



菅谷 友美
(カスタマーリレーション部
CRマネージ課)

第4回 JQA人のオフタイム

「成長する感覚」が魅力! —運動無縁の私が日本代表に—

パワーリフティングは、「スクワット」「ベンチプレス」「デッドリフト」の3種目の総重量を競う。ウエイトリフティング(重量挙げ)とは異なり、普通のジムでも練習できるため競技としても始めやすいのが特徴である。この競技で世界大会への出場経験を持つ菅谷にその魅力を聞く。

—パワーリフティングを始めたきっかけは?

中学では美術部、高校では調理部に所属しスポーツとは無縁でした。大学生になってから「このままだと体力がなくてこの先苦労するかも…」と考えて、体力増強とダイエット目的で筋トレを始めたのがきっかけでした。筋トレをしていくうちに、段々と重いものを持ち上げるのが楽しくなり、ダイエットどころか気づいたら競技を始めて1年で10キロ近く体重が増加していました(笑)。

—競技人生の思い出は?

大学3年生のときにスウェーデンで開催された「世界クラシックパワーリフティング選手権大会」に出場できたことです。世界大会に出場する前の予選大会では、なんとか腰の怪我を乗り越えて優勝することができたため、出場が決定したときの喜びはひとおでした。

—魅力はどんなところですか?

さまざまありますが、私は「成長する感覚」が得られるところが好きです。大会での重量の伸びや練習で上げられる回数が数字でわかる点はもちろん、身体の変化やご飯を食べられる量が変わるなど、何かしらの変化がとても分かりやすいです。ちょっとした変化に気づけることに喜びを感じます。そのほかにも、自分のペースでのびのびと練習できる点も私には合っているなと思います。

—競技をする上で大切にしていることは?

継続すること、挑戦する気持ちがとても大切です。練習を継続すれば、筋量がついてくるため持ち上げ



スクワット

られる重量も増加します。加えて、今より少し重いものにチャレンジする気持ちがとても大切です。いきなり重いものに挑戦し



ベンチプレス

ても簡単には上がらないため、1ヵ月~2ヵ月程度のサイクルを組んでやっと重いものに挑戦できます。自分が持ち上げたことのない重量に挑戦するときは、とても緊張して怖くもなりますが、自分の記録を更新できるかも考えるととてもドキドキワクワクできる楽しさがあります。

—今後の目標を教えてください。

社会人になってからは、新型コロナウイルスの影響もあり大会になかなか参加できていません。特に2021年は私の出身地(三重県)で開催される国体を目指していたので、中止が決定したときはかなり落ち込みました。なので、まずは大会に参加したいです。そのためにも、仕事で時間がないなかで少しでもコンスタントに練習するのが今の目標です。 ■