

パラパワーリフティング体験



パラパワーリフティング
女子 55kg で活躍されている
山本恵理選手にお越しいただ
 き、**パワーリフティング体験**を
 行いました。男子生徒、女子
 生徒、教職員みんなが、自分
 の**限界にチャレンジ**しました！



③ ルール

「Bar is loaded! (準備完了!)」

という主審のかけ声で選手が入場。
 車椅子で入場する選手はベンチ台へ身体を移します。
 車椅子でない選手もベンチ台へ。
 脚にベルトをまいて体を固定し、心身ともに準備が
 出来たらバーを持ち、腕を伸ばします。

「Start! (競技開始!)」

という次の主審の合図で試技を始めます。
 胸でバーをピタッと止めた後、左右バランス良くバーを
 押し上げ腕を伸ばします。

※Bar is loaded から Start まで2分以内！
 2分の制限時間を超えたら失敗です。

「Rack! (バーを戻せ)」

という主審の掛け声とともに
 もどします。



●ラウンド制

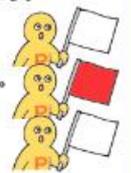
第1試技、挑戦重量の軽い人から順に進んでいきます。全員第1試技
 が終わったら第2試技へ。そして同じように試技をしていき、最後に
 第3試技へ。基本的には回を追うごとに重い記録に挑戦していきます。

●記録

3回の試技の中で成功した一番重い記録が採用されます。

●審判の判定

「白」=成功 「赤」=失敗
 審判3人がそれぞれに判断して「白」が「赤」を出します。
 成功 ▶ 「白」が3人、または「白」が2人「赤」が1人
 失敗 ▶ 「赤」が3人、または「赤」が2人「白」が1人



●階級

男女ともに10階級に分かれて順位を競います。

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



ルール：もうちょっと詳しく

こんなところにも注目して、大会観戦してみてください！
 バーベルが上げられなかったら「失敗」したということが
 わかるけど、なぜ「失敗」と判定されたか分からない！？



- 最初にバーベルを胸まで下ろしたら、胸の上で一瞬（目視できる程度）止めてからバーベルを上げる。
- バーベルはまっすぐ平行に！
バーベルが傾いたらダメ。
- 途中でバーベルが下がったらダメ。



山本選手は東京パラリンピックの日本代表候補選手です。みんなで応援しよう！！