

# 第23回ジャパンクラシック パワーリフティング選手権大会 2019年2月9-10日、つくば市カピオ 報告・写真：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31年2月11日

高校大会がノーギアになって、本校の選手もノーギア中心の練習に変えた。

一昨年ギアの世界サブジュニア大会に出場した藤原は、今回からクラシック大会での世界を目指した。

その選考会である今回のジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会に向けて、昨年8月全日本高等学校パワーリフティング選手権大会のあと本人と相談し、体も成長してきているので63kg級の維持は厳しくなったことから、クラスを1階級上げ72kg級での優勝を目指し、練習に励んだ。

ほぼ私の計画通りに自力を上げ、昨年9月以降練習での“重量と回数”を体の反応に対応しながら微調整させ、自力の向上を図り、11月、12月、1月と加速度的に自己記録を伸ばすことができた。

とくに1月の記録の伸びはめまぐるしいものがあり、本人も私も練習毎に体の筋肉・パワーの成長に対する喜びの連続で大変充実できた。

試合に向けてのピーキング・調整もこれ以上ないような仕上がりで満足できるものだった。

## 試合結果

昨年8月	→	今年2月
全日本高校 (優勝)		ジャパンクラシック (優勝)
SQ 115kg	→	140kg (+25kg)
BP 67.5	→	75kg (+7.5kg)
D L 140kg	→	160kg (+20kg)
TL 322.5kg	→	375kg (+52.5kg)

写真提供：物江毅、澤千代美



藤原はまもなく2年生に進級するが、さらにパワーアップを目指し世界大会上位を目指させたい。

6月のスウェーデンでの世界クラシックパワーリフティング選手権大会では、メダル獲得に向けてこれから4か月間、最大限パワーアップをさせたいと思っている。



2年生の石井良一は、83kg級に出場したが、1月の柔道の寒稽古に武道大会3試合を戦い、腰の調子を落としていたので、精彩がなかった。

試合結果はトータル415kgで第3位。

また、今回の検量が75kg台で、昨年8月の大会から半年間で8kgほ

ど体重が落ちているのが気になっている。

次に向けて頑張るしかない。

たった3名の“チーム国土”これからも楽しく練習し、パワーアップを目指して頑張ります！

