

自己鍛錬の先

「ドーン、ドーン、ドーン」という重量感のある響きとともに、床が激しく振動する。九州国際大学・ウエイトリフティング部の練習場は、気合を込めた声とバーベルを落とす音が入り混じっていた。現在、男子女子合わせて約40名の部員をまとめているのが主将の津留周平さんだ。「100kgを超える重量のバーベルと対峙していく競技なので、集中力を欠くと大きなケガをしてしまいます。ですから、普段は先輩・後輩の垣根を超えた仲の良い部ですが、練習中は真剣そのものですね」と語る津留さんも、130kgのバーベルを誤って足首に落としてしまい、剥離骨折の大ケガをした経験を持つ。「練習でも怪我をしないようストレッチを入念に行います。その上で、主将として各メンバーがどのくらいの重量を扱えるようになったかを把握し、同じくらいの階級で8チームに分けたチームトレーニングを導入しています。お互いの目標とする重量を理解しながら切磋琢磨していくよう取り組んでいます」。部としての大きな目標は、毎年、12月に行われる全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会（インカレ）での優勝だ。56kg、105kg、+105kgまでの階級があり、8名の競技者で取った点数の合計を競う。「この競技の最大の魅力は、練習での努力が、数字となって目に見えて分かることです。自分がどれだけ頑張って、どこまで記録が伸びたのか、この分かりますがモチベーションにも繋がりますね」。そのために、練習・食事・睡眠まで全ての生活を含めて、自分でコントロールしていくのだという。「部員のなかには、全日本の代表に選ばれるレベルの者もいるので、目標を高く持って競い合っています。競技人口が少ない分、個人の努力次第で優勝を狙える可能性もある競技なので、練習の先にあるものを目指しています」。高い目標を掲げ、「自己鍛錬の先」を見据えた彼らが、未知の重量を制するとともに、チームとしての目標を手にする日も近いだろう。

(写真・文／西山俊哉)



主将



津留周平さん

(経済学部経営学科3年)