

全国大会3連覇 努力を続け成し遂げた



作新学院高等学校
森田 夏光さん（3年）

プロフィール

中学2年生の時に、姉の影響でパワーリフティングを始める。第39回全日本高等学校パワーリフティング選手権大会女子76kg超級で優勝。第19回全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会で優勝。令和3年度うつのみや市民賞受賞。

今年8月に、埼玉県で開催された第40回全日本高等学校パワーリフティング選手権大会。76kg超級に森田夏光さんが出場しました。

パワーリフティングは、バーベルを肩に担いで直立する「スクワット」、ベンチに横になり、一度胸までバーベルを下げてから持ち上げる「ベンチプレス」、床に置いたバーベルを持ち上げる「デッドリフト」の3種目をそれぞれ3回ずつ行います。各種目で最も重い重量が記録となり、3種目を合計した重量で競います。森田さんは、スクワットで105kg、ベンチプレスで60kg、デッドリフトで112・5kgと合計277・5kgを記録し、見事、優勝しました。

昨年の第39回大会と今年4月の第19回全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会で優勝し、全国大会を2連覇した森田さん。3連覇の懸かる今大会に向け、「以前は負けても良いという気持ちがあった。今回は高校最後の大会だったので、必ず勝つという気持ちで、顧問の先生からも悔いを残さないようにと激励を受けて臨んだ」と振り返ります。

また、優勝した大きな要因とし

て、競技を始めるきっかけにもなった姉の存在を語ります。高校の部活動の卒業生で、自身と同じ競技の経験と、全国大会を制した経験がある姉が、大会を通してセコンドとして近くで森田さんを支えました。森田さんも、「姉がセコンドにすることで心理的に落ち着いた。重量の設定などの相談相手として、客観的な助言を受けることができたため優勝につながった」と存在の大きさを語ります。

高校3年間は、新型コロナウイルス感染症の影響で満足に練習ができない期間があったり、練習の成果を発揮する大会が直前で中止になりモチベーションを維持することが難しかったりと、大変なことも多くありました。しかし、平日の練習時間が確保できない分を休日の練習でより集中的に取り組むなど、目標設定をして努力を続け、見事全国大会3連覇を成し遂げました。

パワーリフティングの競技を高校で引退する森田さん。今後は、幼い頃からの夢であった、幼稚園の教員や保育士になることを目指して短期大学で学業に励みます。新たな目標に向けてひたむきに努力を続けます。