

power SCRAMBLE

■ パワーハウス合宿

報告：吉田寿子

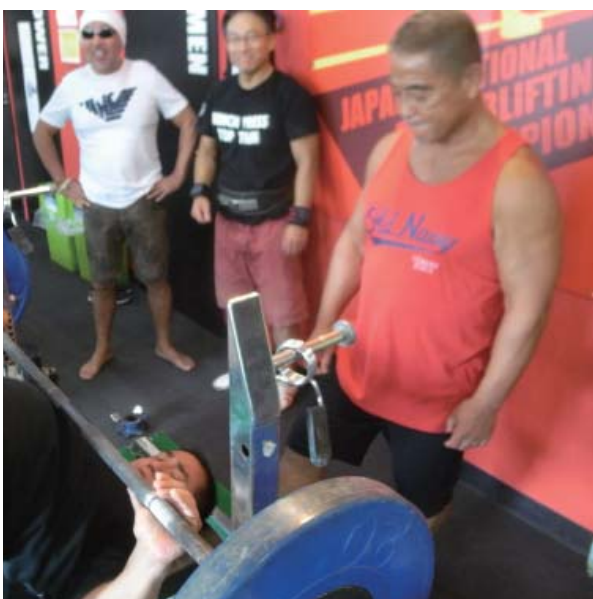
8月8日、東京のパワーハウスで、恒例の、夏のパワーハウス合宿を開催いたしました。この合宿は、パワーハウスグループが持ち回りで担当し、パワーハウスのメンバーのみならず、パワーの好きな方ならどなたでも参加できる、いわば、練習会で、今回は、赤穂、山口、つくば他、東京や近郊に住んでおられる方が多数ご参加いただきました。三種のトレーニングセッション、三頭大会、世界チャンピオンを経験した皆さんのトークショーと、色々な角度からパワーリフティングを楽しみました。

写真左；スクワットに挑むボールさん。

写真左下；パワーハウスの中に「大谷塾」という大谷コーチを信頼して集まるベンチグループが出来ています。丁寧な大谷コーチの指導が評判です。

写真下下；パワーハウス赤穂の古城さん、つくばの瀬尾さんが見守り、デッドリフトに挑む新人高校生選手。秋の大会でデビュー予定。

写真下；瀬尾さんの差し入れスイカがおいしかった。



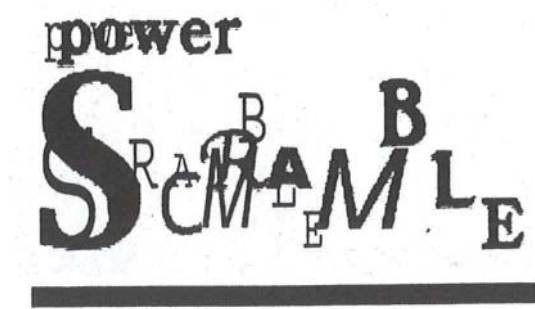
power SCRAMBLE



世界チャンピオントーク、左から吉田寿子、澤千代美、福島友佳子、大谷重司、大谷進、野田俊彦



三頭大会、見守るメンバー。



■ちからこぶ訪問記

報告：

コマンダー金澤

POWERLINE の星野会長のもとに足を運んだのも十数年ぶりで、周囲の環境がこれほど変わってるのかと驚いたが、同様に地元京都も四條河原町の阪急百貨店が〇I〇Iになってたり、京都駅前のマルブツも知らん間にヨドバシカメラに変身してるから、どっちもどっちかと……。4時間お邪魔してて次に向かったのが、ちからこぶジムである。

同じ岡崎市内にあるが、距離は少し離れてて取材がダブルヘッダーになったことは交通費が浮くという面で非常に助かります。最初はこの日は福田オーナー は取材不可能と言われてた。

先月号に出てた吉田進先生と長野県でのイベントで会われる予定であったが、1週間間違えてはったことから「ウチに来るか？」と電子郵便が来たので、POWERLINE での取材が終わったら向かうわと返信をした。

名鉄名古屋本線より南側は殆ど走ったことがなく、普段の状況が解らん。渋滞がひどく僅かな距離でも結構な時間がかかった。40 分ぐらいは運転したであろうか？増築されたジムに到着したときは、外観からも広がったなとすぐに解った。

翌日に仕事が控えてるという時間に遠方からの出稽古に来られてる方もおられた。この日に来て居られたメンバーを簡単に紹介しよう。

奥左から右へ 一番でかい人 M.B.C. パワーから出稽古に来られてた蟹江さん、水谷豊そっくりさん（名前解らず）、佐藤さん、真ん中ライトグリーンのシャツが植村さん、中根さん、福田オーナー、手前は武田さん。

○蟹江さんについては説明不要と思われる。以前から会場でお目にかかってたが、一度も話す切っ掛けがなかった。

ジムの扉を開けた瞬間、ジュニアヘビー級のプロレスラーと勘違いするぐらいデカインで、こっちも少々びっくりした。この日は 200 キロをメインにスクワットをされてたが、女性ギャラリーが居るとパワーが倍増するウワサがジム内に流れていたが、真偽の程は定かではない。翌日も仕事というのに、22 時半まで黙々とスクワットをされてた。SAFE のスクワットシューズを愛用する 30 年のベテラン。

○ 水谷 豊さん（本名解りませんでした）

世の中には自身と瓜二つな方が数人居ると言われますが、この方もそのまんま。熱中時代を思い出した。昨年暮れは大阪で志穂美悦子様にお会いし、今度は水谷 豊さん……どちらも熱中時代繋がり〜と勝手に喜んでました。

翌日東海ベンチプレス出場にも関わらずトレーニング？蟹江さんのスクワットの補助員など務めておられた。自分が到着して備忘録に走り書きを初めて暫くしたところに、腰痛を訴えてこられた。取材一時中断。



power SCRAMBLE



ジム内に整体治療に使うベッドが偶然にもあり即治療開始。その間もラックの中では黙々とスクワットが続けられていた。15分程度の時間で作業終了。痛みも止まったのでベッドを元の位置に戻す。

○佐藤さん

ちからこぶ補助員の中に必ず入ってる方で、この日はトレーニングは既に終わられていた模様。余りお話することがなかったが、メンバーのみんなと一緒に笑ってるところを見ると、楽しい雰囲気の方と見受けた。次回遊びに行くときに色々伺おう。

○植村さん

中根さんに影響を受けたそうで、福田オーナーの子供さんとは子供会で一緒に楽しい。ダイエットの相談をしたつもりがパワーのトレーニングになってたとか。元々は自転車競技（競輪やケイリンではない）のチームスプリントで脚力を作っておられたそう。また、トレーニングも半端ではなく週に8回。平日の午前5日、平日の午後3日土日は家事、育児の為に完全休養。デッドリフトもかなり強そうです。

○中根さん（完全予約制のカリスマ美容師）

元々はオーナーの福田さんから、リフォームを御願いされた後に簡単なマッサージも受けて、トレーニングを勧められたことが切っ掛けであったらしい。入門は丁度2年前の葉月5日。週に5回はジムに通い、1回のトレーニング時間も90分サイクルという。女性で週に5回も通うこと自体が凄いが・・・・。植村さんといい・・・・

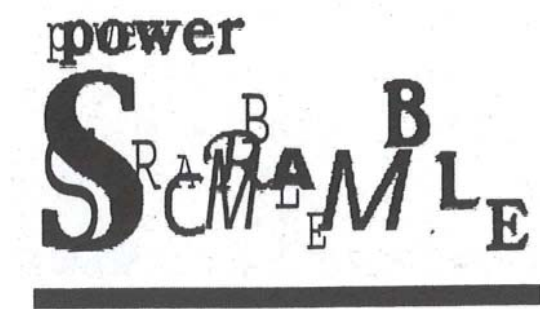
○武田さん（書道家）

取材当時入門3週間とのこと。中根さんのお店に出入りされてて、店内にあった中根さんの写真を見て、昔から鍛えたかったという思いがあり、中根さんご紹介でちからこぶに入会。

こうやって改めて見ると、みんな芋づる式に入会されてることが解る。福田オーナーの人柄にもよることが大きい。

ちからこぶジムは昨年に比べて横方向にプラットフォーム1つ分ぐらい広がった。面積あたりの会員数と選手数は日本一かな～と言われていたが、かつては同じぐらいの面積であれば、兵庫県にあった社パワークラブの方が勝っていた様だ。男性メンバーもそこそこ居たが、女性メンバーだけでも10人は居たから。





兵庫パワーに出場の際はマイクロバスを貸し切って藤本スポーツ会館に何度も来られてた時期があった。

移転前のバリバリジムは2坪の中でひたすらベンチプレスを楽しむメンバーが10名以上集まっていた。現在では間違いなくちからこぶであろう。またちからこぶでは、ジムが増築されたあたりから女性会員が急増した事実がある。原因は不明であるが、女性メンバーが女性メンバーを呼んだということでしょう。

ジムは狭いなりにも色々工夫がこなされている。

天井に鏡がつけられた。天井に鏡があるジムは大阪市西成区のSPORTS GYM&Fが有名であるが、これは増築部分の天井につけられベンチプレスの動作において足幅までが見える様にワイドレンジの鏡がつけられた。スライド式のフタも出来てトレーニーのニーズに応える。

増築部分の壁。ベルト掛け、靴入れを設置。左上のカップは団体優勝のものらしく、傾けると天井に当たり転落しない様になっている。限られたスペースを最大限工夫して利用するところは大いに評価したい。

前ページの板は、個別に用意されている。御覧のとおりスクワットとデッドリフトの足位置を書かれている。プラットフォームでこの位置に立ってセットに入る。ま〜上手く考えてはります。

この1年訪問してなかっただけで、これだけ違って自分もびっくりした。又、ちからこぶのメンバーは全員がパワーリフターで、ベンチプレッサーが1人も居ないこと、会員が毎年増加傾向にあり全員で雰囲気良くトレーニングされてる。これも珍しいことで、本来はこれが望ましいことではないか。ジムでの親睦会も定期的に開催され、何時か自分も参加しようと密かに……。結果みんないい成績を残している。

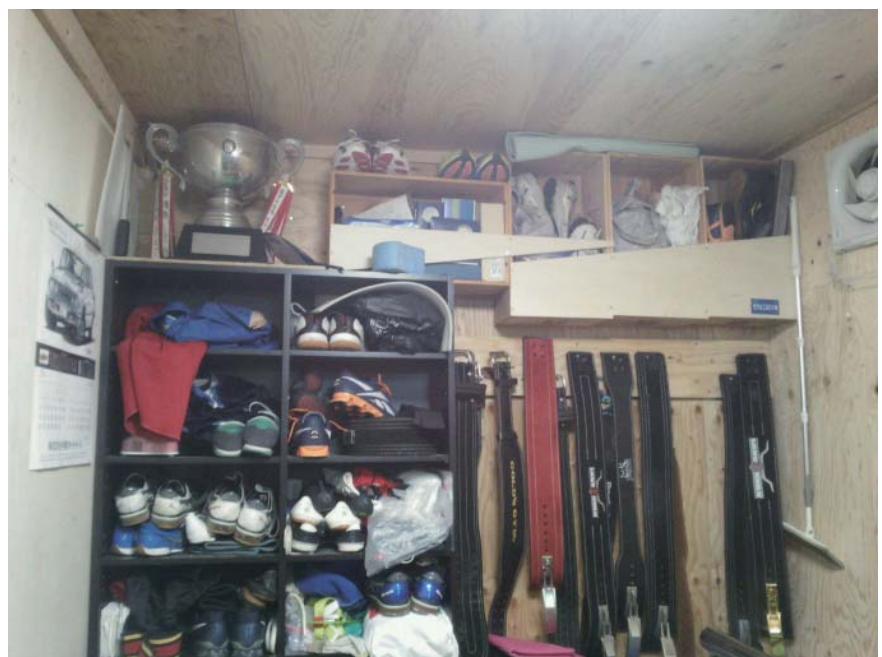
そうこうしてるうちに蟹江さんの魂のスクワットの追い込みをみんなで見守る。終わった後に自身満足されたのか、ダブルパイセップスのポージング。しかし誰が見てもおかしい。

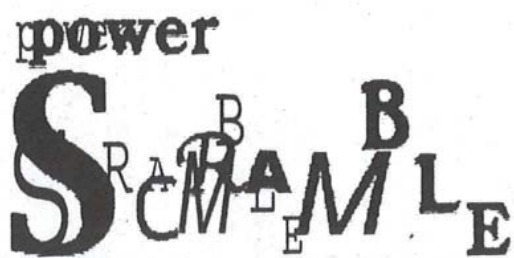
何がおかしいって……。左の肘が曲がらない。冗談抜きで曲がらない。怪我をした訳でもない様だが、治るのかどうかは半信半疑であったが、肘関節の治療にかかった。

30分ちょいかったが、ほぼ均等に曲がる様になった。3センチ程度の誤差はあったかもしれないが綺麗に曲がった。あんなデカイ腕を診るのは大変だけで済まされないが、乗りかかった船ですんで頑張ってやりました。

丁度その頃、スクワットをしに川合さんが来られ、短時間で追い込んでおられた。終わってから自分と川合さんと福田さんの3名でプチ懇親会開始。

長かった岡崎の1日は終わった。





■ シロクマスクール・シロクマジム開設の御案内

報告：

コマンダー金澤

岩崎ボディービルクラブで長年修行を積まれた、ソ連のシロクマこと安井篤史さんが大阪の一等地にシロクマスクール・シロクマジムを開設された。

1日の前半の部は8時から14時半までシロクマスクールの時間で、高齢者を中心とした大人向けの学校形式の学びの場として費やす。

後半の部は16時から23時で、こちらは一般トレーニングは勿論、安井オーナーの経験がたっぷり盛り込まれた介護予防など初心者も安心して無理することなくトレーニングが出来る環境が整っている。

一見狭そうに感じるが、無駄な歩幅を省き、又スポーツクラブにも劣らない大きさの鏡が用意され、フォームチェックも充分に出来るのが利点。そして、トレーニングするには贅沢な環境。

まず鉄道では大阪環状線の天満駅(大阪駅から外回り2つ目)を降りて、天神橋筋を渡ってすぐのところにあります。徒歩3分程度で、横のデックイ建物は関西テレビで在阪タレントに会う機会も多いとか。

安井オーナーは、一見怖そうに感じるが、実はとんでもなく優しい人柄で、盆休みにはジム開設の御祝いに自分も含め有志4人が集まり、ジム内のレイアウトについて色々意見を出し合った。

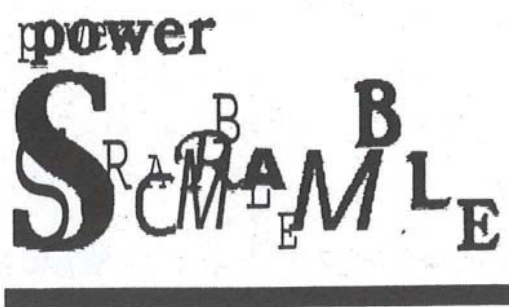
ベンチ台とスクワットラックは、SPORTS GYM B&F(大阪市西成区にある塚本猛義会長のジム)が積極的に採り入れてる、いさやま製作所謹製の間違いのない器具である。ダンベルもIVANKOで50キロまで用意され申し分ない。

夜は有志4人と安井オーナーで焼き肉の懇親会を開催。有志は御互いを知ってはいるが、大会会場以外に集まるのは今回が初めてであったが、内容の濃い話が3時間にも及び終電を逃すところであった。

詳細は下記の連絡先まで。

大阪市北区山崎町 1-6
06-6361-4690
(シロクマ)





■ 企業戦士の
パワーリフティング紀行
投稿：デンソー
パワーリフティング部
理事 二宮正晴

この度、弊社の拠点であるデンソーミネソタにトレーナーとして、1年半奥さんと出向してる押谷君はベンチプレス大会に出場しました。その感想を奥さんの直美さんがレポートして頂けましたので送らせて頂きます。

大会名 : BENCH PRESS COMPETITION!

開催日 : 2015年7月25日(日)

場所 : YMCA Battle Creek Michigan

試合形式: 選手自身の体重を何回挙げられるか

表彰 : 参加選手には順位をつけず、全員金メダルと表彰トロフィーを授与

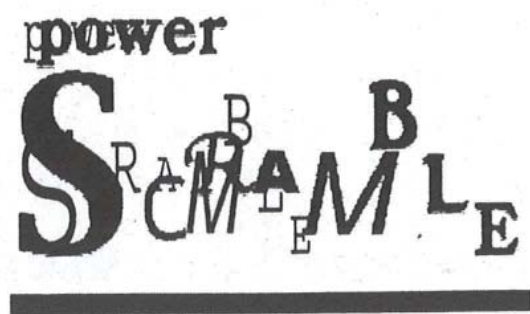
記録 : 185ポンド 15回

<直美さん感想>

今回、主人押谷が小さな規模ですが、ベンチプレス大会に出場させて頂けた事に大変感謝し嬉しく思っています。

主人のパワーリフティングに対する思い、そして仲間たちに対する深い思いは、日本にいる時から、強く感じていました。アメリカに来て、主人の記念残る何かをと思ひながら、日々、新聞・インターネット等で検索していた時に、今回の大会を発見しました。そして、予想以上に喜ぶ姿に、私まで嬉しくなりました。





主人にとっては、結果は満足するものではありませんでしたが、私の中では、輝き喜びを放つ姿に大変に嬉しい思いがありました。

現在、結婚して2年が経とうとしている中、夫婦のあり方に戸惑いもありましたが、主人の喜ぶ姿に私も共有出来る事で、私にとって、いい夫婦にとってとても良い発見であり、貴重なものになりました。

今回の大会をきっかけに、他の大会にも出場を考え、激務の中でも時間を見つけて練習に励む姿に、これからも応援しサポートして行きたいと心より思う事が出来ました。

日本でのパワーリフティングとの出会い、仲間との出会い全てが、主人の生き甲斐となっています。

その事が、基盤にありアメリカ生活も仕事にパワーリフティング練習と充実したものとなっている様に感じられます。

私には、今回の大会で感じられた事が嬉しく、レポートさせて頂きました。

以上、押谷直美さんより



デンソーパワーリフティング部は、当たり前的事ではありますが、

「文武両道」「家族愛、人間愛」を大切に考え、指導に当たっています。

押谷君のアメリカでの仕事とパワーリフティングの頑張りを応援しています。

鬼軍曹より