

## Burst limit

若手医師リレーエッセイ  
おおみね りつ  
大嶺 律

初めまして。KKR札幌医療センター初期研修医の斉藤輝先生からご紹介賜りました、苫小牧市立病院1年目初期研修医の大嶺と申します。寒さが一段と厳しい季節となっておりましたが、上級医の先生方からの温かいご指導の下、充実した研修医生活を送っております。斉藤先生は北海道大学の同期にあたり、学生時代から勉学に加えパルクール競技に励まれていました。共に大学のトレーニング室に通い、競技に臨む姿勢から多くの刺激を頂いていました。本エッセイはテーマが自由ということで、今回は私が大学時代に取り組んだパワーリフティングという競技について執筆いたします。競技歴1年でこのようなエッセイを書かせていただくのは大変恐縮ですが、私に取り組んできた中で感じた魅力についてお伝えできればと思います。

大学3年生の頃、当時私は卓球部に所属しておりその補助トレーニングとして筋トレを始め、フォームについてYouTubeの動画を参考にしていました。私がパワーリフティングと出会ったのはそこでたまたま目にした一本の動画でした。屈強な男性が見たこともない重量のバーベルを担ぎ、選手と同様屈強な補助員が周りを取り囲み、怒号のような声援の中スクワットを行い3人の審判が判定を下す。体重74kg級でスクワット270kgの世界記録を樹立した比嘉善浩選手の動画でした。

パワーリフティングとは体重毎に階級が分けられ、ちまたで“BIG3”と呼ばれるスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目の最大挙上重量の合計を競うスポーツです（よくウエイトリフティングと混同されますが、ウエイトリフティングは全身の力を使ってバーベルを頭上に挙上し、スナッチ、クリーン&ジャークと呼ばれる2種目の合計重量を競うオリンピック競技です）。当初私は卓球の補助となるよう取り組みながら、トレーニングを重ねるにつれて挙げる重量が増えていくこと、少しずつ体型が変化していくことに喜びを感じていました。しかしパワーリフティングの試合動画を見ていると、周囲の観客から声援が飛ぶ中、選手が一試技一試技に集中し気合を入れてバーベルを挙げる姿にだんだんと魅了されていきました。大学6年の春にCOVID-19が流行し、部活動が行えない環境となってしまったことも相まって、私は本格的に地方大会出場を見据えて札幌のパワーリフティングジムに入会しました。ジムのオーナーはベンチプ

沖縄県生まれ。北海道大学を卒業し現在苫小牧市立病院研修医1年目となります。写真は2020年10月に出場した北海道パワーリフティング選手権大会の様子です。66kg級スクワット140kg、ベンチプレス92.5kg、デッドリフト150kg、トータル382.5kg。



レスの元世界チャンピオンで、その他世界大会、日本大会出場経験のある選手が多数所属し、レベルの高い環境でそれぞれ切磋琢磨して練習に取り組んでいました。またジムのメンバーの中には70歳を超えても筋骨隆々で競技に取り組む方もおり、年代を超えて熱中できる競技に出会えた喜びを感じていました。

一般的なウエイトトレーニングはオフシーズンに取り組むもの、またその後の筋肉痛が辛いというイメージがあると思います。筋量を増やすこと、筋力を高める目的はパワーリフティングも同様です。しかし大きく異なるのは、ルール範囲内で挙げられる最大重量を追い求めることです。そのためには解剖学的にどう身体を動かせば効率よくバーベルを挙げられるか、身体の柔軟性を高めることでバーベルの移動距離を短くし、より高重量を挙げられないか、等々考え出すとキリがありません。例えば、スクワットでは股関節を膝の頂点より深くしゃがむ必要がありますが、膝をなるべく高い位置で維持することでしゃがむ距離を短くすることができます。そのためには足関節を可能な範囲で屈曲せずに膝を前方に出さず、股関節を外旋させながらしゃがむことが重要です。また限られた練習時間の中でどの種目を練習するか、試合までの日数を逆算して練習で扱う重量を考えいかにピークを試合当日にもっていくか計画を立てるのもRPGをしているようで楽しくなってきました。試合の勝敗は同階級の選手の中で争われますが、試合当日の緊張感ある中で高いパフォーマンスを発揮できるか、また自己ベストを更新できるかといった闘いでもあります。結果としては大学6年の秋に北海道パワーリフティング選手権大会に出場し順位は8人中7位でしたが、けがなく自分のベストを尽くすことができました。自分で目標設定して練習を重ね大会で目標を達成する、この過程は人生を色濃く有意義なものにすると考えています。これからもこの競技を通して、目標達成に向けて全力で取り組むことを体現していきます。