塚本泰史のパラスポーツ体当たり取材！

Vol.1 パラ・パワーリフティング編

大宮アルディージャの塚本泰史クラブアンバサダーが、さまざまなパラスポーツに挑戦する連載企画がスタート！第1回目に挑むのはパラ・パワーリフティング。現役時代は筋トレが苦手だったと言う塚本さんは、果たして何kg挙げられるのか!?

文・取材:茂野聡士　写真:宇高尚弘
取材協力:パワーハウス

塚本泰史（つかもと・たいし）
大宮アルディージャ・クラブアンバサダー。1985年7月4日生まれ（32歳）。浦和東高→駒澤大を経て2008年より大宮に加入。2010年、メディカルチェックにて骨肉腫という病気が発覚。同年3月に人工関節を移植する手術が行われ、その後も抗がん治療を行い完治。現在「もう一度ピッチに立つ」という目標のもと、リハビリを続けている。

教えてくれるのは
篠田 雅士選手
しのだ・まさし。29歳。65kg級。今年の7月に行われたジャパンカップでは、競技歴わずか2ヵ月で120kgを挙げて3位に入賞。パラ・パワーリフティング界における期待の新人だ。

パラ・パワーリフティングとは

下肢障がいの選手たちによるベンチプレス。健常者のベンチプレスと異なり、ギア（スーパースーツなど着用時に通常よりも重い重量を挙げることができる装備）の使用は禁止されている。健常者は脚が地面に着く姿勢で挙上するベンチプレス台を使用するが、パラ・パワーリフティングでは台上に全身が乗るように作られたベンチプレス台を使用する。競技は男女別、体重別に行われ、障がいの種類や程度による区分はない。ちなみに、リオ・パラリンピックでは、スーパーヘビー級でイランのシアマンド・ラーマン選手が310kgを挙げて世界記録を樹立。これはほぼ同ルールの健常者の世界記録を20kg以上上回る。

現・世界記録保持者のラーマン選手。リオ・パラリンピックでは190kgの体重で310kgを挙げた。

Let's Try!

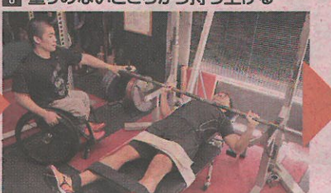
1 ウォーミングアップ

篠田「まずバーベルを持ち上げる前に、上半身の筋肉を動かしておきます」
塚本「上下左右といろいろな動かし方をするんですね」
篠田「選手によってはやらない人もいますが、僕は入念に50回くらいやります」
塚本「この動きを繰り返すだけで、少し疲れてきそう（笑）」

2 下半身を固定する

篠田「パラ・パワーリフティングでは、ひざ下と太ももにバンドを巻いて下半身を固定する選手が多いんです」
塚本「現役時代にフィジカルトレーニングでベンチプレスをやっていましたが、パラ・パワーリフティングでは両足を地面につかないんですね」
篠田「健常者の方は、いつもと感覚が少し違うかもしれないですね」

3 重りのないところから持ち上げる



篠田「ではまず、重りをつけないところからやってみましょう！ バーだけで20kgあります」
塚本「これだけでもけっこう重いですね。プロ入りした直後は「ベンチプレス全然挙がらないな！」と言われたことがあって……（苦笑）」
篠田「でもしっかりと持ち上げられていますよ。6回ほど繰り返してもらって…いいフォームですよ！」

4 重量を徐々に上げていく

塚本「篠田さんもトレーニングでは軽い重量から始めるんですか」
篠田「そうですね。ウォーミングアップでしないまま、いきなり重い重量を持ち上げようとしても全然持ち上がらないので」
塚本「普段はどれくらいの割合で増やしていくのですか」
篠田「2〜3kgぐらいで調整しています」

5 20〜60kgまでは……

篠田「では実際の競技のようにやっていきましょう。パワーリフティングではポイントとなる動作が3つあります」
塚本「具体的にはどんな動作ですか?」
篠田「バーを持って腕を伸ばす。そして【スタート】と言われて胸までバーを下げて、その姿勢をキープする。そして止めたあとに左右バランス良くバーを押し上げる。この3点です」
塚本「言葉にするとシンプルですけど、やってみるとけっこう難しいです」
篠田「最初は確かに難しいかもしれませんね。あ、でも塚本さんできています！もっと重量を上げてみましょう」

6 大事なのは「大きな筋肉」

塚本「何とか挙がってはいますけど、そろそろ腕が震えてきています（笑）」
篠田「最初はそうかもしれませんね。塚本さんはサッカーをやっていたから分かると思うんですが、より大きな力を生み出すためには"大きい筋肉"を使うことが大事です。パラ・パワーリフティングでは背中や胸の筋肉を意識して使いましょう。胸を張りながら背中全体の筋肉を使うことでよりパワーを出せますし、バー自体も左右に揺れることがなくなるかと思います」

7 自分の体重（75kg）に挑戦！

篠田「ということで、塚本さんの体重（75kg）に挑戦してみましょう！ 危なそうになったら、アシスタントの方もいるので頑張ってください」
塚本「頑張ります！ い、いけそうか…あ、ダメだ持ち上がらない…」
篠田「持ち上がらなかったけれど、初めてやった人としては十分素晴らしいです！」

8 篠田さんの実演

塚本「せっかくなので、篠田さんの試技を少し見せてもらえませんか?」
篠田「もちろんです！ さっきアドバイスした胸の張り方などを見てください」
塚本「確かにものすごく張っていますね。そしてきれいに持ち上がった！」
篠田「実際の試技は3秒間くらいです。大会では重量を徐々に上げていくので、10〜15分に一度の間隔でやっていきます」

体験取材を終えて

パワーリフティングに魅せられて

塚本「実際に体験してみて、篠田さんのパワーのすごさを実感しました。これまでも何かスポーツをやられてきたんですか?」
篠田「母親の影響もあり、アルペンスキーや陸上競技の短距離を主にやっていました。スキーでは10代のころに全米選手権で優勝した経験があります」
塚本「えっ、スキーの実績も十分すごい…」
篠田「いやいや、全米と言っても少人数の大会だったんで。どの競技も自分の中では中途半端だったし、ここ数年は競技スポーツから離れていました」
塚本「そんな篠田さんがパラ・パワーリフティングに出会ったきっかけは?」
篠田「今年の5月にパラリンピックサポートセンターに行ったとき、上野公園で開催される体験イベントを紹介していただいたんです」
塚本「その時点で何kg挙げられたんですか?」
篠田「90kgくらいですね」
塚本「すでに僕よりも重い（笑）」
篠田「18歳くらいからウェイトトレーニングをやっていて、その中にベンチプレスが必ずあったので。慣れていたといえば慣れていたのですが、あらためて競技としてやってみると楽しくて仕方がなかったですね」
塚本「篠田さんの障害はどのようなものですか?」
篠田「私の場合は先天性の病気で、ひざ下までは感覚があって動かせるのですが、太もも部分は動かないです。確かに生まれつきの病気の中でも一番重いものだと思います」
塚本「それでも体つきを見ると上半身がとてもガッチリしているように見えます。階級は何kgなんですか?」
篠田「65kg級です。確かに『良い筋肉してるね』とはよく言ってもらえるんですけど、自分としては皆さんが足を使っているような感覚で普段から腕を使っているから、自然とそうなったんでしょうし、発達するのは当たり前のことなのかなと思うんです。塚本さんは骨肉腫になられてから、リハビリトレーニングはきつかったんじゃないですか?」
塚本「厳しかったのは間違いないです。そもそもこんな病気になるとは思ってもみなかったので。今まで当たり前のようにできていたことができなくなったことがショックでしたから…」
篠田「それは後天性で病気になった人だからこそ感じる点でしょうね。体力を取り戻すのにどれくらい時間がかかったんですか?」
塚本「外に出て走れるようになるまで半年くらいかかりました」
篠田「まったく歩けない状態から?」
塚本「そうです。レッグエクステンションという太ももの筋力を鍛えるトレーニングがあるのですが、サッカーで鍛えた足だったはずなのに、重りをつけない状態でもまったく上がらなかったときは本当に愕然としました。サッカーしかやってこなかった人生だったから、自分の生きがいを奪われた気持ちになりました」
篠田「よく分かります。僕もスポーツしかないと思っていた人生ですから。じつは、パワーリフティングの場合、健常者の記録を障がい者がすでに超えているんです。そこに大きなモチベーションを感じるんですよ」

負けず嫌いという共通点

塚本「僕も今回の体験を前にいろいろと調べたのですが、ものすごい世界記録を持った選手がいるそうですからね」
篠田「スーパーヘビー級世界一のラーマン選手だと、たしか310kgだったかな」
塚本「写真で見たのですが、上半身の筋肉の付き方が信じられないですよね」
篠田「ラーマン選手は僕から見ても"バケモノだな"と感じますからね。先日、来日したのですが、実際に会ってみると体つきがまったく違いました。こういった人が世界一になるんだなと刺激を受けました」
塚本「ちなみに日本人選手の記録はどれくらいですか?」
篠田「私と同じ65kg級だと日本記録が134kgで、自己ベストは123kgです。世界と比べるとまだまだ差がある状況なので、努力していかなければいけません。私がふだんからトレーニングをしているこの『パワーハウス』というジムにもパラ・パワーリフティングの選手が多いので、意見交換しています。どれだけ本番で力を出し切れるのかというところが世界との差なのかなと感じます」
塚本「考え方が本当にアスリートですね。僕も病気になって分かったのですが、強い気持ちを持つことは競技を続けていくうえでは大事なことですよね。病気したてのころを思い出すと、ランニング一つとっても近所のおじさんやおばさんにすぐ抜かれる状況でした。最初は何とも思わなかったんですが、徐々に体が動くようになってくると、悔しくなってきたんです」
篠田「その気持ち、すごく分かります」
塚本「語弊はあるかもしれませんが、『何でこの人たちに負けなきゃいけないんだ』という闘争心が沸いてきたんです。ほかにもサッカーを観ていたり、兄がやっている社会人サッカーに練習参加したりしても悔しさが沸いてきて、それがエネルギーになっていたんだなと感じます。篠田さんもこの前の大会で3位だったと聞きましたが…」
篠田「すごくイヤな気持ちになりましたよ（笑）！　パワーリフティングを始めてから負けず嫌いになりました」
塚本「自分に一番向いている競技に出会ったということですね」
篠田「出会いましたね。さきほども言いましたけど、今までの競技人生は私の中では中途半端に終わっていて、以前だったら『これくらいでいいや』となっていたと思うんですけど、『そんな自分じゃイヤだ』と考えるようになったんです」
塚本「パワーリフティングが人生を変えたんですね」
篠田「間違いないですし、今後も努力していきます。塚本さんもまずはリハビリを頑張っていただいて、周囲を驚かせるくらいの回復ぶりを見せてほしいです。もしまたパワーリフティングをしたくなったらぜひいらしてください」
塚本「今度はもっと重いバーベルを挙げられるように頑張ります（笑）」

第18回
全日本パラ・パワーリフティング選手権大会開催

篠田選手も出場する日本選手権が12月17日（日）に日本体育大学の東京・世田谷キャンパス記念講堂にて開催されます。詳しくはNPO法人日本パラ・パワーリフティング連盟のホームページをご覧ください。

〒107-0052東京都港区赤坂1-2-2-4F
（特非）日本パラ・パワーリフティング連盟事務局
電話 03-6229-5423　FAX 03-6229-5420
メール jppf.jimu@gmail.com

※次回は12月に掲載予定です