

# 台湾障がい者パワーリフティング

## トレーニング方法を学ぶ

報告：特定非営利活動法人日本ディスエイブル・

パワーリフティング連盟、事務局長 吉田寿子

写真提供：Lin Tzu Hui、物江毅、吉田進

7/5、台湾の障がい者パワーリフティング連盟所属の役員1名、選手2名を愛知県に招聘しトレーニング講習会を開催した。また、合わせて当連盟コーチ、篠田健治氏より、連盟所属の強化選手の記録や体重の推移などを表にいただき、4月に行われた世界選手権の総括、今後の課題を浮き彫りにしていただいた。また、世界選手権の様子を映像で見ながら、審判員として、ルールブック上の記載は、実際の国際大会ではどのような判定として、実施されているのかを学んだ。

受講者は、当連盟所属の選手、指導者、審判員、並びに、今後、指導者や審判員として、ご協力をいただけるという皆さん。

ここでは、台湾障がい者パワーリフティングトレーニング方法をまとめてみたい。

今までに、韓国、エジプト、IPCパワーリフティング代表者を招聘したり、中国の合宿に参加したりして、それぞれの国等のトレーニング方法を学んできたが、更に台湾のトレーニング方法を加え、当連盟の選手、並びに、指導者に、トレーニング方法の選択肢を増やして頂いた。

台湾では、トレーニングの中心は、台中の近くのチャンホワという町にあり、専用の体育館でトレーニングを積んでいる。今回招聘したのは、次の3名。

Chun Ming-Chin (台湾障がい者パワーリフティングの総監督)

Lin Tzu Hui (ロンドンパラリンピック 79kg 級金メダリスト、世界新記録保持者 129kg、)

Lin Ya Hsuan (パラリンピック 4 回出場)

台湾では、選手は今回招聘した2名しかパワーリフティングを代表する選手はいないそうだ。ロンドンで金メダルを獲得した選手は、OLであったが、練習に専念するように、台湾政府から要請があり、現在は、大学生として大学に所属し、トレーニング



### 前臂肌群伸展

この手の握りの正しい伸縮法が重要です



練習前のストレッチは大変重要、と話す Lin 選手

に専念しているという。もうひとりのパラリンピック4回出場の選手は、通常の仕事をこなし、夕方からトレーニングに励んでいると話していた。台湾では、「パワーリフティングが仕事」というような、環境にいるわけではないようだ。

日々のトレーニングは、台湾障がい者スポーツ協会専属のコーチが全てをコントロールし、コーチの指示に従って、練習をしているようだ。パワーリフティングの練習は週4回、あと、1回は水泳や車いすマラソンといった有酸素運動を取り入れているという。練習前にはウォーミングアップとして、様々なストレッチに、毎回、かなりの時間を割いており、練習終了後には、使った筋肉のアイシング、全身マッサージを必ず受け、体のケアに気を配りながらトレーニングを進めているという。

ひとつのサイクルを一ヶ月とし、一ヶ月のトレーニングが終わると、最後の週はトライアルとして、試合形式で、その時点の実力を測るそうだ。ただし、最大の力を出すのは、実際の競技会の日だけで、このトライアルでは、次のサイクルに入る為に、自分の実力がどの程度か、知るためのトライアルという考え方のようだ。

具体的な一ヶ月の練習方法を表にしてみたので参考にさせていただきたい。

今後、当連盟では、様々な国の選手、コーチを招聘し、世界の障がい者パワーリフティング事情、トレーニング内容を学んでいきたいと企画している。来年1月10日には、日本の大堂秀樹選手のライバルのいるタイから選手、コーチを招聘し、タイのトレーニング事情を学ぶ予定にしている。様々な国のトレーニング方法を学ぶことで、多種多様なトレーニング方法を当連盟所属の指導者に学んでいただき、実際に現場の選手の指導に役立ててもらいたいと願っている。

そして、目標は、リオ、そして、東京パラリンピックで、日本からメダリストが誕生すること！

夢に向かって、連盟一同邁進していきたい。

(過去の各国のトレーニング方法をまとめたものを希望される方は、お送りいたしますので、お申し出ください。  
FAX 042-336-5081)



写真上;台湾からパラリンピック選手を招聘、左が61kg級自己ベストは97.5kgを上げるリン選手(通称シェン)。右が世界新記録保持者のリン選手(通称バオ)。

写真右;4月の世界選手権の後には、体のケアに専念し、やっとサイクルに入ったばかりのバオ選手(今回の試合では110kgまで上げた、写真はスタートの90kg)、後ろは、バオ選手を見守る朱台湾総監督



# 台湾のトレーニング

毎回、練習の度に、ストレッチを入念に、更に、練習後は、アイシングとマッサージを取り入れて、体のケアを怠らない

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
第1週	90%x4回x2セット 90%で4回ほどできないかも しれないが、4回目標で2 セット行う。 三角筋、三頭筋の補助運動	75%x6回x3セット	水泳、軽い車いすマラソン	75%x6回x3セット	85%x5回x2セット	休み	休み
第2週	95%x4回x2セット 95%で4回ほどできないかも しれないが、4回目標で2 セット行う。 三角筋、三頭筋の補助運動	80%x6回x3セット	水泳、軽い車いすマラソン	75%x6回x3セット	85%x5回x2セット	休み	休み
第3週	95%x4回x2セット 95%で4回ほどできないかも しれないが、4回目標で2 セット行う。 三角筋、三頭筋の補助運動	80%x6回x3セット	水泳、軽い車いすマラソン	80%x6回x3セット	90%x5回x2セット	休み	休み
第4週	90%x4回x2セット この頃には、たいたい90% x4回できることが多い 三角筋、三頭筋の補助運動	85%x6回x3セット	水泳、軽い車いすマラソン	85%x6回x3セット	95%x5回x2セット	休み	休み
第5週	休み	休み	休み	休み	試合形式	休み	休み
第6週	休み						

次のサイクルに入る。

例ベストが100kgの選手

第1週	90kgx4回x2セット	75kgx6回x3セット	水泳など有酸素運動	75kgx6回x3セット	85kgx5回x2セット	休み	休み
第2週	95kgx4回x2セット	80kgx6回x3セット	水泳など有酸素運動	75kgx6回x3セット	85kgx5回x2セット	休み	休み
第3週	95kgx4回x2セット	85kgx6回x3セット	水泳など有酸素運動	80kgx6回x3セット	90kgx5回x2セット	休み	休み
第4週	90kgx4回x2セット	85kgx6回x3セット	水泳など有酸素運動	85kgx6回x3セット	95kgx5回x2セット	休み	休み
第5週	休み	休み	休み	休み	95-100-101kg	休み	休み
第6週	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み

次のサイクルは、ベストが101kgとして入るので、第一週は、91kgx4回x2セットから始まる。

注:障がい者パワーリフティングの競技最小単位は、1kg。また、何%を持つかは、実際には、調整が必要だと思われる。