

# パワーリフティング を楽しむ



いしばしあいき  
**石橋愛子**（70歳）さん  
公益社団法人  
戸田市シルバー  
人材センター（埼玉県）

私の趣味は、筋力トレーニングです。50歳の時にダイエット目的で始め、今では生活の一部となっています。トレーニングをすればするほど体に変化が表れるので、楽しく続けています。

ある時、ベンチプレスが自分の体重くらいの重さを上げられるようになり、フィットネスクラブのトレーナーから勧められて、面白半分で埼玉大会に出場。その後、ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会で優勝し、さらにアメリカで行われた世界クラシックベンチプレス選手権大会でも優勝してベストリフター賞を頂きました。これを機に、パワーリフティングにもめり込んでいったのです。パワーリフティングとは、スクワット、ベ

ンチプレス、デッドリフトの3種目それぞれの最高得点の合計を争う競技で、バーベルを上げるだけではなく、3人の審判の下で厳しい判定ルールをクリアしなければなりません。2018年にはカナダで世界クラシックパワーリフティング選手権大会に出場し、金メダル1個と銅メダル3個を獲得。2019年には、国体選手として男女共に最高齢として出場することができました。

今は、週3回程度、埼玉県杉戸町のジムに片道1時間半ほどかけて練習に行っています。もともと強くなって目指すは日本記録、さらには世界記録です。目標達成のために、筋トレを生涯続けていきたいと思っています。

先日、センターの仕事で、県知事選挙の投票事務をした際、投票に訪れた年配者から「力持ちのお姉さん、応援していますよ」と声を掛けられ、とてもうれしく力になりました。応援してくれる全ての人の期待に応えられるよう、ますます精進していきたいと思います。今年10月、戸田市SCは設立20周年を迎えました。センターの仲間と一緒に児童見守りや日々の活動を通じ、自分自身をさらに磨いていきたいと思っています。

（本人執筆）



「いきいき茨城ゆめ国体2019」に、パワーリフティングの最高齢選手として出場した石橋愛子さん。写真左から、スクワット、ベンチプレス、デッドリフト