



朝日新聞

デジタル記事

「限界自分で決める」

資料：コマンドー金澤

インターネットの記事より、スポーツ、埼玉、75歳主婦

世界ベンチプレスV 伊藤悟 2015年5月11日

[PR]

埼玉県越谷市東大沢の主婦伊川玲子さん（75）が、米国コロラド州で4月に開かれたベンチプレスの世界マスターズ選手権の57キロ級に出場し、見事優勝した。初の海外遠征での快挙。「80や90になっても続けたい」と熟年パワーは全開だ。

ベンチプレスはベンチ台にあおむけになり両腕でバーベルを持ち上げる競技。伊川さんが優勝したのは女子70歳代の部で、記録は62・5キロ。強敵の米国選手を破って金メダルに輝いた。

競技を始めたのは10年前。健康のために通っていた市民プールのトレーニング室でランニングをしていた際、トレーナーに声をかけられたのがきっかけ。

最初は30キロを持ち上げるのがやっとだったが、「根っからの負けず嫌い」と練習を重ね、4年後には50キロをクリア。最近は練習で65キロを持ち上げ、県内外の大会で優勝を重ねている。

トレーナーによると、一般の70歳代の女性では、重りを支える20キロのバーを持ち上げることができただけでも珍しいという。

怪力自慢だが、伊川さんによると、重いバーベルを上げるのには腕力のほか背筋や脚力、それに集中力も必要という。全身運動の効果か、競技を始めてから、病気とは無縁の毎日だ。

■ バネッサと再会

編集部

吉田寿子

2010年オーストラリア国籍であったが、IPC国籍条項をクリアして、日本代表選手として、視覚障がい者世界大会に参加したバネッサさんと、韓国で再開しました。今は、カナダの小さな島で、エバさんと正式に結婚し、盲導犬も新しくなり、安定した生活と、トレーニング環境を手に入れたそうです。90kg級、銀メダルに輝きました。



power SCRAMBLE

■ 沖縄新聞 資料提供： 盛 龍也



3月22日、埼玉県大宮武道館で行われた高校選抜に参加した、沖縄の矢木選手が沖縄新聞で報告されました。

矢木選手のセコンドには、編集部の吉田進が現役のころ、一緒に戦い、世界選手権に参加した名城さんが、ついておられ、懐かしい、再会でした。

矢木選手は、セーフティーラック付のスクワット台に慣れず、深くしゃがんだら、セーフティーにあたったり、当たらないようにすると高かったりで、結局、セーフティーを外して、試技をされ、周りをハラハラさせていましたが、第三試技のスクワットでは、馬力のある、立ち上がりで、まだまだ伸びるという、予感のあるスクワットをしていました。

高校では安全のためにセーフティーをスクワットでも使っていますが、ルール上は、セーフティーは義務付けられていないので、選手が、希望すれば、外すことは、問題ないと思います。安全のために、高校大会でスクワットのセーフティーを使われることもまた、理解できますので、できれば、セーフティーも、深くしゃがむ選手のために、上下、ベンチのセーフティーよりも低いセッティングができることが望ましいと思いました。

(編集部、吉田寿子)

■ 2020 東京

パラリンピック への道 JPPF : 事務局

2016年のリオパラリンピックが近付いてまいりました。日本では、現在8名の候補が、少しでも世界ランキングを上げて、IPCからリオへの切符がもらえるよう、練習に、遠征に励んでいます。

では、東京パラリンピックに出場するにはどうしたらよいか、という、問い合わせがたくさん入ってくるようになりました。そこで、どうしたら、東京パラリンピックに出られるのか、特定非営利活動法人日本パラ・パワーリフティング連盟(JPPF)

で
し

power SCRAMBLE

まとめてみました。興味のある方は、参考にしてください。

1 JPPF では、毎年二回、IPC 公認国内選手権を開催しています。本年度は、一つは西日本選手権（9月20日、名古屋芸術大学）、と全日本選手権（年明け1月10日、日本体育大学）を予定しています。毎年年度初めに日程をホームページで公表いたします。これらは、少な

くとも毎年1つは参加が必要です。IPC 国内公認選手権に参加せずに国際大会だけの参加は、認められません。（事情により考慮有）

- 2 JPPF 登録（毎年4月1日～翌年3月31日有効）をして、IPC 国内公認選手権大会にご参加ください。参加を重ねて記録を伸ばしてください。（JPPF ホームページより選手登録用紙をダウンロードしてください。）
- 3 IPC ライセンスを取得してください。（毎年1月1日～12月31日有効）
（毎年11月に、IPC ライセンス登録者を募集します。）
- 4 2016年中に国際大会に参加して、クラス分けを受けてください。（2015年のIPC 公認国内大会結果と、選手の希望により JPPF にて参加選手を選考）
- 5 2017年世界選手権申込締切日までに、世界選手権参加標準記録を突破してください。（標準記録はホームページをご参考ください。）
- 6 2017年世界選手権に参加してください。この世界選手権に参加できないと、東京パラリンピックへの参加資格はありません。（ただしジュニア選手を除く）
- 7 2018年アジア選手権にご参加ください。（日本開催です）
東京パラリンピック以降のパラリンピックを目指される場合は、このアジア選手権でクラス分けを受けてください。
- 8 2019年国際大会に一つ以上ご参加ください。
- 9 IPC による、世界ランキング記録からの選考をお待ちください。
- 10 おおよそ、2020年2月末には、日本代表選手が決まる予定です。
JPPF ホームページ；URL: www.phouse.jp/
JPPF 事務局連絡先；メールまたはファックスにてお問い合わせください。



hisako@phouse.jp

Fax 042-336-5081

選手だけでなく、審判員も、国際大会で経験を積み、パラリンピックでの審判資格が審査されます。