



<奥山選手ってこんな選手！>

パラ・パワーリフティング界、ジュニア選手 第1号として高校2年生から全日本選手権に出場するなど、活躍を続けている奥山選手。自身は先天性の二分脊椎症で両脚が不自由。

幼稚園のころから、上半身を動かせばできることはなんでも自分でやってきた。腕で階段を上り下りしたり、友達と公園で遊んだり、公立の小中学校に通ったり。

「僕は、だいたいなんでもできちゃう。」

小学校3年生の時の校長先生は、試合にはほとんど必ず応援に駆け付けてくれており、とても嬉しいと話す。小学6年生で車いすテニスを始めて、小学生時代、国内ランキング15位にランクインしたこともある。

高校は車いすテニスを頑張るために、体育コースがあること、ハードコートがあること、という点で選んだ県立学校に通った。田舎道の先にある学校だったから、行きは5Km、帰りは7.5Km、毎日どんな天候の日でも車いすで通った。(帰りは電灯がない道を避けて遠回りして明るい道で帰った)

パラ・パワーリフティングとテニスの両面から今後期待されるアスリートとして、順天堂大学スポーツ健康科学部 スポーツ科学科に進学。栄養や、人体の構造などについて学んだ。今年(2020年3月)卒業し、現在は社会人1年目。

🔪好きな筋肉、自慢の筋肉は？

胸鎖乳突筋(きょうさくにゅうとつきん)・・・え？どこ？と思った方は動画をご覧ください

さすが、人体について学んだだけある、自慢の筋肉がマニアック🔪発達していて自由自在に動かせるなんてすごっ！この部分的な筋肉もすごいが、とにかく上半身全部の筋肉のボリュームが大きいところも魅力。

実は、4人兄弟の一番上のお兄ちゃん。座右の銘もすばらしい。

🔪座右の銘

【有志竟成】 志を曲げることなく、固い信念を以て事に当れば遂には実現される

三国志が好き。仁義、徳を重んじる人物像がお手本。そのようにまっすぐに生きたいと思う。自分も選手である前に、人として大事なものを見失わないようにしたい。



<パラ・パワーリフティングとの出会い>

パラ・パワーリフティングに出会ったのは、車いすテニスに打ち込んでいる最中の高校2年生（2014年）の夏だった。有名コーチのレッスンを受けるために友人と一緒に参加した🎾イベント。レッスンの合間、いろいろなブースが出ている大きなイベントだったので、休憩時間にぶらぶらと回っているところに、パラ・パワーリフティングの体験コーナーがあった。体験コーナーがあったからベンチプレスをやってみた。そしたらスカウトされた。

スカウトしたのはパラリンピックに複数回出場している日本を代表する有名選手2名、男子49Kg級の三浦浩選手と、80Kg級の宇城元選手。

「自分が何キロ挙げたのか覚えていないけど、ものすごく褒められたことを記憶している。自分としては、三頭筋が発達していたからスカウトされたのかな~?と思っている。とにかく、テニスにプラスになるのならパワーリフティングも取り入れてみよう、という気持ちでパワーリフティングの道へ足を踏み入れた。」

そしてパラ・パワーリフティングのデビュー戦。

2015年1月11日 第15回全日本障害者パワーリフティング選手権大会。

大会の前日、スカウトしてくれた選手の一人、三浦選手から突然のTEL。

「明日の大会で記録出したら日本新記録だぜ！」

結果は・・・59Kg級 ジュニアの部、優勝（シニアの部3位） 記録70Kg

特別試技も成功し、ジュニア日本新75Kg樹立。🌟 見事🌟 ジュニア日本新記録

ぼくは「波を起こされたらそれに乗っちゃうタイプ。」

だから、「日本新記録だぜ！」という言葉で「よっしゃやるか!と調子に乗った」そうだ。

🎙️三浦選手から話を聞いた。

体験会に参加した高校生の少年が、20キロ40キロ50キロと重さを上げるが、軽々と持ち上げていたので名刺を渡したら次の日に早速メールをくれたのが奥山くんだった。どこで練習してるか?見学したいと連絡をもらい、早速見学に来てくれた。それ以降、時々練習する様になった。記録を狙える程強かったがメインのスポーツはテニスだったので、定期的な練習は中々出来なかった。可能性の秘めた選手だと思っていたから根気よく連絡していた。

パワーリフティングに打ち込むまで少し時間がかかったが、トレーニングしている私のバーの手幅やフォームを見て、後で自分で色々試したり、時には質問をしてきたり、動画を見て研究したりと影では努力していた事も知っている。これからの更なる成長がとても楽しみ。パラリンピック選手として親孝行と、兄弟の自慢のお兄さんとして輝いて欲しい。



<決断>

テニスのトレーニングの一環としてバーベルに親しんでいたが、パラ・パワーリフティング歴3年となった2017年（大学2年）で、テニスではなく、この競技で東京2020を目指そうと決断。この年、テニスの大会で結果を出すことを大学から提示されていたが、達成できなかったために出した決断でもあった。

しかしこの決断が素晴らしかった。特に、この年の12月は濃い。

2017年12月2日~8日 **メキシコ世界ジュニア選手権大会** 59Kg級 3位。記録：102Kg（ジュニア日本新）
初めて、ベスト記録が100Kgを超えた！

その足で直接ドバイへ移動。そして出場したユース大会。

2017年12月10日 **DUBAI 2017 Asian youth para games** 59Kg級 2位。記録：109Kg
世界選手権後1週間でさらに自己新記録更新。（ジュニア日本新も更新）

さらに、またその1週間後

2017年12月17日 **全日本選手権** 105Kgという好記録を出した。（男子59Kg級 ジュニアの部優勝）

奥山選手が高校生の時にスカウトしたひとり、宇城選手は話す。

「順天堂大学への入学を勧めたのは私。テニスが大好きなことも知っていたが、パワーリフティングに対するポテンシャルの高さを感じていたため、入学後はパワーリフティングへの転向について何度も助言していた。決めるのは彼自身だから、待つしかなかったが、大学2年で決断し、メキメキと記録を伸ばしていく中で、『もっと早くパワーリフティングをやっていたら良かった』と彼が言った時、私は表現出来ないほど嬉しかった。」

その後、日本チームのヘッドコーチであるジョン・エイモス氏の指導のもとで、メキメキと力をつけ、ついに今年！シニアの日本新記録を樹立した。

2020年2月 第20回全日本選手権 男子65Kg級 日本新記録：141Kg、特別試技にて樹立

ジョンコーチへの信頼は厚い。「ジョンコーチが作ってくれているメニューで強くなっている。ものすごい手ごたえがある。」

🔑 この先の目標は？

赤板3枚付けたい = (あかばん = 1枚 25Kgの重り) を両端に3枚ずつ = 170Kg

今は青板3枚のちから = (あおばん = 1枚 20Kgの重り) を両端に3枚ずつ 140Kg、

で、ゆくゆくは黒板 (50Kg) を付けたい。日本で一番重いものを挙げる選手になりたい。



<試合にまつわる話>

👉 「試合で爆発させる」

車イステニス選手時代からの経験で、試合が始まる前に気持ちを高ぶらせない、なるべく静かにいるように心がけている。普段のトレーニングでも気を付けている部分だそうで、「まじめになりすぎないようにしている、本番のために本気を取っておく」とのこと。

テニスの遠征で、早い段階からテンションが上がり、試合前に疲れてしまう経験を何度かし、テニスの友人からもテンションあがるの早いと言われ、気が付き、獲得していった姿勢。また、パラ・パワーリフティングの道へいざない、順天堂大学への進学を後押ししてくれた、宇城選手の影響でもあるようだ。

ここぞというときのための「体力温存」方式。どこで、その本気が爆発するか？

第1試技が始まる時、名前呼ばれて出るときに、声を上げて切り替える、その時にアドレナリンが出るのを感じる。頭から内部に向けて何かが出るのを感じる。ここから先の気迫に満ちた姿が、普段私たちが舞台上で目撃している奥山選手だ。

👉 「注目されるのは好き、注目されると燃える🔥」

試合中はテンションとアドレナリンがMAXとなるが、客観的であること、自分を失わないようにすることは気を付けている。客観的な部分を残しているので客席の様子はよくわかる。それだけに、気合の雄たけびを発したことに對して、客席からのレスポンスがあるとすごくうれしいし、気合が入る。

👉 「僕と一緒にお客さんも盛り上がってほしい」「僕を通して楽しんで盛り上がってほしい」

名前や、「行け!」「あげろ!」などの言葉でも、とにかく掛け声のやり取りが生まれて会場が盛り上がるのが快感だそうだ。笑かすことが好き、人の笑顔を見るのが好き。笑顔を届けられるような選手でありたい。

👉 「この競技は自分との闘い。」

試合は、自分がこれまでやってきたことを出すもの。駆け引きでの勝負というよりは、練習でやってきたことを、きちんと記録として出せることを、より重要視している。今自分ができる最大値を出すことがベストと考え、試合に挑んでいる。

大会では、奥山選手にどんどん声をかけて、声援をお願いします🙏まだまだ成長途中、どこまで強くなっていくのか楽しみだ。中量級ながら、目標としている、「日本で一番重いものを持ち上げる選手」になる日を見たいと思う、将来有望な選手の一人だ。