

## 1. パラ・パワーリフティングとは

脚を含めた全身をベンチプレス台に乗せて仰向けに寝ころび、下半身を固定した状態から上半身の力だけでバーベルを押し上げ、重量を競う競技。

脚を床につかない点以外は、基本的に一般のベンチプレスのルールに準じて行われ、3人の審判のうち2人以上が成功と判断した場合に記録が認められる。

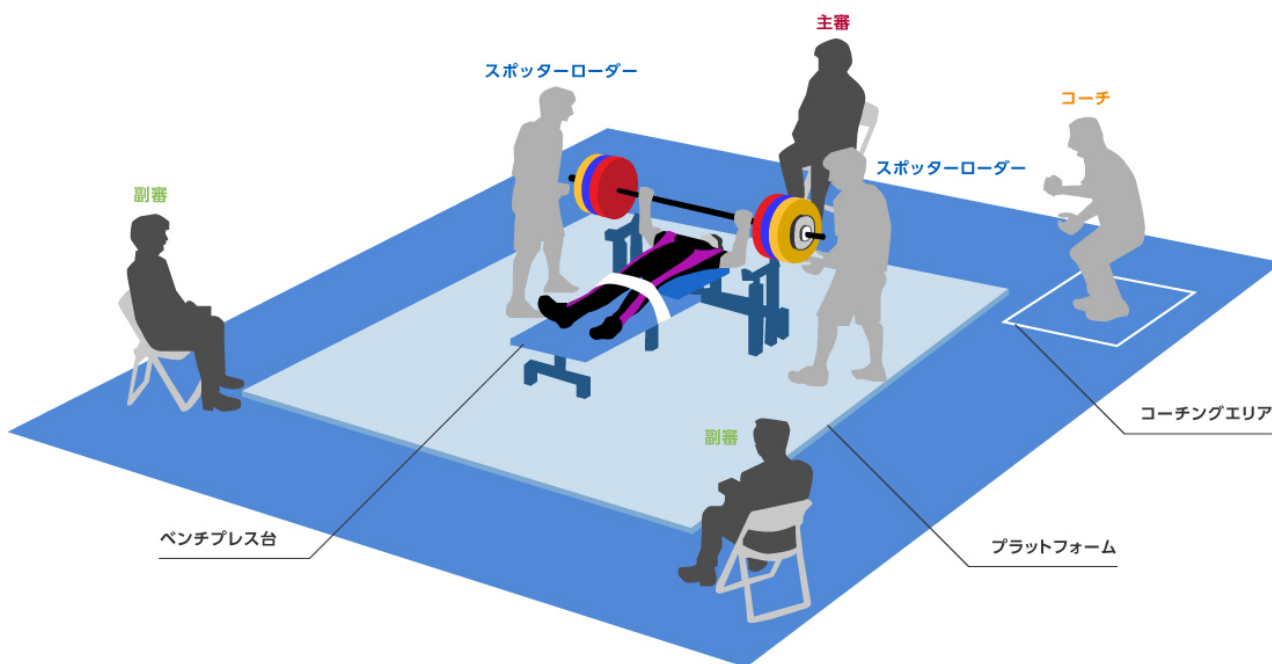
各選手3回の試技を行い、成功した試技のうち最も重い記録が採用される。

障がいの種類や程度による区分はなく、男女ともに体重別に分けられた10階級ごとに競技を行い、順位を競う。

### 競技エリア

バーベルを落としても床が傷つかないように、プラットフォームと呼ばれるマットの上にベンチプレス台を設置する。

プラットフォームの外にコーチングエリアがあり、試技の間はコーチはそのエリア内にいなくてはならない。



## POINT

試技を行う際は、安全のために必ず選手の両サイドにスポッターローダーと呼ばれる補助がつく。プレートをセットするほか、バーベルを押し上げた後や上げきれなかった場合に主審の指示でバーベルを支える。簡単に行っているように見えるが、タイミングが少しでも早いと選手の試技を妨げてしまい、遅すぎるとバーベルを支えることができないため、選手が力尽きる直前のタイミングを見極めなければならず、実は非常に難しい。

## 2.パラ・パワーリフティングのルール

脚を含めた全身をベンチプレス台に乗せて仰向けに寝ころび、下半身を固定した状態からバーベルを押し上げ、重量を競う。

### 【試技について】

バーベルをラックから外して一度胸まで下げて静止させた後、肘が伸びるまでバーベルを左右バランスよく平行に押し上げ、再びラックに戻す一連の動作のことを試技と呼ぶ。

基本的に各選手3回の試技を行い、試技に成功した場合にその重量が記録として認められる。成功した試技のうち最も重い記録が採用され、その記録によって順位が決定する。

	第1試技	第2試技	第3試技	
選手 A	85kg 成功	87kg 成功	90kg 成功	→ 記録 90kg
選手 B	95kg 失敗	95kg 成功	97kg 失敗	→ 記録 95kg

### ● 試技の流れ

試技は以下の①～③の流れで行われる。

選手は基本的に回を追うごとに重い記録に挑戦していく。

#### ① 「Bar is loaded」

主審の「バーズロデッド」（バーベルの準備完了）の掛け声で選手が入場する。

ベンチ台に移り、足にベルトを巻いて身体を固定する。準備ができたところでバーベルを持ち、腕を伸ばす。

#### ② 「Start」

主審の「スタート」の掛け声で試技を開始する。

選手は「Bar is loaded」の掛け声がかかってから「Start」までが2分以内になるように準備をしなければならない。

#### ③ 「Rack」

主審の「ラック」（バーベルを戻せ）の掛け声とともにバーベルをラックに戻す。

### ● ラウンド制

試合は、全ての選手が第1試技を終えた段階で第2試技へ、同様に全ての選手が第2試技を終えた段階で第3試技へと進んでいくラウンド制で行われる。

いずれのラウンドも、常に挑戦する重量の軽い選手から順に試技を行う。



### ● 重量の申告

第1試技は各選手が試合前に予め申告していた重量で行われる。

次の試技で挑戦する重量は、その試技を終えてプラットフォームを出た時点から1分以内に申告しなければならない。

1分を越えてしまった場合、直前の試技が成功していた場合はその重量プラス1kg、失敗していた場合は同じ重量で次の試技を行う。

第3試技の重量のみ、第2試技後の全選手の申告が出揃った後、最大2回まで変更することができる。

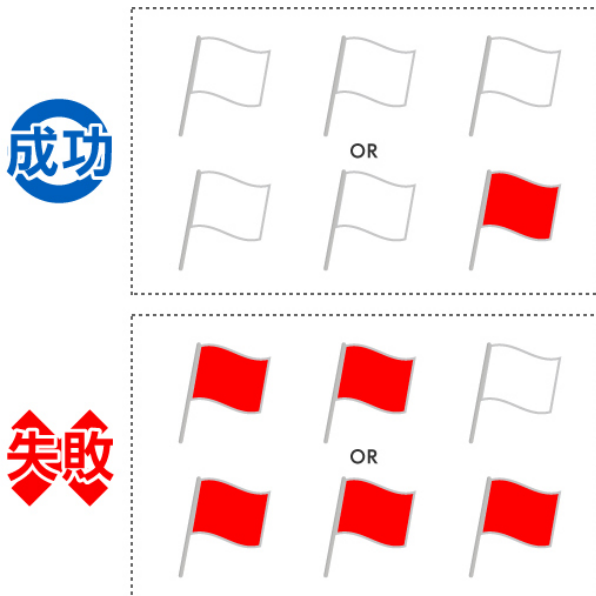
## POINT

重量の申告は、その選手のコンディション以外に他選手の記録や戦況も踏まえて行われる。特に第3試技は、その結果次第で順位が決まるため、最終的に挑戦する重量の決断が非常に重要。上位選手も成功が難しそうな重量をあえて申告して他の選手を揺さぶったり、他選手の失敗の可能性を見込んで確実に挙上できる重量にしたりと、短時間の間にさまざまな駆け引きが行われる。

コーチや選手がどのような戦略でその重量を申告したのかを想像しながら観戦してみるのも楽しみ方の一つ。

### ● 特別試技

記録を狙うために特別に行われる4回目の試技のこと。選手の記録が日本レコードや世界レコード、



パラリンピックレコード等の大きな記録まで10kg以内だった場合、競技会の順位には反映されないが、特別試技として4回目の試技に挑戦することができる。

### 【判定】

審判は成功と判断した場合は白、失敗と判断した場合は赤を示す。

競技会場では判定ランプが点灯することが多い。

3人の審判のうち、2人以上が成功と判断した場合に記録が認められる。

失敗と判断される基準としては以下のような場合がある。

- ・ 「Bar is loaded」 から 「Start」 が2分を超えてしまった場合

- ・バーベルを胸まで下ろした際、目視できる程度にきちんとバーを静止させなかった場合
- ・バーベルを押し上げる際、胸でバウンドさせるなどして勢いをつけた場合
- ・バーベルを下ろす、もしくは押し上げる際、左右のバランスが崩れ、傾いてしまった場合
- ・バーベルを押し上げる際、途中でバーベルが止まったり、下がってしまった場合

## 【用具】

### ●ベンチプレス台

足をつけて使用する一般のベンチプレス台とは異なり、足を含めた全身が乗せられる特別な仕様で、脚を固定するためのストラップがついている。



### ●バーベル

20kgのバーにプレートと呼ばれる円盤状のおもりを取り付けたもの。プレートは重さによって色が異なり、目的の重量になるように組み合わせて使用する。

プレートが落ちないように最後にカラーと呼ばれる2.5kgの留め具を取り付ける。バー、プレート、カラーの総重量が持ち上げる重さとなる。



### プレートの色と重さ

- 黒…50kg
- 赤…25kg、0.25kg
- 青…20kg、2.0kg
- 黄…15kg、1.5kg
- 緑…10kg、1.0kg
- 白…5kg
- 黒…2.5kg

※2.0kg 以下の色は上記と異なる場合もあります

### POINT

パラ・パワーリフティングの選手は下半身の力を使わず、上半身の力だけで何十、何百キロものバーベルを押し上げなくてはならない。そのためコーチは選手の障がいを見極め、使える筋肉を最大限に活かすにはどうしたら良いかという視点でフォームや練習メニューを考える。

ほぼ同等条件下における一般のベンチプレスを上回る記録は、選手の実力と、選手のことを熟知した上で他選手のコンディションや心理状態も踏まえて戦略を考える、コーチの力とが合わさって生み出されている。

### ●リストラップ

挙上時に手首を痛めないよう、保護する役割を果たす。  
を反る際など、腰にかかる負担を軽減させる。

### ●ベルト

挙上時に体



### 3.パラ・パワーリフティングのクラス分けについて

パラ・パワーリフティングには障がいの種類や程度による区分はなく、男女ともに体重別に分けられた以下の10階級ごとに競技を行い、順位を競う。

男子		女子	
49kg 級	～ 49kg	41kg 級	～ 41kg
54kg 級	49.01kg ～ 54kg	45kg 級	41.01kg ～ 45kg
59kg 級	54.01kg ～ 59kg	50kg 級	45.01kg ～ 50kg
65kg 級	59.01kg ～ 65kg	55kg 級	50.01kg ～ 55kg
72kg 級	65.01 ～ 72kg	61kg 級	55.01kg ～ 61kg
80kg 級	72.01kg ～ 80kg	67kg 級	61.01kg ～ 67kg
88kg 級	80.01kg ～ 88kg	73kg 級	67.01kg ～ 73kg
97kg 級	88.01kg ～ 97kg	79kg 級	73.01kg ～ 79kg
107kg 級	97.01kg ～ 107kg	86kg 級	79.01kg ～ 86kg
107kg 超級	107.01kg ～	86kg 超級	86.01kg ～

但し、下肢切断の選手は障がいによって体重が軽くなってしまいうため、切断の程度により以下のように体重に重量を加算することで公平性を保っている。

足首関節以下の欠損	体重全階級で体重に0.5kgの加算
膝関節以下の切断	体重67kg以下で1.0kgの加算
	体重67.01kg以上で1.5kgの加算
膝関節以上の切断	体重67kg以下で1.5kgの加算
	体重67.01kg以上で2.0kgの加算
股関節からの切断	体重67kg以下で2.5kgの加算
	体重67.01kg以上で3.0kgの加算