

power SCRAMBLE

■ 沖縄協会新体制： 沖縄県、盛龍也

沖縄県パワーリフティング協会の新役員が沖縄県の新聞に大きく報道されました。

顧問	大宜見	朝攪
会長	平良	治雄
副会長	比屋定	英信
理事長	濱里	一
副理事長	山下	孝行
事務局長	藤田	万

■ 世界チャンピオン、 葛西昌彦選手訪問記： コマンドー金澤

世界マスターズベンチが終わって3週間近く経過した週末の夕暮れ、大阪市城東区にある常勝軍団 K's GYM へ葛西昌彦さんを訪ねた。ジムは中央大通りと内環状線が交差する地下鉄中央線の深江橋駅から徒歩10分程度の閑静な住宅街の一角にある。

2つ北の筋には、野茂英雄さんの母校でもある大阪府立成城工業高校がある。ジムに到着の頃、上空には伊丹空港へ着陸する全日空機が間近に見える。葛西さんにアポをとる為にオーナーの児玉大紀さん、和田高平さんに仲介に入って頂きスムーズに話しが進んだ。まずは、両氏にこの誌面を御借りして御礼を申し上げたい。

ジムに着いてすぐに児玉さんに挨拶を済ませたが、ジム内の設備と雰囲気にも飲まれてしまった。トレーニーは6名ほどで、インターバルでは機動戦士ガンダムの話で盛り上げてたが、葛西さんもほぼ同着であってすぐに取材を始めた。



世界マスターズベンチにて これから試技が始まるというときに、絶対に優勝するという決意のもと「1番」をアピールする和田さん(左)と葛西さん(右)

power SCRAMBLE

金澤「ご多忙のところ、申し訳ありません。いつも8時頃にジムに来られるって伺ってたんですけど、今日はわざわざ1時間早よ来て頂いて……世界大会連覇おめでとうございます。ほんで、お疲れ様でした」

葛西さん「いや、大丈夫ですよ。大会の疲れも余裕で回復してますんで」

金澤「そうなんですか？敵地でのエントリー、時差とか色々身体への負担もあったかと思われませんが……」

葛西さん「時差とかって、それほどでもないんですけど、帰国してからのほうがしんどいですよ。もう次の日から仕事でしょ？」

確かにそうであるが、日本から出た経験がない自分には時差による疲労などは、解る様で解らない。今回は大英帝国ということで9時間差であったことは知ってたが、日本時間よりもプラス9時間なのか、マイナス9時間なのかが解らなかった。

和田さんからのE-MAILでホテルに無事に着きましたと受信したときに、選手団全員着いたんやなど安心した。

葛西さんは、ベンチプレッサーになる前は普通にスポーツクラブでトレーニングをされてたそうで、ベンチプレスもスポーツクラブで目覚め、60キロが8レップス、100キロ、120キロと挙がる様になった頃、クラブの仲間から競技に出てみないか？とお誘いがあった。

しかし、どうやって申し込む？何処に申し込む？と考えてた或る日、散歩してたら偶然にもマッスルプ



連覇を果たし表彰台の真ん中に立つ葛西さん。第1試技に入る頃、衛星中継の画面には daiki kodama : kassai fight の文字が左から右に流れる。

power SCRAMBLE

ロダクションジム（兵庫県西宮市）を発見。こちらに入会し本格的に競技用のトレーニングを開始となる。

葛西さんのデビューは、10年前の兵庫県ベンチで82.5キロ級のノーギアで130キロ。2年間ぐらいはこの階級で、全日本ベンチデビュー戦となる2007年には1つ階級を上げて参戦。

第1試技の175キロ成功、第2試技、第3試技は180キロに挑戦するが失敗に終わり、24人中11位。丁度この頃だったと記憶にあるが、葛西さんが自分に

会場（神戸市立中央体育館）かマッスルプロダクションジムのどちらかで、「コマンダーさん、一般では無理かも知れませんが、マスターズで世界を目指します」と語ってくれたことがあった。

その後も西宮市の消防団での活動と並行にトレーニングを積んでいたが、結婚され奥様の実家に通うことが多くなり、K's GYMが近所にあったことも解り4年程前に移籍。K's GYM（以下ジム）に移籍してからのトレーニングサイクルは、週に3回若しくは4回。水曜日がジム定休日になってる為、月曜、火曜、木曜、金曜のサイクルになっている。

金澤「続けてベンチプレスやってて、身体は回復するんですか？」

葛西さん「中1日、中2日のサイクルでやってても、あんまり変わらないんですよ。2日続けてやる方が刺激があっというんですよ。並の状態をキープしとくんです。逆に中3日とか空けてしまうと神経系が鈍るんです（体感重量が重いという意味）」

金澤「そうですか〜。このサイクルは何時から？」

葛西さん「移籍してからずっとです。家族も協力してくれてるんで・・・」

金澤「土日とかは家族サービスをきちりするから、平日しか取材は無理やって和田さんから聞いてましたよ」



M1 世界記録樹立と同時に初制覇の和田高平さん

power SCRAMBLE

今まで葛西さんとは大会会場で会うことが殆んどでしたから、お父さんの一面を見ることが出来ました。また、葛西さんについて知ってることが余りにも少なかったんで、ジム内では雑談よりもインタビューだけで2時間を費やした。以下は備忘録に箇条書きにしたところを記憶を辿って再現。

金澤「補助種目とかは、どないしてはるんですか？」

葛西さん「しないですよ。児玉大紀が見本です。

ここで補助種目やる人あんまり居てないですよ」

金澤「1種目だけで???あと10年間の選手生活で思い出が残った大会とかってあります?」

葛西さん「.....思い出ですか.....。高知で開催された全日本で失格者が多い中、初めて表彰台に乗ったことですかね〜」

金澤「あ〜あったあった、あの大会ね。以前あった北海道での大会の再来かいというエントリーの1/3が失格したとおんなじでしたね。あれ何でした?」

児玉さん「あれね、確かルールが変わったんと違いましたっけ?あれ、ボクも失格しましたよ」

葛西さん「丁度、渡辺さん、岸本さんに次ぐ3位でした。あと、全日本マスターズで優勝で、ベストリフター賞と文科大臣賞を貰ったときです」

金澤「表彰台のてっぺんに立ったときはどんな気持ちでした?」

児玉さん「そら、嬉しいですよ」

葛西さん「いいですよ」

金澤「K's GYMに移籍して、何かアピールしたいこととかってありますか?」

葛西さん「国際大会に出場(制覇)の選手が居るので、自分も出よう。目標は常に上に。あと環境がいいです。これだけ凄い選手が周りに居ると高重量への恐怖感がないんですよ」

ここで児玉さんのセットに補助員が2名入る。重量は目測で180~190キロ

葛西さん「世界大会に行く1ヶ月前には仕上がってるんです。ノーギアのピークを落とさずに練習中で9割ぐらいは挙がってますんで。一流選手の試技を見てると目が肥えてくるんです。いい試技を観察して自分に取り入れる。これがK's GYMの強さだと思います」

なるほど.....。葛西さんに電話が入り、その間児玉さんにもお話を伺った。

金澤「トレーニングのメニューは児玉さんが組んでるんですか?」

児玉さん「基本的に口出ししません。動きを重視してます。いい動きをしてるかを見てます。あんまり変なフォームでやったりするとアドバイスしますけど」

金澤「自分は以前から常勝軍団と言い続けてますが、チャンピオン養成所って言うても過言ではないですよ?」

児玉さん「そうですね。うちは弱い奴探す方が難しい(ジム内大爆笑)」

金澤「自分の散髪担当してくれてる、ともくんがずっと貴方を応援してますよ」

児玉さん「ありがたいですね。うちは国内タイトルだけやなしに国際大会でも優勝者が沢山居ます。ボク自身も如何に相手に文句を言わせんと勝つか、クレバーとちごてスマートです。大会行ったらね、成功試技でもなんやかんや文句があるんですよ。それやったら、絶対に文句言わせんとこうとなるやないですか?ボクにも2年程低迷期があったんですけど、今は1本目を成功するとCONGRATULATIONって言われるんですよ」

金澤「へ〜〜圧倒的な強さなんですね」

葛西さん「パワーアドバンテージは残してあるんです。強い選手が出て来て重量被せてくるんやったら、その上を被せる。(今回の)世界大会は、いけるって確証がありました」

power SCRAMBLE

金澤「当面の目標は？」

葛西さん「所詮って言うたらあかんのですけど、世界制覇いうても所詮マスターズでしょ？やっぱり目標は一般で世界を制することです。その前に今年の全日本は大阪で開催なんで故郷に錦を飾るつもりでやりますよ（葛西さんは大阪府の出身）」

番外編として和田高平さんから。

和田さん「コマンドー、なかなか繋がらんでスマンの

う。優勝出来ましたわ。今月終わってまた来月一般世界やる？調整めっちゃ難しいで。全日本は一般で優勝出来たけど、世界は所詮マスターズやしな……。せやから言うて、簡単に出来るもんでもないしな～～」

金澤「そらそうですわ。全日本への標準記録、国際大会派遣への標準記録、費用もかかるし出来るもんなら出てみるやって自分も思いますよ」

今回の取材は、元々和田さんと葛西さんを同時にインタビューする予定であったが、和田さんが一般世界への練習時間で手一杯であったのと、世界マスターズを初制覇したことには、納得出来ない部分があるので、取材受けるのを控えたいと申し出があったので、直接インタビューするのは葛西さんだけになった。

和田さんからは2回ほど電話を頂いてるので、大会の概要はお聞き出来た。この原稿が掲載される頃は出国の準備若しくは出発されてる頃であろうか？和田さんについては、別の機会に改めて紹介させて頂く予定です。

葛西さん、更なるご活躍に期待します。和田さん、納得出来るまで待ちます。兒玉さん、合間に色々おもしろい話をありがとうございました。

■ 石川県協会総会、 並びに懇親会： コマンドー金澤

全国の都道府県で、新役員体制、新年度の事業計画など、様々な総会や理事会が開催されています。

コマンドー金澤さんは、石川県の総会に参加されたそうで、6月の富山全日本への協力体制、今後の石川県協会の活動方針などが熱心に話し合われたとのこと。

2015年には、北陸新幹線が、金沢まで伸び、金沢へのアクセスが非常に便利になるそうで、それを記念して、ビールのラベルにも情報が貼られているそうです。

全国の都道府県協会役員の皆様、本当にご苦労様です。



power



S ^R ^B ^B
C M L M L E
E



power

S ^R ^A ^B ^B ^L ^E
C M L E



power

S ^R ^B ^B
C M L M L E
E
