



## ■ パワーハウス 30周年記念パーティー

報告：吉田寿子

写真：物江 毅

10月11日、パワーハウスの30周年記念パーティーを東京都新宿区の京王プラザホテルで開催させていただきました。

10坪のパワーハウスを30年前に開いた当時のメンバーの方が、「懐かしい人に会いたいなあ、ぜひ、30周年をしてくださいよ。」と、言って下さり、私も吉田進も60歳を過ぎて、40周年、まして、50周年はないかもしれない、と、思うと、メンバーの方の声と、空手の極真会館東京城西支部、師範代の阿曾芳樹先生の「空手では十年ごとに記念パーティーをしていますよ」と、パーティーの段取りをすすめて下さったこともあり、思い切って、パーティーをすることにいたしました。

当日は、本当に懐かしい皆さんが集まり、面白いエピソードをスピーチして下さり、大変、楽しい、思い出に残るパーティーとなりました。

まさに、パワーリフティング協会誕生の要となられた玉利斉、公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟、会長。現在のパワーリフティング協会をリードしてくださっている公益社団法人日本パワーリフティング協会の宮本英尚会長、パワーハウスがお世話になっている東京都パワーリフティング協会の小森正昭理事長他大勢の皆様からご挨拶をいただき、ご多忙中にもかかわらず、ご出席いただきました皆様に、ただただ、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

昔の名簿で、ご案内を送らせて頂いたり、わかる範囲でメールでご案内を送らせていただきましたが、その半数以上は宛先不明で戻ってまいりました。30年前の学生さんは、働き盛りの50歳。同じところに住んでおられる方の方が少ないのでしょう。次々に戻ってくる宛先不明の手紙を前に、夢中で過ごした日々でしたが、あっという間に月日が経ってしまった、という、実感を改めて持ちました。

パワーリフティングは、トレーニング場で各ジムのオーナーや、コーチ、選手の皆さんが頑張ることと、もう一つは、協会活動が充実しなければ、選手の活躍の場がありません。ボランティアで協会活動に勤んでくださっている皆様に感謝いたします。

パワーハウスを続けてこられたのは、本当に皆様の支えがあったからこそ、との思いをあらたにいたしました。ありがとうございました。

パワーハウス・スタッフ

お忙しい中、ご挨拶を頂いた玉利 JBBF 会長(右)と宮本 JPA 会長(左)



power

# SCRAMBLE

## ■ 沖縄新聞

### 資料提供：盛 龍也

9月6、7日、埼玉県で行われたジャパンクラシックマスターパワーでの沖縄県勢の活躍が沖縄新聞に大きく報道されました。



## ■ 広報いちかわ

### 資料提供：鈴木 重成

2013年モンゴル、2014年キルギスタンと、二年連続で優勝された、千葉県の鈴木選手の活躍が、市川市公式フェイスブックに掲載され、それが、トピックスとして、広報いちかわに掲載されました。

キルギスタンのアジア大会では、惜しくの74kg級、M1の世界新記録達成はなりませんでしたが、鈴木選手のますますのご活躍をお待ちしたいと思います。



# power SRAMBLE

## 川崎市、相模原市 タウンニュース 神奈川県、松本 崇



**金井原雅典、松本崇さん  
アジアパラ競技大会「パワー  
リフティング」日本代表に**

テレビで油井中継されていた  
るに川アジア大会と同会場で  
行われるアジアパラ競技大会  
に、特別養護老人ホーム金井原  
聖麻生区庁平の職員、松本崇  
さんが「パワーリフティング」  
の日本代表として出場する。

アジアパラ競技大会は、ア  
ジア地域における障がい者ス  
ポーツの総合競技大会。パワー  
リフティングでは、下肢障がい  
を持つ選手がベンチの上で仰  
向けに横たわり、片足はのぞ

息を持ち上げ、もう一方を競う。  
松本さんが出場するのは体重  
49kg以下のクラス。見た目には  
華奢な松本さんだが、練習では  
自分の体重より倍以上もある1  
00kgを持ち上げた実績があ  
り、昨年12月に行われた公式  
試合では、更に成功している。

松本さんは金井原聖麻生事務  
職員として勤務し、筋力アッ  
プを目的としてパワーリフ  
ティングを始めた。控えめな性  
格の松本さんが実は陰ながら  
練習を続けていて、パワーリ  
フティングの選手であること  
を知らなかった周囲も多いよ  
うだ。今回の日本代表入りの  
ニュースは、うれし涙を流す職  
員もいるほど。同僚たちにとっ  
ても大きな喜びになっている。  
大会への出発式を前に「ア  
ベストを尽くして頑張らな  
い」と語りかけた。10月14日  
に試合が行われる。良い結果が  
出ると、エールを送りたい。

10月17-24日、韓国、インチョンで  
行われるアジアパラリンピック、パワー  
リフティングの日本代表選手として、神  
奈川県在住の松本崇選手が選ばれ、川崎  
市麻生区タウンニュース、相模原市マイ  
タウンニュースの二誌におおきく報道さ  
れました。

アジアパラリンピックは、リオや東京  
パラリンピックに向けて非常に重要な大  
会という位置づけです。

松本さんは、瓦屋さんとして働い  
ていた頃、屋根からの転落で、車  
いす生活になったそうだ。

10年前に、リハビリの延長と  
してウェイトトレーニングを始め  
たそうだが、やっているうちに、  
自分がこんなに重いものをお持ち  
挙げられるとは夢にも思わなかつ  
た、「やればできるんだ」と、リ  
ハビリから競技生活へのめりこ  
んでいったそうだ。勤務は、特別  
養護老人ホームで事務職をしてお  
り、何事にも控えめな松本さんは、  
周囲に、パワーリフティングをし  
ていると、話しておらず、JPC  
のアジアパラリンピックの代表選  
手の名前を見て、初めて、松本さ  
んがパワーリフティングの選手と  
して活躍していることを知り勤務  
先では、職員一同で、応援してく  
ださっているとのことだ。松本選  
手の活躍をお待ちしたい。

### 「やればできる」と伝えたい

## 人物風土記

先月行われた日本パ  
ンチプレス(49kg以下の代  
表選手に選ばれた。「本当  
に?信じられなかったと、  
選考会議で、10月18日に開  
き、練習台に立つ。最初は実感  
落するアジアパラ競技大会  
のハワリリフティング(へ  
昨年)の全国大会で標準記録  
前なし「今は練習しなくて

松本 崇さん  
片平在勤 44歳

題字は  
福田紀彦市長

はと思つている」と語る。め、12年になる。「仕事を  
○：瓦屋に勤めていた20 けるだけで幸せ」と話す。  
歳の頃、屋根の上での作業 周囲からは同死のことに非  
中にバランス崩し、転落 常に詳しく、信頼を得て  
それ以来、車いす生活とい いる。一方、パワーリフテ  
った。しかし気持ちが折れ イングをやっていることを  
ることなく、「つらいと思っ 知らなかった周囲も多い  
たことはあまりない」とい いうほど、普段は控え目  
うほど、リハビリには前向 謙虚な姿勢を見せる。  
きに取組んだ。バスケッ ○：仕事と両立しなが  
トボールやテニス、水泳な ら、週2回1時間の練習に  
ど数多くのスポーツに挑 汗を流す。短時間で集中  
戦。自分に合ったものを探 して練習、リハビリ同様、練  
していたという。そして10 習がつかないと思つたこと  
年前、リハビリの延長で出 はない。「体調が悪いなど  
会つたのがパワーリフティ 練習できない時が一番つら  
ング。練習を積み重ねてい くなる。身体がなまってしまう  
くうちに、「自分がこんなに からね。アジアパラ大会で  
重いものを持ち上げられる の目標は自己ベストの96kg  
なんて思わなかった」とバ を超えることだ。大会を通  
ワーリフティングの魅力に して何事も「やればできる  
引きこまれていった。 ということを老人々に伝えた

○：相模原市在住。区内 いと熱く語る。積み重ね  
片平の特別養護老人ホーム てきた努力を糧に国際舞台  
「金井原聖」で事務職を務 に挑む。

power  
SRAMBLE

# ■ サダ伊藤 訪問記 報告・写真： コマンドー金澤

神無月に入り週末ごとに台風が来るが、去った後は快適な日が続く。11日（土）三重県鈴鹿市に居を構える伊藤禎浩さん（サダ伊藤）を訪問した。ここ鈴鹿と言えば本田技研工業のお膝元でもあり、取材日の1週間前は自動車レースの最高峰である FORMULA-1 が開催される世界でも有名な地域でもある。偶然であるが、鈴鹿バルーンフェスティバルなるものも開催されて、国道 23 号線走行中、空には無数の熱気球を見ることも出来た。

今年に入り取材をどうやって進めようかと考えてたところ、伊藤さんにも相談をしたことがあった。上半期の半ばぐらいだったと思うが、富山での全日本パワー以降で考えて貰いたいと申し出があり、年内の何れかにと決めていた。

候補日になったのは4日（土）であったが、先述の FORMULA-1 の開催で鈴鹿市内は身動きが取れないことも解ってたので1週間ズラして貰ったところである。

伊藤さんとは結構長い付き合いになるが、今回取材対象に選んだのは気軽に申し込みやすいことは言うまでもなく、パワーリフティング3種目が平均的に強く、常時入賞の結果を残してることへの注目に尽きる。

先日、和田高平さんともお話してたが、パワーリフターはどちらかと言えば、スクワットとデッドリフトが強い方が多く、ベンチプレスにおいてはベンチプレッサーの方に軍配が挙がる傾向にある。しかし、サダ伊藤さんはどの種目も平均的に強い。そして毎回入賞圏内に入ってるという、極めて珍しい選手であることで話しが一致した。

自分も和田さんも数年前から気付いていたが、その話題になったのは今回が初めてであった。他にも同じタイプの選手は居るが、京都から足を運ぶにも限度がある。



ホームジムのベンチ台のサダ伊藤さん POWERBOMB!GYM のメンバーの一人

# power SCRAMBLE

どうやって訪問しようかは取材日の数日前に決定。得意の原付ツーリング。3時間程運転して待ち合わせの時間に余裕で到着。

伊藤さん「おはよう……あれ、原付で来たん？てっきりクルマやと思った。そのままうちまでついてきて」  
金澤「こんなええ天気でツーリング日和なのに、クルマみたいなもん使えまっかいな」

待ち合わせ場所から3分程度で到着。

時々聞くホームジムの中でも、パワーリフティングをやるには、必要最低限なものが揃っており完全に自分の世

界に入れる素晴らしい環境。プレートは品質の良さで定評ある日本秤垂のもの。

この機材群は、月間ビッグレスラー誌とか月間ゴング誌とかの広告に掲載されてるもの（日武会とか）のパーベルセットを購入とのこと。トレーニングを始める切っ掛けになったのは、高校2年生の1学期が終わる頃クラスメイトと腕相撲をやることにもあっさり負け。相手の方はウェイトリフティングの選手とかで、夏休みに入り5キロの鉄アレイを購入と同時に1ヶ月毎日独学のトレーニングを開始。

2学期に入り再戦。勝った。たった1ヶ月かそこらでは信じがたいが、中学で野球、高校で陸上（砲丸投げ、短距離）をやってて基礎体力は充分にあったことも勝因の1つだろう。

トレーニングを初めて1年後ぐらいに月間ボディビル誌に出てる各大会の結果を見てパワーリフティングを知ったらしい。しかしその頃腰痛に悩まされ、デッドリフトのトレーニングを止める。

これだけの機材が揃うまでは、何処かのジムなりスポーツクラブで練習してるのが一般的であるが、サダ伊藤さん何と今まで何処にも所属せず、全て独学でここまでの選手生活と記録を達成したとのこと。

独学で始めた方は何人か知ってるが、その方々に共通するのは「吉田 進のパワーリフティング入門」を片手に或いは他の選手の指導のもと出稽古に向かうということであるが、どれにも当てはまらないので長年お付き合いをしながらも、そこまでは知らなかった。

大会デビューは1991年4月三重県パワー。その後も大会出場は沢山あるが自分が初めて会ったのは2006年2月開催の東海ベンチプレス（岐阜県美



濃加茂市)であった。82.5キロ級でのエントリーは、ここから始まり240キロを成功。

この日は、めっちゃ寒く色々思い出のあった大会でした。自分は遊びに行っただけであったが、集合時間にスタッフが全員揃わず検量係に入ったり、風邪で欠席連絡が入ったスタッフが数名出たので、急遽補助員として入ることにもなったことを思い出した。

今でこそ笑い話になるが、本当にこの日はハナがちぎれそうな寒さであった。終わって

からは POWERBOMBIGYM の新年会にお誘い



サダ伊藤さんのホームジムの玄関を開けると、必要な器具はすべてそろっていた

# power SCRAMBLE

頂き、みんなで焼肉を食べてました。

補助員もフルセットやることになって、部外者であった自分に大将が労いの為にお誘い下さり、一足先に失礼すると玄関まで御見送りに来て頂き……。

サダ伊藤さんのトレーニング日ですが……

日曜は必ず休むが、祝日はやることもある。週に5回から6回で補助種目だけの日もある。

休日はどうしても平日の疲労からトレーニングをする気力が少なくなることと思われる。平日に仕事してる時間は身体も動いてるからウォーミングアップも兼ねて、仕事が終わってトレーニングに入る方が気楽であるそうだ。

誰にもつかず、独学でやってきたトレーニングの賜物はベンチでは2005年3位（埼玉開催）、2006年3位（沖縄開催）、2012年2位（茨城開催）、パワーでは2006年岡崎で3位、昨年の神戸で3位、今年の富山で3位。表彰台に立てなかって、常に入賞してる場所は本当に凄いとしか言いようがない。

しかし、これで満足してる訳ではない。

現在は93キロ級でのエントリーであるが、トータル800キロを挙げるのが目標である様だ。又、自分の持論でもあり、サダさん、和田高平さんも同じ意見になったが、マスターズ1のカテゴリーになっているが、一般で如何に入賞、表彰台に立てるかが大事である。同じタイトルを取るのでも例えば1人だけのエントリーで失格しなければ優勝或いは失格を逃れる為に、1試技はノーギアで無難な重量、2試技目からギア着用でとか、グレーゾーンでの表彰や入賞には御免というところ。

入賞出来る実力があるうちは一般でやるという強い意志が目標に進む起爆剤となってるのだろう。また、POWERBOMB!GYMにもよく行かれてるのは、サポートについて貰う目的もあるがメンバーさんとの交流が主な目的で今年に入ってからはボウリングもみんなで楽しんでることも強さの秘訣と思われる。

ボウリング自体がではないが、腕利きのビジネスマンとかは遊びの部分もかなり上手いと聞く。サダさんの場合もそうであることは想像にかたくないが、実はもっと驚くことがある。

ジム内の奥にオーディオセットが鎮座してるが、普通は自分の気に入ったノリのいい曲などがかかる。しかし、ここでは集中力が高まるのではなく、散らす方を目的にされてるところ。具体的には、トレーニング中は試合会場を想定してること。会場では他の選手の声、アナウンスなど色々な音が混じるため、完全に集中出来る環境に慣れ切ってしまうと会場で違和感が生じる故にノリの悪い曲などを敢えて流すらしい。

この柔軟な発想に脱帽しました。

今年も全日本ベンチ大阪大会が迫っているが、どんな結果を出してくれるのか楽しみである。



きちっと整頓されたジム内

power

SCRAMBLE

■ ブルートジムニー

クラブ壮行会

報告・写真：吉田寿子

パワーリフティングが好きで、ジムニーの好きな人の集まりということで発足した、ブルートジムニークラブ。15年位前に吉田進が提案して始まった、車好きクラブ。毎年一回程度、できれば、道なき道を走りたい人の集まり。と、言っても今は、ほとんどの林道が進入禁止となり、また、メンバーも、車好きで、トレー

ニング好きの人ならどなたでもご参加いただけるクラブ。今年は、パワーハウス長野の宮本昌彦さんの案内で、志賀高原、草津白根、万座温泉ルートを走行。標高が高いせいか9月27日には、山が紅葉で赤く染まり、とても雄大で、素晴らしい景色を堪能できた。



# power SCRAMBLE

写真上；万座温泉で温泉が噴き出る川

写真下；ジムニー大集合

宿泊は、万座温泉。温泉と、お酒、そして、紅葉の中をドライブ、とても、リフレッシュできた一日となりました。

ぜひ、ジムニー好きの方、4駆好きの方々、一緒にドライブを楽しみませんか。ジムニークラブに興味のある方、ぜひ、パワーハウスまでご連絡ください。

今回は、新潟方面を計画しています。  
(私自身は、車の運転は好きですが、ジムニー好きとは言えないです。何よりも、東京から長野までの遠かったこと、高速道路ではすべての車に追い越され、取り付けの悪い椅子で斜めになり、腰が痛くて大変でした。――紅葉の温泉で、その苦労は吹っ飛びましたが――)

