

あの一、それって何が面白いんすか？

vol.17
ウエイトリフティング!?に挑戦してみた

リオオリンピックにメチャクチャ感動した⑦。4年後に向けて、私も何かできないだろうか…なんて言っていたら、「ウエイトリフティングとかしてみたら？」と⑧先輩。え、なんの根拠があって私がバーベルを挙げることができるの？

ウオーミングアップだと信じななとこなすと、次は「レッグプレス」へ。これも仰向けに寝て足を上げたり下げたりするのだが、気が付けばまた腹筋だ。小川会長はホイホイやるも、私はついていけない。さらには足を上げ下げする時に「吸って吐いて、ほら足上



▲小川会長の励まし(?)をもらいながら腹筋!

毎度の無茶振りを受けて向かったのは1968年(昭和43年)創業のスポーツジム「大分トレーニングクラブ」。そこで待っていたのは会長の小川精一さん、御年68歳。68歳には見えない、ツヤのある小麦肌とムキムキの筋肉。スゴイところに来てしまったのかもしれないと軽く後悔をしながら「ウエイトリフティング的なことをしたいんですよ(小声)」と言うと、「腰をやりそうやなあ…。お互い」できるのだからか」という不安を抱きながらトレーニングスタート。
様々なトレーニング器具のある「大分トレーニングクラブ」。まずは「シットアップ」で腹筋を鍛えることに。なんとなく想像がつくと思うが、出だしは順調。しかしラスト5回あたりからヒューヒュー言いながら上体を起こす。

「ラットプルダウン」は20kgの重りからスタート。顔の前にあるバーを胸のあたりまで引く張る、そして上げるのだが、背筋ゼロの私は「あーれ〜」という声と共にバーと共に体ごと持っていく。知ってる。これは完全に操り人形だ。それを2、3回繰り返して

腹筋を終えると、用意されていたチャンピオンベルトのような太いベルトを言われるがまま腰に巻く。「腰をやりそうやけん」と会長。たまに見せる優しさが身に染みる。さあ、ようやくウエイトリフティングかと思いきや、下半身強化のスクワットがスタート。息を吸いながら腰を下げ、吐きながら立つ。ガニ股な私は女子とは思えないダサい姿で必死にスクワットを続ける。そんな姿に小川会長も半笑い。「今どきの若い子ってスツとした感じの子が多いんになあ。え、ちよつと悪口言いましたよな、会長。スクワットを終えると次に向かったのが「ラットプルダウン」。背筋を鍛える器具だ。ああ、もう今日はバーベルを触ることさえできないのかもしれない。

「あ〜れ〜」と体ごと持ち上げられている瞬間。遊んでいるわけじゃないですよ？



▲腰の角度はいい感じ。この体勢をキープするのがキツイ



ムだけはセンスある」と会長。お、ようやく褒められた！気を良くした私はそのまま10kgのバーを上げたり下げたりを繰り返す。ああ、やっぱりキツイ…。それを終えると「普段から筋肉を意識してないけんや」と会長。「若いのに、猫背やろ。こうピシッと背筋を伸ばして意識せんと！顔はまあいいのに立ち姿がなあ…。会長、褒めるかけなすかとどちらかにしてください！最後に、ようやくウエイトリフティングに近い私たちの「フロントプレス」をするに。10kgある鉄の棒に重りをつけるのだが、小川会長が用意してくれた重りは500gの小さい円盤。かなり軽い顔だがバーベルの重さは11kg(ちなみにリオ銅メダルの三宅選手が上げたのは107kgのバーベル)

「ええ！そんなんじゃ絵にならないですよ。もっと重くて大きいのがいいですよ!!」とタダをこねる私に、「今のままじゃ無理や。500gの重りなんて、逆になかなかないんで!!」と得意げな小川会長。ということで、身の程をわきまえ、見たことないくらい小さいバーベルを上げる。全部で11kgしかないけどキツイ。疲労が溜まって余計キツイ。胸の高さまで上げることさえもままならない。11kgのバーベルを頭の上まで上げられなかった私には、オリンピックなんて一生無理だな…。



▲本当はこれくらい大きな重り上げる予定だったんだけどな。

「ココが面白いんすわ！」
「筋肉の中には青春がある」と小川会長。筋肉を付けることで足や腰も良くなり、見た目の美しさはもちろん、生活習慣病も予防できるのだとか。筋肉があれば、オリンピックは無理でも、一生青春なのだ!
店舗データ
大分トレーニングクラブ 南大分店
面 大分市尼ヶ瀬4組
☎ 097-546-1007
🕒 10:15~22:00
📅 日曜、祝日 📺 30台



「ええ！そんなんじゃ絵にならないですよ。もっと重くて大きいのがいいですよ!!」とタダをこねる私に、「今のままじゃ無理や。500gの重りなんて、逆になかなかないんで!!」と得意げな小川会長。ということで、身の程をわきまえ、見たことないくらい小さいバーベルを上げる。全部で11kgしかないけどキツイ。疲労が溜まって余計キツイ。胸の高さまで上げることさえもままならない。11kgのバーベルを頭の上まで上げられなかった私には、オリンピックなんて一生無理だな…。



▲本当はこれくらい大きな重り上げる予定だったんだけどな。