

輝いている人を紹介します

まちのキラリ

令和3年度全国高等学校総合体育大会
ウエイトリフティング競技大会 96kg 級
準優勝

福島県立福島工業高等学校 3年

さいとう たいよう
齊藤 太陽 さん (伊達地域)

日々の努力を实らせ、インターハイでトータル 267*_□ (スナッチ 116*_□、クリーン&ジャーク 150*_□) を挙げ、見事全国第2位を勝ち取った齊藤さん。今の気持ちと将来の夢、ウエイトリフティングへの想いを聞かせてくれた。



3月に行われた「第36回全国高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会」での準優勝に続き、2度目の全国準優勝となった。

インターハイを振り返って

確実に2位をとりたいたいと考えていました。調子のよさはアップのときから感じてました。無心というか、言い表せない高揚感があって、「見てくれ！」というような気持ちでした(笑)。いつも、大きな大会の方が練習の時より2倍くらい力が出ますね。

直感的に「楽しー!」

中学校の時、途中から学校

に行かなくなると、高校では部活をやったかどうかと父に勧められました。明成高校でウエイトリフティングの体験をさせてもらって、初めてバーベルを持った時に、直感的に楽しい!と思いました。

バーベルを持ち上げるコツは

力を使っていると思われがちですが、反動を利用して持ち上げているので、力をいかに抜くかが大事なんです。力が入り過ぎると、反動を殺してしまつて持ち上がらないんです。また、体の軸がぶれると頭上で静止できないので、体幹と持久力も必要です。

怪我をしないために、自分なりのフォームを見つける必要があるのですが、それに苦労しています。先生のアドバイスを聞いて細かい修正をしたり、理想の選手の動画を繰り返し見えて研究しています。

ウエイトで人生が変わった

メンタル面の成長が一番大きいです。小中学校の頃は運動すら好きじゃなくて、周り

の目が気になって居場所もないと感じていました。ウエイトを始めて、競技以外にもメンタルが強くなったし、自分の人生を変えてくれた、家族のような存在です。

将来の夢はオリンピック出場

3年後は難しいかもしれませんが、7年後、11年後のオリンピックに出場できる選手になりたいと思っています。やった回数や時間の分だけ強くなる競技なので、五輪出場選手も20代後半、30代前半の人がほとんどです。自分もそこにピークを持っていきたいように、努力していきたいと思っています。

部活の後に筋トレを行うので練習時間は毎日4時間ほど。強さの裏には絶え間ない努力が隠されていた。

