

全日本高校パワーリフティング選手権大会

2015年8月2日、大宮武道館

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

平成 27 年 8 月 3 日

昨年秋にデビューしたシルバの心にやっと火が付いた。

彼は極真空手を優先にしてきたが、春に直の先輩高島の活躍を目の当たりにして、また、他校の選手との力加減が分かってきたところで、試合に出て勝ってやろうと熱が入ってきたのだ。

その熱が入った途端、デッドリフトが2週間で20kgもアップしてしまう程だ。

新年度が始まり結局新入部員は中学1年の女子1名のみで高校男子は皆無だ。

がっかりだがしょうがない。よくあることだ。毎度のことだが、新入生は硬式野球とサッカー部にほとんど流れてしまう。しかし、初の女子部員が大きな期待を持てる原石のような気がする。この子の名前は藤原 志帆、父が私と同じ時を国士舘大学で過ごした同期生。(学部は違うし、もちろん交流もなかった。) 不思議な縁を感じさせる。

- ・入部当初の練習…スクワット 20kg×3回の5セット、ベンチ…1kgのダンベルプレス5回の4セット、デッドリフト…秋までやらせない。

この子と今いる2名の高校男子を成長させることに集中しよう！

部員はとうとう3名であるが練習は実に充実している。

高島は夏の全国大会に春夏連覇と9月のサブジュニア世界大会に向けて一層努力している。

特に世界を睨み、ベンチの強化に余念がない。私もベンチの強化に向けて最大のサポートをしているところだ。(世界ではベンチだけでも上位を狙えないかと作戦を立てている。SQも強いのだが世界の強さはただものじゃない！)

2年生のシルバは、夏の全日本に向かって気合が入っている。全国の高校では無名の選手であるが、いきなり注目の選手になることは間違いない！

中学1年の藤原は、ゆっくり着実に育てて中2の終わりの3月の全日本サブジュニアにデビューさせる計画を立てている。

6月5日(金)すべてノーギア

藤原…スクワット (SQ) シャフトオンリーの20kg×5回, 20kg×10回3セット

シルバ…デッドリフト (DL) 70×5, 110×3, 150×3, 170×8, 160×8

ベンチ (BP) 60×5, 70×8, 70×8, 65×8, 60×8

高島…DL 70×5, 110×3, 150×3, 190×6, 170×8, 160×8

BP 60×5, 90×2, 110×2, 120×1, 105×6, 100×6, 95×6

6月22日(月)～26日(金)

藤原… S Q 30kg×5, 30kg×5×3セット
B P 20kg×5, 25kg×5×3セット

シルバ… D L 70×5, 110×3, 150×3, 170×8, 160×8
B P 60×5, 70×8, 70×8, 65×8, 60×8

S Q 60kg×5, 100kg×5, 140kg×1, スーツ着 170kg×1セット

高島… D L 70×5, 110×3, スーツ着 150×2, 190×1, 220×6, 190×8
↑ベスト

B P 60×5, 90×2, 110×2, 120×3.7, 115×5, 105×6,
↑ベスト ↑ベスト

100×10, 90×6×2セット(足あげ・胸止め)

↑ベスト

S Q 60kg×5, 100kg×5, 140kg×1, 180kg×1, スーツ着 210kg×1, 230×1,
250×1

7月1日(月)～6日(月)試験前でO F F

7月7日(火)～9日(木)第1回定期試験でO F F

7月10日(金)2週間ぶりに練習をするが、やはり試験後症候群で選手2人とも、へろへろである。

高島は3年生なので、進路関係に使う評価を決める大事な最終試験の勉強に加え、3日ほど高熱を出して、体重も激減してしまった。(3日間、栄養ゼリーしか受けつけなかったらしいが、この辺が体質的な弱さか…)

試験前まで好調であったので、取り戻すのにいつもより時間が掛かってしまいそうだ。(私としては、期待していたので少々意気消沈気味である。)

7月13日(月)～17日(金)

シルバ… B P 60×5回, 70×5, 75×8, 75×8, 70×8, 65×8
↑ベスト

S Q 60×5, 100×3, 140×1, スーツ 160×3

D L 70×5, 110×3, スーツ着 150×1, 190×1, 200×6, 180×8, 150×8

高島… B P 70×5, 90×2, 110×2, 115×5, 105×6, 100×7
足上げ 95×7, 90×7, 80×8

S Q 60×5, 100×3, 150×2, スーツ 190×1, 230×1, 260×0, 220×3, 190×5



D L 70 × 5, 110 × 3, スーツ着 150 × 1, 190 × 1, 210 × 6, 190 × 8, 170 × 8
(やはり、試験後と発熱の関係で精彩がない…。スーツも随分ゆるんでしまった。)

7月18日(土) 全校集会…全国大会に出場する、柔道部、剣道部、パワーリフティング部、新体操部の壮行会をやってもらった。

うちの番が回ってきて、壇上にシルバ、高島、中谷3人で上がると、まず、私から選手紹介で「83kg級のシルバは、全国では無名の選手であるが、今回は台風の目になると期待している。93kg級の高島は春優勝しているので、必ず優勝させます！また、世界選手権出場も決めており、現在の世界大会ノミネーション表では5位に位置しているが、3月からの成長がさらに著しいので、メダルを狙わせますので応援よろしくお願いいたします！」と言い、高島の挨拶なので、マイクを手渡すと、めちゃくちゃ緊張気味で「大会では…、頑張ってきます。」と蚊の鳴くような声でスピーチを終えた。(この子は本当にシャイである！)

7月20日(月)～25日(金) (試合前2週間)

シルバ…B P 70 × 5, シャツ着 90 × 1, 100 × 1 (成功), 105 × 1 (成功), 110 × 1 (惜しいが失敗), 70 × 8, 65 × 10
S Q 60 × 5, 100 × 3, 140 × 1, スーツ+バンテージ着 170 × 1 (軽い), 180 × 1 (軽い)
D L 70 × 5, 110 × 3, スーツ着 150 × 1, 190 × 5

高島…B P 70 × 5, 90 × 2, 110 × 2, シャツ着 130 × 2, 150 × 1 (成功), 160 × 1 (重い), 足上げ 95 × 7, 90 × 7
S Q 60 × 5, 100 × 3, 150 × 2, スーツ腰 190 × 1, スーツ+バンテージ着 220 × 1, 230 × 1, スーツ腰 190 × 5
D L 70 × 5, 110 × 3, スーツ着 150 × 1, 190 × 1, 210 × 5

7月27日(月)～29日(水)

シルバ…B P 70 × 5, シャツ着 90 × 1, 100 × 1 (成功), 105 × 1 (成功), 70 × 8, 65 × 10
S Q 60 × 5, 100 × 3, 140 × 1, スーツ+バンテージ着 170 × 1 (軽い), 180 × 1 (軽い)

高島… B P 70 × 5, 90 × 2, 110 × 2, シャツ着 130 × 1, 150 × 1 (成功), 160 × 1 (成功)
S Q 60 × 5, 100 × 3, 150 × 2, スーツ腰 190 × 1, スーツ+バンテージ着 210 × 1, 240 × 1 (めちゃ軽)



※ 2 人とも大分いい状態に戻ってきた感じで、ホッとした。

さらに、中 1 の女子、藤原が先輩につられて、ベンチプレスが 30kg で 8 回できた！いい成長を成している。

《スタート重量決定》

	S Q	B P	D L
シルバ	1 6 0	1 0 0	2 0 0
高 島	2 3 0	1 5 0	2 1 0

《8 月 2 日試合当日》

前夜の太宮駅付近は夏祭りで山車が沢山出て大賑わいであったが、当日の朝は、猛暑で真夏の祭典となった。連日 35° を超える真夏日で、体育館の中もクーラーが付いているものの 140 名の出場選手に、そのセコンド、応援後輩・OB・OG たち、大会役員、関東学連の補助員たちで館内は埋め尽くされて、高温で酸素不足しているような空間であった。

本校の選手 2 人は、暑さに弱いが一生涯懸命頑張った。

なかなか思ったように試合運びができないところがあったが、収穫もあったのでよしとしよう！

試合結果

	S Q	B P	D L	TOTAL	順位
シルバ	1 7 5	1 0 0	2 1 5	4 9 0	6 位
高 島	2 4 5	1 5 0	2 1 0	6 0 5	優勝

※ 高島は春より地力が付いたのに、BP と DL では第 1 試技しか取れなくて大変悔しかったので、世界大会までもう一度体勢を立て直し、最高のピーキングをさせたいと思っている。（世界大会のトータル記録の結果を注目していただきたいと思っている。）

去年は、3 人で団体戦 3 位であったが、今年は人数が足りなくて団体戦に参加できなく寂しい思いをした。

《今後の挑戦》

高島…世界大会でトータルの日本記録の更新

シルバ…3 月の全日本選抜高校大会で優勝と世界大会の出場権。

大会後記

新入部員の中 1 の藤原にはしっかり女子の大会を観覧させ、試合雰囲気、女子選手のパフォーマンス等を研究し、今後の練習につなげたい。（お父さん、お母さんもわざわざ応援に駆け付けてくださった。）

出場選手は少ないものの、最近どんどん OB や選手のご家族の方が応援に駆け付けてくださり、チーム国士は総勢 11 名。大変ありがたいことであった。

すべてが終了し、恒例の焼肉食べ放題へ行き、今後の更なる部の結束ともっともっと強くなるよう練習を頑張ることを誓い合った！

全日本高校パワーリフティング選手権大会

平成27年8月2日、大宮武道館

資料;JPAホームページより

女子47kg級

1	植村菜由	浦和学院高校	1997	43.08	85	47.5	100	232.5
2	菊地雅	春日部共栄高校	1998	45.62	90	47.5	90	227.5
3	高野朋美	春日部共栄高校	1997	44.52	65	42.5	100	207.5

52kg級

1	澤山あおい	常総学院高校	1998	49.58	130	73	122.5	325.5
2	赤澤恋	厚木商業高校	1999	51.46	112.5	65	100	277.5
3	堀内梨生	作新学院高校	1999	48.76	90	50	100	240

57kg級

1	小林展代	春日部共栄高校	1997	54.76	146	80.5	120	346.5
2	来栖彩	常総学院高校	1998	55.48	120	65	117.5	302.5
3	小堀美穂	作新学院高校	1999	54.3	110	60	115	285
4	塚本奈津美	金光藤蔭高校	1998	52.08	85	55	95	235
5	増田有香	作新学院高校	2000	54.44	90	47.5	87.5	225
6	浦野萌々	草加高校	1998	52.84	67.5	42.5	90	200
7	岡田夏実	草加高校	1998	52.98	50	30	70	150

63kg級

1	吉田真優	春日部共栄高校	1998	62.04	82.5	45	122.5	250
2	福島諒子	作新学院高校	1999	57.62	70	55	112.5	237.5
3	櫻井愛莉	草加高校	1999	57.12	72.5	40	105	217.5
4	西尾渚	春日部共栄高校	1997	61.7	70	42.5	100	212.5

72kg級

1	工藤みちる	常総学院高校	1997	66.54	130	78	115	323
2	篠田あさみ	浦和学院高校	1998	63.06	115	60	110	285

男子53kg級

1	村尾健斗	豊川高校	1997	52.62	150	90	188.5	428.5
2	高野晃輔	伊奈高校	1997	53	173	90	162.5	425.5
3	田村陽	厚木商業高校	1999	52.38	150	97.5	150	397.5
4	ファルキアブドゥルアジーズ	浦和学院高校	1998	51.96	155	80	150	385
5	山本隼人	作新学院高校	1997	51.08	150	80	150	380
6	森一達	川越東高校	1999	49.84	145	85	145	375
7	林紘夢	岡崎城西高校	1997	52.4	150	70	150	370
8	野尻直誉	豊川高校	1998	52.28	140	70	155	365
9	高崎凌	川越東高校	1998	52.04	140	72.5	140	352.5
10	橋本昂知	境高校	1998	50.46	130	95	120	345
11	阿部景之	川越東高校	1998	51.26	100	65	150	315
12	大谷友亮	岡崎城西高校	1998	52.16	140	55	120	315
13	加藤陽向	作新学院高校	1997	50.82	110	65	135	310
14	益子勇吹	草加高校	1998	50.36	100	60	140	300
15	小林成	浦和学院高校	1998	50.56	100	60	120	280
16	鈴木雅人	宇都宮工業高校	1999	50.22	100	77.5	100	277.5
17	喜多川魁	金光藤蔭高校	2000	48.82	90	55	120	265
18	大山舜介	草加高校	1998	48.78	85	55	117.5	257.5
19	星川利也	草加高校	1997	51	80	60	110	250
20	手島健斗	草加高校	1998	51.86	75	50	125	250
21	内田優人	岡崎城西高校	1998	49.4	85	45	110	240
22	植田真央	神戸工業高校	1999	48.02	70	55	100	225
—	松井研人	川越東高校	1997	51.8	150	—	—	—

59kg級

1	村田元輝	厚木商業高校	1997	58.64	205	177.5	185	567.5
2	久保雄嵩	作新学院高校	1997	55.48	200	110	200	510
3	小林直一	川越東高校	1997	58.3	170	95	180	445
4	森田篤史	浦和学院高校	1998	56.48	135	125	170	430
5	長谷川颯太	川越東高校	1997	57.36	170	95	160	425
6	佐藤拓実	川越東高校	1998	56.78	150	90	170	410
7	堀越友貴	川越東高校	1997	57.38	170	80	160	410

8	磯崎健吾	越谷北高校	1998	58.2	160	95	152.5	407.5
9	津崎琳	屋久島おおぞら高校	1998	57.04	150	75	180	405
10	新家和季	岡崎城西高校	1997	57.32	160	100	145	405
11	神谷知弥	岡崎城西高校	1998	56.06	140	90	170	400
12	羽成魁	中央高校	1997	57.18	150	85	145	380
13	大山凌加	草加高校	1999	56.8	120	65	145	330
14	尾形雄大	作新学院高校	1998	57.64	120	80	130	330
15	原田裕也	豊川高校	1998	57.78	125	60	125	310
16	吉田巧	北桑田高校	1998	55.44	105	60	130	295
17	長谷川耕介	草加高校	1997	57.94	105	60	125	290
18	ゴイッセイ	明德義塾高校	1997	55.62	90	80	105	275
一	山崎椋太	東京成徳大学深谷高校	1998	57.92	140	一	一	一
一	生田航大	岡崎城西高校	1997	58.2	100	一	一	一

66kg級

1	中山優希	春日部共栄高校	1997	65.8	215	127.5	180	522.5
2	鈴木悠介	作新学院高校	1997	63.08	180	120	187.5	487.5
3	清野真生	川越東高校	1998	64.58	190	115	180	485
4	安本三世	厚木商業高校	1997	64	180	120	175	475
5	勢ヶ義章	川越東高校	1997	64.7	190	95	190	475
6	山本俊明	越谷北高校	1998	59.1	160	90	190	440
7	関根祐太	春日部共栄高校	1998	65.6	170	85	175	430
8	岩瀬龍彦	常総学院高校	1997	63.94	160	80	170	410
9	吉野有紀	豊川高校	1997	64.58	155	90	165	410
10	浦川和真	金光藤蔭高校	1998	61.3	160	85	160	405
11	新井大雅	東京成徳大学深谷高校	1998	62.26	145	90	170	405
12	安納駿	作新学院高校	1997	61.66	170	80	140	390
13	河南文人	北桑田高校	1998	64.08	135	80	150	365
14	塩澤正哉	厚木商業高校	1998	64.44	140	105	100	345
15	木山晃輔	春日部共栄高校	1997	64.26	120	80	140	340
16	森林秀斗	草加東高校	1998	64.64	100	85	150	335
17	浅井泰隆	草加東高校	1998	63.9	110	75	140	325
一	米山和輝	豊川高校	1998	59.6	一	90	一	一
一	井波開翔	常総学院高校	1997	62.92	一	75	170	一
一	南部大樹	岡崎城西高校	1998	64.54	120	一	170	一
一	中嶋恭介	岡崎城西高校	1998	63.98	一	一	一	一
一	窪川海	越谷北高校	1997	62.46	50	80	一	一
一	上野純平	作新学院高校	1997	59.28	一	90	200	一
一	遠藤颯人	川越東高校	1997	64.82	190	100	一	一

74kg級

1	石川裕士	常総学院高校	1997	72.7	200	145	200	545
2	吉田裕樹	川越東高校	1997	71.88	220	120	200	540
3	小鹿凌平	川越東高校	1997	72.9	210	110	205	525
4	村上翔太	浦和学院高校	1998	72.32	170	140	190	500
5	寺田勇	作新学院高校	1997	67.82	185	110	200	495
6	塚本浩一	金光藤蔭高校	1998	69.94	200	100	190	490
7	高見澤龍	春日部共栄高校	1997	71.72	205	105	180	490
8	益居秀	越谷北高校	1998	70.56	180	115	190	485
9	岩田宏希	つくば工科高校	1997	68.26	165	145	155	465
10	三橋凱	伊勢学園高校	2000	69.6	170	100	185	455
11	浅井慎之介	越谷北高校	1998	72.34	170	100	180	450
12	本橋空大	金光藤蔭高校	1997	70.92	135	90	180	405
13	中野竜輔	真壁高校	1999	68.7	150	120	130	400
14	田中啓左	仙台東高校	1998	72.4	127.5	112.5	147.5	387.5
15	伊藤亮弥	豊川高校	1997	69.98	155	80	145	380
16	大橋聖也	岡崎城西高校	1998	70.1	130	80	165	375
17	小早川哲大	草加東高校	1998	72.3	125	80	155	360
18	田中眞	京都府立農芸高校	1998	70.84	110	90	155	355
19	稲本礼記	神戸工業高校	1998	67.1	125	70	120	315
20	西垣拓海	神戸工業高校	1999	72.84	115	60	135	310

一	露木秀仁	浦和学院高校	1998	69.88	150	一	155	一
一	貴志和馬	金光藤蔭高校	1999	60.06	120	75	一	一
83kg級								
1	堀口徹也	浦和学院高校	1997	77.04	210	160	185	555
2	伊藤直登	帯広南商業高校	1997	75.94	200	125	200	525
3	秋本凌	春日部共栄高校	1998	82.22	180	120	210	510
4	斉藤龍	浦和学院高校	1998	73.94	180	120	200	500
5	橋本直樹	常総学院高校	1998	75.96	185	105	200	490
6	シルバ英樹	国士舘高校	1999	78.86	175	100	215	490
7	中村大輝	川越東高校	1998	81.36	200	97.5	190	487.5
8	セイチョウボン	明德義塾高校	1997	81.3	180	100	190	470
9	チンカシュン	明德義塾高校	1996	80.56	170	95	190	455
10	山口善成	越谷北高校	1999	79.78	145	75	190	410
11	新井凌	東京成徳大学深谷高校	1999	79.66	135	85	175	395
12	福田竜哉	作新学院高校	1997	76.24	140	100	150	390
13	山下晃	浦和学院高校	1997	79.56	100	70	150	320
一	小野口雄俊	作新学院高校	1997	74.2	一	一	200	一
93kg級								
1	高島皓介	国士舘高校	1997	88.66	245	150	210	605
2	横溝英記	川越東高校	1998	92.3	252.5	130	180	562.5
3	齋藤怜馬	作新学院高校	1997	90.76	230	130	190	550
4	榊原蓮	岡崎城西高校	1998	87.5	160	100	200	460
5	梶原黎	姫路飾西高校	1997	91.22	175	90	170	435
6	下山淳	東奥義塾高校	1998	88.76	147.5	82.5	180	410
93kg以上級								
1	須藤健介	下館工業高校	1997	118.42	290.5	240	220	750.5
2	柏木悠太郎	春日部共栄高校	1997	99.6	220	220	170	610
3	島袋達万	南部農林高校	1996	64.46	205	160	220	585
4	鈴木紀瑛	豊川高校	1998	100.4	230	150	180	560
5	菅又康晃	作新学院高校	1999	95.78	190	120	185	495
6	加藤聡	岡崎城西高校	1997	97.8	180	70	190	440
7	高橋宏太郎	越谷北高校	1999	120.66	150	90	180	420
8	高橋芳城	浦和学院高校	1997	102.42	170	80	150	400
9	河村拓海	東京成徳大学深谷高校	1999	98.62	150	80	160	390
一	永木健大	中央高校	1997	101.62	一	一	一	一

全日本高校に出場した、沖縄の島袋
選手が、沖縄の新聞に大きく報道されました。
(資料提供：沖縄県、盛龍也)

