

全日本高等学校 パワーリフティング選手権大会

2018 年 8 月 5 日

さいたま市 大宮武道館

報告・写真： 国士舘中学校・高等学校

パワーリフティング部顧問 **中谷幸市**

平成 30 年 8 月 9 日

第 36 回全日本高等学校 PL 大会が埼玉県さいたま市大宮武道館で行われ、本校から 3 年生 杉山 怜、2 年生 石井 良一、1 年生女子 藤原 志帆の 3 名が出場した。

杉山はシルバの 2 年後輩で、シルバのサブジュニアデッドリフト日本記録（フルギア・ノーギア両方）を獲るまで彼の成長を 1 年間見てきた。

入部した頃は、体も細く 3 種目とも低い記録であり、本当に少しずつの成長であったが伸びが良くなってきた時期に足の怪我と腰の怪我をしてしまった。

その後、シルバが卒業しても彼の「強くなるための気魄の練習」の映像が頭に残っているのだろうか、「強くなろうとする貪欲な練習」で昨夏以降大幅に記録を伸ばした。

この辺が部活のいいところであろう。

石井は一人の新入部員として真面目に練習して杉山と 3 種目とも競い合った。（杉山、石井とも入部したときには、中学生の藤原が部員として存在している。）

藤原は、中学校 1 年からパワーリフティング部に在籍していたので、高島、シルバ、OB の田中 章太（3 種目ノーギアジュニア 105kg 級ベンチ日本記録保持者）といういい先輩を見て育った。

中学校から指導したのは我が部 30 年の歴史の中で 2 人だけである。

第 1 号はあの村野（全日本高校 2 連覇、世界サブジュニア PL 大会 4 位…ベンチ金メダル、世界ジュニアベンチ大会チャンピオン）で、2 人ともスクワットは 20kg シャフトから始め、藤原のベンチは 1kg のダンベルから始めた。

2 人大きな違いは、村野は男で藤原は女であることで、各種目の伸び率の違いは男女の性差であろうが、互いにトップを走れるところまで成長できた。

但し、トップに到達する期間が藤原の方が村野より 2 年早い。

大会結果は次の通り。

女子 63kg 級 藤原 優勝 S:115kg B:67.5kg D: 140kg T: 322.5kg

- ・2.5kg 程減量したので、スクワットに影響してしまった。練習では 130kg ができていたので第 2、3 試技 125kg を連続で失敗したところで本人共々落ち込んでしまったが、即「切り替えていこう！」と気分転換を促した。（この影響が最後のデッドまで東京成徳深谷高校の野口選手と優勝を争う大激戦を繰り広げることになる。）

野口選手は 125kg 成功で、野口選手との差は藤原の -10kg 、ベンチでは $+7.5\text{kg}$ でサブトータルは藤原のマイナス 2.5kg で、デッド勝負であるが体重は野口選手の方が軽いのでトータルで 2.5kg 以上上回らないと勝てない。デッドのスタート重量は、共に 130kg 、野口選手の挙げ方は実に滑らかで軽い。

藤原の 130kg ちょっとバランスを崩したが成功。藤原に次の重量を「 $137.5?$ 」と聞くと「軽いので 140kg 」と言った。

第 2 試技、共に 140kg で、藤原が先にプラットホームに上がる。「集中！気合いだ！」と檄を飛ばすが失敗した。引き初めの瞬間に 2cm 程バーを前に出してしまう悪い癖が出てしまった。この重量なら 2cm で $5 \sim 10\text{kg}$ 変わってしまう。（モーメントの変化）

次の野口選手、しっかり注目する。バーが軽く上がっていくが、膝を過ぎたところで詰まってしまい不十分なフィニッシュで失敗。ここで私は藤原に「あの挙がり方では次の成功は難しい」「お前が決断した 140kg を挙げないと負け！挙げれば勝つ！」と気合を入れた。

運命の第 3 試技、「真直ぐ上に！ゆっくり時間使って集中しろ！絶対挙げろ！！」と大声を出し気合いを入れる。（心の中では、第 2 試技の残像から厳しいかも…という不安がある）

しかし、藤原の潜在的集中力が勝った。引き始めの速度は遅い、しかしゆっくり挙がっていく、あきらめない、粘ってフィニッシュ！ 完璧な成功である。

「よくやった！！」と握手した。 まず勝負に残った！

すぐに野口選手、気魄が漲る。こちらは息をのみ注目する。第 2 試技同様引き始めは軽い、しかし 7 割引いたところでバーは詰まって上方に進まない、無情にもダウンのコール。

この瞬間藤原の優勝が決まった。

選手席に座る藤原に「勝ったぞ！」とまた握手すると、感激で顔を伏せ泣き崩れてしまった。

一緒に見守っていたお母さんとお父さんも大興奮で歓びの笑顔が弾けた。

後日藤原は、相手が失敗したことによる優勝で感激し泣いてしまったことが相手に失礼ではなかったかと気遣った。

男子 74kg 級 杉山 7 位

S:160kg

B:90kg

D:180kg

T:430kg



・杉山は静かでおとなしい子であるが、昨年のこの大会からスクワットは 27.5kg UP、ベンチは 15kg UP、デッドは 60kg UP、トータルは 102.5kg の UP ができた。メダルには届かなかったが、本当に良く頑張った。

毎試合お母様がそっと見守っておられ、お子様の頑張りに感動されていた。これで高校パワーの試合は最後となり、これからは大学受験に挑戦をしてパワーで培った集中力と粘りで受験勉強というハードルを乗り越えてくれるものと信じている。

男子 83kg級 石井 失格

S:160kg

B:92.5kg

D : 175kg

3 回とも×

・石井はスクワットの第3試技と ベンチの第3試技で酷く腰に効いてしまった。デッドの アップの状態では重量変更も考慮するところであるが、本人は最終アップの状態に大丈夫であると判断した。

練習では 190kgが 4 回出来たのに試合ではセットされた 175kgのバーベルの上に魔物がのしかかりバーが脛の中央をも越えることが出来なかった。いつもの練習を目の当たりにしている仲間や私には「まさか!」と発するような出来事であった。

試合が終わって憔悴している石井を見るに忍びなかったが、次に向けて再度奮起しリベンジしてくれることを信じている。

現在部員がたった 4 人の中、今回出場選手が 3 名であったが本当に良くやったと思う。

この試合を最後に 3 年生は受験のため引退し、来年の部員は 3 名、再来年は 2 名と毎年部員がいなくなり、2021 年 3 月を以て、国士舘高校 PL 部の歴史は終了する。

幕引きの接近に際し、最後となる「最高のサクセスストーリー」の完結を夢見ている。

