

海外優秀コーチ招聘事業

日本ディスエイブルパワー連盟

事務局 吉田 寿子

障害のあるなしにかかわらず、日本のパワーリフティングの選手を強くしたい！これが、私の悲願です。

パラリンピックの強い選手やその国のコーチを呼ぶことで、パラリンピックベンチ、そして、IPFのベンチプレッサーに何か強くなるヒントがないか？そして、今回は、エジプトからコーチと女子56kg級世界記録保持者(ノーギア141.5kg)を招へいし、その強さの秘密を探ろうとしました。

こういう事業ができるのは、財団法人日本障害者スポーツ協会が、選手強化のための様々な補助金を用意してくださるからで、スポーツ協会には、心から感謝しています。

さて、前半は、エジプトのベンチプレスの練習方法、後半は、古城資久JPA公認ドクターによる、クラス分けの報告です。

エジプトのトレーニング

エジプトでは、国がほぼ80%経済的なサポートを行って、エジプトパワーリフティング協会の運営がなされている、ということです。したがって、世界選手権の1年前、パラリンピックの1年半前から、各大会の代表選手は、合宿生活に入り、選手は、周に一度だけ家に帰れる、という、状態だそうです。

たとえばファトマ選手は、電話会社の社員であり、試合から遠い時は、一社員として働きながら、練習をしているそうですが、いったん、合宿に入ると、この電話会社と政府の両方から給料がもらえ、電話会社は、ファトマさんの競技生活を全面的にサポートしているようです。また、国際大会で優勝すると、賞金が政府から出され、エジプトの選手は、会社務めをしている選手が多いものの、一方では「スポーツが仕事」という環境にあるようです。

トレーニング内容は、一日40分。合宿の時は、朝夕、各40分の短時間の練習であるとのこと。

試合から遠い時は、自己ベストの80%の重量を3回5セット行い、重量は、徐々に、徐々に上げていくとのこと。この練習を一カ月続けると、次の一カ月は重量を90%に上げ、2回5セット練習になるそうです。この二カ月が終わると、トライアルを行い、大抵の選手は、これで、105%の重量が上がるようになっているとのこと。

そして、試合が近いと、このまま、100%~105%を維持しながら、審判員に白をもらえるきれいな試技ができるように何度も反復するのだそうです。

試合が遠いと、105%を自己ベストと換算し、また、ベストの80%×3回5セット、二ヶ月目は90%×2回5セット、と、練習していくようです。

ファトマ選手は、合宿を行うと必ず記録が伸びるので、合宿は楽しみだ、と、言っておられました。サプリメントは普段は摂らないそうですが、合宿になる



と、プロテインやクレアチン、BCAAなどの支給があるそうです。

日本では、通常80%の練習では、8回の反復回数をするので、3回では物足りないのではないかと、質問しましたが、次の理由で、8回は行わないとのこと。

! 個人的理由

障害者は、常に移動に対して、上半身の力を使っており、普段使う分、トレーニングではぎりぎりの重量を追い込むような練習はしない。

" 文化的理由

ケニアのように走ることの大きくではなく、むしろ、カメを頭上に上げて運ぶなどの力仕事することが多かった理由から、改めて、人種的に高回数で重量を追い込むようなDNAではない。

競技的理由

試合は一度の挙上重量で競うので、多くても3回で重量を上げていく方が試合的にも効率的である。

写真；左ページ

世界記録保持者、ファトマ選手（左）

通訳、東京外語大学生

写真；下上

クラス分けヲ受ける選手と、古城医師とそれを監督するホサムドクター

写真；下

JDPFの選手と審判員、指導者研修受講者



I P C クラス分け D r 講習会、審判講習会、実技講習会に参加して

パワーハウス赤穂 古城資久

I P C クラス分け D r . 講習会とディスエイブル・パワー審判講習会、世界チャンピオンを招いての実技講習会を受講してきましたので報告します。

27 日夜に大阪を出発、28 日～31 日の 3 日間、代々木・青少年オリンピックセンターとパワーハウスにて I P C (国際パラリンピック委員会) パワーリフティング部門の上記講習会を受けてきました。まずはクラス分け D r . 講習会の話題から。

ディスエイブル・パワー (ベンチプレス) は一定以上の障害がない場合は参加ができず、逆にベンチプレスを安全に行える選手でなければ参加できないという難しさがあり、参加基準は国際的に統一されています。

参加可能な選手は、下肢切断、ポリオ、脊髄損傷、脳性麻痺、その他です。その他には神経難病が入りますが、此処が判定が一番困難なところでした。

講義はエジプトから招聘された I P C のクラス分け D r . の T o p であるハサム医師が担当されました。

技術的な解説だけでなく、ディスエイブル・スポーツの歴史、I P C の歴史、役割など講義は多岐にわたり、大変興味深いものでした。



写真は最終講義終了後に D r . ハサム、一緒に講義を受けた茨城のパワーリフター向井英二選手と一緒に。シャッターは通訳してくれた東京外語大学の交換留学生、ハニーさんにお願しました。

30 日の午後はパラリンピック 3 連覇中、56 k g 級女子の世界記録 (ノーギア 141 k g) 保持者のハトマ選手を中心に「エジプト・ディスエイブルパワーの秘密 (エジプトは中国と並ぶディスエイブル・パワー強国です)」の講義と実践練習を見せてもらい、同時に I P C パワーリフティング審判講習を行いました。

兵庫県パワーリフティング協会からは「チーム鉄腕」の仲さんと、「マッスルプロダクション」のふじたひろゆき選手も参加し、審判資格を取りました。



ディスエイブル・パワーの選手も、北京パラ 8 位の大堂選手をはじめ、宇城選手、小林選手のパラリンピック経験者、中辻選手、佐野選手、村井選手、三浦選手など国内の強豪選手が多く駆けつけ、熱気溢れるものとなりました。



エジプトではパラリンピックに向けて組織的強化が行われています。登録選手は 600 人、地区、県単位に公的なディスエイブル専門のジムがあり、競技会を通じてナショナルチームが結成されます。

ナショナルチームはパラリンピック 1 年半前から合宿に入り、週 6 日、午前午後の二部練習をこなします。家族には日曜日しか会えないそうです。

練習内容は、極はじめの準備期を除いて補助種目は行わず、ベンチプレスオンリーです。しかし 1 回の練習時間は極めて短く、わずか 40 分とか。

パワーハウス・クラシックスタイルの

ベンチプレスは週二回、そのうち 1 回は軽いものをチョット持つだけ。

重い日もメインセットは 8 rep、2 set で終了。

補助種目もある程度がんばり、上半身を全体的にバルクアップして強くなる。

試合に向けてはピーキングで仕上げ、max の一発狙いは試合当日にとは大分違います。

週 6 日二部練は曜日によって強度を変えたり、午前、午後で強度を変えたりしているよ

うですが、通訳がウェイトトレをしない人なので、上手く訳せなかったのが残念でした。

実際の練習は、まずウォームアップオイルを腕、肩に擦り込みます（エジプト製を持参していなかったため、Good Condition社のウォームアップオイルを使用）。

続いて肩のウォームアップのための徒手体操を入念に。その後ストレッチ、ようやくベンチです。



重量を上げながら rep 数を減らしていき、1 rep までやった後、70%位に強度を下げてクールダウン。最後はバーのみを極端に手幅を広く握り、首のあたりに降ろします。おそらくストレッチなのでしょう。

以上で終了でした。

余分なことですが、ハトマさんはエレイコ社製のプレート以外は拒否し、使いません。イバンコ、ウエサカ、ニッピョー全てNoでした。IPCの競技会は殆どエレイコ製の器具で行われているためでしょう。

さて、講義の中でハサム医師からは選手にとって興味深い話が、「ロンドンパラリンピック後に、ディスエイブル・パワーは3種類のカテゴリーに分けられるかもしれない」との事です。

現在下肢切断、ポリオ、脊髄損傷、脳性麻痺、その他（神経難病など）が同じカテゴリーで試合をしていますが、圧倒的にポリオの選手が強いのが現状です。個人的には、下肢切断+片側短下肢症+ポリオ、脊髄損傷、脳性麻痺+神経難病が合理的だと思いますが、どうなるでしょうか。選手の意見も聞きたいと考えています。

前後しましたが、ディスエイブル・パワー・クラス分けDr.になる為の講習の受験資格は、医師、理学療法士、2年以上ディスエイブル・パワーの指導経験のある者です。

国際クラス分けDr.になる為には英語力が必須ですので、私や向井選手のように、の資格があっても英語力のない者（向井君、ゴメンナサイ）より、英語力のあるの方々の受験がより望ましいと思います。次の機会には是非そのような方々の参加を希望いたします。