

朝霞市は埼玉県内で唯一パラリンピック競技(射撃)が開催されます

— 応援企画!「夏の夢の始まりに」—

パラ・パワーリフティングを知ろう!

「パラ・パワーリフティング」とは、下肢に障害のある方がベンチプレスを使って行うパラリンピック正式競技です。

《試技の流れ》

Bar is loaded!

(準備完了!)

主審



名前を呼ばれて選手が入場。

脚にベルトを巻いて体を固定。準備ができたならバーベルを持つ。

3秒間で勝負は決まる!

Start!

(試技開始!)

主審



胸でバーベルをピタッと止める。

左右バランスよくバーベルを押し上げ、腕を伸ばす。

Rack!

(バーを戻せ!)

主審



主審の掛け声があったらバーを戻し、試技終了。

《審判の判定》

審判3人で判定(白=成功/赤=失敗)
2人以上が「白」で成功です。

《記録》

3試技の中で成功した1番
重い記録が採用されます。

競技について、詳しくは
日本パラ・パワーリフ
ティング連
盟のサイト
をご覧ください。



動画で石原選手と
パラ・パワーリフティ
ングをもっと知ろう!
←詳しくはこちら!



いしはら まさはる
石原正治選手

オリンパス テルモ バイオマテリアル株式会社所属

プロフィール 朝霞市在住

17歳の時の事故で両下肢に障害が残り、リハビリ
で始めた車いすバスケットボールで、2000年シド
ニーパラリンピックに出場。

その後、パラ・パワーリフティングに転向、現在、
東京2020パラリンピック出場を目指している。

《インタビュー》

Q. 大会前などに必ず行うルーティーンはあり
ますか?

A. ルーティーンは作らないようにしています。
それが出来なかったことで失敗したんだと
思いたくないからです。

Q. 自己新記録などを出した時のご褒美はあり
ますか?

A. お酒が好きなので、大会前は禁止している
お酒を、グッと飲むことです。

Q. 大会に向けて、市民へのメッセージをお願
いします。

A. 選手として選ばれるまで大変険しい道が残っ
ています。これからもトレーニングを頑張っ
て、東京2020パラリンピックに出られるよ
うに頑張りたいと思います。
応援よろしくお願いします。



【朝霞市特設サイト】

朝霞市の東京2020大会に関するイベント
などの情報を発信中!

問/オリンピック・パラリンピック室 ☎462-0801

市では広報あさかのほか、ホームページ、ツイッター、フェイスブックページなどで情報をお知らせしています。



市ホームページ

朝霞市キャラクターぼぼたん



twitter



facebook



広報あさか No.763

発行日/令和2年12月1日(毎月1回1日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市シティ・プロモーション課
朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声CD(デジター形式)を図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。
また、市内の視覚障害のある方で郵送をご希望の方は、シティ・プロモーション課へご連絡ください。

広報あさかは、市で委託した業者が各家庭のポストへ直接配布しています。発行日(毎月1日)
までに広報あさかが届いていない場合はシティ・プロモーション課へご連絡ください。
※写真は編集の都合上、加工する場合があります。



広報あさかは再生紙を使用しています
この印刷物は環境にやさしい
「植物油インキ」を使用しています