

# power SRAMBLE

## 世界 15 連覇 澤選手が大きく新聞に 報道されました！



### 15連覇へ 力こぶ

元八王子市職員・沢さん 世界ベンチプレス選手権大会で15連覇を目指す元八王子市職員・沢千代美さん(66)が15日、石巻市市長を初め、必勝を誓った。写真1。

沢さんは保健課調理員として市立みなみ野保育園などで勤務。手作りパンが人気。健康診断で肥満を指摘され、市内のボクシングジムに通い始めた。男性のまねをしてジムのベンチプレスバーベルを上げ、トレーナーから「これは普通のことではない」と言われて本格的に取り組むことになった。

ベンチプレスは専用のベンチ台にあおむしになり、胸に置いたバーベルを上げる競技。沢さんは世界大会の2011年に始まった世界ベンチプレス選手権マスターズ部門に初出場し、97.5kgを上げて優勝。それ以後毎年、優勝を果たした。

今年のはじめの72kg級から1階級上げて84kg級の出場。これまで続けられてきたから、15回は目標。今年も負けたくない。より力を目指したい」と自信を見せた。

大会はアメリカのフロリダ市で24日まで開かれる。沢さんは20日夜(日本時間21日未明)に出場する。

### 「2年後の東京大会も頑張る」 ベンチプレス世界マスターズ 15連覇

元八王子市職員・澤さん

四月半シマックで開かれた世界ベンチプレス選手権大会(マスターズ)で、元八王子市職員の澤千代美さんが15大会連続の優勝を果たした。過去の大会の記録に迫る自己ベストを上げ、二位に四・五kgという大差をつけての圧勝だった。

台の上横たわり、胸の上のバーベルを垂直に持ち上げるベンチプレス。澤さんは今大会、昨年の十六十六歳七十一歳級から、過去の優勝タイトルを前に、今回獲得した。澤さんは「自分ほかに、喜ぶひとはいない。」「ほっとした。自分ほかに、喜ぶひとはいない。」「ほっとした。自分ほかに、喜ぶひとはいない。」

澤さんは15歳の時、健康診断で「太りすぎ」と言われ、通い始めたジムで、

四月半シマックで開かれた世界ベンチプレス選手権大会(マスターズ)で、元八王子市職員の澤千代美さんが15大会連続の優勝を果たした。過去の大会の記録に迫る自己ベストを上げ、二位に四・五kgという大差をつけての圧勝だった。

台の上横たわり、胸の上のバーベルを垂直に持ち上げるベンチプレス。澤さんは今大会、昨年の十六十六歳七十一歳級から、過去の優勝タイトルを前に、今回獲得した。澤さんは「自分ほかに、喜ぶひとはいない。」「ほっとした。自分ほかに、喜ぶひとはいない。」

澤さんは15歳の時、健康診断で「太りすぎ」と言われ、通い始めたジムで、

### 世界ベンチプレス 66歳沢さん 15連覇

世界ベンチプレス選手権大会に出場する元八王子市職員・沢千代美さん(66)の写真を掲載し、大会の様子や、日本時間の21日未明、アメリカで開かれた大会の様子、澤さんの目標について詳しく紹介している。

120kg持ち上げ圧倒

20kgを持ち上げることに成功し、2位のドイツ人選手に42.5kgの大差をつける完璧な試合だった。

沢さんは50歳の時、肥満解消のために入ったボクシングジムで試みたところ、いきなり50kgを上げ素顔を見いだされた。

現在、日本パワーリフティング協会の理事も務めている。

### ベンチプレス沢さん 15連覇

元八王子市職員・沢千代美さんが15大会連続の優勝を果たした。過去の大会の記録に迫る自己ベストを上げ、二位に四・五kgという大差をつけての圧勝だった。

澤さんは15歳の時、健康診断で「太りすぎ」と言われ、通い始めたジムで、

四月半シマックで開かれた世界ベンチプレス選手権大会(マスターズ)で、元八王子市職員の澤千代美さんが15大会連続の優勝を果たした。過去の大会の記録に迫る自己ベストを上げ、二位に四・五kgという大差をつけての圧勝だった。

台の上横たわり、胸の上のバーベルを垂直に持ち上げるベンチプレス。澤さんは今大会、昨年の十六十六歳七十一歳級から、過去の優勝タイトルを前に、今回獲得した。澤さんは「自分ほかに、喜ぶひとはいない。」「ほっとした。自分ほかに、喜ぶひとはいない。」

澤さんは15歳の時、健康診断で「太りすぎ」と言われ、通い始めたジムで、

世界ベンチのマスターズ部門で、世界15連覇を果たした、澤千代美選手が、新聞に大きく報道されました。

この成績を澤さんの住まいの東京都八王子市長に活躍に市長から激励の言葉が送られました。20連覇が澤さんの目標だそうです。がんばれ！がんばれ！、澤さん！！！！

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

# ■ 沖縄ニュース

## 情報提供：沖縄県、 盛 龍也

**伊差川が優勝**  
世界ベンチプレス選手権



マスターズ60～69歳の部59kg級で優勝した伊差川浩之ニデンマーク・ロッドビー（提供）

ベンチプレスの世界選手権は19、24日、デンマークのロッドビーで行われ、日本からサブジュニア、スターズ60～69歳M3、ジュニア、一般、マスターズ59級の伊差川浩之（DO WERSPORT）が第1人が参加した。

試技で100kgを差し挙げて優勝した。

日本からサブジュニア、ジュニア、一般、マスターズ59級の伊差川浩之（DO WERSPORT）が第1人が参加した。

**伊差川 140kg 挙げV**  
世界ベンチプレス60歳代



マスターズ60歳代の部59kg級で優勝した伊差川浩之（右）ニデンマークのロッドビー（提供）

ベンチプレスの世界選手権大会は19、24日、デンマークのロッドビーで行われ、日本からサブジュニア、マスターズ60歳代（M3）、ジュニア、一般、マスターズ59級の伊差川浩之（DO WERSPORT）が第1人が参加した。

試技で100kgを差し挙げて優勝した。

日本からサブジュニア、マスターズ60歳代（M3）、ジュニア、一般、マスターズ59級の伊差川浩之（DO WERSPORT）が第1人が参加した。

県パワーリフティング選手権大会の上位入賞者らニ県立武道館トレーニング室



**国体九州ブロック派遣予選会**  
**豊田 66kg級代表に**  
各級決定 120kg超級は武島

第1回県パワーリフティング選手権大会（豊田九州・沖縄ブロック派遣予選会）が19、24日、県立武道館トレーニング室で行われ、男子66kg級の豊田出（久保トシユキ）が、同74kg級の比嘉選手（POWERPORT）の九州・沖縄ブロック派遣が決まった。

**パワーリフティング**  
▽男子  
▽66kg級代表選手 豊田出也  
▽スプリング金島  
▽74kg級代表選手 比嘉勝哉  
▽Okinawa O.C.T.  
▽83kg級代表選手 入道正貴  
▽100kg級代表選手 池田裕一  
▽120kg超級代表選手 比嘉勝哉  
▽女子  
▽50kg級代表選手 豊田出也  
▽100kg超級代表選手 池田裕一

豊田出（久保トシユキ）  
▽スプリング金島  
▽74kg級代表選手 比嘉勝哉  
▽Okinawa O.C.T.  
▽83kg級代表選手 入道正貴  
▽100kg級代表選手 池田裕一  
▽120kg超級代表選手 比嘉勝哉

第1回県パワーリフティング選手権大会（豊田九州・沖縄ブロック派遣予選会）が19、24日、県立武道館トレーニング室で行われ、男子66kg級の豊田出（久保トシユキ）が、同74kg級の比嘉選手（POWERPORT）の九州・沖縄ブロック派遣が決まった。

▽男子  
▽66kg級代表選手 豊田出也  
▽スプリング金島  
▽74kg級代表選手 比嘉勝哉  
▽Okinawa O.C.T.  
▽83kg級代表選手 入道正貴  
▽100kg級代表選手 池田裕一  
▽120kg超級代表選手 比嘉勝哉

▽女子  
▽50kg級代表選手 豊田出也  
▽100kg超級代表選手 池田裕一

沖縄県の伊差川選手が、世界マスターベンチ、59kg級で優勝されました。そのニュースが沖縄新聞で大きく報道されました。

また、4月10日に開催されました沖縄県国体九州ブロックは県予選会の記録や写真が新聞に大きく掲載されました。情報では、ジュニアで活躍しておられた、74kg級の比嘉選手が、消防に就職され、再びパワーリフティングに復活してこれたとのこととです。

沖縄情報をお送りくださる、盛龍成さんに感謝です。ありがとうございました。

大会結果は記録欄に掲載させていただきました。



power  
SRAMBLE

# 上野浩幸さん を偲んで 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 28 年 5 月 9 日

1994 年（平成 6 年）4 月 17 日（日） 第 32 回東京都パ

ワーリフティング大会において、一般の部 82.5kg 級に、上野さんと私は出場した。ともにトータル 635kg を出し、体重差で彼に負けたことが、最初で最後の彼との試合だった。（上野さんはスクワットが強く、ワイドスタンスで 260kg ぐらいやっておられた。内容は、私が SQ で 25kg 負け、ベンチで 10kg 差に追いつくが、デッドでトータル同重量を決められた。）

彼は当時、東京協会事務局長で、大会会場に国士舘大学第 1 体育館を使い始めて 2 年目であった。

年齢は私より 5 歳若い、パワーのキャリアは逆に 3,4 年長い。パワーに対する愛着心・情熱は人一倍強く、持ち前の緻密さとパワーに対する熱意で、めきめき手腕を発揮された。

海外遠征経験も豊富で、早くから国際審判員資格を取得し、国内外で審判員として活躍され、私が 2011 年 12 月 6 日国際 2 級審判員取得の際の審査委員長をされた。



アジア大会では、技術委員長として、ルールクリニックなど審判の育成に努められた。（左から 3 人目）写真：物江毅

# power SCRAMBLE

私にとって、審判員の師匠だと思っている。

私も世界大会で渡航することが多くなり、実際の国際大会での審判業務上の詳細部分やルール上の解釈の領域の中で、彼にはいろいろと教わった。

そして、今年の3月24日、メールにて、昨年の世界サブジュニア・ジュニアPL大会で起きた試合場の審判の判定、陪審員の判定等の質問をしたところ、本当に律義で、真面目な、非常にわかりやすい回答を、3月26日の午前7時42分にいただいた。

その3日後、3月29日、上野さんは天国へ旅立たれた…

私は、最初、全く理解ができなかったが、いろいろ人から来るメールやフェイスブックの彼の情報により、現実を受け入れるしかなかった。

彼とは、数多くの酒の席でも、大いにパワーについて語り合い、大いに飲んだ。

また、昨年の11月28日(土)午後、本校の学校説明会に、奥様と中学3年のご長男と3人で来られ、説明会会場でばったりお会いした。私はびっくりしたが、施設見学、個別相談の後、個室の相談室にお連れし、3人にお茶を勧め、いろいろなことで談笑した。

健康そうでちょっとふっくらされていたほどだ。

結局、ご長男は神奈川の県立高校に進学された。お子様が、これからだという時に、さぞかし無念であろうと推察すると胸が締め付けられる。

パワーのため、日本全国、世界へとボランティアで飛び回っておられた。

人生の終焉まで、パワーを貫かれた人だった。

心からご冥福をお祈りいたします。 合掌。



2009年アジア選手権、白のワイシャツ中央が上野浩幸氏

power  
SCRAMBLE



## ■ 新パワーハウス 山口 パワーハウス主任コーチ 野田 俊彦

パワーハウス山口が拡張工事をし、そのお披露目を兼ねて、4月24日に山口県ベンチプレス大会をパワーハウス山口で開催するというので、訪問してきました。

ジムを拡張したことでフリースペースが大きくなり、シャワーブースも追加。ゆったりとストレッチ等ができます。ベンチ台は2台、パラ選手もできるように足台もあります。パワーラック、デットリフトスペースの他に、ダンベル各種、ラットマシン、プリーチャーベンチなどを完備、新品のエレイコシャフト、プレートも揃っています。

特徴的なのは以前からですがベンチ台の真上に天井にステンレス版を取り付けて、上から自分のフォームがチェックできます！これは自分の肘の角度や、バーの下ろす位置、寝る位置の確認、体の歪みなどもわかり、非常に良いと思います！

### パワーハウス山口情報

【所在地】山口県山陽小野田市高栄 3-3-7 (小野田サンパーク付近)

【ホームページ】<http://homepage3.nifty.com/powerhouse-Y/>

【会費】・一般会員 4,000円/月 45,000円/年

・選手会員 (パワーハウス山口として所属。遠方や自宅練習の方で週一回ジムを利用可)  
2,500円/月 24,000円/年

・パーソナル 5,000円/回 (2時間)

・ビジター利用不可

※営業時間等、詳しいお問い合わせはホームページ内にある【お問い合わせ】をご利用ください。

<http://homepage3.nifty.com/powerhouse-Y-/index.html>

### 【パワーハウス山口オーナー福嶋康人さんから一言】

・パワーリフティングを中心に、健常者も障害者もみんな夢を叶えられるジムにしていきたいと思います。今後ともよろしく願い致します。

### 【パワーハウス東京主任コーチ野田から一言】

・一人でのトレーニングには限界があります。正しい知識とフォームのもと強くなれます。自分では気づかないことや、補助というサポート、応援や声かけ、ギアのサポート。オーナーの康人さんは本当に優しく気配りができる選手ことを一番に考えているお方です。遠い方でも週1回でも良いです。是非ともパワーハウス山口へお越しください。



# power SCRAMBLE



上：天井にステンレス！ベンチのフォーム矯正に役立ちますね。

下：パワーラック



上：テッドスペース  
左：テラスもあります。ちょっと休憩に。  
下：ストレッチスペース

