

# 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

問合せ先 : ファックス 03-6229-5420

電話 : 03-6229-5423 吉田、久保、野田

メール : [paralinpicpowerlifting@gmail.com](mailto:paralinpicpowerlifting@gmail.com)

ホームページ : <http://www.phouse.jp/>

## □ 様々な支援の形——(株)乃村工藝社

(報告、吉田寿子)



12月21日(株)乃村工藝社でユニークな催しが行われた。一昨年、JOCのアスナビという、競技者の就職支援を行っている処の紹介を受けて、西崎哲男選手がこの会社で働き始めた。「アスリート支援」で就職したというのが、西崎選手の競技種目、パワーリフティングとは、そもそもどんな競技なのか？パラリンピックというのは、どういうものなのか？西崎選手はそのパワーリフティングでどのような活躍をしているのか？疑問をもった西崎選手の上司が「パラ・パワーリフティングと西崎哲夫選手を応援しよう！」と言う企画をたてられた。

そこに、JPCからパラリンピックとは、と、パラ・スポーツの価値を紹介。パラ・パワーリフティング連盟からは吉田進が、競技内容を映像をもって紹介。

続いて9月に開催された西日本を観戦した会社の役員や西崎選手の上司が、とても印象に残った選手として、小林浩美選手と大堂秀樹選手が招待されパフォーマンスを披露。西崎選手の頑張ります、という「決意表明」。その後は、体験会。社長はじめ、トップ役員が次々と出てきて、ベンチプレスを体験し、西崎選手の記録がどれほどのものか、体感する。この企画のおかげで、社内一致して、西崎選手を支援して下さるようだ。

# □ 全日本選手権の開催

報告：連盟事務局、吉田寿子

写真：IPC公認国内審判員、物江毅

平成 27 年度全日本パラ・パワーリフティング選手権大会が、1 月 10 日、日本体育大学記念講堂で開催された。

パラリンピック種目のパワーリフティングとはどのような競技か、と、報道関係者はもとより、東京オリンピックパラリンピック組織委員会、準備委員会の方々が、大勢「視察」にこられた。後、5 年で本番を迎えることもあり、昨年より、今年、今年より来年、と、年々グレードアップを考えていかなければならない。

幸いにも、アスリート支援就職をした西崎選手の会社は、「私たちノムラはプロフェッショナルな空間プロデューサーを通じて、お客様に歓びと感動を 提供するとともに、「集客」という最高の価値をお届けします」というコンセプトの会社で、西崎選手の応援をする事と相まって、パラ・パワーリフティング舞台の設営に多大な力を貸して下さった。

J P A の宮本会長、J P C の井田さんはじめ多くの方々の応援を受けて、選手は、競技に全力でぶつかった。この大会の結果は即世界ランキングに反映された。

ただし、パラリンピックの代表選手に成るには、様々な制約があり、I P C 登録をしている、クラス分けを受けている、2014 年の世界選手権に出場している。その後、毎年、国際大会に参加している、等、等。したがって、現在のリオパラリンピック候補は、当連盟では 8 名。このうち何名が、リオの代表の座を射止めるか、この後、リオプレ大会、ドバイワールドカップ、マレーシアワールドカップの 3 つの国際競技会を経て、決まる。



見せる大会を意識した舞台設営、二年ぶりに全日本に出場、中辻選手。

IBSA ルールは、IPF ルール変更前のルール



女子の第一人者、小林浩美選手、リオパラ候補の一人



大堂選手、北京、ロンドンそしてリオの三大会出場を目指す。

IBSA の部

国際視覚障がい者スポーツ協会傘下の I B S A パワーリフティング部門には、ワールドゲームズ日本代表の大谷重司選手、野口忠選手、が出場。それぞれ、日本記録を更新した。また、女子では瀬川真澄選手が初参加で、こちらも現在の日本記録を更新して優勝した。

I P C の部では、21 名の選手が熱戦を繰り広げた。一週間後にリオプレ大会、一か月後にワールドカップを控えるリオパラ日本代表候補の 8 名は、それぞれ、力をセーブしていたが、貫録の試技を見せ、多くの報道陣の注目を集めていた。

また、新人としては、長野県の鈴木佑輔さんの指導を受ける馬島誠選手が日本記録で優勝。馬島選手はバンクーバー冬季パラリンピックアイススレッジ銀メダリスト、夏冬両方の大会でメダルを狙って、パワーリフティングに参戦。また、16 歳、18 歳のジュニアが参戦。未来のパラリンピアンを夢見て、歩み始めた。

選手、役員の皆様ご苦労様でした。関係各位のご尽力に心より感謝申し上げます。大会結果は記録欄に掲載させていただきました。



バンクーバー銀メダリストの馬島選手

馬島選手が長野新聞で大きく報道されました。記事は、パワーハウス長野の宮本昌彦さんにお送りいただきました。

アイススレッジでバンクーバー「銀」

辰野 馬島さん

# 東京パラリンピックへ再起



代表引退後 パワーリフティングに転向

トレーナーの鈴木さん（右）と今後のトレーニング内容を話し合う馬島さん

馬島さんは大学3年の時、測量のアルバイトで高圧電線に触れ、両足に障害がある。2000年、知り合いに勧められて岡谷市を練習拠点にするアイススレッジホッケーのクラブチーム「長野サンダーバース」に参加。障害者スポーツに触れ始めた。現在はチームの代表を務める。

ベンチプレスとの出会いは11年ごろ。トレーニングの一環で始めた。アイススレッジホッケーで14年ソチ冬季パラリンピック出場を目指したが、「選手としては日本

2010年バンクーバー冬季パラリンピックのアイススレッジホッケー日本代表として銀メダルを獲得した上伊那郡辰野町の馬島誠さん(44)が、20年東京夏季パラリンピックの「パワーリフティング」種目での出場を目指し、練習に励んでいる。下肢障害者の同種目は、ベンチに横たわった状態でバーベルを押し上げる「ベンチプレス」のみ。体重別10階級のうち、97kg級を狙う。「自分が持ち上げられる重さに挑戦する。自身の限界に挑戦しているようで面白い」と話している。

## あの興奮「日本で体験したい」

代表に呼ばれなくなり、限界を感じていた」。12年12月、日本代表を引退。障害者スポーツの「頂点」（馬島さん）のパラリンピック東京開催決定を受け、ベンチプレスにのめり込んでいった。

14年6月からは、健常者のベンチプレス74kg級でアジア・オセアニア記録保持者の鈴木佑輔さん(31)が経営する松本市内のジムに週6日通い始めた。仕事が終わった後に約3時間、練習を重ねる。

過去の記録から、パラリンピック同種目のメダル獲得には「230~235kgを上げないといけない」という馬島さん。現在持ち上げられるのは140kgまでという。今後半年間に10kgずつ記録を伸ばし、東京パラで230kgを上げる目標を掲げている。鈴木さんは「必ず壁にぶつかるとは、ぶつかることが成長につながる。最終的にどうやって目標に近づけるか考えたい」と話す。

馬島さんは東京パラの時には49歳になる。「パラリンピックの舞台はものすごく興奮する。もう一度、生まれた国の日本で体験したい。年齢的にも厳しいが、最後の悪あがきをしたい」と話している。

小林浩美選手が読売新聞に大きく報道されました。

読 賣 新 聞

# 筋萎縮の難病女性

手足の筋肉が徐々に萎縮する難病を抱える女性が、今年9月のリオデジャネイロパラリンピックの出場を目指している。狙うのは、この障害では珍しいパワーリフティングで、決まれば日本女子で初めてとなる。東京都内で10日に行われた全日本選手権では、45キログラム級の1人の出場が優勝したが、記録は本意なものに。参加標準記録は既に超えているものの出場は未定で、さらなる努力を誓った。

## 病と闘い、リオに挑む

### パワーリフティング

ベンチに寝そべってバーベルを上げるが、足は地面につけず、ベンチの上に足を乗せたまま3回の試技で争う。パラリンピックでは、体重別に男女各10階級ある。脊髄損傷による下肢障害やポリオなどを抱える選手が多く、筋肉が衰える難病の選手は世界的に少ないという。



●全日本選手権で、大きく体を反らしてバーベルを持ち上げる小林さん(左)と中ノ瀬さん(いずれも10日、東京都世田谷区で)

### リハビリ「奇跡」の筋力

引きずりながら1時間以上かけて通った。成人になってからも、リハビリを繰り返したが、目立った効果は出なかった。劇的な変化が訪れたのは2002年、福岡市内のスポーツ施設でリハビリ中に、現在コーチを務める中ノ瀬啓作さん(65)と出会ってから。「1年で走れなくなったが、握力や体幹を鍛える訓練を続けると、1年たった」という。10日の全日本選手権では、60キログラム、63キログラムをクリアしたが、65キログラムで失敗。世界ランキングなどで決まる女子の出場枠は世界で各階級8人で、現在はギリギリの位置という。小林さんは「焦っても仕方ない。一步一步、足元を見てトレーニングを続ける」と話した。



# 心理サポート研修会

## 報告、吉田寿子



マルチサポート事業と言って、栄養や心理、映像技術を生かしてどのようにスポーツを世間に訴えるか、といったようなパラリンピックを様々な角度から支援するシステム。今回は、百瀬容美子先生と山田裕生先生をお迎えして、選手の心理テストから、選手の深層心理を探り、それをどのようにコーチングに生かせるか、という、研修会を開催した。当日は、コーチと、この事業に参加を承認した選手が集まり、競技時に具体的にどのような声掛けが有効か、心理面から討論した。

# Road to Tokyo Para Games

## 第一歩編 2016年

東京パラリンピック参加への第一歩（2016.1.20 現在、リオ後、変更の可能性あり）

### 1、J P P F 登録と日本国内大会の参加

連盟では、年間2つのIPC公認大会を開催している。二つのうち最低1つの大会に参加している事。

参加に際しては、J P P F 年間登録 2000 円と大会参加費 3000 円が必要。

（2016年6月26日西日本選手権大会、小倉北体育館。2016年12月未定全日本選手権大会、日体大予定）

### 2、IPC登録

IPC年間登録をすること。登録方法は、連盟事務局に、誓約書、ID（パスポートまたはない場合は免許証）を送付すること。登録料3000円。登録を希望する選手は、誓約書を連盟から取り寄せること。

### 3、クラス分け

日本のパラ・パワーリフティングの大会に参加するには、最低限の下肢障害と、両手でバーがしっかり握れることが条件。こちらを判断するのは、国内クラス分けドクターという、特殊資格を持った医師・理学療法士。この、検査と、障害者手帳は連動していないので、障害者手帳だけでは競技に参加できない。

国際大会に参加する場合は、IPC認定国際クラス分けドクターによるクラス分けが必要。通常は、国際大会に参加して国際クラス分けを受けるが、2016年は、西日本選手権大会前日の6/25に国際クラス分けドクターを招聘するので、東京パラを目指したい選手は、ここで、クラス分けを受ける必要あり。

### 4、上記の1, 2, 3がそろって、各選手の記録が世界ランキングに登録できる。

以上が東京パラを目指す第一歩。

後は、記録を伸ばして、指定国際選手権参加標準記録を突破し、2017年世界選手権（メキシコ）、2018年アジア選手権（日本開催申請）、2019年世界選手権（マレーシア）に参加して上位ランキング入りすること。（これに関わる費用は、選手の実力によって、連盟旅費規定に従って、支給選手、自費参加選手に分かれる。）