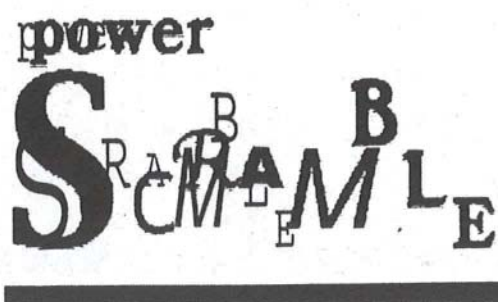




■ 世界 15 連覇

澤選手が東京都
八王子市広報に登場！
資料提供：澤千代美



このまちで輝く「人」

ベンチプレス選手 / 澤 千代美さん 15年の重みを腕に 挑み続ける

プロフィール

横川町在住の66歳。ベンチに仰向けになった状態で、バーベルを持ち上げる「ベンチプレス」選手。日本パワーリフティング協会の理事。障害者のベンチプレス選手の支援にも力を入れる。

きっかけは50歳の時の健康診断。診断結果が芳しくなく、体力づくりのために通い始めたジムで、いきなり50kgのバーベルを持ち上げ、トレーナーを驚かせた——笑いながら語る澤さんは、4月にデンマークで開催された世界大会で優勝。2位と大差の120kgの記録を叩き出し、15連覇を果たした。

「あっという間の15年でした」と振り返るが、その道のりは容易ではなかった。保育園の調理員と

して働きながらの選手生活。週1回の練習には仕事が終わった後、欠かさず通った。3年前に肘を痛めた時は、結果が出ない日々に苦しみ、「やめるべきか悩んだ」。それでも競技を続けられたのは、「周りの人が支えてくれたからです」と涙ぐむ。

秋には67歳になる。ライバル選手が見当たらない中、まだまだやる気は衰えない。「あと3年は続けたい。次の目標は125kg」。15連覇は通過点だ。

power
SCRAMBLE

世界ベンチ活躍の 長江選手が岡山の新聞に大きく掲載されました

情報提供：岡山県、玉野市、元木公太郎

第3種郵便物認可

ベンチプレス世界選手権初出場 けが乗り越え銅メダル

本選手権に出場。マスタートレース1(40〜49歳)の女子57kg級で2位となり、世界への切符を得た。

ところが昨年12月初旬、別の運動をしていたときに脊髄を損傷。直後は自力で手足を動かさず、救急搬送された。すぐに手足は動くようになったが、手首から先は軽く物に触れただけで、うれしいという。

トレーニングのたびに上腕の筋肉がつり、大会の2週間ほど前には肘を痛めながらも世界選手権へ。本番では最終試技の3回目で82.5kgをマークし表彰台に立った。銅で成長した。

今も指の痛みなどが影響は残るが、主に岡山大で週3日ペースで練習。次の目標は自己ベストの85kgを更新し、100kgを上げる。こと。「100kg上げられます、と言いたくないですか」と目を輝かせている。

ベンチプレスの世界選手権の表彰式に臨む長江さん(右) 元木公太郎提供

脊髄損傷から復帰 岡山大勤務の長江さん

脊髄損傷から復帰し、ベンチプレスの世界選手権(4月18〜24日・シンガポール)で銅メダルを獲得した女性がいる。岡山大のキャリアアドバイザーや同大学院非常勤講師を務める長江亜美さん(42) 岡山市北区東三松。昨年12月のけがの後、諦めずトレーニングを重ね、世界大会初出場でメダルを引き寄せた。

(近藤秀孝)

ベンチプレスはベンチにあって胸のパワーベルトやスパー上でバーベルを持ち上、スーツなど専用の用具で、その重さを競う。長ウエアを身に付けて行う江さんは競技歴約6年。「フルギア競技」の全日

銅メダルを手にする長江さん

激しい痛みを感じ、指をより信じがたい気持ちでほとんど動かさなかった」と振り返る。

ベンチプレスと出会うきっかけはタイエット。岡山大関係者の勧めで2010年春、岡山大学エイトトレーニング部の練習に参加した。

少しずつ重い重量が上げられるようになり、自分には負けなければ、昨日の自分の記録を超えていくところにはまった。10年秋から大会へ出場し、世界大会へ挑むまでに成長した。

今も指の痛みなどが影響は残るが、主に岡山大で週3日ペースで練習。次の目標は自己ベストの85kgを更新し、100kgを上げる。こと。「100kg上げられます、と言いたくないですか」と目を輝かせている。

ベンチプレスはベンチにあって胸のパワーベルトやスパー上でバーベルを持ち上、スーツなど専用の用具で、その重さを競う。長ウエアを身に付けて行う江さんは競技歴約6年。「フルギア競技」の全日