

遠藤健太

第74回国民体育大会
パワーリフティング
成年男子120kg級優勝
ベンチプレス日本記録樹立



Endo Kenta

1988年5月15日、志津川町(現南三陸町)生まれ、31歳。身長165^{cm}、体重110.6^{kg}。戸倉中では野球部、志津川高では陸上部に所属。東日本大震災を機に登米市中田町(下道)へ移住。妻、子ども4人、父、母、妹、弟、祖母の11人家族。現在は宮城県農業共済組合に勤務。

あの時の悔しさがあるから、 今がある

「日本一を目指して始めましたが、まさか手が届くとは思いませんでした」と頬を緩める。

第74回国民体育大会パワーリフティング公開競技は9月21日から23までの3日間、茨城県つくば市の「つくばカピオ」で開かれ、遠藤健太さんが成年男子120kg級で優勝した。

パワーリフティングは、ウエイトトレーニング種目を競技化したもので、バーベルを肩に担ぎ屈伸する「スクワット」、ベンチ台の上に横になりバーベルを胸につけて持ち上げる「ベンチプレス」、床に置いてあるバーベルを直立姿勢まで引き上げる「デッドリフト」の重量を競うスポーツ。1種目で3回の試技をし、3種目それぞれの成功試技の最大重量の合計で順位を競う。

4年前。娘が生まれ「子どもが自慢できる格好いい父親になりたい」とダイエットを決意。ジムに通い90kgあった体重を半年間で67kgまで落とした。そのことが掲載されたダイエット雑誌で特集されていたのが、パワーリフティングだった。

元々ダイエットのためにやっていたベンチプレスやスクワットが競技になるならと、大会に向けてトレーニングを始めた。「やるからには日本一になにか一つでも、日本記録を更新しよう」と、絞った体に、今度は筋力をつけつつ体重を増やしていった。

競技を始めて1年後の2016年、国体県予選を兼ねた大会の93kg級で初出場ながら優勝し、頭角を現す。北海道・東北ブロック大会は2位となり、岩手国体へ進むも結果は4位と入賞には一歩届かなかった。

「岩手国体で入賞を逃したことが、今につながっている」と話すように、それからは誰よりもバーベルに触り、扱いは方々で覚えていった。努力が実を結んだのは、翌年。105kg級で愛媛国体に出場し、見事優勝した。続く翌年の福井国体は120kg級で出場し、惜しくも準優勝。優勝は逃したが、この階級で「日本記録を樹立して日本一になる」という新たな目標ができた。

本記録は、東北大会などのブロック大会以上であれば、記録の更新が認められる。北海道・東北ブロック大会の会場は各県持ち回りで、昨年は福島県で開催。日本記録に挑戦するも、更新することはできなかった。

今年には宮城県開催。「地元で絶対に日本記録を取る」と、気合いが入った。大会では、ベンチプレスで210.5kgを持ち上げ日本記録を樹立し、優勝。茨城国体への出場権を得た。各地域のブロック大会の記録をみれば、国体での優勝は確実。周りが期待する中「日頃の積み重ねを出すだけ」と、おごることなくトレーニングに取り組んだ。

迎えた国体当日、体調は万全。優勝はもちろん、自らが持つ日本記録を更新するつもりで挑んだ。国体は各ブロックから勝ち上がった8人で競う。スクワットから始まり、8人全員で第1試技。次に第2、第3と持ち上げ

ていく。3回の試技のうち最大重量が記録になるため、失敗してもよいが、一度申請した重量を下げて再挑戦することはできない。何キロを申請するかは駆け引きとなる。

スクワットが終了し、ベンチプレスへ。ブロック大会で日本記録を樹立したときは、190、200、210.5kgと挑戦したが、国体では第1試技から200kgを申請し成功。第2試技で自らの日本記録を更新する211kgを成功すると波に乗り、第3試技ではさらなる記録を目指し213kgを押し切った。次のデッドリフトでは、第2試技を終えた瞬間に優勝が見えた。第3試技では、トータルの自己ベストを更新することに集中し、見事ベンチプレスの日本記録とトータルの自己ベストを更新し、優勝を飾った。

トレーニングは完全独学。現在は、週3回、市内や石巻、仙台のトレーニングルームで汗を流す。「パワーリフティングとの出会いは、私の人生を変えました。辞めようと思ったことは一切ありません。自分がやりたくてやっていることなので、トレーニングも楽しい」と話す。

「4年連続国体に出場できたこと、優勝できたこと、日本記録を樹立できたことは支えてくれた家族や仲間の声援があったからこそ。東日本大震災で全てを失って登米市に移住し、地域の人たちにたくさんお世話になった。さらに鍛えて、大会で記録を出すことで、みんなに恩返ししたい」と笑顔を見せた。