

平成26年度 全日本障がい者パワーリフティング選手権大会 平成27年1月11日 日本体育大学、記念講堂 報告、写真：連盟事務局長、吉田寿子

タイランドの選手・役員招聘

2020年の東京パラリンピックを5年後に控え、日本パラ・パワーリフティング連盟では、

- 1□ 選手強化
- 2□ 大会開催
- 3□ 役員養成

の3つの目標を掲げて、2014年度の活動をしています。

選手強化のために、海外の選手から学ぼうと、今回は、アジアパラリンピックでメダルを多数獲得したタイの選手、役員を招聘し、タイのコーチからタイではどのような練習をしているのか学んだ。

招聘したのは、タイ連盟会長のカシンさん、コーチのシュガーさんとムーンさん。選手では、ロンドン5位、アジアパラリンピック金メダル女子73kg級のエーさん。男子88kg級アジア5位ノドゥーイーさん、アジアパラ銅メダルの男子107kg級のニーナさん。本当は、もっと長い名前なのだが、とても、覚えられないので、皆さんをニックネームで呼んでいる。

タイの会長より、タイの事情と大切にしている事を話してもらった。

タイでは何よりも「Discipline」を大切にしているという。この言葉には、いろいろな意味があるが、話を聞いていると、たとえば目上の人を敬うとか、自己中心的考えを控える、とか、仏教国らしい道徳を大切にしている事のような。二番目に大切にしていることは、高い目標を持つこと。全員、パラリンピックで金メダルを取る、ということが目標で、もし、目標が低ければ、その低いレベルにまでしか到達できない、と、考えているという。練習は、基本的に朝、夕。普段は、各自が仕事をしているので、時間のある時に、各自のメニューをこなすそうだが、大きな大会の三か月前になると、合宿所（タイ会長のジム）で寝食を共にし、その間は、会社からは公休をもらえるそうだが、お給料は出ないので、タイ会長とコーチのシュガーさんが資金を工面して、選手に支払っているそう。タイで



写真左は、タイのトレーニング事情を明かす、右からカシン將軍、シュガーコーチ、エー選手。写真右は熱心に学ぶ日本の受講者の皆さん。

は、まだまだ、パラリンピック・パワーリフティングの地位は低く、政府からの援助は、大きな大会（パラリンピック、各地域パラリンピック、世界選手権）に限られているようだ。

三か月間のキャンプメニュー

練習日 週6回

練習時間 午前、パワーリフティングメニュー

午後、基礎筋力トレーニングや水泳

具体的なパワーリフティングメニューは別紙を参考にさせていただきたい。イメージは、最強の強度を5、中の上の強度を4、中強度を3、中より少し軽い強度を2、軽度を1とすると月；4、火；2、水；3、木；5、金；1、土；トライアル

という感じで、毎日強度を変えて練習し、週の終わりにトライアルを行い、そのトライアルの数字が次週の自己ベストの重量として、練習重量を決めていくというやり方だそうだ。

ベンチのやり方は、すべて、止める試合形式。試合形式で体が自然に動くように日々訓練し、試合の日も練習と同じように試技が出来ることを心がける。それでも、大きな舞台になると、気持ちが昂ったり、不安になったりするが、そういう時は、座禅などの「Meditation」（瞑想）を取り入れるのだそうだ。体のケアは、第一にアイシング、第二にタイマッサージ、第三に鍼灸だそうだ。タイマッサージというのは、オイルホットマッサージのことだという。

午後の練習では、ダンベルなら男子は5kg。女子は3kgで、カールや、トレイセプル、ラテラルレイズ、ラットマシンなどを取り入れ、火曜日と木曜日の午後は、水泳で、体をリラックスさせているのだそうだ。

全日本障がい者パワーリフティング選手権大会

日本体育大学出身の石田理事や、篠田コーチのご尽力により、今年も、日体大をお借りすることができた。また、開会式では、一般社団法人日本ウエイトリフティング協会の岡本実専務理事と公益社団法人日本パワーリフティング協会の宮本英尚会長に温かいご挨拶をいただいた。お忙しい中、ご出席いただき、役員、選手一同、心から感謝を申し上げたい。



第一グループ選手紹介

また、補助団としては、日本体育大学と早稲田大学のウェイトリフティング部の学生さんたちに入っただき、非常にこまめに働いていただいた。パワーリフティングとウェイトリフティングの補助では、選手がつぶれたときにサポートする、というところが一番違う。そこで、金谷当連盟理事、野田、福島、澤田の各コーチに補助団の指導&選手のサポートをお願いし、大会を無事終了することができた。

競技会場は、記念講堂。東京パラリンピックを視野に、いかに見せる大会づくりを心がけるかが大切であるという課題を抱え、毎年、積み上げていきたいと、連盟一同考えている。

今年は、まず、実況中継をしようとしたが、記念講堂が地下であったため、Wi-Fiが飛ばず、やむなく中止。

判定ランプや重量表示は、ウエサカ・ティー・イーさんのご厚意でウェイトリフティング用をお借りする。

掲示板もスクリーンを日体大から貸していただいたが、選手の後ろにバーンと大きく出せるようにできないものか、あるいは、選手の表情をビデオでとらえて、場内に映し出せないものか、など、課題は多い。

役員は、IPC公認国内審判員をお願いした。ただ、公認審判が、まだまだ少なく、IPCルールをしっかり学んだ審判の養成、こちらは緊急の最重要課題だ。

競技成績では、アジアパラリンピック銅メダリストの小林浩美選手が45kg級で65kgをマーク。記録を1kgでも上げて、リオパラリンピック参加資格を獲得してもらいたいところだ。女子ベストラフターを獲得。

しばらく休んでいた巽美菜が50級に出場した。力は十分に持っているが、練習不足もあり、記録は45kgにとどまったが、パラリンピック標準62kgを目指して、ぜひ、頑張っていたきたい。

タイのエー選手は、シーズンオフという事もあり、体重はエントリーより重く、73.5kg。記録は105kgを軽く押す。国内選手権では、クラス変更は可能だが、国際大会では、テクニカルミーティングで体重変更する場合は100ユーロの罰金が科せられるので、注意が必要。

男子49kg級では、ロンドン参加組の三浦浩選手が、132kgをマークして優勝。特別試技でも135kgにも成功して日本新記録樹立。IPCランキング登録記録を伸ばした。なんとか、140kg以上を今年度中に挙げてもらいたい、そうすると、リオへの切符は確定といってもよいだろう。2位の松本選手は一本しか取れず87kgにとどまる。東京を目指すには、まず目標100kgの世界標準。力は十分にあるので、ぜひ、頑張ってもらいたい。

男子54kg級では、リオ候補の西崎選手が日本記録=自己ベストにあたる133kgをマークして優勝。まだまだ、満足せず、記録に挑んで行っていただきたい。今大会のベストラフター賞を獲得した。二位に入った岡田有史選手は、世界選手権参加のための標準記録110kgをマーク。東京パラへの足掛かりをつかんだようだ。

男子59kg級では、ベテラン山田一彦選手が98kgの日本記録をマークして優勝、二位には、初参加の古田



ウェイトリフティング協会岡本専務理事より激励を受ける
59kg級の三浦選手



JPA宮本会長からメダルを授与された17歳の奥山選手

男子54kg級、優勝とベストリフター賞を獲得した西崎選手(左)、
と世界標準を突破し東京パラへの足掛かりをつけた2位岡田選手(右)



康和選手が55kgを上げて入った。このクラスジュニアの部では、テニス選手の奥山一輝選手が初参加。ジュニア記録となる75kgを挙げて、将来の注目選手に躍り出た。

男子65kg級では、城隆志選手が大分で車いすマラソンをしていたが、完全にパワーリフティングの選手に。リオ候補で、記録を131kgとし日本記録を更新した。城選手の所属する太陽の家では、IPC公認のエレイコ台を購入してくださったようで、2015年度には、ぜひ、合宿をさせていただきたいと希望している。二位には、兵庫県の村井都雅夫選手が110kgをマークして入った。村井選手は、まだ、IPCクラス分けを受けておらず、記録は世界ランキングにカウントされず、悔しい思いをしているが、2015年中にぜひ、クラス分けを受けて、IPCパスポートを獲得してもらいたい。内田基哉選手は95kgを挙げて3位となった。内田選手には、この日のタイの夕食会の準備をしていただき、大変、助かった。選手や役員が交代して、招聘選手やコーチを迎えることで、タイ選手も非常に日本が楽しかったと羽田空港を後にされた。内田選手に感謝。4位には、初参加の戸田雄也選手が記録70kgで入った。年々記録を伸ばしていただきたい。

男子72kg級では、リオ候補の佐野義貴選手が、日本記録となる143kgをマークして入った。ランキングを伸ばすべく、試合ごとに力をつけていただきたい。

男子80kg級では、ロンドン参加組の宇城元選手が、186kgというすばらしい日本新記録をマークして優勝した。リオへの道はかなり近づいたようだ。二位には、同じくリオ候補の斉藤伸弘選手が146kgで入った。切磋琢磨、競い合いながらも、二人ともリオを目指していただきたい。3位には、佐藤芳隆選手が記録120kgで入った。佐藤選手は去年より、格段に記録を伸ばしており、これからの成長が楽しみだ。

男子88kg級では、ロンドン参加組、昨年度年間最優秀選手賞である、パークレイズ杯を手にした、大堂秀樹選手が180kgをマークして優勝した。二本目の190kgは胸に触っていない、と判定は赤だった。抗議をしていたが、陪審員も赤、と判定し、残念ながら、判定は覆らなかった。2015年の記録向上に期待をつなぎたい。190kg以上はほしかったところ。このクラス、オープン1位は、タイのプラシト選手(ドゥーイー選手)で170kgをきれいに上げた。

日本滞在を非常に喜んでくれて、また、来たい、を連発して飛行機に乗っていった。タイの選手役員の皆さんに喜んでいただけた招聘で、大変、良かった。

男子107kgのプラキット(ニーナ)選手は、検量をうけたものの、いざ、アップをしようとして、手首が腫れていることに気付いた。古城資久ドクターと山本浩由トレーナーに見てもらったところ、どうやら、痛風が出たらしく、前日に、豚と思って食べた鶏肉がだめだったらしい。シャフト



アジアパラ金メダリスト、タイのエー選手100kgはまるでアップ。

も持てない、というので、やむなく参加を欠場した。

男子 107 k g 以上級では、障がい者連盟発足当時から活躍している竹田将広選手が 140 k g をマークして優勝した。久々の試合で感が合わなかったのか、1, 2 本とも失敗、三本目ようやく成功せた。トレーニングを積んで、ぜひ、東京パラを目指していただきたい。

視覚障害の部では、2014 年、トルコで開催された世界選手権 67.5 k g で優勝した、大谷重司選手が、122.5 k g を挙げて優勝した。本年の目標は、5 月のワールドゲームズで優勝すること。気合を入れてワールドゲームに挑んでいただきたい。

選手の応援をしながら、ふと、観客席を見ると、昨年とは、大分様子が違っていた。去年は、どちらかという、観客席にいるのは、家族や友達で占められていたが、今年は、報道関係、2020 年東京オリンピック・パラリンピック組織委員会の方々、J P C の方が座っておられるのを目にした。東京パラリンピックに向かって、徐々に、物事が動き始めたという印象だ。

また、NHK の取材もあり、1/29、午後 8 時より、E テレ、ハートネット T V でこの、全日本の様子が放送されるようだ。時間の取れる方には、ぜひ、ご覧いただきたい。

今大会開催にご尽力いただきました皆様に改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。



佐野選手、日本新記録に挑む。主審は物江毅 I P C 公認国内審判員

タイの方々に日本の焼き鳥をご賞味いただく。



タイの選手のトレーニング

仏教を大切にしているタイランド。

何よりも大切なのは、「規律」、と、カシン将軍をトップに、タイランドパワーリフティング連盟は家族のようた。

目標は、パラリンピックで金メダルを取ること。

大きな大会の前三か月は、合宿に入り、パワー連盟全体と一緒に暮らす。

朝6時起床、夜10時就寝

午前							午後			
ゴムチューブによる柔軟、ストレッチ パワーリフティング練習 インターバルは1～2分、ベンチはすべて試合形式(胸で止める) %はその時の自己ベストの何パーセントかを示す。										
月	70% 3回	x4セット	80% 3回	x3セット	85% 2回	x3セット	90% 1回	x3セット	ダンベルを用いた各部位のトレーニング	
火	65% 5回	x5セット	70% 5回	x5セット	75% 5回	x5セット			水泳	
水	65% 3回	x3セット	70% 3回	x3セット	75% 3回	x3セット	80% 2回	x3セット	ダンベルを用いた各部位のトレーニング	
木	70% 3回	x3セット	80% 3回	x3セット	90% 3回	x2セット			水泳	
金	60% 4回	x3セット	65% 4回	x3セット	70% 4回	x3セット			ダンベルを用いた各部位のトレーニング	
土	トライアル、ここを出した記録をもとにして次週の取り扱い重量が組まれる									なし
日	基本的に休み。									

試合の前は一日だけ休む

合宿以外の時は、基本的に上記のトレーニングを仕事の合間にできる限り行うが、それほど厳密にはトレーニングをしない。

怪我をしたとき

- 1、アイシング
- 2、タイ式マッサージ
- 3、鍼灸

精神的に不安定な時

座禅などにより瞑想する。

POWERLIFTING RESULTS SHEET

DATE	CITY / COUNTRY	VENUE
11th. Jan., 2015	Tokyo/Japan	Nippon Sport Science University, Nippon Taiiku Daigaku

GENDER (M/F)	CATEGORY	COMPETITION TITLE
Male and Female	All	Japan National Powerlifting Championships for athletes with a disability

Lot No.	Family Name	Given Name	IPC ID Number	Class	M/F	Date Of Birth			Body Weight	Attempts				Best Lift	Final Position
						Day	Month	Year		1st	2nd	3rd	4th		
Female 45kg class															
1	Kobayashi	Hiroimi	9324	45	F	12	3	69	43.4	60	63	65		65	1
Femael 50kg Class															
2	Tatsumi	Mina	21044	50	F	30	10	85	46.72	x45	45	x50		45	1
Female 79kg Class															
3	Miss Arawan	Bootpo	9603	73	F	10	10	84	73.5	97	100	105		105	Open-1
Male 49kg Class															
6	Miura	Hiroshi	11334	49	M	14	10	64	48.2	123	128	132	135	132	1
8	Matsumoto	Takashi	9333	49	M	11	10	69	42.14	x87	87	x97		87	2
Male 54kg class															
5	Nishizaki	Tetsuo	22214	54	M	26	4	77	53.32	127	132	133	x135	133	1
7	Okada	Yuji	9332	54	M	16	7	76	53.48	100	105	110		110	2
Male 59kg Class															
10	Yamada	Kazuhiko	11328	59	M	1	1	54	56.16	90	x95	98	x100	98	1
9	Furuta	Yasukazu	-	59	M	24	8	75	54.1	x45	45	55		55	2
4	Okuyama	Kazuki	-	59	M	24	6	97	56.9	60	x70	70	75	70	J-1
Male 65kg Class															
32	Jo	Takashi	9325	65	M	27	1	60	63.32	120	127	131	x135	131	1
30	Murai	Tuchio	-	65	M	24	4	61	63.96	100	110	x112	-	110	2
23	Uchida	Motoya	20485	65	M	26	9	68	63.58	x90	90	95	-	95	3
27	Toda	Yuya	-	65	M	17	4	82	61.54	60	70	x90	-	70	4
Male 72kg Class															
29	Sano	Yoshiki	9331	72	M	6	9	68	70.14	137	143	x148	x150	143	1
Male 80kg Class															
26	Ujiro	Hajime	9328	80	M	28	1	73	79.5	177	186	x188	-	186	1
28	Saito	Nobuhiro	20620	80	M	10	4	67	79.24	140	146	x150	-	146	2
24	Sato	Yoshitaka	-	80	M	7	12	74	75.94	110	x120	120	-	120	3
Male 88kg Class															
25	Odo	Hideki	9327	88	M	17	10	74	81.44	180	x190	x197	-	180	1
21	Mr. Prasit	Thongdee	9611	88	M	19	11	81	84.06	160	165	170	-	170	Open-1
Male 107kg Class															
22	Mr. Prakit	Tongsang	9613	107	M	21	7	84	97.04	-	-	-	-	-	-
Male 107kg+Class															
31	Takeda	Masahiro	9329	107+	M	16	10	71	112.5	x140	x140	140	-	140	1
Blind 67.5kg Class															
11	Otani	Juji	Blind	67.5	M				66.96	117.5	122.5	x127.5		122.5	1