



16歳のパワーリフター

競技歴1年半、森崎可林選手の世界への挑戦

昨年10月に、日本代表としてアジアパラ競技大会（ジャカルタ）に出場した高校1年の森崎選手。女子67kg級で50kgに成功し、5位という成績をおさめました。「とにかく楽しかった。選手村での生活もいい経験になりました」と笑顔で振り返ります。森崎選手は2017年度のアスリート発掘事業「ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト」の第1期生です。そこでパラ・パワーリフティングと出会いました。「急に体の大きな人が来て、体験しただけで言われて……」。彼女に声をかけた人こそ、JPPFの吉田理事長だったのです。



森崎可林選手

練習を始めてわずか3カ月で日本選手権デビューを果たしたことは、当時のニュースになりました。NTCが京都にあり、滋賀県在住の彼女にとって競技を続けやすい環境があったことも大きなポイントでした。現在、NTCには毎週通い、トレーニングを実施しています。同じくNTCで練習する、憧れの先輩である男子107kg級の中辻克仁選手からもアドバイスを受け、汗を流します。

アジアパラ競技大会後は、日本をサポートする世界的指導者のエイモスコーチのメニューに取り組み始めました。これまではまた違う内容で、「筋肉痛が3日間続くようになりました」と笑う森崎選手。練習ではより重い重量を挙げられるようになり、2月の全日本選手権では自身を持つ日本記録を一気に5kg更新する55kgに成功しました。「4月のチャレンジカップ京都でさらにこの記録を超えたい」と話し、自己ベスト更新に意欲を見せています。



吉田寿子事務局長

積極的に体験会や選手発掘事業に取り組んでいます。

「この2〜3年で、パラ・パワーリフティングを知る人の数も増えてきました」と寿子さん。また、日本人選手の考え方も時代とともに移り変わって

きたといえます。「シドニーの頃は、足が動かなくなってしまったら、家に引きこもっていた時代。パラに出場した選手が現地に行って『みんなイキキしてる！』とびっくりしていたほどです。それが今は、入院中から『じゃあ次はパラに挑戦だ！』という人もいます。極端な例かもしれませんが、変化を感じます」

「筋肉で日本を盛り上げよう！」

日本の社会に目を向けると、駅のエレベーターが少なく不便だったり、街

で困っている人に声をかける人が少なかったりと、「共生社会」の在り方は世界と比べると遅れていると言われます。寿子さんは、「パラリンピック発祥の地」と言われるイギリスのストーク・マンデビル病院を訪問した際、障害がある子どもと健常者の子どもが当たり前に一緒に授業を受けている姿を見て、「共生」と言っていること自体、障害を意識しているということだ」と感じ、「我々は、共生社会、じゃなくインクルーシブ社会」を目指さなくちゃいけない」と、強く思ったそうです。

「スポーツにはその社会を変えてい

く力があると思えます」と進さん。京都府内でも徐々にその動きが活発化し、16年に発足した京都スポーツ・障害者スポーツ推進協会が障害者スポーツの講演会を開いたり、国内トップ選手が集結する「チャレンジカップ京都」の開催をサポートしたりと、市民が障害者スポーツを身近に感じる機会が増えています。

「まだ道のりは長いけれど、少しずつ前に進んでいます。筋肉で日本を盛り上げよう」と、進さんと寿子さんは笑顔を見せます。力強いその言葉に、確固たる信念が見えました。

◀ トレーニングフロアの様子



▲ 1月19日、サンアビリティーズ城陽で開催されたミニ講演会と体験交流会。パネリストの①宇城元選手②中辻克仁選手③西崎哲男選手④中嶋明子選手

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催まであと1年半。障害者スポーツも徐々に注目を集め始めています。スポーツ活動がさかんな京都府は、約30年前から全国車いす駅伝競走大会を開催するなど、積極的に障害者スポーツに関わってきました。2016年7月には、パラリンピック正式競技のパラ・パワーリフティングのナショナルトレーニングセンター（NTC）競技別強化拠点施設に、城陽市の府立心身障害者福祉センターの体育施設「サン・アビリティーズ城陽」が選ばれました。隣接する附属リハビリテーション病院の医学的サポートも実現し、充実した環境でトップ選手が強化に励んでいます。NPO日本パラ・パワーリフティング連盟（JPPF）発足後は、パラリンピックにシドニー大会から継続して代表選手を送り込んでいる日本。その歴史の礎を築いてきたJPPF理事長の吉田進さんと事務局長の吉田寿子さんに、これまでの取り組みや共生社会への想いを聞きました。

二人三脚で始めたパワーリフティング

パラ・パワーリフティングは、下肢障害の選手たちによるベンチプレス。鍛え抜いた上半身の力だけでバーベルを持ち上げ、重さを競います。下半身の力は使えませんが、世界ではイランの男子最重量級の選手が300kg以上を挙げ、その記録は同じ条件下における健常者の記録を超えています。

パラリンピックでは観客席が満員になるほどの人気競技のひとつですが、日本での認知度は決して高くありません。進さんと寿子さんは、障害がある選手がこの最高峰の舞台を目指すため、20年にわたってサポートし続けています。

選手の声を受けて連盟を設立

健常者のベンチプレスの大会は、進さんの提案で世界に先駆け日本で開催されるようになります。その後、世界へと広がり、大会のなかには障害者部門が作られました。しかし、ルールの変更により、車いすの選手は試合に出場

できなくなってしまう。選手から「我々にはチャンスがないんじゃないか」と相談を受けたふたりがさっそく調べてみると、パラリンピックの正式競技であることが判明します。実は1964年の東京大会から採用されていたが、当時は「ウエートリフティング」として実施されており、進さんたちも知らなかったのだといいます。

そこからふたりは、99年にJPPFを設立。2000年シドニーパラリンピックに初めて代表選手1人を派遣し、その後もアテネ、北京、ロンドン、リオ大会と毎回日本人選手を送り出しています。しばらくは健常者の連盟の仕事もしていましたが、東京パラリンピック開催決定を機に、JPPFの仕事に専念。トップ選手の強化のみならず、競技人口の増加を目指し、全国で



吉田進理事長

社会をひとつにつなぐ、スポーツの力

パラ・パワーリフティングを通してインクルーシブ社会を目指す