

“祝”全日本パワー標準記録突破!

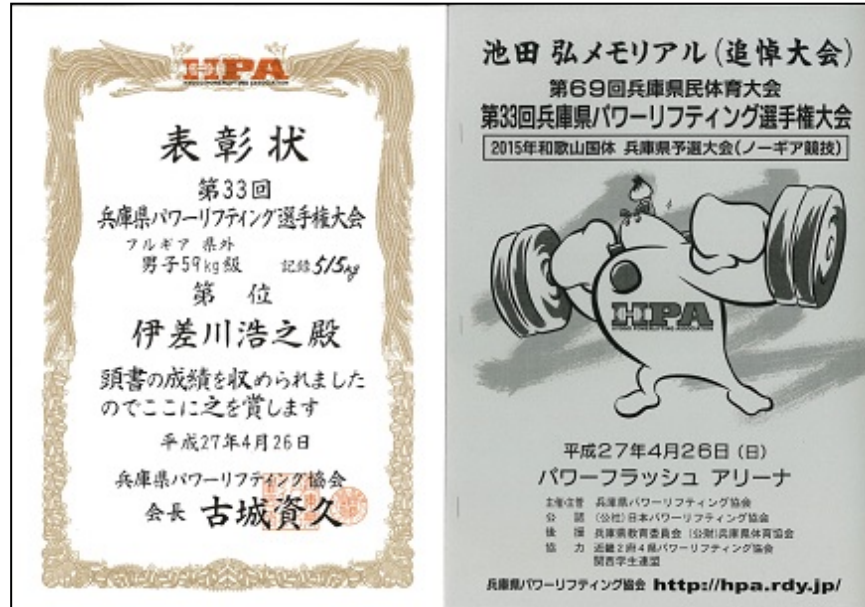


写真:兵庫県パワーリフティング選手権 記録認定証

5 月を迎えました。沖縄はすっかり夏になり、毎日クーラー全開です。これからの季節 POWERSPORT では、サニー店長との日課の公園散歩は暑い日中を避け、太陽が東シナ海に沈みかける午後7時ごろに出かけるように変更しました。天然の黒の毛皮を身にまとった 80 歳のサニー店長にとって、2 月、3 月と月を追うごとに暑さがまし夏に向かうこの時期は、毎日ぐったりして辛そうでしたが、4 月早々にその毛皮を脱ぎ捨てました。途端に、30 歳ぐらい若返って元気になったサニー店長、今日もジム内をチェックしながら下から目線でメンバーのトレーニングを静かに見守っています。



写真:サニー店長のビフォー&アフター

先月 26 日に、6 月末の小田原で開催される全日本パワー出場標準記録獲りのため、兵庫県明石市のパワーフラッシュアリーナで開催された、兵庫県パワーへオープン出場してきました。全日本パワーの標準取りなんて、これまで普通に競技をやっていたら毎年普通にくっついてきた記録でした。しかし昨年 3 月に左股関節を痛めて以降、状況が一変しました。昨年の富山での全日本は、連続出場をとぎらせないために痛みをこらえながら強行出場したものの、当然のことながら散々たる結果でトータル 420kg の最下位に終わり、その時点で毎年キープしてきた標準記録が途絶えてしまいました。

全日本パワーリフティング選手権大会は今年で 44 回目を数え、日本パワーリフティング協会の中で最も権威ある大会です。私が初めてこの全日本パワーに出場したのが、1973~4 年頃だったと記憶しています。東京お茶の水にあった YMCA 地下トレーニング室でした。当時の私は、デザイン学校に通いながら、自宅アパートと渋谷の岸体育館並びにある学校の往復途中に在った国立競技場(通称トレセン)で、週 2~3 回の筋トレと終了後にアンツーカーのトラックを走っていました。トレセンは、国立競技場のバックストレッチ側聖火台の丁度真下のさらに観客席下にありました。トレーニング開始直後は、パワーリフティングなんて全く知りませんでしたし、特にトレセンには、一般のトレーニング室とは別に、1964 年の東京オリンピックで各国のウエイトリフティング選手が、トレーニングのために使用したリフティング用の施設がそのまま残されていたこともあり、多くのウエイトリフターが黙々とトレーニングをおこなっていました。トレセンの中で、ウエイトリフターはエリート集団でした。その部屋の入口には、"WEIGHTLIFTER ONLY"とは書いてはありませんでした。窓ガラス越しに見える光景はまるで別世界、中々足を踏み入れることができませんでした。



写真: ベンチプレス第2試技 155kg

私が初めてそこに入ったのが、トレーニング開始半年後でした。トレセン恒例の記録会があるとのことで、指導員に勧められて出場しました。測定した種目は、スクワット、ベンチプレスに何故かアップライトローイングでした。その記録を体重ベースの係数で割ったか、あるいは体重で割ったかよく覚えていませんが、ポイントによって、段位が設定されていました。なるほど、室内に入ると壁上方に歴代の有段者の名前がずらりと並んでいました。私は、その記録会のために特に調整する訳でもなく(当然調整方法すら知らず)、トレーニング半年の成果確認ぐらいの軽い気持ちで参加しました。一応着衣のまま“検量”した体重は、54kg 台でした。スクワットが 115kg で、ベンチが 97,5kg、アップライトローイングはよく覚えていませんが、確か 32,5 か 42,5kg だったと思います。その時のベンチプレスの記録が、54kg の体重やトレーニング歴半年では、凄い記録だと関係者に褒められ、その時初めてパワーリフティング競技なるものの存在を知り、同時に自分にとってベンチプレスが魅力あるものとなり、以後得意種目として意識し始めました。

トレセンは、私のパワーリフティング競技の原点で、今でもあの当時の事が懐かしく思い出されます。その聖地である国立競技場のトレセンは、2020 年の東京オリンピック開催に伴うスタジアム立て替えのため取り壊しとなり、昨年から工事が続いています。願わくは取り壊し前に一度は訪れたかったのですが、それが叶わず今でもすごく心残りで残念です。

結局、初出場した YMCA での全日本は、調整方法すら分らないまま、中学・高校時代の陸上短距離選手時代の闘志がよみがえったノリで、毎朝走って減量して 52kg 級に落として出場しました。空腹と極度の緊張で大会前夜はほとんど眠れず試合当日迎え、検量はパスしたものの検量後のリカバリー方法すら分らずフラフラ状態に陥り、結果はスクワットの第 1 試技 115kg が挙げずに見事に失格してしまいました。自分が失格したことは正直情けなかったですが、それよりも懸命に粘って立ち上がろうとする私に、突然最前列に陣取っていた役員から「ケツの穴を絞めろ!」と言う強烈な声援？が耳に入ってから、さらに力が抜けていきました。内心、「何じゃこの競技は？」とすごいショックを受け、失格したことと併せ、ダブルショック MAX で、私の初めて全日本が終了しました。無残でした。あの時、猛烈な声援を送ってくれた方は既に他界されましたし、もう 40 年も前の事ですし確固たる時効も成立しているとは言え、この競技のプライドを死守するためにもお名前は決して明かせません。

その事が尾を引いてか、自分が初出場した YMCA での全日本が西暦何年で、あるいは第何回大会だったのか未だによく分かりません。読者の皆さんで 1978 年以前の全

日本パワーの詳細をご存じの方がいらっしゃいましたら教えていただきたいです。

さて、4月26日の兵庫県パワーでの標準獲りですが、最近は、故障でモチベーションも下降の一途で、それに加えサルコペニア現象がますます加速気味で筋量も減って、なんと検量体重が56.85kgでした。本当は56.80kgだったはずですが、体重計のド真ん前に検量係の役員お二人が陣取っていて、目線真ん前に“モンキーバナナ”をお披露目する訳にもいかず、普段検量の際は必ず脱いでいたパンツはさすがに脱げませんでした。考えてみると本格的フルギア競技は、2013年のノルウェーでの世界パワー以来約1年半ぶりでした。ニーラップも自分で巻きました。(昔は、世界選手権でもセコンドが足りなくて、ニーラップは自分たちで巻いていました。)

会場のパワーフラッシュアリーナは、昨年新設された立派な会場で、ステージ上のプラットフォームへは緩やかなスロープを上がりますが、きつくニーラップを巻くと一人では上がりませんので、今回はそれも考慮して緩く巻きました。肩掛けは、今は兵庫県民でPOWERSPORT入会番号1の元一番弟子の幸喜輝明君にお願いしました。

ニーラップを巻いて、肩をかけ、ベルトを絞めてリストラップを巻くと、スイッチがオンになります。久々の実戦感触、重量は軽いですがそれなりにテンションも上がりました。札幌からジムメイトのやはり標準取りに付き添ってこられたリアルスイングスの寺村美香さんを見つけ、しゃがみの深さ確認の“まだまだまだ…ハイ!コール”をお願いしました。お願いしたのはいいのですが、美香さんはなかなか厳しくて、自分的にはこれでもかとしゃがみにしゃがんで、もうこれ以上は無理な深さに達しても、「ハイ!」のお許しをいただけないまま窒息しそうで我慢出来なくて切り返すと、白旗3本がきれいに上がっていました。結局スクワットは3本取れて予定より10kg増しの180kg。ありがとう美香さん!



写真: 厳しい「まだまだまだ…」コールをくれた美香さんと

ベンチシャツは、今回プレトレーニングで 150kg は挙げてきた年季入りのシャツで、2 試技成功で 155kg。標準の 515kg を獲るためには、デッドで 180kg が必要でした。このデッドリフトですが、昨年 9 月のジャパンマスターズクラシックパワーで 190kg を引いた後、少しずつ下降線をたどり、2 月に一度 180kg を引いた後その後全く引けなくなりました。多分、昨年 9 月に 190kg が引けた理由は、これまでのデッドの貯筋があったからです。故障の後、これまでコツコツ貯めた貯筋を小分けに引き出してき手、2 月に貯筋が底をついてしまった訳ですね、きっと。

そのデッドですが、第 1 試技から 180kg トライも考えましたが、最悪の状況でブロック長推薦も考慮して、まずはトータルをしっかりと残すために 165kg で開始しました。第 2 試技に 180kg を決めてトータル 515kg に到達し、念願の全日本の切符を手に入れることができました。その時、兵庫県協会の理事長の塩田宗廣氏が自分の事のように喜んでいただき、喜びも 2 倍に膨らみました。トータル 515kg。標準ぎりぎりの突破でした。ほんの数年前でしたらノーギアでも取れた記録ですが、今は仕方ありません。



写真: 標準記録のかかったデッドリフト第 2 試技 180kg

いつの日かもう一度世界オープンのプラットフォームに立ちたいと、復帰を信じて一進一退するリハビリ治療を続けながらも、週 4 回のトレーニングは欠かしません。しかし、最近のモチベーションの低下はトレーニング内容に表れています。これでは落ちるばかりでいけません。ここで気持ちをリセットして、再スタートします。

私は、生涯パワーリフターを公言していますので、自分の呼吸が停止する瞬間まで全うしますが、もし私にサラリーマンのように定年があるとすれば、全日本パワーに出場出来なくなった時です。それまでは、前を向いて頑張り続けたいと思います。「股関節は絶対直らない!」と断言する先輩もいますが、夜中に寝返りした際痛みで目が覚めなくなった。普通にパンツが履けるようになった。正座が出来るようになった。

スクワットのしゃがみが昨年より深くなった、ベンチの補助台の高さが 10cm から半分になった、など確実に昨年よりは改善されてきています。当面の改善目標は、左足の靴下を普通に履くことや、左足小指の爪をきれいにカットすることです。

最後になりましたが、今回の兵庫県パワーは亡くなられた池田弘様を偲び“池田弘メモリアル大会”として開催されました。私の記憶に間違いなければ私が初めて池田さんにお会いしたのが、1982年に神戸市で開催された全日本パワーリフティング選手権大会です。以来、全日本の会場でちょくちょくお会いし、挨拶を交わしておりました。池田さんは、いつも寡黙で会場を静かに吹き抜ける空気のような方でした。6月の暑い中での全日本大会は、いつも首からタオルを下げて、藤本さんや、三木さん、新田さんの裏方としてサポート役に徹している姿が印象的でしたね。



写真:池田氏追悼セレモニー 左上・仲氏、右上・藤本氏、左下・塩田氏、右下・藤田氏

大会の最後に池田氏にちなんで164kgデッドを皆さんが代わる代わる引き、故人を追悼されました。池田さんの人柄がうかがえる感動的シーンでした。

兵庫県協会の皆様、有り難うございました。

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting