



えひめ国体 いよKIDS ニュース

【発行】
愛媛県えひめ国体
伊予市実行委員会

♪♪♪♪♪ vol.9 ♪♪♪♪♪



もうすぐ、冬休み！！クリスマスや、お正月など楽しいイベントがいっぱい待ってるね～。
さて、今回はえひめ国体の公開競技（※）として、伊予市で開催される「パワーリフティング」を紹介するよ。



（※）公開競技とは、都道府県代表の参加により
中央競技団体主導で開催するもので、
都道府県対抗の得点対象とならない競技
のことだよ。

パワーリフティング

オリンピック種目で有名な重量挙げ（ウエイトリフティング）とは少しちがって、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、そのトータル重量で順位を決定する競技なんやって！！



ベンチプレス



ベンチ台に横になって、胸の上でバーベルをあげるんだよ～！
胸の上で一度バーベルが静止していれば成功なんだ。フィニッシュ時に腕が伸びきらなかったり、バーベルがひどく傾いたりしたら失敗になるんだよ。



スクワット



バーベルを肩に担いで、しゃがんで立ち上がるんだよ。
膝頭よりも足の付け根が深く下がってれば成功なんだ！
動作の途中で、脚が動いてしまったら失敗になるんだよ。



デッドリフト



床に置かれたバーベルを、垂直に持ち上げ、足と背中が伸びきるまで持ち上げるんだよ。
足と背中が伸びきるとともに、フィニッシュ時に胸を張れば成功！
足のうで、あおったら失敗になるんだよ～。



パワーリフティングの魅力は、自分の努力の成果が、はっきりと数字にあらわれるところなんだって！！努力すればかならず報われる競技なんだね～。みんなも挑戦してみたくなかったかな？