

# はじめてみませんか？ 生涯スポーツ！ パワーリフティング！

## パワーリフティングとは？

スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目で人間の極限の力を競うスポーツです。この3種目は、それぞれ「押す(ベンチプレス=腕力)、引く(デッドリフト=背筋力)、立ち上がる(スクワット=脚力)」という人間の基本的運動要素であり、ウェイトトレーニングではビックスリーなどといわれる基本種目です。中でもベンチプレス競技は肢体などに障害を有する方でも実施することが可能なため、パラリンピックの正式種目として採択されています。

## 横浜市パワーリフティング協会について

パワーリフティングを通して、障害者と健常者が共生する社会を目指し、健康管理と体力づくりを進めると共に、福祉においても介護予防トレーニングの推進等に寄与し、パワーリフティング愛好者と地域住民の連帯、親睦を図ることを目的として、平成2年に設立しました。今後はさらに裾野を広げた普及活動を行い、横浜市民の健康増進に貢献してまいります。

## 横浜市内のパワーリフティング競技の状況

横浜市内の官公庁・企業・スポーツクラブ・地域社会から神奈川県代表として、全日本男子・女子・ジュニア・マスターズ・実業団パワーリフティング大会、全日本ベンチプレス大会等の全国規模の大会に多数の選手が活躍しています。また生涯スポーツの面にも力を入れて横浜市内のウェイトトレーニング愛好家など潜在的な選手が気軽に参加できる大会として横浜市ベンチプレス大会を毎年9月に開催しています。

## 横浜市パワーリフティング協会が今後目指す方向について

本協会は、以下の活動を見据えて取り組みを進めてまいります。

- ・パワーリフティング大会の開催
- ・パワーリフティング各種大会・研修会への参加と支援
- ・パワーリフティング教室の開催
- ・審判員の育成
- ・横浜市内18区における、競技人口拡大活動のために、地域に根ざした競技普及活動の展開
- ・障害者の中で、パワーリフティング選手として活動できる人材を発掘し支援することを通して、障害者と健常者が共生できる社会を目指す
- ・福祉現場における介護予防トレーニングの普及推進活動
- ・その他目的を達成するために必要な事業