

中国パラリンピック 合宿参加報告

Secret of the strong China

パラリンピック選手のトレーニング視察合宿ですが、JPAやIPFの選手の方々にも、とても参考になると思います。

日本ディスエイブル パワーリフティング連盟 写真； 吉田 進 報告； 吉田寿子

「中国はトレーニング理論を公開しません。」

2006年フェスピック大会(旧アジアパラリンピック)がマレーシアで開催された時、韓国チームから、「これからは、アジアで結束して、パラリンピックでメダルを獲得しよう。そのために、交流会を開きお互いに学びあいましょう。」

と、提案があった。

日本チームは、喜んで、承諾したが、これをきっぱりと拒否したのは中国だった。

結局、韓国と日本との二カ国で交流会を毎年開催してきたが、韓国協会の内部事情のために、昨年からは、中断状態となっている。



日本ディスエイブルパワーリフティング連盟の石田理事が、パラリンピック中国合宿が実現するかもしれない、という情報をもたらしてくれたのは、四月のことだった。兼ねてから石田理事と交流のあった中国障害者スポーツ協会の役員が六月の中国合宿に日本も参加してみないかと、提案してくださったのだそうだ。

えー、あの中国が――？
監督が変わったのか？
本当か？

これが、私の正直な感想だったが、中国側のそのような提案を見逃すわけにはいかない。日程をみると、JDPFの理事長である吉田進も私も日程が空いている。とにもかかわらず、行こう、と、急遽中国に飛ぶ。

何よりも、石田理事の国際大会の度に、人間的交流をはかってきて下さったお陰で、中国への門戸が開かれることとなったのだ。

二泊三日の短い日程だったが、天津の合宿所へと向かう。

一行は、パラリンピック代表を決めている三浦浩選手、連盟理事長の吉田進、理事の石田直章氏、中ノ瀬啓作氏と私の5人。



合宿所には、ボーリング場も完備

思いもよらなかった中国側の歓迎。ロンドンパラリンピックには、男子8名、女子8名、コーチ3名で乗り込む。

三浦選手は、十年ほど前、「さだまさし」さん関係の仕事をしているときに、一度中国へ招へいされているのだという。

北京から天津まで200kmと聞き、

「これは、大変な旅になりそうだ。」

と言う。中国の道は、全然整備されていないらしい。

ところが、実際には、迎えの車で、天津までたった二時間強。三浦選手は、

「一体いつの間に高速道路ができたのだ？」

と、驚きの声を上げる。

合宿所では、中国チームの出迎えを受け、合宿所の所長から歓迎の晩餐会を開いて頂く。

日本にも、宿泊施設からトレーニング場、各種競技施設、食堂、医療体制まで完備しているナショナルトレーニングセンターが東京にある。だが、オリンピック選手専用で、私達、障害者スポーツに関わる物やJOCに入っていない組織は、使わせてもらえない。

中国の合宿所は、障害者専用（健常者も使える）と、なっていて、日本のナショナルトレーニングセンターの設備に加えて、ボート場などの、娯楽設備も整っている。この中には入れば、全てが、事足りる、ということであるようだ。実際に、この合宿所は、天津の中心街からは車で一時間かかり、周りには、大学やマンション以外に、全く何もない所に建っている。

そういうことを配慮してなのか、娯楽設備があることに驚く。

中国のパワーリフティングのパラリンピック参加は、1992年のバルセロナが初めて、当時は、監督もコーチもない状態で選手一人を送り込んだそうだ。その後、アトランタを経て、世界的にパラリンピックの地位が高くなり、2008年の北京パラリンピックからは、オリンピック&パラリンピックと、オリンピックと全く同じ待遇をパラリンピックが受けられるようになった。

（現実には、まだまだ、同じとは言えないところもあるが――）

一方、日本の場合は、アトランタに、福井県の大杉選手が参加したのが、初めて。だが、当時は、まだ、日本ディスエイブルパワーリフティング連盟は組織化されておらず、日本障害者スポーツ協会の助けを受けて、大杉選手が一人で参加した。

それは、中国に遅れる事、わずか4年。その時は、中国も、日本も、同じような状況だったようだ。

その後、日本ではパラリンピックに参加したいという、選手達が集まり、1999年、日本ディスエイブルパワーリフティング連盟が

作られた。

念願がなあって、2000年のシドニーパラリンピックでは、連盟から一人の選手を送り込むことが出来た。

ところが中国は、1992年にはたった一人の選手が参加していたのが、2000年のシドニーパラリンピックでは、何度も、何度も中国国歌が流れるほど力をつけていた。

世界的にパラリンピックの認知度が高まってきたアトランタパラリンピック（1996年）の前後に、全国で30個もの障害者専用の合宿所が作られたのだそうだ。そのうち、パワーリフティング専用の合宿所は、三か所あるそうで、そのうちの 하나가、この天津合宿所になっていると言う。

道路と言ひ、合宿所と言ひ、政府が「やるぞ」と、決めたら、あっという間に、全国に高速道路が完備し、30個もの巨大施設ができると言うのは、土地が政府のものであるという共産圏ならではの事なのだろう。

ちなみに、ロンドンパラリンピックでは、男女とも半分以上のクラスで金メダルを取ることが目標であるようだ。

そんな中国の練習 さぞ、ハードであるのだと、予想していたが――。



巨大な体育館にベンチ台がずらりと並ぶ。選手は、順番に試技をしていき、一回りすれば、丁度よいインターバルに。



ロンドンパラリンピックに向けて

第一ステージ

2011年10月、全中国パワーリフティング選手権大会で世界に通用する選手がパラリンピック代表に選考された。

日本では、IPCの世界ランキングを見ながら、何人パラリンピックに送れるだろうか、とやきもきする状態が今年の3月までつづいたが、中国では、ほぼ金メダルを狙える選手しか送らないので、昨年10月の時点で、選考できるのだそうだ。

第二ステージ

選考された選手は、地元から、北京や天津などの合宿所に入り、給料は、政府から支給されるという。パラリンピックが終わり、地元に戻ると、国からではなく、今度は、地元の公務員として、地元の役所から給料がだされ、生活は保障されるのだそうだ。

今回のパラリンピックに向けては、二回の合宿を重ねたそうだ。一回目は、12月～3月。休んで、4月下旬からパラリンピックまで。

合宿の内容

- 1、練習頻度、週三回
火曜日と木曜日、重い日
土曜日、軽い日
- 2、上記の週三回の練習以外は、全くの自由時間だそうだ。
- 3、フォーム、試技で心がけること
何よりも、スピード重視。

一旦、胸で止めた後の爆発的な挙上は大変、参考になった。

フォームについては、監督が一人一人の選手に気がついたことをアドバイスしていたが、それほど、監督がこのようなフォームを取れというような、指示の出し方はしていなかった。手幅についても、ナロー、ワイド様々だが、パラリンピックパワーリフティングルールでは、少しの傾きも赤となるため、ワイドより、ナローの方がぶれにくいのであまりワイドは勧めない、と監督は話していたが、ワイドグリップの選手もいたことを思えば、強制するわけではないようだ。

4、合宿フェイズ

練習内容は、三週間を一つの単位と見て、全部で3フェイズ有るといふ。この間に休みを入れるので、合宿は大体3ヶ月から4ヶ月を一単位として行われるそうだ。



三浦選手、中国合宿を体験。見まもる、日本コーチ陣。



次に、例えば女性だと40 k gから重い選手で70 k gを凄いスピードで、三回。並んだ順番に上げていき、6セット。

70 k gで練習していた選手に、記録を聞いてみた。67.5 k g級で、自己ベストは、140 k g。ロンドンでは、フランスに147.5 k gを上げる選手がいるので、この選手に勝つべく150 k gを目指して練習しているという。

また、何人かの選手に80% x 3回1x0セットについて、聞いてみると、相当きつくて、くたくたになる、と言っていた。

この後、最低二週間休み、ただし、完全なオフではなく、この日と同じ軽い日練習を週2-3回行う。

パラ直前合宿

第一フェーズ(4月下旬~6月始め)

重い日 70% x 5回 x 10セット
30秒から一分インターバル(週二回)
軽い日 50-60% x 3回 x 6セット
5分間隔(週一回)
これを三週間繰り返す。

このあと、最低二週間は休むが、ただし、完全休みではなく、軽い日と同じ練習を週2-3回行う。

第二フェーズ(6月中旬~7月下旬)

重い日 80-85% x 3回 x 10セット
3分間隔(週二回)
軽い日 50-60% x 3回 x 6セット
5分間隔(週一回)
これを三週間繰り返す。

私達が視察で来たのは、この第二フェーズの最後の軽い日の練習。

女性と男性とに分かれ、午前中は、女子の練習。午後は男子の練習となっていた。

まず、全員、肩を中心に念入りにストレッチ。人によっては、スピード練習として、前ページの写真のような、腕立て伏せから爆発的に手でジャンプをして手を叩いて降りる、あるいは、コーチについてもらい、シャフトをポンと投げて、コーチに受けとめてもらう、という、スピード感覚アップをしていた。

次に、シャフトをすごいスピードで、三回上げる。

それも、各自が勝手に上げるのではなく、一人一台のベンチ台を占有し、端から、一人ずつ上げて行く。一回りしたら、ちょうど、休み時間が5分となる。

第三フェーズ(7月後半~パラ)

重い日 90-95-100% x 1回 x 10セット
インターバルは5分(週二回)
軽い日 50-60% x 3回 x 6セット
5分間隔(週一回)

第一週目 重い日 90% x 1回 x 10セット
これを火曜日と木曜日に行う。

軽い日 50-60% x 3回 x 6セット
これを土曜日に行う。

第二週目 重い日 95% x 1回 x 10セット
これを火曜日と木曜日に行う。

軽い日 50-60% x 3回 x 6セット
これを土曜日に行う。

第三週目 重い日 100% x 1回 x 10セット
これを火曜日と木曜日に行う。

軽い日 50-60% x 3回 x 6セット
これを土曜日に行う

この後、一週間休むか、休まないかは、選手の状況を見て判断する。



第三ステージが終わるのが、8月半ば。それから後、パラリンピックまで

重い日は週一回、軽い日は週二回に変わる。

重い日のメニュー

スタート重量 x1 回

スタート重量マイナス (2.5kg ~ 5 kg) x 一回

合計で5セット

軽い日のメニューは、いつもと同じ。

そして、パラリンピック当日を迎える。

合宿といっても、朝から晩まで練習するわけではなく、軽い日など、女子は1時間。男子は30分で終わっていた。

重い日でも練習時間は、1時間半程度だそうだ。

いかに試技に集中するか。

いかに疲労を抜くか。

いかにスピードを出すか。

これらは、特に新しい理論ではないが、これを、きっちり頭にいれて練習している、そう言う、印象を受けた。

$Power = 力 \times 速度$

大変合理的な練習ではないだろうか、と、思った。

比較

世界のパラリンピック三大強豪国は、中国、エジプト、イランだ。

そのエジプトのコーチを2010年、日本に招聘して、エジプトの強さの秘密を学ぶ講習会を持った。

その時、練習って、それだけ？と、思った選手も多かった。

中国も、エジプトも、朝から晩までバーベル漬けの合宿をしているわけではないところは共通していた。エジプトの練習を復習してみた。

エジプトの練習内容

1、環境

国がスポーツ選手の生活を保障しているところは、中国もエジプトも同じ。パラリンピック前に合宿所に全員が入り、合宿を行うのも同じ。

2、合宿練習内容

第一フェーズ

1、自己ベストの80% x 3回 x 5セット 週6日

午前と午後。一回40分。

これを一カ月続ける

2、90% x 2回 x 5セット 週6日

午前と午後。一回40分

これを一カ月続ける

3、トライアル

たいていの選手は、最初の二ヶ月の合宿を終えると従来の自己ベスト x 105%になっている。

4、試合が近い場合は、トライアルから、試合まで、100-105%を維持して、白判定試技ができるよう、何度も反復する。

第二フェーズ

第一フェーズの合宿を終えても、試合が遠い場合は、休みを入れて、自己ベストを第一フェーズのトライアル記録を100% (最初から見ると105%) として第二フェーズに入る。練習は、第一フェーズと同じ。



中国合宿参加者勢ぞろい