

# 第12回全日本選抜高校

## パワーリフティング選手権大会に参加して

投稿：国士舘高等学校パワーリフティング部

## 顧問 中谷 幸市

本校の高島はもうすでに、2年生が終了した。部活と勉強の両立に手こずったが、最後の全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会挑戦である。

2015世界サブジュニアパワーリフティング選手権大会の日本代表選考会でもある。

世界大会出場のための男子93kg級の標準記録は532.5kgである。

昨年の大会はあと少しで2位（トータル515kg）、夏の全日本は同じく2位（トータル547.5kg）、今回はとにかく優勝と世界の切符を手にしたいと渴望している。

スクワットに非凡なものを持っているが、試合で結果が出せない状態が続いている。（これは精神的な弱さだと判断する。ここ一番という時の集中力がまだ足りない。）

練習の記録は徐々にではあるが、伸びているので、試合では240kgオーバーを目指して。

ベンチプレスも少しずつ伸び、140kg以上はできるであろう。デッドリフトも徐々に伸びながら、220kg以上は大丈夫であろう。そうするとトータルは600kgでなんとか優勝と世界切符は手に入れられるんじゃないかと算段するが…。

吉村、スターズの3年生が卒業間近で、練習に来るが目標という大会が目の前ではないの



全日本選抜高校、練習の成果が出るか、高島選手。

で、今一步練習の気合の入れ方が違って来る。やはり、覇気に欠け、記録を伸ばそうという貪欲さがない。

あれほど気合を入れ、互いに張り合い追い込む練習は遠い昔のようだ。

当然練習の雰囲気が生ぬるくなってきた感があるので、高島も練習内容に妥協する癖が出てきた。(スクワットにおけるつづれ癖、デッドリフトの肩が返らない癖 etc)

本人が自覚を持って、自分の練習に集中すれば何でもないのだが、彼の性格は流されてしまうようだ。

そして、「これではいかん！」と今年1月から、彼の体の状態を見極め、強弱のある負荷と回数を徹底して私が管理し、指示するように切り替えた。

『スクワット』は月曜日のみ、アップを生で2セットしてから、スーツを腰まで着て、

- ①, 回数を重視するパターン
- ②, 重量をどんどん上げさせることを重視するパターン
- ③, フル装備(肩紐を掛け、ニーバンテージをつける試合形式)

『ベンチプレス』は、

- ①, 月曜日、生のブリッジホームで回数を重視
- ②, 水曜日、ベンチの補強(アップライト・ダンベルフライ・プルオーバー)
- ③, 金曜日、試合形式の生ベンチ or シャツ着用

『デッドリフト』は金曜日のみ、アップを生で2セットしてから、スーツを腰まで着て

- ①, 回数を重視するパターン
- ②, 重量をどんどん上げさせることを重視するパターン
- ③, フル装備(肩紐を掛け、試合形式) ①~③を2~3週ずつで変えて行う。

そして、私が彼と競り合うように、I go ! You go ! で刺激を与えた。(実は私も5月の全日本マスターズパワー大会を目指しているので、自分のピーキングにもいい。)

かつてスクワット・デッドリフトで生徒に負けたのは、吉村のスクワットだけなので、楽しみでもある。

《2月6日(金)…44日前》

デッドリフト(スーツ腰) メイン 200kg × 8, 170 × 10

ベンチプレス(生) メイン 100kg × 7, 95 × 8

《2月9日(月)…41日前》

スクワット(スーツ腰) メイン 190kg × 8, 160 × 10

ベンチプレス(生) メイン 100kg × 7, 95 × 8

《2月13日(金)…37日前》

デッドリフト

(スーツ腰) 150kg × 3, 190 × 2,

(スーツ肩) 220 × 1, 230 × 1, 200 × 7 (ベストまだ余裕あり)

ベンチプレス

(生) 70 × 5, 95 × 3, (シャツ) 110 × 2, 130 × 1, 140 × 1, 150kg × 1, 160kg × 0.8

《2月16日(月)…34日前》

スクワット

(スーツ腰) 160 × 3, 190 × 2, (スーツ肩・バンテージ) 220kg × 1, 230 × 1

ベンチプレス(生) メイン 100kg × 7, 95 × 8

《2月20日(金)…30日前》

デッドリフト

(スーツ腰) 150kg×3, 190×2, 210×1, 215×3,  
180×8

ベンチプレス (生) メイン 100kg×7, 95×8

《2月23日(月)…27日前》

スクワット

(スーツ腰) 140×3, 180×2,  
(スーツ肩・バンテージ) 220kg×1, 230×1,  
240×1 (ベスト)

ベンチプレス (生)

メイン 105kg×6 (ベスト), 97.5×8

《2月27日(金)…23日前》…学年末試験5日前

デッドリフト

(スーツ腰) 140kg×3, 180×2, 200×1

(スーツ肩) 220×1 (重い), 190×8

※月曜日のスクワットが効いたのか、テスト勉強で疲れているのか、精彩がないが試験が終れば大丈夫だろう。

ベンチプレス (生)

メイン 105kg×6, 100×7, 95×8

↑

“3月5日(木)まで学年末試験のため休み”

↓

※ 3/3 エントリー表ネット発表 (マークするのは春日部共栄の柏木君と睨む!)

《3月6日(金)…試験終了日16日前》

デッドリフト

(スーツ腰) 140kg×3, 180×2, 200×1

(スーツ肩) 220×1, 190×8, 170×10

… 弱った状態でどれくらい引けるかを確認

・ 試験終了日なので軽めの回数重視でしっかり汗をか

ベンチプレス (生) メイン 105kg×6, 100×7, 95×8

《3月8日(日)…10日前

本日は卒業式だが、式典後30分だけやらせる。》

ベンチプレス

(生) メイン 105kg×6, 100×7, 95×8, 85×8

《3月10日(火)…12日前》

スクワット (ラストから2回目)

(スーツ腰) 150×3, 190×1, 210kg×1,  
220×1, 220×3, 200×5, 190×5  
強弱をつけてスタート重量の試案をする。

ベンチプレス (生) メイン 110kg×3 (ベスト),

102.5×6, 90×6, 70×10

※ 8日(日)のベンチが効いたか?…満足満足(笑)



国士館高校柔道部、全国高校で団体優勝を果たす。

《3月13日(金)…9日前》

デッドリフト (ラスト)

(スーツ腰) 150kg×3, 190×2, 200×1 (スーツ肩) 220×1,

※デッドは、ちょっと調子を落としているようなのでスタート重量210kgと決定。

ベンチプレス

(シャツ) 110×2, 130×1, 140×1, 150kg×1, 155kg×1 (コールあり, 完璧)

※スタート重量を140kgと決定。

《3月16日(月)…6日前》

スクワット (ラスト)

(スーツ腰) 150×2, 190×1, 210kg×1, 230×1 (めっちゃ軽!)

※スタート重量を230kgと決定。

ベンチプレス (生) メイン 110kg×3.7 (ベスト), 100×9 (ベスト), 90×10 (ベスト)

※金曜日の練習の帰り3年生の卒業祝いとして、ステーキ食べ放題に連れて行ったのが良かったか? 6人でステーキ(300g)22枚・ハンバーグ13枚・ライス10枚をペロリ!

・高島はステーキ(300g)3枚・ハンバーグ2枚・ライス2枚を平らげた。

《3月18日(水)…4日前》

ベンチプレス (ラスト)

(生) メイン 105kg×5, 95×8, 85×8

※さあ終了。あとは“野となれ山となれ”である。一応予定通り以上のピーキングができたと思う。彼の集中力に期待をしたい!

《3月21日(土)…試合前日》

本校柔道部の春の全国大会団体戦の応援に、吉村、高島と私3人で日本武道館に駆け付けた。

今回の団体戦のメンバーは私のクラスの生徒4名が入っており、そのうち2人は去年の春、1人は去年の10月から2月いっぱいまでスクワット・デッドリフトを教え、両方合わせて平均100kg程パワーアップさせて送り返した。特に最後の一人田嶋選手(高島と同じ優秀クラスの生徒)は約4か月間で両方トータル170kgのパワーアップができた。これは今までの柔道部の選手の中で1番の伸び率である。

さすが柔道部の選手である。体幹がしっかりしている上に背筋が強い。ちなみにデッドリフトは教えた当初10月中旬130kgしか引けなかったが、2月末には230kgを引き切った。(もちろん<sup>なま</sup>生)

この子は個人戦でも東京代表の90kg級の選手である。

前日20日個人戦があり、あれよあれよという間に、なんと優勝した!“柔道日本一”である!



高島選手、93kg級、優勝!

この日の団体戦は全く他を寄せ付けない圧勝で優勝し、私たちのモチベーションは一気に上がった。(2回戦比叡山戦では田嶋が先鋒で出て、相手校の先鋒から大将まですべて倒す“5人抜き”をやったのけた！)

このためにこの観戦を考えたのも事実である。

≪3月22日(日)…試合当日≫

なんと、わざわざ2日間の試合でボロボロの体を引きずって、田嶋が高島のために応援に駆けつけてくれた！

検量 87.5kg (今までで1番重い体重である。)

スクワット

第1試技230kg○, 第2試技240kg○, 第3試技250kg×  
ベンチプレス

第1試技140kg○, 第2試技150kg○, 第3試技155kg○  
デッドリフト

第1試技210kg○, 第2試技220kg×, 第3試技220kg○  
トータル

615kg…世界標準突破! で 優勝した!

最高の気分だ! つくづく教師をやってきてよかったと確認できるひと時である!

大学2年の田中、卒業したばかりの吉村、スタースが応援・セコンドに来てくれ、一生懸命働いてくれた!

優勝した高島を喜ぶことも当たり前なのだが、後輩の優勝を自分のことのように心から喜んでしゃぐ田中、吉村、スタースの姿に私は感無量となった。

これが一緒に練習してきた仲間の絆なのだと感じた。最高の気分だ!

帰りに恒例の焼き肉食べ放題の祝勝会にて、ジュースで乾杯し、目一杯美味しい焼き肉を食べた!

高島は、世界大会に選考されると思うが、私も去年のように、日本のため、選手のため、日本選手団役員・大会審判員として参加し、精一杯働こうと思っている。

今年のいただいた年賀状の中に、昨年一緒に世界大会に行かれた高校女子の選手の親御さんからのものがあり、『大会ではお世話になりました。中谷先生がいてくれて安心できました…』等の内容がしたためてあり、大変うれしかった!

その選手は今年も優勝し、わざわざお母さんとお子さんと挨拶に来てくれ、『また一緒にしましょう!』と結束の握手を交わした。

4月以降は、創部27年間初の女子新入部員が1名入ってくることが既に決まっており、国土館高校PL部の新しい時代が開けそうなところを楽しみに、また一段と充実した部活運営に努力しようと考えている。



お疲れ様! 祝勝会は恒例の焼き肉食べ放題

# 第12回全日本選抜高校 パワーリフティング選手権大会 物江毅 写真館



写真上左：大会を見守るJPA並びに高校役員幹部  
写真上右：マスコットぬいぐるみも登場

大会選手宣言は高らかに！





大会は5面で開催され、それぞれの面で、力強い試技が展開された。今回の大会の中から、2015年度世界サブジュニアパワーリフティング選手権大会（8/31～9/6、プラハで開催）日本代表選手が選考される。



第12回全日本全日本高等学校パワーリフティング選手権大会  
兼第14回全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会

大宮市武道館 2015年3月22日

資料提供: 埼玉県協会、内田充彦

高校女子

47kg級

				学年						
1	植村 菜由	埼玉県	浦和学院高校	2	43.1	80.0	40.0	100.0	220.0	
2	平山 美優	大阪府	金光藤蔭高校	1	45.9	77.5	50.0	92.5	220.0	
3	高野 朋美	埼玉県	春日部共栄高校	2	45.7	55.0	35.0	95.0	185.0	

52kg級

1	赤澤 恋	神奈川県	厚木商業高校	1	52.0	110.0	55.0	92.5	257.5	
2	塚本 奈津美	大阪府	金光藤蔭高校	2	50.2	85.0	60.0	90.0	235.0	
—	澤山 あおい	茨城県	常総学院高校	1	50.4	135.0		107.5		

57kg級

1	小林 展代	埼玉県	春日部共栄高校	2	56.4	135.5	73.5	110.0	319.0	
2	来栖 彩	茨城県	常総学院高校	1	53.9	105.0	52.5	105.0	262.5	
3	浦野 萌々	埼玉県	草加高校	1	54.5	60.0	40.0	85.0	185.0	
4	岡田 夏実	埼玉県	草加高校	1	53.2	50.0	30.0	72.5	152.5	

63kg級

1	吉田 真優	埼玉県	春日部共栄高校	2	62.3	125.0	47.5	120.0	292.5	
2	工藤 みちる	茨城県	常総学院高校	2	62.2	100.0	70.0	112.5	282.5	
3	内田 なつめ	愛知県	岡崎城西高校	2	60.0	100.0	30.0	110.0	240.0	
4	西尾 渚	埼玉県	春日部共栄高校	2	62.4	65.0	40.0	100.0	205.0	

72kg級

1	篠田 あさみ	埼玉県	浦和学院高校	2	64.1	110.0	60.0	115.0	285.0	
---	--------	-----	--------	---	------	-------	------	-------	-------	--

高校男子

53kg級

1	高野 晃輔	茨城県	伊奈高校	2	52.9	160.0	90.0	150.0	400.0	
2	森 一達	埼玉県	川越東高校	1	48.2	140.0	82.5	145.0	367.5	
3	山本 隼人	栃木県	作新学院高校	2	50.3	140.0	75.0	145.0	360.0	
4	長谷川 颯太	埼玉県	川越東高校	2	52.3	120.0	90.0	150.0	360.0	
5	野尻 直誉	愛知県	豊川高校	1	52.0	120.0	65.0	150.0	335.0	
6	益子 勇吹	埼玉県	草加高校	1	52.2	105.0	60.0	145.0	310.0	
7	城谷 尚輝	神奈川県	金沢総合高校	1	50.6	110.0	62.5	135.0	307.5	
8	加藤 陽向	栃木県	作新学院高校	2	49.0	100.0	65.0	130.0	295.0	
—	大谷 友亮	愛知県	岡崎城西高校	2	52.3		50.0	130.0		
—	林 紘夢	愛知県	岡崎城西高校	2	52.3					
—	村尾 健斗	愛知県	豊川高校	2	52.7		90.0	170.0		

59kg級

1	村田 元輝	神奈川県	厚木商業高校	2	58.7	185.0	165.0	200.0	550.0	
2	窪川 海	埼玉県	越谷北高校	2	58.7	160.0	100.0	170.0	430.0	
3	山本 俊明	埼玉県	越谷北高校	1	58.3	145.0	85.0	190.0	420.0	
4	小林 直一	埼玉県	川越東高校	2	58.3	140.0	80.0	170.0	390.0	
5	新家 和季	愛知県	岡崎城西高校	2	57.0	140.0	100.0	120.0	360.0	
6	羽成 魁	茨城県	県立中央高校	2	57.0	130.0	77.5	152.5	360.0	
7	生田 航大	愛知県	岡崎城西高校	2	57.8	110.0	80.0	160.0	350.0	
8	浦川 和真	大阪府	金光藤蔭高校	1	57.9	130.0	70.0	130.0	330.0	
9	河地 順平	茨城県	水海道第一高校	2	54.1	115.0	75.0	125.0	315.0	
10	島田 進太郎	神奈川県	金沢総合高校	1	54.1	110.0	67.5	130.0	307.5	
11	尾形 雄大	栃木県	作新学院高校	1	55.4	110.0	60.0	100.0	270.0	
—	久保 雄嵩	栃木県	作新学院高校	2	56.1		105.0	200.0		
—	大山 凌加	埼玉県	草加高校	1	57.2	125.0		140.0		
—	神谷 知弥	愛知県	岡崎城西高校	2	57.5					
—	山崎 椋太	埼玉県	東京成徳大学深谷高校	1	57.6		77.5	155.0		

66kg級

1	遠藤 颯人	埼玉県	川越東高校	2	65.4	190.0	90.0	202.5	482.5	
2	中山 優希	埼玉県	春日部共栄高校	2	65.1	190.0	115.0	175.0	480.0	
3	勢 義章	埼玉県	川越東高校	2	64.4	180.0	95.0	192.5	467.5	
4	清野 真生	埼玉県	川越東高校	1	63.3	180.0	105.0	180.0	465.0	
5	中嶋 恭介	愛知県	岡崎城西高校	2	63.9	170.0	100.0	180.0	450.0	
6	安本 三世	神奈川県	厚木商業高校	2	65.2	170.0	110.0	170.0	450.0	
7	塚本 浩一	大阪府	金光藤蔭高校	1	65.3	175.0	85.0	180.0	440.0	
8	上野 純平	栃木県	作新学院高校	2	59.3	160.0	75.0	185.0	420.0	
9	関根 祐太	埼玉県	春日部共栄高校	1	65.3	160.0	80.0	175.0	415.0	
10	薬師神 了介	愛知県	岡崎城西高校	2	61.5	170.0	80.0	160.0	410.0	
11	益居 秀	埼玉県	越谷北高校	2	64.4	140.0	100.0	170.0	410.0	
12	南部 大樹	愛知県	岡崎城西高校	2	65.5	160.0	100.0	150.0	410.0	
12	吉野 有紀	愛知県	豊川高校	2	65.9	155.0	85.0	170.0	410.0	
14	礪崎 健吾	埼玉県	越谷北高校	1	63.2	145.0	95.0	165.0	405.0	
15	木山 晃輔	埼玉県	春日部共栄高校	2	64.9	150.0	95.0	150.0	395.0	
16	岩瀬 龍彦	茨城県	常総学院高校	2	63.2	157.5	75.0	160.0	392.5	
17	新井 大雅	埼玉県	東京成徳大学深谷高校	1	64.2	135.0	85.0	165.0	385.0	



18	塩澤 正哉	神奈川県	厚木商業高校	2	65.1	142.5	95.0	145.0	382.5	
19	安納 駿	栃木県	作新学院高校	2	61.6	145.0	80.0	150.0	375.0	
20	原 航平	三重県	皇學館高校	1	62.7	140.0	80.0	155.0	375.0	
21	井野 瑛斗	埼玉県	春日部共栄高校	1	65.0	120.0	60.0	150.0	330.0	
—	井波 開翔	茨城県	常総学院高校	2	63.3	130.0				
<b>74kg級</b>										
1	矢木 龍馬	沖縄県	沖縄水産高校	2	72.8	195.0	135.0	200.0	530.0	
2	吉田 裕樹	埼玉県	川越東高校	2	73.0	200.0	110.0	200.0	510.0	
3	石川 裕士	茨城県	常総学院高校	2	71.5	185.0	120.0	180.0	485.0	
4	寺田 勇	栃木県	作新学院高校	2	66.1	185.0	90.0	195.0	470.0	
5	高見澤 龍	埼玉県	春日部共栄高校	2	71.9	180.0	110.0	175.0	465.0	
6	岩田 宏希	茨城県	つくば工科高校	2	68.9	145.0	140.0	160.0	445.0	
7	村上 翔太	埼玉県	浦和学院高校	1	72.6	160.0	115.0	150.0	425.0	
8	浅井 慎之介	埼玉県	越谷北高校	1	73.0	50.0	95.0	50.0	195.0	
—	小鹿 凌平	埼玉県	川越東高校	2	73.6		107.5			
<b>83kg級</b>										
1	堀口 徹也	埼玉県	浦和学院高校	2	80.0	200.0	160.0	195.0	555.0	
2	小野口 雄俊	栃木県	作新学院高校	2	75.4	210.0	100.0	200.0	510.0	
3	中村 大輝	埼玉県	川越東高校	2	81.8	205.0	97.5	190.0	492.5	
4	斉藤 龍	埼玉県	浦和学院高校	1	78.3	170.0	120.0	190.0	480.0	
—	福田 竜哉	栃木県	作新学院高校	2	75.5		90.0	140.0		
—	秋本 凌	埼玉県	春日部共栄高校	1	82.3	180.0		200.0		
<b>93kg級</b>										
1	高島 皓介	東京都	国士舘高校	2	87.5	240.0	155.0	220.0	615.0	
2	柏木 悠太郎	埼玉県	春日部共栄高校	2	92.6	220.0	180.0	180.0	580.0	
3	横溝 英紀	埼玉県	川越東高校	2	86.0	230.0	117.5	182.5	530.0	
4	齋藤 怜馬	栃木県	作新学院高校	2	90.5	200.0	130.0	200.0	530.0	
5	榊原 蓮	愛知県	岡崎城西高校	1	86.0	160.0	75.0	180.0	415.0	
6	山下 晃	埼玉県	浦和学院高校	2	84.5	130.0	70.0	150.0	350.0	
<b>93kg以上級</b>										
1	須藤 健介	茨城県	下館工業高校	2	119.9	270.0	215.0	215.0	700.0	
2	鈴木 紀瑛	愛知県	豊川高校	1	99.5	210.0	140.0	180.0	530.0	
3	堤 和征	三重県	松坂商業高校	2	117.1	200.0	110.0	200.0	510.0	
4	島袋 達万	沖縄県	南部農林高校	2	95.7	190.0	155.0	160.0	505.0	
5	加藤 聡	愛知県	岡崎城西高校	2	97.6	200.0	80.0	200.0	480.0	
6	高橋 芳城	埼玉県	浦和学院高校	2	100.2	200.0	90.0	180.0	470.0	
7	菅又 康晃	栃木県	作新学院高校	1	95.7	170.0	110.0	160.0	440.0	
<b>サブジュニア男子</b>										
<b>66kg級</b>										
1	高井 真一	兵庫県	個人	2	65.7	160.0	110.0	160.0	430.0	