



大堂秀樹 選手

競技歴 23 年の大堂秀樹 選手 (SMBC 日興証券株式会社)。
北京 2008 パラリンピック以来、3 大会連続で出場 & 入賞している。

日本のエースである大堂選手については、すでにたくさんの記事や番組となっている。雑誌社による詳細インタビュー記事、こちらもぜひ → <https://jppf.jp/news/detail/id/309>

① ～ 会心の一撃！思い出の試合 ～

1997 年からパラ・パワーリフティングを始めた。この 23 年間の中でも、一番に思い出すのは初出場の、北京 2008 パラリンピック。(大会結果→8 位入賞、記録 187.5 キロ)

187.5 キロを成功したあの第 3 試技！

これは会心の試技だった！！

すごく気持ちが良かった！！！！

もし失敗しても悔いはなかったと思うくらいの挑戦であったし、失敗する気もまったくなかった。今でも思い出す瞬間。

自分の中でも、セコンドについてくれていたコーチの中でも、二人の中で意見が一致し、第 3 試技を 187.5 キロと選択、挑戦した🔥 練習では持ったことのない重さだった。

185 キロに挑戦して成功していても 8 位入賞だったが、記録にこだわって 187.5 に挑戦、見事成功👏

ただ、悔やまれることが 1 つある。

記者さんからのインタビュー「自己ベストですか？」に対して

「はい、そうです」と答えたこと。

・・・自己新＝日本新記録 だったので、あの時「日本新です！」と答えたらよかった！ 大堂選手流のギャグ(?) を交えながらインタビューは続きました。

日本で一番強い男👊と言っても過言ではない大堂選手。試合でのド迫力の試技や、大きな体を見ると、近寄りたくないオーラをまとっているように感じる。が、実は軽快トーク炸裂のとてもチャーミングな一面がある。

本人曰く「ウソかホントかわからんような、くだらんことばかり言ってる」そうだが、そんなキャラクターも「強さがあってこそ」だと語る。

この一言に、大堂選手のパラ・パワーリフティングに対するこだわりが隠れていると感じた。

「強くてなんぼの世界」である。



会心の試技、北京大会、第3試技 187.5 kg成功の直後 (📷：ご本人提供)



北京 2008 パラリンピックでもセコンドについてもらった石田コーチとの2ショット、2019年世界選手権にて。

(📷：#西岡浩記)

② パラ・パワーリフティングの魅力 ～ 強くてなんぼ

大堂選手が、パラ・パワーリフティングを始めるきっかけとなったのは師匠である高橋省吾さん。

師匠については所属会社である #SMBC 日興証券株式会社 のインタビュー記事に。(記事内の「ある人」が高橋さん http://team-smbc.com/profile_16/)

高橋さんからは一緒にトレーニングした以上に、与えてもらったものがたくさんある。練習環境や基本的なハートの強さだ。市営のジムを周って練習環境を見つけたり、障がい者の団体の中だけにいるのではなく、「人対人」が大事。障害のある・なしにかかわらず、同じスポーツを楽しむ仲間として、色々な人と接する楽しさなどを教えてくれた。

パラ・パワーリフティングの面白さ 「試合」と「強さ」

師匠である高橋さんは 1999 年ころ選手として第一線は退かれた。

大堂選手が記録を 150Kg 台に伸ばし始めた 2000 年ころから、記録面では「師匠を超えた」と思えた。

そのころには、パラリンピック出場が見え始め、また、健常者の試合で国内上位の選手と競うようになっていた。そんな時、このスポーツの面白さを考えたときに、「強さが必要」「負けたらつまらない」という答えを見つけた。それ以来、パラ・パワーリフティングの魅力は「強くてなんぼ」

モチベーション

若い頃、自分の階級のランキング表（日本ランキング・世界ランキング）をよく眺めていた。

あと何キロ挙げれば、自分は何位に上がるんだな！と、モチベーションに変えていた。

好きなこと

試合が大好き。たくさんの人と交流できるところが面白い。

健常者や地方の大会などにも出場し、「今年の試合出場回数少なかったなあ」と数えても年間、15回は出場していてもあったそう。この時は、ただ楽しいからいっぱい出場していた。記録よりも娯楽的な面が強かったと振り返る。例えて言うなら 1 日に映画 3 本見る、みたいな（笑）

◎意識の変化

楽しさを求めてできるだけたくさんの試合に出る、このスタイルが変わってきたのは

2012 年ロンドンパラリンピック前後。

自分だけの試合（楽しむため）から、日本代表という責任を負って出場することを意識するようになった。

記録を狙う試合とメダルを狙う試合、自分のためだけの面白さではなく、日本チームとして責任を負うことについても考え始めるようになった。

エピソード

意識の変化がよく表れているエピソードがある。

2018 年、北九州で行われた「アジア-オセアニア選手権」。

この大会での第 3 試技は、個人的には 200Kg 以上の記録樹立を狙っていた。すごく調子が良かった。

しかし、自身の出場までに日本選手のメダル獲得が 0 だったため、記録よりもメダル獲得を選択した。

確実に成功できるであろう 195Kg に挑戦し、軽々と成功。「持った感じも、ほんとに軽かった！」

見事、銅メダルを獲得した。(国際大会での日本選手メダル獲得は連盟として初の快挙だった)

📷：2018 北九州アジア-オセアニア選手権大会の銅メダル獲得（撮影：#西岡浩記）



さて、狙った通りの記録が試合では出るものだろうか？さらに聞いてみたい。

③ ～ 試合の何か月も前から第3試技にすべてをかけている

パワーリフティングのセオリーは第3試技に一番重いものを持っていくこと。

3本目が取れなかった時のために、と、1本目・2本目に保険をかけるようにして重量を決める人が多いが・・・
そうやって、自己最高に近い重量でじわじわと3本成功を狙っていくと勝負には勝ちやすいかもしれないけど、
3試技目の成功率は低くなるんじゃないかと思っている。それまでに疲れてしまうから。

だけど自分のやり方は違う。3試技目にすべてをかけている。

大会までのトレーニング期間は、この第3試技のためにやっている。

3試技目の狙った記録を成功させるために、第1と第2試技があるので、最初の2試技はいわばアップ的な感覚で重量選択をしている。第1⇒第2⇒第3試技が、ドン、ドン、ドンと、例えば10Kg飛ばしといったように、大きく重量が飛ぶような増やし方をしているときは、実はかなり記録を狙っている。

（大会時、要チェックですね👉）

👉特別試技（第4試技）はやらない、それがこだわりだ。

なぜなら、日本記録など、新記録としては第4試技の記録は残るが、国際ランキングに残らない。

だから、第4試技で新記録を出すのはもったいないと考える。（第3試技までの結果が大会結果になる、とルールで決まっている）

- ・第3試技にすべてを懸け、そこに勝負を絞っている。
- ・これまでの努力を第3試技にすべてかけている。
- ・何か月も前から第3試技に向けてのトレーニングを行っている。

・・・大胆、勇気のいる試合運び。精神的にも疲弊しそうだが？

だから、試合翌日は動けない。熱が出ることもある。すべてのエネルギーと精神力を大会で出し切ってしまう。練習再開できるのは早くも1週間後。

なるほど、写真からでもこの気迫がわかるような気がする。

オーラを感じるこの一枚📷



2019年7月 READY STEADY TOKYO - パワーリフティング 撮影：西岡浩記

最後に、試技の美しさに関するお話を聞いた。ルーティン誕生秘話が隠れていた。。。

④ 強さと美しさ

20年ほど前に出場した試合で、思い通りの結果が出ないことがあった。その時は、ラックアウトを手伝ってくれるセンター補助が合わなかったと感じた。が、ある人から言われた言葉が今の自分を作っている。

「補助のせいにするな、やっている以上は、自分の責任だ。」

人の責任しないために、どうすればよいのか・・・考えた結果、ラックアウトは自分でやる、ということを選んだ。そのために必要なのはラックアウトの技術。そのために重要なのは、呼吸法。

そこで、今でも大堂選手の大きな特徴の一つ、試合時、自分の持ち時間2分を最大限に使う呼吸法の元のスタイルはこの時に学んだ。胸に息を入れる、という方法だ。

🔪 呼吸法はそんなに大事？

ものすごく大事！！

息を最大限に吸って、胸の圧を上げる、というのはボールに目いっぱい空気を入れるようなイメージ。空気でパンパンに膨らんだボールに力をかけても表面はピンと張っていて固い。逆に空気が抜けていたら、押すとへこむ。それと同じような感じで、胸いっぱい空気吸ってバーベルを下ろせば、胸でピタッと止められる。そういうイメージをもつての呼吸法。

🔪呼吸法を獲得するきっかけとなった試合は、思った通りの結果が出なかったとのことだが、それは、挫折だった？それを乗り越えたから成長したの？

挫折と思うようなことは今までなにもなかった。怪我をしていて思うように練習ができないときには「つまらない」と感じることはある。しかし、これを乗り越えたらまた思いっきりトレーニングできる、といったように、その先の楽しいことを考えれば、そんなことも別に大したことではないと思う。

🔪最後に、若手へのメッセージ

「ケガをしないようにしてほしい」