

# 「最強の笑顔をAGAIN！」

2015年世界パワーまでの福島家の戦いを振り返ります

パワーハウス、テクニカルコーチ

福島 和文

福島家の毎年の目標は「世界パワーで優勝すること」です。

そして、今年のテーマは、友佳子が大好きなドリカムの歌詞に出てくる「最強の笑顔をAGAIN」と決めて、5年ぶりに優勝して笑えるように練習を積み重ねて来ました

## 「484」

最大のライバルである台湾のチェン選手に勝つには、どうすれば良いのか、何キロを上げることが出来たら可能性が高まるのか？

そこから私達の今年の計画が始まりました。

そして、チェン選手が昨年出したトータル483.5kgの世界記録を超える「484kg」が、現在の力から見て挙げられる確率の高い重量で、それが勝つためには今できる最善の方法と私達は考えました。

そこで何通りものトータルの組み合わせを考えた結果、スクワットはマスター1世界記録更新の「187.5kg」を、ベンチプレスはこれまでの世界記録130.5kgを1kg上乗せした「131.5kg」を、そしてデッドリフトの第2試技で「165kg」を挙げられたら、その時点で「484kg」になり、かなり試合を有利に進めることが出来ます。

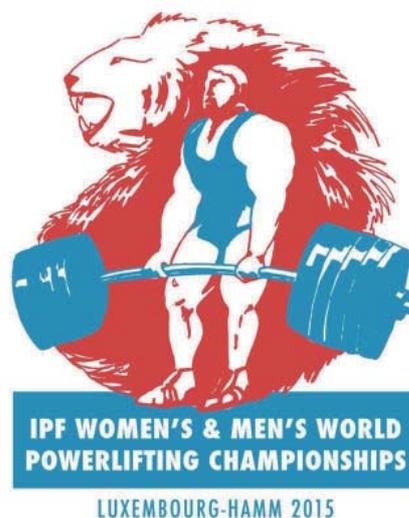
この「484」という数字を目標にして、基礎練習からピーキングまで、ひとつずつ積み上げて試合に臨みました

## 「残念！」

しかし残念なことに、当初エントリーされていた、チェン選手が不参加になってしまいました。

リオオリンピックのウェイトリフティングに出場のために、そちらの選考大会に出るとの事でした。

私は、少し目標を失ったように感じましたが、今年の目標は「484」を上げること、それに集中して気持ちを切らすことなく、試合を迎えることが出来ました。



## 「裏テーマは全日本のように」

今年のもう一つのテーマがありました。

それは「全日本のように戦う」ということでした。

必要以上に気合が入り過ぎず、ルクセンブルクで全日本をするような感じで、いつもの気持ちで試合をすることでした。

パワーハウスの久保コーチが練習から試合当日まで付いてくれたのも大きかったと思います、今回は普段の気持ちで落ち着いて試合に臨むことが出来ました

## 「最強の笑顔」

皆様のご指導ご支援のおかげで、福島友佳子は5年ぶり4度目の優勝を、「484kg」の世界記録で飾ることが出来ました。本当にありがとうございました。

私、福島和文もコーチとして勝つために出来ることはすべてやる、そういう気持ちで手伝いました。

もし優勝出来たら、どんなに嬉しいんだろうか？

どんだけ泣いてしまうんだろうか？

このプレッシャーがどんだけ遠くに飛んでいってしまうんだろうか？



等々考えていましたが、今はいつもと変わらない日々が続いています。(笑)

すでに来年に向けて始まっています。

これからも「最強の笑顔」を実現するために、一步一步進みたいと思います。

皆様どうぞよろしくお願いします。

写真；福島和文さん、IPF ホームページ掲載写真を提供いただきました。

いよいよ、決戦がスタート！



スクワット 170-180-187.5 kgの三本成功、第三試技 187.5 kgは世界マスターズ新記録。予定通り！  
ベンチプレス 120-127.5-131.5 kg、第三試技 131.5 kgは、世界並びに世界マスターズ新記録、計画通り！！  
デッドリフト 155-165-170 kg、第三試技は、失敗。決めていた通り、デッドリフト 165 kgを死守！  
トータル 484 kgで優勝、「最強の笑顔」を again！！！！



夫婦二人三脚で勝ち取ったメダル！

