

全日本3回目の大阪遠征

先月28日から30日まで、全日本ベンチで大阪へ遠征しておりました。今回の会場となったBODYMAKERコロシウム(大阪府立体育館)は、19年前に全日本男子パワーを行っており、私にとっては19年ぶりのコロシウム見参でした。

パワーとベンチの違いはありますが、さすがに19年もの月日が流れると選手の顔ぶれにも随分変化が見られます。あの当時プラットフォームで競った方々のほとんどが引退され、今大会へ選手として出場したのは、私以外に一般とM-2にエントリーされた兵庫県の古城資久さんの二人だけでした。

ちなみに、19年前の36歳のパワーリフター古城さんは、110kg級で検量109.20kg、SQ295kg-BP210-DL257.5を挙げ、トータル762.5kgで3位の表彰台に立たれました。このクラス優勝は、地元の西村政志さんがトータル825kgの日本新記録でV-2を飾っています。ついでに60kg級に出場した私は、検量59.22kgで、SQ227.5kg-BP162.5-DL230のトータル620kgで全日本V-15を達成し、全日本生涯優勝30回の折り返し地点でした。ベンチとトータルがM-1世界マスターズ新記録、トータルが一般日本新記録でした。



写真: スコアボード(左)とラウンドガール(右)

折角ですから、全階級優勝者をご紹介しますと、52kg級は、東京の鉄人因幡英昭さんがSQ230kg-BP92.5KG-DL232.5のトータル560kgで圧勝。デッドとトータルがM-2の世界新記録でした。56kg級は、秋田の藤原春悦さんが505kg。67.5kg級は、兵庫の三木浩史さん620kg。75kg級は、地元の小椋元昌さん700kg。82.5kg級は、兵庫の新田昌和さん720kg。90kg級は、なんと神奈川の浅間成敏さん725kg。100kg級は、長野の宮本昌彦さん772.5kg。

125kg 級は、22 歳東京の三土手大介さん SQ342.5kg-BP252.5-DL290、トータル 885kg で、ベンチとトータルが世界ジュニア新記録及び一般日本新記録でした。あの当時は、全日本選手権で世界記録に挑戦できた時代でした。125kg 超級は、地元の下村隆さんで 805kg でした。この大会 67.5、75、82.5、90、100kg 級と、5 階級で初優勝者が誕生した世代交代の全日本でした。

当時私は 41 歳で、競技者として円熟期を迎えていました。その後の 10 年が絶頂期でした。そんな懐かしさを胸に秘めての今回の大阪遠征でしたが、お蔭さまで M-3/59kg 級で自滅することなく 157.5kg で優勝することができ、自分でデザインした新しいベンチプレスメダルを、そのお披露目の大会でめでたくゲットすることができました。

今大会は、本来なら昨年 60 歳の時に使用するはずだった、新品の赤のタイタンカタナ(SS/38)還暦シャツで挑みました。私のタイタンベンチシャツのベストフィットは 36 ですが、股関節の故障で足が踏ん張れないこともあり、1 サイズ緩めのこの還暦シャツを使用して、10 月 22 日から週 2 回ペースで調整を開始し、大会 3 日前の 11 月 26 日まで計 11 回着用しました。



写真: ウェイティングエリアの様子(左)と
第2試技 157.5kg(右)

今回は股関節の故障のため、無理をしないピーキングを心掛けました。毎朝測る体重もスクワット、デッドが十分できないことに加えて、サルコペニア現象がますます加速気味で、57kg 台半ばで推移していました。この新品の還暦シャツ、着用後 3 回目ぐらいまでは、大胸筋や上腕三頭筋エリアに激しくストレスが掛かり、ほぼ左右均等に

大きなミズ腫れができていましたが、5 回目着用の 11 月 5 日には、150kg でポーズ
挙上ができるまでになりました。私は、150kg を今大会この第 1 試技と定め、どのよう
な状況下でも必ず挙げることを目標にしてピーキングを続けました。

私の場合、大会出場と出店はワンセットですので、出店準備が大会前日かあるいは
当日になるかは試合前の最大の関心事です。軽量級となると、競技が開始されると
比較的早い段階での出場になりますので、出店準備が試合当日の朝ですと正直しん
どいですが、今回は、どんなにしんどくても第 1 試技に挙げられる重量設定が 150kg
でした。

ピーキング中も試合当日のアップも、簡単ストレッチの後すぐにシャツを着用して、6
回/70kg、3 /100、2 /130 とアップ 3 セットで仕上げる準備を重ねてきました。ピーキン
グ中は、150kg のポーズ 1 回を加えた 4 セットが、今大会へ向けたシャツトレーニング
でした。

この 4 セットトレーニングを 11 月 5 日から 26 日まで 6 回実施して臨みました。さす
がに第 3 試技の 162.5kg は挙上できませんでしたが、今回はこれで良しとして来年の
本格的復帰に備えたいと思います。



写真: 今大会より使用された新メダル

全日本ベンチは大阪で 2000 年にも開催されましたが、今大会ほど地元関係者の熱
気と結束力の強さを感じた大会はありませんでした。大会当日朝の会場設営から 2
日間の大会運営、大会終了後の撤収作業に至まで、関係者が一丸となって働いてい
る様に、関西パワーの元気と心意気を頂きました。大阪の関係者の皆様大会運営お
疲れ様でした。素晴らしい大会をありがとうございました。(もしかすると、1995 年の全
日本男子パワーや 2000 年の全日本ベンチも同じような状況だったかも知れませんが、

記憶が飛んでいます。申し訳ありません)

さて、年の瀬を迎えて日本列島が一年の中で最も華やかで忙しい季節になりました。そんな中、オーストラリアのメルボルンで今年最後の国際大会、アジアオセアニアベンチプレス&パワーリフティング選手権大会が12月7日~14日まで開催されます。今大会は、オープンからサブジュニア、ジュニア、マスターズとカテゴリー別の部門もあり、ベンチプレスとパワーリフティングの両競技に男女合わせて60名もの日本代表選手が出場します。出場されます選手の皆様ご健闘、ご活躍を心からお祈り申し上げます。

Team Japan-2014
Oceania & Asian Men's & Women's
Classics Bench Press & Powerlifting Championships
7th-14th December, 2014 - Melbourne, Australia

Head: Makoto Yamaguchi, Referee: Takeshi Monoe, Seiko Omori, Ryo Omori, Hisako Yoshida, Susumu Yoshida

BENCHPRESS-
Open Women:
-52kg-Horiko Furuya
-52kg-Ikuko Matsumura
-57kg-Yumiko Nagae
-72kg-Megumi Higashimae
Open Men:
-59kg-Koji Higashisaka
-59kg-Yuji Takada
-66kg-Keita Saito
-74kg-Yusuke Suzuki
-83kg-Yasuhiro Shida
-93kg-Masaya Watanabe
-120kg-Yoshiyuki Miyamoto
-120+kg-Akira Ebata
Reserve:
-59kg-Akinori Amakawa
-93kg-Seiji Takatori
Master-1 Women:
-52kg-Yukiko Yanagisawa
-63kg-Hinako Akiba
Master-1 Men:
-59kg-Kazuo Fujii
-59kg-Takahiro Okamoto
-74kg-Tetsuo Moriyama
-74kg-Katsunori Kawahata

-93kg-Hiroataka Koguchi
-105kg-Toshio Nakamura
Master-2 Women:
-52kg-Megumi Harada
-63kg-Yoshiko Takagaki
Master-2 Men:
-59kg-Tsukasa Kameda
-59kg-Kazushi Miwa
-66kg-Naoto Toyama
-83kg-Atsuo Kozuki
-83kg-Katsuyuki Hashimoto
-93kg-Hiroshi Tsuchiya
-105kg-Tsutomu Takahashi
Master-3 Women:
-47kg-Hiroko Kikuri
Master-3 Men:
-59kg-Takeshi Shirakawa
-74kg-Youji Shimoyama
Master-4 Men:
-59kg-Akiyoshi Kawanaka

-59kg-Masami Otaki
-66kg-Minoru Iwasaki
-74kg-Toshio Fujita
-83kg-Yasushi Iida

POWERLIFTING-
Open Women:
-52kg-Horiko Furuya
-63kg-Mutsumi Kaneko
Open Men:
-59kg-Motohito Kubo
-66kg-Yasuhiro Morezumi
-83kg-Shinnosuke Noguchi
-105kg-Yusuke Takada
-120kg-Masaharu Hinomiyama
-120+kg-Masatoshi Okuda
Sub Junior Men:
-66kg-Keita Suzuki
Junior Men:
-93kg-Yusuke Horiguchi

-105kg-Takanobu Matsuzawa
Master-1 Men:
-74kg-Tsugushi Hayashi
-74kg-Keiji Fujikawa
Master-2 Men:
-66kg-Yoshinori Hara
-105kg-Kazuyoshi Kozai
Master-3 Women:
-63kg-Chizuko Hoshita
-63kg-Miyoko Nakajima
Master-3 Men:
-59kg-Taichi Horibata
-83kg-Tatsuro Tanikawa
Master-4 Men:
-59kg-Akiyoshi Kawanaka
-66kg-Saburo Furuichi
-66kg-Hiroo Takagi
-74kg-Tamio Yasui

Support Staff:
Chieko Kozuki
Yumi Tsuchiya
Ryuta Suzuki
Rento Noguchi
Aya Noguchi
Masashi Kagiya

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

IPF OCEANIA POWERLIFTING FEDERATION AUSTRALIA

写真: アジアオセアニア大会Tシャツ バックプリント

来年は、JPA 日本パワーリフティング協会創設以来の悲願であった国体参加が公開競技の形で実現します。ここに至るまでには、齋藤浩前会長はじめ多くの方々の地道な努力がありました。そのパイオニア達の努力に報いるためにも2015年和歌山国体は、我々関係者全員で盛り上げて成功させたいものですね。

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting