

IPC 国内審判試験と全日本パワーリフティング選手権

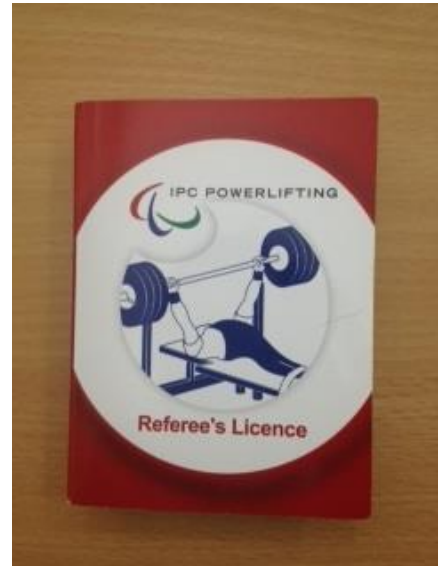
7 月を迎えました。早いもので今年も半分が過ぎて折り返し、2015 年も後半戦に突入しています。地球規模の異常気象の影響からか、沖縄は先月の例年より早い梅雨明けとともに高温の毎日が続いています。今年は異常に暑過ぎます。7 月に入りこれから本格的な台風シーズンを迎えますが、これから 3 ヶ月間どうか穏やかな夏を過ごさせて欲しいものです。

2015 年前半の総決算の 6 月は、いろいろなことがありましたが、結果として全て乗り切ることができて、ホッとしています。



写真左：全日本パワー小田原大会全景（提供；柳沢由紀子）

と右：IPC 国内レフリーライセンスカード



■6 月 17 日（水）体重：57.65kg

明日から東京で、IPC(国際パラリンピック委員会)の国内審判講習会と試験が予定されているのに、先日送られてきた A5 版のルールブックをやっと開いてみたら、悲しいかな 60 過ぎの老齢の裸目では、米粒大の文字が全く判読できず慌てて A4 版に拡大コピー。何とか日本語版のコピーは終了したが、英語版は時間がなくタイムアウト。試験は、日本語か英語を選択できるらしいので、今回は日本語受験が精一杯。久々に鉛筆を削って、消しゴム、赤ペン、など大急ぎで準備して、営業終了後のジムで独りトレーニング開始。

トレーニング：23:10~24:45

腸腰筋ストレッチング

BOX SQ(ギア着用)：6/70、3/110、3/150、3/180、3/200、3/200、3/190

全日本前最後のスクワット終了

■6月18日(木) 体重 : 57.95kg

トレーニング : 06:50~07:40

腸腰筋ストレッチング

BP : 10/20、8/60、4/100、3/110、3/110、6/100、6/100、10/90

昨夜は、夜中のトレーニングでその後晩ご飯して、またまた大急ぎで荷造りして午前3時就寝。今朝は、6時反起床でコーヒー飲みながらの独り朝レン。

東京での4日間に日程古も考えたが、股関節の痛みを抱えて、梅雨空の東京でトレーニングのために増えた荷物を抱えては、傘もさせなくなり大変。今回は、審判講習会に集中することにした。これから4日間、ジムはサニー店長に任せて、いざ出発！

上京 : JAL902 便 10:00 那覇発→12:20 羽田着

飛行機が那覇空港を飛び立ち、拡大コピーしたルールブックと格闘開始。これから4日間は、受験生気分ですっかり勉強するしかありません。

羽田空港から京急→山手線を乗り継いで新宿南口改札口で、駅員さんに新宿 NS ビルへの道順を訪ねる。ついでに、NS ビルから3泊する歌舞伎町の東横イン間での道順も尋ねる。親切な駅員さんは、地図までくれてそこに分かりやすくマークしてくれた。

今回、なぜ IPC の審判養成講習会に参加したかということ、20年以上前のことにさかのぼる。JPA で身障者のベンチが解禁された際、一時期沖縄でボランティアでの普及活動を行った経緯があり、その頃沖縄県内でディスエイブル部門に11名もの選手が出場していた時期があった。しかし残念ながら諸般の事情で長続きしなかった。あの当時私も県協会の事務局長をやりながら現役バリバリの競技者だったこともあり、すべてには手がまわらず途中で途切れてしまった。以来、そのことが後ろ髪を引かれる思いのままずっと心の中に残っていた。そんな中 2020 年の東京オリンピック・パラリンピックが現実のものとなり、その心のわだかまを払拭するためにも、もう一度取り組んでみようと考えた。そのファーストステップが今回の審判講習会と受験であったが、事前勉強が全くできなかったので出だしは最悪だった。

IPC 国内審判講習会（新宿 NS ビル会議室）

初日：14:00～17:00

ギリギリ 2 時 5 分前に会場入り。皆さんすでに集合され、残っていた最前列に着席。目の前には、今回の講師の IPC 技術委員長のジョン・エイモス氏がスタンバイされていた。講習会初日は、トレーニングで言えばウォーミングアップのようなもの。講習会の冒頭、ジョンからは、IPC と IPF (JPA) とは全く別ものなで、この講習の 4 日間 IPF ルールは忘れるようにと、アドバイスをいただいた。



写真：合宿初日の晩ご飯。セブンイレブンのおでん+白ワイン

初日終了後早々に退席し、ホテルで猛勉強のため地図を片手に歌舞伎町の宿を目指す。それにしても新宿の街を歩くのは何十年ぶりだろうか？ 甲州街道沿いに新宿駅南口方向に向かって歩き出し、駅を左手に賑やかな路地を真っ直ぐ進んでいくと、懐かしの紀伊国屋書店が見えてきた。デザイン学校へ通っている頃、紀伊国屋書店やその裏にあるアドホックビルには、デザイン本や画材の購入ため足しげく通った所で、新陳代謝の激しい東京のど真ん中で、40 年以上経っても変わらない外観に懐かしさがこみ上げてきた。が、今回は受験勉強の身、寄り道せずにホテルにチェックインして受験勉強です。新宿通りを抜けてそのまま突き進んで歌舞伎町へ。区役所通りに入って、だんだんと歌舞伎町の顔が見えてきた。まだ夕方なので“キャッチの誘惑”はないが、周りの光景は風俗街そのもの・・・なんて思いながらやっと到着してチェックイン。NS ビルから約 30 分の道のりは、久々の新宿の街を散策でき、意外に短く楽しかった。チェックインの後、荷物を部屋に置いて近くに在ったセブンイレブンへ合宿中の買い出しへ。ボトルワイン白、ドリップコーヒー、水、おにぎり 2 個にこの季節には珍しいおでんを沢山購入。ちなみに、セブンイレブンは沖縄にありませんので、それはそれで品

揃えなど見るのも楽しいです。

部屋に戻って、ルールブックを広げながらワインとおでんで晩ご飯して、23 時過ぎには程良く酔いがまわって睡魔も襲ってきて東京合宿初日が終了。

■6月19日（金）：講習会2日目：午前9時～午後5時

午前3時起床予定が寝過ぎて4時、コーヒーをのみながら3時間ほど勉強して9時から講習会2日目に備える。8時15分過ぎにホテルを出発してNSビルへ向かう。早朝の歌舞伎町は、さすがで“朝まで飲んでいました“あるいは“まだ飲んでます“風な若者達が街頭に溢れていた。

本格的な講義が始まった。なんか学生気分に戻った感覚でそれが新鮮で、ジョンの話に集中するものの、ルール解釈の所で、男女の階級であったり、主審のコールであったり、副審の対応であったり、テクニカルコントローラーの職務内容であったり、講習の間4日間封印して忘れたはずのIPFルールが、どうしても脳裏をちらついてくる。短期間で結果を出すには、そのあたりの引き出しの整理が重要だ。講義の中で、講師のジョンはルールを理解しやすくするために“競技会全体の流れを把握する”とヒントをくれた。即ち、競技会場入りして競技が始まるまでの中に、それぞれの役員業務や選手のやるべきこと、例えばWEIGHT INやKIT CHECK（コスチュームチェック）を時系列的にはめ込んでいき、整理することで理解しやすくなるという、欧米人的？合理的な方法だった。

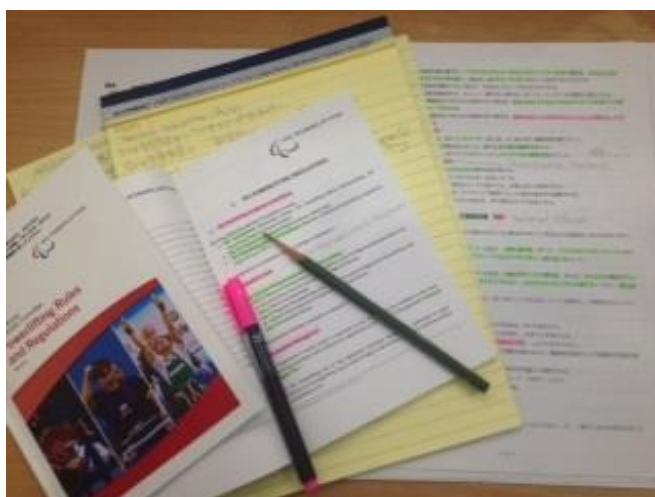
午後5時に2か目の講義が終了してホテルへ向かう。小雨もぱらついてきたが、キャリーバッグはホテルに置いてきたので楽だ。お昼ご飯は、眠くならない様に昨日羽田空港地下で購入したデニッシュ1個とコーヒー、それに昨夜購入したお握り1個で済ませたため、ホテルに到着する頃には空腹でふらふら。ホテルに近くに“築地の寿司ざんまい”の歌舞伎町店を見つけて早々にディナー。夕方5時半に昼ご飯することはよくあるものの、5時半の晩ご飯は格別。ビールは大好きなサッポロ系でないのが残念だったが、久々にまともな食事ができた。

途中、セブンイレブンに寄って国産の辛口のスパークリング小ボトルを見つけて、試飲がてら購入。その後午後9時ごろまで、ワインを飲みながらルールブックとにらめっこ。

■6月20日（土）：講習会3日目：午前9時～午後5時

今朝は3時に起床して、水代わりにワインを飲みながら勉強開始。酒飲みながら勉強なんて実に不謹慎な受講生。でも、早朝のワインはポットのお湯が沸くまでの1杯だけ。あとは、コーヒーに切り替えます。合宿中は夜と朝、2回お風呂入って湯船で股関節の

マッサージをおこなう健康的な日々。でもホテルから1歩外にでるとそこは不健康族の世界。週末の歌舞伎町の朝は、酒臭いを漂わせた若者達でまだまだ夜が続いていました。いつものように8時過ぎにはホテルを出て小雨模様の中、会場を目指す。さすが新宿の朝、土曜日でも多くの人達が駅からドッと出てくる。いつもより少ないとはいえ人の波は続く。その波に任せてNSビルに向かった。



写真：ルールブックをひろげ猛勉強中

講習会3日目。今日が最後の講習で明日が試験。その試験であるが、昨日世話役の吉田寿子さんや、一緒に受講した三浦浩さんに煽てられ、後に引けなくなり英語で受けることにした（汗）。どうせ今回駄目もとで飛行機に乗って参加しているので、どうせ駄目なら英語で受験していさぎよく散ればよいことだ。正直、私の英語は耳から入った英語で、読解力は劣る。でも、限られた時間の中で自分の可能性を試すのも悪くない。

講習最終日は、2日間の復習から始まった。ここでも“競技会全体の流れ”に沿った復習があり、ここはしっかりおさえておかななくてはと、ノートに二重チェックを入れる。午後の時間帯は、実際の競技会のDVDを見ながらルール確認をおこなう。

映像を視ながらプラットフォームでの役員配置やその役割分担、選手やコーチの入退場口やコーチングエリア、車いすの置き場所、それに実際の試技の挙上確認をおこなうなど、DVD学習は多岐に渡った。その挙上に関してIPCでは、僅かなワンツーフィニッシュは完璧に赤判定で、バーが斜めのまま均等に挙上されたケースは白判定とのものであった。また、胸で止めた後バーがほんの少しでも下がる（沈む）と、これも厳しく赤判定になった。また、IPCルールでは、陪審員や審判、テクニカルコントローラー以外のアナウンス、集計、タイマーなどステージ上の全ての運營業務に携わる者は、全員審判ライセンスが必要とのことで、ここにもIPFとの大きな違いがみられた。

こうして講習の最後に、ジョンから明日の試験についての出題ポイントなど説明があり、終了した。終了間際に、心配してかジョンが「どうだ、明日の試験は英語で大丈夫か？」と聞いてきた。「大丈夫ではないけど、やるだけやってみます」と私。「文法やスペルミスは許容するので、明日問題用紙に一通り目を通して、無理だと思ったら日本語用に切り替えても大丈夫だから」と助け舟を出してくれた。

講習会終了後、ゲンかつぎにトンカツを食べようとホテルまでの道中トンカツ屋さんを探すも、トンカツ屋は見つからないまま、折角だからと紀伊国屋のビルを抜け、アドホックビルを抜けて、区役所前通りまで出てきた。トンカツ屋を探しながら区役所通りをホテル方向に歩いていると右手に“新宿ゴールデン街“の入口を発見したので、折角なのでワンブロックだけおじゃまする。週末夕方のゴールデン街は、狭い路地に小さなお店がびっしり軒を並べ、これからの夜に向けてウォームアップ中だった。

久々の新宿散策は、いろいろ興味を引かれるが今晚はホテル合宿最後の日、気を引き締めなくてはといいきかせているうちに、とうとうホテルの近くまできてしまった。一度足を止めて周りを見渡すと、1件洋風レストランぽいお店を発見。表に並んだ和洋マルチのサンプルメニューの中に、お目当ての“トンカツ定食“を発見。専門店ではないけれど、お腹もすいて探し疲れたこともあり、そこに決定。まだ夕方だからかがらんとした店内は、大口の予約のために半分以上のテーブルにセッティングがなされていた。先客は水商売風の若い子が独りだけだった。さっそく生ビールとトンカツ定食を注文して、ビールを飲みながら一息。そうこうしているうち出てきたお目当てのトンカツ定食は、衝撃だった。トンカツがおせんべいに衣をつけて揚げたようなスリムさで、サイドに添えられたキャベツもちょこんと申し訳なさそうに乗っかって、なんとも明日に不安を残す品だった。「これが、勝負カツか・・・」と、溜息ディナーはあっという間に終了。お店を出てホテルに戻る前に、飲み物とワインのおつまみ探しにセブンイレブンに立ち寄ると、何とそこにカツサンドが2個並んでいた。先ほどのせんべいかつよりも確実に3倍は分厚い堂々たる物。ゲンをかつぎ直すため迷わず1個購入してホテルへ戻る。明日の試験前に残された勉強時間は今晚と明日早朝で、今回の合宿期間中は雑念を振り払い勉強だけに集中できるので、午前3時起床で頑張り通せそうだ。普段“夜光虫“の私の生活パターンで午前3時は就寝時刻で、真逆の充実した生活パターンに変化した。

■6月21日(日)；講習会最終日：試験

講習会最終日は、いよいよ佳境に入り今日は審判試験。30分ほど試験ポイントのおさらいがあり、午前9時半過ぎから、50問2時間の試験が開始された。折角鉛筆を3本も削ってきたのに、回答はボールペンのみとのことで、ちょっと残念。

配られた問題集をめくると、記述問題が沢山ありスタートから少々焦り気味。ほどなくジョンが、「英語で大丈夫か？」と念押ししてきた。「はい、やります」と私。時間がかかりそうな問題はあと回しにして、できるとからからどんどん回答していくも、1時間が経過した時点で全体の3割強しかできていなかった。焦りから”EQUIPMENNT”という単語すら思い出せなかった。馬鹿だよ私。ER販売しているのに・・・。

2時間が経過してエキストラに5～10分ぐらいか、もらえたようだ。「ハイここまで！」の合図で我に返り、退席しようとして後を振り返ってみると、残っているのは私ひとりだけだったことにビックリ。自分的には最近になくかなり集中したようだ。粘りに粘って疲れたけど、それなりの感触はあったと感じていた。



写真：めでたく合格！講師のジョン・エイモス氏（右）と通訳のリッキー君（左）

数時間は近くで待機しその後合否発表とのことで、午前3時起きで、慣れない横文字に格闘し心底疲れ果ててしまったと同時に、急激な空腹感に襲われ1階に在った“すきや”に入って、肉多めご飯少なめの牛丼を頼む。ついでにビールはあるかと訪ねると間髪入れずにギンギンに冷えた中瓶のスーパードライ？が出てきた。疲れ果てて銘柄さえうる覚えだが、頑張ったあとのビールはやはり最高で美味しかったー！

午後2時過ぎに全員招集され、合否発表の前に問題解説が行われた。いろいろ解説が進む中で、当初の感触が少しずつ揺らぎ始めた。「ああっ、もしかして駄目かも・・・」。ほどなくして合否発表があり、英語で受験した私が最初に呼ばれ、念願のレフリーカードをいただいた。正直諦めかけていたので、本当に嬉しかったです。

帰りの飛行機が迫っていたので、勝手にジョンと通訳のリッキー君の間に割り込んで記念撮影し、真新しいレフリーカードを土産に早々に退席させていただいた。



写真：羽田空港での常食、天やの天井との紀伊国屋のアップルパイ

羽田空港に着いて、天やで天井をオーダーして、できる間に紀伊国屋（マーケット）で予約済のアップルパイをピックアップし、その後チェックイン。そのまま JAL のラウンジで早めの晩ご飯。ご飯しながら、4 日間を総括。自分ながら駄目もとの開き直りで、ワインをお供によく勉強したと思う。やはり物事、最後まで諦めないで頑張り通すことは大切だ。

沖縄へ戻る機内でも総括は続いた。よくよく考えてみると、1997 年にウクライナでの世界選手権で自分の試合の翌日国際審判試験を受けた際の教官も、当時技術委員長のジョン（ステファンソン）だった。しかも今回のジョンと同じ英国人。あの時も英語で受験したが、辞書は持ち込めた。試験問題の文章表現で不明瞭箇所は、質問することもできた。それから、通訳のリッキー君。子供の頃最初に我が家に来たコッカースパニエルは、力道山から名前を頂戴して私がリッキー君と名づけていた。これだけの LUCK が重なれば、鬼に金棒。昨日のまずいトンカツ食べなくても、大丈夫だったかもしれなかった。

■6月22日（月）：体重 58.00kg

トレーニング（1）：12:15～13:30

腸腰筋ストレッチング+ステッフレッグ DL10 回/20kg×1 セット

DL（コンベンショナル）：6/70、3/70、2/110、2/110、1/140、1/160、1/145

全日本前最後の DL。スーパーセンチュリオン腰。

トレーニング (2) : 22 : 00~24:20

BP(カタナ 36 着用) : 6/70、3/100、1/130、1/150、1P/160

BP (シャツなし) : 6/70、4/90、2/110、5/100、8/90

全日本前最後の BP



写真 : チーム POWERSPORT 左から照屋利恵、瑞慶覧勇輝、筆者

■6月27日(土)~28日(日)全日本パワー小田原大会

全日本パワーへ出場のため前日から小田原入り。股関節を痛めて2度目の全日本。昨年は出場するだけで精一杯だった。昨年3月に発症して以来15ヶ月あまり、治療に明け暮れる毎日、良くなっているかと言えば良くなってなく、一進一退と言えば聞こえは良い。それでも今年も出場できたことに感謝。今年、何とか最下位から脱出して来年の標準記録を獲る、という2つの目標をかかげて参戦した。

最後の調整もスクワット、ベンチはいつもより早めに切り上げた。問題はデッドリフト。昨年はコンベンショナルでもそれなりに引けたが、今年は、左膝が外に逃げてファーストプルの態勢すらまともにつくれない。無理矢理引き始めても左足に力が伝わらない。昨年よりフィニッシュの態勢が取りづらい。引いても股関節が痛くて下ろせない、という最悪な状況でした。

スクワットのピーキングは、ボトムポジションのストレスを極力軽減させるため、後半からBOXスクワットを多めにして高重量に身体を慣らした。

ベンチは、36のカタナはまだ十分な仕上がりでないため、無理はせずに昨年全日本ベンチで使用した38の赤の還暦カタナにした。デッドは、スクワット共用のこれも赤の還暦スーパーセンチュリオン。

10名がエントリーした59kg級は、珍しく午後のセッションで、14:00検量の16:00開始だった。私の検量は10番目でスクワットの試技は最初だった。

検量 : 57.65kg

SQ : 6/60、4/100、1/130、1/150 第1試技 170×、第2試技 170○、第3試技 185.5○

BP : 6/60、3/100、1/100、1/130 第1試技 150×、第2試技 150○、第3試技 155○

DL : 6/100、2/100、1/130、1/150 第1試技 170×、第2試技 170○、第3試技 177.5○

TOTAL:515kg、9位



写真 : デッドリフト 170kg

何とか標準記録を取ろうと、最後のデッドを引き切って試合が終了した時、てっきり最下位だと思っていたが、体重差でビックリの9位に浮上していた。デッドの第2試技時点で水野選手と竹花選手がバトルを演じていたが、結末がどうなったのか、この階級の優勝者が誰なのかも翌日までわからなかった。水野君の優勝記録 620kg はきっと自己ベストだと思われる。ベテランの総合力の勝利に尽きる。おめでとう水野君！

竹花君や佐竹君、あるいはスクワットで 245.5kg の日本記録を樹立した三河君、もっと総合力を高めて欲しい。若手が切磋琢磨して総合力を高め、伝統の日本男子軽量級を早く復活させてください。私も、1年でも長くこの全日本のプラットフォームに立ち続けたいと思います。

さて、我がチーム POWERSPORT は、女子 84kg 級に出場した照屋利恵が得意のベンチプレスで自身が持つ日本新記録を 145.5kg に更新して 4 連覇。

翌日の男子 66kg 級に出場した瑞慶覧勇輝君。苦手のスクワットを克服して 3 本成功させ見事 235kg の自己ベストをマークした。ベンチプレス 190kg、デッドリフト 230kg の

トータル 655kg の自己ベストで 6 位に入賞した。大会 3 週間ほど前から仕事の都合で週 2 回のトレーニングになったのは、調子が良かっただけに残念だった。でも彼にとって最大の収穫は、スクワットの自己記録更新だったと思う。これで、高 3 の春の全日本サブジュニアでスクワットで失格したトラウマ状態から 10 年ぶりに完全脱脚できることと思う。



写真：スクワット最終アップで勇輝君のニーラップを巻く筆者

今大会、若手の台頭が大いに期待されたが、女子は 52kg 級で 2 連覇した酒巻依子選手、若手ではないがノーギアから 72kg 級に初参戦した野間口志保選手らの今後の活躍は注目だ。男子は、66kg の西村義人君、「社会人になって弱くなったと言われたくない」と、ここまで結果を出したことはスゴイ。93kg 級の堀口耀介君の逆転劇や 120kg 超級を親子 2 代で制した伊藤永太君は、全日本最年少優勝の快挙を達成したことなどは、将来へ向けて明るいニュースとなった。

今大会の陣頭指揮をとられた大森了・聖子ご夫妻はじめ神奈川県協会の皆様のご尽力にこの場をかりて感謝を申し上げたい。



写真：会場風景。大会2日間多くのパワーファンで会場は熱気につつまれた

さて、福岡の薬剤師パワーリフター古市三郎様から、「薬剤師のドーピング防止ガイドブック」の最新版 2015 年度版が近々発行されるご連絡をいただきました。古市様は、本競技のドーピング撲滅のためにと、毎年無料で数百冊ご提供いただいております。ご希望の方に無料にて（送料1冊¥300）送付しますのでご連絡ください。また、国際大会へ出場される皆様は、ユニフォーム等のお申し込みの時に一緒にお送りすることも可能です。

7月に入り国際大会も続きます。7月20日～25日迄アジア大会が香港で開催されます。私も審判員として、IPFの審判ノルマ達成のため出かけます。審判だけのために出かけるのは、長いキャリアの中で初めての事です。

久々の海外遠征、チーム JAPAN の皆様のために微力ながら精一杯お手伝いさせていただきます。

写真右：アジアパワーリフティング選手権大会
バックプリント

Team Japan-2015
APF Asian Men's & Women's
Powerlifting Championships

20th-25th July, 2015-Hong Kong
Head: Makoto Yamaguchi

Referee: Takeshi Monoe, Hiro Isagawa, Shigetoshi Asama, Mayumi Kitamura

Sub-Junior Women:	Master-2 Men:	-93kg-Ryo Omori
-47kg-Tomomi Takano	-66kg-Hironori Niwa	Master-4 Men:
Open Men:	-74kg-Koichi Taniguchi	-74kg-Mitsuru Osawa
-59kg-Tedashi Shiraiishi	-93kg-Yukio Nakajima	-74kg-Tetsuya Kinoshita
Master-1 Men:	Master-3 Men:	-83kg-Tamio Yasui
-93kg-Mitsuhsisa Ogawa	-74kg-Satoru Takita	
Master-2 Women:		Support Staff:
-72kg-Yumiko Nabekura		Seiko Omori

Power of Japan
We strive forward to the new day with our dreams and hopes.

POWERSPORT
www.powersport.dk

ER EQUIPMENT
DENMARK
www.er-equipment.dk

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting