

沖縄移住と全日本サブジュニア選手権

3月を迎えました。沖縄は、2月半ば過ぎから日に日に暖かさが増してきています。1月後半に入って、日中車を運転中にクーラーを1~2度使用しましたが、2月は少し増えて6~8回ぐらいでした。また、今冬の暖房使用回数は0でした。3月に入ると暑さを感じる時期になり、クーラーの使用頻度は一気に20数回に増えると思います。GYMでの営業時間中も、なぜか車のクーラー使用頻度と比例し増えていき、4月を迎える頃にはほぼ夏仕様の季節になります。

ところで、最近沖縄移住が再ブームになっているらしいですね。日本列島が少子化と高齢化で人口減少現象が著しい中、逆に沖縄は増加している様子です。しかも移住者の65歳以上の占める割合が全国で一番低く、30~40代のバリバリの働き世代の方々の移住が多い傾向があると聞きます。反面、毎年移住されて来る数に近い数の皆さんが、夢破れて沖縄を離れる厳しい現実もあり、沖縄移住はそんなに簡単なことではないようです。

確かに、私が暮らす沖縄は一年を通して温暖で、空気も澄んで美味しいですが、県民所得は全国最低ですし、酒飲みが多く飲酒の検挙率や飲酒がらみの交通死亡事故は全国一。若年層や中年層のメタボ率も半端無く全国トップクラスで、長寿県としてのプライドは、もはや風前の灯です。離島ゆえに、生活物資のほとんどが本土から入って来るので、物価も高いです。この時期本土では花粉症の季節ですが、こちらに花粉症はありませんが、年に数回は確実に来襲する強烈な台風と、小規模ながら時々地震も起こりますので、決して楽園の地ではありません。



写真左:合宿所4階から東シナ海を臨む、
中央奥のかまぼこ型建物が那覇空港

写真右:サニー店長



現実的に、こちらに住んで競技を行っていて痛感することは、全国大会に出場するためには必ず飛行機に乗らないといけないため、高額のコストがかかることです。これが、最近沖縄の選手が全国大会に出場しなくなった一番の理由です。以前、私が沖縄県協会の理事長をやらせていただいた7年間に、2002年の全日本ジュニア&マスターズパワー、2003年に全日本オープンパワー、そして2006年に全日本オープン&マスターズベンチと、3つの全国規模の大会を開催させていただきました。その一番の意図は、普段中々全国大会へ出場機会がない地元の選手を一人でも多く出場させるためでした。あの当時事務局長を務めていた元妻の真理さんには、頻繁な開催に尽力してもらいました。一番頑張ったのは私ではなく事務局長でした。大会開催の度に徹夜で準備をさせて毎回苦勞をかけて、本当に申し訳なく思っております。この場をかりて改めてお詫びします。都合3度の全国大会を開催できたお陰で、シャフト1本すら無かった県協会に、国際大会仕様の公式ラックと450kg近くのバーベルなど、大会をいつでも誘致開催できるだけの器材一式を置き土産にすることができました。すべては、事務局長の真理さんの功績でした。感謝です！

過日、茨城県で開催された第15回ジャパングラシックベンチプレス選手権大会では、全国各地から飛行機などを乗り継ぎ、多数の選手が参加しました。どの大会も、遠方の会場となる選手にとって、時間と費用コストは多大なものです。そのハンディキャップに負けず選手が活躍できるよう、各県協会は大会の誘致、練習環境の向上に努力してほしいと思います。また、この大会を成功させるために一丸となった茨城県協会の皆様に、厚くお礼申し上げます。

少々脱線しましたが、沖縄移住の話題に戻しますと、先日関東方面から家族で移住された40代前半の方が、ONE ON ONEのパーソナルトレーニングを開始されました。昨年12月に住居の下見ついでに来館され、2月後半から開始したいということでした。その数ヶ月ほど前にも、東京の内科医の若い女性ドクターから連絡があり、再移住の際パーソナルレッスンを希望との意向で、11月上旬に住居の契約にあわせて来館され、体験トレーニングと申し込みを行って帰京されました。結局その方は、残念ながら勤務地が遠く、こちらでのトレーニングはキャンセルされましたが、予定通り再移住を実現され、医療活動と筋トレに励まれているそうです。また、移住者に限らず、最近は旅行や出張のついでにトレーニングに来られる方も少しずつ増えてきています。POWERSPORTは、那覇空港から車で僅か5分の立地ですので、皆様も沖縄へお越しの際は、是非遊びにお越しください。少々年増で浅黒い、美人店長のサニーがお迎えます。

因に、先述のONE ON ONEを開始された方は、東京のご出身で、聞くとところによりますと、自宅から10メートルほどの所にパワーリフティング専門のGYMがオープンしたので、これは便利と早速入会したそうですが、ジムの雰囲気や圧迫されて2回で辞めたそうです。全国のパワーリフターが聞いたら卒倒する話ですが、同じ筋トレでも千差万別で、目的が異なるとこうも違っ

てくるものなのかと考えさせられると同時に、沖縄島と同じくらいバーベル業界も狭いものだと、つくづく思いました。



写真:丸坊主姿が初々しい高校時代の瑞慶覧勇輝君のスクワットとベンチプレス

さて3月は、全日本サブジュニア(兼全日本高校選抜)パワーリフティング選手権が開催されます。私も、今年は3年ぶりに選手を連れて参加させていただきます。

私が初めてこの大会に参加したのは、60kgに出場した瑞慶覧勇輝(ズケラン ユウキ)を連れて、9年前の2006年第3回サブジュニア大会でした。彼との関わりは、前年6月に彼が在籍する高等学校で体育課の3年生を対象にしたウエイトトレーニングの講演がきっかけでした。体育館に集まった生徒さんを前に一通り話をし質問を受けた際、一人だけ手を上げて質問してきたのが勇輝君でした。それが縁で6月末からPOWERSPORTへ通うことになり、それからひと月弱のトレーニングで8月上旬夏の全国高校選手権大会へ初出場しました。

検量体重58.06kg、SQ135-BP110-DL155-TOT400kgで、参加15人の中で6位に入りました。驚くことにベンチは1位でした。トータルだけを見ると平凡な記録ですが、僅かひと月の本格的なトレーニングでこの結果ですから、この子は確実に強くなると確信し、高校在学中は月謝も取らずに教えました。それに応えるかのように、彼は片道1時間の道のりをママチャリで一度も休まずに通い続けてきました。たまにママチャリで転けて、血を流して来ることもありましたが、卒業まで頑張り通しました。そこで私は、彼が頑張った証しとして、彼にとって一生で最初で最後のこの全日本サブジュニアで優勝させるつもりでした。ギアはすべて私のお古のパワースーツにベンチシャツで、調整は順調でした。しかし、いざ試合が始まってみると、スクワットのスタート重量160kgを見事に3度失敗してしまいました。当然トレーニングでは十分対応できていた重量でした。優勝することを目標に、高い旅費を使って参加しているのでつつい攻める試技をさせてしまったこと、それが裏目に出てしまいました。

気持ちを切らせないように競技を続けさせ、BP147.5kg-DL190kgと、二種目に関しては本来の力を発揮しました。BPはダントツでした。優勝記録が465kgだった事を考えると、本当に惜し

いことをしてしまい、今でも彼に申し訳なく思っています。その後、勇輝君はベンチプレスの日
本記録を樹立し、全日本ジュニアチャンピオンにもなりました。現在は一般の部 66kg で活躍し
ていますが、いまだに9年前のスクワットのトラウマから脱却できずスクワットを苦手に行っている
ことに、私はズーッと責任を感じています。

2 February 2015						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	2 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	3 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	4 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	5 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	6 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	7 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
8 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	9 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	10 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	11 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	12 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	13 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	14 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
15 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	16 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	17 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	18 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	19 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	20 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	21 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
22 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	23 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	24 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	25 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	26 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	27 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	28 ㊿ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



写真:パワー初参戦、矢木龍馬君のデッドリフトと2月のトレーニングメニュー

その勇輝君が勤務する那覇市内にあるスポーツクラブに、昨年10月にインターンシップ制を
利用して一人の高校生が通って来ました。その子を勇輝君が10月末にジムに連れて来ました。
矢木龍馬君です。パワーの試合に出てみたいと言うので、11月にあった県民大会に数回のト
レーニングとルール勉強を経て初出場させました。

74kg 級検量体重 73.8kg で、SQ120-BP100-DL-165-TOT385kg でした。ノーギアでの記録で
すが、動きを見て彼の非凡さを直感しました。その後、3月の全日本サブジュニアへ出場して、
世界サブジュニアへ行きたいと言ってきたので、目標を 500kg に定め、それに向かって二人三
脚で12月から週4回の猛特訓を続けています。私はまだ故障のどん底で、十分なトレーニ
ングができない分、今そのエネルギーを龍馬君に注いでいます。一戦必勝で優勝を勝ち取るた
めには、目標 500kg にどれだけ積み上げることができるかが、カギだと考えています。



写真: 写真後列中央の大人になった勇輝君と高校生の龍馬君、Team Powersport のメンバーとともに

約3ヶ月のハードトレーニングの経過は良好で、目標の500kgラインが見え隠れするところまで、何とかこぎ着けました。しかしすべてがアウェイの大会で、油断は禁物です。9年前の勇輝君の一件があるので、尚更です。沖縄から重い荷物を抱えて飛行機に乗ってその後の電車での移動、初夏から真冬へ急直下の気象条件、何よりも初めての全国遠征。しかも2戦目。不安材料を上げるときがありません。ここは私自身も気を引き締めて臨みます。これから2週間で総仕上げをして、沖縄の龍馬を全国へデビューさせたいと思います。全国のサブジュニア諸君、矢木龍馬をよろしくお願ひします！

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting