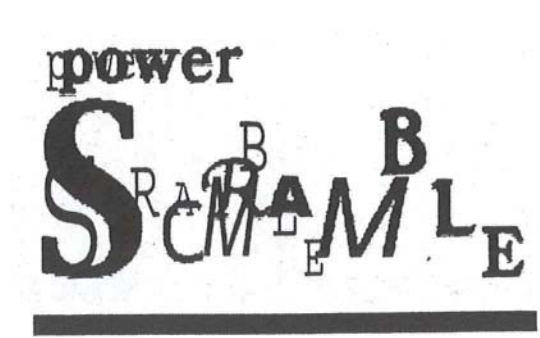




■ 三河のヘッドコーチ、

福田康宏さん訪問記

報告：コマンドー金澤

全国梅雨入りになりました。今月は、2月に過去最大の参加者であった、ジャパンクラシックベンチプレスで素晴らしい補助員チームを率いていた15年来の友人で、ちからこぶジムのオーナーである福田康宏さんを紹介しよう。POWER WORLD NEWS 今月号が出る日には補助員のスペシャリストが全日本パワーの富山会場に向かう。

今月号は、団結力の強さに定評のあるメンバーさんや、福田さんのジム開設の話など盛り沢山紹介していこう。

福田さんと初めて会ったのは、ジャパンオープンベンチプレスが神戸で開催されてる時で、沖浦克治さんのご紹介であった。確か2面開催であったと思うが、センター補助員として活躍されていた。その時からヘッドコーチと伺っていて誰が何時名付けたかは全く考えてなかった。

自分は、1度しか足を運んだことがなかった愛知県岡崎市の出身であることだけは知っていた。岡崎・・・名古屋ほどではないが、有名人を結構輩出してる地域。知ってるところでは、あずさ2号でおなじみの狩人、ものまねタレントのキンタロー。日本初F1フルエントリーパイロットの中嶋 悟さんなどがおられる。

味噌煮込みうどんも有名である。1度吉田編集長に御馳走になったが、ホンマに美味かった。

愛知県協会主管の全国大会が岡崎で開催のときによく足を運び、プライベートでラグーナ蒲郡の帰り道などでも福田さんとはよく会った。

ちからこぶジムが開設されて先日6周年を迎えた。今は、補助員やトレーナーとしての部分でお目にかかる福田さんであるが意外な経歴が・・・。

金澤 「お疲れ様です。トレーニング始めた切っ掛けは？」

福田さん 「イジメられっことで、高校1年のときに柔道を始めて、2年生のときに柔道の補助トレーニングとして始めました。部活だけでは強くなることが出来ず、イジメも止まらず・・・。身体だけでもムキムキ強そうになれば、イジメがなくなるのではないかと始めて始めました。若さゆえの短絡思考ですね。

3年生の水泳の授業で服を脱いだとき、イジメは止まりました。バーベルの数字の魅力に取りつかれて筋トレを始めて1か月ほどで柔道は辞めました。

ちなみに中学時代の体育の成績は5段階評価で1でした。2になったことは3年間で1度しかありません」

金澤 「意外でした。正道会館の角田信朗さんも、昔は同じ様な環境やったって聞いてます。ベンチプレッサーのイメージであるが、身体つきを見てるとアメフトやってみたみたいに感じるけど、最初に所属となったPOWERLINE、MBC パワーでは脚のトレーニングとかもやってた？」

福田さん 「筋トレを始めた時の体重は85kg。最初は体重がどんどん落ちて走れるようになり身体が動くのが楽しくなって、トライアスロン、ロードレースとかの持久系にもハマっていました。

自転車にのめり込んでいた時期があるので脚はその時の名残だと思います。1番太い時は70センチで血管が浮いていました。

power SCRAMBLE

スクワットは試合前に少しやるだけです。独身の頃は、11月の終わりから、3月の終わりまでの間休日は全部スキー場に居るという生活をしていました。

休憩は食事の時間だけであとは滑りっぱなし。

疲労が抜けるまでに5日ほどかかってまた滑るという生活を8年ほどやりました。

今ではスキーに行く日数が減ってしまったので身体づくりのために、シーズン前に3～4か月、回数を中心に行っています。ベンチ大会とかパワー大会の前は3

か月くらい前から高重量を中心に少しだけやっていま

す。ベンチプレスの補助トレーニングでスクワットは有効だと思います」

金澤 「自転車か～～。その脚のサイズ聞いてたら、石川県の競輪選手で小嶋敬二選手をイメージするわ。前に月間ボディービル誌の吉田 進さんのコラムに、スクワットで、ぶっとい腕を造ろうというのがあったんですけど、スクワットもちゃんとやってはったんですね」

金澤 「MBC パワーが名古屋のテナントから撤収になり、チームだけは存在してるが、ちからこぶジムとは交流はあるの？神野さんとか……」

福田さん 「ちからこぶGYMの看板にMBCパワーのロゴが使っていたりとか、MBCパワーの近藤オーナーとはプライベートでも仲良くさせていただいています。神野君が参加した今年の世界クラシックパワーの壮行会には参加させてもらいました。」

近藤先生とは、神戸や岡崎でよくご一緒させて頂いていた。まだ自分が駆け出しの審判員の頃、全日本大会の審判参加の申し込みを技術委員会から却下されたとき、福田さん経由で近藤先生から電話が入った。

近藤先生 「近藤です。コマンドー、ふくちゃんから聞いたんだけど、岡崎に来てくれるの？」

金澤 「いや、先生審判員の申し込みが却下されたんで、どないしようか迷ってたんです」

近藤先生 「いや、折角来てくれるんだから、うち（MBC パワー）の要員として来てくれないか？丁度補助員も足りないんで。」

金澤 「先生、いいんですか？ほんなら岡崎に向かいます」

懐かしいやりとりを思い出した。ベンチプレスで2セッションほど補助員を務めた。

金澤 「MBC パワーが名古屋のテナントにその後もあったとしたら、ヘッドコーチとしてずっと居てましたか？

或いは現在のスタイルを当時から少しずつ描いてた？」

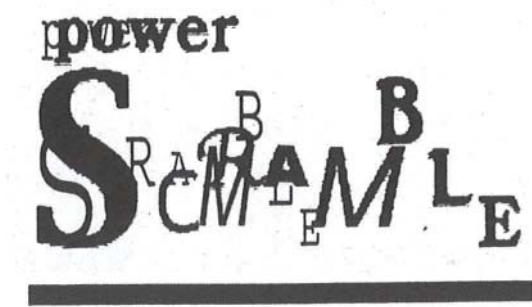
福田さん

「ヘッドコーチと名前がつけられたのはMBCパワーに入る前に岡崎城西高校で教えていた時の名残ではありますが、MBCパワーが残っていれば辞める理由はなかったので、そのままMBCパワーだったと思います。

ちからこぶGYMをオープンさせてからも3年はMBCパワーで登録していました。少しずつ選手が増えてきて、母体よりもジムの中の選手数が上回る事態になってしまったので、チームとしても独立しました。



増設後のちからこぶジム。最初はガレージに屋根がなかった。



現在のスタイルは会員さんの気質で出来上がったもの
だと思っています。

暖かいメンバーに囲まれて幸せです。正直いってここま
での規模になるとは全く想定してなかったです。最初は5
～6人の同好会のつもりでした」

金澤

「そう言うたら、最初は少人数性みたいな感じやったけど、
いつの間にか仰山メンバーさん増えてるもんね」

ちからこぶジムのメンバーさんは、団結力が強いことは
周知の事実であるが、今年2月の全日本クラシックベンチ

では物凄い速さで補助をし、進行の遅れも 僅かでほぼ予定表とおりで終わった。引越し屋さんの数倍の労力を使
われたことが伺える。余談であるが、この速さに匹敵する補助員チームは、アサマトレーニングジムと岡山大学陵門
会の長瀬健太郎さんらが組んでたチームが挙げられる。

福田さん 「普段から自分が言っているのは、一流の選手である以上は一流の補助が出来る事。それが出来ない奴は
認めない！っていつも口に出して言ってます。強さだけを鼻にかけて誇示して協調性のない人は、ちか
らこぶへの出入りは禁止です。

狭い中で一緒にトレーニングをしているメンバーなので皆が家族なんです。ジャパクラシックベ
ンチの補助員も強制ではなく立候補で集まってくれた人たちです。

補助を手伝ってくれたメンバーは4割が選手登録もしていない素人に近いメンバーさんです。意外で
しょ？みんなで助け合えるような雰囲気、ちからこぶにはあります。メンバーの皆さんはキツかった
と思いますが2度とやらないと言い出すメンバーは一人も居なくて、楽しかった！って言ってもらえる
ような雰囲気になっています。富山の全日本へお手伝いに行く12人の補助員メンバーも全員立候補です」

確かにそうだ。自分の義兄弟でもある森岡一義さんも、何時か酒を酌み交わしてるとき、同じ様なことを言われて
た。記憶を辿ると・・・

森岡さん 「コマンドーさんよ、オレの考えが間違ってるかは知らんけど、どんなに強くても、世界チャンピオン
やって言うても、裏方が出来ん奴はオレは一切認めん。

池田尚也も世界チャンピオンやけど、東海大会とかではきちんと裏方やってるでしょ？あれが本当の
チャンピオンです
よ」

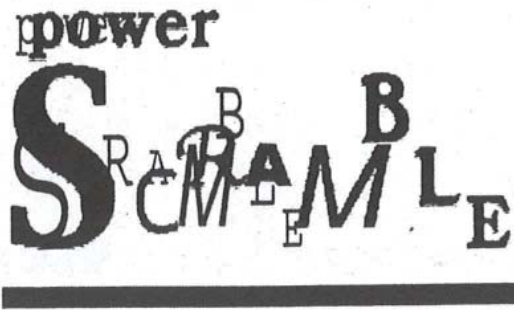
挙げていけば、埼玉県の関
さん、アサマトレーニングジ
ムの皆さん、東京都協会の物
江さん、兵庫県のベテラン選
手で田中彰子さん、チーム鉄
腕のメンバーさん、デンソー
刈谷の二宮さんとか選手と裏
方の両立を普通にこなしてる
方々が沢山いらっ しゃる。

金澤

「こちらが岡崎向けに移動の
際はよく連絡入れてました
が、冬場はずっとスキーを
楽しんでましたんで、会えな



ちからこぶジムの中。限られたスペースに効率よく機材が置かれている



いことも結構ありました。今でも冬場はスキーを楽しんでいます？主にどこで滑走してるの？」

福田さん

「独身の頃は乗鞍高原温泉をホームゲレンデにしていました。正月休みなんかは車中泊の5連泊とか・・・。現在は年に何回かになってしまいました。五竜とおみスキー場と戸隠スキー場のセットが多いです。戸隠スキー場は絶対に外しません。パワースポットと言うか神々しさが良いです。初日に白馬方面でアグレッシブに滑って2日目はのんびり滑って鋭気を養う感じですよ」

金澤 「ちからこぶジム開設の計画を聞いたときに、どんなジムが出来上がるのか想像が付きませんでした。ベースはトラックのコンテナで？自宅の庭を利用ですが、一般建築と同じ様に傾きなどをレベル測定してやったんですか？ ゴムマットはMBCパワーからの頂きものであったが、その他機材を揃えるのにどれぐらい費用がかかったん？」

福田さん 「最初、MBCパワーが無くなる・・・って言われたとき頭の中が真っ白になりました。移転先も見つからず・・・。その頃、自宅の横の空き地が売りに出されて、そこにコンテナを置きました。想定が5～6人のため20フィートで十分だと思ってました。使用したのは海上コンテナで、コンテナの据え付けは運送業者にやってもらいました。自分が知る限り海上コンテナが一番丈夫だと思います（積荷30トン対応らしい）。水平は出して設置していますがコンクリート基礎を打ったわけではありません。丈夫なコンクリート板が基礎になっています。たまに水平気を当てるのですが大きく傾いている様子はありません。置いてあるだけでいつでも移動可能なのでギリギリで倉庫の扱いだと思います。費用ですが

○コンテナ（設置費用、運搬費用込）	230000円
○出入り口、窓サッシ（大工さんからのプレゼント）	0円
○手動式パワーラインベンチ+シャフト1本（MBC払下げ）	100000円
○手動式パワーラインスクワットラック（パワーライン星野さんからのプレゼント）	
○プレート類 MBC 近藤さん、宇佐美さん、吉田進さん、長野の宮本さんからもらいました	
○パワーボム大将さんからもプレートとシャフト1本をもらいました	
○ダンベル MBC払下げ	
○内装、断熱材、照明器具、エアコン	130000円
○施工費（全部自分で作業したため）	

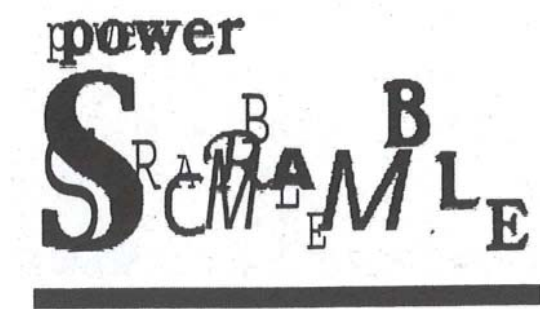
他の細かいものを含めて、初期費用は50万位だと思います。6年の間に、器具を2台とも競技用の物に入れ替えたり、イバンコ、エレイコシャフト、イバンコプレート、1坪の増築、マッサージベッドの導入などで追加で100万位は使ったと思います。嫁さんには言っていないので知ったら角が生えてきそうです」（こわ～）

福田さんは、中部電力の特約店で「三河電温サービス」のオーナーでもあるんで、施行については特に問題はなかったそうだ。出来るだけ費用を抑えたいと自分にも連絡がありました。また、ベンチプレスとは全く正反対の趣味もある。

金澤 「吉田 進さんとジムニーで不整地走行する共通の趣味があることも結構前から知ってました。ジムニーの魅力は？」

福田さん 「吉田進さんとはジムニーを通じて仲良くなりました。ジムニーの魅力は原寸大のプラモデルって感じです。オーナーの意思で個性が出ます。車自体が丈夫で壊れないのです。維持費も安くて玩具感覚で維持が出来ます。

最近、乗り心地の良い万能な車ばかりですが運転していて全く楽しくありません。楽しいのと快適な



のは別問題だと思います。ジムニーユーザーが多いのは楽しいからだと思います。快適な車ではありません（笑）」

ジムニーだけではないが、国産車では30年以上乗り続けているユーザーのミーティングが全国で開催されてる。京都府でも日産自動車の歴代スカイラインのユーザーが春先になると、洛西方面で見かけることも出来る。

金澤

「福田さんは今はトレーナー、オーナーとして活躍しますが、選手として今後出る予定は？全国大会で」

福田さん 「モチベーションが上がってくれば・・・復帰は考えます。もう一度、国際大会に！とは思っているので時期を見て復帰します！」

金澤 「最後に、ちからこぶジム、これは自慢というものがあれば」

福田さん 「団結力とチームワークだと思います。面積当たりの会員数と面積当たりの選手数は日本一だと思います。選手のひとと、そうでない人が普通に狭い場所で共存しています。怪我をしている人はほとんど居ません。関節の動き筋肉の付き方大きさは全ての人が違うので、全く同じ形にはならないと思っています。これを見極めることによって怪我人を減らすことが出来ると思います。怪我をしないことが楽しさの大前提だと思っています。これを見極めて練習にストップもかけるし、体のケアもします。体力作りからアスリートの育成、身体のケアができるのが、ちからこぶGYMの強みだと思います」

友人関係であっても、実際にインタビューをしてみないと解らないことも結構あるもので、今回は本当に知らなかったことを沢山回答して頂きました。2月も万が一ちからこぶジムの補助員さんが、ぎっくり腰とかになったりしたら整体師としての立場、日赤救急員としての立場、友人としての立場全てから対応してあげようと準備をしました。

今度の富山では本部席から自分のP.A.とちからこぶジムの補助員というコラボレーションを楽しめるのが待ち遠しいです。

今回は京都にトンボ帰りであったため、またゆっくり食事でもしながら思い出話に花を咲かせたいところです。

仕事の合間に時間を割いて頂きありがとうございました。



ウワサのジムニー

沖縄の選手の活躍が、新聞で大きく報道されました。
いつも情報をお送りくださる、盛様、感謝です。

この一ヶ月、次の3つの記事が沖縄新聞で紹介されたということです。ひとつは、4月13日開催の沖縄県パワー大会の結果。残りは、東京パラリンピック情報（東京パラでは、メダルを22個獲得するのが目標という、日本パラリンピック委員会の情報を伝えています。更に、全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会、74kg級で、沖縄の比嘉選手が、ノーギアでフルギアの選手と戦って、見事優勝したという、記事です。全日本ジュニアの結果は、結果欄に掲載させていただいております。ジュニア、並びに

マスターズの選手の皆様のご活躍をご覧下さい。（編集部）

パワリフティング

93^キ級池田、
74^キ級比嘉V

第39回OPA大会

Sports Island

パワリフティングの第39回OPA大会が4月13日、県立武道館トレーニング室で行われ、ノーギア部門93^キ級一般はトータル655^キ（スクワット240^キ、ベンチプレス155^キ、デッドリフト260^キ）を挙げた池田翔一（TEAM GUTIE）が頂

点に立った。同74^キ級一般は比嘉善浩（同）がトータル655^キ（230^キ、145^キ、280^キ）で制した。

【ノーギア部】

▽59^キ級一般 ①上江洲安輝（スポーツ平島）トータル40^キ、スクワット145^キ、ベンチプレス95^キ、デッドリフト160^キ、②城拓真（TEAM GUTIE）340^キ、105^キ、85^キ、150^キ
▽同M2 ①金城幸雄（POWER SPORT）365^キ、120^キ、150^キ、②堀政人（TEAM GUTIE）350^キ、110^キ、75^キ、105^キ
▽66^キ級一般 伊藤敦（同）427.5（150、107.5、170）
▽同M2 ①山下孝行（スポーツ平島）410（150、100、160）
▽74^キ級一般 ①比嘉善浩（TEAM GUTIE）655（230、145、280）②眞鍋泰生（スポーツ平島）375（130、95、150）③仲量規（同）210

（個人）370（135、80、150）
▽同M3 ①平良正（TEAM GUTIE）385（135、110、140）

▽83^キ級一般 ①大城主寛（同）510（175、130、205）②文彦樹（同）462（167.5、125、170）
③田嶋明（スポーツ平島）435（160、100、175）
▽93^キ級一般 ①池田翔一（TEAM GUTIE）655（240、155、260）②金城盛春（同）640（220、180、240）
▽同M1 ①平安常和（GYM パワーイン）520（200、140、180）
▽105^キ級一般 ①ターナー（スポーツ平島）480（175、110、195）
▽同M1 ①トーマスライトル（同）485（140、135、210）

東京パラ五輪
世界7位狙う
メダル22個目標
日本パラリンピック委員
会（IPC）が2020年
東京パラリンピックでの金
メダル獲得目標を世界7
位、22個と決めたことが30
日分かった。総数では世
界5位を目指す92個を指
す。全競技への参加も目
指す。
日本は04年アテネ大会で
金17を含む過去最多の52個
のメダルを獲得したが、08
年北京大会、12年ロンドン
大会とも金5個、総数で
は08年が27個、12年が16個
と減少傾向にある。昨年3
月の時点では20年大会での
金メダル獲得目標を世界10
位に定めたが、9月に東京
五輪・パラリンピック開催
が決まったことで上方修正
した。
今後、強化指定選手の選
定や若手の発掘を進める方
針。

比嘉 74kg級優勝 パワリフ全日本Jr.



男子74kg級で優勝した比嘉善浩（中央）と県パワリフティング協会の濱里一理事長（左）、エス・アール・サーカー理事＝6日、那覇市天久の琉球新報社

5月25日に長野県で開催されたパワリフティングの第33回全日本ジュニア選手権大会で、男子74kg級の比嘉善浩が初出場で初優勝を飾った。比嘉や県パワリフティング協会の役員らが6日、那覇市天久の琉球新報社を訪れて優勝の喜びなどを語った。

比嘉はトータル705kg（スクワット267.5kg、ベンチプレス147.5kg、デッドリフト290kg）で栄冠を手にした。比嘉は「沖縄と環境が違っていてベストな状態で試合に臨むのが大変だった」と振り返る。大会に向けてフォームの精度を高めることを目指

したと言いつつ、「仲間の支えもあったから優勝できた」と笑顔を見せた。比嘉は次の目標をトータル750kgとして「パワリフティングの認知度も高めていきたい」と決意を述べた。

power
SRAMBLE

■ レディーはでかい男 性がお好き！

資料提供：

アジア連盟、吉田寿子



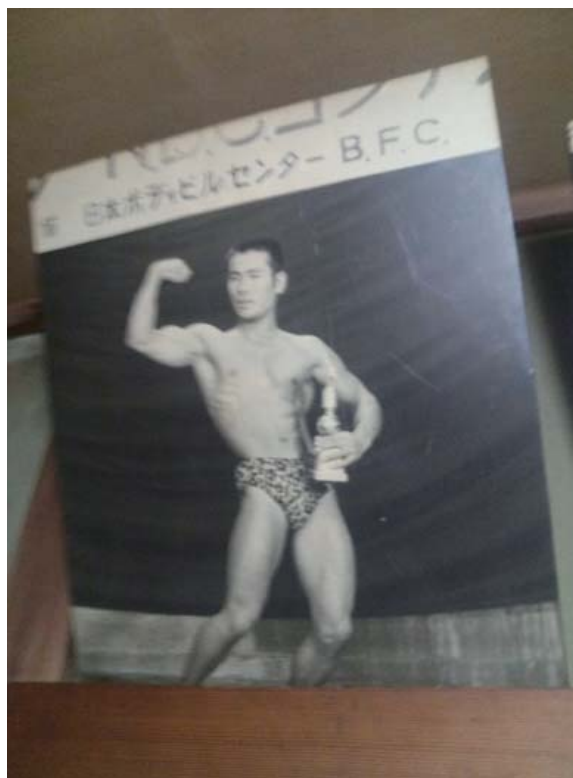
フィリピン開催のアジア選手権のひとつコマ。

UAE の 120+kg 級 オマーン選手がやってくると、直ぐに写真攻めに。レディーはどうやら、途轍もなくデカイ男性に惹かれるのかもしれない。

■ 岩上さんはボディビルがお好き

写真提供：
**国士舘高校、
中谷幸市 先生**

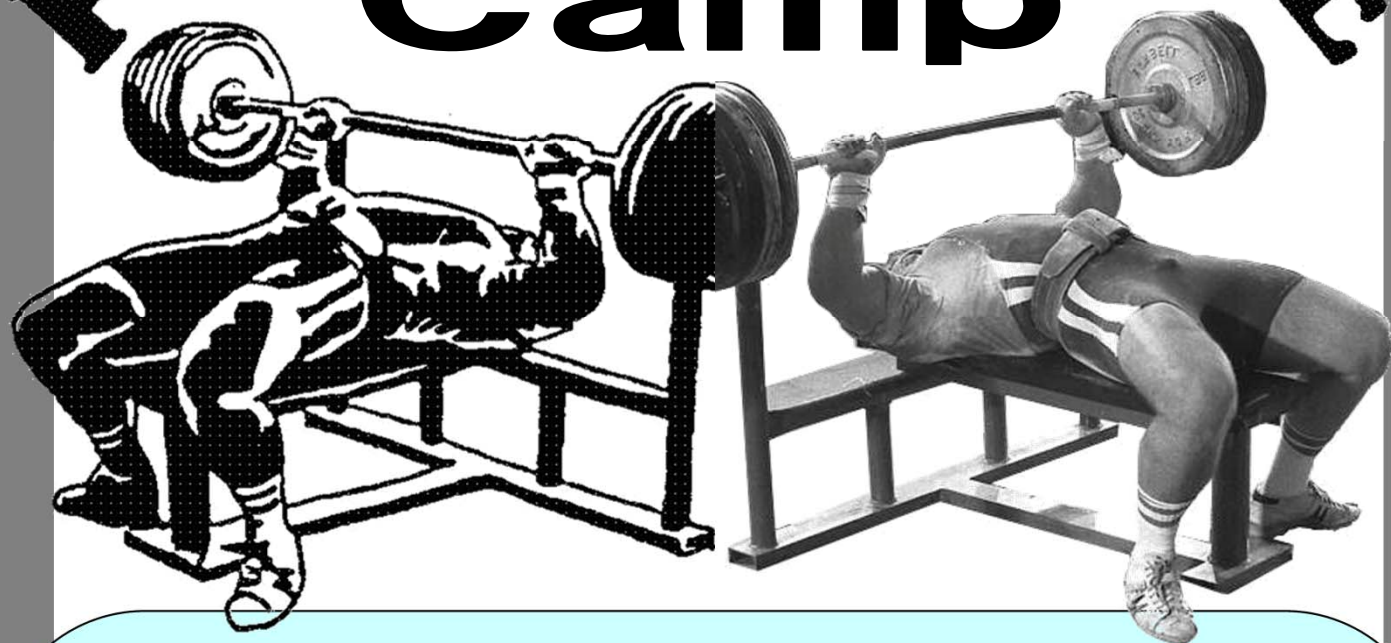
故岩上勝夫さんは、ボディビルからパワーリフティングに入っこれ、国際大会に選手として、また、よくインとして、参加。



平成26年パワーハウス合宿

IN 明石

POWER HOUSE Training Camp



・参加費:¥8,500 (宿泊・夕食込み)

(練習・夕食のみ¥4,500)

※誰でも参加可

・日時:8月9日(土)・10日(日) (9日15:00集合)

・場所:パワーハウス明石 (兵庫県明石市魚住町
錦が丘4丁目12-11)

・夕食:19:30~(焼肉) (送迎あります)

・宿泊:明石ルミナスホテル

・申込み:パワーハウス赤穂 TEL・FAX:0791-45-1116
メールアドレス:ph-akou@hakuho.or.jp

・申込み締め切り:7月26日(土)

