

投稿 G3 のツイッター

烈剛河内 竹井 保満

年寄りベンチ仲間の Aさんから電話、
「あんたコンピューターできるんか？」
まーパソコンやったらなんとかこなしとるが。
「今年からドーピング講習会がなくなるそうやで、コンピューターで講習を受けるんやったらわしは触られへんし出来へんわ、年寄りには困った世の中になりよった」
その後 JPA のホームページを索引したら 3 月 10 日のお知らせで、e ラーニングや、代替講習会レポートも検討中とのことで、先は、メデタシめでたし、しかし。A さん、
「各種大会の申し込みがすべてパソコンからでないと受け付けないとなれば困るね。」

1 月 23 日 東京の駒、東京大学で生涯健康指導士の講習を受けました。質問の時間が取れなかったのは悔やまれますが、素晴らしい講義の内容でした。

皆さんに健康で長生きできるよう講義の受け売りをやっておりますが、年寄りが長生きすると国家の損失になるかなー。

僻みはさて置き、関西から駒場の講習会に参加すると、交通費、宿泊代、講習費を合算すると 5 万円弱はかかります。大阪か神戸か京都あたりで、この講習会をお願いできれば関西にも健康指導士が大勢できるのではないのでしょうか。

またまた講習会の話、日本体育協会公認スポーツ指導員・パワーリフティング指導員の認定ですが、私が認定を頂いたときは NHK の通信教育を受けその後 40 時間の講習を受け認定のための受験も致しました。

最近では、受講生の条件によって、一部受講が免除になるようです。近年では一般のリフター方も理論も技術のレベルも上がってきております。

指導者ともなれば、スクワット、デッドリフトの競技経験も十分なければパワーリフティングの指導員とは呼べないのではと思います。粗製乱造は如何なものでしょう。

理解できないこと。

団体戦での得点ですが一般選手の 1 位は 12 点でマスターズの選手は 8 点に変わった事です。

聞き及ぶところによると一般選手の優勝は難しいがマスターズは容易だとの事が理由と聞きました。

果たして容易でしょうか。

死神を追い払い、病魔も寄せ付けず、スポーツどころではない家庭の諸事情に負けず大会に集まったマスターズ達、これだけでも優勝者に並ぶと思いますが手前勝手でしょうか。

何方も 86 歳になれば解ると思います。容易と困難は外の観点からも考えられます。大会出場の選手のクラス別の人数にも差があります。男子では、66 キロ以上の参加者数に差はありますが 130 人以上です。重量級の 120 キロ超の出場者は僅か 10 人です。120 キロ級の選手を軽中クラスの半分の 50 名が集まりますか？

パワーリフティングは生涯スポーツと謳われていますが、70 歳以上敬老点数を頂ければ、論外老害老害、マスターズ 4 の 80 歳代、90 歳代が 10 人も 20 人と出場する事を夢見ています。

投稿 我が校 3 名の大会記

――第 11 回全日本選抜高校パワーリフティング選手権大会 兼 第 13 回サブジュニアパワーリフティング選手権大会（2014 世界サブジュニアパワーリフティング選手権大会選考会）に参加して――

国士舘高等学校 パワーリフティング部 顧問 中谷 幸市

平成 26 年 3 月 25 日

3 月 23 日（日）さいたま市大宮武道館で上記大会が行われ、今回は過去最高の 127 名の参加で熱戦が繰り広げられた。本校からは、部員全員の 3 名が出場した。

昨年の夏の全日本高等学校パワーリフティング選手権大会のあと、今回の大会のための練習が始まった。去年の夏メンバー吉村と田中 2 人と 1 年生の高島である。高い目標を掲げ、7 ヶ月間厳しくも楽しい練習をやり遂げた。一昨年の村野・田中・湯澤たちの活躍が後輩の自分に厳しさを与える練習に繋がった。

本校は部員が少ないせいもあるが、私が常に部員の練習を見ながら助言・ホームチェック・解説をして、年中パーソナルトレーニングのように行っているため、試合までの所どころを断片的に紹介し、試合結果を示したい。

《入学当初の記録》	S	B	D	T
高島 皓介 (68 kg)	100	50	120	270
田中スターズ (66kg)	90	55	140	285
吉村 優 (78kg)	70	65	120	255

《昨年夏の記録》				
2 年生 田中スターズ (75.5kg)	210	130	220	560
2 年生 吉村 優 (108.8kg)	220	140	215	575

《1 月 31 日（金）ノーギアデッド》…相撲スタンス：SS，ナロースタンス：NS（強化のため）

高島 皓介 SS 170 × 8（強い大腿を使った安定したホームである。）

田中スターズ SS 210 × 8（引き始めが非常に軽い！そして 7,8 発目の粘りと肩の返しもバッチリ！…この粘りと肩の返しを癖つけておくと、大会時のギリギリでもフィニッシュまで持っていくことができる）

吉村 優 NS 190 × 8（安定した引き方で、後半のバーをじわじわと腿を擦り挙げ、肩を返してフィニッシュとする粘りも完璧である！）



高島選手、惜しくも準優勝



体重が入部時より 36kg も増加、吉村選手

この日から本校の誇る柔道部の団体戦メンバーの副将・大将の2名を背筋と握力強化のため、うちで練習をつけ出した。(さすがに一流の選手、背筋が強い。団体戦副将の1年生のYは初めてというデッドで200kg引き、大将の2年生のKは昨年も柔道は強いが力がなかったため、監督からパワーアップをさせてほしいと依頼された子である。今回意地でも210kgを引いて見せた。)

そして今日から1ヶ月間の金曜日は我が部員3名と柔道部員2名でのデッドの練習が始まった。これには、私の考えもあってのことなのである。それは、我が部も柔道部も3月末に全国大会(3月21日は日本武道館で全国高校柔道選手権大会、3月23日は大宮武道館で全日本選抜高校パワーリフティング選手権大会)日を控えているので、うちのメンバーには柔道部員と刺激し合い、競い合ってデッド記録のもう一伸びを狙い、柔道部ポイントゲッター2名には試合に向けてのパワーアップを期待している。)

柔道部ポイントゲッター2名は握力が利き腕10kg・他方5kgのアップし、腰のパワーが増加した。大将の2年生のKは、乱取りをやっている自分のパワーアップが自覚できるようになり、体幹部の増強も体感ができたらしい。

吉村はベンチの伸びに苦労していたので、2年前村野にやった“昼休みにプロテイン”を3ヶ月間飲ませた。すぐには効果が出なかったが体重は増え、あとから少しずつ伸び出した。体重はこの時112kgで入部当初より34kgの増量である。しっかり栄養を取ることが記録向上に繋がっていることを体で覚えてきたので、とにかくよく食べる。

お母さんは「もういい加減にしないで!」とおっしゃっているらしいが、本人は腹が減って、一杯食べてしまうので、半ばあきらめ気味らしい。

部員の中で一番食べるのは、スターズである。しかし、太りにくい体質である。さすがにロシアとウクライナの血を受け継いでいるので、骨格と筋肉の付き方が他と異なり、脂肪も少ないので凄い肉体になってきた。(ボディビルの大会に出ても間違いなく通用する。)ベンチ、デッドが一番強いがスーツ・シャツがあまり効かず悔しがるので、彼も1月の後半から“昼休みにプロテイン”を始めた。

高島が一番食が細い。量をあまり食べられない。しかし、パワーはよく伸びている。この春の選抜高校大会での1年生での記録は本校歴代ナンバー3である。(SQは1番)

1位 村野(震災の関係で大会は行えず) 580kgぐらい , 2位 吉村 535kg , 3位 高島 515kg
《2月3日(月) SQ, BP》

高島 SQ スーツ着用 150 × 2 → 200 × 1 → 220 × 1 しゃがみ OK でやや重そう。

吉村, スターズはノーギアで普段通り。吉村 160 × 8, スターズ 150 × 8

BP 試合形式ホーム(ノーギア)

《2月5日(水) SQ, BP》

吉村 SQ スーツ着用 150 × 3 → 200 × 1 → 240 × 1 しゃがみ OK でやや重そう。

スターズ, 高島はノーギアで普段通り。

BP 試合形式ホーム(ノーギア) 高島 75 × 8, スターズ 100 × 8, 吉村 95 × 8



83kg 級、優勝、スターズ選手、残念ながらロシア国籍のため、世界大会には参加できない。

《2月21日（金）DL, BP》

DL スーツ着用 高島 200 スターズ 230 吉村 235 （高島初の 200kgまだいけそう）

BP 試合形式ホーム（ノーギア）

《2月24日（月）SQ, BP》

SQ スーツ着用 高島 210 スターズ 220 吉村 240 軽い

BP 試合形式ホーム（ノーギア）

《2月28日（金）DL, BP》

DL ノーギアスモウ 高島 170 × 8 スターズ 200 × 8 吉村 190 × 8

BP ノーギアベンチ 高島 80 × 8 スターズ 100 × 8 吉村 95 × 8

※ 3月4日から3日間の学年末試験に備えて、手短く終えた。

《3月7日（金）DL, BP》

試験の終わった翌日。いつもながら試験で体力・体調は最低で練習はみんなへロへロであるので軽めで終える。

・焦らずしっかり体を休め、栄養を取ることの指示を出す。

《3月10日（月）SQ, BP》

SQ スーツ着用 高島 230 スターズ 200 吉村 245

スターズ、課題提出に労力・睡眠不足・精神的負担で精彩がない…。

（スターズ：英検1級・TOEIC 学年1位、ロシア語 OK だが漢字を含めた日本語・歴史が難点）

BP 試合形式ホーム（ノーギア）

《3月12日（水）SQ, BP》

SQ 普段通り。みんな試験疲れが取れ、調子が出てきた。

BP 試合形式ホーム（ノーギア）

《3月14日（金）DL, BP》

ラスト DL。気持ちよくスタート重量を挙げて終わり。

BP 試合形式ホーム（ノーギア）

少数精鋭、国士館を率いる中谷先生（左から3人目）



《3月17日（月）SQ, BP》

BP ラスト SQ。気持ちよくスタート重量を挙げて終わり。

（スターズ、心配したが、課題が先週で終わったので、調子が戻り復活！！）

BP ギア着用 …みんな調子がいい。気持ちよくスタート重量を挙げて終わり。

《3月19日（水）BP》

ラスト BP（ノーギア）。

・間違いなく全員いい仕上がりでまったく不安材料なし、“自信をもって臨め”と指示を出す。

◎スタート重量決定			S	B	D
1年生	高島 皓介	(83.3 kg)	210	105	185
2年生	田中スターズ	(76kg)	195	135	215
(昨年夏は、S210 スタートだが確実に優勝を引き寄せることと、デッドの日本記録挑戦のため、重量を下げた。)					
2年生	吉村 優	(114kg)	220	137.5	220

《3月23日（日）試合当日》

			S	B	D
1年生	高島 皓介	(83.62 kg)	1. 210 ○	105 ○	185 ○
			2. 220 ×	115 ○	195 ×
			3. 220 ×	120 ○	195 ×
			トータル 515kg 準優勝（1位と10kg差）		
2年生	田中スターズ	(75.02kg)	1. 195 ○	135 ○	210 ○
			2. 205 ×	142.5 ○	230.5 ×
			3. — ×	150 ○	230.5 ×
			トータル 560kg 優勝		
2年生	吉村 優	(114.34kg)	1. 220 ○	137.5 ○	220 ○
	(入部当初より 36kgの増加で		2. 235 ○	145 ○	235 ×
	お母さんの怒るのも無理もない)		3. 250 ○	155 ×	235 ×
			トータル 615kg 準優勝（1位と65kg差）		

《今回の試合の良かった点》

1. 去年の卒業生(2つ上)村野(2012 世界サブジュニア PL 大会 93kg級第4位・ベンチ金メダル)・田中(2012 サブジュニア PL105kg級日本記録)・湯澤たちの存在。1年間だが一緒に猛練習をした。(村野・田中・湯澤3人の競い合うヘビーな練習をいつも見ていた。)
2. 昨年12月宇都宮の全日本ベンチの際、サプリメント販売ブースの健体の上野さんから、賞味期限が近いプロテインドリンクを破格の値段で20ケース(480本)購入し、部員たちは一人3～4本を練習しながら飲み続け、そのドリンクは3月23日の全国大会直前までもった。これは随分と彼らのパワーアップに繋がった。

《監督談》

今回は、今までにないほどいい仕上がりを見せていたので、私の腹積もりはみんな優勝で、スターズ以外をハンガリーの世界大会へと思っていた。(残念ながら、スターズはロシア国籍なので行けない。)

高島は練習通りできれば達成できたはずだが…まだ1年生、経験不足か…。吉村はよく健闘したが相手が強すぎた！

欲を言えば相手が105kg級なら、達成できたか…。

またもや『獲らぬ狸の皮算用』と消えてしまった！生徒も相当悔しがったが、私もショックが大きい。

練習の成果を最大限出せるように研究しなければならない。

また、この悔しさをバネに夏を目指すしかない！！