。疲れていないか心配でしたが、頑張る日に自己ベストが出てホッとしました。

