

# 怪力70歳次は世界

定年後に始めたパワーリフティングで、70歳の男性が活躍している。神戸市北区の板垣浩志さん(70)。昨年の年齢別のアジア選手権大会を制した。世界選手権を見据え、バーベルを握り続ける。

パワーリフティング  
アジア選手権で優勝

北区の板垣さん

パワーリフティングは仰向けの状態からバーベルを挙げる「ベンチプレス」と、バーベルを肩に担いでひさを屈伸させる「スクワット」、床に置いたバーベルを持ち上げる「デッドリフト」の3種類の合計重量で競う。昨年12月に神戸市須磨区緑台で開催されたアジアパワーリフティング選手権大会で70歳以上の部(83歳)に出場した板垣さんは、3種目合計で360kgを挙げ、優勝した。

明石商業高校を卒業後、大手電機メーカーの販売店で勤務。営業や配送管理な

## 挑戦「一生おっさん」

どの仕事を42年間続けてきた。特に趣味もなく、休みの日に体を鍛えていたわけでもなかった。

定年退職を迎え、「新しいことを始めたい」と思っていた。次男の貴之さん(39)が通っていたジムに誘われたのをきっかけに、体を鍛えるようになった。パワーリフティングはジムのメンバーに勧められて6年ほど前から始めた。

最初は40kgのバーベルを1回挙げるのが精いっぱいだった。「10回挙げると決めたら11回。明日は100kgでも重量を重くしよう」。そうしながら自分を追い込むうちに日々の達成感が生まれた。

2006年に兵庫県パワーリフティング選手権大会に初出場してから年齢別で6年連続優勝。昨年の70歳以上の部では、それまでの記録を40kg更新する355kgを挙げ、男子日本新記録も打ち立てた。

「おじいさんではなくて、一生『おっさん』と呼ばれたい」。体を鍛え続け、いずれは世界選手権に出場するつもりだ。



たくさんのメダルや賞状が飾られている板垣浩志さんの自宅＝神戸市北区南五葉6丁目

(小川崇)

# アジア王者・笹倉さん夢描く

## パワーリフティング競技

パワーリフティング競技で昨年、アジア王者の栄冠を手にした加東市社の笹倉伯文さん(33)。加東には、「聖地」にしたい」と夢を描いている。

同競技の有力選手が何人も住んでおり「いつか地元で、

(堀井正純)

# 「加東を『聖地』に」



パワーリフティングのアジア選手権男子一般59kg級で優勝した笹倉伯文さん。大きな大会の地元開催など夢は広がる。加東市天神

笹倉さんは同市天神でラーメン店「風神ラーメン」とトレーニングジム「雷神ファクトリー」を経営。2010年7月に「全日本パワーリフティング選手権大会」男子60kg級で優勝し、初の日本一に輝いた。昨年12月、神戸市で開かれた「アジアパワーリフティング選手権大会」では、男子一般59kg級で、世界選手権3位の實力を持つ台湾人選手を破って初優勝。日本記録も塗り替えた。

このアジア選手権は当初、昨年4月開催の予定だったが、東日本大震災の影響で一時期延期になった。「神戸の大会で、地元兵庫の僕が優勝し、国歌を流せたことがうれしかった。東北へ復興支援へは行っていいないけど、自分なりに被災地の人たち

## 有力選手 市内に何人も

「へ勇気を送れたかな、と思って」

同競技は、バーベルを担ぎ、しゃがんで立ち上がる「スクワット」、あお向け状態から胸の上でバーベルを挙げる「ベンチプレス」、床に置いたバーベルを背中などが伸びきるまで持ち上げる「デッドリフト」の3種目の合計重量で競う。

加東市内には、アジア選手権女子63kg級マスタース2で優勝した林久子さん(60)も在住。笹倉さんの教え子、井上雄介さん(30)も全国大会優勝の實力を持ち、パワーリフティングの實力者が少なくない。

またメジャーな競技とは言いがたいが、同競技の鍛錬法は、女性のタイエットや高齢者のリハビリにも役立つといい、「多くの人に、この競技のトレーニングを根付かせ、魅力を知ってもらいたい。パワーリフティング、力持ちと言えは北播、加東市と言われるようにしたい」と笹倉さん。

「まずは、加東で、全国大会や国際大会が開催できるよう活動していきたい」と意気込んでいる。

## 全国、国際大会も開催したい

### 要約筆記者の派遣で学習会

17日、小野

小野市で活動する要約筆記サークル「おの要約筆記つさぎ」は17日午後1時半～同3時半、小野市王子町のコミセンおので、要約筆記者派遣制度学習会を開く。無料。申し込みは10日締め切り。

要約筆記者は、病気や高齢などで失聴、難聴に

なった人を対が話していることや手書して通訳する援活動。講催しのほか、きの病院での的、社会的派遣制度が利いう。

おの要約は、昨年から遺の受託を始難聴者やその住民らに制



【西脇】高齢者大学生が撮影会  
西脇高齢者大学の「写真クラブ」(会員15人)は1日、本年度最後の撮影会を行った。

わが町  
レポート