

実りの秋を迎えて

11月を迎えました。8月からこのコラムを担当し、メールや大会会場でお会いする皆様から、感想や激励をいただいています。ありがとうございます。

このリフターズコラム、原稿依頼をいただいた当初は月一だから大丈夫かと気軽な気持ちで引き受けたものの、途端に一ヶ月が早く過ぎるようになりました。毎回月の後半になると何を書こうかと思案し出し、1週間はそのままフリーズした状態が続きます。それというのも現在私自身が大きな故障を抱え、先の見えないリハビリ生活に一喜一憂している中では、なかなかテンションが上がっていかないからです。それこそガンガンにトレーニングを積んで、乗っている時期でしたらポジティブな話題で満ちていたに違いありません。そのリハビリ状況ですが、10月からデッドリフトを中抜きスタイルに切り変えた途端痛みがぶり返し、現在も悪戦苦闘中です。完全復帰を目指して、これからも長期戦覚悟で試行錯誤のリハビリトレーニングが続きますが、もう一度世界オープンのプラットフォームに立つことを夢みて治療を頑張りたいと思います。



写真: 2013年世界オープン ノルウェー大会の日本代表選手団の皆さん

今月は、その世界オープンパワー開催の月ですが、これまで私が元気な時期に実施して来た年間のトレーニング計画をざっとご紹介します。

私の年間トレーニング計画は、前半の全日本選手権と後半の世界選手権を軸に組み立てています。おおまかな年間トレーニング計画は(A)~(F)まで以下の通りです。

- (A)11月の世界選手権後～翌年2月迄:長いオフシーズン
- (B)3月:プレシーズン
- (C)4月～6月の全日本終了迄:オンシーズン
- (D)6月全日本終了後～7月迄:短いオフシーズン
- (E)8月:プレシーズン
- (F)9月～世界選手権終了迄:オンシーズン

(A)、(D)オフシーズン:積極的休養を心掛け競技の疲労を取ってリフレッシュを図る。同時に身体のメンテナンスを行う。使用重量の目安は50～60%位。

(B)、(E)プレシーズン:オフからオンへの移行期。身体を徐々に慣らしつつ気持ちを高めながら、オンシーズンへ入る。使用重量は60～75%位。

(C)、(F)オンシーズン:目標とする大会へ向けたピーキング実施期間。即ち(C)は全日本へ向けて、春までのオフシーズンが長かった分時間をかけて長めの設定で約12週間前後。(F)は、一度全日本で仕上げているため短めの設定で、約8週間前後で行う。使用重量は75～95%位。

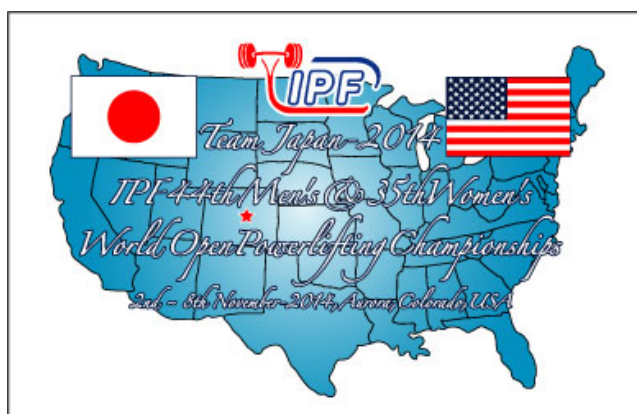
以上がこれまでほぼ毎年何十年も実施してきた年間のトレーニング計画です。

これまで、私の中で11月がパワーリフターとして一年の総決算の勝負月で、その総仕上げが今月の世界オープンパワーリフティング選手権でした。丁度11月を迎えた今頃は最後の調整を終え、遠征の荷造りやら留守中の仕事の段取りに忙しく、徹夜づけの日々が続き気力で乗り切っていた時期でした。

その何十年も続けて来た生活のリズムが60歳を迎える直前に崩れ出し、59歳の全日本ではベンチプレスで失格。61歳の今年、シーズンを前に左股関節痛で、早々と脱落してしまいました。今思い起こすと、昨年60歳で2年ぶりに出場した31回目のノルウェーでの世界オープンパワーは、パワーの神様が私にくださった“還暦祝い”だったのかも知れません。ノルウェーのスタバンガーは、私が53歳で最後に優勝した思い出の地であり、昨年7年ぶりに訪れ同じ会場で競技ができたことは感慨無量の思いでした。同時に、パワー先進国ノルウェーでの素晴らしい大会に3回も出場できたことは、競技者として幸せな経験でした。

これまで世界オープンはそんなに凄い大会なのかと、よく質問されてきましたが、その都度私は即座に「Yes!」と自信をもって返してきました。私が26歳で初めて出場し

た国際大会がこの世界オープンでしたが、当時は今日のように国際大会が溢れてなく、世界オープンこそが唯一無二の世界を相手に競うことができる大会でした。1970年代当時は、男子のみで11階級でしたから、その一枠を獲る為にそれこそ必死の思いでした。1979年に初出場した当時の私のスクワット時の出で立ちは、ニーララップ代わりに2メートルの医療用包帯、リストラップも同じく医療用包帯。ベルトは神田ニコライ堂製の前が細い重量挙げタイプ、それにレスリング用のつりパンという感じで、当時はノーギア、フルギアなどの区別などなく、すべてがオールインワンで敢えて言えば今のノーギア以上にクラシカルなノーギアスタイルでした。ですから、個人的にはパワーリフティングにそういった垣根など必要なく、私自身それを余り意識したことはありませんでした。真に強いリフターはフルギア、ノーギアを超越した次元でパワーを発揮することが可能です。世界オープンパワーはそういった最高レベルの選手達が集う、まさしく最高峰の大会なのです。“世界オープンパワーを見ずしてパワーを語る事なけれ”ということです。



写真：2014年世界オープン日本代表 T-シャツ
バックプリント(左)と袖プリント(右)

その世界オープンへ、本日(11月1日)上野浩幸団長、荒川大介審判員のもと選手男子8名、女子5名の総勢15名のチームジャパンが、アメリカのコロラド州オーロラを目指して旅立ちます。世界最高峰の大会で、チームジャパンの皆さんには、精一杯闘ってきてほしいです。特に同階級の竹花真人選手には、私の分まで挙げてくるようお願いし、激励してきました。

また今月国内では、国内今年最後のビッグイベントとなる全日本ベンチプレス選手権大会が、29、30日の二日間、大阪のBODYMAKERコロシウムで開催されます。

既にエントリーリストも公表され、16歳から86歳まで合計233名(女子45名、男子188名)の選手が大阪に集結し、ベンチプレス日本一を競います。

実は私、日本協会から今大会に間に合わせることを前提に、新しいベンチプレスメダルのデザインを依頼されておりました。当初は丸型にとらわれなくて、ベンチプレッサーの筋肉のボリューム感、バーベルの重量感をコンテンポラリーなイメージで表現していました。一度はこれでGOサインが出て途中まで作業が進んだのですが、コスト的にかなり高く付くことが判明し、急遽丸型に納めてやり直し、現在急ピッチで制作が進行中です。丸型に納めることで当初の迫力が多少減少しましたが、基本的なイメージはキープできたと思います。リボンは深みがあるマリンブルーで締め、ゴールドにはもちろん、シルバーやブロンズメダルにも品良くマッチしています。

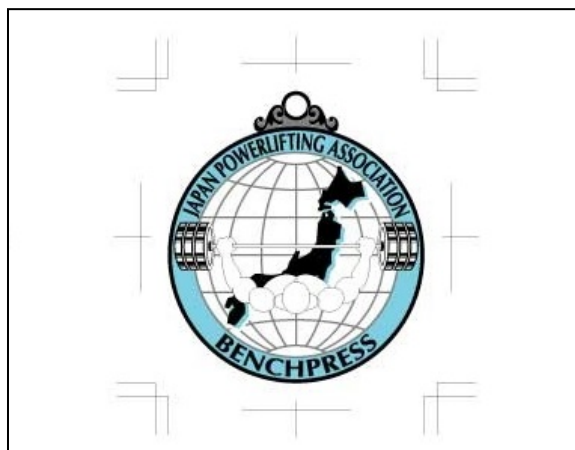


写真:新ベンチプレスメダルデザイン(左)と
制作過程の粘土型(右)

メダルのデザインを終えるまで、私は今大会への出場を考えておりませんでした。一番の理由はやはり股関節の故障です。痛みはスクワット、デッドリフトだけに留まらず、ベンチプレスにも大きな影響を及ぼしています。私のベンチプレス挙上の特徴の一つは、下半身のパワーの溜を最大限生かして挙上につなげることですが、痛みで脚が踏ん張れません。踏ん張れないのでアーチも十分に作れません。上体が反れず踏ん張れないので、脚が床につきません。仕方が無いので厚めの足台を使用していますが、付いているだけで脚力はほとんど0です。

当然ですがこの様な状況で十分なパフォーマンスを発揮することは不可能です。
しかし、折角メダルをデザインしたのに、最初にその新しいメダルをかけたくないのか
という“天の声”に促され、締め切り間際に出場を決めました。
さすがに今回は一般の部は遠慮して、おとなしく年相応の M-3 でメダル獲得を目指し
ます。

そういった意味からも、11 月は今シーズン続いてきた厳しいリハビリトレーニングの
中で耐えて頑張ってきた分、ほんの少しだけ収穫の秋を味わいたいものです。

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting