

世界ベンチプレス選手権大会・奮戦記 ～オトナの修学旅行～

遙か北欧の国、デンマークの首都コペンハーゲンから陸路バスに揺られ2時間ほど。海の手すぐ向こうはドイツ。(実際にフェリーで45分)

そこはロドビーという静かな海沿いの街にあるリゾートホテル。いつもの国際大会は結構しっかりした高級ホテルに滞在したり。

ところが今回は4人部屋、6人部屋、8人部屋。出発前から選手の皆さんは「いびきは大丈夫?」「寝言を言うらしいけど…」

しかも今回はマスターズ、ジュニア、サブジュニア、オープンとフルカテゴリーで総勢70名を超える大選手団。現在の小中学校で2クラス分。

普通でも、だいたい1クラスにひとりやふたりは…
ただし、その各々のカテゴリーで選手の皆さんは「日本がベンチプレス最強国」なのを十分に証明させてくれました。

団長がそんな皆さんに唯一お願いしたのは…
「枕投げの禁止」です。

団長 山口真人

平成 26 年 5 月 3 日
国 士 館 高 等 学 校
パワーリフティング部顧問 中谷幸市

2016 世界ベンチプレス選手権

デンマーク国 ロドビー市平成（28年4月22日~24日）

後半戦（サブジュニア・ジュニア・オープン）

4月19日~21日の前半のマスターズ日本選手団の試合は、男女 M1,M2,M3, M4 とともにメダルラッシュであり、団体戦も上位と大盛況の中、終了した。

21日夕方、マスターズの試合が終わったところで、サブジュニア・ジュニア・オープンの選手団が大会会場ラランディアホリデーセンターに到着した。

ラランディアのロビーから入ったところで、マスターズ選手団とサブジュニア・ジュニア・オープンの選手団が異国の地で懐かしの笑顔の再会で心を躍らせた。

マスターズ選手団は 20 時よりさよならバンケットで盛り上がり、サブジュニア・ジュニア・オープンの選手団は翌日 22 日の早朝からの試合に備えるべく早々に宿舎で体を休めた。

私は後半のサブジュニア・ジュニア・オープンの 5 つのセッションの審判担当により、コスチュームチェックや検量などで、すべてを見るができないので、レポートに濃淡があるがご容赦願いたい。

【4月22日】

22日朝一番、サブジュニアの男子 53 kg級~74 kg級からサブジュニア・ジュニア・オープンの各カテゴリーの後半戦がスタートした。

【男子サブジュニア 53~74 kg級】

先頭プレッサーは、田村 陽選手（神奈川県立厚木商業高等学校）だ。

K's 横浜の佐藤優輝先生（27年度一般 105 kg級日本チャンピオン）の指導を受け、村田 元輝選手に継ぐ精鋭である。

スタート重量 125 kg、第 2 試技 137.5 kgを着実に取り、第 3 試技で世界記録と優勝を狙った 150.5 kgを確実に成功するものの、リトアニアの Valciukas 選手に 151 kgを成功され、優勝と世界記録を持って行かれてしまった。（残念！）

しかし、初出場であり、全日本ベンチ（世界選考大会）の時より、50 kgも記録がアップしての銀メダルは、大変立派である。

このセッションは、私のこの大会の最初のサイドレフェリーでもあった。

また団体戦は、田村選手 1 人だけの参加だったので、6 位であった。

【女子サブジュニア 43～+84 kg級】

女子のトッププレッサーは、田村選手と同じく神奈川県立厚木商業高等学校で 52 kg級の赤澤 恋選手である。

この選手も K's 横浜の佐藤チルドレンであり、昨年の世界サブジュニアパワーと今回で海外 2 試合目だ。

減量に苦しんだのか、52.00 kgで検量を終え、第 1 試技 80 kgを確実にとるが、第 2 試技 87.5 kgをほぼ完璧に上げたかと思えたが、フィニッシュで右が頭の方に流れてしまい惜しくも失敗。

対抗するロシアの Shteinke 選手が同重量を成功させた。

第 3 試技に優勝と相手にプレッシャーを与えるべく 90 kgに挑戦するが、これも惜しいところでフィニッシュ出来ず失敗した。

Shteinke 選手は優勝を決定づけ、さらにと 90 kgに挑戦するが、これは 7 分ほどで押せなかった。

結果的には銀メダルであるが、十分優勝を狙えたので非常に惜しかった。

【男子サブジュニア 83～+120 kg級】

このセッションに日本選手は出場していないが、特筆すべきは藤本竜希選手の世界記録 295 kgに対し、第 3 試技で 296 kgに挑戦したポーランドの Grzegorzczuk 選手(検量 100.33 kg)が惜しいところまで押したことであり、将来マークすべき選手である。

また、私はサイドレフェリーを務めた。

【女子ジュニア 43～57 kg級】

女子 47 kg級では、世界サブジュニア・ジュニアパワーの常連、早川 琴果選手(関西学生連盟)が USA、UKR、RUS の選手と激戦を交わした。

<第 1 試技> USA の Warren 選手 75 kg成功。RUS の Burova 選手 80 kg成功。UKR の Muzina 選手 85 kg成功。早川選手 85 kgを軽く押すが主審白、サイドレフェリー 2 人ともお尻の浮きを取って失敗。

<第 2 試技> Warren 選手 85 kg成功。Burova 選手 85 kg成功。早川選手 85 kg白 2 (主審・左サイドレフェリー)、赤 1 (右サイドレフェリー) で成功。

(映像で見ると、足の位置が左右対称ではなく、右が半足分頭の方に引いており、バーを押す時に足の踏ん張り度で左の尻は台に残っているが、右の尻は、バー下す時からフィニッシュまではっきり浮いて見える。)

Muzina 選手 90 kg、挙がらず失敗。

<第3試技> Burova 選手 87.5 kg、挙がらず失敗。Muzina 選手 90 kg、挙がらず失敗。

早川選手 90 kgをフィニッシュするが審判3人ともお尻の浮きを取り、失敗。

この時点で上位4人が同記録であり、体重差で順位が決定し、1番軽い Warren 選手が優勝、続いて Muzina 選手、Burova 選手がメダリストとなり、残念ながら早川選手は4位とメダル獲得を逸してしまった。

Warren 選手は最後に 92.5 kgに挑戦するがこれは押し切れない。

早川選手の力は4人の中で1番ありそうだったので、非常に惜しい戦いであった。

57 kg級では、櫻 由貴選手（神戸医療福祉大学）が確実に試技を重ね、3本とも成功の銅メダルを獲得できた。

【男子ジュニア 53～83 kg級】

53 kg級では、森脇 滉人選手（岡山 関西学生連盟）が一本目をしっかり取って、銅メダル。

59 kg級では、世界サブジュニア・ジュニアパワーで一昨年、去年と2年連続出場し、惜しくも金メダルは逃すものの、得意のベンチではワールドレコード取得の村田 元輝選手（神奈川 K's GYM 横浜）が、貫禄の金メダルをゲット。

66 kg級では、岡田 治也選手（大阪 関西学生連盟）が 225 kgでジュニアのワールドレコード達成でぶっちぎりの金メダル

74 kg級では、逢野 崇大選手（大阪 関西学生連盟・阪南大学）は RUS の Dolgov 選手との一騎打ちで、勝負は第3試技まで及び、惜しくも逆転で金メダルをさらわれてしまい、銀メダル獲得となった。

同じく 74 kg級の高山 由成選手（栃木 BIG GUNS）は、昨年の失格の悔しさをバネに、第2試技に 200 kgを取り、5位入賞を果たした。

83 kg級では、村野 知永選手（大阪 関西学生連盟）が出場し、全日本の記録 240 kgを出せば優勝であったと思われるが、今年早々に交通事故で怪我をした影響で、思ったようなパフォーマンスができなかったようだ。記録なし。

彼は、中学・高校と私の顧問をするパワーリフティング部の教え子であるが、親元を離れた生活の中で、自覚をもって責任感を強く持つように期待をしたが、未だに親御さんに心配をかけ、今回の渡航に関しても JPA 並びに選手団に迷惑をお掛けした点は、猛省を望みたい。

【4月23日】

【女子ジュニア 63～+84 kg級】

このセッションには、63 kg級石橋 茜選手（関東学生連盟）1人だけのエントリーであったが、確実に112.5 kg、117.5 kg、125 kgと3本成功し、2位と12.5 kgの差を付け、完全優勝を達成した！

このセッションで女子ジュニアのすべてが終了し、たった3名で団体戦4位を獲得することができた！

また、石橋選手は、ベストリフター3位にも輝いた。

【男子ジュニア 93～+120 kg級】

私は、このセッション、大会初の主審を務めた。（自身の国際審判では、昨年の世界サブジュニア・ジュニアパワーに続いて2回目）

検量の時、各選手のパスポートの確認をするのであるが、中には今の顔より全く違って幼い写真の選手がいて、とても微笑ましく可愛らしかった。

そのコーチは、その写真を指差し、「Baby Face!」と高笑いをしていた。

このセッションは93 kg級の伊藤 壮志選手（北海道 北海学園大学^ハワーリフティング部）1人の出場であるが、攻めの姿勢で3本きっちり取り、銀メダルに輝いた。

これまでの7人の結果、男子ジュニアの団体戦はロシアの次で、2位となった。

【女子オープン 47～63 kg級】

47 kg級では、新井 拓子選手（神奈川 スパ^ーワーアサトレニングクラブ）が出場したが、1本とれば優勝というところ、1本目100 kg、胸から押し上げ7分の所でほんの少しぶれてフィニッシュした。判定は白1、青の反則カード赤2で失敗。

若干バーが下がったと判定されたようだ。（私は、バーが止まったが、下がってはないと判断する。）

2本目同重量、プレスコールの後、今度はぶれずにフィニッシュ。

しかし、判定は黄の反則カード2、青カード1で赤。今度はお尻が浮いて見えた。

3本目同重量、一番安定して見えたが、白1、青1・黄1の赤2枚で、失格。

相手が87.5 kgで優勝だから、残念である。表情に憔悴の色濃く映った…

結果論だが、相手のスタート重量の力量を見て、少し緩めのシャツで90 kgを取って優勝を優先という手もあるかと思う。

52 kg級では、長屋 白川 カオリ選手（東京 パワーハウス）が出場し、125 kgスタートするが、お尻の浮きを取られて失敗、第2試技で修正し、白3つの成功、第

2 試技終了時点で、暫定 1 位。

第 3 試技で FIN の Kotkova 選手が 125 kg を成功し、体重差で 1 位に上がる。

RUS の Golubeva 選手が白川選手より 10g 重いので、逆転するため 127.5 kg に挑戦するが途中で止まった。この時点で白川選手は、銀メダル以上が確定。

しかし、金メダルを取るためには、127.5 kg を成功しなければならない。

金メダルを引き寄せるため、最後の気合を入れ集中。バーは途中ぶれるが下がってはいない。判定は尻の浮きとダウンムーブの赤 3 本で失敗。

山口団長が抗議の準備をしたが、赤 3 本では無理である。

90g の体重差で金メダルを逃してしまった。(これも非常に惜しい戦いである。)

【男子オープン 59～66 kg 級】

59 kg 級では、木村 育史選手 (大阪 K's GYM) が出場し、エントリーからダントツで、UKR、POL、NOR の選手を全く寄せ付けなかった。

終わって見れば、2 位と 25 kg 差の 210 kg のワールドレコードで優勝を果たした。

66 kg 級では、世界常勝の中山 久幸選手 (東京 ノーリミッツ) が登場し、スタート 220 kg 取るが、この時点で 4 位という、とてつもないハイレベルな戦いとなった。

UKR の Chuprinko 選手が好調で 3 本成功の 241.5 kg のワールドレコードで、RUS の Urusov 選手の猛追をかわして優勝した。

中山選手は、肩の状態が芳しくないようで、第 2、第 3 を最後のところで押し切れず、4 位で終わった。

【女子オープン 72～+84 kg 級】

72 kg 級では、溝口 久美選手 (神奈川 K's GYM 横浜) が出場し、きっちり 3 本 (第 1 試技 150 kg 白 2、赤 1 で右のサイドレフェリーがお尻の浮きを取る。第 2 試技 152.5 kg も、3 試技 160 kg も、結局 3 者同じ判定内容の成功。私は左サイドレフェリーで判定するが、すべてお尻が面で残っていると見て許容範囲と判断した。) 取って、終わってみれば体重差 (370g 軽く) で優勝した。

対抗選手は、RUS の Chistiakova 選手が、スタートで水野選手の第 3 試技重量 160 kg を挙げるが、第 2、第 3 と 167.5 kg を失敗し、逆転を許してしまい 2 位となった。

また、逆転を狙って、水野選手より体重が 230g 重い NED の Timmers 選手も 162.5 kg に挑戦するが、バーが途中で止まり、第 2 試技の 157.5 kg で 3 位となった。

Timmers 選手、Chistiakova 選手が続いて失敗していくので、薄氷を踏む思い

でバクステージで固唾を飲んで 2 人の試技のモニターを見ていた水野選手とそのコーチ陣は最後の Chistiakova 選手が失敗した瞬間、はち切れるような大歓声が、左サイドレフェリーをしていた私の耳にも届いた。

このセッションで、女子オープンの試合が終了し、団体戦はジュニアと同様に 3 名の合計で 4 位を獲得した。

【4 月 24 日 最終日】

【男子オープン 74～83 kg 級】

74 kg 級では、言わずと知れた世界の KING 児玉 大紀選手（大阪 K's GYM）が世界の熱い眼差しを浴びながら登場だ。

世界一注目されている選手といっても過言ではないだろう。

千両役者のような、風格さえ漂っている。

まず、エントリーから相手を寄せ付けず、ダントツで、全く危なげなく、確実に優勝のための試技をこなした。（第 3 試技 301 kg の世界記録は、惜しくも失敗であったが、これが、彼には許せない、悔しさだったのだ。）

通算 11 度目の優勝を当たり前のように、淡々とやってのけるところが、彼の人一倍の研究と努力の裏付けがある天才たるゆえんだらう。

しかし、優勝をしても、「生の練習、地力は伸びているのに、ギアの調子が悪い。」としきりに反省の弁を語られた。

彼のベンチに対する情熱と人生におけるベンチに関わる比重の高さに、ただただ感服である。

83 kg 級では、福島 勇輝選手（静岡 F・T GYM）が出場し、第 1 試技 305 kg を決めて、優勝と 2 連覇を決定づけた。

追ってくる選手は一昨年優勝の RUS の Kniazev 選手で、昨年福島選手が雪辱を果たし、今年は Kniazev 選手が王座奪還を狙っていたのだろう、第 1 試技から 307.5 kg で勝負を仕掛けるが、今日は押し切る力がない。

第 3 試技に優勝と世界記録に重量を挙げて 311 kg に挑戦するが、今日は精彩なく、バーは途中で止まった。

福島選手は、ベストリフター 3 位にも輝いた。

【男子オープン 93～105 kg 級】

このセッション、私の最後のレフェリーで左サイドを担当した。

93kg 級は、大室 豪槻選手（大阪 阪南大学ウェイトトレーニング部）は、第 1 試技 290 kg のジュニアの世界記録でスタートして白 2、赤 1 で成功。

この赤は、私が臀部が小刻みに震え、最大の踏ん張りの時にピクンと一瞬

浮いたと判断したからである。

第2試技でフィニッシュで詰まった300 kgを第3試技できっちり押し上げ、ジュニアの世界記録連発で、気を吐いた。

しかし、周りが強く、1位から3位まで310 kg以上のため4位入賞だが、オープンのカテゴリーでこれは立派だ。

93 kg級の佐藤 優輝選手（神奈川 K's GYM 横浜主宰）は、全日本ベンチ大会で念願の初優勝315.5 kgは105 kg級（検量95.15 kg）だったので、階級を下げての出場（検量91.74 kg）である。

スタート312.5 kgは、勝負へのこだわりなのであろう。

しかし、1本目からフィニッシュに詰まってしまう。

結局、2本目、3本目も同様に最後の押し切りまで至らなく、失格してしまった。

105 kg級では、葛西 昌彦選手（大阪 K's GYM）が、ちょっと大胸筋左側を痛められたらしい。

1本目292.5 kgスタート、押し上げ中に左に傾くが白2、赤1で成功。

（試合後、白をつけたことに対して、お礼を言ってくれたが、バーの下がりがないので、確かな成功でしたと、返答した。）

2本目、3本目は最後のところで押し切れなかった。

このクラスも強豪揃いで、7位入賞で4点ゲットである。

優勝は、RUSのGrishaev選手で、336 kgの世界記録を達成した。

【男子オープン 120～+120 kg級】

6日間に亘る今年のすべてのカテゴリーの世界ベンチ大会は、このセッションのヘビーベンチの最高の盛り上がりで幕を閉じる。

120 kg級の上田 真司選手（大阪 K's GYM）は、昨年、3年前（+120 kg級）と銀メダルで悔しい思いをし、一昨年は、大きな病気にまで見舞われ、大変な思いをされた。

今回、スタート重量350 kgをフィニッシュで失敗したものの、後は安定した試技で、350 kg、355 kgと世界記録連発で2位と20 kg差で初優勝した。（最後の355 kgを決めた後は、ベンチ台に仁王立ちで雄たけびの恒例のポーズ！） 会場が拍手と歓声でドッと沸いた。

表彰式では、表彰台の一番高いところで、君が代を応援団と共に斉唱した。

今までの苦労が蘇ってきたのだろう、感極まって目に光るものが溢れ、表情が歪んだ。

こちらまで大感動をさせていただいた。（努力は裏切らないのだ！）

この試合で男子オープンの日本選手の戦いが終了し、団体戦は優勝を獲得、ベンチ王国日本の復活をアピールできた。

極めて明るい日本チームは、この団体優勝を心より喜んでいた。

この明るさが日本チームの結束を表していることらしい。

+120kg 級は、日本選手が出場していないが、USA の Leo 選手と FIN の Smulter 選手の 400 kg 近い戦いに会場が最高潮の盛り上がりを見せ、大会を締め括った。

すべてが終わり、日本選手団はステージに集合し、デンマークの大会実行委員長 Anders ・ IPF 技術委員長 スミス ・ ASIA 連盟理事長 ソルタニ ・ 名物スピーカーの ジーノラ を交えて記念撮影を行った。

サヨナラパーティーでも、団体戦、ベストリフターと日本が上位に入り、ベンチ王国日本を印象付けた。

大会実行委員長、IPF 技術委員長が、日本はきちっとした統制力、節度ある態度に賛辞を送った。

昨年の世界パワーに引き続き、JPA 宮本英尚会長が同行し、団長の JPA 常務理事 ・ 国際委員長 山口真人さんが、本当に献身的な仕事をされ、延べ 70 人からなる大選手団をまとめ切った。

宮本会長が疲れも見せず、朝 1 番から最後のセッションまで会場の 1 番前で応援をされるので、選手たちも気が引き締まったようだ。

また、M1 で出場された、中田選手、池田選手が最初から最後まで山口団長の補佐的に仕事をされ、大いに貢献された。

何ら事故もなく、全選手で日本に帰国し、解団式で宮本会長、山口団長のスピーチの後、大拍手でお互いの健闘を称え、各自の家路についた。

私、個人的には、マスターズだけで帰国せず、昨年、一昨年世界サブジュニア ・ ジュニア大会に同行した選手たちの役に立てればと最後まで残り、IPF にも役員協力ができるよかったですと思う。

皆さま、本当に最高の体験をさせていただきました。

最強の日本選手団に関わって、本当に幸せでした。

ありがとうございました。

～世界ベンチプレス選手権のこと～

今回、私は2回目の世界ベンチでした。試合に向けて、3ヶ月ぐらい前からギアを調整しましたが1ヶ月前になりギアは胸にはつかない状態、成功試技は1つもないしで大変な状態でした。

正直かなり焦っていたのですが、そんな時にオーナーの児玉さんより助言を頂き、ベンチプレスの難しさを痛感したとともに、自分のベンチを見直し取り組んできました。

今回の世界ベンチでは、正直にいうと試技については不安定すぎて重量も納得のできるものではありません。

でも今回、こんな私が勝てたのはセコンドについて頂いた方のおかげだと思います。私の実力ではありません。

また、私は相当運がいいのかもしれませんが、なぜなら、セコンドについて頂いた方達が自分の考えを伝えられる同じジムの仲間であったからです。

セコンドの皆が必死に戦略を考えてくれたのが本当に心強かったし、また私を和ませようとしてくれたりとメンタル面までサポートしてくれました。

私だけの力ではなく、この優勝はセコンドの人達も含め全員で勝ち取ったものだと思います。

だからこそ、この優勝は価値のあるものになりましたし、皆さんに助けて頂いて世界チャンピオンにさせてもらった以上はこれからは更に本気で取り組んできたいです。

また、ベンチプレスを始めて約3年、ギアをやり始めて約2年の私がここまで来れたのも、K's と K's 横浜の人達、家族やサポートや応援してくれた皆様のおかげだと感じています。



女子72キ口級 溝口久美

世界ベンチ参戦記

今年の世界ベンチはいつもと違って宮本会長が自分たちの試合を見てくれるということでも気合が入っていました。

なかなか世界大会を会長に見てもらえる機会もないので日本チーム一丸となって君が代をたくさん聞いてもらおうと思いました。

ここ数年の日本チームにはK'sのみんながたくさんいます。そのK'sの輪がそのまま日本チームになっています。

またこの数年の日本チームは意識も高く、個人的に優勝することはもちろんのことで団体も優勝するというみんなで一丸となって世界と戦えています。

そういったチームの輪や意識の高さはジュニア、サブジュニアにしっかりと受け継がれていっているように思います。

女子も個々の力は年々上がってきていると思うのですが、まだまだチームで勝つというところまではいっていないので、早く男子チームのようにチーム一丸になってほしいと思います。

団長も他の国と戦うのに最高の団長だったと思います。

今までの日本は他の国にクレームをつけられても何も言い返さずそのまま不利な状況下で戦っていたのですが、

山口団長はそういったクレームを跳ね返してくれたり、こちらの要望を通してもらったりと本当にありがたかったです。

みんなでしっかり頑張った結果、日本は5人世界チャンピオンが誕生しました。男子4名、女子1名とそのうちK'sで4名の選手がK'sです。そして男子は久しぶりに団体優勝を獲得することができました。

宮本会長にも良いものを見せることができ本当に良かったと思いました。

日本で行われる2018年の世界大会の時にはもっと強い日本を日本の皆さんに見てもらえるようにこれから日々練習に励みます。

児玉 大紀

世界ベンチ参戦記

今回は試合直前に右肩が負傷してしまって、最終調整も出来ずの参加になってしまいましたが、なんとか世界記録で優勝出来ました。

世界ベンチは今回で3回目の参戦でしたが今のところ勝率10割なのでこのまま参戦全勝記録を伸ばしていきたいと思えます



59Kg 級 木村 育史