

World Blind Powerlifting

世界視覚障害者パワーリフティング & ベンチプレス選手権大会に参加して

吉田寿子

7月6日、私は、チェコの世界ジュニアベンチから、視覚障害者世界大会に出場するオーストラリア人のパネッサさんは成田から、大会開催地のマイアミへと向かった。

昨年夏、日本障害者スポーツ協会から日本在住で、視覚障害のオーストラリア人女性、パネッサさんが、世界視覚障害者パワーリフティング選手権大会に出たいそうなので連絡して欲しい、と、言われた。そこで 連絡を取ってみると、まだパワーリフティングがどういうものかわからないが友達がその世界大会で優勝しているので、私も挑戦したいのだ、という。

とにかく、パワーリフティングがどういうものか知ってもらうためにパワーハウスに来てもらうことにする。

進さんが20kgバーを使って、3種を説明し、練習の仕方やどういう試合があるかなどの情報を提供する。

すると、世田谷大会でデビューし、全日本というような大きな大会に出てみたい。そして、それをステップに世界へ行きたい、と、彼女は、目標をポンポンと、その場で、たてる。

まず トレーニングをしたことがないので、ノーギアでの試合を勧めた。ノーギアで世田谷大会に出場し、ジャパンオープンの標準をとる。ジャパンオープンに出場した後、ギア練習に切り替え、世界に向かう。

なんとも明確で確たる目標だ。あとは日々、トレーニングをこなすだけだ

彼女がパワーハウスにくるとパワーハウスはさながら一挙に英会話教室となる。

彼女は英語教師が本職だ。だから私たちの言いたいことを、想像し、時に私達の英語の間違いを正しながら、メンバーのみんなやコーチとともに、練習に励む。

そして、無事、世田谷で標準記録をとり、ジャパンオープンに出場し、オーストラリア国籍であるが日本代表として、世界大会に参加することを、世界視覚障害者スポーツ連盟、日本障害者スポーツ協会、オーストラリアスポーツ連盟という3つの組織に認めてもらい、とうとう世界大会参加が実現した。

マイアミ空港で待ち合わせ、一緒に大会会場までいく。

盲導犬のしつけられ方は、驚くばかりだ。飛行機に乗っている間(成田からアトランタまで14時間)一度もトイレにも行かないし食べ物も食べないという。空港に降り立って初めてトイレに行くそう。パネッサさんも犬を気遣って どこかでトイレをさせたい、と、空港に着くや否や言うので どこか公園を探そうと、ふと見ると 到着ロビーの外の送迎のための車専用レーンのその外側に芝生があり、犬専用、と書かれている。犬は喜んで、しばし、芝の上を走り、トイレを済ませ、また仕事にかかる「ガイドドッグ」と 英語で言うのだそうだが 言葉通り一度通ったところは絶対におぼえているという。

日本の空港にもそういう犬の為の公園があったらどうか。

大会第一日目の仕事は、大会中に食べるパネッサさんの食物を買うことだった。ホテルのフロントでスーパーの場所を聞き、途中で迷い、何度か、居合わせた人に尋ね歩いて、やっとマーケットを見つけた。帰りが不安だったが、パネッサさんが「ホテル」と言うと、盲導犬が私たちをホテルまで案内してくれた。どうして、一度歩いた道が分かるのか、本当に不思議、かつ、方向音痴



常夏のマイアミで世界視覚障害者パワーが開催された



世界視覚障害者パワー連盟の旗

World Blind Powerlifting

の私は感心するばかりだ。

パネッサさんは非常に食物に気を使っている。

パワーハウスのコーチや選手が カロリーの高いエクレアとかケーキなどを平気で食べているのを見て本当にびっくりしたそう。

パネッサさんの頭の中では、スポーツマンというのは 常に口に入るものに神経を配り、決して、無駄なものは食べない、という、概念が定着しているそう。だから世界大会に行く直前にパワーハウスのコーチが甘いお菓子を食べていることに、心の底から驚いたという。

パネッサさんの言うことは一理あるが、私は、パワーリフティングというのは競技歴の長いスポーツであることを考えると、あまりにストイックな考えで食べたい物を我慢して試合に臨むよりは、いつもと同じような状態で、試合に臨む方が、精神的にも肉体的にも、長い競技生活に耐えられるように思っている。

これは、私が、パワーリフティングを始めたころにドクタースクワットと言われたアメリカのハットフィールド博士に繰り返し言われたことによるものだ。

「試合が近づいても 試合は特別なものと考えな。いつもと同じ「状態」を肉体的にも精神的に保つことこそが一番大切だ」と。

パネッサさんの食物の選び方は徹底していた。

買いたいと思うすべての食品のカロリー、タンパク質含有量、糖分、塩分をチェックする。彼女は視覚障害者なので私が表示してある食品分析の表を読む。

たとえば スーパーに並んでいるあらゆるヨーグルトの種類すべてのカロリーなどを比較して納得したものだけをかごに入れる。その徹底ぶりには感心

するばかりだったが、買い物に3時間かかる。

買い物をするときには迷わない私にとっては、史上最長の買い物時間となった。

大会第二日目 会議 会議 会議

朝から様々なミーティングがある。

まずは アンチドーピングセミナー。目新しいことは特にはないが、パラリンピック加盟を目指しWADA(世界アンチドーピング機構)コードを完璧に取り入れるのは、オリンピック加盟を目指すIPFと同じだ。

IBSA(世界視覚障害者スポーツ協会)パワーリフティング会議でも、議題の中心はパラリンピックにどのようにして認めてもらえるか、ということだった。ロンドンのパラリンピックではデモンストレーション競技として入の見込みがあるようだが、最終決定は10月。東京オリンピック招致の可否と同じところだ。その前に、パワーリフティングがどのような形でパラリンピックに入るのか、決めておかなければならない。

視覚障害者パワーリフティングはIPF競技ルールを完全に適用している。今日まで知らなかったが世界ランキングリストにはこの大会で出された記録も含まれているらしい。

パラリンピックに三種で申し込むか、ベンチだけで申し込むか、かなり意見が割れていた。

基本的にこの連盟は三種をしており、シングルベンチ大会が出来たのは、やっと二年前だ。そんな関係もありほぼ全員が三種を希望していたが、執行部は、パラリンピック委員会を納得させるには、

- 1 すでに下肢障害のパワーリフティングがパラリンピックに加盟しておりIPCにベンチ種目を訴えていく方が競技への理解が得られやすい。
- 2 デモンストレーション競技としてロンドンパラリンピックに参加するには、2時間が長くとも3時間以内で競技を終えなければならない。だとすると健常者のワールドゲームズのように全階級で



記念撮影



会場で記念撮影

World Blind Powerlifting

はなく男子4階級、女子2階級、合計6階級、各6名の選手がフォーミュラーで戦うのがよいのではないか。

という意見が出され、これが可決した。ちなみにこの連盟はIPF方式を完全に準拠しているのでベンチシャツ着用だ。

もし、これをパラリンピック委員会が認めるなら、IPFも三種とともに、シングルベンチでも、オリンピック加盟申請をする、という可能性が生まれてくる。

世界視覚障害者パワーリフティングがパラリンピックに入れるかどうか、それはまたIPFのオリンピック加盟の可能性とも無関係ではない。

午後になってクラス分けが始まった。クラス分けというのは、視覚障害者として大会に参加する資格があるかどうかを、専門の医師が判定するもので、障害者スポーツにはなくてはならない概念だ。

バネッサさんが「友達が出ているのでこの世界大会に出場したい」と、言っていたアメリカのパワーリフター、エイシアさんを紹介された。透き通るようなくくりした青い大きい眼をした人だ。私の眼を普通に見て「Nice to meet you」という。

バネッサさんに彼女は本当に目が悪いのか、と、聞くと、彼女はB3クラスだという。

視覚障害者スポーツでは3つのクラス分けがあり、全く見えないB1クラス、2m先のものならやっと判別でき視野が5度未満の人がB2クラス、6m先のものが判別でき視野が5度から20度未満の人がB3クラスと3つに分かれているという。

パワーリフティングでは2m先が見えても6m先が見えても全く見えなくても「力」競技としては特に強弱に差異が認められないということで、どの障害の人と一緒に戦うということになっているようだ。

これはパラリンピックパワーリフティングも同じで、脊髄損傷であろうと、ポリオであろうと脳性麻痺である

うと、切断であろうと、全部が同じクラスで戦う。

パラリンピックパワーリフティングの金メダリストのほとんどが背筋も使えるポリオであることを考えると、日本の脊髄損傷の選手が、常々、言うように、パワーにもクラス分けがあってもよいのかな、と、個人的には思っている。

だが スポーツは決まったルール内で戦うしかない。だから、こればかりは、仕方がない。

女子の試合は階級ごとの表彰ではなくフォーミュラーで表彰されることが決まった。それはあまりに人数が少なくメダルをもらう人が一人ではパラリンピックへの訴えが少ないということで、パラリンピック委員会にアピールするための措置だそう。バネッサさんのストレスがいきよに高まる。バネッサの友達のエイシアは75kg級だがフォーミュラーで戦うには、ちょっと手ごわいぞ！

今回、世界10カ国から47名の選手が集まっている。

バネッサさんは盲導犬を連れて、さっさと歩く。バネッサさん以外の選手たちはB3クラスを除いて、慎重に、足元を確認しながら歩いている。

パワーハウスで一緒に練習しているメンバーの中で、バネッサさんが目の悪いことに気付かない人もいる。

たとえば チンニングをしている人にバネッサさんが「すごいですねえ」と言ったり、誰かが躓くとさっと手を出して「大丈夫ですか」という。

きっと見えているに違いないと思っているパワーハウスメンバーは多い。

だが、日本で眼科の診断書を取り、またここに来てクラス分けを受け、バネッサさんがB1クラスの全盲であると知る。

そんな話をバネッサさんにすると、バネッサさんは中途障害で15歳の時に視覚をなくしたという。普通なら、親は危ないから外に出るな、というのかもしれないが、



ライバル、されど仲良し、エイシア選手とバネッサ選手(右)



視覚障害者の選手がバーを握るまでコーチがサポートできる

World Blind Powerlifting

パネッサさんの親は、障害者になったからこそ、もっと外へ出ていけ、そして、普通の人々と同じように生活できるように努力せよ、と、言ったそうだ。それで、パネッサさんは盲導犬を連れて、さっさと普通の人々が歩くように歩き、あちらにぶつかり、こちらにぶつかって、痣や擦り傷を作ったらしいが、そのつど家に帰ると、よくぞ怪我をして帰って来たと、拍手されたという。

なかなか理解できないところもあるが、パネッサさんの祖父も目が悪かったそうだが、終始、どんな場合も健常者と対等に暮らそうという姿勢を貫いたそうだ。

気配を感じるのだろうか。電車に乗っていて 私の後ろの席が空くと「2つ席が空いたので座りましょう」と、まるで見えているかのように話す。おそらく、健常者にはない「気配」への鋭敏さが、私を含め、パワーハウスのメンバーには「見えている」と錯覚を起こさせるようだ。だとすれば、すごい能力を育ててきた、と言うことのように

それにしても、パネッサさんの家族の姿勢は、本当に強いなあ、と、感心させられる。

いよいよ 試合が始まる

一番ストレスになっていた、検量。81.3 k g で無事通過。スタート重量は115 k g。どこまでしゃがんで良いかわからないので「まだ まだ」「行け」と日本語で言ってほしいという、審判の目がどれくらい分からないので、前の試技を偵察して、平行なら白かなと、平行で「行け！」という。白二つ赤一つ。かなり正確な判定だ。二本目は125 k g。今度はしっかりおろして「行け！」OK。三本目は130 k g。かなり高い位置でバーを担ぎ背筋に頼るスクワットはバランスが前にながれると修正がきかない。この担ぐ位置をなんとか変えたかったのだが、9か月で、世界に出るまでに仕上げなければならなかったことと 視覚障害のために パワーハウスの目指しているフォームを映像で見てもうことができなかつたこともあり、今回はパネッサさんのやり易いフォームを優先した。

三本目はこちらの心配していることがそのまま出てしまい失敗。それでも125 gはこのクラスの世界新記録だ。



パネッサ選手銀メダル、盲導犬のバーディは金メダル獲得！

一年後、今度はこちらの意図が伝わるようないわば体感指導をしていきたいと考えている。

手の長いパネッサさんは、ベンチはシャツでは苦労した。Nコーチのお陰で、なんとかシャツを使いこなせるようになっていた。ところがどうした。一本目の55 k g、お尻が浮いているではないか。審判は見逃さず赤判定。パネッサさんは訳が分からないようだったが、説明すると、自分でもびっくりしている。二本目はお尻、お尻と意識して成功。三本目の60 k gは残念ながら途中で止まって失敗。ベンチは一本しかとれず55 k g。

サブトータル時点で相手のエイシア選手にフォーミュラーで勝つには、最低、165 k gのデッドリフトを引かなければならない。このくらいまでは練習で引いてきたが、エイシア選手がデッドリフトの二本目以降を成功させると、175 k gから180 k gを引かないと勝てないことになる。

そこでフォーミュラートータルでエイシアに勝つことを諦め、女子82.5 k g級のデッドリフトとトータルの世界記録樹立に目標を変える。デッドリフトは、145 - 155 - 160 k gと三本成功して、世界記録樹立を果たす。フォーミュラーによる総合順位では2位。

「来年は 勝てると思う」と、終わった瞬間から次の目標を立てるパネッサ選手だ。

この大会はパワーリフティング&ベンチプレスということで三種を申し込むと自動的にベンチ競技にも参加することになり、ベンチのみにエントリーしている選手はベンチのラウンドだけに参加していた。

パワーハウスのもう一人の視覚に障害を持つN選手から、みんながベンチシャツやスーパースーツを着ているかどうかしっかり見てきて、と、課題を受けている。世界大会に参加してみても、自分だけがベンチシャツというのは、いやだから、という。

先にも説明したが この視覚障害者パワー連盟は完全にIPFに準拠しており、審判、競技ルールはIPFと全く同じだ。参加選手の中でスーパースーツを着ていない選手は男女合わせて3人。ベンチシャツを着ていない選手は男女合わせて5人。スーツとシャツを着ている選手が大部分で記録的にはパワーハウスのN選手がこの大会に出ても十分トップ争いができる。

来年はぜひとも複数の選手を世界大会に送りたいものだ。

10月にロンドンパラリンピックのデモンストレーション競技としての参加がきまるかどうか、東京オリンピック招致とともに、結果を楽しみに待ちたいものだ。