

パワーリフティング男子 49kg級

西崎 哲男 (にしざき てつお)

日本記録 49kg級 139kg (2022年1月現在)

生年月日/1977年4月26日 出身地/奈良県吉野郡天川村 所属/株式会社乃村工藝社

1977年4月26日奈良県生まれ。高校時代はレスリングで活躍。23歳(2001年)に交通事故で脊髄損傷し25歳(2003年)から陸上競技をスタート。陸上競技引退後、36歳の2013年に東京2020大会の開催決定を機に競技種目を陸上からパワーリフティングに変更し現役復帰。

2014年11月、公益財団法人日本オリンピック委員会のトップアスリート就職支援制度「アスナビ」を通じて、商業施設、ホテル、博覧会、博物館などの調査・企画・コンサルティングからデザイン・設計、制作・施工、運營業務まで手掛ける空間総合プロデュース企業の株式会社乃村工藝社に就職。

現在は、現役選手として「心のバリアフリー」をテーマに全国でイベント登壇・小中学校・大学など教育機関への体験型出張授業を通じた競技・共生社会の理解普及、誰もが心地よい空間づくりを目指して自社の空間デザインにアドバイスするなど活動の幅を広げている。

リオデジャネイロ2016パラリンピック競技大会日本代表選手。現在、49kg級の日本記録を保持。パワーリフティングの全日本選手権で9大会連続優勝。(2013年の出場以降、2022年時点)



／主な成績／ (全て男子種目の階級)

※1-3: 大会記録は第3試技までの最高重量です。特別試技は日本記録に挑戦するものなのでIPC公式記録と日本記録の2つが記録として残ります。

2022	● 第12回FAZZAワールドカップドバイ2021<ドバイ>	49kg級 8位 (136kg)
	● ピョンテク アジア・オセアニア地域選手権大会<韓国>	49kg級 5位 (132kg)
	● 第22回全日本パラ・パワーリフティング 国際招待選手権大会	49kg級 優勝 (139kg) 日本新記録
2021	● 第11回FAZZAワールドカップドバイ2021<ドバイ>	49kg級 8位 (137kg)
	● マンチェスター2021ワールドカップ<イギリス>	49kg級 2位 (138kg)
	● 第21回全日本パラ・パワーリフティング 国際招待選手権大会	49kg級 優勝 (136kg) 日本新記録
2020	● 第3回パラ・パワーリフティングチャレンジカップ京都大会	49kg級 優勝 (136kg) 日本新記録(138kg)*1
	● マンチェスター2020ワールドカップ<イギリス>	49kg級 3位 (133kg)
	● 第20回全日本パラ・パワーリフティング 国際招待選手権大会	49kg級 優勝 (130kg) 日本新記録 (135.5kg)*2
2019	● 東京2020テストイベント 「READY STEADY TOKYOーパワーリフティング」	49kg級 3位 (130kg)
	● ヌルスルタン世界選手権<カザフスタン>	54kg級 8位 (137kg)
	● 第2回パラ・パワーリフティングチャレンジカップ京都	54kg級 優勝 (140kg) 日本新記録(142kg)*3
2018	● 第19回全日本パラ・パワーリフティング国際招待選手権大会 (2019年2月開催)	54kg級 優勝 (137kg) 日本新記録
	● インドネシア2018アジアパラ競技大会<インドネシア>	54kg級 4位 (130kg)
	● 北九州2018ワールドパラパワーリフティング アジア-オセアニアオープン選手権大会	54kg級 6位 (132kg)
	● 第1回パラ・パワーリフティングチャレンジカップ京都	54kg級 優勝 (130kg) 日本新記録

／講演活動／ あすチャレ! メッセージャーGOLD認定講師(スピーチトレーニングプログラム修了者)

／メディア出演／ NHK・TBS・フジテレビ・関西テレビなど密着取材、朝日新聞「香取慎吾とゆくパラロード」、某銀行TV-CM、JAL国内線・国際線機内誌など出演多数

乃村工藝社および、西崎哲男に関するお問い合わせ先 / 株式会社乃村工藝社 広報部

Mail: prs@nomura-g.jp 【コーポレートサイト】 <https://www.nomurakougei.co.jp/>

パラ・パワーリフティングってなあに？



緊迫・爆発・歓喜の3秒ドラマ！

① どんなスポーツ？

スポーツジムでもおなじみ、ベンチプレス1種目の競技。下肢に障がいのある方が対象です。最重量級の選手が310Kgという世界記録をマークしていますが、これ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。

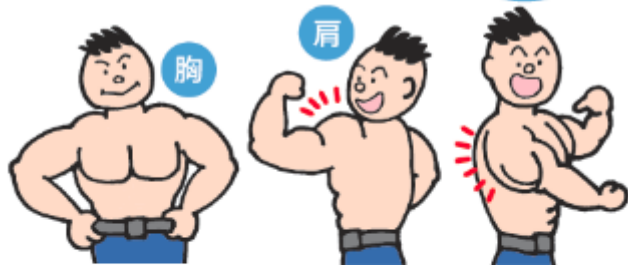


<おまけの話> 1964年東京パラリンピックで正式種目になりました。この競技は床に置いたバーベルを頭上まで持ち上げるウェイトリフティングとは違う競技です。しかし1964年東京パラリンピックでの競技名は「ウェイトリフティング」でした。その後、IPCパワーリフティングという名称になり、2016年からパラ・パワーリフティングとなりました。

② 使うのはどこの筋肉？

胸・肩・三頭筋。腕力だけの勝負！

三頭筋



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。

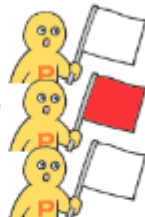
●審判の判定

「白」=成功 「赤」=失敗

審判3人がそれぞれに判断して「白」か「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	~49kg	女子	41kg級	~41kg
	54kg級	49.01~54kg		45kg級	41.01~45kg
	59kg級	54.01~59kg		50kg級	45.01~50kg
	65kg級	59.01~65kg		55kg級	50.01~55kg
	72kg級	65.01~72kg		61kg級	55.01~61kg
	80kg級	72.01~80kg		67kg級	61.01~67kg
	88kg級	80.01~88kg		73kg級	67.01~73kg
	97kg級	88.01~97kg		79kg級	73.01~79kg
	107kg級	97.01~107kg		86kg級	79.01~86kg
	107kg超級	107.01kg~		86kg超級	86.01kg~

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」ということがわかるけど、なぜ「失敗」と判定されたかわからない！？



- 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。

