

最後に伝えたいこと

9月がまもなく終わり、10月がもうそこまできています。南国沖縄にも少しずつ秋の気配が漂ってきました。暑さが柔らかくなって、6月末以来1日2回に増えた“店長”との公園散歩も優しい風に包まれてほんの少し楽になりました。これから台風がひとつ通過するごとに秋は加速します。年をとって最近はそれが待ち遠しくなりました。



写真:世界サブジュニア&ジュニアパワーリフティング日本選手団

さて、14回目を迎えたこのリフターズコラムですが、JPAのホームページリニューアルに伴い今回で打ち切りとのことで、今号が最後になりました。私としては、40数年間パワーリフティング競技を通して培ってきた様々なことを、時間をかけて皆さまにお伝えしたかっただけに非常に残念ですが、今、日本協会も役員を刷新し若返りを図っており、その流れの一環であればやむを得ないかも知れません。ただ、未来を見据えるためには過去からの継承も必要で、今後もこれまでの経験から、何かのお役に立ちたいと考えています。

このひと月あまり、「最後」というテーマについて模索し、最後に皆さまに何を伝えるべきかを考えておりました。例えば、私の人生の最後の瞬間を看取ってくれる人がいるとしたら、そのとき私は何を伝えるのか？（できれば最後の瞬間は病院や介護施設のベッドの上ではなく、

トレーニング中かワインを飲みながらがいい)あるいは、生涯リフターとして宣言し、活動を続けてきましたが、股関節の故障回復がままならず、スクワットでしゃがむときの苦痛やデッドリフトのバーを降ろすときの苦痛に耐え切れなくなって、もうここまでと引退宣言する際、果たして私は最後の言葉として何を残して去るのだろうか?と。あれこれいろいろ考えてみました。結論として、普段どおりの生活の中でさりげなく感謝の言葉を看取ってくれる方に、あるいは私の人生を支え続けてくれたバーベル君に、伝えて消えていくのでしょうか。

というわけで、最後のコラムも普段どおりの出来事を時系列でお伝えしながら“ペン”を置きたいです。

(1) 世界サブジュニア&ジュニアパワーリフティング選手権大会

昨年10月末にPOWERSPORTのメンバーになった矢木龍馬君がサブジュニア部門に出場することになり、そのサポートと審判を兼ねて参加してきました。8月31日(月)早朝便で那覇を発ち、羽田空港からロンドン乗り換えでチェコ・プラハ入り。帰国は、現地を9月3日の午後に発ちパリ乗継で4日の午後羽田空港到着という、少々タイトな日程でした。今大会が3回目の試合の龍馬君でしたが、ベンチプレスで160kgの日本新と総合6位に入って、当初の目標の大部分を達成しました。ただベンチの表彰台を体重差で逃がし、トータルの日本新記録を賭けて挑んだデッドの第3試技225kgを惜しいところで落としてしまったことが残念でした。しかし、競技暦11ヶ月弱でフルギア2回目の大会をアグレッシブに闘いきりました。

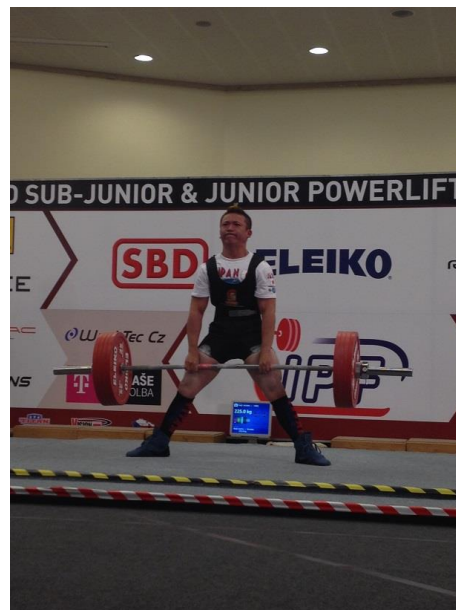


写真:龍馬のベンチプレス第3試技165kg(左)と、デッドリフト第3試技225kg、いずれも惜しいところで失敗した。

この数ヶ月は、龍馬君と二人三脚でカンバってきましたが、それ以上にPOWERSPORTのメンバーの皆さんが、龍馬君をしっかりサポートしてくれました。メンバーの皆さんありがとうございました。こうしてまた一人世界に羽ばたける楽しみな選手が育ち、私もうれしく思っています。チェコ滞在中は、三浦団長はじめスタッフ、選手の皆さんにはお世話になりました。強行日程であまり皆さまのお役に立てなかったことが気がかりでしたが、数日間若手の選手の皆さんと同じ空気を吸って、私も少しパワーアップにつながりました。

(2) ジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会

9月12～13日に石川県のいしかわ総合スポーツセンターでジャパンマスターズクラシックパワーが開催され、11日から14日の日程で金沢へ行ってきました。4日の夜チェコから戻り、5日の土曜日にSQ6セット、BP8セット、DL5セットを行いました。SQとDLは大会前最後で、BP最後は7日に10セットを行い、110kgのポーズがトレーニングを通してMAX重量でした。ちなみに、8月から今大会までに行ったトレーニングは、SQ5回、BP8回、DL4回でした。SQとDLは股関節の痛みを軽減させるためパワースーツを着用しました。股関節の故障以来練習量も極端に減って、モチベーションも急降下。不思議なもので、その影響はベンチプレスにも大きく出ています。それに、サルコペニア現象も加速気味で筋量減少も著しく、金沢出発当日の体重がとうとう55.8kgまで減少してしまいました。



写真:もりもり寿司外観(左上)、完食したお寿司(左下)と市場を散策する筆者

大会当日の検量は56.50。SQ135、BP115、DL160でTOT410kgというありさまで、正直情けなくなりました。しかし、これで競技をやめようとは思いません。プラットフォームに立てるだけでも幸せですから。今が底だと思って、これから少しでも這い上がっていかうと思います。

大会が終了した夜、ホテルを金沢市内へ移動し、翌朝フロントで薦めてもらった近江町市場内にあるもりもり寿司へ朝食がてら出かけました。月曜の午前中にもかかわらず市場内は大勢の観光客風な人々で混雑していました。ひととおり市場内を散策しながらお目当てのもりもり寿司でお腹いっぱいになるまでいただいてきました。最近一人での大会遠征は、大会ホテルと会場の往復で、いつもワインとコンビニ弁当で済ませるのが常で、久々にゆっくりすることができました。チャンスを作って、次回はバーベル抜きでのんびり訪れてみたい街でした。

石川県協会の皆さま、すばらしい大会をありがとうございました。

(3) ORION BEER (オリオンビール) ラベルデザイン

9月17日に気晴らしに北谷町にあるアメリカンビレッジへ出かけました。たまたま食事に訪れたレストランで、50年近く前のレトロなオリオンビールのポスターを発見し、大変感激しました。実はオリオンビールの最初のラベルデザインは、父・伊差川新(しん)が手がけたものです。父は復帰前の琉球切手のデザインも100種類以上、琉球煙草会社のパッケージデザインも数々行い、VIOLETという銘柄は今でも沖縄県内で販売されています。父についてはいずれ紹介させていただこうと引き出しの奥に大切にしまっておりましたが、最後のコラムで少し紹介できて良かったです。

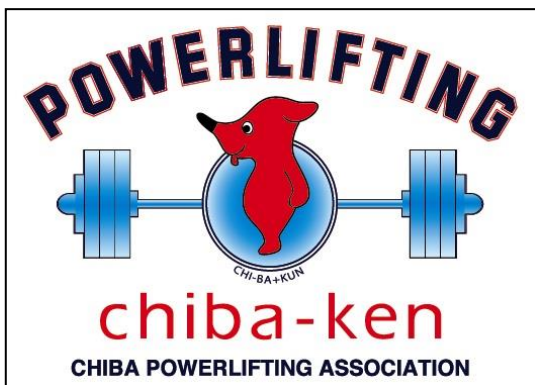


写真:父・伊差川新の手がけた ORION BEER のポスター

(4) わかやま国体公開競技、千葉県チームビジュアルデザイン

日本パワーリフティング協会悲願のわかやま国体公開競技が、9月20～21日に和歌山県の広川町民体育館で開催され、盛会裡に幕を閉じました。国体公開競技参入は、私個人としても長年目標に掲げてきていただけに感慨ひとしおです。残念ながら私は、選手としても役員としても参加が叶いませんでしたが、沖縄県チームは男子59kg級の宮城善選手の優勝をはじめ全員が頑張り、総合2位に入る活躍をみせてくれました。大先輩の中村昌栄さんも後輩たちの大活躍に天国で喜びの祝杯をあげていたに違いありません。

そのわかやま国体の千葉県チームのデザイン依頼を千葉県協会から頂戴し、作成させていただきました。今回国体には参加できませんでしたが、こういう形で関わることができ、光栄でした。千葉県協会事務局長の加藤義治様には、県庁側との細かな許可申請など大変なストレスの中コーディネートしていただいたものと思います。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。また、和歌山県協会はじめ関係者の皆さま、初の公開競技開催大変お疲れ様でした。



写真：千葉県キャラクター“チーバくん”をモチーフにした千葉県協会のデザイン

(5) 世界マスターズパワーリフティング&アジアベンチプレス選手権大会

昨日の9月27日にアメリカでのマスターズパワーリフティング選手権大会に向けて日本選手団が現地へ出発しました。また、来月1日深夜には、アジアベンチプレス選手権の日本選手団がオマーンへ飛び立ちます。選手の皆さま、どうかベストを尽くしてしっかり挙げきってきて

ください。これまで個人的にPOWERSPORTとしてJAPAN Tシャツのバックプリントを作成し、このコラムで毎回ご紹介させていただきながら皆さまにエールを送り続けてきましたが、11月の世界オープンパワー及び12月のアジアオセアニアパワー&ベンチに出場される皆さまにも、是非頑張ってきていただきたいと思います。



写真：世界マスターズパワー応援バックプリント（左）とアジアベンチ応援バックプリント（右）

(5) 最後に伝えたいこと

ここに30年以上前に着用し、ボロボロになった2枚の大切なTシャツがあります。1枚は、以前アメリカ在住時に通っていたカリフォルニア州パサディナにあったBRIGNOLE FITNESS CLUBのパワーチームのTシャツです。毎回のトレーニングで締めたベルトの跡でウエスト部分には穴があき、背中には何千トンと担いだスクワットですり減ってできた小さな穴が、左右均等に線のように連なっています。もう1枚は、1984年にアメリカテキサス州ダラスで開催された世界選手権のためにデザインしたもので、ベンチプレスで第2試技から特別試技まで世界新記録を3連発し、サブトータルを1位で折り返し2回目の優勝も目前でしたが、デッドの第3試技にアメリカのラマーガントに追いつかれ、体重差2位という悔しい負け方をした印象に残る大会でした。その2枚のTシャツを着て、世界選手権で負けた悔しさを毎回のトレーニングで激しくバーベルにぶつけていた、私の競技生活の中で、強くなるために日々トレーニングに明け暮れ、苦しくも楽しくて最も輝いていた時期です。



写真:筆者を強くした2枚のTシャツは、なにものにも代え難い宝物

今、私が競技者として最後に皆さんにお伝えできることは、「常に挑戦者の気持ちでアグレッシブに闘え」ということです。日々のトレーニングはもちろんのこと、大きな大会になればなるほどその姿勢は重要です。常に自らに勝ちにいかないと頂点には立てません。

普段のトレーニングは単調で根気のいる作業ですが、スクワットにしろ、ベンチプレスにしろ、デッドリフトにしろ、パワーリフティングのトレーニングで、同じ単調な作業を行うのであれば、ポイントをしっかり把握したうえで行ってほしいです。この競技のポイントは、バーベルを力任せに持ち上げるのではなく、いかに重力に逆らわずにバーベルをコントロールして挙上することができるかです。私は常々口にしていますが、大切なことは20kgでも200kgでも崩れない基本フォームの構築です。それに、漠然とセットをこなすのではなく常に頭を使って考えながら行うことです。

無謀なトレーニングは避けるべきですが、失敗を恐れずに挑むことは大切です。競技会は、トレーニングのお披露目会ではありません。普段のトレーニングで挙げた重量を競技会で追いかけては意味がありません。それ以上の重量を挙げてこそピーキングの成果です。よりアグレッシブに挑む姿勢がレベルを引き上げ、目標達成への要になるのです。以上を皆さまにお伝えします。

最後になりますが、日本協会の益々のご発展とパワーリフティング競技を愛する全国の皆さまのご健勝と活躍を心からお祈り申し上げます。14回にわたりお付き合いいただき、ありがとうございました。

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting