



＜パラ・パワーリフティングに出会うまで＞

幼少期は引っ込み思案だった。小柄だったため大きくなりたいと思い、中学時代はボクシングをやっていた。高校は夜間学校に通い、日中はレストランの厨房でアルバイト。今でも料理や食べることが好き。選手からの情報によるとお酒にも詳しいそうだ。

高校時代はブレイクダンスに打ち込み、大会にも出場。人生で初めてステージに立ったのは文化祭。この時、スポットライトを浴びる快感を知った。「ここが居場所だ！」と思ったという。

いよいよ大学へ進学・・・

入学式の前日に電車と接触する事故で脊髄損傷になる。1週間程意識不明の昏睡状態を経て、目が覚めた時にはヘソから下の感覚を消失。大学進学をあきらめリハビリに励んだ。職業訓練校に通い、外資系企業に就職。

2016年11月、発掘事業（※）に参加し、パラ・パワーリフティングの才能を見出される。

（※）日本スポーツ振興センターが実施した「ナショナルタレント発掘・育成プログラム オリンピック・パラリンピック一体型発掘プログラム」

このような劇的人生の中でパワーリフティングに出会った光瀬選手。

🔑 発掘事業でスカウトされてすぐに強化指定選手（ランクC）に指名され、現在は「次世代ターゲット」に選抜されている。エリート街道を進んでいるように見えるが、スポーツ歴は？

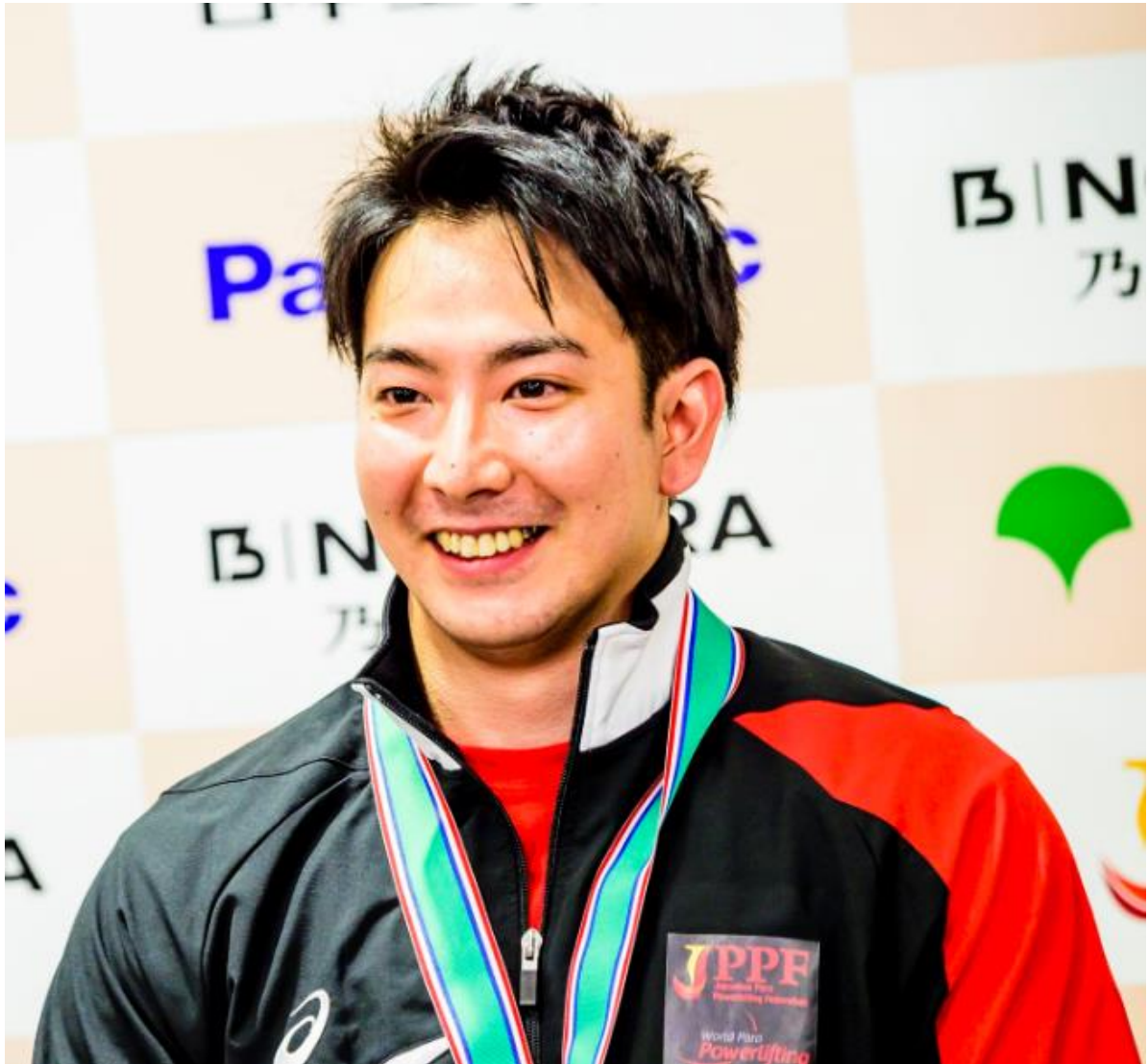
小さいころに剣道を6年間やったり、中学ではボクシングをしたり。事故後は、入院中リハビリでベンチプレスやたしなんだり、車いすバスケットをやったりと運動は続けていた。実は、発掘事業参加前にも一度地方大会に出場したことがあったが、その時は、この競技にいまいちピンとこなかった。

🔑 その意識が変わったのは？

参加した2016年の発掘事業にて。

この競技は障害別ではなく体重別のみで競われるところ、健常者を超えられる種目だ、という競技説明を聞いて魅力を感じた。とくに世界最高記録310Kgを持つレジェンド、ラーマン選手の試技映像（2016リオ大会）を見て一気に虜になった。

かくして、パワーリフティングの道を進むことになった。



イケメン選手としても注目の光瀬選手。2020年2月第20回全日本選手権、優勝者囲み取材にて（撮影：西岡浩記）



＜大会での思い＞

2017年12月、初出場の全日本選手権でのこと。第①試技、名前をコールされて出て行った瞬間に浴びたスポットライト。自分だけに降り注ぐライト。「あー、ステージに戻ってきた！」と感激で震えたという。

「パワーリフティングって独特。見てもらえる競技。」

🔪 大会ではどのような気持ちで戦っているのだろうか。

「今までのことを振り返っている」

◆ 第①試技・・・直近のことを思っている。練習だったり、家族や友達とのやり取りなど。

👉 この時は緊張しすぎず気持ちを軽くするために振り返っているのだそう。

◆ 第②試技・・・前回の大会のことを振り返っている。前回の大会ではこうだった、今回はこれを挙げるぞ、見てろよ！と、気持ちを鼓舞。

◆ 第③試技・・・人生のいろいろなことを振り返っている。今、ここが人生 MAX だと思う。
そして、次へ道がつながっていることをイメージして挑む。

ドラマチックに大会運びをしているところに彼の個性を感じる。

🔪 気合の掛け声、喜び爆発のガッツポーズといったパフォーマンスが観客を惹きつける。

◆ 声：出すことによって・・・

👉 その場を自分のエリアにする、観客を自分のほうに惹き込む

👉 重量に対する恐怖心を振り払う

👉 プレッシャーを跳ね返し、声と一緒にアドレナリンを噴出！

◆ リアクション：試技後、成功したときの喜びも、失敗したときの悔しさも・・・

👉 大会になると「ステージモード」スイッチが入る

👉 スwitchが入るのは、第①試技前に自分の名前がコールされいよいよステージに出て行くとき。
ここからアドレナリンが出はじめる！

👉 このモードの時は気持ちが解き放たれ、感情が爆発する、外へ出してしまう。

🔪 選手仲間やコーチ、スタッフからはどのように見えているのだろう。

・お茶目で実はまじめ。想像以上にしっかりして根が真面目なタイプ。

・華がある選手。勢いもあって、試合を盛り上げてくれる存在。

・あっつあつでパラパワーリフティングと言う競技に真剣に向き合っている。上手いかなかったらすごく悔しそうだし、
上手いいたらとても気持ちよさそうに笑顔で「きもちー！！」っていう。

まるで演者のように試合に挑んでいるからか、応援する側も自然と感情移入し惹きつけられていく。



2019 年 7 月 ヌスルタン世界選手権（撮影：西岡浩記）



2019 年 2 月 第 19 回全日本選手権（撮影：西岡浩記）



<応援にまつわる話>

🔑 思い出に残っている応援

2019 年 4 月 第 2 回チャレンジカップ京都

優勝はすでに決まっていた第③試技。

セコンドについてくれていたコーチ、合宿を共に過ごしてきている選手たち、観客、会場中からの声援📣
出て行った瞬間から「挙げろよ」「もう一本取れ！」などの叱咤激励が！！

こんなに声をかけてもらったのは初めてだった。気合が入る、まるでプロレス会場のようなあの声援、すごかった、嬉しかった。
結果、第 3 試技も成功し、自己新記録を大幅に更新して見事優勝🏆

🔑 印象的な応援

2019 年 7 月 ヌルスルタン世界選手権

人生初の海外だった。試合会場がでかい！演出が派手！すごく楽しかった！
さすが、スポットライトを浴びるために生まれてきた男☺

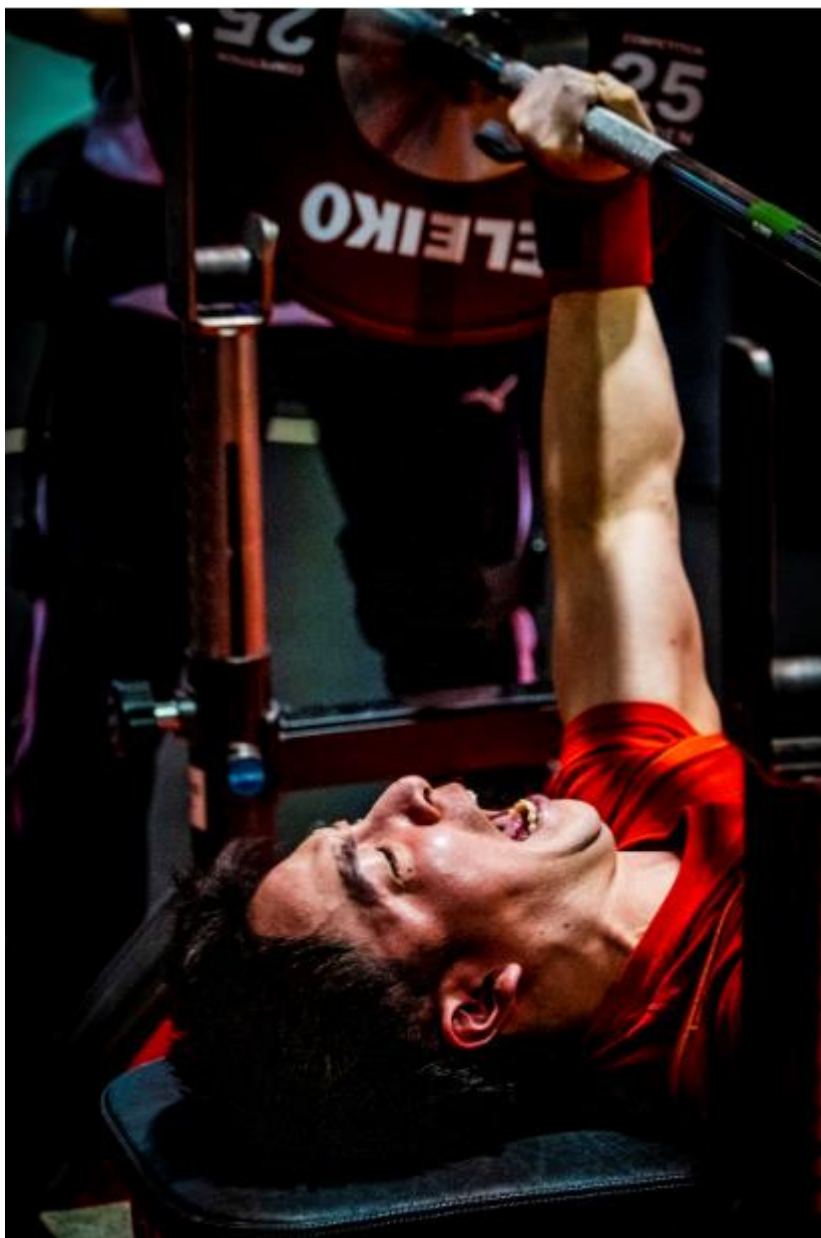
感動と興奮で震えるほどだったが、自己記録を更新。試合内容も、第①試技を落としてしまったが、立て直して第②試技、第③試技を成功させることができた。初めての世界選手権で 2 試技取れたことが自信につながった良い試合だった。

応援面では、日本選手同士、自分の出番でない日は連日応援したし、伝説レベルの世界チャンピオンや、地元カザフの選手が登場したときの会場の盛り上がりにはびっくりした。

🔑 どんな応援をしてほしい？

「名前呼んでもらえるだけでうれしい」（愛称の「トム」とか、苗字の「こうせ」とか）
それと、やっぱり気合の入る言葉「いけるぞ」「挙げろ」といった声掛けが気合入る。
あと、試技前、試技後、僕も声やリアクションを発するスタイルだから、
「わーっ（気合）」と、声を出したことにに対してレスポンスあったらめちゃくちゃ燃える🔥

光瀬選手のパフォーマンスに呼応して、どんどん声援を送り、会場を盛り上げる応援をぜひお願いします！



思い出に残っている応援が飛び交った、2019 年 4 月第 2 回チャレンジカップ京都大会にて（撮影：西岡浩記）



＜夢・目標＞

🏠 小さい頃はケーキ屋さんになりたかった。

ケーキ屋さんで怒っている人を見たことがない、お店の人もお客さんもみんな笑顔。
だから、人を笑顔にできる仕事っていいな、と思ったから。

 「人の感情を動かせる」職業って素敵だな。

小学生になり、映画やドラマを見たりしているうち、「笑顔」だけでなく、「人の感情を動かせる」職業が素敵だと思うようになった。このころから、俳優になりたいという思いを抱く。

 大学では俳優の道へ進むため、芸術系の大学への入学が決まっていたが、入学式前日の事故により進学を断念した。

 現在、パラ・パワーリフティングの舞台でスポットライトを浴び、目下の夢に向かって励んでいる。

今の夢は「パラリンピックに出場する！メダリストになる！」こと。これからどんどん活躍して、「不可能がないことを証明しよう。」

パワーリフティング選手になる前は、夢に向かうきっかけやチャンスが見えなかった。大学で勉強することがスタートだと思っていたから。そのころは夢を語ると、あきらめろというニュアンスが返ってくることが多いと感じていた。俳優にしても、パラリンピック出場にしても、でも、見てろよ！という気持ち、悔しい気持ちが原動力となって、いつの間にか夢中になっていたら、応援してくれる人がすごくたくさんいることに気が付いた！昔は批判する人がすべてのように感じていたけど、違った。

「応援👏してくれる人のほうが多い🌟」

この先の道には、パラリンピック出場、メダリスト、俳優・・・etc.

たくさんの可能性が待っている。一歩ずつ進んで、そして「不可能がないことを証明していきたい🔥」

コーチからは、

- ・初心者のころから恐れをいわずアグレッシブにバーベルに向かっていく
- ・前向きで大胆なところがすごくこの競技の選手に向いている
- ・大会ではしっかり結果を出せる選手。
- ・彼の当日の状態（力の状態）からすれば、この位の記録を出せるだろうと考えている重さを越してくれることが多く、本番での強さは魅力的。
- ・まだ粗削りな部分があるが、今後さらに精度の高い試技が出来るようになれば、日本のトップ選手になってくれるだろう！
- ・パワーリフティングにとどまらず、みんなから尊敬される憧れの選手になってほしい。

などのコメントが寄せられている。

目標に向かってトレーニングを続ける姿、試合に臨む姿、華々しい舞台パフォーマンス、そこから心を動かされる人も多いだろう。これからの光瀬選手の益々の活躍に乞うご期待！



自分の名前がコールされいよいよステージに出て行くとき。ここからアドレナリンが出はじめる！
2019年7月ヌルスルタン世界選手権（撮影：西岡浩記）