



えひめ国体 いよ通信



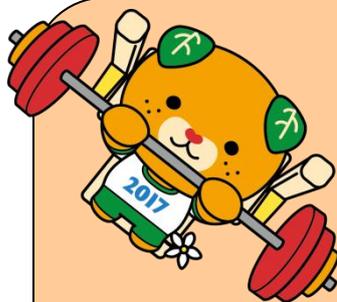
♪♪♪♪♪ vol.9 ♪♪♪♪♪

みなさん、こんにちは！ミカンまるだよ☆だいぶ寒くなってきよるけど風邪引いてない？寒いときこそ運動して、風邪に負けん元気な体を作ろや！さて、今回は公開競技（競技の普及、国民のスポーツ振興等を目的とする）について紹介するけん！！

競技紹介 (パワーリフティング)

えひめ国体にて公開競技として伊予市で開催されるパワーリフティング。

初めて聞く人も多い競技ですが、今回、みんなで勉強しよう！



○パワーリフティングってどんな競技？

スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目で重量を競い合い、その合計重量で順位を決定する競技です。性別、体重、年齢で定義された種別で行われます。主な道具としては、バー（20 kgの棒）にプレートを固定したバーベルを使用して競技を行います。

○パワーリフティングの魅力は？

ウェイトリフティングのようなスピード感など、派手さこそないが、高重量のバーベルを扱うため、その見た目と、バーベルを持ち上げて成功したときの姿は圧倒感があります。

各種目について

足を動かさないように…



○スクワット

スクワットとは、バーベルを肩に担いで、しゃがんで、立ち上がる種目です。膝（ひざ）よりも足の付け根が深く下がれば成功です。動作の最中に足が動いたり、立ち上がりの際、少しでも体下がると失敗です。

○ベンチプレス

ベンチプレスとは、ベンチ台に横になり、胸の上でバーベルを持ち上げる種目です。胸の上で一度バーベルが静止していれば成功です。バーベルがひどく傾いたり、持ち上げた際、左右の腕が同時に伸びきらなければ失敗です。



バーが傾かないように注意して…

○デッドリフト

デッドリフトとは、床に置かれたバーベルを、垂直に引き上げ、足と背中が伸びきるまで上げる競技です。足と背中が伸びきるとともに、その際、胸を張ることができれば成功です。脚の上であおったり、バーベルが少しでも下がれば失敗です。

背中を意識して…良い感じ！！



えがお 愛顔つなぐえひめ国体
第72回国民体育大会 平成29年9月30日(土)～10月10日(火)
えがお 愛顔つなぐえひめ大会
第17回全国障害者スポーツ大会 平成29年10月28日(土)～10月30日(月)



君は風 いしづちを駆け 瀬戸に舞え

発行：えがお 愛顔つなぐえひめ国体伊予市実行委員会
(伊予市総務企画課国体準備室内)
TEL 089-982-1111 (内線509)