

のじぎく兵庫国体 ウェイトリフティング成年男子62kg級 優勝 崎村 公貴 さん

10月6日(金)兵庫県明石市で開催されました「のじぎく兵庫国体」ウェイトリフティング成年男子62kg級で優勝した崎村さんにお話を伺いました。

のじぎく兵庫国体ホームページ(<http://www.habatan2006.tv/>)で競技の様子が来年の3月末までご覧いただけます。総合体育館・青年会館で勤務している姿とはまったく違う崎村さんを垣間見ることができます。(10月13日 熊本市総合体育館・青年会館 インタビュー:佐久間聖子)



PROFILE

高校1年生よりウェイトリフティングを始め、15年連続国体出場。優勝は、スナッチ4回、ジャーク2回。今回が2度目の完全制覇。現在、熊本市総合体育館・青年会館勤務。昭和52年2月25日生 29歳。

——今回、スナッチは連覇、そしてクリーン&ジャークが5年ぶりに優勝を飾りました。完全制覇おめでとうございます。まずは試合のときの様子をお聞かせください。

崎村 試合をしていくときは、緊張と集中しているのよ。あまりおぼえていないんですよ。あと、ビデオなどを見てびっくりしました。

——優勝が決まった瞬間はどんな気持ちでしたか?ガッツポーズも見られましたか?

崎村 最高でした。

——今回は完全制覇となりましたね。

崎村 実は、スナッチで最後の試技を失敗していたら3位だったんですよ。2回目の118kgを失敗した後、他の選手が118kg、119kgを成功しました。残っている選手の中では

体重が一番重かったのよ、119kgを成功しても優勝できないわけですよ。(体重が軽い方が上位)。そこで3回目は120kgにして成功するしかなかったんですよ。逆転優勝となりました。ジャークでは145kgをあげ、2回目の試技で優勝が決まりました。

——インターネットの生中継で見ていたのですが、ジャークの2回目に最初148kgとしたあと、150kgに変更しましたね。これはどうしてのことだったのですか?

崎村 1回の試技で2度重さを変更できます。一度指定した重さから変更して、おもりを付け替えさせ、時間を作ります。その間は休憩ができるわけです。このような駆け引きにはセコンドのアドバイスがとても重要です。150kgをあげてトータル270kgというきりがいい数字にしたというのもありました。

——確かに、甘いものを食べているのを見かけますね。反対に嫌いな食べ物は何?

崎村 生のたまねぎが苦手です(苦笑)。

——今年の世界選手権の代表選手2名の記録がトータル260kgと280kgだったのよ、その重量よりも上をあげたいと思いました。

——体重制限のある種目ですから、大会前は減量が必要だと思いますが、どのようにしているのですか?

——ただ、重さを変更しただけだと思っていました。相手の状況だけでなく、ルールもうまく活用したりするなど、細かい駆け引きがあるんですよ。

——減量期間にはどのようなものを食べていますか?

崎村 1人の選手にセコンドが3名ついているので、セコンドの判断が重要になってきます。2、3年くらいは150kgをあげていなかったのよ、本当のところはあがらないと思っていました。優勝が決まったの

崎村 減量の間は、炭水化物を減らし、アルコールは1ヶ月前から控えます。朝はフルーツ入りのヨーグルトと100%のオリゴ糖カブレープフールーツのジュースを飲みます。

——量は普通よりちょっと量を減らしたお弁当を持参しています。夜は、水炊きをボン酢で食べます。白菜、にんじん、もやし、ささみ、鯖、えのき、豆腐、はるさめが入っています。「飯は食べません。これを大会の前日までやります。前日は、夜におにぎりを1つ食べます。1つを1時間かけてゆぐゆぐと食べるんですよ。今年は「ゆぐゆぐ」の赤飯おにぎりを食べました。

——計量が済んだら食べてもいいんですよ?

崎村 ただ、大会の日は、計量が済んだら試合開始まで2時間しかないんですよ。そこでゆぐゆぐと消化がよくなる温かいものを食べて試合に備えます。

——普段のトレーニングは?

崎村 母校などで1時間〜4時間、その日の状態にあわせてやっています。試合の日を最高に持つために、調整しながらトレーニングをしています。内容は、スクワット、スナッチ、ジャーク、デッドリフトなどをやっています。

過去のベスト記録は、スナッチ125kg、ジャーク132.5kgです。

——息抜きに何かやっていますか?

崎村 魚釣りでですね。

休みの時には、天草だけではなく、大分や宮崎まで行っています。釣りに行くことで気持ちの切り替えができ、リフレッシュできます。

冬はスノーボードもやりますよ。冬になるとのが楽しみです。

——熊本市総合体育館・青年会館では、どのような仕事をしていますか?

崎村 受付とトレーニングの担当です。

——トレーニングでは、指導やメニュー作りをしています。トレーニング指導士、スポーツプログラマーの資格を生かし、利用する方の目的に応じてメニューを作らないように、無理のないメニュー作りを心がけています。

——これからどうしてお聞かせください。

崎村 この大会を最後と思ってやったので、優勝できて良かったです。これからはコーチとして自分の記録を抜くための若手選手を育てていきたいと思っています。ありがとうございました。

◆ウェイトリフティングとは…

バーベルを一気に頭上に引きあげる「スナッチ」と、バーベルを胸の上まで引きあげ、そこから両足と腰の反動を利用して差しあげる「クリーン&ジャーク」の2種目で競います。3度の試技で、より重い重量をあげた選手が勝者となりますが、同記録の場合は体重の軽い選手が上位となります。