

深掘り！ パワーリフ 選手紹介

戦績から見る

◇デビュー戦は2017年7月のジャパンカップ。

それまで陸上（投擲）選手として東京パラを目指していた。トレーニングの一環でそれまでもパラ・パワーリフティングを取り入れていたがこの年に完全に競技転向した。

◇国際戦のデビューは2018年9月。北九州で行われたアジアオセアニア選手権。この大会では3試技すべて白（成功判定）をもらう、パーフェクト試合を達成。



その時のガッツポーズ

撮影：西岡浩記

◇2019年7月の世界選手権は、人生初の海外遠征✂

そして、思い通りの結果が出せずに悔しい思いをしたが、転機の試合でもあった。

🔧 目標は？

出来るだけ長く競技を続けたい、日本の女子パワーリフターと言えば坂元さん！と言われるような活躍が出来るよう、とにかく強くなりたい。

🔧 仲間から

- ・みんなの見本となる頑張り屋。
- ・必死に練習に取り組む姿はとてもカッコいい。
- ・一生懸命さを見習わなくてはなと思う。



試合中のルーティン

これまでに培ってきた大会経験から。。。

- 1、トレーニングと自分の努力を信じ...「やるしかない！」
- 2、笑顔を意識、美顔ローラーで顔のマッサージ
- 3、試技が終わったらすかさずPDCA。次の試技へ向けて集中

このルーティン確立の陰には旦那さんからの声掛けがヒントになったことが多い。

㊦?！エピソード

2020年2月 第20回全日本パラ・パワーリフティング国際招待選手権大会

会場に「笑って！」と大きな声が響いた。普段はおとなしい旦那さんの声だ。試技前に、「試合で僕が客席から言葉を送るから聞いてよ」と言われていたものの、人前で大声を出せるか気にしていた旦那さんの大声が聞こえたものだから、驚きと感動で思わず「はいっ」と返事をしてしまい、自分でも笑ってしまったそう㊦そこで良い意味で肩の力が抜けて第1試技クリア。

このことがきっかけで、試合前、笑顔を作ることを意識するようになり、舞台裏に「めっちゃ良い美顔器」を持参し、顔のマッサージをするようになった。顔をリラックスさせて不安は払拭！



第20回全日本選手権表彰式にて
撮影：西岡浩記



試技中、選手から私達の応援はどのように届いているのだろう？

パラ・パワーリフティングは、試合中、客席から観客が大きな声援を思い思いに送ったり、音楽が流れたり、自由にぎやかな雰囲気なのが特徴。

「自分が応援席にいるときはこんなに賑やかなんだ！と驚くけど
自分の試合中は気にならないですよ。声援はありがたく力をもらえます。」

コーチからも出番直前に『ここまで来たらやれるよ！』と背中を押してもらって...
私は、褒められれば褒められるほど伸びる子なんです（笑）
仲間やコーチにたくさん褒めてもらって舞台に出ていっています！」

そんな坂元選手、皆さんから大会で思いっきり褒めて欲しいそう。

「『ちかちゃん、いけるー！あがるー！』とかですかね？
もし上がったら、『かわいいー！』と褒めてください（笑）」

試合での活躍は、旦那さんからの大きな声援や、
皆さんの「褒め」がカギになってくるようだ！





プライベート編

坂元選手と話しているとよく登場するのが、旦那さんのこと。
仲間から届いたエピソードからも愛が溢れてくる。

「旦那さんとめっちゃ仲良し!『いやいやー、そんな事ないよ』と言いつつ、
必ず出てくる話題は旦那さんのお話(笑)」 「めっちゃ仲良しで羨ましい〜」 などなど。。

旦那さんは3歳年下で、姉さん女房。
海外遠征には旦那さんをデザインした「ユキオちゃん人形」をお供に。

出会いのきっかけは学生時代の車いすテニスクラブ。
彼が大分で就職したのを機に鹿児島と大分の遠距離恋愛が始まる。
2009年に大分へ引っ越し、その後結婚。
引っ越しのきっかけは彼が体調を崩したことだった。
生活や競技のサポートをしたいと思い、大分に引っ越してからは
彼と同じ陸上競技(マラソン)に転向。
その後、投擲競技を始めて2017年まではこの種目で
東京2020パラリンピックを目指していた。



インタビューでは、強さを求めコツコツとまじめにトレーニングに取り組む
アスリートの面がビシビシ伝わってくるのと同時に、旦那さんを大事にされている
微笑ましい一面もたくさんあった。これから夫婦ともに歩む坂元選手の活躍にご注目!



図解 🍀 ✨ ～ 戦績 ～

国内大会

2017/7/16

2017ジャパンカップ ☆デビュー戦
<73Kg級> 🏆 優勝 記録：55Kg (日本新 ✨)

2017/12/17

第18回全日本選手権
<73Kg級> 🏆 優勝 記録：56Kg
(特別試技で61Kg成功、日本新 ✨ 更新)

2018/5/13

第1回チャレンジカップ京都
<73Kg級> 🏆 優勝 記録：61Kg

2019/2/2～3

第19回全日本選手権
<73Kg級> 🏆 優勝 記録：66Kg

2019/4/13

第2回チャレンジカップ京都
<73Kg級> 🏆 優勝 記録：70Kg (日本新 ✨ 更新)
(特別試技で72Kgに成功、日本新 ✨ さらに更新)

旦那さんからの声援「笑って！」

2020/2/1～2

第20回全日本選手権 ☆階級変更 ☆<転機②>
<79Kg級> 🏆 優勝 記録：75Kg (日本新 ✨)

国際大会

2017年

陸上（投擲）選手として東京パラを目指していたが、この年に、トレーニングの一環で取り入れていたパラパワーリフティングに完全に競技転向。

2018年



3試技ともすべて「白」判定のパーフェクト試合を達成

2018/9/8～12

北九州2018アジア-オセアニア選手権大会

☆国際大会デビュー

<73Kg級> 5位 記録：67Kg (日本新 ✨ 更新)

2019年



ユキオちゃん人形

「結果がついて来ない試合」を経験。
旦那さんからのアドバイス
「PDCAを回せているか？」

2019/7/13～19

ヌルスルタン2019世界選手権 ☆初の海外遠征 ☆<転機①>

<73Kg級> 13位 記録：67Kg

PDCAを試合中にうまく回せた

2019/9/26～27

READY STEADY TOKYO-パワーリフティング

<73Kg級> 🏆 2位 記録：72Kg (東京パラMQS突破)

2020年

試合前に顔をほぐしてリラックス

2020/2/20～23

マンチェスターワールドカップ

<79Kg級> 6位 記録：73Kg

挑戦は続く・・・

<目標>

出来るだけ長く競技を続けたい。
日本の女子パワーリフターと言えば坂元さん！と言われるような活躍が出来るよう、とにかく強くなりたい。