

今パラパワーが熱い

限界を超える

パラパワーの注目選手

「根性さえあれば何でもできる。」こう述べたのはパラパワーリフティング強化選手で65階級で活躍している佐野義貴パラパワー選手（52歳）だ。佐野選手は、長年にわたりパラパワーリフティングの強化選手として結果を残してきた。多数の大会での優勝経験があり、プロとしての風格を漂わせていたが、実際はとても親しみやすくお話を聞くのがとても楽しかった。



取材中に筋肉を見せてほしいという要望に答えポーズをとる佐野選手

10月18日、今話題となっている「パワーリフティング（以下…パラパワー）」について、パラパワーリフティング強化選手の佐野義貴選手にお話を聞いた。当日はあいにくの曇り空であったが、練習場は熱気に包まれていた。パラパワーとは、一定時間保持の高さまで持ち上げ、一定競技である。佐野選手は以前プロ野球選手への道を歩んでおり、所属していた山梨学院大学附属高校野球部では4番の主将であった。しかし、高校3年生の夏に交通事故で下半身マヒになり、車椅子生活を余儀なくされた。その後、過酷なりハビリを乗り越え、スポーツの世界に戻って来た。最初はバスケットやマラソンなどを経験したが、元々好きだった筋トレの影響でパラパワーを選んだ。佐野選手は「自分に合っている」と笑顔をみせた。パラパワーでは上半身の筋肉の量及び使用の方が重要になってくるため、使用する筋肉の補強や使い方を意識するトレーニングメニューを行うているそうだ。本人曰く、「あまり好きではない」とのこと。パラパワーは筋肉を中心とした競技だが、「食生活で気を付けていることは多くか」と聞くと「タンパク質は多くとりたい」という。300gを買ってきても三日でなくなる。今後は「目標は尋ねたところ、夢と目標は一緒で、自己記録更新かな」と答えた。