

はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん



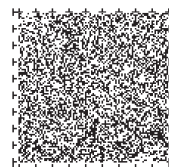
©ゆでたまご

Powerlifting パワーリフティング



みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

おうえん かんせん たの
応援のコツがわかると、観戦はもっと楽しくなる!



1kgでも重いバーベルを持ち上げたい…！

わずか3秒に凝縮された極限のドラマから目が離せない。

01

競技概要

下肢に障がいのある選手が、上半身の力だけで、バーベル(おもりのついた棒)を持ち上げます。わずか3秒に凝縮されたドラマの中に、選手の闘志や緊迫感、歓喜など、たくさんの魅力が詰まっています。



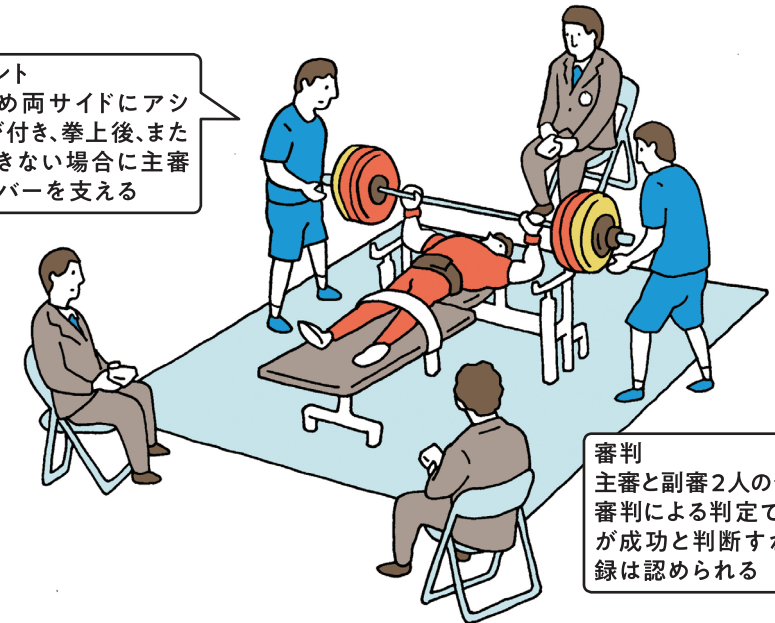
02

ルール説明

基本的には一般のベンチプレスのルールと変わりません。仰向けに寝て、上半身の力でバーベルを持ち上げ、審判の合図で胸の上に下ろし、バーベルを肘が伸びきるまで押し上げます。各選手3回ずつ試技を行い、より重い重量のバーベルを持ち上げた順に順位が決まっています。

アシスタント

安全のため両サイドにアシスタントが付き、拳上後、または拳上できない場合に主審の指示でバーを支える



審判
主審と副審2人の合計3人の審判による判定で、2人以上が成功と判断すればその記録は認められる

03

見どころ&応援方法

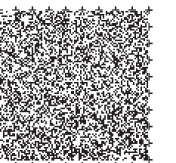
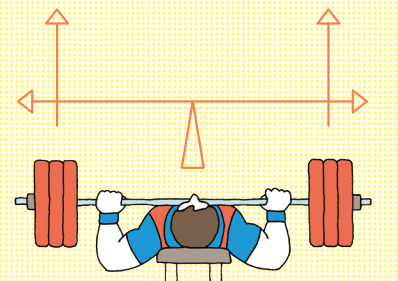
健常者が脚を地面に着け脚力も利用してバーベルを持ち上げるのに対し、下肢に障がいのある選手は台上に全身が乗るように特注されたベンチプレス台を利用し、上半身の力だけでバーベルを持ち上げます。驚くのはその記録。世界には健常者よりも重いバーベルを持ち上げる選手がいます。ロンドン、リオのパラリンピックを二連覇したスーパーヘビー級(107kg超級)金メダリストのシアモンド・ラーマン選手の記録は、なんと、310kg! 地上最強の力持ちです。また、パワーリフティングは性別や年齢を問わず誰でも始めることができます。努力すればするほど記録が伸びていくため、まったくの未経験から始めた人や他競技から転向した人が代表選手として活躍する例も多くあります。現在活躍中の日本の選手たちも世界の第一線で戦う伸びしろが大きいと言えるでしょう。応援のポイントは、バーベルを持ち上げて3秒間じっと待ち…白い旗が2本以上あがって「Good Lift!(グッドリフト!)」という試技成功の合図が出たら、大きな声で選手の名前を呼んで盛り上げましょう。会場の応援がバーベルを軽く感じさせる、と語る選手もいますので、みなさんの声援で記録を伸ばす力になってください。

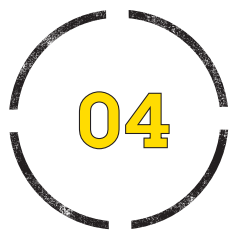
観戦がもっと
おもしろくなるコラム

COLUMN

パワーリフティング

パラパワーリフティングは下半身に障害がある選手の力比べです。障がいによるクラス分けはありません。どんな障がいがあっても体重の違いだけで戦わなければならない。中には腹筋も背筋も働かない選手もいますが、それぞれの体重クラスの世界トップは、健常者のベンチプレスの世界トップを上回っています。判定が非常に厳しいにも関わらず、です。どのように厳しいのかというと、バーベルを胸におろした時に胸の上で一旦完全停止させること(これが難しいです)。そしてバーベルを押し出す時の不安定さ、左右のふらつきなどが許されないこと。そういうプレッシャーの中でがんばる選手たちは1kgでもライバルを上回ろうと、3回の試技の重量選びも慎重に作戦を練り上げます。そうしてようやく、舞台でたった3秒のバーベルとの戦いをくり広げるのです。興奮に包まれた大会会場の大画面から、極限に挑戦する選手の表情や仕草をダイレクトに感じてください!





クラス分け

パラリンピックでは、下肢障がいや低身長(男子144cm以下、女子140cm以下)の選手が対象です。試合は障がいの種類や程度によるクラス分けではなく、体重別で行います。切断の選手はその分、体重が軽くなるため、切断の範囲に応じて自分の体重に一定の重量が加算されます。

性別	階級				
男子	49kg級	54kg級	59kg級	65kg級	72kg級
	80kg級	88kg級	97kg級	107kg級	107kg超級
女子	41kg級	45kg級	50kg級	55kg級	61kg級
	67kg級	73kg級	79kg級	86kg級	86kg超級

(NPO法人)パラ・パワーリフティング連盟
<https://jppf.jp>



TEAM BEYONDについて

パラスポーツ(障がい者スポーツ全体を指して使用しています)を応援する人を増やすため、東京都が2016年から展開しているプロジェクトです。スポーツをする人も、観る人も、支える人も、あらゆるメンバーがひとつのチームとなってパラスポーツを盛り上げていきます。



みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

サイトへのアクセスはこちらから

www.para-sports.tokyo/



SNSも
こうしんちゅう
更新中!



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT