power SCRAMBLE

世界で活躍する選手！

４月１７－２２日、アメリカのキリーンで開催された世界クラシックベンチで、大谷重司さんが、Ｍ３の部、７４ｋｇ級、１４５ｋｇの世界新をあげて優勝されました。大谷さんは、視覚障害と言うハンディを持っておられますが、常に前向きで新しい挑戦を続け、ついに世界チャンピオンの座を獲得されました。Ｍ３となられた大谷選手、記録は自己新記録で、生涯ベスト。大谷選手の絶え間ぬ努力に敬意を表します。（写真左）

現在世界ベンチ１５連覇中の澤千代美選手。「私のネクストステージ」で大きく紹介されました。

世界１６連覇を目指して、まもなく開催される世界ベンチプレス選手権への仕上げ中です。

澤選手の活躍に要注目！

私のネクストステージ
―退職者への質問状― Vol.24

50歳で始めたベンチプレスで世界大会15連覇中！

元八王子市職員
澤 千代美さん（67歳）
2010年3月定年退職

【さわ・ちよみ】1949年、兵庫県西宮市出身。1977年八王子市役所入庁。市立保育園の調理の現場で専門職として携わってきた。再任用を経て、2016年度より日本パワーリフティング協会理事、東京都パワーリフティング協会理事、身外委員長に就任。（公財）日本パワーリフティング協会公認1級審判員、（公財）日本体育協会トレーニング指導士、公認初級障がい者スポーツ指導員をはじめスポーツ関連で6つの資格をもつ。2007年と2016年に八王子市教育委員会表彰を、2013年には文部科学大臣推薦状と東京都スポーツ功労賞を受けている。

【写真左下・右上】世界ベンチプレス選手権に出場した時の様子。バーベルを胸のところまで下ろすまで下げてから腕が伸びきるまで挙げ、その重量を競う
【写真右下】優勝台に上っているのは澤さんだが、隣の国の欧米人と同じ高さになってしまう

――ベンチプレスと言えばベンチに仰向けになった状態でバーベルを持ち上げる熱技をそうですが、澤さんがベンチプレスを始められたきっかけは何だったのですか。

ちょうど50歳の時、職場の定期健康診断で太り過ぎと言われたことがきっかけです。若い頃は地域のママさんたちとソフトボールやバレーボールをやっていたのですが、だんだんスポーツから遠ざかっていたので、この機会に何か始めようと思い、職場の仲間と一緒に近くにあったキックボクシングジムに通うことにしました。

週1回、ボクササイズのレッスンをメインにダンベルを使った筋トレもやっていたのですが、男性がやっているベンチプレスがすごく面白そうに見えてね、女性だからという理由で最初はやらせてもらえなかったけれど、ジムのトレーナーだった知り合いの息子さんに「やってみる？」と言われて、やってみたところ50㎏を挙げられたんです。「女性が初挑戦で50㎏なんてスゴい！」と驚かれて、そこからベンチプレスを本格的に始めました。

――具体的には何をされたのですか。

ボディビルの雑誌で、ベンチプレスの大会があることとウエイトトレーニング専門のジムがあることを知り、すぐにそのジムに電話をかけて入会しました。

――ウエイトトレーニング専門のジムだと、やはりマッチョな方ばかりなんですか？

――ベンチプレスでは、バーベルを一旦胸まで下ろしてから腕が伸びきるまで挙げるのですが、日本人は腕が短くて挙上範囲が狭いから有利なんですよ。

――なるほど！一度世界ベンチプレス選手権大会に一度は第一回以降、昨年の第24回大会まで負け無しをキープですが、ライバルはいらっしゃるのですか。

ヘレンさんというアメリカの選手とは、ライバルというかお友達です。私は英語がしゃべれないので言葉は通じないけれど、日本のお土産を持って行ってプレゼント交換したりしています。ただ、ここ3年くらいは大会で見かけていないので、どこか故障されているのかもしれません。

――澤さんは故障されたことはないのですか。

5年前の大腸で書かせをしていて、腕の筋を痛めた時ですね。肘が曲がってしまって、思うようにバーベルが挙げられなくなってしまいました。片方の肘だけがストンと落ちてしまうんです。肘が伸びていないと大会ではアウトですから、しばらくは優勝とは言っても67・5㎏までしか挙げられませんでした。その時は本気でやめようと思いました。

そんなことはないですよ。健康づくりのために来られている方も多いですし、中には80代の女性もいらっしゃいます。

――澤さんは、どのくらいの頻度でジムに通われているのですか。

最初の頃は週3回行っていましたが、すぐに週1回に減らしました。ケガでもしたら仕事に支障を来しますからね。職場に迷惑をかけるのがすごく嫌だったし、あくまでも仕事優先でした。

――ジムでは、どんなメニューをこなされているのですか。

ベンチプレスだけを2時間程度やっています。とは言っても、ベンチプレスは1人ではできなくて、バーベルの重りを付け替えるなどサポートしてくれる人が必要です。誰かのサポートをしたりおしゃべりしたりしながらなので、すっと挙げっぱなしというわけではありません。

――2001年にルクセンブルクで開催された「第1回世界ベンチプレス選手権大会」で優勝されたそうですが、どのような経緯で出場されたのですか。

まずは国内での選考会を兼ねた「全日本ベンチプレス選手権大会」で優勝し、日本代表として世界大会に出場しました。大会では、男女別に「一般」と40代以上限定の「マスターズ」があり、マスターズは年代によってマスターズ一～五に分けられ、さらに体重別に女性では47㎏から84㎏までの8階級があります。私は50代が出場できる「マスターズ2」に出場し、世界大会では95㎏を挙げて優勝しました。

――体格の良い欧米の選手を相手に優勝されたことはスゴいですね。

ベンチプレスでは、バーベルを一旦胸まで下ろしてから腕が伸びきるまで挙げるのですが、日本人は腕が短くて挙上範囲が狭いから有利なんですよ。

――なるほど！一度世界ベンチプレス選手権大会に一度は第一回以降、昨年の第24回大会まで負け無しをキープですが、ライバルはいらっしゃるのですか。

ヘレンさんというアメリカの選手とは、ライバルというかお友達です。私は英語がしゃべれないので言葉は通じないけれど、日本のお土産を持って行ってプレゼント交換したりしています。ただ、ここ3年くらいは大会で見かけていないので、どこか故障されているのかもしれません。

――澤さんは故障されたことはないのですか。

5年前の大腸で書かせをしていて、腕の筋を痛めた時ですね。肘が曲がってしまって、思うようにバーベルが挙げられなくなってしまいました。片方の肘だけがストンと落ちてしまうんです。肘が伸びていないと大会ではアウトですから、しばらくは優勝とは言っても67・5㎏までしか挙げられませんでした。その時は本気でやめようと思いました。

ですが、良い整体の先生に巡り会って肘を治してもらったお陰で復活できました。完治後に出場した2016年の世界大会では、2004年に122・5㎏を挙げて以来の120㎏の挙上に成功しました。

――ベンチプレスを始められて、何が変わりましたか。

私は審判員の資格も持っているので、審判として活動も務めます。ベンチプレスを通じて、地域以外にも人的ネットワークを広げられたことが、一番の変化です。

――澤さんが、ここまでベンチプレスを続けられている理由は何だとお考えですか。

初めての大会で優勝して以降、全日本大会から世界大会へというのが私の中で一つの流れになっていて、その流れに身を任せてここまで来たという感じです。

大会前だからと言ってとりわけ意識することなく、無理せず自然体でいたことが長く続けられている秘訣なのかもしれません。基本的に食事も以前と変えていませんし、サプリメントも苦手なので飲みません。

連覇のプレッシャーはすごくありますが、運が味方してくれると信じて大会に挑んでいます。今年3月に浜松市で「全日本ベンチプレス選手権大会」がありますので、順調に進めば5月の世界大会に出場します。できれば20回大会までは頑張りたいですね。

――それは楽しみですね。今後の活躍も期待しています。