

第 41 回愛知県パワーリフティング選手権大会参加してきました。

第 41 回愛知県パワーリフティング選手権大会  
に参加してきました。  
その、結果を報告します。

平成 27 年 11 月 8 日（日）雨！

株式会社 Cure-Care と Body Design Project のクライアントで、  
岡崎市中央総合公園体育館 第 1 錬成道場にて行われた  
第 41 回愛知県パワーリフティング選手権大会  
に参加してきました。



同日

稲沢市民マラソンも行われており  
株式会社 Cure-Care のスタッフ 8 名出場  
雨の中 10 キロを激走？しました。  
それぞれに、課題や目標をもって練習に取り組んでおりました。

稲沢市スポーツ推進委員会の皆さま  
すごい雨の中での  
準備から当日の運営お疲れ様でした。  
本来なら、石川も稲沢市スポーツ推進委員会の一員として  
参加するはずでしたが、  
私の我ままで、パワーリフティング大会に出場させていただきました。  
心より、お礼とお詫び申し上げます。

…ということで  
大会に出るからには、  
不甲斐ない成績では、皆様に合わせる顔がありません！

みっちり、練習！

きっちり、減量！  
して臨むはずが…

ボチボチ、練習？  
ギリギリ、減量？  
に…



いえいえ、やるだけのことは？  
やったはず…

後は、  
気合で乗り切ります。

今回は、  
自己ベスト更新だけではなく、  
ジャパクラシックパワーリフティング選手権大会  
マスターズ I の  
出場標準記録を狙っているかです。

(この時点では、なぜか？石川は、380kg だと思い込んでいました。)

今回チーム Cure-Care からは、  
なんと女性2名と Cure-Care スタッフ1名と石川1名の4名の参加になります。



女性2名と石川は、第2部（お昼からの競技になるので検量が12：30です。）

なので、会場についてコスチュームチェックをすると

少しの間、休憩です。

といっても、検量を済ませていないので

あまり口に食べ物を入れることができません…

朝体重を測って58.1kgだったので、

59キロ級に出場する石川は、気持ち的には

朝すぐに検量を済ませて、朝食をしっかり食べたいのですが、

そうはいきません！

何回出場しても、検量は緊張するものです。

そこで、今回なんと

体重計を持参？会場に持ち込み、

体重を確認しながらおにぎりとおチョコレートバーを

パクパクしておりました。

（この行為が後々…）

Cure-Care スタッフの上田先生が、午前中の部に出場するので

ウォーミングアップと練習、写真・動画をとる準備をします。

スクワット第1試技125kg成功、第2試技130kg成功と

幸先よくスタート第3試技は、140kgに挑戦！

惜しくも、上がらずでしたが、ナイストライでした。



ベンチプレスは、

第1試技80kgを難なく成功させ

第2試技85kg持ち上げるも、赤判定で残念！

第3試技同重量ですが、力尽きる。



最後の

デッドリフトでは、

第1試技にて前回大会にて出した135kgから挑戦！

今大会では、さらに上の重量に挑戦する予定です。

…が、

第1試技 失敗

第2試技 失敗

…次を失敗すると記録がなく

失格になります。



第3試技 じっくり集中して、

気合をいれます！

…が、惜しくも？

上がらず、失敗…なんと失格になってしまいました。



ちょうど、上田先生が失敗、失格になったところに  
タイミングよく、林先生が応援に駆けつけてくれました。  
林先生は、稲沢市民マラソンを土砂降りの中 10 キロ走破して  
岡崎市真で、応援にかけてつけてくれました。  
(ありがとうございます…しかもタイミング良すぎです。)

これで、  
女性陣の緊張が少し？ほぐれたかという  
それほどでもなかったようですが…  
12:30 になり、検量スタート  
石川は、58.65 にてクリア！  
やったぜ、まずは第一関門クリアです。  
後は、失格にならないように第 1 試技でしっかり成功させ  
標準記録突破を目指します。  
この時点でも標準記録は、380k g だとおもっています。  
練習では、  
スクワット 135k g  
ベンチプレス 80k g  
デッドリフト 165k g  
で合計 380k g でした。

スクワット第 1 試技 125k g 成功！まずは一安心  
第 2 試技 130k g 潰れる…しかし立て直して  
第 3 試技同重量の 130k g をあげる…もじゃがみが浅く赤判定で失敗  
…スクワットでいきなり、標準記録突破の目標が遠のく…

しかし、自己ベスト更新はまだ達成可能なので  
気を取り直してベンチプレス第 1 試技 75k g 成功、第 2 試技 80k g 成功  
この時点で練習最高重量クリア、第 3 試技にて 82.5k g に挑戦！…あえなく失敗

ここまで来て

マスターズ 59 キロ級には  
3名の選手がエントリーしていて  
スクワット・ベンチプレスが終わった時点で 205k g と  
3名の選手が同重量で並んでいることを発見！  
デッドリフトにて順位が決まります。

目標であった標準記録までは、175k g をあげなければなりません。  
練習時でも上がったことはありません！

第1試技 155k g 成功！これで記録なし失格はなくなり  
この時点で自己ベスト更新できました。  
後は、どこまで伸ばすのか？標準記録の 380k g（だと思い込んでる）に  
届くのか？

第2試技 165k g 成功！

第3試技 175k g これを成功させれば、合計 380k g に…

「うをりゃー！！」なんとか上がり  
後ろを振り返って、白ランプ3つ！「成功」  
「やったー！」

私の後に、マスターズの選手が同重量 175k g をしっかりあげ  
私の方が体重重かったので、石川が2位となりました。



といっても、  
一緒に競技をしたマスターズクラスの選手は、  
私より大先輩の方ばかりで  
本当に素晴らしい先輩方でした。  
優勝された「楠名さん」は、私より 19 歳年上です  
「長谷川さん」も POWERBOMB！GYMにて活躍されています。  
楽しい1日でした。

同時刻、隣の会場にて  
女性2名が、金メダル2つ  
とっていました。

同じ午後の部でほとんど応援できませんでしたが、  
林先生のおかげで助かりました。



帰宅後

ジャパクラシックパワーリフティング大会標準記録を確認したところ

59キロ級→385k g…えっ…間違えて覚えてた？

5キロ足りない…あんなに喜んだのに…

うん？…マスターズI…345k g あっ

クリアしている…

ということで、

結果は、

第41回愛知県パワーリフティング大会

トータル 380k g

2位

目標としていた、ジャパクラシックパワーリフティング

大会標準記録を突破！

自己ベスト更新！

同伴した

上田一気 失格

女性2名とも金！

でした。

次回は、5月ですね。

また、お会いできるのを楽しみに練習に励みますね。