

かんたん! パワーリフティング ガイド



公益財団法人
日本パラスポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6-3F

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

2025年3月 発行

● パラスポーツの最新情報を
HP・SNSにて随時更新中!

日本パラスポーツ協会HP・X



HP
www.parasports.or.jp



X
@jpsa_sports

日本パラリンピック委員会HP・X



HP
www.parasports.or.jp/paralympic



X
@paralympic_jpc

パワーリフティングとは？

下肢障がいの選手たちによるベンチプレス。鍛え抜かれた上半身でバーベルを持ち上げます。シンプルな競技の中には選手たちの闘志や緊迫感、そして歓喜など、競技の魅力が凝縮されています。



パワーリフティングは東京1964大会からパラリンピックで行われています(当時の競技名はウエイトリフティング)。競技では男女別、体重別に分かれて順位を競います。

世界では最重量級の選手が310kgを挙上します。この記録はほぼ同等の条件における健常者の記録を超えています。

選手たちがバーベルを持ち上げるのはわずか3秒程度ですが、一瞬にかける選手たちの集中力、精神力も腕力以上に見ごたえがあり、パラリンピックでも人気競技の一つになっています。

CONTENTS

競技の概要	3
競技方法	5
試技の流れとルール	7
審判の判定ポイント	9
ベンチプレス台	11
COLUMN	
● コーチとの絆	10
● 心の強さが試技の成功を左右する!	13
● もっとパワーリフティングを知りたい!	14

日本パラスポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
パラスポーツ動画が
充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

特定非営利活動法人日本パラ・パワーリフティング連盟



パワーリフティングの
最新情報はコチラ



<https://jppf.jp>

競技の概要

基本的には一般のベンチプレスのルールに準じて競技が行われます。ただし障がいを考慮し、一部ルールが変更されています。また健常者は脚が地面に着く姿勢で挙上するベンチプレス台を使用しますが、下肢に障がいのある選手は台上に全身が乗るように作られたベンチプレス台を使用します。ギアの使用は禁止されています（ギアとはスーパースーツなど着用時に通常の試技よりも重い重量を挙げることができる装備）。

競技は男女別、体重別に行われ、障がいの種類や程度による区分はありません。

下肢障がい以外のパワーリフティング

パラリンピックでは下肢に障がいがある選手や低身長 of 選手が出場します。パラリンピックへの出場はできませんが、視覚障がいや聴覚障がいの選手たちもパワーリフティングを行い、己の身体を鍛えています。

国際視覚障がい者スポーツ連盟（IBSA）が4年に一度開催するIBSAワールドゲームズへ、視覚障がいの選手を日本代表選手として派遣しています。また、日本パラ・パワーリフティング連盟主催の大会では、視覚障がい者部門を設けている大会もあります。



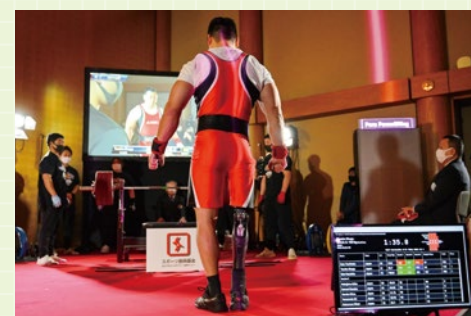
視覚障がい選手のベンチプレス種目

行われる体重別の階級

男女ともに各10階級で競技が行われます。

男子

49kg級	～49kg
54kg級	49.01kg～54kg
59kg級	54.01kg～59kg
65kg級	59.01kg～65kg
72kg級	65.01kg～72kg
80kg級	72.01kg～80kg
88kg級	80.01kg～88kg
97kg級	88.01kg～97kg
107kg級	97.01kg～107kg
107kg超級	107.01kg～



女子

41kg級	～41kg
45kg級	41.01kg～45kg
50kg級	45.01kg～50kg
55kg級	50.01kg～55kg
61kg級	55.01kg～61kg
67kg級	61.01kg～67kg
73kg級	67.01kg～73kg
79kg級	73.01kg～79kg
86kg級	79.01kg～86kg
86kg超級	86.01kg～



競技方法

パワーリフティングでは、選手一人ひとりが順番にベンチプレス台の上で試技を行います。各選手3回ずつ試技を行い、基本的には回数を追うごとに重い重量の記録に挑戦をしていきます（新記録を狙う目的で、特別試技として4回目に挑むことができ、競技会の順位にも反映されます）。

選手は、時間制限の中、入場してから準備を行い、試技を行います。

「試技の流れとルール」についてはP7ページへGO!

副審

スポッターローダー

主審

スポッターローダー

コーチ

国際大会ではコーチが選手に付き添い、準備等をサポートします。選手とともに試技に挑むコーチの存在もこの競技の見どころの一つです。

「コーチとの絆」についてはP10ページへGO!

審判は主審と副審2名の合計3名。選手の試技を判定する際、2名以上が成功と判断すればその記録が認められます。

「審判の判定ポイント」についてはP9ページへGO!

全身が乗った状態で試技を行えるように特注されたベンチプレス台を使用します。

「ベンチプレス台」についてはP11ページへGO!

副審

安全のため、両サイドにスポッターローダーが付きま。スポッターローダーは挙上後、もしくは挙上できない場合に主審の指示でバーを支えます。

試技の流れとルール

パワーリフティングでは、入場から試技、そして判定までどのように行われるかルールがあります。例えば、制限時間内に試技を行えない場合は失敗となってしまいます。

● 時間制限について

①～⑤までを2分以内に行わなければいけません！

① 入場

審判の「バースローデッド」(バーが準備完了)の掛け声とともに入場し、ベンチプレス台に向かいます。



② 台へ移る

ベンチプレス台に身体を移します。車いすから乗り移る際、自重を支えることで腕力を消費してしまうこともあります。



③ 準備

脚にベルトを巻いて固定させたり、集中力を高めたりします。声を出して気合を入れたり、腕を上げたりと試技前に選手それぞれのルーティーンが見られるのもこの場面です。



⑦ 試技終了

審判の「ラック」の掛け声とともにアシスタントがバーベルを支え、戻します。

⑧ 判定

3名の審判のうち、2名以上が成功と判断すれば記録は認められます。

⑥ 胸から挙上

胸でピタッと止めた後、左右バランスよくバーを押し上げ腕を伸ばします。



⑤ 開始の合図

審判が試技開始の合図を行い、選手は胸までバーを下げます。



④ バーベルを持つ

心身ともに準備ができたところでバーを持ち、腕を伸ばします。



審判の判定ポイント

パワーリフティングでは3名の審判による判定で成功か失敗かの判断が下されますが、具体的に審判はどこを見て試技の成否を判断しているのでしょうか。以下が代表的なチェックポイントです。

1 胸でピタリと止める

バーを胸まで下げてから挙上しますが、その際、目視で確認できるように胸で「止め」なければいけません。またバーを胸でバウンドさせて挙上を有利にしてもいけません。



2 左右同時にまっすぐ挙上する

バーを挙げる際、どちらか片方に傾いたり、激しく揺れたりしてはいけません。ただし、選手の障がいによっては肘が伸びないケースもあります。その選手は事前にIPCのクラス分けドクターから診察を受けて承認される必要があります。



COLUMN

コーチとの絆

健常者によるパワーリフティングとの大きな違いは、「コーチが試技に付き添えること」です。コーチが選手の車いすを押して舞台上上がり、試技中も声の届く距離で見守ります。コーチは選手が集中できるよう、選手のサポートに回りますが、そのサポートの仕方もコーチそれぞれで異なります。

例えば、選手が集中していると見るや淡々と準備を行い、競技と向き合う選手を妨げないようにするコーチ、反対に選手に声をかけ続け、アドレナリン全開で選手を鼓舞するコーチなどさまざまです。そして試技を成功した後は選手と抱き合うなど、まるで自分のことのように喜ぶ姿が印象的です。



このように選手の士気を上げて力を引き出すことができるのも、選手とコーチの絆があってこそ。絶対に成功させなければいけない場面であっても、苦楽を共にして同じ思いで1回の試技にかけるコーチの言葉は、プレッシャーではなく選手の心を奮わせて力に変えることができるのです。パワーリフティングは個人競技で記録、そして己との戦いですが、コーチもまた選手とともに戦っているのです。選手とコーチの人間模様もこの競技の魅力です。

ベンチプレス台

パラリンピックのパワーリフティングで使用されるベンチプレス台は、脚を含めた身体全体が乗るように作られた特殊な構造をしています。



下肢の障がいでも力が発揮できるように下半身を固定できるようにになっています。

一般のベンチプレス台との違いと脚を使わない試技のすごさとは？



一般のベンチプレス台で試技を行う様子。下半身の力を使っていることがわかります。



一般のベンチプレスは脚を床につけて試技を行います。その際、脚の踏ん張る力も利用してバーベルを上を持ち上げています。しかし、下肢に障がいのある選手は脚の踏ん張りを使うことはできません。皆さんも重いものを持ち上げる際、無意識のうちに下半身の力を使っているはず。下半身の支えなしで重いものを持ち上げる姿を想像してみてください。鍛え上げられた上半身の力でバーベルを持ち上げる選手たちのすごさが一段とわかるはずです。

心の強さが試技の成功を左右する!

パワーリフティングにおいて、よくフォーカスされるのは腕力など身体の強さですが、それと同じくらい「心」の強さが試技を成功させるために必要になります。

1 いきなりの全力試技

例えば、他のスポーツを観戦していると「試合開始とともに選手の緊張が徐々にほぐれてきた」と感じるがあると思います。しかし、パワーリフティングは準備の後にいきなり試技に入ります。そこで緊張して腕に力が入らなかつたら実力を発揮することができません。

2 試技の時間がわずか3秒

パワーリフティングの試技を行う時間は約3秒程度。選手たちはその3秒のために長い時間をかけて己を鍛え上げ、試技に臨んでいます。練習をたくさん積んだ選手ほど成功への思いは強く、下手をすると気負ってしまい、自らにプレッシャーをかけることになりかねません。

3 順位が決まる最終局面での戦い

個人競技で記録との戦いとはいえ、大会では順位がつけられます。「もしこの試技を成功させたらメダルを獲得できる!」という状況に追い込まれた時、果たして平常心でいられるでしょうか。さらに、順位が決まる最終局面は最後の3回目の試技。後がない状況で、自己ベストとなるようなより重い重量に挑戦します。

いかがでしょうか? パワーリフティングには心の強さも必要だとわかっていただけただけのではないかと思います。ぜひ選手の状況や心理を想像しながらこの競技を観戦してみてください。競技観戦の面白さが増すはずです。

もっとパワーリフティングを知りたい!

全日本選手権大会



日本各地からトップ選手が集結し、各階級の日本一を決める大会として毎年開催されています。2025年3月に第25回大会が開催されました。

チャレンジカップ

パラ・パワーリフティングの練習拠点としてスポーツ庁から認定されたサンアビリティーズ城陽(京都府城陽市)で、毎年開催しています。この大会は、新人から実力者まで幅広い選手層が出場できる大会です。

その他大会

地域のパラ・パワーリフティング振興を目的に、日本各地で開催されています。健常者がパラ・パワーリフティングのルールでパラ選手と競う部門も設けている大会もあります。