



Hola! (オラ! こんにちは)

オラが町

オリパラ通信 Vol.17

パラリンピック競技紹介 第2回「パラ・パワー リフティング」

9月号から紹介している
加美町で直前合宿予定の「東
京2020大会」パラリン
ピック競技。

第2回目は、下肢障がい
者・低身長選手が出場す
る力比べの競技「パラ・パ
ワーリフティング」です。

「パラ・パワー リフティング」とは どんな競技?

パラ・パワーリフティン
グは、選手がベンチ台に仰
向けに寝た状態でバーベル
を持ち上げ、その重量を競
う競技です。障がいの種類
や程度によるクラス分けは
なく、男女別・体重別に行
われます。

厳しいトレーニングを重
ね、見事に鍛え上げられた
上半身、一瞬に掛ける選手
の集中力、コーチとの絆も
見どころです。

オリンピックとの違い①

オリンピックでは脚を地
面に着け、踏ん張る力を利
用して持ち上げますが、パ
ラリンピックでは、下半身
をベルトで固定して行うた
め、腕・肩・胸など、上半
身の力だけを使って持ち上
げます。

オリンピックとの違い②

もう一つの大きな違いは、
コーチが試技に付き添える
ことです。

コーチは、車いすを押し
て舞台上上がり、試技中も
声が届く距離で、選手のサ
ポートに回ります。サポー
トの仕方はコーチによって
さまざま。静かに見守るコー
チや、大きな声をかけなが
ら鼓舞するコーチなど、選
手が最大限の力を一気に出
し切れるようにサポートし
ます。

わずか「3秒間」に 込める思い

審判の開始合図とともに、
①胸までゆっくりとバーベ
ルを下ろし、一旦停止。
②左右バランスよくバーベ
ルを持ち上げ腕を伸ばす。
③審判の終了の掛け声と
ともに、アシスタントがバー
ベルを支え、終了。

バーベルを持ち上げてか
ら終了までの時間はわずか
「3秒」この一瞬に、コー
チとの絆と、
選手の強い思
い(重い)が
込められてい
ます。

PARALYMPIC
POWERLIFTING

