

2014 世界視覚障がい者 ベンチ&パワーリフティング選手権大会 平成 26 年 10 月 12-20 日 報告・写真：日本選手団コーチ、吉岡俊哉

今年の IBSA パワーリフティング世界選手権はトルコの南西部、アンタルヤ県のケメルという人口数万人の小さな街で開催されました。アルプスのような見事な山々と美しい地中海に挟まれた素晴らしいところです。

今回日本からこの大会に参加したのはベンチプレスの部 67.5kg 級の大谷選手一人、同行したのも私一人でコーチ兼セコンド兼通訳、まあ言ってみれば選手の全てのサポートをするマネージャーのようなものでしょうか。

私は視覚障害の選手に同行するのは今回が初めてで、下肢障害の選手の場合と勝手が違う事はある程度は覚悟していました。

成田空港で大谷選手と合流し、見送りに来てくれていた奥様と一緒にしばらくは食べられない日本での食事をしてから飛行機に乗り込みました。日本からアンタルヤへは直行便は出ていなく、イスタンブールのアタテュルク国際空港で乗り継ぎとなります。金曜の夜成田を出発し、大会会場となるケメルのホテルに着いたのは、現地時間の午後二時頃。うちを出てから実に 30 時間以上かかっています。

到着した日は特にやる事もなく、移動疲れと時差ボケを早く回復させる為に食事をして寝るだけでした。

翌日は朝からドクターによるクラス分けというものがあり、今回国際試合に初めて参加する大谷選手はそれを受けなければいけません。診断の結果、大谷選手は B1 に当てはまり、これは B1 から B4 までの四つに分けられるグループの中で最も重い症状になります。B1 の選手はほとんど視野が無く、杖や補助者がいなければ自分独りで歩行するのは困難です。

大会に参加している多くの選手達の中でも、この B1 に当てはまる選手は僅かに数人のようで、ほとんどが B2 から B4 に当てはまり、自分である程度活動できる選手が多いようでした。

実際の試技の際も、ほとんどの選手が自分独りで試技台のバーベルまで歩いて向かっていました。

大谷選手の場合、ベンチプレス台の一部分を自分の手で触って確認すれば後は自分でスタートポジションを作り、試技を行なう事が出来ます。

ルール上選手がバーベルに触るまではセコンドがガイドをしても良い事になっていますから、私は大谷選手がベンチプレス台の位置を確認するまで補助をするようにしていました。

ところで大谷選手は東京のパワーハウス所属の選手です。

普段はもちろんパワーハウスのスタッフの方達の指導の元、日々のトレーニングを頑張っています。

ですが同行する私は地方在住で、今回の依頼が来るまでは大谷選手に関してほとんど何も知りません。



アンタルヤのリゾートホテルは美しいトルコの小さい町にあった。

また視覚障害の大谷選手もまた、同行する私の事を何も知りませんでした。

お互い相手の事を知らない状態で、外国での試合に行き、いきなりぶっつけ本番では色々な意味で不安だらけです。

そこで今回の大会に向けて、今年の六月から毎月私がパワーハウスにお邪魔して、大谷選手の練習に参加させてもらう機会を JDPF やパワーハウスの方々から作って頂きました。

結果的にこれは大変有意義なものになりました。

普段パワーハウスのコーチの方がどのような指導をしているのかや選手の技術的な癖や修正点などを試合前に何度も確認する事が出来た上、選手とのコミュニケーションが取れた事は本当に良かったと思います。

言葉や文化などが全く違う外国へ二人で行って初めての国際試合に参加する訳ですから、色々な意味で選手から信頼され、試合に集中して向かえるようにしてあげる必要があります。

そういう意味でも毎月の練習会で選手が少しずつ私に心を開いていったくれた事は本当に大きかったように思います。

今回に限らないですが私はいつも、自分が相手の立場だったらどうして欲しいだろうか？と考えて行動するように心掛けています。

それが毎回正しいとは限らないかもしれませんが、今回私は選手の眼になり、言葉がわからない選手に変わって聞いたり喋ったり、また選手が少しでも色々な事をイメージ出来るように、食事や景色、出逢った人々の特徴などを細かく伝えるよう努力しました。

私がもし相手の立場だったらそうしてもらえたら嬉しいですから。

さて大会ですが、67.5kg 級でエントリーしている大谷選手は現地に着いた時点での体重は約 68.5kg でした。

1kg であれば、試合当日の検量までに調整する自信はありましたが、その肝心の試合日がなかなか発表されません。

結局発表されたのは到着してから四日目のミーティングの時だったのですが、体重だけでなく、現地でのトレーニングを調整する必要があったので、ミーティング前に私の判断で試合日を想定し、トレーニングのタイミングや強度を慎重に考えました。

本当は出発前にパワーハウスの主任コーチと相談してある程度現地でのメニューも決めていたのですが、試合日が予想より遅くなり、日本での最終トレーニング日から実に一週間以上も間が空いてしまう事になりました。

そこで急遽自分なりにどうトレーニングすれば良いかを考え、また選手のメンタル面も考慮して最終的には私が現地でのトレーニングメニューを決定しました。

一方体重のコントロールも疎かにはできません。

大谷選手に協力してもらい、毎日三回の食事の前後に体重計に乗ってもらって試合当日の検量の時間まで調整しました。リミットを少しオーバーしていた大谷選手は体重を気にするあまり、現地に着いてからあまり食べようとしません。日本からの長時間の移動や、短期間とはいえ外国での慣れない生活で体力が容赦なく奪われる事を私は知っていました。体重が落ち過ぎて筋力まで落ちてしまつては意味がありません。

幸いと言えるのかわかりませんが、ホテルでの三度の食事は全てレストランのバイキング形式だったので、自分で食事を選んだり取ったりする事が出来ない大谷選手の食事は全て毎回私が管理しました。

そして夕食後に体重がオーバーしていても、一晩眠って朝起きたら計る時にはちゃんと減っているという事を何度も確認してもらい、安心して食事をしてもらう事が出来ました。

もちろん栄養バランスや量のコントロールには気を使いました。

そして試合当日の検量、少しドキドキしましたがリミット内の 67.08 で一発クリア、予定ではもっとギリギリでしたが大谷選手は起きてから全く水分すら摂りませんでしたから。

検量後すぐにレストランに行き、試合に差し支えない程度に好きな物を食べてもらいました。

スクワットが終了し、いよいよ大谷選手のエントリーしているベンチプレス競技が始まりました。



クラス分けに合格しないと試合に出られません。(写真提供；IBSAFACEBOOK より)

試合は四階級同時のラウンド制で行なわれ、67.5kg 級のエントリーは七人、大谷選手は後半の B グループです。

試合進行のペースを慎重に把握しながらウォームアップをしていきます。

しかし他国の選手も沢山いる中、アップに使えるベンチ台は限られています。

ラックの高さや重量など選手によって違うので、なかなか思うようにはいきません。

普段パワーハウスでタイマーを使用してセット間のインターバルを正確に刻んでいる事を知っている私は、少しでも普段の練習通りのリズムで本番の試技台に向かえるように努力しました。

大谷選手の第一試技の重量は予定通りの 117.5kg、この一本目を取るのと落とすのとでは大違いなのを知っている大谷選手はかなり緊張していましたが、試技台に送り出すまで、「三回のうち一回取れば失格じゃないからね！」と気持ちを楽にさせるようなアドバイスをしました。

それが良かったのかはわかりませんが、一本目 117.5kg は白三つで成功。

これで随分気分が落ち着いたようですが、二本目の 122.5kg はまだ試合では一度も挙げた事がありません。

その気負いからか、挙げたもののバーを慎重に降ろし過ぎたのと、挙げる時に少しバランスを崩して赤が一つついたがなんとか成功。

これで一気に押せ押せムードになり、三本目は練習ですら触った事がない 125kg をほぼ完璧にリフトし、私はその瞬間ジャッジのコールを待たずして白三つを確信しました。

試技台に選手を迎えに行き、大谷選手の渾身のガッツポーズの後、二人で抱き合って喜びました。

話は少しさかのぼりますが、出発前から大谷選手は絶対に新記録を出すのだと意気込んでいました。

もちろんそれは悪い事ではありませんが、初めての国際試合だしあまり自分自身にプレッシャーをかけてしまっても良くないと考え、暇さえあれば私は気持ちが楽になるような言葉をかけるようにしていました。

結果的に三回の試技を全て成功させ、この時点で選手も私も大満足でした。

表彰式が始まり、表彰台の真ん中に呼ばれたのは大谷選手でした。

実は私は試合中、三人位が僅差で競っている事に気付いていました。

しかし大谷選手にはもちろんそんな事は何一つ伝えません。

試合前から、自分の階級は何人エントリーしているのだろうか？とか、何位になれそうだろうか？などと周囲を気にしている選手を見て私は、差があり過ぎるから勝負になりませんよ！初めての国際試合なんだし順位など気にせず自分の実力を出し切る事に集中しましょう！とアドバイスしました。

試合中に、もしかしたら優勝を狙えるかもしれないよ！などと言ったらガチガチになっていたに違いありません。

一方で実は私も苦渋の決断を迫られていました。

第二試技が終了した時点で他国の選手達の第三試技の申請重量を見ると、一番上から 127.5kg、125kg となっていたからです。

大谷選手の第三試技は、第二試技の挙がり方を見て私が 125kg と申請しましたが、「127.5kg を挙げれば優勝できるかもしれない、重量変更するなら今しかない」と一瞬頭をよぎりました。

しかし 125kg も一度も挙げた事が無い上、第二試技では赤が一つついていました。



周囲に振り回されず、自分との闘いを全うしよう！と決意し、重量変更はしませんでした。

大谷選手が 125kg を成功させた時点で私も他国の選手達の事は頭からすっかり消えていました。

ロシアかウクライナの選手が第三試技を失敗した事も大谷選手が一番になっていた事も知りません。

表彰式の時、銅メダル位はもらえるかな？と思って観ていましたが、三位、二位と大谷選手の名前は呼ばれません。

そしてまさかの金メダル！視覚障害で、おまけに英語がほとんどわからない大谷選手は自分がどのメダルをもったのかや表彰台の真ん中に立っている事も知らなかったそうです。

日本から持っていった、まさか使う事はないだろう！と思っていた日の丸の旗が表彰台の真ん中で広がった時は、本当に感極まるものがありました。

大勢の選手団で参加しているロシア、ウクライナを僅差で抑え、たった二人きりのチームジャパンが輝いた瞬間でした。

今回このような素晴らしい経験ができたのも、日々努力を続けている大谷選手、そしてパワーハウスや JDPF の関係者の方々のおかげです。

また JPC の協力無くしては成立致しません。

心よりお礼申し上げます。

本当にありがとうございました。

粗末ではありますが、2014IBSA パワーリフティング世界選手権トルコ大会のご報告とさせていただきます。

最後に視覚障害者パワーリフティングがパラリンピック種目となる事を切に願います。

(視覚障がい者のパワーリフティングルールは、IPF がルール変更する前のルールを採用していますので、大谷選手の体重は 67.5 k g 級です。全結果は、特定非営利活動法人日本パラ・パワーリフティング連盟のホームページをご覧ください。)



接戦を制して優勝した、大谷重司選手