12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/

初の海外合宿報告

連盟では、本年度より、トップ選手を育成する強化事業の他に、次世代を担う選手の育成、新人の育成（Jスター発掘事業）などに積極的に参加することになった。目標は、2020年東京パラリンピック以降も、パラ・パワーリフティングの選手の競技力向上、2024、あるいは2028年のパラリンピックで「金」メダルを獲得できる選手を育てること。

もちろん、今の第一の目標は、2020年東京パラリンピックに出場し、入賞できる選手の育成であるが、今から、次の年代を視野に入れておかないと、競技力の向上が止まるおそれがある。

そのような方針から参加することになった次世代ターゲット事業。若手で、まだ、競技歴が2,3年の選手が競技を始めてからどのような伸びをしてきたかを視覚化し、選手自身のパラ・パワーリフティングに関わる思いをヒヤリングし選考した結果、7名の選手によって、9月から次世代を担う選手の育成事業が始まった。

育成の一環で、初めて、海外合宿を試みた。

行く先は、連盟のヘッドコーチであるジョンエイモス氏の住むイギリス。合宿場所は、ストークマンデビルスタジアム。この施設は、1948年第二次世界大戦の傷病兵が治療やリハビリを受けながら、スポーツをする環境を作る目的で作られた病院。このスポーツが発展して、やがて、現在のパラリンピックになっている。いわばパラリンピック発祥の地。日本では大分や京都等にある「太陽の家」は、このストークマンデビル病院に学んだ中村裕氏が作ったものだ。今回の代表の中に、太陽の家でトレーニングを行っている選手がいるが、ストークマンデビルスタジアムが多くの健常者によって、使われていることに

合宿では、ベンチプレスをする際の加速度を測定し、それをどう競技力向上につなげるか学んだ。

日本大使館から（写真後列左から三人目）とJSCロンドンから（後列右から二人目）合宿視察に来られた

非常に驚いていた。イギリスでは、障がい者専用設備から、すべての人が同じように設備を使用する、いわば、インクルーシブな社会へと移行している様子が、そこに、垣間見られた。

合宿は、宿舎の中にパラ用ベンチ台を持ち込み、競技ベンチを行う。また、補助運動は、スタジアムのトレーニング場に行き、車いすでも、だれでもができる器具を使ってのトレーニングを行った。宿泊、食事、トレーニングとすべてが徒歩 3 分以内の所に位置し、連盟ヘッドコーチの座学、選手たちの自主的なクレド作成、ワールドカップに次世代から参加する選手の決定、今後のプルグラム作成など、大変効率の良い合宿を行うことができた。

合宿を行ったスタジアムは、すべてがバリヤフリーで、車いすの選手が困ることは、まったくなく、車いすの選手の横では、ハンドボールの選手たちがトレーニングを行い、食事をしていた。インクルーシブな社会とはこのことか、と、思ったが、帰国途中に、ロンドンのバリヤフリー状況を調べるため、タクシーや、バス、電車を使ってみた。そうしたところ、車いすトイレには鍵がかかっていて、鍵を持っている人しか使えない、とか、地下鉄はバリやフリーが行き届かず、駅員さんに車いすごと階段を上下した、など、案外、車いすで出歩くには、不便な面がまだまだあることが分かった。東京パラリンピックを契機に、日本がどのように変化するか、期待しているが、ぜひ、レガシーとして公共交通機関や建物のバリヤフリー化を残してもらいたいと、願うところだ。

今回の合宿では、9 月から二か月、新しいプログラムで練習してきた。その成果を見るという意味もあり、トライアルを行った。そのトライアルの結果で、また、新しいプログラムを行うという、いわゆる、PDCAサイクルを利用した、競技力向上プログラムの一環となっている。

また、今回の結果が、2 月に開催されるマンチェスターワールドカップ次世代選手代表決定、ということもあり、選手は、緊張と、成果を期待する一週間となった。トライアル結果；

男子59kg　戸田雄也　145 kg（9 月 128 kg、伸び率 14%）
男子59kg　光瀬智洋　142 kg（9 月失格）
　　7 月の世界選手権では、132 kgをマークしているので、7 月からは伸び率 7%
男子65kg　奥山一輝　135 kg（9 月 136 kg、伸び率平行）
　　→プログラム実施状況の見直し必要か。
女子55kg　山本恵理　66 kg（9 月 63 kg、伸び率 4.7%）
　　→パラリンピック参加標準記録突破（未公認）
女子57kg　森崎可林　64 kg（9 月 60 kg、伸び率 6.6%）
女子75kg　坂元智香　75 kg（9 月 72 kg、伸び率 4.1%）

合宿風景

■ 合宿の種類

現在、連盟には、強化A+特別指名女子合宿（パラ標準の 10%プラスを破った男子選手とパラ標準を破った女子選手）と、次世代ターゲット合宿、そして、12 月からは、第三期Jスター合宿の三種類の合宿を実施しています。また、合宿ではありませんが、東京では、週に三回は、連盟のスタッフがボランティアで、日本財団パラアリーナで仕事の後、練習会を開催しています。また、京都では週に一度、京都合宿所で練習会を開催しています。

■ パラ・スポーツ紹介活動

8 月に東京パラまで 1 年のアナウンスがあって以来、ほとんどの土、日は体験会や、パラスポーツ紹介活動で、埋まっている現状。写真は、11/16 に開催されたパラフェスの選手たち。武蔵野の森体育館に 6000 人の参加者を集めて、パラ・パワー、ブラインドサッカー、アーチェリーのスポーツが紹介された。パラスポーツを応援してくださっている、芸能人を中心目隠ししてサッカーのドリブルを行うむつかしさ、何メートも先（この時は、20m先、試合では70m先）の的に向かって、弓を引くむつかしさ、そして、パラパワーでは、大堂選手と、山本選手がデモンストレーションをして、パラパワーの力強さと、正確な試技の難しさを多くの人に伝えることができた。一人でも多くの方々に東京パラを見に来ていただきたいです。

■パラ・パワーとテクノロジー

アトウンさんの開発した、介護ロボットがパラ・パワーに応用できないか、と、試行錯誤、WPPOにも認められ、東京パラ本番でも写真のアシストスーツが 25 kg板をつける補助員の「補助」をする予定。

もう一人、加藤尊士選手は体調不良で残念ながら欠席。この結果、マンチェスターワールドカップには、次世代選手代表として、59kg級の戸田選手と光瀬選手。女子の 55 kg級、山本選手と75kg級の坂元選手が選考された。
65kg級の奥山選手は残念ながら、選考にはもれたものの、ジョンヘッドコーチから、将来のある選手なので、長い目で育てたい、と、大きな期待が寄せられた。合宿期間中に 17 歳の誕生日を迎えた森崎選手は、帰国後すぐに試験があるとのことで、飛行機の中でも、宿舎でも、トレーニングと食事以外は勉強に勤しんでいた。森崎選手は、マンチェスターには参加せず、全日本で、東京パラ標準記録（70kg）突破を目指す。

合宿には、ジョンヘッドコーチの座学の通訳を、イギリス在住のブリストン敬子さんにお願いしました。（写真左）

イギリスの日本大使館の佐野さんに、合宿をご参加いただき、お言葉を頂戴しました。（写真右）

合宿最終日にはトライアルを行い選手の競技力向上の検証と今後の課題を確認した。（写真左）

来年の 8 月 20 日、ストークマンデビルスタジアムのここで採火式が行われ、世界中に聖火が運ばれる。（写真下）