

投稿

藤原志帆、中学三年生の挑戦

国士舘高等学校パワーリフティング部
顧問 中谷 幸市

第73回埼玉県パワーリフティング選手権大会が平成29年4月16(日)、さいたま市記念総合体育館で開催された。こちらに国士舘高校の中谷先生の指導されている藤原選手が、華々しいデビューを飾られた。(編集部)

大会結果

サブジュニア女子 63kg級、藤原 志帆 (中学3年生)

スクワット 105kg

ベンチプレス 52.5kg

デッドリフト 130kg

トータル 287.5kg

《スクワット 105kg は非公認日本新記録》

尚、全国大会の標準記録突破したので、5月28日(日)長野県白馬で行われる第16回サブジュニア全日本パワーリフティング選手権大会(2017世界サブジュニアパワーリフティング選手権大会代表選考会)の出場権を得た。



埼玉大会でデビューした中学生の藤原志帆選手

平成 29 年 4 月 16 日

藤原志帆 成長の記録 (2002 年 10 月 2 日生)

入部初日の練習 (4 月 17 日 12 歳 身長 163 cm, 体重 60 kg)

スクワット 20 kg×3 回の 5 セット

ベンチ…1 kg 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。

※初めてのパワー3 種目なので、ホームに慣れ、力の配分、タイミングを重点にする。

- 27, 5 月 スクワット 20 kg×5~7 回の 5 セット
ベンチ…4~8 kg のダンベルプレス 5 回の 4 セット
- 27, 6 月 スクワット 20 kg×10, 30 kg×5
ベンチ…20 kg のシャフトでベンチプレス 5~8~10 回
- 27, 7 月 スクワット 20 kg×8, 35 kg×8
ベンチ…20~30 kg 5~8 回
- 27, 8 月 スクワット 30~40 kg×8
ベンチ…25~30 kg 5~8 回
- 27, 9 月 スクワット 30~45 kg×5
ベンチ…30~35 kg×5 回
- 27, 9, 11 初デッド 40 kg, 50 kg でやらずと、シャフトの位置が低いのでやり辛そう。
60 kg でやると、いかにもやりやすそうで、ひよひよいとやってしまい、軽く 8 発引けた!
- 27, 9, 25 スクワット …30×5, 40×5, 40×8, 40×8
ベンチプレス…20×5, 30×5, 30×8, 30×8
デッドリフト…60×5, 60×8, 60×8, 60×8

《13 歳》

- 27, 11, 20 (13 歳, 身長 163 cm, 体重 65 kg)
スクワット …30×5, 40×5, 50×5, 50×8
ベンチプレス…20×5, 30×5, 35×5, 35×8
デッドリフト…60×5, 70×3, 80×3, 80×6
- 27, 11, 27 デッドリフト…60×3, 70×3, 80×1, 90×1, 100×1 ベスト
- 27, 12, 2 スクワット …30×3, 40×3, 50×1, 60×1, 70×1, 50×8
ベンチプレス…20×5, 30×3, 35×3, 37.5×3, 35×5, 30×8
- 27, 12, 25 スクワット …40×3, 50×2, 60×8, 60×8
ベンチプレス…30×3, 40×2, 40×5 ベスト, 35×5, 30×8
- 28, 1, 8 デッドリフト…60×3, 70×1, 80×1, 90×1, 105×1 ベスト, 110×0
- 28, 1, 12 スクワット …40×3, 50×2, 60×1, 70×3 ベスト, 60×5, 55×8
ベンチプレス…30×3, 35×2, 37.5×7, 35×8 ベスト
- 28, 1, 15 ベンチプレス…30×3, 35×2, 37.5×5, 35×9 ベスト
- 28, 1, 22 ベンチ…30×3, 37.5×3, 40×6 ベスト
- 28, 1, 25 ベンチ…30×3, 37.5×6, 35×10 ベスト
- 28, 2, 5 デッドリフト…60×3, 80×1, 90×1, 100×1, 110×1 ベスト
- 28, 2, 13 デッドリフト…60×3, 80×3, 85×3, 85×1, 85×3, 75×8 ベスト
- 28, 2, 15 スクワット …50×3, 60×5, 65×3, 70×3, 65×8 ベスト

- 28, 3, 4 デッドリフト…60×3, 80×3, 85×5, 85×5, ベスト 75×8
- 28, 3, 11 デッドリフト…60×3, 80×3, 90×3, 90×5, ベスト 80×3, 75×8
- 28, 3, 14 スクワット …60×3, 70×3, 70×5 ベスト, 60×8, 60×8
ベンチプレス…30×5, 37.5×3, 37.5×8 ベスト, 35×8
- 28, 3, 16 スクワット …60×5, 70×3, 70×8 ベスト, 65×8, 65×8
ベンチプレス…30×5, 37.5×5, 37.5×10 ベスト, 35×10
- 28, 3, 18 デッドリフト…60×3, 80×3, 90×1, 100×1, 110×1, 115×1 ベスト
ベンチプレス…30×5, 37.5×5, 40×8 ベスト, 35×10
- 28, 3, 25 デッドリフト…60×3, 80×3, 90×3, 90×7, 80×10
ベンチプレス…30×5, 37.5×5, 40×5, 37.5×10
- 28, 4, 4 ベンチプレス…30×5, 37.5×5, 37.5×10
- 28, 4, 6 ベンチプレス…35×5, 40×3, 45×5 ベスト, 35×10
スクワット …60×3, 70×3, 75×5 ベスト, 65×8, 65×10
- 28, 4, 13 ベンチプレス…35×5, 40×3, 40×6, 35×10
スクワット …60×3, 70×3, 75×5, 65×8, 65×10
- 28, 4, 27 デッドリフト…60×3, 80×3, 90×5, 90×5, 90×5, 80×8
ベンチプレス…30×5, 37.5×5, 40×6, 35×10
- 28, 5, 6 デッドリフト…60×3, 80×3, 90×5, 90×5, 90×5, 80×8
ベンチプレス…35×5, 37.5×5, 37.5×8, 35×10
- 28, 5, 9 ベンチプレス…35×5, 40×5, 35×8, 35×10
スクワット …60×5, 70×3, 75×5, 65×8
- 28, 5, 13 デッドリフト…60×3, 80×3, 90×1, 100×1, 110×1, 120×1 ベスト, 90×8 ベスト
ベンチプレス…35×5, 37.5×5, 37.5×8, 35×10
- 28, 5, 16 ベンチプレス…35×5, 40×5, 35×8, 35×8
スクワット …60×5, 70×3, 75×3, 75×8 ベスト, 65×8
- 28, 5, 20 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×3, 95×5, 95×8 ベスト, 85×8
ベンチプレス…35×5, 40×5, 40×5, 35×8
- 28, 5, 23 ベンチプレス…35×5, 40×5, 40×8, 35×8
スクワット …60×5, 70×3, 75×3, 80×3 ベスト, 65×8
- 28, 5, 25 ベンチプレス…35×5, 40×3, 45×3, 37.5×8
スクワット …60×5, 70×3, 75×3, 70×8, 65×8
- 28, 5, 27 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×3, 100×3, 110×2 ベスト
ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 37.5×8, 37.5×8
- 28, 5, 30 ベンチプレス…35×5, 40×6, 37.5×8, 35×8
スクワット …60×5, 70×3, 80×3, 80×4, 70×8, 60×8
- 28, 6, 1 ベンチプレス…35×5, 40×6, 37.5×8, 35×8
スクワット …60×5, 70×3, 80×1, 85×5 ベスト, 65×8
- 28, 6, 3 デッドリフト…60×5, 80×3, 95×2, 105×3 ベスト, 95×5
ベンチプレス…35×5, 40×7, 40×8, 35×10
- 28, 6, 6 ベンチプレス…35×5, 40×5, 40×8
スクワット …60×5, 70×3, 65×8, 65×8
- 28, 6, 10 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×3, 95×5, 90×8

- ベンチプレス…35×5, 40×3, 42.5×6.5, 37.5×8
 28, 6, 15 ベンチプレス…35×5, 40×5, 40×8, 37.5×8
 スクワット …60×5, 80×3, 80×5, 70×8, 60×8
 28, 6, 27 スクワット…60×5, 70×3, 80×3, 70×8, 70×8
 ベンチプレス…35×5, 40×3, 45×2, 40×5

《試験中》

- 28, 7, 8 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×8, 90×8, 80×8
 ベンチプレス…35×5, 40×3, 37.5×5, 35×8
 28, 7, 11 スクワット…60×5, 70×3, 70×8, 70×8, 65×8
 ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 37.5×8, 35×8
 28, 7, 13 スクワット…60×5, 70×3, 70×8, 70×8, 65×8, 65×8
 ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 37.5×8, 35×8, 35×8
 28, 7, 15 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×3, 100×5, 100×5 ベスト
 ベンチプレス…35×5, 40×3, 37.5×5, 35×8
 28, 7, 22 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×8, 90×8, 80×8,
 ベンチプレス…35×5, 37.5×5, 40×8, 37.5×8, 35×8
 28, 7, 25 スクワット…60×5, 70×3, 70×7, 60×8, 60×8
 ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 40×7, 35×8, 35×8
 28, 7, 29 デッドリフト…60×5, 80×3, 100×2, 110×2, 90×8, 80×8
 ベンチプレス…35×5, 37.5×5, 40×8, 37.5×8, 35×8
 28, 8, 1 スクワット…60×5, 70×8, 70×8, 60×8, 60×8
 ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 37.5×8, 35×8, 35×8
 28, 8, 3 スクワット…60×5, 70×5, 65×8, 65×8, 60×8
 ベンチプレス…35×5, 40×8, 42.5×3, 37.5×8, 35×8
 28, 8, 5 デッドリフト…60×5, 80×3, 95×4, 90×8, 80×10
 ベンチプレス…35×5, 40×2, 45×4, 37.5×8, 37.5×10

《全日本高校大会・合宿》

- 28, 8, 15 スクワット…60×5, 70×5, 70×8, 65×8, 60×8
 ベンチプレス…35×5, 40×4, 42.5×7, 37.5×8, 35×8
 28, 8, 17 スクワット…60×5, 70×5, 70×8, 65×8, 60×8
 ベンチプレス…35×5, 40×4, 42.5×7, 37.5×8, 35×8
 28, 8, 19 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×8, 90×8, 80×10
 ベンチプレス…35×5, 40×2, 45×5, 40×8, 37.5×10
 28, 9, 7 スクワット…60×5, 70×8, 70×8, 65×8, 60×8
 ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 37.5×8, 35×8
 28, 9, 9 デッドリフト…60×5, 80×3, 95×8, 95×7, 80×10
 ベンチプレス…35×5, 40×2, 40×5, 37.5×8, 37.5×8
 28, 9, 12 スクワット…60×5, 70×8, 70×8, 65×8, 60×8
 ベンチプレス…35×5, 40×5, 37.5×8, 35×8
 28, 9, 14 スクワット…60×5, 65×8, 65×8
 ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 37.5×8
 28, 9, 16 デッドリフト…60×5, 80×3, 95×8, 95×8
 ベンチプレス…35×5, 40×3, 40×8, 37.5×8

- 28, 9, 20 スクワット…60×5, 70×5, 72.5×8
ベンチプレス…35×5, 37.5×8, 37.5×8
- 28, 9, 22 デッドリフト…60×5, 80×3, 100×8, 100×8 ベスト
ベンチプレス…35×5, 40×3, 37.5×8, 37.5×8
- 28, 9, 26 スクワット…60×5, 72.5×8, 72.5×8
ベンチプレス…35×5, 40×8, 40×8
- 28, 9, 28 スクワット…60×5, 70×5, 70×8, 70×8
ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×10 ベスト
- 28, 9, 30 デッドリフト…60×5, 90×3, 105×5, 105×4 ベスト, 95×8
ベンチプレス…40×5, 45×4, 42.5×8 ベスト, 37.5×8

《14歳》

- 28, 10, 3 スクワット…60×5, 75×5, 75×8, 75×8, 65×8
ベンチプレス…40×5, 45×4, 42.5×8, 37.5×10
- 28, 10, 5 スクワット…60×5, 70×8, 70×8, 65×8
ベンチプレス…40×5, 45×5, 40×8, 40×8
- 28, 10, 7 デッドリフト…60×5, 90×3, 100×3, 100×8, 100×8 ベスト
ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×10
- 28, 10, 11 スクワット…60×5, 70×1, 80×1, 80×5, 80×8 ベスト, 70×8
ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×8
- 28, 10, 17 スクワット…60×5, 70×1, 80×1, 85×1, 87.5×1, 90×1 ベスト, 70×8
ベンチプレス…40×4, 45×2, 47.5×2 ベスト, 40×8
- 28, 10, 19 欠席
- 28, 10, 21 デッドリフト…60×4, 90×2, 102.5×1, 107.5×5 ベスト
ベンチプレス…40×5, 45×5, 40×8
- 28, 10, 24 欠席
- 28, 10, 26 欠席
- 28, 10, 28 欠席
- 28, 10, 31 スクワット…60×5, 80×3, 70×8
ベンチプレス…40×5, 45×2, 40×8, 35×8
- 28, 11, 2 デッドリフト…60×5, 90×5, 90×8, 90×8
ベンチプレス…40×5, 37.5×8, 37.5×8, 35×8
- 28, 11, 8 スクワット…60×5, 75×5, 75×8, 75×8, 70×8
ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×8, 35×10
- 28, 11, 11 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×5, 95×8, 95×8, 80×10
ベンチプレス…40×5, 42.5×7, 40×8
- 28, 11, 14 スクワット…60×5, 80×8, 80×8, 70×8
ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 40×8
- 28, 11, 16 スクワット…60×5, 80×8, 80×8, 70×8
ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 40×8
- 28, 11, 18 デッドリフト…60×5, 80×3, 90×5, 95×8, 95×8
ベンチプレス…40×5, 42.5×7, 40×8, 40×8
- 28, 11, 25 欠席
- 28, 11, 28 スクワット…60×5, 70×5, 75×8, 70×8

ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 40×8

28, 11, 30 学校行事欠席

28, 12, 2 学校行事欠席

28, 12, 5 欠席

試験一週間前

28, 12, 13~15 第2回定期試験

28, 12, 15 欠席

28, 12, 19 スクワット…60×5, 75×5, 75×8, 70×8

ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×8, 35×8

28, 12, 21 スクワット…60×5, 75×5, 75×8, 70×8

ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 40×8, 40×8

28, 12, 26 スクワット…60×5, 75×5, 75×8, 70×8

ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 40×8, 40×8

28, 12, 28 スクワット…60×5, 80×5, 75×8, 70×8

ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 40×8, 40×8

28, 12, 30 デッドリフト…60×5, 90×3, 100×3, 100×8, 100×8

ベンチプレス…40×5, 45×4, 40×8, 37.5×10

《平成29年の目標》

パワーリフティング大会デビュー

サブジュニア優勝

スクワット日本新記録 102.5 kg を突破

デッドリフト日本新記録 142.5 kg を突破

世界大会出場 (アメリカ フロリダ州 オーランド)

29, 1, 6 デッドリフト…60×5, 90×3, 100×2, 110×2, 110×5 ベスト, 100×8

ベンチプレス…40×5, 45×4, 40×8, 37.5×10

29, 1, 9 欠席 (祖父お見舞い)

29, 1, 11 スクワット…60×5, 80×5, 80×8, 70×8

ベンチプレス…40×5, 42.5×7, 40×8

29, 1, 13 デッドリフト…60×5, 90×3, 100×2, 120×1, 130×0.8, 100×10 ベスト

ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 40×8, 40×8

29, 1, 16 欠席 (学習課題の取組)

29, 1, 18 スクワット…60×5, 80×2, 90×5 ベスト, 75×8, 70×8

ベンチプレス…40×5, 42.5×8, 42.5×8, 40×8

29, 1, 20 欠席 (英語学習)

29, 1, 25 スクワット…60×4, 80×2, 90×1, 100×1, 105×1, 107.5×1 ベスト

ベンチプレス…40×5, 45×1, 47.5×1, 50×1 ベスト

29, 1, 27 デッドリフト…60×5, 90×3, 105×3, 107.5×6.5 ベスト, 100×8

ベンチプレス…40×5, 45×3, 40×8, 37.5×8

29, 1, 30 欠席 (クラス行事)

29, 2, 3 デッドリフト…60×5, 90×2, 105×1, 115×1, 120×1, 125×1 ベスト, 130×0.5

ベンチプレス…40×4, 42.5×8, 40×10

29, 2, 6 スクワット…60×5, 80×2, 90×1, 95×3 ベスト, 85×8 ベスト, 80×8

ベンチプレス…40×4, 45×6 ベスト, 42.5×7

- 29, 2, 8 スクワット…60×4, 80×2, 90×2, 90×6 ベスト, 85×8 ベスト
ベンチプレス…40×5, 45×3, 42.5×7, 35×10
- 29, 2, 10 デッドリフト…60×4, 90×2, 105×3, 105×8, 100×8, 100×8
ベンチプレス…40×4, 45×7 ベスト, 42.5×8, 42.5×10 ベスト, 40×10
- 29, 2, 13 インフルエンザ欠席
- 29, 2, 20 課題学習のため欠席
- 29, 2, 22 課題学習のため欠席
- 《試験1週間前》
- 29, 3, 6 スクワット…60×4, 80×3, 80×5, 70×8
ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×8, 35×10
- 29, 3, 9 デッドリフト…60×4, 90×3, 100×3, 100×8, 100×8
ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×8, 35×10
- 29, 3, 13 欠席
- 29, 3, 15 欠席 (課題学習)
- 29, 3, 18 デッドリフト…60×4, 90×3, 100×3, 100×8, 100×8
ベンチプレス…40×5, 40×8, 40×8, 35×10
- 29, 3, 21 スクワット…60×4, 80×3, 90×3, 90×5, 80×8
ベンチプレス…40×2, 45×2, 47.5×2, 42.5×8, 40×8
- 29, 3, 23 デッドリフト…60×4, 90×3, 105×6, 100×8, 90×8
ベンチプレス…40×5, 45×2, 45×8 ベスト, 40×10
- 29, 3, 27 スクワット…60×4, 80×3, 92.5×3, 87.5×4, 82.5×4, 75×8
ベンチプレス…40×2, 45×2, 47.5×4 ベスト, 45×6, 42.5×8
- 29, 3, 31 デッドリフト…60×4, 90×2, 110×2, 110×4, 105×6, 100×8
ベンチプレス…40×4, 45×5, 45×9 ベスト, 42.5×10, 40×10
- 29, 4, 3 スクワット…60×5, 80×2, 90×1, 95×4 ベスト, 87.5×6 ベスト, 80×8
ベンチプレス…40×5, 45×2, 47.5×2, 50×4 ベスト, 45×8, 45×8, 42.5×8
- 29, 4, 5 スクワット…60×4, 80×3, 85×8, 85×8
ベンチプレス…40×2, 45×8, 45×8, 40×8
- 29, 4, 7 デッドリフト…60×4, 90×1, 105×1, 115×1 (試合前ラスト)
ベンチプレス…40×5, 45×2, 47.5×7 ベスト, 45×8, 42.5×10
- 29, 4, 10 スクワット…60×4, 80×2, 90×1, 95×1, 100×1 ベスト (試合前ラスト)
ベンチプレス…40×2, 45×3, 47.5×5, 42.5×10
- 29, 4, 12 ベンチプレス…40×4, 45×3, 47.5×8 ベスト (試合前ラスト)

29, 4, 10

埼玉県 PL 大会オープン出場

結果

スクワット …1. 95 kg○, 2. 105 kg○ 3. 110 kg×

ベンチプレス …1. 47.5 kg×, 2. 47.5 kg○ 3. 52.5 kg○

デッドリフト …1. 115 kg○, 2. 125 kg○ 3. 130○

トータル 287.5 kg