

パラリンピックニュース

報告：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

問合先 : ファックス 03-6229-5420

電話 : 03-6229-5423 吉田、久保、野田

メール : hisako@phouse.jp

ホームページ : <http://www.phouse.jp/>

□ ベトナムチームとの合宿

(報告、吉田寿子)

東京オリンピック・パラリンピック招致のプレゼンテーションで、安倍総理大臣が、スポーツ分野における日本政府の国際貢献として、2014年から2020年までの7年間で、世界100か国以上の国において、1000万人以上を対象に、世界のより良い未来のために、未来を担う若者を始めあらゆる世代の人々にスポーツの価値とオリンピック・パラリンピックムーブメントを広げていく取組を発表された。この取り組みを Sport For Tomorrow と言い、



ベトナムチームと外務省、当連盟で、別府市長を訪問

49 kg級、コン選手、重量は、170 kgで3回、4セット。アセアンパラゲームでは、182 kgの世界記録更新も！



平成 27 年度スポーツ外交推進事業として、外務省によって、ベトナムの水泳とパワーリフティングチームが日本に招聘された。

水泳は宮城県で、パワーリフティングチームは大分県別府市の太陽の家でそれぞれ合宿を行った。

パワーリフティング招聘メンバーは；

Mr. Le Van Cong アジア選手権男子 49 k g 級
1 位 記録 182 k g

Mr. Nguyen Binh An アジア選手権男子 54 k g 級
2 位 記録 183 k g

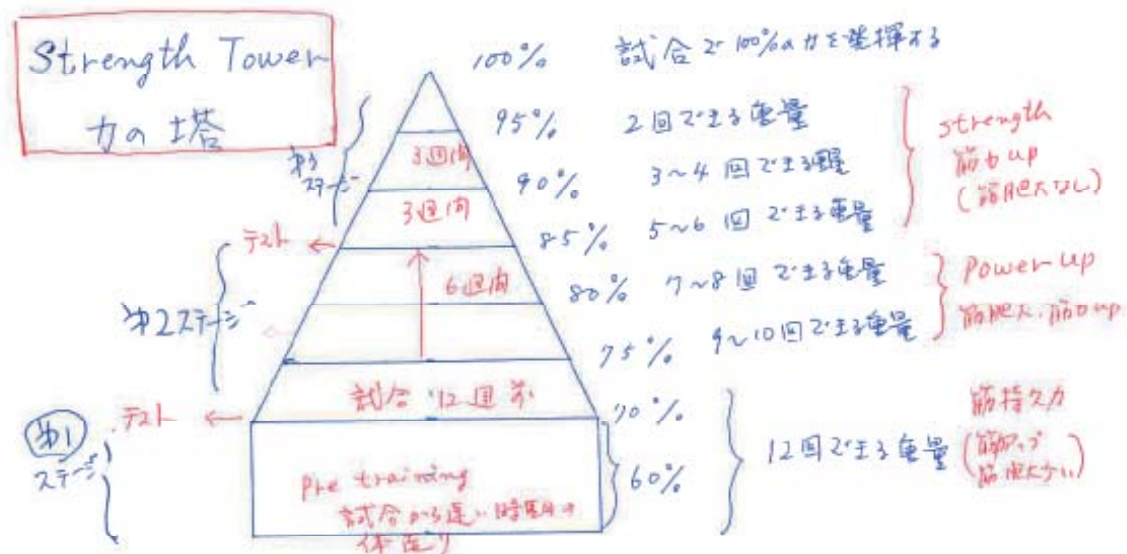
Ms. Dang Thi Linh Phuong 世界選手権女子 50 k g 級 7 位 記録 94 k g

Ms. Chau Hoang Tuyet Loan アジア選手権女子 55 k g 級 4 位 記録 102 k g

Mr. Nguyen Hong Phuc コーチ

通訳、ベトナムパラリンピック委員会、副会長、以上 6 名。

どのような練習環境にあるのか聞いてみると、日本に今まで招聘した国々と同じく、普段は地元で朝トレーニングを行い、午後は、男性は主にコンピューター、女性は主にベトナム刺繍の仕事をしているそうだ。大きな競技会の前は、合宿所に入り、トレーニングに専念する。その間の給料は政府が支払う。コーチは、政府から給料が支給される国認定の専任コーチで、コーチが責任をもって、選手育成にあたる。ただ、ベトナムの場合は、選手もコーチもホーチミンに住んでいるということで、結局、年中、コーチが選手の指導に当たり、選手のトレーニング重量は、全て、コーチが決め、選手には決めさせない、とのことだった。どの選手もキャリア4年程度、短期間で世界のトップになっているようだ。



試験合から近い時期は体造りで 60~65% の重量で
テトをE12 試験合 12週~6週のトルーニク重量を決定する
テストをE12 試験合 6週前 試験合 E2の " "

ベトナムの練習をまとめてみた。

今回のベトナムチームは、アセアン（東南アジア）パラゲームまであと一か月、という所の練習をしていた。

今まで、韓国やエジプト、タイなど様々な国を招聘して、その国の練習方法を聞いてきたのと、基本は同じであった。

この練習は、健常者のパワーリフティングの練習にも通じる。

ベトナムチームのトレーニングの土台は、Strength Tower（力の塔）の考え方で、練習ステージを設け、

体の土台をつくる時期

筋肥大をはかる時期

試合に向けて仕上げる時期

の3ステージで試合に臨む。ベトナムチームの特徴は、各ステージに入る前に、「テスト」をして、各ステージの重量を決めていくという所だ。「テスト」と言っても一発狙いをするわけではなく、その選手が、おおよそ7、8回出来る重量を選んで、何回挙げられるかで、その選手の予想最大筋力を計算し、その数値を基に、練習重量を決めていくのだそうだ。

1□ 第一ステージ；体の土台をつくる時期

日曜以外、毎日。日曜日は、水泳と休養。

午前中；最大筋力の60%~65%で、12回x4セット（一時間程度の練習）

午後；補助運動。胸、肩、三頭、二頭、背中、手首（一時間程度の練習）

2□ 第二ステージ：パワーアップ（最大筋力の70-85%）

3□ 第三ステージ；筋力アップ（最大筋力の85-95%）

この、第二ステージと、第三ステージの日々の練習は、次の通り。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	PO	補助	PO	補助	PO	補助	水泳
午後	休み	バンド	休み	Fun	休み	バンド	休み

*木曜日のFunというのは、ファンスポーツのことで、バドミントンなど、何か他の好きなスポーツをしているようだ

*火、木、土の補助というのは、ジムで機器を使ったり、ダンベル、バーベルで、胸、肩、三頭、二頭、背中、手首のトレーニングをする。

*火、土のバンドは、チューブを使って、軽い負荷を与えた、トレーニング。

*パワーの練習が1時間半程度。補助運動やバンド練習は、30分で終了。



リオプレ大会に参加する
城選手と、コーチとして参
加する篠田コーチが、中ノ
瀬連盟ヘッドコーチから
城選手のストラップの巻
き方に関する注意点を学
んだ。



第一ステージの午後、第二、第三ステージの火曜日、木曜日土曜日の補助練習は、ジムにある機器を使って、胸、肩、三頭、二頭、背中、手首の補助トレーニングトレーニング。



火曜日と土曜日の週二回午後のバンドトレーニング。強度はかなり強く、適度の負荷で積極的休養を促すためのトレーニングらしい。種目は；大胸筋、三頭、肩、背中脇



太陽の家の方々に、歓迎会を開いていただいた。宗教は？食べ物は何と、色々気遣ってくださったが、ベトナムの方々は、お酒好きの様で、あっという間にビールが空になる。また、特に食べ物に制限がないようで、何でも、どの肉でも食べておられたが、辛いのが日常とのこと、何を食べるにも、唐辛子をかじりながら、食事をし、ナンプルという魚醤を持ち歩いておられた。写真は、日本の食べ物を写真に収めるベトナムチーム。

以上、ベトナムのトレーニング方法を、株式会社乃村工藝社の原山麻子さんが、分かりやすく表にまとめてくださったので、ご覧ください。

- 1、選手の予想最大筋力の計算方法（エクセル表の欲しい方はご連絡下さい）
- 2、具体的な練習プログラム

トレーニングメニュー作成用の早見表

↓ここに上げるMAX重量を
いれると計算ができます。

repetirion	percent	maximum weight				トレーニングの目的
		135 kg	143 kg	150 kg	kg	
1 rep	## %	135 kg	143 kg	150 kg	0 kg	本番シミュレーション
2 rep	95.0 %	128 kg	136 kg	143 kg	0 kg	Strength 筋力アップ (筋肥大はしない)
3-4 rep	90.0 %	122 kg	129 kg	135 kg	0 kg	
5-6 rep	85.0 %	115 kg	122 kg	128 kg	0 kg	
7-8 rep	80.0 %	108 kg	114 kg	120 kg	0 kg	Power 筋肥大 (筋肥大と共に筋力もUP)
9-10 rep	75.0 %	101 kg	107 kg	113 kg	0 kg	
12 rep	70.0 %	95 kg	100 kg	105 kg	0 kg	
12 rep	65.5 %	88 kg	94 kg	98 kg	0 kg	Enduranc 筋持久力 (筋力アップ、筋肥大は少な
12 rep	60.0 %	81 kg	86 kg	90 kg	0 kg	

TEST用の早見表

↓ここに上げる重量をいれると
計算ができます。

repetition	percent	test weight			
		100 kg	105 kg	110 kg	kg
1 rep	## %	100 kg	105 kg	110 kg	0 kg
2 rep	95.0 %	105 kg	111 kg	116 kg	0 kg
3 rep	92.5 %	108 kg	114 kg	119 kg	0 kg
4 rep	90.0 %	111 kg	117 kg	122 kg	0 kg
5 rep	87.5 %	114 kg	120 kg	126 kg	0 kg
6 rep	85.0 %	118 kg	124 kg	129 kg	0 kg
7 rep	82.5 %	121 kg	127 kg	133 kg	0 kg
8 rep	80.0 %	125 kg	131 kg	138 kg	0 kg
9 rep	77.5 %	129 kg	135 kg	142 kg	0 kg
10 rep	75.0 %	133 kg	140 kg	147 kg	0 kg
11 rep	72.5 %	138 kg	145 kg	152 kg	0 kg
12 rep	70.0 %	143 kg	150 kg	157 kg	0 kg

ベトナムチーム基本トレーニングメニュー

				MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
Pre-Training				date	2015/11/9		2015/11/10		2015/11/11		2015/11/12		2015/11/13		2015/11/14		2015/11/15	
				AM	60-65%*12rep*4set (rest 7')		60-65%*12rep*4set (rest 7')		60-65%*12rep*4set (rest 7')		60-65%*12rep*4set (rest 7')		60-65%*12rep*4set (rest 7')		60-65%*12rep*4set (rest 7')		SWIM	
				PM	GYM		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM		REST	
				date	2015/11/16		2015/11/17		2015/11/18		2015/11/19		2015/11/20		2015/11/21		2015/11/22	
				AM	60-65%*12rep*4set (rest 7')		60-65kg*12rep*4set (rest 7')		60-65kg*12rep*4set (rest 7')		60-65kg*12rep*4set (rest 7')		60-65kg*12rep*4set (rest 7')		60-65kg*12rep*4set (rest 7')		SWIM	
				PM	GYM		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM		REST	
Preparation Phase	3 week	12	date	2015/11/23		2015/11/24		2015/11/25		2015/11/26		2015/11/27		2015/11/28		2015/11/29		
			AM	<TEST> 70%*10rep*3set (rest7')		GYM		80%*6rep*4set (rest7')		GYM		85%*4rep*5set (rest7')		GYM		SWIM		
			PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST		
		date	2015/11/30		2015/12/1		2015/12/2		2015/12/3		2015/12/4		2015/12/5		2015/12/6			
		AM	70%*10rep*3set (rest7')		GYM		80%*6rep*4set (rest7')		GYM		85%*4rep*5set (rest7')		GYM		SWIM			
		PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST			
	11	date	2015/12/7		2015/12/8		2015/12/9		2015/12/10		2015/12/11		2015/12/12		2015/12/13			
		AM	70%*10rep*3set (rest7')		GYM		80%*6rep*4set (rest7')		GYM		85%*4rep*5set (rest7')		GYM		SWIM			
		PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST			
	10	date	2015/12/14		2015/12/15		2015/12/16		2015/12/17		2015/12/18		2015/12/19		2015/12/20			
		AM	<TEST> 70%*10rep*3set (rest7')		GYM		80%*6rep*4set (rest7')		GYM		85%*4rep*5set (rest7')		GYM		SWIM			
		PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST			
	3 week	9	date	2015/12/21		2015/12/22		2015/12/23		2015/12/24		2015/12/25		2015/12/26		2015/12/27		
			AM	70%*10rep*3set (rest7')		GYM		80%*6rep*4set (rest7')		GYM		85%*4rep*5set (rest7')		GYM		SWIM		
			PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST		
		8	date	2015/12/28		2015/12/29		2015/12/30		2015/12/31		2016/1/1		2016/1/2		2016/1/3		
			AM	70%*10rep*3set (rest7')		GYM		80%*6rep*4set (rest7')		GYM		85%*4rep*5set (rest7')		GYM		SWIM		
			PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST		
7		date	2016/1/4		2016/1/5		2016/1/6		2016/1/7		2016/1/8		2016/1/9		2016/1/10			
		AM	85%*3-4rep*5set (rest7')		GYM		90%*3-4rep*5set (rest7')		GYM		90%*3-4rep*5set (rest7')		REST		JAPAN CHAMPIONSHIP			
		PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		REST					
pre competition	3 week	6	date	2016/1/11		2016/1/12		2016/1/13		2016/1/14		2016/1/15		2016/1/16		2016/1/17		
			AM	85%*3-4rep*5set (rest7')		GYM		90%*3-4rep*5set (rest7')		GYM		90%*3-4rep*5set (rest7')		GYM		SWIM		
			PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST		
		5	date	2016/1/18		2016/1/19		2016/1/20		2016/1/21		2016/1/22		2016/1/23		2016/1/24		
			AM	90%*2-3rep*5set (rest7')		GYM		90%*2-3rep*5set (rest7')		GYM		95%*2-3rep*4set (rest10')		GYM		SWIM		
			PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST		
Stage Play	3 week	3	date	2016/1/25		2016/1/26		2016/1/27		2016/1/28		2016/1/29		2016/1/30		2016/1/31		
			AM	95%*2-3rep*4set (rest10')		GYM		105%*1rep*4set negatie (rest10')		GYM		95%*2-3rep*4set (rest10')		GYM		SWIM		
			PM	REST		BAND		REST		FUN SPORTS		REST		BAND		REST		
		2	date	2016/2/1		2016/2/2		2016/2/3		2016/2/4		2016/2/5		2016/2/6		2016/2/7		
			AM	95%*2-3rep*4set (rest10')		BAND		105%*1rep*4set negatie (rest10')		BAND		100%*2rep*4set (rest10')		FUN SPORTS		REST		
			PM	REST		REST		REST		REST		REST		REST		REST		
		1	date	2016/2/8		2016/2/9		2016/2/10		2016/2/11		2016/2/12		2016/2/13		2016/2/14		
			AM	95%*2-3rep*4set (rest10')		REST		105%*1rep*4set negatie (rest10')		REST		100%*2rep*4set (rest10')		REST		WARM-UP		
			PM	REST		REST		REST		FUN SPORTS		REST		REST		REST		
GAME		0	date	2016/2/15		2016/2/16		2016/2/17		2016/2/18		2016/2/19		2016/2/20		2016/2/21		
			AM	DUBAI IPC WORLD CUP		DUBAI IPC WORLD CUP												
PM																		

□ パラリンピックサポートセンター、オープン (報告、吉田寿子)

日本ディスエイブル・パワーリフティング連盟が発足して、16年。二年前には、法人化し、その後、I O CからI P Cへの要請で、「ディスエイブル」という名称はなるべく使わないように、との指示があり、「パラ」という名称を使う事になった。オリンピック種目とパラレル（平行）の競技、という意味で、障がい者のパワーリフティング競技も、「パラ」・パワーリフティングという名称に変わった。

自宅の食卓のテーブルで作業をしていたパラ・パワーリフティング連盟の事務局。昨年、日本パラリンピック委員会より、競技専用の事務所を設けなさい、という指示を受けて、本年4月。川崎市に事務所をオープン、専任の事務局員（久保匡平さん）に入っていた。

と、思ったら、6月初旬、テレビで、森元首相が、パラリンピックサポートセンターを発足させ、パラリンピック参加競技の事務局をここに置く、という、寝耳に水のニュースが飛び込んできた。えっ！それでは、川崎の事務所はどうするの？

結局、川崎の事務所を引き払って、11月からこのパラリンピックサポートセンターに連盟事務所を構えることになった。障がい者スポーツが、厚生労働省から文科省へ、また、10月にはスポーツ庁が発足し、障がい者スポーツは、日々、目まぐるしく変わっている状況だ。

新しく入った久保事務局員も、私も、月～金、虎の門にある日本財団ビル4Fのパラリンピックサポートセンターに11月から、通い始めた。私にとっても、人生「初」のサラリーマン生活に入ることになった。ただ、東京のラッシュは、本当に厳しく、私は、6時に家を出て、センターに行くことにした。6時なら、何とか、60を過ぎた私でも、センターが通いが出来る程度に電車は空いている。

ともかく、弱小連盟だった、当連盟の会計、規約、定款、ホームページその他資料のすべてが、サポートセンターでは、厳格に吟味され、指導され、今までのように、ボランティアとして連盟の運営にあたる、では済まされないほどの仕事量となっている。東京パラリンピックが決まっているので、それは、それで、仕方ない、と、目の前の仕事をこなしている。

東京パラリンピックが終われば、このセンターは閉鎖されることになるので、ともかく、今の私の仕事は、連盟の充実と、次世代の事務局長を担う人材を育てること、と、肝に銘じて、サラリーマン生活を開始している。

新事務局

特定非営利活動法人日本パラ・パワーリフティング連盟

〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2 日本財団ビル4F パラリンピックサポートセンター内

電話 03-6229-5420、 F A X 03-6229-5420

11/10 パラサポートセンター発足の記者会見で、スピーチする吉田進連盟理事長

パラリンピックサポートセンター事務所内

